

Zur Frage der menschlichen Ernährung

2. Teil

Die Ernährung des Menschen kann nicht isoliert von der Natur betrachtet werden. Der Mensch ist mit seinem irdischen Wesen Teil des Naturgeschehens. Er geht auf der Erde. Im Widerstand zur festen Erde gewinnt er seine Aufrichtekraft. Er kann sich aktiv der Erdanziehung entgegenstellen. Das ist keine "Naturgabe", das erlernt der Mensch mühsam im ersten Lebensjahr durch die Nachahmung ("Wolfskinder" z.B., die in ihrer Umgebung keinen aufrechten Menschen sehen konnten, haben keinen aufrechten Gang gelernt.). Hier ist etwas zu beobachten, was über das bloße Naturwesen hinausreicht. Aus seiner Innerlichkeit entfaltet der Mensch seine Willenskraft, die der Naturkraft der Schwere entgegenwirkt.

Das hat weitreichende Folgen bis in die ganze Leibeskonstitution hinein. Der Säftestrom des Blutes ist beim Menschen ganz anderen Gesetzen unterworfen als beim Tier. Das Tier hat ein Vorne und Hinten. Die Blutbewegung läuft im Wesentlichen horizontal, es ist viel mehr ein durch die Herz- und Gefäßmuskulatur angeregter Umlauf.

Das ist anders beim Menschen. Hier gibt es ein Oben und Unten. Wir haben oben die Kopforganisation mit ihren unendlich empfindlichen Gehirn- und Nerven-Sinnesprozessen. Die Blutgefäße umschließen, umspülen diese Prozessorte in feinsten Verästelung und halten die Organe so weit am Leben, wie es unbedingt notwendig ist.

Das Leben selbst ist bewusstlos, aber es ist der Boden, auf dem Bewusstsein entstehen kann auf der Erde. Dazu muss aber das Leben selbst, muss das eigentlich erhaltende und aufbauende Organgeschehen zurückgedrängt und abgelaßt werden. Im Gehirn ist unser Todespol. Hier müssen die Lebensprozesse so weit zur Ruhe gebracht werden, dass das klare Wachbewusstsein aufleuchten kann. Die Versorgung mit "Leben" darf nur so weit gehen, dass das Gehirn gerade eben nicht abstirbt während seiner wachen Denktätigkeit. Ist das gestört, wird z.B. bei einer plötzlichen erhöhten Zufuhr von Sauerstoff ins Gehirn der Lebensprozess gesteigert, so treten Schwindel, Ohnmacht oder Kopfschmerz ein. Im Schlafzustand findet lebendiger Aufbauprozess statt, doch da ist kein Bewusstsein* möglich.

Der ganze Lebens-Aufbauvorgang muss im Kopfpol des Menschen ungeheuer differenziert und verfeinert eingreifen. Eine Störung wirkt sich hier - weil es immer an der Grenze zum Tode liegt - auch viel gefährlicher aus; die Zufuhr mit "Lebensstoff", d.h. mit Blutsauerstoff, kann nur für kürzeste Zeit unterbrochen werden ohne irreparable Schäden zu hinterlassen.

Dass Bewusstseinsbildung möglich ist, setzt u.a. voraus, dass der Kopfbereich und in verstärktem Maße das Gehirn aus den Kräften der Schwere herausgehoben ist. Das Gehirn schwimmt im Gehirnwasser, und hat durch den Auftrieb nur etwa 10% seines Gewichtes

Ganz anders, geradezu polar die Verhältnisse am unteren Pol des Menschen, wobei zunächst nur der Stoffwechselbereich betrachtet werden soll. Hier haben wir kein Bewusstsein*. Alle Vorgänge der Verdauung und des Stoffwechsels finden statt, ohne dass wir daran Bewusstsein entwickeln. Hier entfalten sich die Lebensvorgänge im Organgeschehen. Und

* mit "Bewusstsein" ist hier das klare, wache Tagesbewusstsein gemeint, um es gegen den seiner selbst nicht bewussten Zustand des Schlafes abzugrenzen. Natürlich ist Schlafbewusstsein, Trance oder Traum auch eine Form von Bewusstsein, bei dem der Mensch aber nicht seiner selbst bewusst ist und deren Inhalte er nicht bestimmen kann.

diese Vorgänge werden immer wieder impulsiert und angeregt durch das mit Sauerstoff angereicherte Blut. Das Blut bringt den "Lebensstoff" aus der Umgebung heran an das innere Organgeschehen und unterhält damit die Lebensvorgänge im Organismus. Eine innere Chemie findet statt, Stoffumwandlung. Der Begriff der Verbrennung ist hier durchaus angebracht, wenn wir ihn als Bild für das Geschehen benutzen und nicht für die Sache selbst. Betrachten wir ein Stück Holz, wie es im Kamin verbrennt, so können wir sagen, der Lebens- oder Sauerstoff macht diesen Prozess möglich, er unterhält ihn. Solange er vorhanden ist und wirken kann, solange geschieht der Verwandlungsvorgang des Holzes. Und was verwandelt sich hier? Das sollten wir genau ins Auge zu fassen. Wenn wir dieses Bild verstehen, haben wir einen wichtigen Baustein für das Begreifen des Ernährungsprozesses gewonnen.

Das Holz ist nicht als Holz "vom Himmel gefallen" - auch Kohle, Gas oder Erdöl nicht. Es ist das Endprodukt eines vorangegangenen Lebensgeschehens. Durch Licht und Wärme aus dem Kosmos, vor allem von der Sonne ausgehend, haben Pflanzen ihre Gestalten aufgebaut. Sie haben durch Assimilation Substanz gebildet. In diese Gestaltbildungen wurden auch Stoffe der Erde eingelagert, Salze aus dem Boden. Aber die hauptsächliche Stoffbildung im Pflanzenreich geschieht mit Hilfe von Sonnenlicht und Wärme aus dem Kosmos. Das hat in urferner Vergangenheit die riesigen Wälder geschaffen, die heute Kohle oder Erdöl sind, und das hat auch unser Stück Holz im Kamin gebildet. Diese Bildung geschah mit Hilfe von Kohlendioxid, wobei Sauerstoff freigesetzt wurde.

In der Verbrennung bringen wir diesen Sauerstoff wieder heran und befreien damit Licht und Wärme aus dem Stück Holz. Was übrigbleibt sind die Aschenreste, also die Salze der Erde und Kohlendioxid.

Doch dieses Licht und diese Wärme, sie haben eine andere Qualität gewonnen dadurch, dass sie durch einen Gestaltungsprozess in einer Pflanze gegangen sind. Was als gestaltbildende Kräfte im Pflanzenwachstum wirkt, das hat sich diesem Licht und dieser Wärme mitgeteilt. Sie waren eingebunden in eine bestimmte Organisationsform, waren Diener, Träger der Idee dieser bestimmten Pflanze. Wer heute noch das Glück hat, Holz verheizen zu können, kennt aus unmittelbarer Erfahrung das, was Worte kaum beschreiben können. Das Holz einer jungen Fichte oder ein alter Eichenklotz, ein Birkenstamm oder ein Buchenscheit: wie verschieden ist die Flamme, wie verschiedenfarbig ihr Licht, ihre Farben und Formen. Und erst die Wärme: schnell auflodernd, ruhig dauernd, Raum erfüllend, bedrängend oder durchdringend kann die Wärme sein, ungleichmäßig oder stetig sich verbreitend.

Licht und Wärme haben verschiedene Qualitäten angenommen durch den lebendigen Gestaltungsprozess, in den sie eingebunden waren. Diese Qualitäten können wir erleben und wahrnehmen.

Durch das Blut wird Sauerstoff an die Organe herangetragen, so dass dort Stoffumwandlung - eine Art "Verbrennung" - stattfinden kann. Um im Bilde zu bleiben: aus den gewordenen, im Naturprozess gebildeten Substanzen werden die Kräfte von Licht und Wärme wieder freigesetzt, die wir nun für unsere Tätigkeit als Menschen zur Verfügung haben. Ein großer Teil der Tätigkeit besteht in der Erhaltung des Eigenwesens und in der inneren und äußeren Bewegung. Bewegung liegt jeder Betätigung unseres Willens zugrunde. Alle menschliche Arbeit ist Willensbetätigung. Ein "feinster" Teil dieser Tätigkeit ist die Bewusstseinsarbeit des Menschen. Andere Qualitäten von Licht und Wärme sind für ihre Grundlage nötig als für die Muskeltätigkeit beim Laufen oder Umgraben, andere für die Unterhaltung der Leberfunktion oder des Herzens.

Unsere Nahrung, so beschreibt es Rudolf Steiner, liefert die Kräfte für den Willen, für die innere und äußere Tätigkeit des Menschen.

An dieser Stelle ahnen wir vielleicht, dass die Art der Nahrung, die wir zu uns nehmen, ganz verschiedene Qualitäten von Kräften liefert. Das ist schon innerhalb einer Pflanze differenziert. Ganz andere Gestaltungskräfte wirken im grünen Blatt als in der Wurzel, wieder andere in der Blüte oder konzentrieren sich in Frucht und Samen. Und natürlich sind die gestaltbildenden, formgebenden Einflüsse andere beim Veilchen als bei der Eiche, andere im Getreide als im Salat. Und anders wirken Licht und Wärme, wenn sie direkt die Pflanzen bescheinen oder künstlich zugeführt oder gefiltert werden wie im Glashaus oder unter Folie. Und wieder anders kann der Gestaltbildungsprozess stattfinden in einem naturbelassenen, in einem vom Menschen gepflegten oder in einem vereinseitigten, chemisierten Milieu.

Diese Gesichtspunkte sollen in folgenden Darstellungen weiter ausgeführt werden.

Elisabeth Heyden (Beringer)
Mitteilungen Keyserlingk-Institut Nr.9, 1993