

die sich aber als hilfreich erweisen, wie zum Beispiel die Gegenüberstellung des Wortlautes Rudolf Steiners aus dem Bremer Vortrag vom 24. Mai 1910 über die Überwindung der Furcht in der menschlichen Seele mit dem, nicht auf Rudolf Steiner, sondern vermutlich auf Camilla Andrey-Bähr (1859-1941) zurückgehenden Spruch »Michaelischer Gruß« (S. 299). Beige-

geben wurden dem Band auch die damaligen Vortragsankündigungen in den verschiedenen Tageszeitungen. So möchte man hoffen, dass diesem schönen Buch in rotem Leinen bald weitere in der Rudolf Steiner Gesamtausgabe mit vielen, bisher noch nicht veröffentlichten Materialien folgen werden.

*Matthias Mochner*

## Die geistige Bedeutung der Nahrung

HEINZ GRILL: **Ernährung und die gebende Kraft des Menschen. Die geistige Bedeutung der Nahrung**, 7. vollst. überarb. Aufl., Stephan Wunderlich Verlag, Sigmaringen 2013, 198 Seiten, 22 EUR.

Der Autor Heinz Grill ist ein spiritueller Lehrer, der den Meditationsweg des Yoga mit der Anthroposophie verbinden möchte. Sein Werk umfasst daher viele Bücher, die auf seinem Yogaweg basieren. Auch ist ihm die Ernährung wichtig, denn sie schafft die leibliche Grundlage, die eine geistige Schulung erleichtern oder erschweren kann. Deshalb hat sich Heinz Grill schon vor Jahrzehnten damit befasst, Vorträge gehalten und Bücher geschrieben.

Dieses Buch ist gegliedert in eine Einführung, in der zuerst der Begriff der Ganzheitlichkeit erklärt wird. Dann geht es um die Art und Weise der Nahrungszubereitung und des Essens. Hier verdeutlicht Grill, dass es ihm um das achtsame Umgehen mit der Nahrung ankommt. Der Mensch kann seine Nahrung veredeln, vom Natur- zum Kulturcharakter bringen, auch wenn er seine Rohkost nur kleinschneidet. Weiter werden Ernährungsformen wie Rohkost und gekochte Kost in ihrer Wirkung auf den Menschen beschrieben. Hier orientiert sich Heinz Grill an Texten von Rudolf Steiner und den Büchern Udo Renzenbrinks, aber auch an asiatischen Ernährungsformen. Heinz Grill bezieht in der Betrachtung der Lebensmittel seine übersinnlichen Wahrnehmungen mit ein und berichtet über Ätherkräfte und ihr Wirken. Kurz stellt er einige Übungen vor, die die Konzentration und Hingabe stärken sollen. Das sind Hinweise auf die Methodik, können keine Anleitung zum Übersinnlichen sein. Dies betont der Autor auch: »Aus diesem Grunde muss sich der Aspirant

auf dem Wege des Hellsichtigwerdens in ganz konkreten Schauungen im Sinne des körperfreien Bewusstseins üben. Diese Schauungen entstehen dann, wenn die Seele durch das Denken und Empfinden soweit geschult wird, dass sie außerhalb des Leibes in freier Verfügbarkeit und getragen durch ein vollreifes bewusstes Ich tätig wird.« Nicht jedem werden sich diese Darstellungen erschließen, wenn der Autor z.B. schreibt, dass sich Sojaweiß in zusammenziehenden, Milch in ausdehnenden Kräften im Ätherleib zeigt. Dies erfordert eigentlich eigene Erfahrungen, kann aber die Sicht auf die Wirkung der Ernährung erweitern.

Einen großen Raum nehmen die Darstellungen der einzelnen Lebensmittelgruppen ein. Es werden die Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fleisch, Milch, einzelne Gemüsefamilien wie die Zwiebel-, die Nachtschatten-, Kohl- und Gurkengewächse bis zum Honig sowie Gewürze und Kräuter vorgestellt. Dabei werden diese Lebensmittelgruppen beschrieben und ihre Wirkung auf den Menschen gerade in seelisch-geistiger Hinsicht angegeben. Es geht also nicht um Nährwerte oder Kalorien. Heinz Grill geht auch auf die Bedürfnisse der Menschen in verschiedenen Weltregionen ein, z.B. der traditionellen Nahrung in Ostasien mit Reis und Soja, mit der »die Willens-Stoffwechselanlage die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens sehr stark nach innen zieht und sie mehr auf das Leibliche konzentriert«. Dies sei für den Okidentalen (Europäer) möglicherweise nicht passend zu seiner

anderen Bewusstseinslage. Mit dieser Sprache muss man sich erst vertraut machen.

Im letzten Teil des Buches sind vier Vorträge von Heinz Grill abgedruckt, zwei wurden bereits 1992 gehalten zu den Themen Nahrungszubereitung und Bewusstsein und Leben nach dem Tode, die zwei anderen über Übersäuerung sowie Gesundheit und Mäßigung aus dem Jahr 2005. Abschließend sind Zeichnungen von den sieben Getreidearten abgedruckt, zu denen der Autor Ei-

genschaften zugefügt hat wie unter anderem zur Hirse das *Wissen* und zum Mais das *Vertrauen*. Das Buch ist bereits 1992 erschienen, liegt nun in vollständig überarbeiteter, grafisch sehr ansprechender Auflage vor. Viele Fotos von Lebensmitteln, Zubereitungsschritten und Nahrungspflanzen sind abgebildet. Dazu kommen Zeichnungen von Pflanzen, aber auch Skizzen, die die übersinnlichen Bilder verdeutlichen sollen.

Petra Kühne

## Kleingarten, Kompost, Karma

CHRISTIANE FEUERSTACK: **Kleingarten, Kompost, Karma**, menschenmedia Verlag, Eckernförde 2013, 264 Seiten, 16 EUR.

Wer Christiane Feuerstacks neues Buch zur Hand nimmt, wird sich gerne von ihrem gewohnt fließenden, leichtfüßig-anregenden Stil tragen lassen – und gespannt sein auf das Ungewöhnliche, Überraschende, das sich hinter dem Titel *Kleingarten, Kompost, Karma* verbirgt. Was bringt ein Leser dieses Buches idealerweise mit? Sinn für die Natur, für Werden und Vergehen, für Keimen, Blühen, Reifen? Verständnis für Hobbygärtner, die ihre Mühen durch Aktivitäten zahlreicher Kleintiere immer wieder zunichte gemacht sehen? Erfahrungen mit inneren Bildwelten? Fragen nach alltagsverbundenen spirituellen Wegen? Die Sehnsucht nach Selbsterkenntnis? Von alledem etwas, könnte man antworten – oder, um es kürzer zu fassen: Schlüssel zu den Schätzen dieses Buches sind Neugierde und Offenheit, dazu der Entschluss, einer vielseitigen, spirituell kundigen Zeitgenossin auf ihrem Entwicklungsweg ein Stück zu folgen.

Als Leser lernen wir nach und nach die Umgebung Eckernfördes mit den Augen der dort seit vielen Jahren lebenden Autorin zu sehen: Ihr ostseeeben in Sichtweite eines großen Binnensees gelegener Kleingarten wird zum inneren und äußeren Navigationszentrum. Wetterkapriolen, Touristentreiben, Kleingärtnerkonflikte, die stetige Arbeit mit Pflanzen und Tieren des Gartens gehören dabei zu den vordergründigen, einfach sich erschließenden Motiven. Aus unmittelbarer Alltagsnähe lässt

die Autorin uns jedoch hineingleiten in völlig andere Bezüge, die sich ihr in der Meditation über Imaginationen und bildhafte Wesensbegegnungen mitteilen. Sie macht uns bekannt mit Wesen, die sich ihr als persönliche Boten aus den Naturreichen und anderen kosmischen Gegenden vorstellen und Aufmerksamkeit und Engagement erbitten für das Zusammenwirken zwischen Naturwesen und Menschen. Christiane Feuerstacks Vorgehen ist dabei tastend und dennoch handlungsorientiert, dieser teils auch für sie selbst nicht spontan ergründlichen Bildersprache ernsthaft zugewandt.

Hier wird sich vor allem derjenige Leser angesprochen fühlen, der – um meditative Erkenntnis bemüht – gelegentlich schon in Ratlosigkeit oder Resignation verfiel angesichts unerwarteter oder kaum deutbar erscheinender innerlich wahrgenommener Bilder. Indem die Autorin uns an ihrem Gedankenstrom teilnehmen lässt, erleben wir unmittelbar mit, wie einschließende pragmatische Verstandesurteile oder Gewohnheitsmeinungen die gefühlsmäßige Annäherung an weiterführende Zusammenhänge bremsen und welchen Mut es erfordert, der eigenen inneren Bildsprache zu folgen, ohne dabei auf Vorbilder oder Rezepte zurückzugreifen. Indem wir lesend die Autorin begleiten, begleitet sie uns – nicht in Lehrerpose, sondern als Gefährtin, die ein Stück Weges mit uns teilt und neue Perspektiven öffnet.

Corinna Contentius