

Heinz Grill

Ernährung und die gebende Kraft des Menschen

Die geistige Bedeutung der Nahrung

Stephan Wunderlich Verlag

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

7. vollständig überarbeitete Auflage 2013, Stephan Wunderlich Verlag

Verlagsanschrift

Stephan Wunderlich Verlag

Gorheimerstr. 16

D-72488 Sigmaringen

Tel : +49 (0)7571 725736

Fax : +49 (0)3222 6268144

E-Mail : info@stephan-wunderlich-verlag.com

Internet : www.stephan-wunderlich-verlag.com

© 2013 Stephan Wunderlich Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Autor: Heinz Grill, www.heinz-grill.de

Layout, Konzeption, Satz und Umschlag: Regina Spirk

Druck: Thomas Ebertin, D-78333 Stockach, Goethestraße 9

ISBN 978-3-9815855-0-6

Inhalt

Vorwort	8
Grundlagen zur Ernährung und zum Erschauen der Ätherkräfte in den Nahrungsmitteln	
Ganzheitliches Verstehen der Ernährung – geistige Individuation	11
Der Begriff der Ganzheitlichkeit als dreifache Dreiheit	15
Essen, Zubereitung, Auswahl	17
Der Weg der Spiritualisierung durch das Essen	20
Essen und Geben	21
Die Besinnung am Tische	26
Die Bedeutung der Nahrungsmittel	28
Die Rohkost	31
Wie wirken Ätherkräfte in der Pflanze?	33
Die gekochte Nahrung	35
Das Ätherkräftewirken im Kochprozess	37
Umgang mit ungesunder Kost	39
Der Ätherleib und das Erschauen des Ätherleibes	41
Die vier Äther – Feueräther, Lichtäther, chemischer Äther und Lebensäther	46
Auswahl der Nahrungsmittel – Entwicklung von Ästhetik	51

Die Nahrungsmittel und ihre Bedeutung für die seelisch-geistige Entwicklung

Das Getreide	57
Das Brot – eine veredelte Getreidekost	63
Das Gemüse im Rhythmus des Jahreslaufes	67
Das Fleisch als Nahrungsmittel – die Problematik des Tötens	73
Die Milch als Nahrungsmittel	81
Die Hülsenfrüchte und der Eiweißbedarf	87
Nüsse und Samen und ihre Beziehung zur Wärme	93
Die Verwendung des Öles zur Wahrung des kosmischen Charakters	97
Die Zwiebelgewächse	99
Die Nachtschattengewächse	105
Die Tomate	105
Paprika und Aubergine	106
Die Kartoffel	107
Die Kohlgewächse	111
Die Gurkengewächse	115
Die Blattsalate	119
Das Wesen der Wurzel	123
Das Obst	127
Die Erdbeere	132
Die Kirsche	134

Der Honig	137
Das Süße und das Salzige – zwei Polaritäten	137
Die Süßungsmittel	141
Die Gewürze und Kräuter	145
Die Petersilie zur Herztherapie und die anziehende Wirkung des Ätherleibes	151
Der Essig als Gewürz	153
Über das Trinken	155
Vorträge über die Ernährung und Zeichnungen zu den Charakteristiken der Getreidearten	
Praktische Hinweise für die Küche und die Zubereitung der Nahrung	159
Das Bewusstsein und das Leben nach dem Tode	165
Das Problem der Übersäuerung (Acidose)	171
Die Gesundheit, die Mäßigung und die Ausrichtung der Sinne nach außen	177
Zeichnungen zu den sieben Getreidearten	184
Anhang	193

Vorwort

In diesem Buch wird vor allem Wert auf die Betrachtung der ätherischen Kräfte, die in jedem Nahrungsmittel naturgemäß wirksam sind, gelegt. Diese lebensspendenden und gestaltbildenden Kräfte stehen in Verbindung mit den vier Elementen, was gerade bei den Pflanzen, die in Licht und Wärme im Jahreslauf heranwachsen und wieder vergehen, für jeden anschaulich ist und auf einfache Weise nachvollzogen werden kann. Diese verschiedenen, bei jedem Nahrungsmittel individuell wirksamen Äther- oder auch Lebenskräfte beschreibt der Autor auf eine so anschauliche lebendige Weise, dass man sogleich zu eigenen Studien inspiriert und angeregt wird.

Woher kommt aber diese geistige Fähigkeit, Ätherstrukturen und damit übersinnliche Gegebenheiten in einem Buch wiederzugeben? Heinz Grill hat sich, soweit ich ihn persönlich kenne, über viele Jahre auf einem spirituellen Schulungsweg geschult, um die Gedanken mit Verantwortung und Reife an Dritte weitergeben zu können. Die errungenen Erkenntnisse und Einsichten sind von ihm sorgfältig geprüft und in der Praxis erprobt.

In seiner langjährigen Lehrtätigkeit hat Heinz Grill beispielsweise auch viele Hinweise zu der heilsamen Wirkung von fermentierten Broten gegeben und damit verbunden, wie der Mensch durch seine gestaltende Kraft während des Brotbereitungsprozesses hierzu beitragen kann. Diese und weitere Gedanken von Rudolf Steiner haben uns, meinen Mann und mich, zu eigenen Forschungen in unserer Bio-Bäckerei inspiriert. Aus diesen Erfahrungen heraus konnten wir schließlich ein Backferment nach dem Honig-Salz-Prinzip entwickeln, das es möglich macht, nahezu alle Backwaren ganz ohne Backhefe zu gut gestalteten und dem Menschen entgegenkommenden Ergebnissen zu führen. Wir denken mit großer Anerkennung daran, wie wir Heinz Grill unsere ersten Forschungsergebnisse vorgestellt haben und von ihm weitere Anregungen mit neuen Entwicklungsmöglichkeiten bekamen.

Mit dieser vollständig überarbeiteten und ergänzten Auflage seines ursprünglichen Buches mit dem gleichen Titel aus dem Jahr 1992 zeigt der Autor dem Leser viele, teils völlig neue und umfassende Gestaltungsmöglichkeiten im Hinblick auf die Ernährung auf. Die am Ende des Buches stehenden Vorträge wurden in den Jahren 1989 bis 2005 bei verschiedenen Ausbildungskursen gehalten. Sie erscheinen hier zum Teil etwas gekürzt und wurden anhand von Aufzeichnungen und Mitschriften zu thematischen Einheiten zusammengefasst. Es handelt sich aber immer um das gesprochene Wort.

Dieses Buch bietet meiner Ansicht nach eine wirklich umfassende Grundlage zu einer ästhetischen Ernährungskultur, die im wahrsten Sinne gesunde, ausgewogene und zukunftsfreudige Perspektiven eröffnet. Mein Dank gilt nun vor allem dem Autor für seine unermüdliche geistige Forschungsarbeit und die damit eröffneten Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, aber auch den vielen mitwirkenden Personen wie Stephan Wunderlich, Elisabeth Oppermann und Antje Örs für deren lektorische Durchsicht, Kerstin Löwenstein für die Ausarbeitung wissenschaftlicher Anmerkungen, Regina Spirk für Satz und Gestaltung und nicht zuletzt den Zeichnern und Fotografen für ihre ansprechenden künstlerischen Ergänzungen. Damit wünsche ich dem interessierten Leser viel Freude beim Lesen und vor allem eine lebendige Auseinandersetzung mit der Ernährung.

Monika Lepold





Ganzheitliches Verstehen der Ernährung – geistige Individuation

Um im ganzheitlichen Sinne die Ernährung und die innere Bedeutung des Essens zu verstehen, kann die Betrachtung auf die Entwicklung des Ich-Bewusstseins des Menschen gelenkt werden. Das Ich-Bewusstsein ist das Bewusstsein über ein Selbst oder über ein höheres, nicht materielles und daher geistiges Sein. Dieses Ich-Selbst kann die Tiefe der inneren Natur des Menschen in seiner wachsenden Entwicklung und seinen wachsenden Möglichkeiten berühren. Das Ich-Selbst ist jenes Glied, das das Menschsein über alle Begrenzungen zu erheben vermag und die Entwicklung des Daseins im Sinne von Erweiterungen und Aufbaumöglichkeiten fördert.

Da in der gegenwärtigen Zeit sehr wenig die geistige Seite des Lebens gesucht wird, wird auch die Ernährungsfrage von einer sehr intellektuellen Interpretation beantwortet. Dies führt dazu, dass der Wert der Nahrung weniger in den wirklichen Möglichkeiten, die in dieser verborgen sind, gesehen wird. Die Ernährung besitzt aber in sich eine Vielzahl von unentdeckten Geheimnissen.

Eine ganzheitliche Betrachtung der Ernährung bleibt nicht bei der physischen Nahrungssubstanz stehen, sondern schließt die menschliche Natur mit ihrem Wissen und ihren Beziehungsmöglichkeiten ein, denn der Mensch begegnet einmal der physischen Seite der Nahrung, das heißt zum Beispiel den Mineralien, Fetten, Kohlehydraten und Proteinen, aber er begegnet dieser nicht nur in der äußeren Wirklichkeit, sondern auch auf einer Seelenebene und auf einer Geistesebene. Die Ernährung im ganzheitlichen Sinne betrachtet deshalb die physische Seite, die die offensichtlichste und am leichtesten erkennbare ist, im Lichte der Begegnung mit einem Bewusstsein über ein existentes Seelen- und Geistesleben.

In den letzten Jahrzehnten wurde in den meisten Ernährungslehren der Anspruch als Grundsatz gelehrt: „Der Mensch ist das, was er isst.“ Die folgende Betrachtung führt nun aber zu einer anderen Sichtweise und man könnte dieses Leitmotiv etwa so ändern: „Der Mensch ist so, wie er sich zur Nahrung in Beziehung setzt“, denn niemand kann sich Glück und Zufriedenheit eressen. Die Ernährung besitzt nicht nur eine Seite, sondern offenbart viele Aspekte. Sie nimmt im Leben des Menschen eine geheimnisvolle, außerordentlich bedeutsame und zentrale Stellung ein. Lernt man nach und nach die vielen physischen wie auch metaphysischen Seiten und damit tiefen Inhalte der Ernährung kennen, so ist dies ein Reifeprozess, durch den man auf ganzheitliche Weise auch in seiner Persönlichkeitsentwicklung wächst. Ein tieferes und reichhaltigeres Innenerleben oder Gefühlswachstum äußert sich, ein Gefühlsleben, das sich als freudige und gleichzeitig feine Empfindung verkündet, wird innerhalb der menschlichen Seele geboren. Die Ernährung besitzt in sich nicht nur eine physische, sondern auch eine metaphysische Dimension.

Der Begriff „ganzheitlich“ wird heute leider sehr schnellfertig und trivial benützt. Hier in diesem Zusammenhang sollen mit diesem Begriff zunächst einmal die geistige Existenz, die seelische Wirklichkeit wie auch die physische Form in ihrem Verhältnis zueinander beschrieben werden. Weitere Gliederungen dieser Ebenen aber erfolgen schrittweise.

Die physische Dimension ist die ponderable oder wägbare, diejenige Dimension, die der Wissenschaft durch Forschung direkt zugänglich ist, während die metaphysische Dimension die feineren oder höheren Aspekte der Ernährung wie beispielsweise den Licht- oder Wärmecharakter sucht. Im weiteren Verlauf wird dieser metaphysische Charakter in seiner Bedeutung erörtert.

Bild links:

Spontanaufnahme aus einem Vortrag – hier demonstriert Heinz Grill, wie die Hefe in einem Backprodukt meist einen inneren dunklen Punkt im sogenannten Äther erzeugt, während sich der Äther nach außen tendenziell mehr verliert.

Es liegt in dem sogenannten Astralleib des Menschen, einem der feinstofflichen Leiber, die an späterer Stelle noch erklärt werden, die Sehnsucht, Wahrheiten zu ergründen und zu entdecken und daraus Harmonie im Leben zu entwickeln. Das Bedürfnis nach Harmonie, das jeder Mensch in sich trägt, liegt diesem Astralleib inne. Indem der Mensch Erkenntnisse, Erfahrungen und Wahrheiten sucht, wird er diesem Harmoniebedürfnis besser gerecht.



Ein sehr schönes und elementar einfaches Symbol für den Astralleib ist das sich in die Weite ausdehnende Dreieck. Dieses besitzt eine empfindsame Andeutung für die Fähigkeit, sich an den Seiten auszudehnen und dennoch eine geordnete Verbindung beizubehalten. Im Astralleib liegt die Begehrenskraft einerseits nach Verbindung und andererseits nach Ausdehnung der Möglichkeiten. Jedes einzelne Individuum besitzt einen Astralleib und mit diesem eine Sehnsucht nach Harmonie, Weiterentwicklung und Verbindung. Das gleichseitige Dreieck ist ein Bild für Harmonie.

Wohl jede menschliche Seele sucht nach einer Zufriedenheit im Erdendasein und darüber hinaus nach einer Art positiven Anerkennung und nach einer Bestätigung ihres Wissens, ihrer Bemühungen und Erfahrungen. Insgeheim sehnt sich jeder zutiefst nach Wahrheitsgefühlen und dies wohl ganz besonders auf all jenen Gebieten, die ihn unmittelbar betreffen. So suchten viele Menschen auf dem Gebiet der Ernährung nach Richtigkeit, Sinn, Gesundheit und Ethik. Aber die äußeren Ernährungsgrundsätze wie auch die äußeren Erfahrungen, beispielsweise ob etwas gut schmeckt oder nicht gut schmeckt, können auf die Sinnfrage und auch auf die Erkenntnisfrage keine zufriedenstellende Antwort geben, denn mit der Ernährung, die jedem Menschen auferlegt ist, erwacht eine existenzielle Frage und das ist jene, wie sich der Mensch zur Nahrung und damit zu einer höheren Ordnung in Beziehung setzt.

Entwickelt sich ein Mensch durch Auseinandersetzung, Erkenntnisforschung, Interessensvertiefung, Beziehungsaufnahme und eventuell durch meditative Vertiefung im Leben weiter, so wird er auch jene Nahrung, die ihn in seinen Bestrebungen unterstützt, gewissenhaft auswählen. Das Studium eines so wichtigen Lebensgebietes, wie es die Ernährung ist, erfordert sehr viel Aufmerksamkeit, Unterscheidungskraft, Kenntnis und Einfühlungsvermögen und darüber hinaus ein Bewusstsein darüber, wie die Begegnung zwischen der Natur und dem Menschen stattfindet. Nach und nach wird man sich Erkenntnis um Erkenntnis erringen und einigen Geheimnissen näherkommen. Man wird immer wieder neue Dimensionen des Verstehens berühren. Einmal wird der Augenblick kommen, in dem man deutlich ein Gewahrsein von etwas viel Tieferem in der Seele spürt und man wird dann sogar bemerken, dass mit der physischen Nahrungsaufnahme auch eine unmittelbare Seelen- und Geistbegegnung stattfindet.

Das Leben besitzt aber sehr viele Erscheinungs- und Ausdrucksformen. So gibt es auch sehr viele Ernährungslehren, die durchaus unterschiedliche Ideen in sich tragen. Die Makrobiotik, eine ganzheitliche Lehre aus Japan, ist auch im Westen sehr bekannt geworden. Die Anhänger dieser Richtung erlauben in erster Linie nur gekochte Nahrung. Rohes Obst und Salate werden nur in Maßen und unter Berücksichtigung eines gesamten Ernährungsplanes gegessen. Wer sich in die Literatur der östlichen makrobiotischen Ernährungslehre vertieft, wird viele erstaunliche Zusammenhänge und Wahrheiten finden. Die Antwort aber auf die tiefste Frage in seiner Seele, das ist die Frage, wie er selbst die Begegnung zur Natur und zu dem, was er isst, gestaltet, wird er in einer festgelegten Ernährungslehre nicht finden.

Ein großer Gegensatz zur Makrobiotik besteht beispielsweise in der Rohkostdiät. Sie wird heute vielleicht nicht mehr so intensiv, aber dennoch recht weit verbreitet von den verschiedensten Ernährungstherapeuten befürwortet. Diese empfehlen beispielsweise, dass die Nahrung unbedingt in ihrem naturbelassenen Zustand, also roh, gegessen werden soll. Sehr viele und



unterschiedliche Gründe werden hierfür angegeben. Liest man in den verschiedenen Büchern über Rohkost, so wird man aufgrund des eher materiellen Naturverständnisses manche rationale Erklärung finden. Bei der Betrachtung der unterschiedlichen Ernährungsformen stellt sich aber die ernsthafte Frage, wem man nun glauben soll, denn schließlich muss man zu einer Entscheidung gelangen, was man essen sollte, müsste oder dürfte.

Das Ziel dieser Ausführungen über das ganzheitliche Verstehen der Ernährung wird erst zur Klarheit und zum Verständnis gelangen, wenn man nicht nur allein von der Ernährung und von einem materiellen Verständnis der Nahrungsmittel ausgeht, sondern die menschliche kreative oder schöpferische Kraft in die Mitte der Betrachtung rückt. Die Reife des Menschen wird von seiner Erkenntniskraft, von seiner Hingabefähigkeit und letztendlich auch von seiner Liebesfähigkeit bestimmt. Findet dieser eigene, aktive Weg zur Erkenntnis, zur Liebe und Hingabe nicht statt, so wird eine Lehre nur als ein Dogma, als etwas Äußeres verstanden und praktiziert. Man benötigt sehr viel Kraft und Eigenständigkeit, um ein von äußeren Glaubenssätzen und Leitlinien freies Herz zu entwickeln und es auch über die Dauer hinweg zu bewahren. Das ganzheitliche Verstehen jedenfalls ist nur dann möglich, wenn man den Geist des Menschen und sein Seelenleben oder seine Bewusstseinsmöglichkeiten als reale Dimensionen und Möglichkeiten zur Entfaltung bringt.

Die wissenschaftlichen Forschungen der letzten Jahrzehnte haben viele Kenntnisse und Erfolge für die Menschheit gebracht. Die Forschungen über die Nahrung und über die Physiologie der Verdauung sind ein Bestandteil, der in einer Ernährungslehre nicht fehlen darf. Die Entwicklung geht aber beständig weiter und erobert auf langsame Weise auch den metaphysischen Horizont. Ein neuer Zeitabschnitt bricht in jedem Menschen infolge dessen an, dass er sich allein mit der Stoffkunde nicht zufriedengeben kann. Unabdingbar reifen die Möglichkeiten, auf tieferen Ebenen ein Fachgebiet, wie es beispielsweise die Ernährung ist, zu verstehen und damit etwas Ganzheitliches, das heißt ein Geist-, Seelen- und körperliches Leben zu erkennen.

Das breite Gebiet der Ernährung wird von vielen Menschen als eine Möglichkeit zur positiven Lebensgestaltung aufgesucht. Gerade die Verbesserung der Gesundheit und die richtige Auswahl von Nahrungsmitteln werden als Kernpunkte in Diskussionen gewählt. Die meisten Ernährungslehren basieren bis heute noch auf dem körperlichen Bezugsfeld. Nur in wenigen Schriften finden sich Ansätze, die auf die Verbindung der Ernährung zum Seelen- und Geistleben hinweisen. Aus diesem Grund soll in der hier vorliegenden Schrift der Gedanke von jener Warte des Begegnungslebens, das heißt des Seelenlebens, herangetragen werden, sodass durch das Studium der Ernährung direkt ein Bewusstsein entsteht, wie der Mensch mit jedem Essen in einen inneren Austausch mit der Naturschöpfung und den Sozialverhältnissen tritt.

Der Begriff „Hingabefähigkeit“ bedeutet soviel wie eine aktive Hingabe zu einem Objekt, einer Idee oder zur Auseinandersetzung mit einem anderen Menschen. Für diese Hingabefähigkeit sind die aktiven Anteile des Denkens, Fühlens und Wollens unerlässlich. Das Gegenbild zur Hingabefähigkeit wäre die passive Anhänglichkeit oder gar die infantile Anbindung ohne Wollen zu einem Ideal.

Diese metaphysische Erweiterung der Forschungen sollte aber nicht, wie es auf dem Gebiet der Esoterik häufig der Fall ist, zu einem emotionalen Einleben in eine geistige Welt, zu einer Vermischung mit vagen Gefühlen und unkonkreten Begriffen führen, sondern mit geordneten Gedanken und klaren Begriffen das gesamte Leben bereichern.

Während einerseits an den Hochschulen verschiedene Studiengänge zur Ernährung angeboten werden, ist andererseits mit dem eigenen Studium der Ernährung, das über wissenschaftliche Informationen hinausgeht, das eigene Interesse stärker verbunden. Das Erforschen der lebenskräftigen Wirksamkeiten – der ätherischen Kräfte – in der täglichen Ernährung, die mit den vier Elementen in Verbindung stehen, stellen ein breites Forschungsfeld und Studiengebiet dar.

Der Begriff „Liebeskapazität“ ist in diesem Kontext sehr allgemein gewählt. Die Kapazität zur Liebe steigt, wenn jemand Ideale und Spiritualität erringt und diese vertreten, aufrechterhalten, erweitern und schließlich im Leben manifestieren lernt.

In unserer Zeit erfolgt ein Hinüberschreiten von der äußeren sichtbaren Erscheinung zu einer Dimension, die unsichtbar ist, die aber dennoch real vorhanden ist und von welcher im Seelenleben bereits Ahnungen bestehen. Die Erkenntnisforschung zu diesem Begegnungsfeld eröffnet eine Art Entwicklung, die wohl mit dem Begriff der geistigen Individuation bezeichnet werden kann. Sie beginnt, wenn der Mensch seine höhere Natur und damit den Geist als tragende Kraft im Leben erkennt und von diesem ausgehend die verschiedenen Objekte der Welt zunehmend objektiv erforscht und betrachtet. So sollen die hier geschriebenen Worte das Herz berühren und dazu beitragen, dass etwas Unausgesprochenes und Feineres hinter der sichtbaren Erscheinung, das heißt hinter jedem Getreide, hinter jedem Gemüse oder jedem zubereiteten Gericht, erkannt wird. Denn jeder Mensch trägt Geist in sich. Obwohl das Nahrungsmittel nicht bewusst den Geist in sich trägt, so kann aber der Mensch als geistbegabtes Individuum diese geistige Seite zum Leben erwecken. Daher muss von allem Anfang erkannt werden, dass es sich beim Studium der Ernährung nicht um das bloße Erlernen von Ernährungsrichtlinien handeln kann, sondern dass etwas Geheimnisvolles in der Seele zum Erwachen drängt und Wärme für das Denken und das daraus resultierende Handeln gibt.

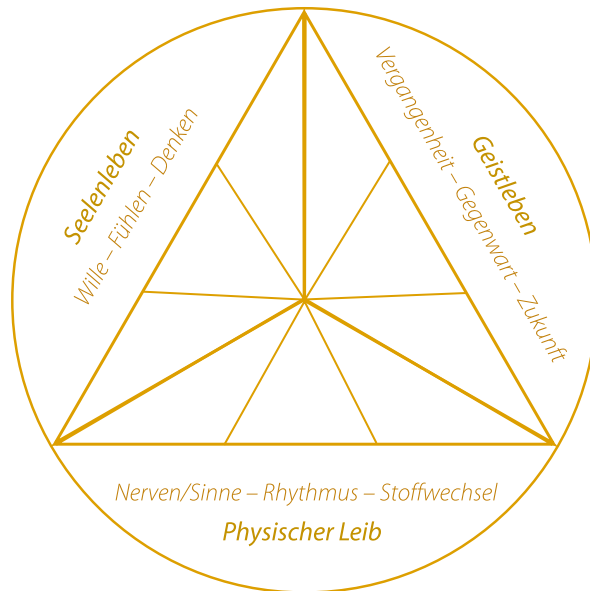
Die Aussagen dieses Buches sollen nicht im Sinne einer neuen Lehre über Ernährung aufgefasst werden. Es soll vielmehr zu dem bestehenden Wissen über die Nahrung ein Beitrag zur direkten Bewusstseinsweiterung, Erkenntnisforschung und letztendlich zur Steigerung der Liebeskapazität gegenüber der Natur gegeben werden. Die gesamten Erkenntnisse müssen durch eine gewisse Schulung, Auseinandersetzung und durch ein partiell erworbenes Verstehen reifen. Lernt man die Ernährung zu verstehen, so wird man das Leben auf neue Weise erfahren und man wird unsagbar tiefer, inniger und näher mit allen Bedingungen des Daseins mitempfinden. Das Bewusstsein, das von einem Geiste oder einem Ich-Selbst geführt ist, steht dabei im Mittelpunkt der Forschungstätigkeit.



Der Begriff der Ganzheitlichkeit als dreifache Dreiheit

Will jemand einen Begriff sorgfältig erfassen und in eine angemessene Einordnung einfügen, so benötigt er verschiedene Überlegungen und bildhafte, sehr konkrete Vergleiche. Die damit entstehende Zuordnung und Konkretisierung kann wie eine Konturierung betrachtet werden, die den manchmal noch sehr ungreifbaren abstrakten Begriffen eine regelrechte Form und klare Begrenzung gibt. Die Kontur und Tiefe des Begriffes treten dann in einer erweiterten Beziehung im beschreibenden Dialog hervor.

Für das Wort der Ganzheit kann folgende dreigliedrige Darstellung eine bildhafte Annäherung geben. Die sorgfältige Beschreibung von dem, was als „ganzheitlich“ hier bezeichnet wird, ist deshalb wertvoll, da dieses Wort häufig modernisiert und trivialisiert gebraucht wird.



Die Begriffe, die der einzelne Mensch gebraucht, beispielsweise indem er von einem Substantiv wie von einem Baum oder einem Berg, von einer Erde oder einem Wasser spricht, besitzen ebenfalls eine Art Abstraktheit. In der irdischen Welt jedoch lassen sich konkrete Erscheinungen für einen Baum, einen Berg, eine Erde oder ein Wasser finden. Indem der Mensch aber die Begriffe mit Empfindungskraft, guter Vorstellung und bestmöglichem Inhalt belebt, beginnt er sie zu beseelen und vielleicht im weiteren Sinne sogar zu durchgeistigen. Solange die Begriffe aber tot bleiben, ohne Inhalt und ohne Vorstellung, bleibt auch das geistige Reich wie verhüllt, wie eine globale Einheit, ohne das ihm eigene Licht nach außen durchkommen zu lassen.

Die erste Dreiheit beschreibt die Dimension des physischen Körpers. Der Körper gliedert sich in die aufbauende Arbeit des Stoffwechsels, des Atem- und Kreislaufsystems in seiner vermittelnden Funktion sowie die Gehirn-, Nerven- und Sinnesanlage, welche der physische Träger für das Bewusstsein ist.

Die zweite Dreiheit beschreibt das Seelenleben mit den Seelenkräften des Wollens, des Fühlens und des Denkens.

Die dritte Dimension repräsentiert das Gedanken- oder Geistesleben. Dieses ist durch das Existentsein eines Gedankens gegeben, welcher entweder in einer noch nicht erreichten Zukunft, in der unmittelbaren Gegenwart oder in einer bereits wieder vergangenen Periode besteht.

In diesem Sinne kann der Begriff „ganzheitlich“ auf der Ebene der körperlichen Dreiheit, der seelischen Dreiheit und der geistigen Dreiheit konkretisiert werden.



seine ihm gemäße Stufe verwandeln oder durchgeistigen. Die äußere Substanz wird zur individuellen Eigenheit. Hier erreicht das Essen die höchste Stufe und mit dieser beginnt die eigentliche Spiritualisierung des Menschen.

Essen und Geben

Das Essen ist ein Mysterium und es ist ein sogenanntes Geben. Eine höchste Aktivität von unbewussten Kräften und Kräftewirkungen lebt in der Tätigkeit des Essens. Die menschliche Existenz tritt mit dieser Tätigkeit unbewusst an die Schwelle der geistigen Welt heran. Durch das Bewusstsein ist es dem Menschen nun möglich, dass er im Essen das Reich der sozialen Umgebung und sogar darüber hinaus das geistige Mysterium erlebt und sich selbst in Dankbarkeit als ein Glied im Universum erfährt.

Das Wort „Geben“ hat eine sehr weitreichende und tiefe Bedeutung. Durch eine oberflächliche Betrachtung kann dieses Wort nicht allzu leicht definiert werden, denn es handelt sich wohl nicht nur um eine sichtbare Äußerung, sondern um einen tieferen Bewusstseinsprozess im Inneren des Menschen. Diesem muss sich der Mensch durch langsame Forschung und Bewusstwerdung annähern. Die äußere Handlung des Essens ist der Ausdruck eines inneren Willens. Jeder Mensch hat das Bedürfnis zu essen, so wie jeder das Bestreben hat, am täglichen Leben mit aktiver Handlung und persönlichem Einsatz teilzunehmen. Mit jeder Tätigkeit ist ein innerer, unbewusster Wunsch nach kosmischer und irdischer Teilhabe verbunden, nur erlebt man im alltäglichen Leben normalerweise nicht die tiefere Kraft und Bedeutung der nach außen gerichteten Handlung. Geben im umfassenden Sinne liegt in seiner wahren Natur unter der sichtbaren Schwelle. Es ist dieses Wort mehr im seelischen Sinne wie ein tiefer menschlicher Liebesimpuls zu verstehen.

Betrachtet man auf einfache Weise seine eigene Person wie auch die Wesenszüge von anderen, so kann man einige Zusammenhänge erfüllen: Hat man einen gesunden Appetit, so fühlt man sich wohl. Schmeckt es dagegen nicht, so ist auch sicherlich eine Unstimmigkeit in der Seele vorhanden. Auch erfreut uns nach außen der gesunde Appetit von anderen, wogegen die Ablehnung von Essen sehr leicht ein verletzendes Gefühl hervorbringen kann. Mit dem Essen ist ein ganz wesentlicher innerer Aspekt der menschlichen Existenz verbunden, denn wer sich an der Speise erfreut, bejaht das Leben. Diese Bejahung des Lebens wirkt aufmunternd, nahezu erhellend auf die ganze Umgebung, belebt die Lebenskräfte und sie kann die Stimmungen anderer Menschen erheitern. Im Essen zeigt sich im elementaren Sinne das Annehmen. Das Essen ist wie eine Anerkennung für die Natur, für den Koch oder die Köchin, für den Nächsten, für die Mitmenschen und für das Leben.

Der Prozess der Verwandlung wird aus naturwissenschaftlicher Perspektive vor allem bei der Verdauung von Eiweiß beschrieben. Mit jeder Mahlzeit werden fremde, für den Körper sogar unbrauchbare Eiweiße aufgenommen und durch Stoffwechselprozesse so umgebaut, dass sich am Ende ganz neue, jeden Menschen charakteristisch prägende Eiweißzusammensetzungen ergeben.

Die „Paradoxie“, dass das Entgegennehmen von Nahrung nicht unbedingt konsumorientiertes Nehmen, sondern tatsächlich ein Geben, eine Art Leistung für andere sein kann, lässt sich nur verstehen, wenn man von dem Bild des Menschen mit seiner realen Geistbegabung ausgeht.



Es ist hochinteressant, wenn man die menschlichen Aurenverhältnisse in ihren unterschiedlichen Bezügen genau beobachtet. In dieser Aura können beispielsweise durch die bewusste Anteilnahme der Sinne an der Außenwelt sehr schöne harmonische Formen entstehen. Diese Formen bilden sich im wahrsten Sinne durch ihre eigene Dynamik zu ganz bestimmten Gebilden und in Proportionen stehenden Bewegungen heraus.

Aus diesen Formstrukturen, die dem Menschen tatsächlich gesundheitlich sehr gut bekömmlich sind, bekömmlich da er durch sie eine Struktur und einen Halt gewinnt und sich auf dieser Grundlage in seiner Seele ernährt, bildet der bewusste Sinnesprozess eine zukünftige Idee, die in jeder Weise der menschlichen Entwicklung dienen könnte.

Diese Zeichnung zeigt, wie sich langsam durch die bewusste Beziehung zur Außenwelt, geleitet von Gedanken und Anteilnahme oder auch von Forschung und beginnender Erkenntnis, eine schöne, sowohl zentrierende als auch umhüllende Formgestalt im menschlichen Wesen oder, besser gesagt, um das menschliche Wesen, wie ein Lichtkleid entwickelt.

Diese Bejahung des Lebens ist ein erster und wichtiger Schritt zu einem zufriedenen und entwicklungsfreudigen Leben. In unserer Zeit ist aber gerade das Gegenteil zu beobachten. Die Erscheinungen von Anorexia nervosa, der Magersucht, die diese Bejahung zum Leben nicht finden kann, sowie die vielen Depressionen und allgemeinen Lebensverneinungen äußern sich auch in Formen des Essverhaltens, die sehr wenig die wirklichen Möglichkeiten der Begegnung und des Bewusstwerdens einer inneren Teilhabe an dem Gesamten bejahen.

Um den tieferen Sinn des Gebens zu verstehen, müssen wir das Geschmackserlebnis näher betrachten. Jede Speise besitzt eine bestimmte Geschmackskomponente, sei sie sauer, süß, herb, bitter oder salzig. Beim Essen erfreut man sich an diesen süßen oder pikanten Geschmackserfahrungen. Die äußere Sinnesempfindung wird aber auch im Inneren wahrgenommen und ruft ein bestimmtes Gefühlserleben hervor. Gerade beim Essen ist das Gefühl recht lebhaft beteiligt oder sollte es zumindest sein, und man spricht eventuell von einem sinnensfreudigen Essen. Um den gebenden Aspekt in seiner Tiefe zu verstehen, muss man sehr genau in die menschliche Natur hineinblicken und den Unterschied zwischen Sinnesfreude und sinnlichem Begehren oder auch zwischen realer Empfindung und emotionaler Gier verdeutlichen, denn diese Offenbarungen sind in ihrem Ausdruck gewaltige Gegensätze. Die Bedeutung des Gebens liegt in der tieferen Empfindungswelt und in der wirklichen Sinnesbeteiligung. Das Gegenteil, das Nehmen, liegt in der äußeren, rein sinnlichen oder sinnesverhafteten und emotional gebundenen Vorherrschaft.

Die Sinne sind dem Menschen als Organe, die mit der Außenwelt in Kontakt treten, gegeben. In den Sinnen lebt zunächst eine sehr freie kosmische Kraft. Die menschliche Existenz sieht mit den Augen die Umgebung, hört mit den Ohren Töne und Klänge, riecht durch die Nase die Luft mit jeder Einatmung und erfühlt mit dem Tastsinn die Formen und Gegenstände. Die Sinne selbst können auf natürliche Weise wahrnehmen, sie können jedoch noch nicht urteilen oder entscheiden. Ihre Aufgabe ist von einer ganz freien und universalen Weite geprägt. So wie das Bewusstsein des Menschen entwickelt ist, werden die Sinnesindrücke in der Folge verarbeitet. Die Nahrung wird an der Zunge geschmeckt und die Nerven leiten Impulse bis zum Gehirn weiter, wo sofort innere Gefühle mit den Sinnesreizen verknüpft werden. Dieses entscheidet gewöhnlich über angenehm oder unangenehm.

Jeder Mensch sehnt sich natürlich nach einem angenehmen Geschmackserlebnis, denn dieses verschafft ein Gefühl der Befriedigung und Genugtuung. Nun können sich Gefühle aber sehr unterschiedlich ausdrücken. Je nach Stimmungslage wird man achtvoll, anerkennend, mit offener Sinnesfreude oder mit Emotionen begierig essen. Findet die menschliche Existenz einen guten Zugang zu einer natürlichen Begegnung mit der Nahrung, erlebt sie die Nahrung in einer Art Respekt und mit offenen Sinnen, so entwickelt sie sicher einen ersten Schritt zu diesem geheimnisvollen Geben. Die Begierde dagegen offenbart ein sehr äußerliches Gefühl oder eine wirklich gebundene Emotion,

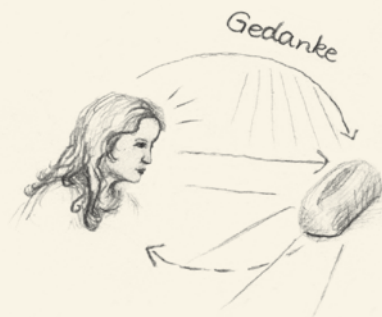


die weniger von den Sinnen selbst ausgeht, sondern von der körperlichen Triebmacht motiviert ist. Die Empfindung im Herzen jedoch offenbart sich in einem inniglichen Fühlen und ist damit frei von der Macht des an den Körper gebundenen Trieb- und Willenslebens. Es lebt in diesen bereits feiner gewählten Empfindungen ein erster gelöster Gedanke des Gebens. Fühlen im Inneren bedeutet ein Hinausgehen über den Trieb und ein Erspüren des Anderen oder der Umgebung. Die verschiedenen Impulse, die in der Gefühlswelt des Menschen leben, können sich an das eigene Verlangen binden oder sich auch von diesem lösen. In diesem tiefen Fühlen, das sich als innerste Sozialität und Sensibilität verkündet, löst sich das menschliche Gemüt von der Schwere des eigenen Wollens und gewinnt einen Zugang zum tieferen Seelenleben. In der Vorherrschaft der emotionalen Begierde bindet es sich jedoch an die eigenen Impulse zurück, es bleibt dann gewissermaßen in sich selbst wie gefangen.

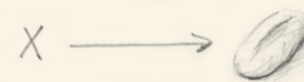
Der Geschmackssinn, der seiner inneren Natur nach frei ist, kann durch die innere Bewusstheit des Menschen sehr sensitiv erlebt werden. Wer eine Speise schmeckt, nimmt bewusst an seiner Außenwelt teil und nimmt damit über diesen Prozess auch ein viel weiteres Umfeld in sich auf. Die Sinne könnten nicht die Außenwelt wahrnehmen, wenn in ihnen nicht das unendliche Licht des Kosmos ganz gegenwärtig wäre. Mit dem Geschmackssinn nehmen die empfangenden Organe nicht nur die Speise in ihrem Aroma und in ihrer Konsistenz wahr, sondern sie verbinden sich mit dem Seinsstrom des Lebens. Berührt ein Nahrungsmittel die Zunge, so entsteht eine direkte Verbindung zu einer unendlichen Welt des Werdens und Vergehens, zu dem Wachsen, Blühen und Welken, das in der ganzen Natur lebt, denn indem der Mensch essend aktiv ist, nimmt er die Natur direkt in sich auf. Eine Brücke zwischen dem eigenen Wesen und der Außenwelt wird durch die bewusste Sinnesempfindung geschaffen. Wird sich der Mensch dieses Vorgangs aus den Tiefen seiner Seele bewusst, so wird er mit jedem Bissen, den er zum Munde führt, eine Art Lichtäthertätigkeit, welche ein zusätzlicher, bisher noch gar nicht vorhandener Lichtschimmer ist, erzeugen.

In der Seele des Menschen ist der stille Wunsch nach Geben tief verankert. Doch fehlen heute die Anregungen und Hinweise für diese Möglichkeit der Esskultur, und deshalb leiden die meisten Menschen an der Oberflächlichkeit ihrer eigenen Gefühle und binden sich schließlich an ein äußeres emotionales Wollen zurück. Wie viele Menschen essen aus Kummer und Sorge oder benützen das Essen als Medium zum Zeitvertreib? So binden sie sich aus Mangel an diesen Kenntnissen kompensatorisch an die äußeren Gefühle und werden dadurch von ihrer eigenen Körperlichkeit abhängig. Dies ist dann ein Gegensatz zur inneren Entwicklung des Menschen und die Nahrung wirkt eher wie ein passiver Konsum. Lebt man kompensatorisch zu sehr in äußeren Gefühlen, in seinem eigenen emotionalen Wohlwollen, so begehrt man, so lebt man auf diese Weise in einer Art nie satt werdendem Kreislauf von neuen Bedürfnissen und bleibt dennoch unter der Schwelle der Möglichkeiten des Bewusstseins. In diesem Begehrenskreislauf liegen kein Wachstum und keine wahre

Die bewusste Sinnesempfindung



Mittels eines Gedankens wirkt das Objekt frei und erstrahlend zurück.



Der Sinnesstrom fließt immer direkt zum Objekt, jedoch bleibt ohne Gedanke die freie Rückwirkung vom Objekt zum Betrachter aus. Ein Gedanke könnte z.B. die Frage nach der Wirkung der Kruste des Brotes sein.

Essen als Zeitvertreib wird begünstigt durch den kaum noch wahrnehmbaren Rhythmus der Hauptmahlzeiten. Die Auflösung der familiären Strukturen und gemeinsamen Essenszeiten, das große Angebot von Fast-Food, lässt diese markanten Wahrnehmungspunkte verschwimmen.



Es ist ein großer Unterschied, ob die Sinne von dem einzelnen Menschen bewusst in der Begegnung mit der Nahrung entfaltet werden oder ob sie rein nach emotionalen triebhaften Äußerlichkeiten unbewusst und ohne Steuerung in die Außenwelt und auf die Nahrung gerichtet sind. Empfindungen, die tatsächlich in der Begegnung der Sinne mit der Außenwelt erlebt werden, führen im Menschen und seinem Astralleib zu harmonischen Hüllenbildungen, während die wirklichen Erkenntnisse, die beispielsweise in der Begegnung mit einem Objekt der Außenwelt eintreten, das menschliche Wärmeverhalten anregen. Eine Erkenntnis ist immer mit einer zentrierenden Flammenform, die energetisch bis in den Ätherleib wirkt, verbunden.

Das Essen ist ohne diesen sozialen Hintergrund niemals zu verstehen. Der Mensch kann keine vollkommen für sich allein bestehende Unabhängigkeit erreichen.

Möglichkeit zur Bejahung des Daseins. Denn das Bewusstsein zu gebrauchen bedeutet im elementarsten Schritt, sich selbst als der Gestaltbildner bewusst zu werden und sich mit einer präsenten Anteilnahme und kreativen Achtsamkeit in die Beziehung zu einem Gesamten zu bringen.

Diese Art des Gebens ist wohl nie eine äußere, rein emotionale Angelegenheit. Sie ist nur in der tieferen Entwicklung und Empfindungskräftigung möglich. Jeder Mensch trägt diese tiefe Empfindungsbereitschaft in sich und jeder hat des Weiteren die Möglichkeit, sein Leben mit einer sensitiven Sinnesfreude zu bereichern. Die Sinnesfreude ist eine wahre, schöne und klingende Note des Gebens. Durch die Empfindung, die frei von jenen schweren Triebeigenschaften ist, wird eine neue Ätherkraft zum Leben, eine neue lichtvolle und damit freudige Dimension geboren. Die Emotion ist noch zu sehr in dem leiblich Unbewussten eingebunden und damit abhängig von den äußeren Stimmungslagen, denen der Mensch begegnet. Die Empfindung dagegen ist wie ein Hauch der hereintretenden Lichtes- und Liebeskraft, die nicht nur in der Tiefe der eigenen Seele lebt, sondern die sich aus dem Umkreis wie eine schöne, belebende Sonnenausstrahlung an die Sinne heranträgt. Sie ist subjektiv und objektiv, sie ist weit im Umkreis und nahe in der eigenen berührbaren Sinnessphäre. Eine nahezu heilsame und freudige Berührung strömt aus diesen innersten und sensitiven Bereichen der Sinnesbewusstheit.

Jedes menschliche Gemüt sehnt sich nach Harmonie und Geborgenheit, und diese Bedürfnisse sind wohl in jeder Weise zu respektieren. Nur sucht die menschliche Emotion leider allzu oft an einer falschen Stelle, denn in der äußeren Gefühls- und Begierdenwelt kann das menschliche Gemüt die Werte einer höheren Ordnung, die im Universum lebt, nicht finden. Es kann sich der Großartigkeit des Essens nicht in äußeren Stimmungen bewusst werden. Denn Essen ist nicht etwas nur Belangloses, sondern es ist damit immer ein tiefes Annehmen und Anerkennen von Arbeiten und Verrichtungen verbunden. Essen ist eine Aktivität, die jeder tun muss, ob er nun will oder nicht. Er muss durchaus seine Abhängigkeit vom Essen und damit auch vom Gesamten des Lebens anerkennen. Eine lange Kette von Arbeiten aus menschlicher Hand sowie die Einwirkung natürlicher Weisheitskräfte, die in der Natur walten, sind notwendig für jedes Nahrungsmittel. Das Brot wäre nicht auf dem Tisch, wenn nicht der Bäcker sein Handwerk verrichten würde. Der Bäcker wiederum könnte das Brot nicht backen, wenn er nicht vom Landwirt das Getreide erhalten würde. Und der Bauer könnte das Getreide nicht ernten, wenn nicht die Mächte der Natur wie Sonne, Wind und Regen das Korn nährten und wachsen ließen.

Vieles an Details erkennt man durch Forschung und Auseinandersetzung, während man seine eigene Abhängigkeit vielleicht sogar nur als eine Konsequenz eines wirklich eingeordneten Wissens wahrnimmt. Die Ernährung wurde von sehr vielen Seiten untersucht, Theorien stehen neben Theorien, Wahrheiten neben Wahrheiten. Das Unsichtbare, das hinter aller



Erscheinung, hinter den Vitaminen, Mineralien, Eiweißen, Kohlenhydraten lebt, ist aber doch immer von einer sehr verborgenen Natur. Es lebt hinter allem Äußeren eine geheimnisvolle Ätherkraft und diese entsteht aus dem Geist. Die praktische Erkenntnis, was die Ätherkräfte sind, wie sie arbeiten und wie sie im Zusammenhang mit dem menschlichen Seelenleben stehen, will sich der Einzelne wieder in das Bewusstsein rufen. Die Disziplin, sich in diesen Wahrnehmungsprozessen unterscheidend zu schulen, öffnet das feinere Empfindungsleben der Seele und verankert eine Stabilität im Herzen. Das Denken wird gleichzeitig flexibel, offen und lebendig. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Leben ist immer mit dem gebenden Wesen verbunden, denn der Mensch kann nicht nur für sich konsumieren, er muss sich selbst mit sich und mit der Sache, die er erforscht, auseinandersetzen.

Es wäre wohl falsch, wenn man den heutigen Wohlstand mit seiner überreichen Fülle an Nahrungsmitteln leugnen und einen Weg der Askese wählen würde. Mäßigung jedoch ist innerhalb des luxuriösen Zeitgeistes sicherlich nicht verkehrt. Auch müssen unbedingt natürliche Nahrungsmittel den Speiseplan füllen. Wer jedoch schon eine einfachere Kost mit hohen Anteilen an Gemüse und Getreide gewählt hat, der soll nicht aufhören, den Sinn, die Möglichkeiten und das Mysterium des Lebens, mit Gedankenbildungen und ganz objektiven Auseinandersetzungen, die die Sinne beleben, weiter zu ergründen. Mit Innerlichkeit und tiefer Empfangsbereitschaft, mit Gedankenbildungen und ganz objektiven Auseinandersetzungen, die die Sinne beleben, kann man das Essen neu erleben. Je tiefer die Empfindungen durch den Gedankenbildeprozess in der Seele gedeihen und je deutlicher ein Verstehen von einer Ordnung im Universum erwächst, desto formgebender, stabilisierender und gestaltvariierender offenbart sich das Leben in seinen unbegrenzten Möglichkeiten. Indem sich der Gestaltbildende der Möglichkeiten des zu Gestaltenden über den Gedanken, die Sinne und die daraus entstehende Empfindung bewusst wird, kann auch bei einfacher Kost kein Zwang entstehen, denn der innere Reichtum lebt in den Möglichkeiten der menschlichen Aktivität. Essen kann im ersten Sinne eine Hinwendung mit einem aktiven Sinnesaufbauprozess und schließlich eine Hingabe mit einer Art Feuerflamme der Erkenntnis werden und in dieser erweiterten Interessenserkraftung gedeiht jene Kraft der Fülle, die wärmebildend in der Seele wirkt. Sie wird den Menschen wie das Licht der Sonne ganz automatisch zuströmen.



Der Ätherleib entspringt nicht aus dem physischen Körper, sondern aus den Kräften der Sonne, die diese mit den verschiedensten Einwirkungen auf der Erde und den materiellen Körpern wirksam macht. Es ist im Allgemeinen das Leben oder das bewegte Lebendige, das durch seine eigene dynamische Kräfteintension an den physischen Körpern arbeiten kann. Der Ätherleib gibt den Pflanzen das Leben. Aus sich, aus ihrem physischen Umstand oder, besser gesagt, aus der rein stofflichen Welt könnte niemals eine Pflanze entstehen.

Es ist günstig, eine klare Unterscheidung zwischen physischen Stoffen und einer ätherischen Lebendigkeit bewusstseinsgemäß zu entwickeln. Die ätherische Dynamik benützt die physische Stofflichkeit und entfaltet auf dieser Grundlage eine edifizierende Neugestaltung, sie gestaltet die alte Materie um und fügt über chemische Verwandlungsprozesse neue Formen und Gestaltungen hinzu.

Die Zeichnung zeigt eine Äthergestalt, bei der einerseits die fallenden, ersterbenden Kräfte in den absteigenden Linien sichtbar werden, und andererseits die Flamme ein Bild für die aufsteigende und neu auferstehende Form darstellt.





Das Getreide

Die Nahrung ist ohne die kosmischen Einflüsse, die aus den Gestirnen herniederstrahlen, nicht denkbar. Das Getreide beschreibt ein Urbild eines Nahrungsmittels, das von einer göttlichen Hand gesegnet ist. In vielen Legenden und Überlieferungen wird vom segensreichen Getreide berichtet, das mit dem Menschen in einer ganz besonderen und inniglichen Verbindung lebt. Ein geistiges Geheimnis liegt im Wesen des Getreides.

Die zunächst sinnliche Betrachtung der Natur führt das menschliche Bewusstsein den irdischen Sphären und auch den Äthersphären näher. Eine Pflanze sprießt aus dem Keim eines Samens hervor. Etwas sehr Geheimnisvolles, Gestaltbildendes, Lebendiges entsteht aus dem Zusammenwirken von den sogenannten Himmelskräften, beispielsweise von Sonne und Mond als den bekanntesten, mit den Erdenkräften, vor allem mit dem Wasser und den Mineralien. Das Besondere in der weiteren Beobachtung, die das sinnliche Auge und das mögliche Bewusstsein einschließt, ist, dass es ohne die Einflüsse aus der Gestirnwelt, ohne Licht und Wärme, keiner Pflanze möglich ist zu wachsen und zu gedeihen. Die schaffende Kraft aus den unendlichen Sphären liegt als eine übergeordnete Wirkensdimension allem Leben zugrunde, und wäre das Leben in seiner Gestaltbildung nicht tätig, so gäbe es schließlich auch keine Materie. Mit bloßen intellektuellen Spekulationen lässt sich das Wesenhafte der Schöpfung noch nicht befriedigend erklären. Um zu erkennen, wie die obere Sphäre auf die untere wirkt, bedarf es eines tiefen künstlerischen Einfühlungsvermögens und vor allem auch eines offenen Herzens, um die Geheimnisse in der gestaltbildenden Pflanzenwelt zu ergründen. All jene Erscheinungen, die auf der Erde sichtbar entstanden sind, tragen die ursprüngliche Lichtwirkung eines hereinstrahlenden kosmischen Prozesses in ihrer Mitte. Der Urquell aller Schöpfung ist sicherlich als Erstes einmal das Licht der Sonne. Dieses arbeitet an der werdenden Pflanzenwelt, gibt ihr Anregungen und Lebensimpulse. Aber mit der Sonne sind die Planeteneinflüsse unsichtbar verbunden. Der Boden ist schließlich nur der Verankerungsgrund für die Wurzeln und für die Pflanzen. Ein materieller Boden kann ohne kosmische Einflüsse noch kein Leben hervorbringen. Die Erde ist nur die materielle Trägerseite für das werdende pflanzliche Wesen, das direkt durch kosmische Lebenskräfte in die Gestaltbildung gelangt.

Für die menschliche Entwicklung in seelisch-geistiger Hinsicht trägt dieses erweiterte, sogenannte kosmische Verständnis von Natur und Leben eine sehr wichtige Bedeutung in sich, denn mit der Akzeptanz des real wirkenden Kosmos setzen wir den Grundstein zur Einordnung der menschlichen Persönlichkeit in das Leben als Ganzes. Durch die Anerkennung der größeren Kraftwirkung des Lichtes als schöpferische Quelle des Lebens erwächst eine tiefe Seelenstimmung, die zu einer geordneten und offeneren Grundhaltung in der Persönlichkeit führt. Der Intellekt könnte glauben, dass das Leben ausschließlich aus dem Keim hervorgeht. Sowohl die Geheimnisse der



Mit dem Licht arbeiten kosmische Einflüsse an der Pflanze, die sie einerseits begrenzen, andererseits zu einer neuen Struktur aufbauen.

Bild links:

Das Getreide im aufstrebenden Wachstum und in der wiegenden Höhe, in der sich die Ähren befinden, lässt die sensible Beziehung zum Licht erahnen.

Je nachdem, welche Ideen der Mensch seiner Sicht zugrunde legt, gelangt er zu entsprechenden Erkenntnissen.



Im aufsteigenden Wachstum des Getreidehalms und in der Formbildung der Ähre lässt sich die unsichtbare Ätherkraft erahnen. Während sie nach oben steigt, gründet sie sich tiefer im Mineralischen.

Das Wachstum einer Pflanze ist für das Auge nicht sichtbar, dennoch aber weiß man, dass eine Pflanze gedeiht und wächst. Der Gedanke des Wachstums im Sinne der Gestaltbildung von aufsteigenden und gleichzeitig absteigenden Bewegungen eröffnet eine erste Grundlage für die reale Evidenz von wirkenden Ätherkräften.

Sonnen- und Mondrhythmen als auch der anderen Gestirneinflüsse sind ja zunächst mit den Augen nicht immer so deutlich sichtbar und dennoch aber auf feinste und intensivste Weise an der Gestaltbildung der Pflanze beteiligt. Die hereinstrahlende Quelle des Wachstums kann durch das Denken nur erkannt werden, wenn sie auch als eine reale Idee akzeptiert wird. Der Mensch würde ein mechanisiertes Wesen ohne moralische Verantwortung und Glaubenstiefe werden, wenn er nicht eine größere Dimension, die real im Leben vorhanden ist, akzeptiert. Wie viele Menschen fühlen sich leider wie hineingestellt in einen mechanisierten Weltenbau, da sie die Idee eines kosmischen und übergeordneten Bewusstseins, das an allem Leben arbeitet, nicht mehr denken.

Betrachtet ein sensibler Mensch das stille Leben der Pflanze ohne intellektuelle Beschwernisse oder gefühlsmäßige Romantik, so ahnt er ein tiefes Geheimnis. An der Pflanze arbeiten höhere Kräfte, die für das physische Auge nicht sichtbar sind. Der Same beginnt im Frühjahr zu keimen, schlägt seine Wurzeln in den Boden und bringt das erste Grün an die Erdoberfläche. Eine unsichtbare Lebenskraft, eine Ätherkraft, die fast wie aufblitzend in die Ahnung oder Wahrnehmung gelangen kann, fördert das Wachstum der Pflanze bis hin zur Reife. Wäre diese unsichtbare Lebens- oder Ätherkraft nicht vorhanden, so könnte die Pflanze nicht himmelwärts wachsen, sie würde ganz den Kräften der Schwerkraft unterliegen. Auf der Höhe der Reife bildet sie Nektarien mit meist harzigen oder duftenden Ölen. Die Blüte mit ihrer leuchtenden Farbe drückt, wie es die Anthroposophie beschreibt, eine Antwort zum Lichtmeer des Kosmos aus. Im Laufe des Vergehens zerstäubt sich die Blüte, sie bildet Pollen und verströmt ihr Wesen in die Welt hinaus. Dann zieht sie langsam ihr geheimnisvolles Leben zurück, bis schließlich das einst saftige Grün in dürres Gelb aufgelöst ist. Der Same verbleibt in der schlafenden Erde und wartet auf die nächste Wachstumsperiode im Jahresrhythmus. Alles Leben webt in Zusammenarbeit mit den kosmischen Welten. Licht und Wärme wirken auf die Erde und ermöglichen erst damit alle chemischen Abläufe. Die lebendige Gestaltbildung kann deshalb mit der Idee, dass kosmische Einflüsse als reale Wirkenseinflüsse tätig sind, gedacht werden. Indem das menschliche Bewusstsein diese Idee der Gestaltbildung im Zusammenhang mit dem Kosmos denkt, erweitert es sich über die sinnlichen Grenzen hinaus.

Betrachtet man die Getreidefelder in der Landschaft, so bekommt man gerne ein warmes, angenehmes Empfinden und ein Gefühl der sensitiven Geborgenheit. In den Sommermonaten, wenn das Korn zur Reife gelangt und ein gelblicher Schimmer über den wiegenden Feldern ruht, lässt sich die verborgene Sphärenkraft, die im letzten Stadium des Wachstums arbeitet, leise erahnen. Mit dem Getreide ist dem Menschen ein ganz besonders wertvolles Nahrungsmittel gegeben. Es ist sogar mehr als nur ein Nahrungsmittel, das er als stoffliche Grundlage nehmen und zubereiten kann.



Wie eine große, liebevolle Hand liegt über den Getreideähren eine übersinnliche Wesenheit. Diese ist für die hellsichtige Wahrnehmung erkennbar. Die reifen Samenfrüchte nehmen, wenn man es so ausdrückt, einen Funken göttlicher Liebe in sich auf. So ist das Getreide nicht nur die Nahrung für den Körper, sondern auch für den Geist. Diese Nahrung macht den Menschen zu einem Bürger der kosmischen und schließlich auch der geistigen Welten. Sie gibt Kraft zur freien Entfaltung des Empfindungslebens, zur Loslösung von aller Erdschwere und Bindungen. Getreide gibt aber auch die Kraft zu Hingabe und Geben, sodass das menschliche Bewusstsein eines Tages die Grenze seiner eigenen Verhaftung und seines egoistischen Wollens durchbricht und sich einem größeren gesamten Ideal hinwendet. Das Getreide ist die beste Kraftnahrung für die sich weitende Seele und für den werdenden Geist.

Getreide ist deshalb so wichtig für den nach Selbstverwirklichung strebenden Menschen, weil mit diesem ein ganz spezifisches Kräftewirken in der Seele gefördert wird. Jene Eigenschaften des inneren Menschen werden durch die Getreidekost auf intensive Weise gefördert. Wer viel Getreide isst, gewinnt Erkenntniskräfte, Vertrauen in die eigenen Entscheidungen und Handlungen, Stärke in der Konzentrationsfähigkeit, Klarheit im Denken sowie auch physische Kräfte. Das Nervensystem wird durch Getreidekost ganz wesentlich gestärkt, ohne dass die Sensibilität herabgesetzt wird. Getreidenahrung steigert sogar die Empfindungsfähigkeit, während auf der anderen Seite auch stabile Tendenzen im Menschen aufgebaut werden.

Es ist sehr wesentlich, dass diese Idee real genommen wird: Fortwährend und ohne Grenze wirkt der Geist aus der unsichtbaren Welt des Lichtes. Die Sphäre des Kosmos ist wie ein weites schaffendes großes Wesen, das mit besonderer Feinsinnigkeit über den Feldern, den Ähren und Körnerfrüchten strahlt und damit aus übersinnlicher Quelle eine höhere Kraft in die Pflanzen trägt. Wer das Getreide als seine Nahrung wählt, nimmt neben der physischen Grundlage die geistige Substanz für eine Persönlichkeitsstruktur auf, die zur Befreiung von den irdischen Abhängigkeiten beiträgt.

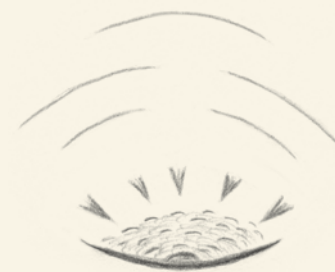
Genau betrachtet ist das Getreide sogar ein sehr starkes Nahrungsmittel. Wer sich eine Zeitlang vorwiegend oder gar ausschließlich von vollen Körnern ernährt, wird im gesamten Leben eine wachsende Leichtigkeit verspüren. Diese kann durch Übertreibung andererseits wieder so weit führen, dass das Interesse an allen irdischen Dingen verloren wird.

Für den Menschen, der aber nach höheren Idealen strebt, ist das Getreide ein wichtiges Hauptnahrungsmittel, das mit anderen Nahrungsmitteln kombiniert werden sollte.

In der gegenwärtigen Zeit ist die sogenannte Selbstverwirklichung, die ja eigentlich nichts anderes als eine Geistdisziplin darstellt, nicht mehr in isolierter Abgeschlossenheit möglich. Ein zu stark isoliertes oder asketisches

Hier wird zwischen den Kräften, die das kosmische Licht gibt, und den höheren Welten, die mehr die inneren Geheimnisse des schöpferischen Geistes darstellen, unterschieden. Man könnte diese geistige Sphäre als die innere Lichtsphäre bezeichnen, während man die kosmische Lichtsphäre als die empfindsame äußere Lichtsphäre bewertet.

Wer eine gut zubereitete Getreidespeise nach übersinnlichen Kriterien betrachtet, bemerkt an dieser, dass sie eine sehr schöne, weite und freie Äthersphäre nach außen ausstrahlt und gleichzeitig eine gute Zentrierung in sich selbst verbirgt.



Zwei große Äthertendenzen, diejenige der Zentrierung und diejenige der Ausstrahlung, kommen bei der Getreidekost zur Entfaltung.

Die Anthroposophie bezeichnet diese Tendenz des mangelnden irdischen Interesses als „luziferisch“. Die Weltenflucht, die Flucht vor dem praktischen Leben, wird den Wesenheiten von Luzifer zugeordnet.



Eine Geste der aufsteigenden
Ätherdynamik bei gleichzeitiger
Zentrierung wie auch einer Zu-
sammenziehung nach unten.



Blühender Weizen –
Weniger die aufsteigende Blüten-
bildung steht beim Getreide im
Vordergrund, sondern die bereits
mehr zur Zentrierung führende
Konsolidierung.

Dasein würde die Seelenkräfte, das sind das Denken, Fühlen und Wollen, an das eigene egoistische Verlangen binden und der Einzelne würde durch sein Streben nach Erlösung nicht wirklich frei, sondern wiederum unfrei werden. In den früheren Zeiten stand man jedoch bewusstseinsmäßig den irdischen Dingen und Geschehnissen noch ganz anders gegenüber. Die intellektuellen Fähigkeiten, die die gegenwärtige Epoche zeichnen, waren vor wenigen tausend Jahren noch gar nicht vorhanden. Vor 2000 bis 3000 Jahren besaß man ein sehr instinktives Wissen und ein natürliches Gemeinschaftsempfinden oder sogar menschliches Gruppenempfinden. Mit dem kosmischen Leben und dem Weltenrhythmus war man auf innigere Weise in Verbindung und es war selbstverständlich, dass der Mensch mehr aus dem Kosmos als aus den irdischen Verhältnissen lebt. Im Laufe der Entwicklung jedoch, und ganz besonders die letzten beiden Jahrhunderte, verlor der Mensch diesen restlichen kosmischen Weltenbezug und wurde immer mehr ein sogenannter irdischer Einsiedler. Mit dem Verlust des kosmischen Gefühls einhergehend prägten sich vorwiegend die intellektuellen Fähigkeiten des Menschen aus. Doch allein mit dem Verstand kann das Bewusstsein die Welt und das Leben noch nicht begreifen, denn das Denken ist im Intellektualismus aus dem lebendigen Zusammenhang gerissen und überschattet das eigentliche geistige wie auch kosmische Sein in der Seele. Der einseitige Intellektualismus verhindert damit die Öffnung für ein tieferes Gedankenleben und auch für das in der Folge entstehende seelische Erleben. Das menschliche Bewusstsein besitzt heute nur noch eine sehr dumpfe Ahnung von den höheren Welten. Anstelle dieses kosmischen Gefühls ist aber sein Bewusstsein für die irdische Welt auf einer sehr hohen Stufe angelangt.

Um das Denken und Fühlen des Menschen wieder lebendiger werden zu lassen, muss man alle Erscheinungen der Natur mit tieferen Augen und bewusst gedachten Ideen betrachten lernen. Ein Getreidekorn ergibt eine Pflanze mit neuer Ähre. Ein Halm wächst in der Regel nicht einzeln, für sich isoliert stehend, sondern es bilden sich ganze Familien und Felder. Unscheinbare, winzige Blüten sitzen an den Sprossen der Ähren. Sie öffnen sich nicht nacheinander, einzeln für sich, sondern alle gleichzeitig. Die zarte Struktur der ganzen Pflanze ist dem Licht und der Luft innig zugewandt. Die Bestäubung geschieht innerhalb weniger Stunden. Der Wind streicht über das Feld und nimmt eine Wolke von Blütenstaub mit sich auf. Die Elemente wirken auch auf der rein physischen, und damit der sinnlichen Beobachtung zugänglichen Ebene, intelligent und weisheitsvoll zusammen. Welche Kräfte aber sind wiederum mit diesen Elementen als höhere Seinskräfte oder höhere kosmische Wirkungseinflüsse gegeben?

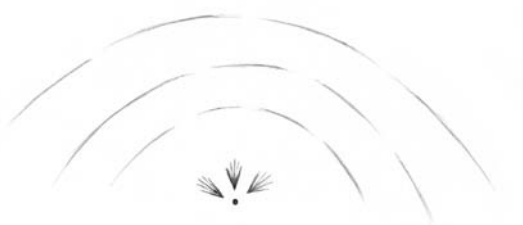
Eine geistige Kraft lebt sich aus ätherischer Schweben in die Körnerfrüchte hinein. Sie ist durch eine tiefe Empfindung im Sinne der übersinnlichen Erkenntnisbildung erfahrbar. So wie das kosmische Licht der Pflanze Impulse gibt, so ist auch der Mensch von Einflüssen geleitet, die nicht nur von der Erde,



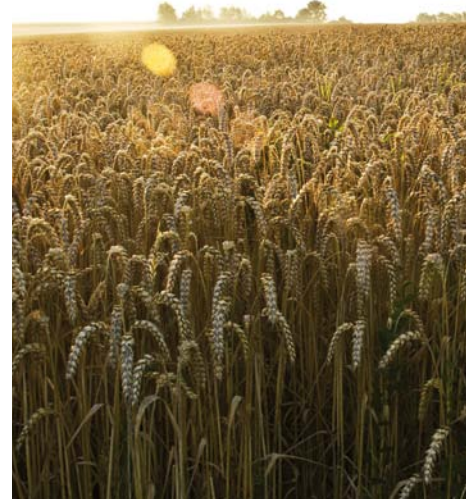
sondern auch aus dem Sternenmeer kommen. Im gesamten Dasein existiert nicht nur ein einziger Einfluss, sondern eine Vielzahl von verschiedensten Wirkenseinflüssen, die im Gesamten ein großes Meer des Äthers darstellen. Die gesamten Erscheinungen auf unserer Erde sind der Ausdruck einer großen astralen Sternendimension und eines in der Folge daran geknüpften ätherischen, gestaltbildenden Kraftfeldes. Das Licht strahlt auf den Boden der Erde, auf die Vegetation, auf alle Tiere und auf die Menschen. So wie sich der Mensch nicht aus dem Körper allein erschaffen kann, so kann er auch keine Macht entfalten ohne die Einflüsse von Kräften, die von dritter Art sind, und von außen, aus dem Umkreis, an ihn herantreten. Alle Ätherkräfte gehen aus einem übergeordneten Gesamtäther hervor und werden auch wieder in diesen zurückkehren. Jede Pflanze ist ein Teil dieser Schöpfung und sie kann somit keinen Anspruch und keine Forderung an sich selbst stellen. Sie demonstriert einfach nur das Leben und ihre Gestaltkraft. Sobald das Licht zurückgeht, beginnen sich die Ätherkräfte ebenfalls wieder zurückzuziehen.

Die Getreidenahrung sollte für denjenigen, der nach Spiritualität strebt, ein Zentrum bilden, denn derjenige, der Spiritualität erlangen möchte, muss sich im besten Sinne zu einem gewissen Grade selbst verwirklichen oder, wenn man es mit anderen Worten ausdrückt, seine Ich- und Selbstkraft entfalten. Worin liegt aber diese Selbstkraft? Sie liegt in der Fähigkeit, nicht nur von den Schöpferkräften von Licht und Wärme im Äußeren abhängig zu sein, sondern diese Licht- und Wärmekraft auch selbst, durch Weisheit und eigene Disziplin zu organisieren. Nicht nur die Sonne erschafft Ätherkräfte, sondern auch der Mensch kann durch seine Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens das Leben erbauen und organisieren und in diesem Sinne schöpferisch tätig sein.

Wenn der Übende nun die gestaltbildenden Kräfte in der Natur beobachtet und ganz besonders das Getreide studiert, so wird er im besonderen Maße auf die verschiedenen Ätherwirkungen ahnend aufmerksam und prägt langsam in sich erste Grundlagen zur Hellsichtigkeit und schließlich zur gebenden Kraft in seiner Seele aus. Je mehr die schöpferische Seite des Lebens erkannt wird, und dies nicht nur schwärmerisch, desto mehr verwirklicht sich der Mensch. Die schöpferische Tätigkeit ist schließlich das Ergebnis einer wirklichen Selbstverwirklichung. Das Getreide ist für diese Tätigkeit sein bester Begleiter.



Eine einzige Sache für sich allein besitzt keine Macht. Ein Mensch kann beispielsweise ebenfalls nur machtvoll wirken, wenn er sich mit bestimmten Wesen oder auch mit anderen Menschen auf unlautere Weise verbindet.



Bei der Betrachtung eines Weizenfeldes lassen sich verschiedene Lichtspiele, die auch von der Tageszeit abhängig sind, beobachten. Das Getreide nimmt intensiv an Licht- und Wärmekräften teil.

Die Zeichnung veranschaulicht eine sich gleichzeitig zentrierende und ausweitende Ätherdynamik.



Das Obst

Die Bedeutung des Obstes wird in den Ernährungslehren recht unterschiedlich bewertet. Manche Menschen plädieren für die möglichst umfangreiche Obsternte, während andere dagegen das Obst weniger nennenswert empfinden oder es sogar aus Gründen der Unverträglichkeit ablehnen. Die meisten Yoga-Anhänger empfehlen die Früchte als eine „reine“ Kost, die dem *guna* des *sattva* entspricht. Die makrobiotische Lehre hingegen, die mehr in den japanischen und chinesischen Zonen ihren Ursprung nimmt, rechnet sie nicht zu einem nennenswerten Teil. Die klassischen Vertreter der Makrobiotik, Oshawa und Kushi, lehnen die Früchte weitgehend ab, da sie ein sogenanntes Yin-Ungleichgewicht und eine zu starke Ausdehnung in den Körper bringen. Die Gründe für die Befürwortung oder Ablehnung der frischen Früchte können aus unterschiedlichen subjektiven oder objektiven Einschätzungen entstehen.

Die geistige Sichtweise kann eine annähernde Klärung dieser Frage geben, sodass man für sich selbst zu einer Entscheidung über das rechte Maß, wie Früchte ihre Verwendung finden können, gelangt. Oftmals spürt man aus subjektiven Empfindungen, wann frische Früchte angenehm sind und wann sie aber wieder weniger angenehm wirken. Das Getreide beispielsweise ist ein sehr zentrales und substanziell hochwertiges Nahrungsmittel. Es ist das tägliche Brot, wie es uns sogar im Vater-Unser-Gebet in umschriebener Form entgegentritt. Wer Getreide isst, bereitet sich mit einer wachsenden Kraftfülle für einen gebenden Gedankensinn für das gesamte Dasein vor. Das Leben wird durch die Ernährung ganz wesentlich unterstützt und in eine bestimmte Richtung gefördert. Mit dem Getreide führt sich der Mensch jene Substanz zu, die es ihm ermöglicht, aus seiner Ich-Bezogenheit herauszutreten und den anderen zu sehen, zu erkennen und schließlich seine Liebesfähigkeit, die ebenfalls einer Substanzgrundlage bedarf, zu entwickeln. Getreide ist deshalb eine besonders segensvolle Nahrung. So wie über den Feldern der Körnerfrüchte eine geistige Hand waltet, so erwächst im Menschen die Kraft des Gebens und das Empfinden von wachsender Liebe für seinen Nächsten.

Das Obst wirkt nun, wenn man die Pflanzen und die Sphäre um die Pflanze betrachtet, ganz anders. Im Obst sind ähnlich wie beim Getreide sehr viele Lichtkräfte enthalten. Das kosmische Leben tritt ganz besonders an die Obstbäume mit weiter und umhüllender Strahlung heran. Die Früchte werden durch die intensiven Lichtwirkungen von kosmischen Kräften aufgeladen. In der geistigen Sichtweise der Anthroposophie werden die Obstbäume als Gewächse beschrieben, die nicht wie normale Pflanzen wachsen, sondern die durch den Stamm des Baumes eine Stufe hinaufgeführt, gewissermaßen gegen den Himmel gerichtet sind und somit den Lichteinwirkungen näherstehen. Das Holz des Baumes bildet die zweite Erde. Das Obst ist weiter nach oben gerückt, vom irdischen Boden bereits hinweg gehoben.



Zitronen gehören ebenso wie die Orangen zur Familie der Rautengewächse, Rutaceae. Als tropische Pflanzen haben sie eine starke Lichtbeziehung, die vor allem eine anregende Wirkung auf das menschliche Bewusstsein gibt. Bereits die Betrachtung des Zitronenbaums erweckt eine Art Aufhellung des Gedankenlebens.

Es mag ein eigenartiger Gedanke sein, wenn man sagt, dass die Liebesfähigkeit auch eine substanzielle Grundlage im Körper vonnöten hat. Wenn jemand tatsächlich unter Mängeln leidet oder sich mit Nahrung zu stark überbelastet, so wird dieser Zustand ihn tatsächlich vor einer freien sozialen und empathischen Beziehungsfähigkeit abschirmen. Die Liebesfähigkeit braucht deshalb auch eine substanzielle Grundlage im Körper.



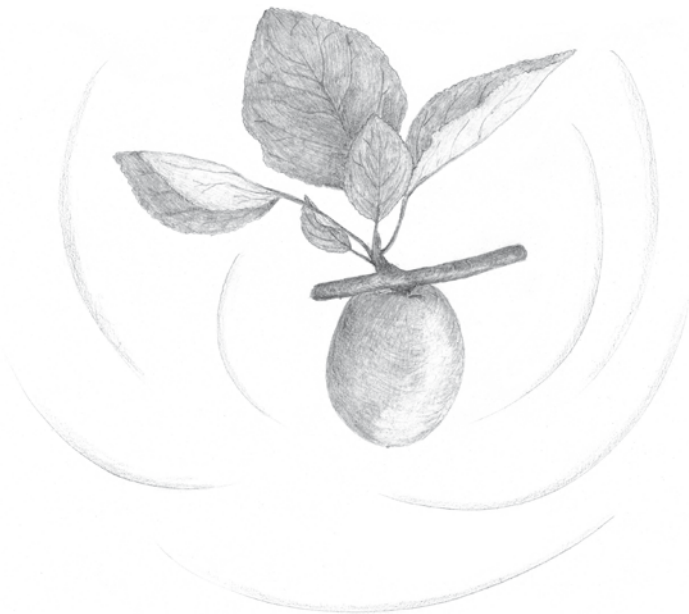
Die Ätherverhältnisse variieren mit dem Tageslicht, der Jahreszeit und mit den verschiedensten Konditionen, denen die Pflanze ausgesetzt ist. Es sollen deshalb die Zeichnungen und Beschreibungen nicht als absolute Endergebnisse gelten.

Die Aprikose offenbart runde, weiche Umhüllungen des Äthers, wenn man sie am Baum etwa gegen den Nachmittag hin beobachtet.



Eine weiche, lichte und runde Bewegung des Äthers, die nahezu wie eine sympathische und empfindsame Hülle wirkt.

So nimmt der Mensch mit den Früchten eine durchaus wieder andere Kraft auf. Er nimmt ganz besonders mit den Äpfeln, Orangen, Aprikosen, auch Avocadofrüchten und allgemein mit den Baumfrüchten eine Sphäre zu sich, die eigentlich nicht mehr so recht zur Erde gehört. Ein fernerer Sphärenimpuls des Kosmischen lebt darin. Wer Obst isst, der führt sich jedoch nicht die Kraftfülle zum Geben und Verwirklichen zu, sondern er öffnet seine Augen und ersehnt das Ziel des Lebens. Jenes große Ideal des Menschseins wird für ihn erschauhar und er erhält die Zuversicht, dass es ein Leben im idealeren und höheren Sinn auch wirklich gibt. Durch Getreide erhält man die Kraft für das Leben, durch Obst wird man mit der Idee und Sehnsucht nach einem Höheren beschenkt. Man ahnt und will das Ziel des Lebens im Sinne eines Ideals erreichen. Der Blick auf neue Sehnsüchte wird angeregt.



Eine wichtige Bedeutung für die seelisch-geistige Entwicklung liegt in den Früchten. Ein Zuviel an Obst kann einen Mangel im körperlichen Mineralhaushalt bewirken und auch zu einer Schwächung des Gefühls des physischen Inkarniertseins führen. Ersehnt man das höhere Ziel des Lebens, so benötigt man auch die Kraft, den Weg dorthin zu gehen. Diese bringt nur die substanzielle Kost wie beispielsweise das Getreide, aber es ergänzen sich Obst und Getreide zu einer wirklich substanziellen, sowohl physischen als auch geistigen Nahrung. Das Obst bringt die Ideen, das Getreide bringt die Kraft zu ihrer Verwirklichung. Der Mensch fühlt sich meist zu einem dieser Nahrungsmittel besonders hingezogen. Jedoch benötigt er wohl immer beide Nahrungsmittel in einem ihm gemäßen individuellen Verhältnis.



Das Obst reift im Rhythmus der Jahreszeiten. In den mitteleuropäischen Breiten gedeiht ein sehr vielseitiges Angebot, wie beispielsweise die Beerenfrüchte, zu denen Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren und einige mehr gehören. Die Beerenfrüchte, die tendenziell niedrig am Boden oder auch an Sträuchern wachsen, haben eine andere Ätherwirkung in sich als die Baumfrüchte. Sie wirken meist günstiger auf die Nieren und auch, wie beispielsweise die Heidelbeere, auf die Verdauung. Der Apfel, der hoch am Baum wächst, ist in Deutschland wohl das wichtigste Obst. Eine Betrachtung, die vielleicht nicht immer unbedingt evident für alle Äpfel sein muss, zeigt, dass der Apfel eine stark grünliche oder auch ins Bläuliche oder auch ins Helle übergehende Ätherausstrahlung besitzt. Der Apfel ist aus der westlichen Küche nicht wegzudenken. Vielseitig ist er sowohl im rohen als auch im gekochten Zustand verwendbar. Äpfel sind durch das Pektin für eine Reinigungsdiät gut geeignet, denn sie wirken auf die Verdauung antitoxisch.



Das Obst besitzt einen sehr lichten und leichten Charakter. Kocht man die Früchte für wenige Sekunden oder beispielsweise eine Minute, so leitet man durch den Kochvorgang bereits eine Art Verdauung und Auflösung ein. Dies wirkt sich sehr günstig auf die Bekömmlichkeit aus. Gekochtes Obst ist in Verbindung mit Vollkorngetreide meist leichter verträglich als das unmittelbar roh genossene Obst. Ähnlich wie das Feldgemüse sollte man das Obst immer waschen und es wenn möglich schneiden, eventuell mit Gewürzen oder eben für wenige Minuten mit Wärmezufuhr zubereiten. Beispielsweise



Äpfel wachsen sehr hoch über dem Erdboden und nehmen auf diese Weise eine typische nicht zentrierende, sondern weite Lichtsphäre auf.



Die Heidelbeere ist eine typisch mitteleuropäische Beerenfrucht. Sie wächst niedrig strauchartig und bedeckt oft weitflächig den Waldboden. Indem sie niedrig wächst, nimmt sie beispielsweise sehr zentrierende, mehr zusammenziehende Kräfte auf. Durch diese Lokalisation ist sie ganz anders als der Apfel, der hoch oben am Baum gedeiht.



Beim Querschnitt der Orange wird der blütenhafte Charakter dieser Frucht sichtbar, der durch die fächerartige Anordnung der halbierten Scheiben beim Servieren verstärkt zum Ausdruck gebracht wird.

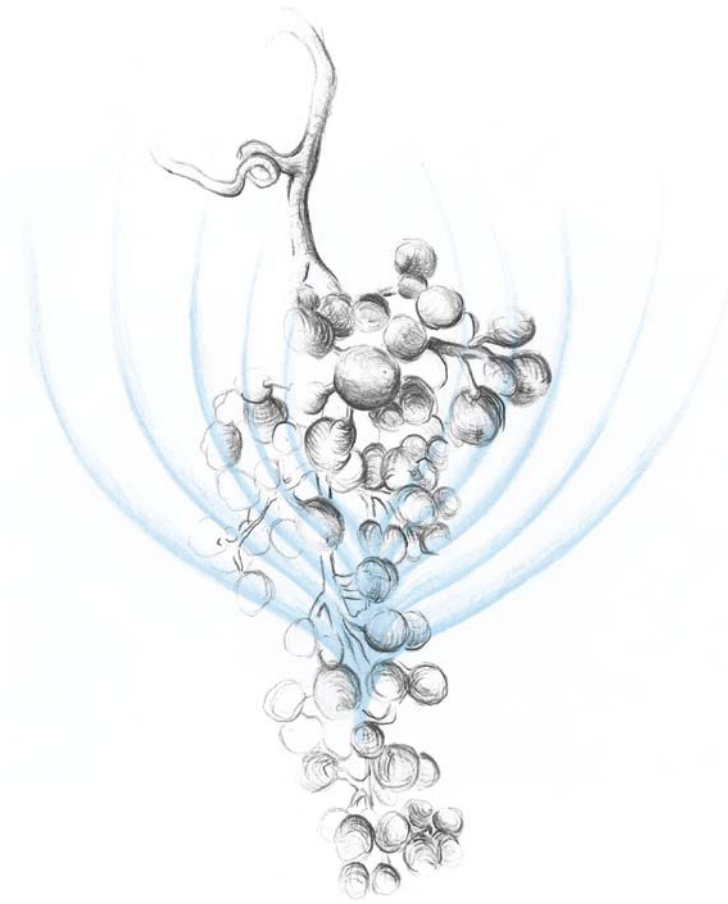


Die Avocadofrucht empfiehlt sich ganz besonders als fettreicher Brotbelag. Neben der Schmackhaftigkeit, ganz besonders wenn diese mit Chili oder etwas Pfeffer hervorgehoben wird, wirkt der hohe Gehalt von Linol und Linsäure degenerativen Erkrankungen entgegen. Am besten schneidet man die Avocadofrucht in Scheiben, um in der weichen und teigigen Masse eine geringe Formstruktur zu erhalten.

kann man die Orange unmittelbar im Querschnitt aufschneiden und sie mit wenig Zimt benetzen. Der blütenhafte Charakter der Orange und das fein anregende Zimtgewürz bringen eine erfrischende, fruchtige Anregung hervor. Auch die sensibel aufgeschnittenen Apfelschnitten mit etwas Zimt bringen das starke kosmische Element näher an die menschliche Sphäre heran und machen es außerordentlich leicht verdaulich. Durch diese kleinen Maßnahmen verlieren die Früchte den Fremdcharakter und sie werden ohne Probleme vom Verdauungssystem wie eine lichte, vom Kosmos kommende, freudige Gabe aufgenommen.



Die Südfrüchte, die nicht ausreichend ausgereift sind, sind manchmal für Menschen in nördlichen Zonen sehr ungünstig. Die Supermarktware ist vielfach den Lichtkräften entfremdet und dadurch kann bei Verzehr von sehr vielen Bananen, Ananas, Mangos und eventuell auch Orangen ein Reizcharakter entstehen. Fast immer wird wegen des langen Handelsweges das Obst nicht reif, sondern viel zu früh geerntet und erst dann auf den Schiffen in besonderen Kammern nachgereift. Jedoch gut ausgereifte Orangen oder auch einmal qualitativ gute Bananen können den Speiseplan bereichern. Erwähnenswert ist auch die Avocadofrucht. Obwohl sie nicht ein typisches Obst ist, nimmt sie doch durch ihre außerordentlich reichhaltige und günstige Fettkomposition einen intensiven Fruchtcharakter an. Die Fettsubstanz der Avocadofrucht wirkt heilsam auf die Leber und die Lunge und kann auch den Cholesterinüberbelastungen sinnvoll entgegengestellt werden. Auch besitzt sie als eine der wenigen Früchte Vitamin D.



Nach einer imaginativen Betrachtung der Traube zeigt sich ein bläulich zentrierter, außerordentlich schöner und weiter Äther.

Die rote Traube im September kurz vor der Ernte



Allgemein besitzt die rote Traube eine die Blutgefäße schützende Wirkung. Sie ist reichhaltig an Anthocyanen, an den roten Farbstoffen, die krebsverhütend wirken.

Wieder eine andere unbedingt erwähnenswerte Frucht ist die Traube. Der biologische weiße oder rote Traubensaft – und es kommt wirklich auf die biologische Qualität an – ist wie ein Lebenselixier, das ganz besonders deshalb heilsam ist, da es reinigend auf die Organe und ganz besonders auf die Leber wirkt und darüber hinaus einen außerordentlich zentrierenden Äther-einfluss auf den Menschen gibt. Die Traube wächst weder ganz hoch, noch wächst sie ganz niedrig. Sie umhüllt sich fast als Frucht mit ihren Blättern, schützt sich vor zu starker dominanter Lichtwirkung und sammelt in sich wahrlich die Kraft des Kosmos. Der Jupiter- und der Venuseinfluss, zwei wesentliche große Planeten, sind in dieser Frucht intensiv aufgespeichert. Wenn man geschwächt ist, so kann der zentrierende Charakter von Traubensäften eine heilsame Begleitung in der Therapie darstellen.



Die Erdbeere,
eine beschauliche Frucht

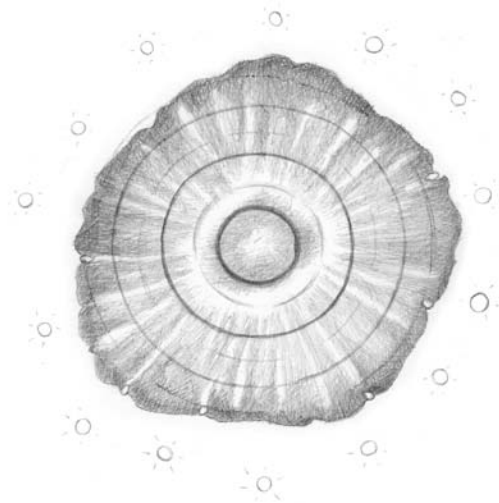
Querschnitt durch die Erdbeere:
Der Äther nimmt die Form einer
zentrifugalen Bewegung von
innen bis an die Peripherie an, an
der sich kleine Lichtkreise bilden.

Obwohl die Ätherverhältnisse
mit dem Tageslicht, der Jahres-
zeit variieren, so können bei den
Betrachtungen in jedem Fall
einige wesentliche Charakteristika
erfahren werden.

Bringt man Erdbeeren in ein
Gefrierfach, verarbeitet sie zu Mus
oder lässt man sie zu lange nach
dem Ernten stehen, entswin-
den diese charakteristischen
Ätherwesen.

Die Erdbeere

Gerade zur Beurteilung der Nahrungsmittel sind die lebendigen Bildekräfte, die die Pflanze in sich aufnimmt und als solche organisiert, ausschlaggebend. Diese unsichtbare Lebenskraft, die Wachstum entgegen der Schwerkraft der Erde ermöglicht, bringt auch eine Form und Farbe über die Physis hervor. Wissenschaftlich lässt sich die Lebenskraft nur sehr schlecht messen. Viele Menschen spüren ganz verborgen in ihrem Herzen eine Zuneigung zur Pflanzenwelt, da sie bemerken, wie in dieser die Ätherkräfte auf wunderbare, fast märchenhafte Weise organisiert sind, denn Leben ist in allen Gräsern, Blumen und Bäumen und ohne dieses wären sie ja nicht zu ihrer Form und Gestaltbildung, zu ihrer Farbgebung und Wachstumsfähigkeit bereit. Betrachtet man die Walderdbeere mit kontemplativer Aufmerksamkeit und übt sich in der Konzentrationsbildung, wie dies für das Üben des Ätherschauens beschrieben ist, so wird man eventuell auch ihren beschaulichen Charakter und das Weben und Leben von Ätherkräften nahezu empfindsam spüren. Sie wächst im feuchten Unterholz, nahe an Wegrändern. Die Pflanze bleibt immer bodennah, die Blätter des Strauches sind rund und zierlich. Eine liebliche Gestalt wartet still am Wegesrand auf ihre Entdeckung. Besonders auch die kleine weiße Blüte, die aus der niedrigen Pflanze auffällig öffnend hervorleuchtet, strahlt mit bescheidener Größe und innerer Vornehmheit dem Licht entgegen. Schließlich wandelt sich die Blütenbildung und eine Frucht wächst heran. Die zunächst grüne Beere wird gelb und schließlich reift sie zu einem kräftigen, aber nicht sinnlich strahlenden, angenehmen Rot.





Die liebliche und gleichmäßen würdevolle Blüte der Walderdbeere

Die Erdbeere, ganz besonders die Walderdbeere, besitzt einen außerordentlich lieblichen Charakter. Über ihrem Wesen waltet jene kosmische Lichtkraft, die eine Offenheit mit Würde zeigt. Von ihrer Erscheinung her besitzt sie eine unaufdringliche Gestalt. Ist der Mensch von den Früchten der Erdbeerpflanze, so nimmt er natürlich damit am Wesen der gesamten Pflanzennatur teil. Die Erdbeeren und vor allem die kleinen Walderdbeeren besitzen eine reinigende Kraft für den Menschen. Es sind Stoffe in den Erdbeerfrüchten enthalten, die von innen heraus bis an die Peripherie des Körpers ihre reinigende Wirkung entfalten, sodass manchmal nach dem Genuss dieser Früchte sogar Hautausschläge vorkommen.

Die Ätherwirkung der Erdbeere ist tatsächlich so, dass sie einen stärksten Charakter des Nach-außen-Gehens besitzt. Wie in Ringen drängt sich der Äther zentrifugal in die Peripherie und öffnet weitere kleine Lichtkreise. In diesem Sinne ist die Erdbeere wie eine selbstlose Pflanze, die den Grundsatz fast bildlich offenbart:

„Wenn du dich selbst verwirklichen möchtest, so erkenne den anderen.“

Übertragen lässt sich sagen, dass die lieblichen Eigenschaften der Erdbeere den Menschen mit ihrem Wesen erfüllen, ihn ergreifen und ihn selbst zu mehr Bescheidenheit und Zartheit führen. Einige Walderdbeeren können ein schönes Geschenk sein, das der Liebende gern seiner Geliebten überreicht, als Ausdruck seiner Hingabe.

Hautausschläge können durch die starke Kieselsäurewirkung der Erdbeere entstehen. Diese Ausschläge wären nicht unbedingt ein negatives Zeichen, denn sie zeigen nur, dass der Körper auf die Stoffe mit Reinigung reagiert.

Dieser Ausspruch über die Selbstverwirklichung stammt von Rudolf Steiner. Er wurde hier in einfacher Form auf die Erkenntnistätigkeit übertragen.



Die Kirsche enthält Anthocyane, die an die kosmische Wirkung erinnern und ein sanftes Mittel zur Prophylaxe bei Krebs darstellen.

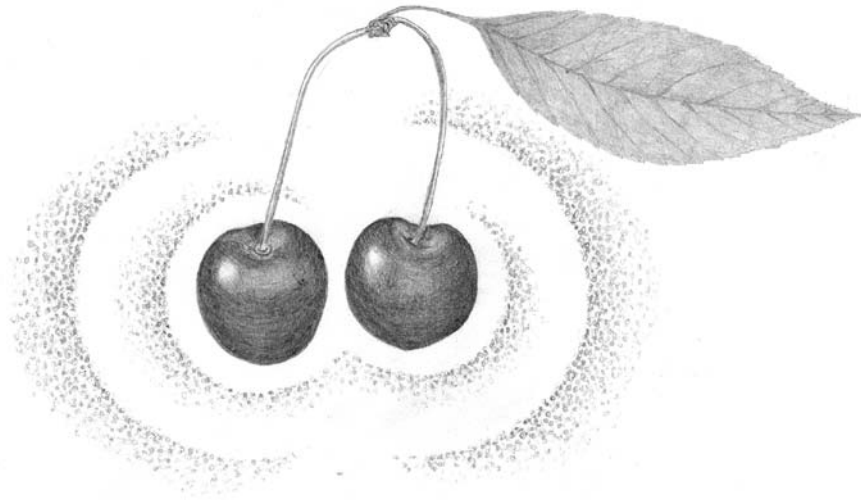
Durch die Anthocyane lebt die Farbe mit ihrer anregenden Wirkung unmittelbar im Nahrungsmittel.

Wer viele Farbstoffe mit der Nahrung aufnimmt, belebt einerseits seine Sinne während des Essens und andererseits erweckt er im Inneren seines Stoffwechsels den Astralleib, der sich zu intensiveren Begehrens- und Willensimpulsen rüstet.

Die Kirsche

Ganz im Gegensatz zur Erdbeere wächst die Kirsche hoch am Baum. Der Baum selbst ist eine mächtige Gestalt und besitzt kräftiges Holz. Die hellen, relativ großen Blüten öffnen sich weit dem Licht entgegen und nehmen es ganz in sich auf. Die Fruchtbildung findet während der frühlommerlichen Tage statt. Lässt man den Blick am Kirschbaum ruhen, sodass man eine Ahnung erhält von der kosmischen Sphärenkraft, die dort tätig ist, wird man das spezifische Lichtwirken auch in seiner Seele spüren. Das, was der Mensch mit den Früchten des Kirschbaumes zu sich nimmt, ist eine spezifische kosmische Energie, die ihn aber gar nicht so sehr befeuert, sondern ihm ganz eigenartige Kräfte gibt. Die Kraft der Kirsche ist nicht so durchdringend und reinigend wie jene der Beeren. Der Blick in die Höhen des Weltendaseins wird auch gar nicht unbedingt zur Offenheit angeregt. Vielmehr besitzt die Kirsche eine Art Ätherkraft mit Quellcharakter, sodass eine bewegende, die Neugierde erweckende Substanz angeregt wird. Den Kirschen fehlt eine gewisse Sensibilität und auch die Innerlichkeit. Isst man zu viel von den Kirschen, so können in der Verdauung leicht Unregelmäßigkeiten und Probleme auftreten. Alles, was der Mensch zu sich nimmt, nimmt er nicht nur physisch, sondern auch von der kosmischen Dimension auf. Mutet er sich beispielsweise von diesen Baumfrüchten zu viel zu, so wird er auch die Folgen eventuell tragen müssen. Das Obst ist im Wechsel der Jahreszeiten ein sehr schöner Begleiter, der die feinen belebenden Kräfte für die gesunde Willensbildung und Interessensentwicklung anregt. Die Kirsche besitzt tatsächlich diese Interessensanregung, indem sie Phantasiekräfte erweckt und den Menschen fast in eine träumende kreative Wirklichkeit fördert. Die Quellkraft des Ätherischen mag fast wie einhüllend wirken und lässt die Phantasie für Möglichkeiten aufsteigen, die zunächst noch gar nicht sehr viel mit der irdischen Realität zu tun haben müssen.

Die verschiedenen Früchte besitzen einen sehr unterschiedlichen Charakter. Das Ideenhafte des Lebens ist aber vor allem in den höheren Baumfrüchten mit feinen Ätherströmen angelegt. Je nach Jahreszeit wird man zu Beeren, Kirschen, Pflaumen, Zwetschgen oder Äpfeln greifen. Im Winter geben Trockenfrüchte eine recht gute Bereicherung zu den Süßspeisen. Natürliche Konservierungsverfahren sind das Einlagern und das Trocknen. Die Äpfel müssen manchmal einige Zeit im Keller lagern, bis sie ihr ganzes Aroma und auch ihre Bekömmlichkeit herzugeben vermögen. Die Äpfel sind in diesem Sinne durchaus auch sehr egoistische Früchte. Im Sommer ist das frische oder leicht gekochte Obst vorzuziehen, im Winter können Muse und Marmeladen gut verwendet werden. Durch natürliche Konservierung wie Trocknen oder Lagern verschwindet die erste starke und manchmal reizende Naturkraft, die in den Früchten lebt, und die Nahrung ist schließlich bekömmlicher. Indem man auf diesen sanften und milden Charakter achtet, der durch rechte rhythmische Verwendung, feinsinnige Zubereitung und ästhetische Einordnung entstehen kann, fördert man eine sinnvolle und entwicklungsfreudige Geisteshaltung im Menschen.



Die Kirsche erweist sich für jene Personen, die schwer an Gewicht zunehmen können, als ein sehr gutes Heilmittel, während die Erdbeere für Menschen mit Gewichtsproblemen geeignet ist.



Während die hoch am Baum wachsende Kirsche sich mehr jenen Kräften hinneigt, die beinahe etwas leidenschaftlich und triebhaft begehrend nach Phantasie und Abenteuer ausschweifen, sammelt die Erdbeere das Licht und bildet auf sensibelste Weise eine Ätherstruktur, die in feinsten Berührung mit der Erdsphäre kontempliert.

Welche spezifische Heilwirkung kann in Kirschen liegen?

Jene Quellwirkung besitzt auf alle Ablagerungsprozesse und zu starke Verfestigungen eine besondere auflösende Wirkung. Wenn der Mensch einmal zu stark in seinem Denken fixiert ist und er vielleicht gar in Zwänge gerät, mag die Kirsche ihn mit Phantasie erweichen.

Auch kristalline Harnsäureprozesse finden durch den Quelläther der Kirsche leichter zur Auflösung und Ausscheidung. Kirschen geben deshalb dem sich leicht fixierenden Menschen eine gute Balance.

Der Äther der Kirsche ist tatsächlich weniger für den Aufbau von Formstrukturen geeignet, sondern mehr zur Auflösung von fixierenden Formstrukturen, damit schließlich leichter der Einzug von neuen Ideen über geeignete Formen entstehen können. Im Allgemeinen ist bei dieser Steinfrucht die Ätherwirkung durchaus eine sehr starke.





Die Gewürze und Kräuter

Kochen mit den verschiedenen Gewürzen ist eine wahre Kunst. Hier sind für den Menschen der Zukunft jene gewaltigen Möglichkeiten einer schöpferischen Küchenpraxis offen. Das menschliche feine Gefühl für Harmonie und Gesundheit kann beständig wachsen und die vielseitigen Möglichkeiten zu einer ästhetischen Zubereitungskunst vervollständigen. Die Gewürze sind beispielsweise aus der Familie der Lippenblütler, *Lamiaceae*, der Majoran, Salbei, Rosmarin, Basilikum, Thymian, Bohnenkraut, Ysop und Oregano wie auch die Melisse und die Pfefferminze. Von den ölhaltigen Samen, die meist aus der Familie der Doldenblütler, *Apiaceae*, stammen, sind hauptsächlich Kümmel, Fenchel, Anis, Koriander und Kreuzkümmel zu nennen. Aus dieser Pflanzenfamilie kommen auch die Petersilienblätter, der Kerbel und die Korianderblätter, welche als die „Petersilie des Ostens“ bezeichnet werden könnten. Fernöstliche Gewürze sind der so intensive Gelbwurz (Kurkuma), der Zimt, die Ingwerwurzel, der Kardamom, die Vanille, Paprika und auch der natürlich sehr bekannte Pfeffer. Auch die Curryblätter aus der indischen Küche sind sehr erwähnenswert. Die Auswahl an jenen Stoffen, die früher hoch im Handelskurs und edel in der Gunst des Menschen standen, ist umfassend und es sind mit ihnen sehr vielseitige kreative Möglichkeiten gegeben.

Ein Getreidegericht oder auch eine Gemüsespeise ist ohne Gewürz schwerer verdaulich. Die Gewürze in ihrer spezifischen Bedeutung haben die wohlwollende Eigenschaft, dass sie die Natur des Nahrungsmittels auf sanfte Weise mit ätherischen Ölen, Harzen oder Aromastoffen durchdringen und sie auch zu verändern vermögen. Sie führen die Speisen dem Verdauungsvorgang näher. Eine gute Küche benötigt deshalb eine reichhaltige Auswahl an Gewürzen. Dabei sollte man beachten, dass man nicht erst am Ende, nach dem Kochen, das Gewürz passiv hinzufügt, sondern dass man es im richtigen Moment in den gesamten Gestaltungsprozess der Zubereitung miteinbezieht, denn das Gemüse oder Getreide sollte sich nicht nur an der Oberfläche, sondern im ganzen Geschmack mit dem Gewürz verbinden. Dann, wenn das Würzen im richtigen Maße und in der Qualität der Auswahl gelingt, entsteht ein in der Harmonie gesteigertes Gericht. Verbindet sich beispielsweise der Salbei mit Gerste, so entsteht eine milde, anregende Komponente, und das ganze Essen erscheint um eine Stufe näher zum Menschen hingeführt. Eine gute Hand für die richtige maßvolle und qualitative Auswahl der Kräuter und Gewürze kann durch Erweiterung der Kenntnisse, durch Erfahrung und einfühlsames Spüren schon nach kurzer Zeit entwickelt werden.

Sowohl die ayurvedische Kochkunst als auch allgemein jede gute Ernährungslehre empfehlen die Gewürze für die verschiedenen Speisen. Alle Getreidespeisen erhalten erst durch das Würzen einen belebenden, erhebenden und blütenhaften Charakter. Manche Gewürze bringen eine stark anregende Wirkung auf die Stoffwechselprozesse, andere dagegen besitzen einen sanften, dämpfenden Charakter mit harmonisierender Wirkung auf die

Ein edles Gewürz ist der Lorbeer, der gerade beim Mitkochen den Getreidespeisen eine aromatische Note verleiht.



Lorbeerzweig

Der Pfeffer ist in westlichen Ländern eines der gebräuchlichsten Gewürze. Im sinnvollen Maße verwendet, eventuell kombiniert mit einigen wenigen anderen grünen oder auch ölhaltigen Gewürzen kann er sich sehr gut in den Speiseplan einfügen. Allein verwendet fügt er sich weniger gut ein und bringt gerne Reizerscheinungen für das Nervensystem hervor.



Je nach Tageszeit bildet der Rosmarin in seiner Ätherform mehr Sternchen aus (Kieseldynamik) bzw. saugt er das Blau als Farbe des Lichtäthers direkt in sich auf.

Bei sanfter Hitze wird der Rosmarin in Öl erhitzt, sodass sich sein Aroma mit dem Öl verbindet. Die weiteren Zutaten werden dann vorsichtig darin geröstet. Die Temperatur sollte beim Rösten 100 °C nicht übersteigen.





Drüsentätigkeit und Nerven. Es liegt nahe, dass der Koch den Phlegmatiker mit feurigen Gewürzen wie Curry, Ingwer oder Paprika belebt und den zapfeligen Sanguiniker mit milden Gewürzen wie Anis, Fenchel oder Koriander in seinem Gemüt harmonisiert.

Wie ist die Wirkung, wenn ein Gewürz wie beispielsweise Oregano einem vollwertigen Nudelgericht hinzugefügt wird? Bestreut jemand beispielsweise die bereits servierte Speise nur mit einigen Prisen Oregano, so verbindet sich in der Regel dieses stark blütenhafte, aromatische Kraut nicht mehr mit den Vollkornnudeln. Aus diesem Grunde erscheint es besser, wenn es in eine Soße oder in eine letzte Phase des Hitzeprozesses eventuell mit einem guten Öl einbezogen wird, sodass sich das Aroma nicht nur nach außen, sondern auch bis hinein in die Speise niederschlägt. Das Öl sollte jedoch nicht zu sehr erhitzt werden, damit es keine schadhaften Stoffe produziert. Solange es auf 80 bis 100 Grad kurz erwärmt wird, erhält es noch seine dynamische Lebendigkeit. In dieser Phase nimmt es das Gewürz auf sehr lebensvolle und gute Weise auf.

Am besten ist die Küchenpraxis mit Gewürzen verständlich, wenn sich der Praktizierende jener Vorstellung hingibt, dass er ein Gericht überwürzt oder durch eine ungeordnete Mischung von Gewürzen einseitig überlädt. Wie wirken die Empfindungen, wenn jemand eine solche überladene und überwürzte Speise zu sich nehmen muss? Er erlebt nicht mehr das eigentliche Grundnahrungsmittel, sondern vielmehr die irritierende, aufdringliche Behauptung der Gewürze. Ein Essen auf dieser Grundlage würde seinen Nerven schaden und ihn im Organischen schwächen. Sowohl ein überwürztes, einseitig überladenes Gericht wie auch eine ungewürzte Speise, die ihre stoffliche Schwere demonstrieren kann, bringen diverse Unstimmigkeiten.

Das Würzen als Kunst erweckt das Harmoniegefühl für die Substanz. Vielleicht wäre es zu viel, wenn man bei Verwendung der Gewürze von der alchimistischen Küchenpraxis sprechen würde, denn die Transsubstantiation findet durch die Gewürze noch nicht ausreichend statt. Jedoch können durch die Gewürze harmonische Gleichgewichtszustände in der Speise entwickelt werden. Damit aber der Koch diese Harmonie erfährt, muss er sowohl die Maßeinheit, das heißt die quantitative Verwendung, als auch die qualitative Verwendung ausreichend experimentell ergründen und auf dieser Basis zu einer guten, gehobenen Küchenpraxis hinarbeiten.

Es ist günstig, wenn man von einem Standpunkt des geistigen Wahrnehmens beobachtet, welcher Vorgang auf welche Weise bei der Verwendung des Gewürzes im Kochprozess beginnt. Die aromatischen Blätter oder die stark würzigen orientalischen Stoffe greifen förmlich willentlich die Getreide- oder auch die Gemüsesubstanz an. Sie attackieren mit einer Art Zugriff den Getreidestoff oder das Gemüse. Selbst Zimt oder Ingwer, auf eine Obstsnitte hinzugefügt, attackiert die rohe Fruchtsubstanz. Indem das Gewürz diese Fähigkeit durch seine aromatische und stoffwechselfreudige Wirkung entfaltet,



Die Ingwerwurzel mit ihrer Ätherkraft, die sich sehr dynamisch, leicht zur Verdichtung und Konzentration zeigt. Die Farbe wirkt wie gelblich und leicht rosa.

Nicht erwähnt wurden der Meerrettich und der Senf. Diese beiden Gewürze mit ihrem stark schwefeligen Charakter helfen manchmal bei Migräne. Werden sie für eine Speise verwendet, so können sie auf intensive Weise die Verdauung stärken und die Assimilation der Nahrungssubstanz wesentlich fördern.

Die Transsubstantiation entspricht einem Verwandlungsprozess. Eine Steigerung in einen neuen, höher transformierten Zustand findet schon durch das Erhitzen von Flüssigkeiten beim Kochen statt. Über diese chemischen und physikalischen Prozesse hinaus kann auch eine Substanzerhöhung auf einer feinstofflichen, nicht sichtbaren Ebene durch den Wärmeäther des Menschen erfolgen.

In der Brotbereitung mit Fermenten und sinnvoller Hitzeanwendung im Backprozess wird beispielsweise der Wärmeäther, der im Getreide enthalten ist, auf eine höhere Stufe angeregt.



Die Ätherform des Basilikums in der Zeichnung deutet eine ausstrahlende, flammenbildende, stark stoffwechselanregende Wirkung an. Die gelben Linien zeigen diese anregende Wirkung, während die blauen die zentrierenden Lichtätherwirkungen andeuten.



Am Koriander lässt sich allgemein eine sehr starke und harmonische Lichtäthertätigkeit feststellen. In der Küchenpraxis werden meist nur die getrockneten Koriandersamen als Brotgewürz verwendet. Im Allgemeinen empfiehlt sich aber auch die Verwendung der Korianderblätter für Speisen.



setzt sich auch im Inneren des Menschen die Fähigkeit fort, das Leben besser zu ergreifen, es willentlich mehr in die Hand zu nehmen. Nicht nur, dass das Verdauungssystem durch eine rechte Verwendung der Gewürze angeregt wird, es wird das ganze menschliche Willenssystem, das aktive Wollen des Menschen zu besseren Impulskräften erweckt. Bei Krankheiten wie Osteoporose können ganz besonders die Lippenblütler als Gewürzfamilie einen begleitenden oder auch prophylaktischen Beitrag geben. Indem das Willenssystem ausreichend angeregt wird, kann auch der gesamte Kalkstoffwechsel günstiger in der Entwicklung ergriffen werden.

Auf der einen Seite schenkt das Gewürz Harmonie und auf der anderen Seite kann die rechte Verwendung dieser so wertvollen aromatischen Stoffe eine Willenserkräftung im Menschen fördern. Auch das Sinneserleben wird zu einem gewissen Grade durch das Gewürz angesprochen und erweckt. Es ist eine gute Schulung für jeden Menschen, sich mit dem Geschmackserleben und der möglichen harmonischen Zubereitungskunst auseinanderzusetzen. In der Harmonie der Speise, die anregend auf die Sinne und ausgleichend auf das Gemüt wirkt, begegnen sich nahezu auf höherer Ebene alle Kulturen, sowohl die östliche makrobiotische, die indische ayurvedische und die westlichen verschiedenen Länderkulturen.

Je mehr sich ein Mensch geistig entwickelt, desto weniger Ansprüche wird er an das Leben stellen. Er wird wohl nicht Kaviar und Trüffel bevorzugen, sondern die Substanz und ihren wirklichen Wert. Er wird vom ganzen Luxus des Lebens nur das für ihn wirklich Notwendige nehmen und eine Steigerung nicht in einer Gourmetküche sehen. So wird er auch die Nahrung nicht in ein exzessives Stadium mit immer mehr Reizen und außergewöhnlichsten Schlemmereien führen. Die Gewürze und auch die Kräuter des Gartens wollen nicht zu viel und nicht zu wenig Verwendung erhalten, sondern sie wollen die Stoffe der Grundnahrungsmittel zur Erde und zur Ruhe führen. Eine Speise, die durch Gewürz oder durch Gewürzstoffe lichtvoll erhoben ist, schmeckt in der Regel nicht wie eine sogenannte Schlemmerei. Sie spricht weniger das ekstatische emotionale Lebensgefühl an, sondern das wirkliche Sinnesgeschmacksempfinden und beruhigt bereits auf dieser Grundlage die Nerven. Das wirkliche Erleben einer Speise kann ein recht deutlicher Entwicklungsweg werden, den man gerade in jüngerer Zeit wieder bei immer mehr Menschen beobachtet. Eine substantielle Kost aus Getreide und Gemüse muss man eventuell erst wieder verdauen lernen, denn wenn man sehr viel Zucker, Fleischwaren oder sehr viele denaturierte Produkte, wie beispielsweise Ketchup, zu sich genommen hat, verliert man den natürlichen Geschmackssinn. Für denjenigen, der gerade seine Ernährungsweise auf neue Grundlagen umstellt, können die Gewürze eine wahre Hilfe sein, denn durch die Gewürze werden ihm die Speisen besser schmecken und ihm auch nicht schwer im Magen liegen. Aber auch für den langjährigen Vegetarier, der ebenfalls leicht zu Einseitigkeiten neigen kann, bringen die Gewürze immer wieder neue Möglichkeiten zur Verfeinerung der Gerichte.

Die grünen Gewürze sind außerordentlich kalkhaltig. Sie können durch ihre blütenhaft-aromatische Wirkung den Kalkstoffwechsel befeuern.



Auch Salate bedürfen des Gewürzes. Bekannt ist natürlich das Basilikum, weiterhin können aber auch andere Gewürze, eventuell mit einem kürzeren Wärmeprozess verbunden, für allerlei Salate Verwendung finden. Sehr angenehm sind beispielsweise auch gekochte Selleriescheiben, die intensiv mit Kräutern und eventuell etwas Essig oder Zitronensaft und Öl als Brotbelag serviert werden. Aber auch Käse ist mit Gewürzen, ebenfalls mit Essig oder Öl kombiniert, leichter verdaulich als im ungewürzten Zustand. Der Pfeffer sollte bei Käse wie auch bei einem Ei nicht fehlen.

Nach einer geistigen Schau lässt sich am Petersilienkraut eine formende, zentrierende, stark zentripetale Wirkung mit gleichzeitig ausstrahlender Kraft beobachten. Diese greift sehr stark in die Materie ein. Man sollte die Petersilie in Maßen anwenden, das heißt man sollte sie nicht wie grüne Salatblätter verwenden.





Die Petersilie zur Herztherapie und die anziehende Wirkung des Ätherleibes

Die Petersilie wirkt besonders formgebend auf das Herzorgan. Ihr leicht zusammenziehender Geschmack regt einerseits das Gedankenleben und andererseits die formbildenden Kräfte zur harmonischen Gestaltung im Körper an. Neben dieser formgebenden Wirkung der gewöhnlichen rundblättrigen Petersilie besitzt diese auch eine große Menge an Kalium und fördert über diese Komponente den Fluss aller wässrigen Substanzen. Sie kann über diesen Weg eine leichte Gewichtsreduzierung herbeiführen.

Der übertriebene Konsum eines Gewürzes, sei es Basilikum, sei es Petersilie oder beispielsweise auch die scharfe Chilischote, ist keinesfalls anzuraten, da das Körpermilieu unnötig in ein Ungleichgewicht geführt werden würde. Die Petersilie eignet sich ganz besonders im Zusammenhang mit Karotten, Getreide oder auch verschiedenen Brotaufstrichen oder nur mit Essig und Öl als leicht zusammenziehende geschmackliche Beigabe zu allen Gerichten.

Grundsätzlich besteht bei der Nahrungsaufnahme eine falsche Vorstellung, die für die zukünftigen Jahre und Jahrzehnte einer dringenden Erweiterung oder, besser gesagt, sogar Überholung bedarf. Wenn jemand ein Gewürz wie beispielsweise die Petersilie isst, so nimmt er sehr viel Vitamin C und das so wertvolle Kalium in großen Mengen auf. Man könnte der Versuchung des Denkens nun verfallen und die Nahrung nur noch nach ihrem stofflichen Gehalt untersuchen. Die besten Nahrungsmittel wären demnach auch die vitamin-, protein- und mineralstoffreichsten und deshalb müsste man gerade auf diese den meisten Wert legen.



Die Blätter der Glatten Petersilie

Kalium, das in der Petersilie in hohem Maße vorhanden ist, kann man nach einer geistigen Sicht als das feine flüchtige Metall bezeichnen, das die Bewegungen des Äthers im Menschen und auch im weiteren Sinne sogar ausstrahlend um den Menschen herum aufrecht erhält.



Der Lichtäther zeigt empfindungsmäßig eine ins Räumliche ausstrahlende Weite, während der Wärmeäther Rundungen und Umkreiswirkungen entfaltet.



Die Petersilie wird in sanfter Weise fein gehackt und findet in der Küche eine vielseitige Verwendung. So lässt sie sich gut den Karotten beimengen und unterstützt damit die zusammenziehende, vitaminöse und mineralische Tendenz und fördert die Gesamtharmonie der Speise.

Verhält es sich aber nicht gerade in jener Eigenart, dass der Konsument sowohl beim Essen gewisse Empfindungen wahrnimmt als auch noch Stunden nach der Nahrungsaufnahme ein ganz spezifisches Empfinden bei sich verspürt? Während des Essvorgangs wenden sich die Sinne bewusst oder unbewusst den einzelnen Geschmacksrichtungen hin und knüpfen auf diese Weise eine Beziehung zu den Licht- und Wärmekräften des Kosmos. Die Sinne streben mit der Berührung der Zunge oder bereits nur mit der Ambition, etwas essen zu wollen, in die Weite nach außen.

Diese Weite bleibt aber noch intensiver und unmittelbarer beim Verdauungsvorgang bestehen, wenn der Sinnesprozess bereits abgeschlossen ist und die Nahrung im Inneren der Organe metabolisiert wird. Jene Ätherkräfte, die einmal mit dem Kosmos in die Pflanze hineingedrungen sind oder an ihr gearbeitet haben, arbeiten nun ebenfalls wieder aus der Weite eines Gesamten im Menschen wie eine Sonne mit ihrem Licht von außen und prägen das Innere im genau spezifischen Sinn. Nach der stofflichen Einschätzung metabolisieren sich Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Spurenelemente und Vitamine von innen, während das Kräftewirken durch den einverleibten Stoff weiterhin von außen angezogen wird. Die Eingebundenheit in die Sphäre eines großen gesamten Energie- und Dynamisierungsprozesses ist deshalb immer gegenwärtig. Je nachdem welche Nahrung der Einzelne zu sich nimmt, zieht sein eigener Stoffwechsel weiterhin die entsprechenden Ätherkräfte aus dem Kosmos und aus der Umgebung an.

Nimmt jemand beispielsweise ein Getreidegericht mit den Gewürzen Kreuzkümmel, Fenchel und Anis zu sich, so arbeitet nach der Nahrungsaufnahme nicht nur sein Stoffwechsel abgeschlossen für sich, sondern seine inneren Bewegungen ziehen weiterhin die Ätherkräfte, die mit dem Anis, den Fenchelsamen und dem Kreuzkümmel, die auch mit der jeweiligen Getreideart verbunden sind, an und binden den Menschen in eine ganz spezifische Gefühls- und Empfindungswelt ein. Unbewusst und nur für das geistige Auge sichtbar erscheint dieser ätherische Anziehungsprozess.

Zusammenfassend lässt sich diese metaphysische Komplexität deshalb dahingehend beschreiben, dass eigentlich nicht allein die Verdauung mit der Stoffumsetzung den Menschen bestimmt, sondern dass vor allem die ätherische Anziehung, die bestimmte kosmische Kräfte fortwährend mit dem Leibe in Verbindung bringt, das weitere Gefühlsleben und das Wohlbefinden des Menschen nach der Nahrungsaufnahme determiniert.

Weizen

hohe Kraft des Lebens

Lichtkraft

sensibles Denken

sensibles Fühlen

sonniges Herz

Harmonie und
Lebensgleichgewicht

Kohlenhydrate
Kieselsäure, Eiweiße, Fette