

# Altchristlich-asketisches Lebensideal und neuzeitlich-hygienische Lebensreform

Von Geheimrat Prof. Dr. Martin Faßbender, Berlin

Es ist ein klar und unmittelbar einleuchtender Gedanke, daß der sittliche Wert einer Handlung durch Beweggrund und Zielsetzung bestimmt wird, woraus allerdings nicht gefolgert werden darf, daß eine in sich schlechte Handlung durch einen guten Zweck, der damit verfolgt wird, zu einer sittlich guten wird. Ob aber die Anschauung der Stoiker, die die Tugend als Selbstzweck um ihrer selbst willen geübt wissen wollen, dadurch auch eine Rechtfertigung erfährt? Der Wahlspruch der Stoiker „*sustine et abstine*“ bedeutet nichts weniger, als daß Geduld und Entsagung ihren Wert in sich selbst tragen, daß das „Sichgewaltantun“ z. B. durch Bekämpfung der Gaumenlust etwas an sich sittlich Gutes sei. Man kann aber auch eine Ordnung des Trieblebens ohne unmittelbare Bezugnahme auf das Sittlichkeitsproblem aus rein gesundheitlichen Gesichtspunkten für notwendig erachten. Wie in der Umwelt des Urchristentums philosophische Sekten der Aszese nicht allein im Sinne einer theoretischen Anschauung das Wort redeten, sondern dieselbe auch mit großer Strenge übten, so gibt es auch in der Gegenwart Geistesströmungen in großen Ausmaßen, die das in der menschlichen Gesundheit liegende Wohlbehagen und die damit verbundene Arbeitskraft als solche als ausreichenden Grund für die Wahl einer naturgemäßen und strengen Lebensweise ansehen und sich deshalb dieser befleißigen. Aus diesen Gedankengängen heraus sagen sie den mit wachsender Zivilisation sich entwickelnden Auswüchsen landläufiger Lebensgewohnheiten den schärfsten Kampf an. Und da taucht dann unmittelbar die Frage auf: besteht ein Zusammenhang zwischen Ethik und Hygiene? Kann oder muß eine naturgemäße, zielbewußt geordnete Lebensweise auch sittlich gewertet werden? Oder hat sie nur Wert als Grundlage guter Gesundheit? Wie weit kommt eine Gesundheitsfürsorge für den einzelnen Menschen auch als sittliches Problem in Betracht? Birgt ein Leben aus dem asketischen Lebensideal heraus gesundheitliche Gefahren oder Vorteile? Wie sind die heutigen Lebensgewohnheiten weiter Kreise der Bevölkerung aus dem Gesichtswinkel der christlichen Aszese zu beurteilen?

Daß nach den Grundsätzen katholischer Sittenlehre auch Gesundheitsfürsorge in den irdischen Pflichtenkreis des Menschen einbezogen ist, kann

keinem Zweifel unterliegen. Schon im Gedankengang der Lehre von der Verwerflichkeit und schweren Sündhaftigkeit des Selbstmordes als absichtlicher und selbstmächtiger Zerstörung des eigenen Lebens ergibt sich die Folgerung, daß, wenn auch nicht unter den Begriff des eigentlichen Selbstmordes fallend, doch als sündhaft zu erachten ist alles, was das Leben zu verkürzen geeignet ist. Das zeigt auch die ablehnende Stellung der katholischen Kirche gegenüber der sogenannten Euthanasie, d. h. gegenüber der Anwendung ärztlicher Verfahren, die den in einer Krankheit unvermeidlich gewordenen Tod durch unmittelbar tödlich wirkende Mittel zu beschleunigen bestimmt sind. Die unbedingte Ablehnung der vorsätzlichen Tötung eines unschuldigen Menschen ergibt sich aus jener Welt- und Lebensanschauung, „die in Gott den Urgrund aller Dinge und den einzigen Herrn über Leben und Tod erblickt“. Dabei verkennt die katholische Kirche andererseits auch nicht, daß das Leben der Güter höchstes doch nicht ist, weshalb die Pflicht bestehen kann, Leben und Gesundheit auch zum Opfer zu bringen, wenn nämlich ein hoher und wichtiger Zweck nur um diesen Preis zu erreichen ist, wie es sich in der Ausübung des Berufes oder im Dienste des allgemeinen Wohles darum handeln kann, das eigene Leben aufs Spiel zu setzen. Gott der Herr hat das Leben auf dieser Erde, die ganze Lebenszeit, aber auch jeden Tag und jede Stunde und alle Lebenskräfte dem Menschen zu weisem Gebrauch, aber nicht zum Zerstören gegeben. Der Mensch soll an der Stelle, wohin ihn Gott gestellt, in sittlichem Ausgleich zwischen begeisterter Jenseitsstimmung und irdischer Betriebsamkeit die ihm von Gott gestellte Lebensaufgabe zu erfüllen suchen. Und so bezeichnet mit Recht der gütige und edle Bischof Sailer in seinem im Jahre 1785, also etwa ein Jahrzehnt nach dem Erscheinen von Goethes Roman „Leiden des jungen Werther“ veröffentlichten Büchlein über den Selbstmord diesen als „äußerste Entweihung des edelsten Geschenkes, das uns zum edelsten Zweck gegeben wäre“ und als „eine gewaltsame Durchstreichung des Planes, den die Vorsehung dem Geschöpf gezeichnet hat“. Nun denkt man bei dem Worte „Selbstmord“ gewöhnlich an eine plötzlich gewaltsam herbeigeführte, sich selbst zugefügte Entleibung. Die wenigsten Menschen denken aber daran, daß es auch möglich ist und gar nicht so selten vorkommt, daß ein Mensch durch eine dauernd falsche Lebensweise seine Gesundheit schädigt und dadurch sein Leben außerordentlich verkürzt.

Ein gelehrter Forscher auf dem Gebiete der Physiologie und Hygiene hat vor einigen Jahren am Schluß eines Vortrages in der Berliner Akademie der Wissenschaften gesagt: Das beste Mittel, sein Leben zu verlängern, sei: „Alles zu meiden, was es zu verkürzen geeignet sei“. Das klingt im ersten Augenblick seltsam. Und doch liegt ein tiefer Sinn in diesem Ausspruch, wenn wir erwägen, daß manche Lebenserscheinungen darauf hindeuten, daß jedem Menschen ein bestimmtes Maß von Lebenskraft mit auf den Lebensweg gegeben ist; kommt doch bei jedem Menschen eine Zeit, wo eintretende Gleichgewichtsstörungen im Ablauf der Lebensvorgänge im menschlichen Körper nicht mehr behoben werden können. Da kann auch ein noch so starker Wille nichts zur Verlängerung des Lebens beitragen. Aber während der ganzen Lebenszeit ist dem Menschen die Möglichkeit gegeben, eine Verkürzung seiner Lebenszeit herbeizuführen durch stetig sich wiederholende Schädigungen und Schädlichkeiten. Und hier setzt dann die sittliche Verantwortung ein, wenn man nicht durch seine Lebensweise dafür Sorge trägt, alles zu meiden, was das Gottesgeschenk des Lebens und der Gesundheit zu schädigen vermag. Oder ist es nicht folgerichtig: wenn nach der christlichen Anschauung eine plötzlich und absichtlich durch Selbstmord herbeigeführte Beendigung des Lebens als schwer sündhaft zu erachten ist, soweit der Selbstmörder für seine Tat noch verantwortlich ist, so gilt auch von der langsam und ganz allmählich herbeigeführten Verkürzung des Lebens die Sündhaftigkeit, insofern der betreffende Mensch in die Wirkungen seiner Lebensweise einen Einblick hat oder die Schaffung der Einsicht schuldhaft vernachlässigt. Entschuldigend ist in vielen Fällen der Gesundheitsschädigung zweifellos die mangelnde Einsicht in die Gefahren. Aber für viele Menschen besteht auch in der Schwäche und Nachgiebigkeit gegenüber der Gaumenlust ein großes Hindernis klarer und ruhiger Erkenntnis über die Gefahren falscher und die Wahl biologisch richtiger Lebensweise. Der Grad der Sündhaftigkeit der Entscheidung ist hier, wie überall im sittlichen Leben, abhängig von dem Grad der Verschuldung, die jemand bei dem Entstehen seiner Unwissenheit verwirkt hat. Daß die Bekämpfung der Gaumenlust nicht leicht ist und es auch vorkommen kann, daß jemand im Banne der Gaumenlust steht, der nach seiner Gesamteinstellung zu den verschiedenen sittlichen Problemen nicht einmal als ethisch minderwertig zu erachten ist, unterliegt keinem Zweifel. Wir wollen nun zuerst die Grundlagen einer gesundheitlich richtigen Ernährung zu erkennen suchen und dann ver-

gleichend die Grundgedanken des aszetischen Lebensideals. Weiter wollen wir versuchen einen Einblick zu gewinnen in die Eigenart der heutigen landläufigen Lebensweise und prüfen, ob und wie der Grundgedanke der christlichen Ascese in Einklang zu bringen ist mit den Forderungen naturgemäßer und gesundheitlich richtiger Lebensweise.

*1. Naturgemäße Lebensweise aus biologischer Weltanschauung im Sinne neuzeitlicher Ernährungswissenschaft.*

Man spricht mit Bezug auf die organische Welt von einer biologischen Weltanschauung im Gegensatz zu der mechanistischen als der Anschauung, daß sich alle Lebenserscheinungen „auf die Gesetzmäßigkeiten des Anorganischen restlos zurückführen lassen“. Es handelt sich also darum, das Wesen der biologischen Weltanschauung und die Eigenart der Anlagen und Fähigkeiten des menschlichen Körpers verstehen zu lernen. Der menschliche Körper hat gewisse Eigenschaften mit andern Lebewesen, nämlich mit Pflanze und Tier, gemein. Tier, Pflanze und Mensch fallen nach ihrer sinnfälligen Erscheinung unter den Begriff des Organismus. Unter einem Organismus verstehen wir aber ein Wesen, das aus verschiedenen Teilen besteht, deren jeder eine besonders geartete Aufgabe im Dienste des Ganzen zu erfüllen hat und in dem die einzelnen Teile nicht nur untereinander, sondern auch als Teile zum Ganzen in Wechselbeziehung stehen. Die einzelnen Teile sind in ihrer Tätigkeit aber einerseits auf die Erhaltung des Einzelwesens, andererseits auf die Erhaltung der Art abgestellt. So kommen wir zum Begriff des Lebenden und des Lebens.

Die ursprünglichste Tätigkeit des Lebenden ist die Ernährung, aus der als weitere die Erscheinung des Wachstums und der Vermehrung folgen. Allen diesen Tätigkeiten liegt aber der Begriff der Bewegung zugrunde. Bewegung ist der Gattungsbegriff für die Begriffsbestimmung des Lebens. So sagt sehr schön Martin Grabmann in seiner Erklärung der tiefschürfenden Stelle des hl. Thomas von Aquin S. Th. I, qu. 18 a. 3: „Wir teilen Leben denjenigen Wesen zu, die sich selbst bewegen, die sich von innen heraus betätigen und nicht bloß unter dem Antrieb eines andern Dinges. Je mehr nun dieses Moment der spontanen, nicht bloß von fremdem Antrieb und Druck verursachten Selbstbewegung und Selbstbetätigung einem Wesen zukommt, in einem um so höheren Grade findet sich Leben in ihm. Je höher und ausgeprägter die Immanenz der Lebenstätigkeit, desto höher und reiner und vollkommener auch die Form und Stufe des Lebens.“

Auch André charakterisiert in seinem prächtigen Buch „Urbild und Ursache in der Biologie“ im Anschluß an Aristoteles und den Aquinaten ganz allgemein das Leben als Bewegung, die den Grund ihrer Bestimmung in sich selbst trägt, als „einen Fortschritt der eigenen Natur zu sich selbst“, indem das Lebewesen nicht nur aus sich selbst, sondern auch für sich selbst tätig ist. André sagt: „Auch die allgemeinen Wesenszüge des vegetativen Lebens, der Ernährung, des Wachstums, der Fortpflanzung und der Vererbung hat Aristoteles in einer Reinheit erfaßt, die uns in Erstaunen versetzt. Ernährung im Sinne von Aristoteles ist nicht rein physiologisch zu verstehen als Hervorbringung von organischen Substanzen, das heißt, wie wir heute sagen würden, von verwickelten Kohlenstoffverbindungen. Sie besagt vielmehr eine echte spezifische Einverleibung der verarbeiteten Nahrung in die aktuelle Einheit des lebenden Körpers und in diesem Sinne eine ‚Hinzuzzeugung‘ lebender Substanz.“ Die biologischen Grundanschauungen des Aristoteles hat bereits der hl. Albertus Magnus, ein ausgezeichneter, bewunderungswürdiger Naturbeobachter mit einer trefflichen, durch eigene Beobachtungen vertieften Charakteristik der Eigentümlichkeit des vegetativen Lebens übermittelt. Was dann in Albertus' Versuch, den Aristotelismus und Platonismus auf einer höhern Ebene zu vereinigen, noch unzulänglich und unausgeglichen war, hat nach Andrés Auffassung der Aquinate mit außerordentlicher Kraft zur Vollendung gebracht. Und in der Tat, wenn Thomas von Aquin das Wesen des biologischen Geschehens mit den Worten schildert: „Was im Augenblick besteht, das war, ehe es wirkliches Sein besaß, deshalb zukünftig, weil es in seiner Ursache sich befand, auf daß es einmal werde“ — so ist damit das teleologische Prinzip mit einer geradezu wunderbaren Klarheit zum Ausdruck gebracht.

Da eine in teleologisch bestimmtes Sein mündende Eigengesetzlichkeit das Wesen der lebenden Substanz ausmacht, muß der Gedanke der Teleologie für den Ablauf aller Lebensvorgänge des Menschen in gesunden und kranken Tagen maßgebend sein. Daraus ergibt sich aber zugleich die naturgesetzliche Forderung, daß eine gesundheitlich richtige Lebensweise, die Krankheiten vorzubeugen geeignet scheint, in ihren Grundsätzen nicht mechanistisch aufgebaut sein darf, sondern mit dem Lebensprinzip in Einklang gebracht werden muß. Es liegt indessen nahe, auch Krankheit in dieser Gedankenfolge als einen teleologisch begründeten Lebensvorgang, als eine mit dem Streben nach Ausgleich verbundene Gleichgewichtsstörung

in dem Ablauf der Lebensvorgänge zu betrachten. Nach der auf Grundlage der aristotelisch-thomistischen Philosophie angestellten medizinisch-naturphilosophischen Studie des Arztes Dr. med. Lechner „Das Wesen der krankhaften Veränderung“ (Ärztliche Rundschau in München) ist Krankheit als ein durch äußere oder innere Ursachen hervorgerufenes Geschehen zu betrachten, wozu im Körper die Anlage vorhanden sein muß, das aber erst Wirklichkeit wird, wenn die aus dem innern Sein des Körpers stammenden Kraftquellen entweder vorübergehend oder dauernd zu schwach sind, um die regulatorischen Hilfskräfte in sich auslösen zu können. Im Sinne der biologischen Ganzheitsforschung, nach der etwas als Krankheit anzusehen ist, das immer die Gesamtheit des Körpers betrifft und eine Veränderung darstellt, die den Gesamtbetrieb des Körpers in irgend einer Weise in Mitleidenschaft zieht. Der allbekannte Spruch: „*medicus curat — natura sanat*“ (der Arzt kuriert — die Natur heilt) ist altüberkommenes Erbgut biologisch-teleologischer Prägung. Soll nichts anderes heißen, als daß der Arzt nur das Heilbestreben der Natur unterstützen kann. Bei jeder ärztlichen Behandlung ist Bedacht zu nehmen auf eine wirklich ursächliche Behandlungsweise. Bei den ärztlichen Maßnahmen genügt nicht Rücksichtnahme auf einzelne sinnfällige Krankheitszeichen, sondern die Behandlung muß erfolgen mit Hinordnung auf den ganzen Menschen in seinem individuellen Sosein und der bestimmten Eigenart seiner Disposition, also der Ganzheit persönlicher Veranlagung. So hat Krankenbehandlung im biologisch-teleologischen Sinne ein Doppeltes ins Auge zu fassen: Aktivierung der Abwehrkräfte des menschlichen Körpers und Anregung des Selbstheilungstrebens als Auswirkung der in dem Organismus sich auswirkenden Zweckursachen als Wirkursachen. Und so wird auch klar, wie falsche Ernährung eine Wirkursache von Krankheit wird.

Seit der Mitte des vorigen Jahrhunderts ist man dazu gelangt, eine Reihe grundlegender Fragen der menschlichen Ernährung zu klären, so daß man heute wohl von einer modernen Ernährungswissenschaft im Rahmen biologisch-teleologischer Weltanschauung zu sprechen berechtigt ist. Es ist uns da in der Tat eine neue „Wunderwelt“ erschlossen, die uns aus dem Staunen gar nicht herauskommen läßt. Es ist nicht das Einzelne, und nicht die an's schier Wunderbare grenzende gewaltige Wirkung des sinnfällig Kleinsten allein, sondern noch mehr die unbegreiflich feine Abgestimmtheit und Verflechtung eines bis ins Innerste durchdachten Ur-

sachennetzes der Beziehungen zwischen dem Einzelnen unter sich und dem Einzelnen und dem Ganzen. Es sei hier nur erinnert an das, was wir heute wissen über Vitamine, Fermente, Enzyme, Lipide, Hormone und die Wechselbeziehungen dieser Dinge untereinander, sowie die Auswirkungen des Zusammenklanges oder Mißklanges der einzelnen Organsysteme, insbesondere über die wechselseitigen Beziehungen des autonomen Nervensystemes, des endokrinen Drüsensystemes, des Blut- und Lymphgefäßsystems und des mit der Tätigkeit der großen Drüsen und der Haut gegebenen Immunisierungssystems. Und alle diese Organe und die Wirkungen ihrer Wechselbeziehungen erfüllen bei dem Ernährungsvorgange große Aufgaben und nicht zuletzt spielt auch das Seelische hier hinein. Ich habe in einer wissenschaftlich-gemeinverständlichen Sprache das Notwendigste darüber in einem kleinen Buch „Ernährungskunst als Lebenskunst im Sinne von Ethik und Hygiene“ (Hippokrates-Verlag in Stuttgart) dargelegt. Hier können nur die grundlegenden Ergebnisse des heutigen Standes der Wissenschaft mitgeteilt werden.

Für Deutschland hat die erste Anregung zur Erforschung der Ernährungsprobleme der Münchener Professor Justus von Liebig (1803 bis 1873) gegeben. Mißverständlich und irrtümlich ist, wenn oft von einer alten und neuen Ernährungslehre und einem Gegensatz beider gesprochen wird, was ja so klingen könnte, als sei durch neuere Forschungen manche ältere Lehre umgestoßen worden. Darum handelt es sich aber weniger, als darum, daß unsere Kenntnisse stetig erweitert und vertieft worden sind und man so im Laufe der Zeit gelernt hat, auf Momente zu achten und Wert zu legen, die früher keine besondere Beachtung zu verdienen schienen. Grundlegend müssen wir ins Auge fassen, daß das Leben des menschlichen Körpers erhalten wird in ständigem Abbau und Wiederaufbau durch die wunderbare Fähigkeit, aus den als Nahrung aufgenommenen Stoffen zum Ersatz des Verbrauchten dem Wesen dieses gleiche lebende Substanz zu bilden. Dieser Umwandlungsvorgang heißt: „Stoffwechsel“ und das Ersetzen des Verbrauchten durch ein neues Gleiches: „Ernährung“. Die Ernährung hat aber zwei grundlegend wichtige Aufgaben zu erfüllen, nämlich massenmäßigen Aufbau der Körpergewebe zu gewährleisten und die Betriebsstoffe zum Unterhalt stetiger Tätigkeit des Organismus zu liefern. Liebig's großes Verdienst besteht in der Feststellung zweier Tatsachen: 1. daß gewisse chemische Stoffe als **l e b e n s n o t w e n d i g** zu erachten sind und daß 2. bei dem Fehlen gewisser Stoffe in der Nah-

rung die gesundheitliche Entwicklung aufhört, und zwar dann aufhört, sobald der in geringster Menge in der Nahrung vorhandene lebensnotwendige Stoff verbraucht ist. Es ist das das für alle Lebewesen geltende Gesetz des Minimum. Als lebensnotwendige Stoffe stellte Liebig fest: Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Mineralstoffe und Wasser. Weiter hat der Berliner Physiologe Rubner die sogenannte „Kalorienlehre“ und die Lehre von dem „Austauschwert der Nahrungsmittel“ begründet. Die erstere besagt, daß die dem Körper zugeführten Nährstoffe ein nach Körpergewicht, Lebensalter und Arbeitsleistung zu bemessenden Energiewert (Brennwert) haben müssen. Die letztere geht dahin, daß in einem bestimmten Maße Fett als Kraftspender durch Kohlehydrate und Eiweiß, Kohlehydrate durch Eiweiß und Fett ersetzt werden können. Eine weitere Tragsäule der modernen Ernährungslehre ist das Gesetz vom Basenüberschuß bei der Mineralstoffzufuhr nach Salkowski-Berg, demgemäß eine gesunde Nahrung im menschlichen Körper laugenhaft wirken muß, d. h. „eine gesunde Kost muß durchschnittlich mehr Verbindungsgewichte unorganischer Basen enthalten, als zur Absättigung der gleichzeitig eingeführten unorganischen Säuren nötig ist“. Endlich ist in den letzten Jahrzehnten eine Gruppe von lebensnotwendigen Nährstoffen entdeckt worden, die man mit dem Namen „Vitamine“ oder „Ergänzungstoffe“ bezeichnet, während die durch Mangel an denselben entstehenden Krankheiten „Avitaminosen“ und „Hypovitaminosen“ genannt werden. Aus den vorgenannten der Natur abgelauchten und von geistreichen Forschern darnach aufgestellten Lehrsätzen galt es nun Folgerungen zu ziehen zur Verwertung im praktischen Leben. Folgerungen für die Gestaltung von Schutzkost und Heilkost, zur Vorbeugung gegen Krankheit und zur Beseitigung vorhandener Krankheit. Es wurden Richtlinien aufgestellt für die Auswahl der zu verwendenden Nahrungsmittel, für die Zubereitung derselben unter Erhaltung aller wertvollen Bestandteile, für die Zusammenstellung gesundheitlich einwandfreier Mahlzeiten. Wir werden auf die von der modernen Ernährungswissenschaft auf diese verschiedenen Fragen gegebenen Antworten in ihrer Beziehung zur Aszese zurückkommen, wenn wir die Bedeutung von Essen und Trinken im Rahmen des Grundgedankens der Aszese erörtert haben.

*II. Aszetische Lebensgestaltung aus einer in wahrer Gottesliebe wurzelnden Jenseitsstimmung.*

Ehe man die Ergebnisse der neueren Ernährungswissenschaft kannte, und lange bevor die meisten Forschungen darüber abgeschlossen waren, entwickelte sich in Deutschland, nicht aus ärztlichen Kreisen, was ja eigentlich am nächstliegenden gewesen wäre, sondern aus nicht medizinisch gebildeten Laienkreisen heraus eine große Bewegung, welche den Kampf gegen fehlerhafte Lebensweise der Volksmenge sich zur Aufgabe stellte. Es dämmerte diesen Leuten die Wahrheit eines vor länger als zweitausend Jahren gesprochenen Wortes, nämlich eines Ausspruches des größten Arztes des Altertums, des Hippokrates, auf. Dieses Wort besagt — und es ist durch die neuere Wissenschaft in seiner ganzen Tragweite bestätigt worden —, daß Krankheiten nicht wie aus heiterem Himmel uns überfallen, sondern lange vorbereitet nur scheinbar plötzlich hervorbrechen. Und so hat heute bei zahlreichen Menschen, teils in Vereinen zusammengeschlossen, teils auch ohne Anschluß an Gesinnungsgenossen der Gedanke naturgemäßer Lebens- und Heilweise Fuß gefaßt. Was diese Kreise leitet und begeistert, ist allein der Gedanke vernünftiger Gesundheitsfürsorge und Gesundheitspflege ohne irgend eine Bezugnahme auf christliche Weltanschauung oder Religion. Der Außenstehende sieht diese Lebensweise nach ihrer äußeren Erscheinungsform als entsagungsvoll an. Und sie ist es auch im Vergleich zu der Auffassung des „Lebemenschen“. Wenn man aber bedenkt, daß der Gedanke und die Forderung der Ordnung des sinnlichen Trieblebens so eng mit dem Grundgedanken des Christentums verknüpft ist, dann wirkt die Beobachtung so niederdrückend, gerade im Vergleich mit den vorstehend erwähnten Menschen, daß manche erkenntnismäßig religiös gerichtete Leute so stark unter der Herrschaft ihres Gaumens stehen und für den Grundgedanken der christlichen Aszese nicht das geringste Verständnis haben. Aber da drängt sich sofort die Frage auf: Was hat denn die christliche Aszese mit der Ernährungsfrage zu tun? Darauf läßt sich nur eine Antwort geben, wenn wir uns den Begriff der Aszese klarzumachen suchen. Landläufig, und zwar nicht allein in nichtkatholischen Kreisen, sondern auch bei den religiös nicht tiefer gebildeten Katholiken, denkt man bei dem Wort „Aszese“ in der Regel nur an Kasteiungen, allerlei Strenghheiten und Selbstpeinigungen, während in den Handbüchern der Aszetik meistens Aszese kurz und bündig als das Streben nach sitt-

licher Vollkommenheit im Sinne des aufrichtigen und folgerichtigen Gottanhängens bestimmt wird. Der Salzburger Professor Mager schildert in seinem schönen Buche „Mystik als Lehre und Leben“ Aszese als gehobenes sittliches Streben und mit der Mystik das gleiche Ziel verfolgend: den Christen für jene einzigartige Gottverbindung im jenseitigen Leben vorzubereiten, die die selige Gottesschau heiße. Mager sagt:

„Die eigentlichste Aufgabe der Aszese ist: den Christen anzuweisen, wie er planmäßig die Folgen der Erbsünde in der dreifachen Sucht überwinden, die Gefahr der Sünde vermeiden, den Stand der Gnade sichern und festigen kann. Die Aszese umfaßt im Werk der inneren Umgestaltung und Heiligung des Christen, was von der eigenen Willensbestimmung des Menschen abhängt. Die sakramentale Gnade ist an sich vom menschlichen Willen unabhängig, insofern er keinen wirkursächlichen Einfluß auf dieselbe hat. Vom menschlichen Willen aber ist es bedingt, ob die Sakramente empfangen werden oder nicht. Unter diesem Gesichtspunkt gehört der Sakramentenempfang selbstverständlich in den Bereich der Aszese. Abgesehen davon umfaßt dieselbe eine negative und eine positive Aufgabe. Die negative besteht darin, daß die inneren und äußeren Hemmungen überwunden werden, die dem sittlichen Wollen aus der dreifachen bösen Sucht sich entgegenstellen. Die positive Aufgabe liegt darin, das Gnadenleben durch Sakramentenempfang, Betätigung der liturgischen Gottesverehrung, Übung der Tugenden und Pflege des persönlichen Gebetes erstehen und wachsen zu lassen . . . Man spricht auch von äußerer und innerer Aszese. Unter äußerer Aszese verstehen wir alle Übungen, die äußere Sinnlichkeit zu beherrschen. Die innere Aszese sieht ihre Aufgabe in der Beherrschung der Leidenschaften, des Temperamentes, der Selbstliebe in allen ihren Formen. Man muß sich wohl bewußt bleiben, daß weder äußere noch innere Abtötung Selbstzweck sind, weniger aber noch die äußere als die innere insofern, als jene auf diese hingeordnet ist. Die innere Abtötung hat den Zweck, dem Willen die äußeren Möglichkeiten zu schaffen, sich dem göttlichen Willen einzuordnen. Von der Innigkeit des Verbundenseins des göttlichen und menschlichen Willens hängt der Stärkegrad des Gnadenlebens ab . . . Es ist von entscheidender Bedeutung, daß die Abtötung ihr eigentliches Ziel, auf das sie hingeordnet ist, nie aus dem Auge verliert: Unterordnung des menschlichen Willens unter den göttlichen.“

Zusammenfassend können wir sagen: Die christliche Aszese ist im Unterschied von der antiken und auch modernen nichtchristlichen Aszese scharf theozentrisch in der ganzen Fülle und Folgerichtigkeit dieses Begriffes eingestellt: ein persönlicher Gott, der Schöpfer und Lenker aller Dinge, der Herr allen Seins und Geschehens — der Mensch mitwirkend mit Gottes Gnade, bestimmt zur Freude an der Gleichförmigkeit mit Gottes

Willen. Christliche Aszese ist das Streben nach Verwirklichung des Reiches Gottes in der Menschenseele durch Überwindung der menschlichen Selbstsucht und opferfreudige Nachfolge Christi. Es handelt sich dabei um eine nach Beweggrund, Ziel und Mittel übernatürlich orientierte Willensbildung in der Richtung der Überwindung der ungeordneten Triebhaftigkeit des Menschen und des Hineinwachsens in wahre Gottes- und Nächstenliebe. Christliche Aszese bedeutet Selbsterziehung des Christenmenschen zu lebendigem und freudigem Streben nach Gleichförmigkeit mit Gottes Willen in Leiden, Meiden und Arbeiten. Aber was sollen hier nun die drei Wörtchen „Leiden, Meiden und Arbeiten“ bedeuten? Man könnte sie auch durch die Worte „ertragen, entsagen und kämpfen“ ersetzen. Es handelt sich hier um Kernfragen christlicher Lebensanschauung: mit Gleichmut ertragen, was ohne unser Zutun an Schwerem, an Leiden über uns kommt. Gleichmut gegenüber Armut und Reichtum, Ehre und Schmach, Gesundheit und Krankheit, Leben und Tod, soweit diese Dinge ohne unser Zutun nach Gottes Schickung uns zufallen. Zu diesem Gedanken zu erziehen, und zwar planmäßig zu erziehen, ist ja der Sinn des Exerzitienbüchleins des hl. Ignatius, in dem aber zugleich auch vor dem Fehler bewahrt werden soll, diesen Gleichmut zu verwechseln mit Vernachlässigung der Berufspflichten, der pflichtmäßigen Sorge für die irdischen Dinge und vernünftiger Gesundheitspflege zur Erhaltung der Arbeitskraft. Die Warnung und Bewahrung vor solchen Fehlern wächst sich aber logisch von selbst zu dem Gedanken der Pflicht der Arbeit und des Kampfes für alles dasjenige aus, von dem wir glauben müssen, daß die Arbeit und der Kampf der Absicht und dem Willen Gottes entspricht. So ist von selbst die Verbindung zwischen Ertragen und Arbeiten gegeben und es bleibt nur mehr noch zu erläutern, was wir unter dem Entsagen im Sinne christlicher Aszese zu verstehen haben. Um diesen Begriff und seinen Inhalt richtig zu fassen, muß er im Lichte des Gesamtbegriffes der christlichen Aszese gefaßt werden und in diesem Zusammenhange werden wir dann auch zu richtiger Auffassung des Zusammenhanges zwischen Ernährungsfragen und Aszese gelangen. Es handelt sich dabei um die Beherrschung des Trieblebens. Das Triebhafte hat der Mensch mit dem Tier gemein. Würdig des Menschen aber ist allein, sich vom Triebleben nicht unterjochen zu lassen, sondern mit Vernunft, durch Vernunft und aus Vernunft den Trieb zu beherrschen. Weil es sich um etwas Triebhaftes und in der Natur Liegendes handelt, ist diese Beherrschung schwer. Deshalb

wird auch diese Beherrschung als Selbstüberwindung und Abtötung bezeichnet. Das Triebhafte wird mit einem anderen Worte auch als Leidenschaft bezeichnet. Die Leidenschaften gehören zur menschlichen Natur und sind deshalb an und für sich nichts Schlechtes, sondern haben die Aufgabe, der Entwicklung des Menschen zu dienen. Und das ist die Aufgabe der Selbstbeherrschung im aszetischen Sinne, den Trieb und die Leidenschaft ihrem gottgewollten Zwecke zuzuführen. So sagt Meschler in seinem schönen Buch „Drei Grundlehren des geistlichen Lebens“:

„Der eigentliche Gegenstand der Abtötung ist das Ungeordnete; alles, was gegen das Ziel ist und uns des Zieles verlustig macht. Der Zweck der Abtötung ist nicht, die Natur hindern, knebeln, schädigen und zerstören, sondern sie unterstützen, überwachen, leiten, ordnen, erziehen, bessern, sie kräftig, willig, aufgelegt und ausdauernd zu machen zu allem Guten, sie wieder erheben zu Reinheit, Gerechtigkeit, Heiligkeit des ursprünglichen Zustandes und sie tüchtig und schlagfertig machen zum vollkommenen Gebrauch ihrer Tätigkeit im Dienste Gottes und zur Hilfe und zum Heil der Menschen.“

Die Befriedigung der Triebe und so auch die Befriedigung des Nahrungstriebes ist mit einem Genuß oder Lustempfinden verbunden. Hier liegt der Punkt, wo die aszetische Frage in die Ernährungsfrage hineinspielt, daß nämlich der Genuß nicht als Selbstzweck betrachtet und verwirklicht wird. Der Mensch ist nämlich durch seine Vernunft befähigt, den Genuß von dem organeigenen Zweck, der bei der Befriedigung des Nahrungstriebes erfüllt werden soll, zu trennen. Aus dem Bestreben, den Genuß und die Lustempfindung über das Maß zu erhöhen, welches mit dem Genuß der von der Natur gebotenen Nahrungsmittel verbunden ist, hat der Mensch die Zubereitung der Nahrungsmittel erfunden. Es soll hier nicht auf die Frage eingegangen werden, ob nicht durch die Kochkunst manche Nahrungsmittel bekömmlicher und sogar erst genießbar werden. Es handelt sich hier um die Lustfrage, und so meint schon Aristoteles, daß die Kochkunst es mit niedrigen Vergnügungen zu tun habe, denn der Koch bezwecke nur die Gaumenlust. Trotzdem könne der Koch auch einmal etwas Gesundes zustandebringen, aber nicht vermöge seiner Kochkunst. Deshalb beurteile ein Gericht am besten auch nicht der Koch, sondern der Gast. Aber auch dieser könne sich darin irren, ob eine gewisse Speise gesund sei oder nicht. Daran trage Lust und Unlust die Hauptschuld, insofern man das eine begehre, das andere aber verabscheue.

Den mit dem Essen und Trinken verbundenen Genuß zu fliehen, ließen sich bereits im Altertum philosophische Richtungen angelegen sein. Entweder beschränkten sie die Menge der zuzuführenden Nahrungsmittel durch Fasten auf das geringstmögliche Maß, das zum Leben überhaupt notwendig, oder sie führten die Nahrung sich in Formen zu, die den Genuß nach Möglichkeit ausschalten. Es kann hier auf diese Dinge nicht näher eingegangen werden. Sehr wertvolle Darlegungen finden wir in dieser Beziehung bei Arbesmann „Das Fasten bei den Griechen und Römern“ und bei Strathmann „Die Aszese in der Umwelt des Urchristentums“. Im Christentum sind die Beweggründe der heroischen Selbstüberwindung und Abtötung, wie wir sie zahlreich finden, in erster Linie Gedanken der Bußübung, welche nicht allein darin besteht, daß man sich alles Angenehme entzieht, weil man sich dessen nicht für würdig erachtet, sondern man schreitet vielfach zur unmittelbaren Selbstpeinigung nach den verschiedensten möglichen Richtungen. Es läßt sich nicht bestreiten, daß vielfach Übertreibungen stattgefunden haben, die man wohl bewundern kann und muß, die aber zur Nachahmung weder geeignet, noch empfehlenswert sind. Der Münchener Professor Zellinger sagt darüber in seiner schönen Studie über „Bad und Bäder in der altchristlichen Kirche“ folgendes:

„Was man erstrebte, war der Zustand restloser oder möglichster Entsinnlichung und der Weg hierzu die Ertötung alles körperlichen Begehrens und der Verzicht auf alles, was in irgend einer Form Annehmlichkeit und Erquickung bedeutete. Nicht selten findet sich die Christliche Aszese hier zu lebenslänglicher Selbstpeinigung übersteigert. In seiner Art ein Heroentum allerersten Ranges. Ein flüchtiges Blättern in den Mönchsviten mag einen Begriff geben von dem Unglaublichen, was Menschen an Entsagung und Entbehrung da zeitlebens zu ertragen vermochten. Ein Laufen und Ringen um die Palme des Verzichtenkönnens. Die Stillung der vitalsten Lebensforderungen in Behausung, Kleidung und Nahrung war nach Art und Maß auf eine kaum faßbare Mindesthöhe herabgesetzt. . . . In wörtlicher Nachahmung orientalischer Mönchsheroen fehlte es auch im Abendlande, insbesondere gegen das Mittelalter hin und im Mittelalter, nicht an Sonderlingen, die in Überbietung der klösterlichen Mindestkonzession zu völligem Bäderverzicht sich bekannten. Die einen mieden lediglich das warme Bad, andere aber scheinen bis zu gänzlicher Wasserflucht gegangen zu sein. . . . Daß die Flucht vor dem warmen Bad einzig im Dienste der Aszese stand und von der Sorge um Ertötung oder Niederhaltung des Sinnlichen im Menschen diktiert war, erhellt aus der entgegengesetzten Praktik des Stehens im kalten Wasser, wie es von nordischen Mönchen des Frühmittelalters geübt wurde.“

Diese Erscheinungen sind wohl als der Ausfluß glühender Gottesliebe zu bewerten, nicht aber als Folgerungen aus der richtig aufgefaßten christlichen Ascese. Für die Frage, die uns hier beschäftigt, genügt es, wenn wir uns vor Augen halten, daß bezüglich der Ernährung des Christen nicht die Vorherrschaft des Triebens geduldet werden darf. Wir schließen diesen Abschnitt unserer Ausführungen mit einem Ausspruch aus dem ausgezeichneten Buch von Jürgensmeier „Der mystische Leib Christi als Grundprinzip der Aszetik“. Jürgensmeier sagt:

„Es dürfte in gegenwärtiger Zeit, die Abtötung und Selbstverleugnung nicht zu hoch schätzt, nicht wertlos sein, in dogmatischer Sicht Abtötung und Selbstverleugnung zu sehen: Die Eingliederung in Christus bedeutet nicht nur peripher, sondern wesentlich für das Glied Christi den Weg der Abtötung und Selbstverleugnung. Sie ist nicht ein Supererogatorium für das Streben nach Vollkommenheit, da es soteriologisch ein *wahrhaft christliches Leben ohne Abtötung und Selbstverleugnung einfach nicht gibt*. Selbstverständlich bedeutet das absolut in keiner Weise eine ‚Selbsterlösung‘, aber es fügt in vollster Harmonie mit der Gesamtheitsökonomie Gottes die Abtötung und Selbstverleugnung derselben ein. . . . Abtötung und Selbstverleugnung sind für das Christo inkorporierte Glied nach Art des Lebensgesetzes eines Organismus notwendig für das Hineinwachsen in Christus, so sehr, daß es sich ohne Selbstverleugnung gar nicht vollziehen kann. Auch nach der Eingliederung in Christus bleibt dem Gliede Christi der Kampf gegen die Begierlichkeit. Die Entfaltung des sittlichen Tugendlebens kann nicht geschehen ohne Selbstverleugnung und Abtötung der Begierlichkeit. . . . Welchen Nachdruck Paulus der Abtötung des Leibes geben will, zeigt zur Genüge das realistische Bild des Faustkämpfers. . . . Das ‚Leben in Christus‘ umfaßt die Übung des gesamten Tugendlebens.“

Und so dürfte auch für den Christen der Gegenwart eine Erörterung der Beziehungen zwischen dem Grundgedanken der Ascese und der Ernährungsfrage nicht überflüssig sein.

### *III. Naturgegebener Einklang zwischen den Grundgedanken christlicher Aszetik und ethisch-hygienischer Körperpflege.*

Aus den bisherigen Darlegungen hat sich wohl mit aller Klarheit ergeben, daß man mit Fug und Recht von einem Tugendleben auf dem Gebiete der menschlichen Ernährung sprechen kann. Ebenso klar dürfte aber auch sein, daß nach dem heutigen Stande unserer naturwissenschaftlichen und physiologischen Kenntnisse die Gestaltung dieser Tugend gegenüber früheren Zeiten eine andere geworden ist. Und so sagt auch Zimmermann

in seinem Lehrbuch der Aszetik, daß die Ernährungstugend nach dem heutigen Stande der Kenntnisse und Auffassungen weitergreift als nach den alten Darstellern. Und auch der Benediktiner Gregor Koch weist in seinem durch so manche treffliche Bemerkung ausgezeichneten Büchlein „Das menschliche Leben“ darauf hin, daß die hergebrachten Tugendunterscheidungen, mehr noch die einzelnen hergebrachten Tugenden, wie ihr Sinn gefaßt wird, keineswegs genügend noch erschöpfend zu betrachten seien. Die bessere Ethik werde zunächst jene genauen Arbeiten des Verhaltens fordern, welche durch die Wissenschaft als zur menschlich guten Ernährung gehörend hinsichtlich der Nahrungsmittel, der Nahrungsaufnahme, der Verdauung erwiesen seien. Nach diesen verschiedenen Faktoren ergebe sich die sehr komplizierte Tugend „menschlich guter Ernährung“. Die mit der Einleitung des Ernährungsvorganges verbundene Lustempfindung ist von Gott teleologisch geordnet und ist als solche an sich selbstverständlich nichts sittlich Verwerfliches. Sie war von Anfang an etwas Notwendiges. Der Würde des Menschen aber entspricht es, sich von der Gaumenlust nicht beherrschen zu lassen.

„Es ist ein Vorzug“, sagt Zimmermann an der eben erwähnten Stelle seiner Aszetik, „daß wir uns selber ernähren können. Aber dieser Vorzug erhält seinen vollen Glanz, und Gottes Schöpferabsicht erreicht die volle Verwirklichung erst, wenn wir uns auf vollkommene Weise ernähren. Erst der gänzliche Sieg über die Gaumenlust gibt uns sittliche Würde, Schönheit, Freiheit. Er nützt uns auch vor allem in der leiblichen Gesundheit. Denn man sagt, die Hälfte der Krankheiten kommen von unregelmäßigem Essen und Trinken her. Vor allem nützt die vollkommene Abtötung der Gaumenlust dem ganzen Vollkommenheitsstreben.“

Im Zusammenhang mit solcher Auffassung der Ernährung gewinnt auch das Tischgebet erst den rechten Sinn. Wenn wir den so wunderbaren Ernährungsvorgang in seiner von Gott geordneten Teleologie als gewissermaßen eine „Selbsthinzuzzeugung“ oder ein „Leibeigenmachen“ betrachten, dann werden wir das Tischgebet erst recht als ein Dankgebet gegen Gott halten. Wir werden aber auch dann die Lustempfindung des Genusses nicht als Selbstzweck erstreben und das Tischgebet wird dann auch folgerichtig als ein Gebet um Befreiung von ungeordneter Gaumenlust sich gestalten. Den Genuß aber nicht als Selbstzweck betrachten — was soll das heißen? Es soll damit keineswegs ein krampfhaftes, widernatürliches Wesen in den Menschen gezüchtet und der Vorgang des Essens und Trinkens seines naturegebenen Charakters entkleidet werden. Ausdrücklich ist hier hervor-

zuheben, daß eine physiologische Notwendigkeit und Voraussetzung für die Möglichkeit der Verdauung die Absonderung des Verdauungssaftes im Magen ist, daß die Speisen sinnfällig durch Aussehen, Geruch und Geschmack sich angenehm erweisen. Aber man soll den mit dem Essen und Trinken verbundenen Genuß in dem Sinne nicht als Selbstzweck betrachten, daß man den naturgegebenen Zweck der Ernährung von dem Genuß zu trennen sucht und den letzteren bei der Auswahl, Menge und Zubereitung der Speisen als das Hauptsächlichste in den Vordergrund stellt. In dem für die Ernährung in Betracht kommenden biologisch-physiologischen Triebleben muß eine doppelte Strebung unterschieden werden: der Trieb zur Beseitigung des Gefühls der Leere im Magen, des Hungers, und der Trieb zur Befriedigung des mit Essen und Trinken der Speisen und Getränke verbundenen, außer und über Hunger- und Durst-Befriedigung hinausgehenden Lustempfindung der Geschmacksnerven. Bei diesem über Hunger- und Durst-Befriedigung hinausgehenden Essen und Trinken handelt es sich um Lustbefriedigung als Selbstzweck. Diese ist für den gesunden Menschen hygienisch überflüssig und vom Gedanken der Aszese abzulehnen, während es Krankheitszustände gibt, wo der Hunger ganz darniederliegt und man zur Einwirkung auf den Appetit als therapeutisches Hilfsmittel seine Zuflucht nehmen muß.

Der aszetische Grundgedanke „Genuß nicht als Selbstzweck“ zu erstreben kann in drei Formen zur Geltung gelangen: 1. durch Bevorzugung der bei der Zubereitung der Speisen zur Verwendung kommenden Nahrungsmittel, die sich durch innern Gehalt an gesundheitlich wichtigen Grundstoffen auszeichnen, aber nur den natürlichen Geschmack ohne besondern Sinnenkitzel bieten; 2. durch Verzicht auf eine gesundheitlich wertlose, wohl aber dem Sinnenreiz der Geschmacksnerven dienende leckere Zubereitung (z. B. pikante Tunken und scharfe Gewürze); 3. Vermeidung einer mengenmäßig zu großen Zufuhr und einer zu gierigen Art des Genießens von Speisen. Alle drei Momente werden von der neueren Ernährungswissenschaft warm empfohlen und so decken sich hier in ihren Forderungen Hygiene und Aszese. Der Aquinate hat mit Bezug auf die Vermeidung der Leckerhaftigkeit, Naschhaftigkeit, Feinschmeckerei, Unmäßigkeit und Gefräßigkeit im Anschluß an die Schriften Gregor d. Gr. fünf Fehler hervorgehoben: *praepropere* — vor der Zeit essen, *laute* — kostbare Speisen, *nimis* — mengenmäßig zuviel, *ardenter* — gierig, *studiose* — in zu leckerer Zubereitung. Diese kleinen Worte beziehen sich auf das Was, das Wie und das Wann des

Essens und Trinkens. Sie besagen, daß wir auf feine und leckerhaft zubereitete Speisen keinen Wert legen sollen, daß wir nicht außer den Mahlzeiten naschen, nicht zuviel und nicht gierig essen dürfen. Um zu verstehen, ob die hier gestellten Forderungen auch eine gesundheitliche Bedeutung haben und die letztere also mit der asketischen Bedeutung übereinstimmt, müssen wir uns folgendes vor Augen führen: Bevor die chemische Zerlegung der Speisen und ihre Überführung in einen wasserlöslichen Zustand sowie ihre Einverleibung erfolgen kann, muß eine gründliche mechanische Zerkleinerung und Einspeichelung erfolgen. Das aber ist nur möglich bei einem gründlichen Kauen. Und wie wichtig dieses eben ist, wird unmittelbar klar durch die Erwägung, daß wir nicht von dem leben, was wir essen, sondern was wir verdauen. Die Vorbedingung für gründliches Kauen und Einspeicheln ist aber das Vermeiden des gierigen und hastigen Essens. Regel für gesundheitliches Essen ist langsam essen, nicht gierig herunterschlucken und sich niemals vollständig sattessen, nicht zusammen essen und trinken. Wenn diese gesundheitlichen Regeln beachtet werden, finden schon zum großen Teil des Aquinaten Forderungen über das Wie des Essens Erfüllung. Auch wird in der ganzen Literatur über biologisch richtige Ernährung stets hervorgehoben, daß das Essen außerhalb der ordnungsmäßigen Mahlzeiten nicht empfehlenswert ist. Was endlich die Forderung bezüglich Vermeiden von feinen und leckerhaft zubereiteten Speisen angeht, so deckt sich diese Forderung mit derjenigen, sich einer möglichst einfachen Lebensweise zu befleißigen.

Da drängt sich mir unmittelbar der Gedanke an ein kürzlich erschienenenes Buch des dänischen Arztes Dr. Hindhede auf, das in deutscher, gekürzter Ausgabe bei Barth in Leipzig erschienen ist und den Titel trägt: „Gesundheit durch richtige und einfache Ernährung.“ Hindhede ist in weiten Kreisen bekannt geworden als dänischer staatlicher Ernährungskommissär, dem es gelang, die Folgen der englischen Blockade für Dänemark unschädlich zu machen. Er ist nicht katholisch, und es treten in seinem Buche nirgendwo irgend welche religiöse Momente in Erscheinung. Um so bemerkenswerter aber ist es, wenn wir am Schlusse seines Buches folgende Gedanken finden:

„Es klingt ja seltsam in modernen Ohren, daß Genügsamkeit eine religiöse Pflicht sein sollte, ein Glied der Moral in einem christlichen Lande. Für mich ist das etwas ganz Natürliches, denn es gehört mit zur Weisheit meiner Kindheit. ‚Gottesfurcht mit Genügsamkeit ist ein großer Gewinn‘, habe ich meinen Vater

hunderte von Malen sagen und damit Salomon zitieren hören. Mein Ernährungssystem habe ich im großen Ganzen von ihm gelernt; als Kind bekam ich zweimal am Tage Gerstengrütze, zeitweise dreimal. Zu Mittag gab es vorwiegend reichlich Kartoffeln mit kleinen Würfeln gebratenen Speckes. Die meisten Leser werden wohl meinen, daß es allem Lebensgenuß Lebewohl sagen hieße, wollten sie mir folgen. Sie werden sagen: Lieber ein kurzes Leben in Genuß, als ein langes Leben in Aszese! Ja, wenn es sich so verhielte, daß man mittels Beefsteak, Wein, Tabak, Kaffee usw. sich wirklich 40 Jahre hohen Genuß verschaffen könnte, während man sich mit Grütze, Kartoffeln, Kohl, Obst und Wasser ein 80jähriges freudenloses Dasein bereitere, so würde ich zustimmen. Aber es verhält sich etwas anders; es gilt zu wählen zwischen einem kurzen Leben mit künstlichem Genuß mit Aussicht auf Krankheit und Lebensüberdruß — und einem langen Leben in natürlichem Genuß, in Gesundheit und Lebensfreude. Der echte Lebensgenuß ist unzertrennlich von Gesundheit und Wohlbefinden. . . . Wenn ein junger Mann mich fragen würde, wie er die denkbar beste Gesundheit, die größte Arbeitskraft erwerben und zum reichsten Lebensgenuß gelangen könne, so hätte ich folgende Antwort: Bedenke, daß einfache und unvermischte Nahrungsmittel, wie grobes Brot, Kartoffeln, Butter, Milch, Gemüse und Obst am allergesündesten sind. Sie sollten deshalb, wenn nicht deine ganze Nahrung, so doch ihren größten Teil ausmachen. Iß höchstens dreimal täglich! Iß langsam und kaue gut! Glaube nicht, daß Pflanzkost weniger nahrhaft sei und man deshalb sehr viel davon essen muß. Kannst du ein dickes Stück grobes Brot mit Butter ohne Aufschnitt nicht mit Appetit verzehren, so mußt du warten, bis du hungrig bist. Du darfst niemals zu ‚appetit-anregenden‘ Dingen greifen! An einem Tage der Woche zu fasten, kann für viele Menschen mit sitzender Lebensweise von Vorteil sein. Genieße keine alkoholischen Getränke! Rauche nicht! Trinke auch möglichst keinen Bohnenkaffee!“

Ein ausgezeichnete Kommentar dieses protestantischen dänischen Arztes zu den asketischen Regeln des Aquinaten! Jetzt wird man auch verstehen, was ich mit den vorhin angeführten Worten über das Vermeiden des Genusses als Selbstzweck sagen wollte. Was Hindhede in dem vorstehend wiedergegebenen Gedanken ausdrückt, kann man als Folgerung aus den im ersten Teil dieses Aufsatzes gegebenen Forschungsergebnissen der modernen Ernährungswissenschaft bezeichnen. Dazu ist aber noch folgendes nachzutragen: Bezüglich einer gesunden Normalkost als Schutzkost gegenüber Krankheit ist auch festzuhalten, daß die Nahrungsmittel ‚natürlich‘, d. h. mit den von der Natur gebotenen Bestandteilen, also vollwertig genossen werden müssen. Es müssen also bei der Herstellung der Speisen alle Maßnahmen vermieden werden, welche die Nahrungsmittel ihrer inneren Wertigkeit berauben. Da ist besonders bemerkenswert, daß das im Mittel-

punkt der Ernährung stehende Brot bei seiner Herstellung von den wertvollsten Bestandteilen des Getreidekornes in so großem Umfange entblößt wird. Auch bei der Verarbeitung der Kartoffeln und des Gemüses in der Küche erfolgt noch vielfach eine Verschlechterung des natürlichen Nährgehaltes, indem die bezüglichlichen Speisen nicht durch Dämpfen und Dünsten, sondern durch Kochen hergestellt werden und die dabei freiwerdenden Mineralstoffe durch Abgießen verlorengehen. Schon bei Justus von Liebig lesen wir vor etwa 70 Jahren die Klage:

„Durch die Zubereitung der Speisen beim Kochen, Braten, Backen, bei der Verwandlung des Kornes in Mehl verändert der Mensch nicht nur den Zustand und die Beschaffenheit seiner Nahrungsmittel, sondern häufig auch ihre Zusammensetzung, und es wird der Nährwert in vielen Fällen durch die Zubereitung sehr merklich vermindert; dies wird hauptsächlich durch die Veränderung in dem Verhältnis der Nährsalze (Mineralstoffe), die sich im natürlichen Zustande entfalten, verursacht.“

Liebig bricht auch eine Lanze für das dunkle Brot aus dem ganz ausgemahlten Korn des Roggens. Die Liebigschen Ideen haben Bestätigung gefunden durch Heupke. Die Bewertung der Mineralstoffe, wie wir sie in den Liebigschen Schriften finden, zeigt, daß er bei seinen Forschungen vom biologischen Geiste sich leiten ließ. Aber seine Nachfahren sind ihm darin nicht gefolgt, sondern schenken ihre besondere Aufmerksamkeit in mechanistischem Geiste vorwiegend den grobsinnlichen Ernährungsstoffen, und zwar vorwiegend hier wieder dem Eiweiß. Auf diese Weise kam man zu einer Überschätzung der Bedeutung des Eiweißes für die Ernährung und der Forderung eines zu hohen Eiweißminimums. Fleisch, Fisch und Eier, die in der Wertigkeit ihres Eiweißgehaltes ziemlich gleichartig zu erachten sind, fanden so eine Überschätzung, und an dieser Überschätzung leiden auch die heutigen Menschen noch in den weitesten Kreisen. Soeben hat der Prager Professor Lindworsky S. J. ein wertvolles Büchlein „Psychologie der Aszese“ herausgegeben, in dem er auch sehr berechtigte Klage über das Ernährungswesen in manchen Krankenhäusern führt, ganz ähnlich wie der Kliniker Prof. Gutzeit-Breslau in der „Therapie der Gegenwart“. Nach eigenen Beobachtungen und Mitteilungen eines Arztes beklagt Lindworsky die in manchen Krankenhäusern herrschende Überschätzung des Fleisches. Bei dieser Überschätzung von Fleisch, Fisch, Eiern und der schweren Belehrbarkeit der Menge des Volkes, daß diese Überschätzung gesundheitlich ihre schweren Bedenken habe, spielt natürlich die Gaumenlust auch eine

große Rolle. Die wissenschaftliche Ernährungslehre zeigt jedem unbefangenen Beurteiler in aller Klarheit heute, daß für eine gesundheitlich richtige Ernährung die von Berg-Sherman aufgestellte Faustregel richtig ist, daß man mindestens fünfmal so viel richtig gedämpfte Kartoffeln und Gemüse, Obst und Salat genießen soll, als sämtliche andere Nahrungsmittel zusammengenommen. Diese Regel soll der Grundgedanke für die Zubereitung und Zusammenstellung der Schutzkost gegen Erzeugung von Krankheiten sein. Hier schon sehen wir eine wunderbare Übereinstimmung zwischen den Forderungen der modernen Ernährungswissenschaft und den Zielen des asketischen Lebensideals, da die eiweißhaltigen Speisen zur Unmäßigkeit zu verführen geeignet sind.

Wir müssen nunmehr noch betrachten, wie die Lebensweise im Sinne der Ernährung durch Heilkost zu gestalten wäre. Die Wissenschaft hat nach dieser Richtung nicht allein durch Beobachtung am Krankenbett, sondern auch durch planmäßig durchgeführte Versuche bei Gesunden und Kranken über verschiedene Fragen erfreuliche Klarheit geschaffen. Es gilt dies von der Bedeutung des Fastens und der Fastenkuren als Heilmittel. Es gilt dies von der Abstinenz bezüglich Fleischgenuß und der Beschränkung auf vegetabilische Kost. Es gilt auch von der Erkenntnis des Wertes der Rohkost ebensowohl als Beikost zur Kochkost und von der Rohkost als Heilkost. Das Fasten hat nach dem Beispiel des Heilandes im Urchristentum eine außerordentlich große Rolle gespielt. Im vorigen Jahre hat uns Dr. Johannes Schümmer durch die Aschendorffsche Verlagsbuchhandlung in Münster i. W. ein sehr schönes Buch, „Die altchristliche Fastenpraxis“ geschenkt. Es ist leider nicht möglich, auf Einzelheiten der hier niedergelegten Forschungen einzugehen. Es genügt für unseren Zweck, aus der Zusammenfassung am Schlusse des Buches anzuführen:

„Groß und erhaben wie in den äußeren Kämpfen um die Anerkennung ihres Glaubens steht die Kirche der Märtyrer auch in ihrer Fastenpraxis vor uns. Eine Fülle tiefer Gedanken hat eine ebensolche Fülle von Enthaltungsübungen hervorgebracht. Aber die großen und vielgestaltigen Abtötungen werden wie selbstverständlich angesehen. Man zeigt sie nicht und redet nicht davon. Vom heutigen Standpunkte möchte man manchmal wünschen, die alten Christen hätten von ihren Enthaltungsübungen mehr gesagt und mehr geschrieben. Nur Fragmente sind auf uns gekommen. Aber diese lassen uns doch das Ganze ahnen, das einst in lebendiger Fülle die Kirche Christi zierte.“

Wir haben heute eine ganze Literatur über die gesundheitliche Bedeutung des Fastens. Aber auch eine solche über die gesundheitliche Bedeutung der Abstinenz von Fleischspeisen und den Nutzen einer entweder rein vegetabilischen oder gemildert lakto-vegetabilischen Kost während bestimmter Zeiten. Hier sei nur kurz eingeschaltet, daß für die Unterscheidung, wie sie in dem heutigen Abstinenzgebot der katholischen Kirche zwischen Fisch und Fleisch gemacht wird, kein wissenschaftlicher Grund sich finden läßt, da Fisch und Fleisch als Eiweißträger in den chemischen Grundstoffen vollständig gleichartig sind. Es handelt sich hier zweifellos um die Durchführung einer großen Milde im Gedanken der Entsagung. Sehr schön zusammenfassend hat ein Dresdener Arzt, Dr. med. Siegfried Möller, in Wilkens Verlag, Hannover, eine kleine Schrift unter dem Titel „Spartanische Methoden in ihrer Bedeutung für Heilkunst und Staatswohl“ veröffentlicht, in der kurz und bündig, in überzeugender Weise die schnelle und tiefgreifende Wirkung des Fastens und der Abstinenz zum Zweck der Beeinflussung eingewurzelter Gesundheitsschäden, die jeder anderen Behandlung trotzen, dargelegt wird. Es wird hier gezeigt, daß für beschränkte Zeit eine sehr knappe Kost, die sich als Hunger- und Durstkur bis zur Unterernährung und selbst bis zum Fasten steigern kann, geradezu wunderbare Wirkungen auszulösen imstande ist, daß wir andererseits aber auf die Dauer unserem Körper nicht normale Kraft und Ausdauer durch Unterernährung erhalten können, sondern daß hierzu eine wirklich vollwertige Ernährung notwendig ist, welche aber trotzdem den Charakter der Mäßigkeit und Enthaltensamkeit an sich tragen soll. Auch hier wieder eine Bestätigung des richtigen Gedankens des katholischen Kirchengebotes bezüglich Fasten und Abstinenz. Ganz besonders wertvoll sind die in den letzten Jahrzehnten angestellten Untersuchungen über die Wirkungen von Rohkost, das heißt von roher Pflanzenkost in der Form von Obst und Gemüse. Es handelt sich hier um Folgerungen aus der oben erwähnten Feststellung, daß in den Pflanzen sich sogenannte Ergänzungsstoffe finden, die bei dem Kochvorgang Verminderung oder Vernichtung erfahren, deren Fehlen in der Nahrung aber auf die Dauer ernste Krankheiten auslöst. Außer diesen Ergänzungsstoffen befinden sich in den Pflanzen auch den Ausscheidungen der menschlichen Drüsen „Hormone“ genannte ähnliche Stoffe der Pflanze. Daraus hat man die Folgerung gezogen, daß die menschliche Schutzkost auch täglich etwas Rohkost als Beikost enthalten soll, daß aber außerdem bei schweren Krankheiten der Arzt

durch Rohkost Heilungen erzielen kann, die jeder anderen Behandlung versagt wären. Der Schweizer Arzt Bircher-Benner hat nach dieser Richtung hin bahnbrechend gewirkt. Aus seiner Feder liegt ein reiches Schrifttum vor, welches sich insgesamt mit dem Ernährungsproblem befaßt. Eine zusammenfassende Arbeit findet sich 1933 in dem ersten Ergänzungsheft der „Neuen Deutschen Klinik“ und in dem 1934 erschienenen Buch „Diätetische Heilbehandlung — Erfahrungen und Perspektiven“ (Hippokrates-Verlag in Stuttgart).

*Schlußbetrachtung: Moderne Lebensgewohnheiten im Lichte der Aszese.*

Es wäre bezüglich des modernen Menschen noch etwas zu sagen über die Bedeutung der Narkotika. Karitasdirektor Dr. Straubinger in Stuttgart hat vor nicht langer Zeit in einem Aufsatz über die Aufgaben der Katholiken in der gegenwärtigen Zeit gesagt, daß das Verständnis und der Sinn für Aszese der heutigen Menschheit auch in den katholischen Kreisen vielfach verloren gegangen sei. Ein protestantischer Arzt meint ganz in Übereinstimmung mit diesem Gedanken, daß eine höhere Entwicklung der heutigen Menschheit unterstützt werden müsse durch die Kirchen, die diese Forderung erreichen würden, wenn sie ihre Fastensitte mit einem wissenschaftlichen, richtig begründenden Inhalt versehen würden. Dieser moderne Inhalt dürfte gegeben sein in dem Hinweis auf die ungeheure Verbreitung des Genusses von Reizstoffen. Gewiß gibt es Menschen mit einer unverwüstlichen Gesundheit, die bis ins hohe Alter Alkohol und Nikotin selbst in größeren Mengen vertragen und dabei doch scheinbar gesund geblieben sind. Diese Menschen stellen eine Ausnahme dar. Daß wir in der heutigen Notzeit noch für Alkohol und Nikotin jährlich nicht weniger als sechs Milliarden Reichsmark in Deutschland ausgeben, ist unverantwortlich. Und dabei handelt es sich hier um einen vermeintlichen Genuß oder um Genüsse, die man wahrlich nicht als harmlos bezeichnen kann. Bei dem Tabak ist es besonders das Herz und Gefäßsystem, das durch das moderne Leben schon so sehr in Mitleidenschaft gezogen wird, das aber durch die Nikotinwirkung noch einer besonderen Schädigung unterliegt. Geheimrat Roemheld hat in der „Münchener medizinischen Wochenschrift“ außerordentlich wirkungsvoll darauf hingewiesen, daß der Tabak für Herz- und Gefäßkranke nicht ein Gift, sondern das Gift ist. Daraus ergibt sich unmittelbar, daß auch bei den Gesunden durch Nikotin besondere Gefahren entstehen, und ein anderer Arzt, Dr. Lickint-Chem-

nitz, erachtet die den heutigen Menschen durch das Nikotin entstehenden Gefahren für die Gesundheit für noch größer als die vom Alkohol hervorgerufenen Schädigungen. Bei dem Rauchen ist das Schlimme, daß der Raucher sich nicht allein selbst schädigt, sondern daß er auch die Luft in seiner Umgebung durch den Tabakqualm verdirbt. Dr. Lickint läßt darüber gar keinen Zweifel, daß der Schutz der selbst nicht rauchenden Menschen gegen Schädigungen, die durch den Aufenthalt in verrauchten Räumen entstehen, ganz bedeutend vergrößert werden müsse, da der Nichtraucher durch die Raucher zu einem Mitraucher werde. Wie unverantwortlich leichtsinnig und gewissenlos handeln doch Familienväter, die in der Familienwohnung die Luft für die übrigen Familienmitglieder durch ihr unsinniges Rauchen verderben. Was die gesundheitlichen Wirkungen des Alkohol- und Nikotingenusses angeht, so ist sehr zu beachten der Zusammenhang und die Wechselwirkung zwischen Rauchen, Fleischgenuß, gewürzreichen Speisen und Alkoholtrinken.

Sehen wir uns die Rolle an, die im Leben des modernen Menschen die Narkotika spielen, so kann man dieselbe nur als verhängnisvoll bezeichnen. Der eben erwähnte Dr. Möller schreibt in seinem Buche „Spartanische Kuren“ folgende Worte:

„Der Wein wirkt fällend auf die im Blut kreisende Harnsäure, weil die Säure die Alkaleszenz des Blutes und damit die Lösungsfähigkeit für die Harnsäure herabsetzt. Auch die Wirkung der anderen Reizmittel, wie Kaffee, Tee und Fleischextrakt (Fleischbrühe) beruht wahrscheinlich auf ihrer Fähigkeit, die Abbauprodukte zur Fällung zu bringen und sie vorübergehend ins Gewebe zurückzudrängen. Dadurch verschwindet auch vorübergehend die Mattigkeit, Unlust zur Arbeit, dadurch verschwinden die trüben Gedanken. . . . Die Stimulation dauert aber nur wenige Stunden, dann ist erneutes Bedürfnis nach Anregung da. Deshalb früh der Kaffee, zum zweiten Frühstück Bouillon, mittags eine reichliche Fleischmahlzeit und vielleicht ein Glas Bier oder Wein dazu, nachmittags wieder Kaffee oder Tee, abends abermals Fleisch mit oder ohne Reizmittel enthaltende Getränke und daneben im Laufe des Tages noch mehr oder minder große Mengen von Nikotin in Gestalt von Zigarren und Zigaretten. Das verhängnisvolle ist aber bei allen diesen Reizmitteln, daß sie zu einer Gewöhnung des Körpers an sie führen und der betreffende sich nicht wohlfühlt, wenn er dieselben nicht ständig zu sich nimmt und die stimulierende Wirkung dieser Stoffe im Laufe der Jahre vielfach nachläßt und der einzelne leicht dazu geführt wird, immer größere Mengen davon zu sich zu nehmen.“

Da der Gebrauch der Narkotika in der heutigen Menschheit eine so ungeheure Verbreitung gefunden hat, dürfte für viele die Beantwortung der

Frage notwendig sein, wie sich der Gebrauch dieser Reizstoffe, der sich bei zahlreichen Menschen zu einer wirklichen Sucht ausgewachsen hat, im Lichte des Grundgedankens der christlichen Aszese verantworten läßt.

Die Beantwortung dieser und der anderen Fragen, die in der Einleitung gestellt worden sind, dürfte sich leicht auf Grundlage unserer gesamten Darlegungen ergeben, und zwar dahin, daß ein enger Zusammenhang nicht allein zwischen Ethik und Hygiene, sondern auch zwischen Aszese und Hygiene besteht. Auch muß zweifellos eine zielbewußt auf Gesundheitsstreben gerichtete Lebensweise sittlich gewertet werden. Das Leben aus dem aszetischen Lebensideal bietet gesundheitliche Vorteile. Zum Schluß möchte ich aber einen Gedanken noch äußern, der mir sehr am Herzen liegt, daß nämlich in den Exerzitien die Frage der aszetischen Bewertung des Ernährungsproblems zu behandeln sehr segensreich wäre. Da der heilige Ignatius in dem Exerzitienbüchelchen im Rahmen der „Regeln“ diese Frage behandelt, so dürfte der Gedanke nicht gerade sehr fern liegen, daß auch die heutigen Exerzitienmeister diese Dinge in einer zeitgemäßen Form behandeln sollen. Mir schrieb vor Jahresfrist ein süddeutscher Geistlicher nach Exerzitien, die er soeben gemacht hatte, wie der Exerzitienmeister diese Dinge besprochen habe. Hier die Worte nach dem Stenogramm:

„Man ist oft ängstlich besorgt, sich nicht zu überanstrengen oder zu erkälten, man sorgt für richtige Verteilung von Arbeit, Erholung und Schlaf, ja man wendet oft hunderte von Mark auf für Kuren und Badereisen. Aber denkt man auch daran, die Quelle der Krankheiten zu verstopfen? Fleischlose, reizlose Kost, körperliche Bewegung in frischer Luft, weniger rauchen und trinken, Beobachtung der modernen Ernährungslehre würde mancher Krankheit vorbeugen. Ich erinnere mich noch aus meiner Studentenzeit, daß manche meiner Vorgesetzten schon in den Fünfzigerjahren sterben mußten. Es waren Männer, die viel geraucht, Festessen mitgemacht und dergleichen. Welcher Schaden ist es für die Kirche, für die Heranbildung der Theologen, wenn geistesgewaltige, gelehrte Männer so früh in den besten Jahren wegsterben müssen! Seien wir also auch in der Sorge für die Gesundheit konsequenter! Wir wissen jetzt aus unserer modernen Ernährungs- und Gesundheitslehre manches, was früher nicht beachtet wurde. Jeder kann es an sich selbst erproben. Benützen wir Speise und Trank, Luft und Wasser so wie es Gott gegeben hat — und wir werden viel gesünder, leistungsfähiger, älter und auch fröhlicher werden.“

Es gibt keine geeignetere Zeit als die Exerzitien, um Laienapostel heranzubilden und zu erziehen, die im Sinne des Grundgedankens der Aszese,

im Sinne der Rationalisierung des Triebens, im Sinne der Gliedschaft des mystischen Leibes Christi nach doppelter Richtung durch ihr Beispiel wirken, in der Richtung der Enthaltbarkeit von allen Narkotika und der Gestaltung einer gesundheitlich richtigen Gesamtlebensweise.

Aus allem Gesagten wird man die Folgerung wohl ziehen können, daß in der *äußeren Erscheinungsform* eine aus biologischen Gründen allein gewählte Lebensweise mit einer in asketischem Streben wurzelnden vollständig übereinstimmen kann. Der Unterschied zwischen beiden kann sich auf die inneren Motive beschränken. Während in dem einen Falle nur Gesundheitspflege der Beweggrund ist, stehen in dem andern Falle sittliche Ziele im Vordergrund: der Gedanke der Buße und der Erwerbung von sittlicher Kraft und Willensstärke. Erinnern wir uns aber, was wir oben über die sittliche Pflicht der Gesundheitspflege im Sinne der Vermeidung eines langsamen und allmählichen Selbstmordes gehört haben, dann leuchtet unmittelbar ein, daß der Bußgedanke und der Gedanke der Pflege des Gottesgeschenktes der Gesundheit sehr wohl nebeneinander und miteinander erstrebt werden können. Das gilt besonders von dem Gebiet, das man in eigentlichem Sinne als „moderne Ascese“ bezeichnen kann, weil nach bestimmten Richtungen selbst in katholischen Kreisen und nicht nur in Kreisen der katholischen „Mitläufer“, sondern selbst in Kreisen, die für das religiöse Leben im Sinne des sogenannten „inneren Lebens“ Verständnis haben, das Verständnis vollständig mangelt, nämlich im Kampf gegen die „Narkotika“ und für eine „Narkotinfreie Lebensweise“. Da möge man erwägen das schöne Wort, das der hochwürdigste Erzbischof von Breslau, Kardinal Bertram, in einem Schreiben an einen schlesischen Erzpriester zum Zweck der Verlesung in einer öffentlichen Versammlung geschrieben hat. Der Kardinal stellt an die Spitze den Gedanken, „daß der Weg einer aus Gottesliebe geübten Entsagung im Plane der göttlichen Heilsordnung nicht nur sühnenden Charakter hat, sondern ein Born höherer geistiger und sittlicher Lebenskraft für uns werden soll“. Dann fährt der Kardinal fort: „Jede freiwillige Entsagung als Akt der Selbstüberwindung gibt höheres freudiges Selbstbewußtsein, stärkt die Willenskraft, bewahrt vor gefährdender Entgleisung und ist, wenn die Entsagung im Dienste des Mitbruders geübt wird, ein Werk der Liebe, das uns dem Herzen Gottes näher bringt. So liegt denn in der christlichen Ascese nicht nur sühnende und behütende Kraft, sondern ein Aufstieg zu reicherer seelischer und sittlicher Lebensentfaltung.“