

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift.  
Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ (Paracelsus)

500 Jahre Spitalskirche  
Schwaz, 24. Juni 2015

„Der Mensch ist, was er isst.“ Dieses Wort wird ursprünglich Philippus Theophrastus Aureoleus Bombastus von Hohenheim (1493-1541) zugeschrieben. Paracelsus, wie man ihn kurz zu nennen pflegte, war Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker, Theologe und Philosoph. Er besuchte vor 500 Jahren Schwaz und studierte die Alchemie bei Sigmund Füger.<sup>1</sup> „Der Mensch ist, was er isst.“<sup>2</sup> Berühmt geworden ist dieser Satz durch Ludwig Feuerbach. Er steht in einer Rezension von Jacob Moleschotts „Lehre der Nahrungsmittel für das Volk“ (1850). Um diesen Satz gerecht zu beurteilen, muss man ihn im Zusammenhang lesen. Unmittelbar vorher stehen die Sätze: „Die Lehre von den Nahrungsmitteln ist von großer ethischer und politischer Bedeutung. Die Speisen werden zu Blut, das Blut zu Herz und Hirn, zu Gedanken- und Gesinnungsstoff.“

In Buchhandlungen und auch bei Fernsehsendungen stehen Fragen der Ernährung und des Kochens ganz vorne. Was essen wir so im Laufe eines Tages oder einer Woche? Wie gesund oder wie krank machend sind die Speisen, wie gesund sind die Abwechslung, die Vielfalt oder das Durcheinander beim Essen und Trinken? Wie schlagen sich die Essensgewohnheiten auf unsern Leib mit Gewichtsproblemen und Beweglichkeit?

„Bis 20 iss, soviel du kannst, bis 30 iss, soviel du musst, über 30 so wenig du kannst.“ (Paracelsus) Inwiefern spiegeln Essen und Trinken unsere Denkgewohnheiten oder unseren alltäglichen Umgang miteinander? In gewisser Hinsicht werden wir das, was wir essen und wie wir essen. Es mag auch hilfreich sein, uns vor Augen zu führen, was wir im Laufe einer Woche an geistiger Nahrung aufnehmen und das Ganze auf einem Tisch auszubreiten: die Tages- und Wochenzeitungen, die Illustrierten, die Werbebroschüren, die Nachrichten via Internet, Emails, die Fernseh- und Radiosendungen, die Musik über CD, die Romane, wenn wir überhaupt Bücher le-

---

<sup>1</sup> Philippus Theophrastus Paracelsus, in:  
[http://www.aphorismen.de/suche?\\_autor=2874\\_Philippus+Theophrastus+Paracelsus](http://www.aphorismen.de/suche?_autor=2874_Philippus+Theophrastus+Paracelsus)

<sup>2</sup> Ludwig Feuerbach, Gesammelte Werke 10, 358; Vgl. dazu Josef Winiger: Ludwig Feuerbach. Denker der Menschlichkeit. Biographie, Berlin Aufbau Taschenbuch Verlag 2004, 284–286.

sen, alle optischen und akustischen Eindrücke, den persönlichen Gedankenaustausch, die Gespräche, Diskussionen und Sitzungen, den Fernsehsport und die Kultur... Wenn man das alles im Hirn, Herz oder Bauch(gefühl) auf einen Haufen geworfen sieht, was heißt das für die leibliche und geistige Gesundheit bzw. Krankheit? „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist.“ (Paracelsus)<sup>3</sup>

Ludwig Wittgenstein, der bedeutendste österreichische Philosoph des zwanzigsten Jahrhunderts, befasst sich mit der Abwechslung der philosophischen Diät im metaphorischen Sinne: „Eine Hauptursache philosophischer Krankheiten – einseitige Diät: man nährt sein Denken mit nur einer Art von Beispielen.“<sup>4</sup> Wenn wir philosophieren, sollten wir uns bemühen, meint Wittgenstein, die Diät abwechslungsreich zu gestalten, indem wir uns verschiedene Beispiele und Situationen vor Augen führen. Nur so wird die geistige Nahrung reichhaltig und stärkend sein. - Es gibt durchaus Wahrnehmungs- und Entscheidungskrankheiten: Wer unversöhnt oder ungeordnet lebt, wer in seinen Kränkungen stecken bleibt, dessen Blick für andere ist getrübt, und der kann auch nicht richtig denken und entscheiden. Wer ideologisch große Bereiche der Wirklichkeit ausblendet, wer abgestumpft ist gegen Freude oder Leid, der wird eindimensional und oberflächlich. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit und unsere Entscheidungen hängen wesentlich von dem ab, was wir aufnehmen, wie wir es aufnehmen und verarbeiten.

Geistige Nahrung ist der Adel der Seele (Paracelsus)

Nahrung brauchen wir auf allen Ebenen. Auch die Seele braucht Nahrung, die Seele wird von dem geformt, was in sie hineinkommt. Alles, was wir aufnehmen, prägt die Seele, so wie Fußspuren im Lehm. Die Seele ist unsere innere Landschaft, die von dem geprägt wird, was in uns hineinkommt: Eindrücke (das Wort ist schon viel sagend!), Erfahrungen, Erlebnisse. Diese machen u. a. gesund oder auch krank, oberflächlich oder tiefssinnig, egoistisch oder solidarisch.

---

<sup>3</sup> „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die dosis macht, daß ein Ding kein Gift sei.“ – Paracelsus, *Die dritte Defension wegen des Schreibens der neuen Rezepte*. In: *Septem Defensiones 1538. Werke Bd. 2, Darmstadt 1965*, S. 510.

<sup>4</sup> Ludwig Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen*, Frankfurt a. M. 1971, §593.

Für die Seele ist es ganz besonders wichtig, was wir denken und wie wir denken. Gedanken sind wie gute oder schlechte Nahrung, Medizin oder Gift. Von diesem Zusammenhang weiß schon die Heilige Schrift: „Darum - so spricht der Herr der Heere, der Gott Israels: Ich gebe ihnen (diesem Volk) Wermut zu essen und Giftwasser zu trinken.“ (Jeremia 9,14) „Darum - so spricht der Herr der Heere gegen die Propheten: Ich gebe ihnen Wermut zu essen und Giftwasser zu trinken; denn von den Propheten Jerusalems ist Frevel ausgegangen ins ganze Land.“ (Jeremia 23,15) „Er speiste mich mit bitterer Kost und tränkte mich mit Wermut.“ (Klagelieder 3,15) „An meine Not und Unrast denken ist Wermut und Gift.“ (Klagelieder 3,19) „Weh denen, die das Recht in bitteren Wermut verwandeln und die Gerechtigkeit zu Boden schlagen.“ (Amos 5,7) „Rennen denn Pferde über die Felsen, oder pflügt man mit Ochsen das Meer? Ihr aber habt das Recht in Gift verwandelt und die Frucht der Gerechtigkeit in bitteren Wermut.“ (Amos 6,12) Es ist Gift, wenn wir um unser Elend kreisen, es ist Gift, wenn wir destruktive Gedanken haben. Samuel Taylor Coleridge schreibt in seinem Drama „Reue“ von einem Giftbaum, der aus einem stolzen und verschlossenen Herzen hervorgeht, selbst durchbohrt bis in tiefste Tiefen. Selbsterneuerung hat mit einer Erneuerung des Denkens zu tun. Aus diesem Grund ist auch die Nahrung für den Geist eine wichtige Frage. Ein Geist, der keine Nahrung erhält, verkümmert; ein Geist, der einseitig ernährt wird, gebiert verzerrendes Denken und geht in die Irre. Die Ernährung des Geistes kann wie unsere Ernährung beeinflusst werden; sie hängt von Entscheidungen ab, die wir treffen – Entscheidungen über die Bücher, die wir lesen, über die Zeitungen und Zeitschriften, mit denen wir uns beschäftigen, über die Filme, die wir ansehen, über die Gespräche, die wir führen und auch über die Gedanken, die wir denken. Mark Aurel hat in seinen Betrachtungen die Notwendigkeit hervorgehoben, die eigenen Gedanken kontrollieren. Wir können zerstörerische Gedanken, wenn sie in uns hochsteigen, zurückweisen. Wir können eine Disziplin darin entwickeln, aufbauende Gedanken zuzulassen und zu kultivieren.

Auch die Seele will gepflegt sein. Auch die Seele braucht Nahrung. Auch die Seele muss wachsen. Die Kirchenväter zum Beispiel haben sich immer wieder Gedanken darüber gemacht, was die Seele braucht. Drei Dinge werden immer wieder genannt: Die Seele braucht Ruhe. Die Seele muss zur Ruhe kommen können, braucht Zeiten der Stille, braucht Freiräume, in denen wir uns nicht gehetzt und gedrängt fühlen, unter Druck und Zwang. - Eine positive Kultur der Einsamkeit ist Voraussetzung für jede schöpferische, geistige und geistliche Tätigkeit. „Es gibt keine freie Gesellschaft

ohne Stille, ohne einen inneren und äußeren Bereich der Einsamkeit, in dem sich Freiheit entfalten kann.“<sup>5</sup>

„Die Seele ernährt sich von dem, woran sie sich erfreut.“ (Augustinus) Die Seele braucht Schönheit: Die Seele wird genährt durch einen Blick auf Blumen, ein Erleben der Natur, ein gutes Buch, eine berührende Symphonie, durch die innere Schönheit von Menschen. Die Seele braucht diese Nahrung des Schönen. Diese Nahrung darf nicht einseitig sein, diese Nahrung braucht Maß und Umsicht. Hier kann sich die Sorge um die Seele niederschlagen in einem Willen zum Schönen, in der Freude am Schönen.

Die Seele braucht Freundschaft. Freundschaft mit Menschen, Freundschaft mit Gott, Erfahrungen von Güte. Freundschaft hat damit zu tun, dass man sich um eine gemeinsame Mitte findet. Freundschaft will gepflegt werden, wie eine Kunst kultiviert, mit Liebe zum Detail und Freude am Gegenüber. Auch hier kann man sich sorgen um die Freundschaften, die gepflegt werden wollen, wie eine Blume, die man nicht verwelken lassen will.

Die Seele braucht die körperliche und geistige Bewegung: „Wandern gibt mehr Verstand als hinterm Ofen sitzen.“ (Paracelsus) Und auch auf der Ebene von Kultur und Bildung können falsche Konsumgewohnheiten krank bzw. dumm machen oder sogar geistig verhungern lassen. Kultur und Bildung sind Nahrungsmittel. Nach Roger Bacon ist die lang andauernde (Denk)gewohnheit ein Hindernis auf dem Weg zum Wissen. Zum Verstehen gehört Beweglichkeit. Kant versteht darunter den Überblick zu verschiedenen Denkweisen über Kritik bis hin zur Selbstkritik als „Beweglichkeit des eigenen Denkens, das sich selbst immer wieder der Möglichkeit aussetzt, falsch zu liegen.“<sup>6</sup>

Manfred Scheuer, Bischof von Innsbruck

---

<sup>5</sup> Herbert Marcuse, Über Revolte, Anarchismus und Einsamkeit, Frankfurt a. M. 1969, 43.

<sup>6</sup> Immanuel Kant, Über Pädagogik, in: WW (ed. Weischedel) Bd. 10/2: Schriften zur Anthropologie, Geschichtsphilosophie, Politik und Pädagogik; Darmstadt 1983, 691-761.