

wobei ich bemerken will, daß der vierte oder fünfte Teil der Bewohner Stockholms »Wachtmeister« genannt wird. Jeder Aufseher, jeder Kellner, jeder Bediente, jeder Mensch, von dem man überhaupt nicht weiß, was er zu bedeuten hat, wird Wachtmeister genannt, wie jeder, der etwas anständiger aussieht, auf den Straßen umherspaziert und nichts tut, Königlicher Sekretär heißt. Ein solcher Wachtmeister schlief einmal in der Bibliothek ein, kurz vorher, ehe Gustav der Dritte ermordet wurde, und als er aufwachte, war es Nacht, aber zu seinem größten Erstaunen sah er die Bücherreihen von einem schwefelblauen Feuerschein erleuchtet, und als er sich umwandte, erblickte er an dem Tische einen Mann im roten Mantel, mit spitzigem rotem Bocksbart, der wie lichter Zunder glühte. Der nächtliche Gelehrte schlug in dem Teufelkodex, den er vor sich hatte, ein Blatt nach dem andern um und grinste über alle Maßen abscheulich dabei. Endlich stand er auf und knallte so unanständig die Buchdeckel zusammen, daß der Wachtmeister in seinem verletzten Pflichtgefühl laut aufschrie: »Wie können Sie sich unterstehen, mit königlichen Büchern so umzugehen? Was wollen Sie hier? Wer sind Sie?« Da richtete der Fremde sich auf, sah ihn an und fing dermaßen an zu lachen, daß der unglückliche Wachtmeister erstarrte. Gott weiß, wie ihm zumute wurde, aber als der Rotmantel seine Hand nach ihm ausstreckte, welche immer länger wurde und in eine ungeheure Kralle ausartete, wartete der Wachtmeister die Maulschelle, welche ihm wahrscheinlich zugehört war, nicht ab, sondern fiel ohnmächtig zu Boden. Am Morgen fand man ihn im Gehirnfieber. Gustav der Dritte wurde am folgenden Morgen ermordet, und der Wachtmeister starb im Wahnsinn. Moral für alle Wachtmeister: »Mit dem Teufel ist nicht zu spaßen.«

## Magen und Geist

Es gibt eine Art schnellen Essens: die Nahrung in hastigen und zu großen Bissen hinunterschlingen. Wir wünschen — ein sehr unangebrachter Wunsch! — mit dem Essen so schnell wie möglich fertig zu sein. Dieser Wunsch kann uns manchmal schon nach einigen Bissen plötzlich Appetit und Freude an einer Speise gänzlich nehmen, gleichviel wie hungrig wir auch vor Tische gewesen sein mögen. Leute, die solcher Gewohnheit lange Zeit ergeben waren, haben endlich den Appetit fast völlig verloren. Sie hatten den täglichen Mahlzeiten etwa zwanzig Minuten eingeräumt und wußten wenig von der Freude und Ruhe, die Körper und Geist erfahren, wenn der Mensch mit stillgesammeltem, ruhevolem Gemüte eine Mahlzeit nimmt. Und es wurde ihnen so gut wie nichts von der herrlichen Kraft zuteil, die aus dieser Art des Essens fließen kann!

Schnelles Essen ist eine sehr gefährliche Gewohnheit. Wer schnell ißt, leidet Hunger, auch wenn volle Schüsseln vor ihm stehen. Schnelles Essen nährt weder Körper noch Geist. Ein Schnellesser schwächt sich und kommt herunter, er weiß selber nicht wie, bis der nahrungslose Körper zuletzt vom Geiste verlassen wird. Ein Märtyrer der Dyspepsie, ist solch ein Mensch geneigt, dieser oder jener Speise die Schuld an seinem Leiden zuzuschreiben. Aber die Speise hat auf sein Leiden herzlich wenig Einfluß, dagegen hat der Gemüts- und Geisteszustand, in dem er sie aß und ißt, allen Einfluß auf ihn.

Wenn dich Tätigkeit so sehr in Anspruch nimmt, daß dir die Stunde zu behaglichem Mahl nicht gegönnt ist, und du, nach dem Hinunterschlingen einiger Bissen, eiligst wieder an dein Geschäft mußt, wirst du mit der Zeit sicher darunter leiden. Wir können Geist und Körper nicht so vollfüllen, wie in den Heizraum einer Lokomotive Brennmaterial mit Schaufelwürfen geschleudert wird. Auf diese Weise können wir uns nicht wiederherstellen und erneuern, können wir das uns nötige Brennmaterial nicht in uns aufnehmen.

Sagt ein Mensch, es liege ihm nichts daran, was er esse, denn eines sei so gut wie das andere, soferne es nur sättige, so ist dies kein gutes Zeichen. Denn der Geist ist es, der eine Verschiedenartigkeit der Speisen und des Geschmacks verlangt. Und der Geist hat Gründe für dieses Verlangen, die wir noch nicht erklären können. (Wer kann den Instinkt erklären?) Wenn

der Gaumen gleichgültig wird und ihm der eine Geschmack so gutschmeint wie der andere, beweist dies ein Verfallen und Stumpfwerden des Geistes. Je höher die Vergeistigung eines Menschen, desto empfindlicher und wählerischer ist sein Geschmackssinn! Denn der Geist ist's, der durch den körperlichen Sinn des Schmeckens die Freude am Essen empfängt.

Der Geist, der nach Leben verlangt, offenbart sich in jedem Organ deines körperlichen Seins; also auch im Gaumen, dem Sitz des Geschmacks. Und wenn ein Körperteil fühllos wurde oder durch unrechten Gebrauch verkümmerte, dann bist du jenes besonderen Ausdrucks des Lebens und der Freude beraubt und bist geschädigt.

Mit Gefräßigkeit hat das nichts zu tun. Ein Fresser ißt nicht, er frißt, er schlingt. Wer richtig ißt, wird jeden Bissen mit Behagen genießen, und je länger er den Bissen auszukosten vermag, desto mehr wird er ihm stoffliches Mittel sein, dem Geist Leben zuzuführen. Der Fresser erhält von seiner Nahrung wenig wirklich Gutes. Für ihn ist sie wie Brennmaterial, das, wenn es in zu großer Masse in den Ofen geworfen wird, weder zu brennen, noch Kraft zu erzeugen vermag. Aus sechs Bissen, in Ruhe genossen, bedachtsam gekaut und, wie hinzugefügt werden soll, bedachtsam »geschmeckt«, ziehst du mehr Gewinn als aus der zehnfachen Menge, die du in Hast verschlingst. Denn mit der Nahrung nehmen wir, wie schon gesagt wurde, mehr in uns auf, als das Auge sehen kann. Wir nehmen die Elemente der Gesundheit, Kraft und Ruhe in uns auf. Und je mehr wir uns an richtiges Essen gewöhnen, desto stärker wird unser Vermögen sein, jene ersehnten Elemente an uns zu ziehen.

Darum: wenn wir zu Mahlzeiten mit hellen, fröhlichen Menschen beisammen sind, die nicht gehetzt oder niedergeschlagen oder in streitsüchtiger Stimmung oder mit Geschäftssorgen zu Tische gingen, kurz mit Menschen, die etwas von der hohen Wissenschaft des Essens gelernt haben, die also richtig essen, angenehm oder lustig plaudern können und deren Gespräch nicht den leisesten Beiklang von Groll, Übelwollen oder beißendem Spott gegen andere hat: dann sind uns durch sie die wertvollsten mentalen Hilfen gegeben, um die gebotene Nahrung für Körper und Geist am wohlthätigsten zu machen.

Und dann verlange Vergessen, daß du einen Magen hast. Denke nicht unausgesetzt an den Magen oder die Verdauung. Iß wie der Vogel, der einzig weiß, daß seine Nahrung dorthin geht, wo die Natur sie haben will, und daß er, wenn er die Nahrung geschmeckt, genossen und geschluckt hat, nicht weiter an sie zu denken braucht. Siehst du im Geiste stetig einen leidenden Magen, so wirst du ihn auch bald im Körper haben. Denn was ein Mensch denkt, das beeinflußt auch seine Körperlichkeit, nicht nur umgekehrt. Alles ist Wechselwirkung.

Die Natur hat uns den Geschmacksinn als eine Schildwache mitgegeben, die vor dem Magen Posten steht. Wenn du kein Verlangen nach Nahrung hast, iß nicht. Essen, um nur zu Kraft zu gelangen, mag dieses Essen dem Gaumen auch keine Freude bereiten und mehr aus gewissem Pflichtgefühl als aus wahrhaftem Bedürfnis geschehen, tut wenig, wenn es überhaupt etwas dauernd Gutes tut. Frisches Fleisch, frisches Gemüse und Früchte enthalten die meiste Kraft. Im Fleische ist positives Element. Schwer, stark, zäh und unnachgiebig wie klumpiges Eisen, versinnbildlicht es den Geist der Steifnackigkeit und Wildheit des Tieres. Und man bezweifle nicht: wir nehmen etwas von diesem Geist in uns auf, wenn wir Fleisch genießen. Aber wir können diesen Geist verwandeln, mildern, wir können das Rauhe verfeinern und uns so das Fleisch nutzbar machen.

Wir entwickeln uns vom Rauhen zum Zarten, von der Materie zum Geiste. In künftigen Zeiten werden unsere Körper und Geister weitaus verfeinerter sein, als sie es gegenwärtig sind. Freilich, wir verwandeln uns geistig und körperlich nicht allein durch das Essen. Unser Wachstum in ein höheres und besseres Menschentum hinein wird ein vollkommenes und symmetrisches Wachstum sein und nicht eines, das nur aus der Reform des einen oder anderen Teiles unseres Wesens entsteht. Der ganze Mensch in seiner Heiligkeit wird wachsen wie die vollkommene Blume, an der jedes Blatt und jede Blüte gleichzeitig und harmonisch sich entfalten.

Prentice Mulford