

Im
Schwarzwald |
Uncollected Poems
1906–1911

Rilke

Blätter der Rilke-Gesellschaft

31 | 2012

Wallstein

BLÄTTER DER RILKE-GESELLSCHAFT

BLÄTTER DER RILKE-GESELLSCHAFT

Band 31 (2012)

Im Schwarzwald
Uncollected Poems 1906–1911

Im Auftrag der Rilke-Gesellschaft
herausgegeben von
Erich Unglaub und Jörg Paulus



WALLSTEIN VERLAG

Zuschriften an die Redaktion:

PD Dr. Jörg Paulus
Technische Universität Braunschweig
Institut für Germanistik
Bienroder Weg 80
38106 Braunschweig
E-Mail: j.paulus@tu-bs.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Wallstein Verlag, Göttingen 2012
www.wallstein-verlag.de
Vom Verlag gesetzt aus der Stempel Garamond
Druck und Verarbeitung: Hubert & Co, Göttingen
ISBN 978-3-8353-1137-4

VERA HAUSCHILD

»... lebe fleißig Dein gutes neues Leben«

Rainer Maria Rilke als Gesundheits-Ratgeber seiner Mutter

Im Gespräch Rainer Maria Rilkes mit seiner Mutter scheint deren körperlich-seelisches Befinden zu allen Zeiten eine zentrale Rolle gespielt zu haben, zumindest enthalten nahezu alle Briefe,¹ die der Dichter an seine Mutter zwischen dem 5. Dezember 1896, einen Tag nach seinem 21. Geburtstag, und dem 29. November 1926, einen Monat vor seinem Tod, schrieb (wie übrigens auch die noch unveröffentlichten Jugendbriefe)² Reaktionen auf dieses ›Befinden‹, das überwiegend wohl ein zu wünschen lassendes war. Es mag der allein lebenden Sophie Rilke ein besonderes Bedürfnis gewesen sein, sich über ihren Gesundheitszustand mit ihrem Sohn auszutauschen, doch auch Rilke selbst ermunterte, ja ermahnte seine Mutter, ihm hierauf bezogen nur nichts zu verschweigen: »ich bitte Dich immer ausführlich und aufrichtig davon zu erzählen«, schrieb er ihr, denn »schließlich« sei das Befinden »die Grundlage von allem und der Hintergrund für jedes Ereignis und jede Freude.«³

Im Wissen um ihre körperlichen Beschwerden und sie belastende familiäre Verhältnisse war Rilke seiner Mutter über die Jahre hinweg ein besonders einfühlsamer Ratgeber, wenn es um ihren Wunsch ging, Prag möglichst oft zu verlassen und sich an Orten aufzuhalten, mit denen außer einer Luftveränderung auch ein Wechsel des Stadtklimas verbunden war. Volle »Erholung und Stärkung« versprach er sich für sie davon, überzeugt, daß beides sich in günstigem Klima »mit großer Schnelligkeit vollziehen« werde.⁴ Er bestärkte die Mutter in ihrem Glauben, daß sie (wie ja auch er) »irgendwo in die Wärme«⁵ gehöre, wo ihre »alte Schutzheilige, die Sonne« sie »schon wieder gesund machen« werde.⁶ Nicht nur artikulierte Rilke damit auch ein eigenes Bedürfnis, er lag mit seinen Empfehlungen für einen Wechsel von Luft und Umgebung im Trend des damaligen gesundheitsorientierten Verhaltens, insbesondere von Großstädtern. Zu Ortsveränderung in den Sommermonaten, Aufenthalt in ›frischer Luft‹ und – in den Übergangszeiten – in wärmeren Gegenden, rieten die Ärzte ihren Patienten in allen größeren Städten Mitteleuropas – auch Rilke wird von Seiten der Ärzte empfohlen, die für ihn »schlimme Übergangszeit in besserem Klima zuzubringen«.⁷

Sophie Rilke reiste in den Monaten Januar bis Mai vorzugsweise nach Wien, Innsbruck, Bozen, Meran oder Arco. Die Sommermonate verbrachte sie in der

1 RMR: *Briefe an die Mutter 1896 bis 1926*. 2 Bde. Hrsg. von Hella Sieber-Rilke. Frankfurt a. M. und Leipzig 2009. – Zitiert als: Erster Band = BM I; Zweiter Band = BM II.

2 Die im Rilke-Archiv Gernsbach verwahrten Jugendbriefe Rilkes liegen im Insel Verlag Berlin als Rohmanuskript vor.

3 An die Mutter, 7.9.1898, BM I, S. 63.

4 An die Mutter, 8.2.1898, BM I, S. 40.

5 An die Mutter, 7.7.1898, BM I, S. 58.

6 An die Mutter, 28.8.1899, BM I, S. 119.

7 An die Mutter, 14.2.1898, BM I, S. 41.

Regel in Karlsbad, Marienbad, Konstantinsbad (später auch in Franzensbad) bei Trinkkuren, Moor- und Sprudelbädern, ohne daß ihr Befinden davon auf Dauer profitiert hätte. Rilke wurde nicht müde, sie zu beruhigen, daß »nervöse« Beschwerden zwar »unverhältnismäßig schwer« sein könnten, aber »ohne daß wirkliche Gefahr« vorliege; »günstige Einflüsse« könnten »sie von heut auf morgen verschwinden machen oder doch ganz verringern«. ⁸ Da die »Wege für alles Wohlthun [...] von der Seele« her kämen, müsse der Körper »von guten Stimmungen und Stunden überredet werden, sich gesund zu fühlen«. So sei es auch bei ihm. ⁹

Zugleich bedauerte Rilke es zeitlebens, daß die Mutter ihr Gesundheitsverhalten nicht grundlegend, was in seinem Verständnis hieß: nach naturheilkundlichen Prinzipien, veränderte, obwohl er sie immer wieder darum bat. »Ich habe mich erschöpft in Bitten«, wird er ihr noch vier Wochen vor seinem Tod schreiben, »Du möchtest, liebe Mama, alles für Dich thun«. ¹⁰

Einmal allerdings sah es so aus, als hätte er mit seinem »Bitten« das von ihm Erhoffte erreicht und die Mutter für eine naturgemäße Lebensweise zumindest interessiert: Als Rilke ihr am 2. September 1909 mitteilte, daß »anhaltende Erschöpfung« ihn für einige Tage nach Bad Rippoldsau geführt habe, ¹¹ bereitete auch sie sich auf einen Kuraufenthalt vor. Sophie Rilke reiste nach Dresden und trat dort am Montag, dem 6. September, auf dem Weißen Hirsch in der von Dr. med. Heinrich Lahmann (1860–1905) begründeten Naturheilanstalt ¹² eine Kur an, die ohne Rilkes geduldige Überzeugungsarbeit wohl nicht zustande gekommen wäre. Die Argumente, die er in diesem Zusammenhang vorbrachte, sind insofern von – auf Rilke bezogen – biographischem Interesse, als Rilke ausführlich, und ausdrücklich von seinen eigenen Erfahrungen mit ganzheitlich orientierter Diagnostik und Therapie ausgehend, außerdem deutlicher als anderswo beschreibt, welche der auf dem Weißen Hirsch vertretenen Richtlinien für eine naturgemäße Lebensweise er übernommen hat.

Das erste Mal hatte er seiner Mutter diese medizinische Einrichtung empfohlen, nachdem er dort im Mai 1901 die positive Wirkung einer naturheilkundlichen Therapie an sich selbst hatte erfahren können. Die Kureinrichtung war ihm und seiner Frau Clara Rilke-Westhoff wohl von der Schwiegerfamilie empfohlen worden: »Westhoffs waren öfters dort«, ¹³ schrieb er zumindest damals an die Mutter, um zu ergänzen, daß ihm der Leiter der Klinik, Dr. med. Heinrich Lahmann, »ein Hauptvertreter der Naturheilmethode«, »längst dem Namen nach bekannt« gewesen sei und er »immer schon mit ihm Rücksprache« habe nehmen wollen. ¹⁴ Überzeugt davon, daß wie seine eigenen auch die körperlichen »Leiden« seiner Mutter (er reagierte auf Berichte über Nerven- und Gesichtsschmerzen, Schmerzen in Brust,

⁸ An die Mutter, 10.5.1908, BM I, S. 587–588.

⁹ An die Mutter, 28.5. (8.6.) 1899, BM I, S. 109.

¹⁰ An die Mutter, 29.11.1926, BM II, S. 644.

¹¹ An die Mutter, 2.9.1909, BM I, S. 639.

¹² Zu Lahmanns Sanatorium und Naturheilkundekonzept siehe Marina Lienert: »Dr. Lahmanns Kurbetrieb um die Jahrhundertwende«. In: *Blätter der Rilke-Gesellschaft* 29, 2008, S. 111–124.

¹³ An die Mutter, 19.4.1901, BM I, S. 239.

¹⁴ An die Mutter, 22.4.1901, BM I, S. 243.

Rücken und Knien, die sie an eine Gicht denken ließen, Magen- und andere Verdauungsbeschwerden, bis hin zu gelegentlichen Darmblutungen, über Unwohlsein mit Schwindelgefühlen u. ä.) »rein nervöse Ursachen« haben müssten, hatte er ihr nahegelegt: doch auch »Vertrauen zu Doctor Lahmann (zu) fassen [...], der schon viel schwerer Nervenkranken in wenigen Wochen auf die Beine geholfen« habe und zwar »nicht momentan sondern mit dauerndem bleibendem Erfolg«. ¹⁵ Sowohl »nervöse Leiden« als auch »organische accute Erkrankungen, welche bestimmte Nebenerscheinungen auf dem neuralgischen Gebiete veranlassen«, würden in Lahmanns Sanatorium »ebenso sachgemäß als gründlich« behandelt. ¹⁶ Auch in ihrem Falle erschien es Rilke ratsam, mit einer »Radicalkur« endlich zu den »Ursachen« der Leiden vorzudringen, statt immer wieder nur »die Erscheinungen des Leidens, seine Äußerlichkeiten«, zu unterdrücken. ¹⁷

Es sollte danach noch sieben Jahre dauern, bis der Leidensdruck Sophie Rilkes groß genug war, um Bereitschaft zu einer solchen »Radicalkur« erkennen zu lassen, und ein weiteres Jahr, bis sie diese Kur dann auch antrat. Der inzwischen 33jährige Sohn hatte die signalisierte Bereitschaft, es mit dem »Weißen Hirsch« doch einmal zu versuchen, zu einer Offensive genutzt: »Du fühlst selbst, es ist der Moment (gekommen), da etwas geschehen muß«, rief er ihr im September 1908 zu. »Faß Deine oft erprobte Energie zusammen: Du sollst sehen, es führt alles zum Guten.« ¹⁸ Er stellte den Kontakt zum Arzt seines Vertrauens im Sanatorium auf dem Weißen Hirsch, Oberarzt Dr. med. Georg Noack (1861-1940), her und schrieb diesem einen zwölfseitigen Brief zur gesundheitlichen Verfassung seiner Mutter, der, wie er ihr mitteilte, »alles enthält«, was Dr. Noack darüber »wissen muß«. ¹⁹ Zuvor hatte er eine »Zurede« ²⁰ verfaßt, in der er die Vorzüge des Lahmann-Sanatoriums und seines dortigen Arztes noch einmal geradezu werbend vor seiner Mutter ausbreitete: er pries dabei vor allem die ganzheitliche Herangehensweise sowohl bei der Diagnostik, bei der die Ärzte den ganzen »Complex gestörter Lebensbeziehungen« im Blick hätten, als auch bei der Therapie, bei der »die energetische und psychische Hilfe, ebenso wichtig« genommen werde »wie die rein praktischen Heilmittel, die sie begleiten«. ²¹ Es bestehe, wird er im Jahr darauf einräumen, »ein altes Vorurtheil der Ärzte [gemeint sind die damaligen Schulmediziner] gegen den Weißen-Hirsch«, ²² wenn er dennoch »immer wieder« auf diesen zurückkomme, so nicht, weil er der Ansicht sei, »daß sich die dortige Diagnose von den früheren wesentlich unterscheiden würde. Aber die Ärzte dieser Anstalt« blieben nicht, »wie viele der hervorragendsten Ärzte, beim Namen eines Leidens stehen«, sie versuchten »das psychische Centrum zu erreichen und zu begreifen«, welches »die pathologischen

15 An die Mutter, 26.7.1901, BM I, S. 269.

16 Ebenda.

17 An die Mutter, 19.8.1901, BM I, S. 271.

18 An die Mutter, 1.9.1908, BM I, S. 598.

19 An die Mutter, 5.9.1908, BM I, S. 598. – Leider war der von RMR erwähnte Brief an Dr. Noack trotz Recherche in den entsprechenden Archiven in Dresden nicht auffindbar.

20 Siehe den Brief an die Mutter vom 30.8.1908, BM I, S. 594-597.

21 Ebenda, S. 596-597.

22 An die Mutter, 8.8.1909, BM I, S. 634.

Einzelerscheinungen organisiert«; und es gelänge auf dem Weißen Hirsch oft, von diesem »Centrum« her einen »neuen, noch unversuchten Einfluß auf den Patienten zu gewinnen, sein Selbstvertrauen, seine Zuversicht zu heben, ihm Wege zu eröffnen, auf denen er froher, was zu ertragen bleibt, ertragen« könne.²³

Gerade, was dies Eingehen auf den Patienten betrifft, habe sich Dr. Noack als »ein so feiner und taktvoller Menschenkenner« bewährt, »der, bei scharfsichtigster Diagnose, so liebevoll zu verstehen und so hülfreich zu trösten weiß und der [...] schon oft durch nichts als durch seinen starken und einsichtsvollen Einfluß auf den Patienten zu helfen vermocht hat«; er selbst habe »bei nervösen Zuständen sein Wohlthun mehr als einmal wirklich erfahren«.²⁴ Gerade jetzt, wo sie selber, »das gewiß richtige Bedürfnis« verspüre, sich »mit einem verlässlichen Arzt [...] in Beziehung zu setzen«, scheine ihm »der Moment gekommen«, ihr die Reise gerade zu diesem Arzt »sehr dringend ans Herz zu legen«.²⁵

In seiner »Zurede« vom 30. August 1908 pries Rilke außerdem die – nach damaligen Maßstäben – moderne, überwiegend vegetarische und schonend zubereitete Kost auf dem Weißen Hirsch, die »berühmt leichte und treffliche Küche«, die einen solchen Ruf habe, daß »das seinerzeit noch von Dr. Lahmann herausgegebene Kochbuch²⁶ in vielen sehr wählerischen Häusern Eingang und Gebrauch gefunden« habe.²⁷ Nur in »Erholungsanstalten« wie dem Weißen Hirsch sei man, »was den Tisch betrifft, (wirklich) gewissenhaft; wo die Verköstigung eine Sache der Restaurateure« sei und nicht in der »Verantwortlichkeit der Ärzte« liege, würde es immer »von Koch zu Koch auf- und abwärts gehen, wie's gerade kommt«; und »die Leute«, unwissend, wie sie seien, ließen sich »alles gefallen, zahlen und essen«, und »die Sache« sei »einfach ein Geschäft«.²⁸

Die erste Untersuchung von Sophie Rilke durch Dr. Noack erfolgte allem Anschein nach mit der von Rilke erhofften Gründlichkeit. Sie ergab einen organischen Befund (Rilke spricht von »Verschiebung eines inneren Organes«),²⁹ der aber keinen Hinderungsgrund für eine naturheilkundliche Therapie darstellte. Der Bericht der Mutter über das Untersuchungsergebnis erreichte Rilke noch in Bad Rippoldsau, von dort schrieb er ihr am 9. September 1909: Er könne gar nicht sagen, wie »froh« er sei, daß sie »die ersten entscheidenden Dinge überstanden« habe, und nun »eine neue Behandlung« für sie beginne, die (davon sei er überzeugt) einen »Abschnitt« in ihrem Leben bilden werde.³⁰

Den organischen Befund hielt er für »eher beruhigend als deprimierend«, sei doch »nervösen Zuständen allein [...] jedesmal so unendlich schwer beizukommen,

23 An die Mutter, 21.8.1909, BM I, S. 635.

24 An die Mutter, 30.8.1908, BM I, S. 595.

25 Ebenda, S. 596.

26 Eine Ausgabe von: *Lahmanns Dresdner Kochbuch. Diät im Hause. Hygienisches Kochbuch*, die von 1928, ist mit einer Lahmann-Biografie von Jürgen Helfrich in der Edition Krickau in Dresden 2001 noch einmal als Nachdruck erschienen.

27 An die Mutter, 30.8.1908, BM I, S. 595.

28 An die Mutter, 26.7.1909, BM I, S. 631.

29 An die Mutter, 9.9.1909, BM I, S. 641.

30 Ebenda.

während hier, in der offenkundigen Verschiebung eines inneren Organes, ein wirklicher Angriffspunkt zu Hülfe und Veränderung« sich biete, auch wenn die »Erscheinung«, natürlich, »äußerst schmerzhaft und lästig und langwierig« sei.³¹ Er bat sie »ganzen Herzens«, sich »ohne jedes Mißtrauen, den Verordnungen und Behandlungen« hinzugeben, so neu sie ihr in mancher Beziehung auch erscheinen mochten, und dies selbst dann, »wenn etwas momentan schaden sollte«; man fühle sich oft »recht elend und bedrängt in der ersten Kurzeit: weil der Natur ungeheure Veränderungen zugemuthet« würden, »die ohne inneren Umsturz, gleichsam ohne ein Erstauntsein aller Organe«, nicht abgingen.³² Man spürt geradezu, wie Rilke jede nur denkbare Irritation vorwegzunehmen versucht, damit dieser erste grundlegende Therapieversuch seiner Mutter gelingt. Es seien, schreibt er ihr weiter, »gerade diese Umschaltungen, diese Aufhebung aller Gewohnheiten, diese Zumuthungen an das Hautgewebe, an das Blut, an alle Muskeln, sich auf ihre vernachlässigten oder vergessenen Funktionen kräftig zu besinnen«, worauf die »so individuell als möglich dem einzelnen Patienten angepaßt(en)« Kuren abzielten.³³ Erreicht würde mit einer solchen Therapie »jene wesentliche Erneuerung und Reinigung im ganzen Organismus, auf die es schließlich in erster Linie« ankomme,³⁴ hatte er ihr bereits 1905, nach seinem eigenen zweiten Kuraufenthalt auf dem Weißen Hirsch, geschrieben.

Zur Bekräftigung, daß die mit den Behandlungen einhergehenden Beschwerden Anfangerscheinungen seien, verwies er auch im September 1909 auf eigene Erfahrungen: »Für mich, der ich vegetarisch lebe, täglich Luftbäder nehme, sommers wie winters, und auch sonst an Packungen, Massage etc. gewöhnt bin, ist die Wirkung einer Kur auf dem W.H. gar nicht einmal so eingreifend, eben weil jene große Erneuerung nicht eintritt die durch die Abänderung aller Bewegungs- Ernährungs- und Umgebungs-Bedingungen bedingt ist«; gerade das, was die Mutter im Augenblick »bestürzt« mache: »das Neue, Fremde, Unbekannte aller Anforderungen« sei das, wovon »Heilkraft« ausgehen werde, und zwar »mit jedem Tag mehr«.³⁵

Ganz besonders legte Rilke seiner Mutter nahe, »kein Mißtrauen zur Diät« zu haben – selbst dann nicht, »wenn beunruhigende Erscheinungen bei der Verdauung etc. auftreten sollten« – und unbedingt jedes Vorurteil gegenüber dem »Luftbad« abzulegen, das »etwas wunderbar Erleichterndes und Gesundes« sei: »man erkältet sich nicht darin«, zumal dann nicht, wenn man es zunächst nur kurz auf sich einwirken lasse: »die ersten 5 Minuten« seien »ohnehin die wichtigsten«.³⁶ Schon wenige Tage darauf kommentierte er mit Freude, daß die Mutter seine Begeisterung für das Luftbad (das übrigens auch an Bad Rippoldsau das »beste« gewesen sei)³⁷ nun aus eigener Erfahrung teilte, denn wie oft habe er es »gepriesen«, daß er »gelernt«

31 An die Mutter, 9.9.1909, BM I, S. 641.

32 Ebenda.

33 An die Mutter, 9.9.1909, BM I, S. 641-642.

34 An die Mutter, 9.4.1905, BM I, S. 471.

35 An die Mutter, 9.9.1909, BM I, S. 642.

36 Ebenda.

37 Vgl. den Brief an die Mutter vom 19.9.1909, BM I, S. 643.

habe, »Sommer und Winter mit der Luft umzugehen«; es stünde sonst wohl schlechter um seine Gesundheit.³⁸

Praktische Hinweise zum Umgang mit Diät und Luftbad bestimmen auch die nächsten Briefe (nun schon nicht mehr aus Bad Rippoldsau, sondern aus Paris und der Provence), mit denen Rilke ebenso erleichtert, wie unbeirrt Zuversicht ausstrahlend, auf die Kurberichte seiner Mutter reagierte. Es freute ihn, daß sie inzwischen »von der guten Ernährung« zu »profitieren« begann und Obst in ihr »Régime« aufgenommen hatte; und mit Nachsicht reagierte er darauf, daß »das kleine Abendbrot«, (das er für sich als »ideal« empfand) ihren »Beifall« nicht hatte finden können.³⁹ Dagegen fände er es »trefflich«, wenn sie sich an das »offene Nachtfenster« doch noch »nach und nach« gewöhnen würde: Er habe »seit 1898 nie bei geschlossenem Fenster geschlafen, wo es auch war, weder, sommers noch winters«, und er habe an sich erfahren, »von welchem Einfluß auf Athmung, Blutcirculation u. s. f. diese Lungenstärkung« sei. (Allerdings wäre »das Lahmannbettezeug dafür nöthig, das nie eisig wird«.) Beim »Zimmerluftbad« sei (seiner Erfahrung nach) allerdings »Vorsicht nöthig«: im »freien Luftbad« könne man sich (er habe solche in Schweden oft »im Schnee« genommen), nie erkälten, im geschlossenen Raum aber sei das anders, »weil der Luft die Bewegung fehlt«; deshalb nehme er »Zimmerluftbäder immer nur ganz kurz und immer am wirklich offenen Fenster (ohne Gegenzug natürlich), denn von der Zimmerluft allein« komme »kein Nutzen«, dazu fröstele man »leicht in einem kühlen Zimmer«.⁴⁰

Rilke datiert bei diesen Empfehlungen die Umstellung in seinen eigenen Lebensgewohnheiten⁴¹ auf das Jahr 1898 (ähnlich wie er das Jahr 1897 als »einen Abschnitt« in seinen »Publikationen« angesehen hatte)⁴². Er wohnte zu dieser Zeit, seit Anfang Oktober 1897, in Berlin in unmittelbarer Nähe zu Lou Andreas-Salome und deren Mann Friedrich Carl Andreas, dessen Einfluß auf Lous und Rilkes Lebensweise bekannt ist.⁴³ Sucht man in den an die Mutter gerichteten Briefen aus dieser Zeit nach Hinweisen auf eine Veränderung seiner Lebensweise, so fällt das Ergebnis schmal aus. In der fraglichen Zeit, Ende November 1898, spricht er, Lou Andreas-Salomés Erinnerungen gleichsam bestätigend, nur allgemein von seiner Nähe zur Natur: Er sei »täglich im Wald, der jetzt in den ersten Frösten herrlich ist. [...] Die Rehe kommen bis ans Haus und man füttert sie mit den Händen. Vögel tummeln sich auf meinem Balkon und am Rande des Waldes wartet immer ein kleiner weiser Raabe auf mich, der mein Freund ist.« Man bliebe so »der Natur nahe« und das sei »gut«.⁴⁴

38 An die Mutter, 19.9.1909, BM I, S. 643.

39 An die Mutter, 2.10.1909, BM I, S. 651.

40 Ebenda.

41 Siehe hierzu u. a. auch: Peter F. Kopp: »Rilke und die Lebensreform«. In: *Blätter der Rilke-Gesellschaft* 29, 2008, S. 117-150.

42 Vgl. den Brief an die Mutter vom 7.10.1897, BM I, S. 36.

43 Entsprechende Darstellungen basieren zumeist auf Lou Andreas-Salomé: *Lebensrückblick. Grundriß einiger Lebenserinnerungen*. Aus dem Nachlaß herausgegeben von Ernst Pfeiffer. Neu durchgesehene Ausgabe mit einem Nachwort des Herausgebers. Frankfurt a. M. 1974, S. 116-117.

44 An die Mutter, 25.11.1898, BM I, S. 73.

Im Februar 1899 aber, als er mit der Mutter brieflich einen erneuten gemeinsamen Aufenthalt in Arco vorbespricht und nach der Qualität des Essens in den verschiedenen Gaststätten fragt, macht er auf die gemeinsamen Mahlzeiten bezogen eine witzig klingende und zugleich aufschlußreiche Bemerkung: »Da steht uns heuer eine große Ersparnis bevor und Strasser und Fiorentini (zwei Gastwirte) werden einen bedeutenden Verlust an mir erleiden. Schon seit 2 Monaten (das wäre seit Anfang Dezember 1898) hab' ich jeglichem Alkoholgetränke u. zw. für immer adieu gesagt. Es gibt weder Bier, noch Schnaps noch Wein für mich! Es ist eine furchtbar ernste Frage, deren Bedeutung man überschätzt. Ich bin auf einen Gelehrten verfallen, der mir in diesem Sinn die Hölle heiß gemacht hat: Professor Forel. Die besten Ärzte sind auf seiner Seite. Sie bestätigen alle, daß selbst der mäßigste Alkoholgenuß eine akute, vorübergehende Gehirnlähmung zur Folge hat nebst anderen Übeln. Ich werde Dir manches davon erzählen. Wir hätten jedenfalls nicht unter all unseren Zufällen zu leiden, wenn alle unsere Voreltern vollkommen alkoholfrei gelebt hätten. – So müssen wir um unserer Kinder willen mit der Enthaltbarkeit beginnen.«⁴⁵

August Forel (1848-1931), auf den Rilke sich in diesem Brief bezieht, war von 1879 bis 1898 Professor für Psychiatrie an der Universität Zürich und Direktor der dortigen Psychiatrischen Universitätsklinik (Rilke erwähnt ihn in späteren Jahren Lou Andreas-Salomé gegenüber, als er sie wegen der Aufnahme eines eventuellen Studiums in Zürich um Rat fragt. Es scheint so, als wäre er nicht nur durch sie, sondern auch durch Carl Hauptmann, der eine zeitlang bei Forel wissenschaftlich gearbeitet hatte, auf diesen aufmerksam geworden).⁴⁶

Im Unterschied zu zeitgleichen Lehrmeinungen⁴⁷ bestritt August Forel entschieden, daß maßvoller Alkoholkonsum »zutraglich oder gar gesundheitsfördernd« sein könne:⁴⁸ Alkohol reduziere und verlangsamt grundsätzlich jede geistige Tätigkeit und mindere die Ausdauer bei Muskelarbeit, sie beeinträchtigt die »wirkliche Freiheit« des Menschen, »nämlich die feinere adaequate und nuancierte Anpassungsfähigkeit unseres Denkens an die Welt und die anderen Menschen«. ⁴⁹ Überdies schädige Alkoholkonsum das »Keimplasma«. Zahlreiche statistische Erhebungen würden den Beweis für einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von »Geistesstörungen« und einer »Alkoholvergiftung des Keimes« liefern.⁵⁰

45 An die Mutter, 5.2.1899, BM I, S. 84.

46 Vergleiche die Briefe an Lou Andreas-Salomé vom 13.5. und vom 19.10.1904; LAL, S. 168 und S. 190. – 1889 hatte Forels Buch *Der Hypnotismus oder die Suggestion und die Psychotherapie* Aufsehen erregt; auch Sigmund Freud widmete dem Buch in der *Wiener medizinischen Wochenschrift* (Bd. 39) eine Besprechung.

47 Siehe u. a.: August Gärtner: *Leitfaden der Hygiene für Studierende, Ärzte, Architekten, Ingenieure und Verwaltungsbeamte*. Zweite, vermehrte und verbesserte Auflage. Berlin 1896, S. 147-148 und: E. Cramer: *Hygiene. Ein kurzes Lehrbuch für Studierende und Ärzte*. Mit 61 Abb. Leipzig 1896, S. 137-138.

48 August Forel: *Abstinenz oder Mäßigkeit?* Wiesbaden 1910 (= *Grenzfragen des Nerven- und Seelenlebens*. Hrsg. von Dr. L. Loewenfeld in München, Heft 74).

49 Vgl. Forel: *Abstinenz* (wie Anm. 48), S. 5-8.

50 August Forel: *Hygiene der Nerven und des Geistes im gesunden und kranken Zustande*. Mit 16 Illustrationen. Stuttgart [1903]; S. 171.

Von daher schlußfolgerte Forel – und diese Schlußfolgerung war es wohl, auf die der junge Rilke Bezug nahm:⁵¹ »Man lasse mutig Likör, Wein und Bier beiseite und trinke Wasser, Milch oder Fruchtsäfte, meinetwegen auch etwas Tee oder Kaffee, sofern der Schlaf dadurch nicht leidet, und man wird sich, seine Familie und seine Nachkommen vor dem Alkoholismus aller Grade und vor seinen Folgen schützen.«⁵² Nach Forel werde jeder abstinent Gewordene außerdem »nach kurzer Zeit eine Besserung seiner geistigen und körperlichen Arbeitsfähigkeit, sowie seiner Gesundheit beobachten« können.⁵³

Zur Überwindung des Alkoholismus im allgemeinen setzte der Psychiater auf Prävention,⁵⁴ zur Heilung einer konkreten Alkoholabhängigkeit auf Suggestion (seiner Ansicht nach das treffendere Wort für Hypnose bzw. Hypnotismus): Wie andere »erworbene Laster und schlechte Gewohnheiten sowie gewisse erworbene Leiden«, etwa Morphinismus und neurasthenische Beschwerden, lasse sich Alkoholismus durch Suggestion bzw. Autosuggestion »oft definitiv [...] beseitigen«. ⁵⁵ Man müsse dazu aber »den definitiven und absoluten Abscheu gegen alle geistigen Getränke, die vollständige Enthaltbarkeit derselben und womöglich den Anschluß an einen Abstinenzverein suggerieren«. ⁵⁶

So entschieden Rilke Anfang 1899 von einer ›Wende‹ im eigenen Gesundheitsverhalten, gemäß den Vorgaben August Forels, sprach und dabei auch die Methode der ›Suggestion‹ ins Spiel brachte, so entschieden bemühte er sich im Oktober 1909, den Gesundheitswillen seiner Mutter weiter zu stärken und sie bei der Umstellung ihrer Lebensweise zu unterstützen. Solange sie noch auf dem Weißen Hirsch betreut wurde, war dies relativ einfach. Und auch, als Rilke sie nach ihrer Rückkehr nach Prag beschwor: »Halte Dich möglichst abseits und lebe fleißig Dein gutes neues Leben«, ⁵⁷ war sie wohl willens, »die guten neuen Gewohnheiten so viel als möglich fortzusetzen«. ⁵⁸ Doch danach wurde es schwieriger für sie: in einer Stadt mit bekanntlich deftiger böhmischer Küche war es nicht so einfach, ›kurgemäß‹ weiterzuleben. Die »ausgezeichnete Kochfrau«, ⁵⁹ anfangs gefunden, erwies sich schließlich doch als ungeeignet. ⁶⁰ Rilkes Stoßseufzer – »Köchinnen gerathen immer außer sich vor Lahmann-Kochbüchern. Sie fühlen sich durch die Aufrichtigkeit

51 Darauf, daß Rilke in späteren Jahren einem guten Glas Wein durchaus nicht abgeneigt war, hat u. a. Peter F. Kopp hingewiesen, vgl. seinen Aufsatz »Rilke und die Lebensreform« in: *Blätter der Rilke-Gesellschaft* 29, 2008, S. 141-142.

52 Forel: *Abstinenz* (wie Anm. 48), S. 193.

53 Ebenda, S. 5.

54 Forel gründete 1892 den Schweizerischen Guttemplerorden und setzte sich für alkoholfreie Wirtshäuser ein.

55 August Forel: *Der Hypnotismus. Seine psycho-physiologische, medicinische, strafrechtliche Bedeutung und seine Handhabung*. Dritte verbesserte Auflage. Mit Annotationen von Dr. O. Vogt, Assistenzarzt an der Psychiatrischen Klinik zu Leipzig. Stuttgart 1895, S. 96 und S. 154-155.

56 Ebenda, S. 160.

57 An die Mutter, 17.10.1909, BM I, S. 654.

58 Ebenda, S. 653.

59 An die Mutter, 17.10.1909, BM I, S. 653.

60 Vgl. den Brief an die Mutter vom 24.10.1909, BM I, S. 656.

dieser Gerichte in ihrer Ehre gekränkt, die darin besteht, alles zu etwas zu machen, was es nicht ist«⁶¹ – läßt etwas von den objektiven Schwierigkeiten ahnen, mit denen Sophie Rilke in Prag konfrontiert war. Gute vegetarische Restaurants waren noch eine Seltenheit, weshalb Rilke riet: »laß doch einmal nachfragen, (eventuell unter Chiffre im »Rathgeber«) ob es kein vegetarisch-hygienisches Restaurant in Prag giebt, von wo Du Dir Deine Mahlzeiten könntest kommen lassen«; in manchen von diesen, »sogar hier in Paris«, werde »direkt nach Lahmann-Régime gekocht; wenigstens so gut sies verstehen!«⁶²

Auch die Suche nach einer »Kuranstalt mit Luft- und Sonnenbädern«⁶³ gestaltete sich schwierig; und der von Dr. Noack brieflich erbetene Rat, neu aufgetretener Schmerzen wegen, ließ auf sich warten bzw. befriedigte Sophie Rilke nicht, so daß Rilke tröstend und den ärztlichen Rat erklärend eingriff: »Mich hat es auch enttäuscht, daß der Brief Dr. Noack's nicht direkter auf Deine Anfrage einging. Laß Dich, bitte, nicht abhalten, falls die Schmerzen zunehmen, nochmals energisch um Rath zu schreiben [...] Der Rath des Nicht-trinkens entspricht natürlich der Lahmann'schen Auffassung; ich habe, was mich betrifft, damit die besten Erfahrungen gemacht an meinem Organismus und wäre wohl auch dafür, daß Du fürs erste wirklich versuchtest, in Vertrauen auf das Régime, ohne Trinkkur auszukommen. Kannst Du nicht mit Compotten Dich behelfen?; es giebt, meiner Erfahrung nach, nichts so Erfrischendes und Durststillendes wie Apfelmus; auch Limonaden sind Dir ja erlaubt. Die Flüssigkeitsüberschüsse sind für den Körper leicht verhängnisvoll, und es ist wunderbar (um nur ein Beispiel anzuführen), wie rasch Katarrhe der Athmungswege unter dem Einfluß strenger Trockendiät zu beheben sind. [...] im Ganzen ist Dein Organismus jetzt doch auf dem Wege der Genesung: daß es ein langer Weg ist, ist sicher: auch der Hinweg ins Leiden hinein war ja keine Kleinigkeit; aber vieles, was sich jetzt rührt, ist gewiß die Erregung in der Natur die den Anstoß zum Guten bekommen hat.«⁶⁴

Was Sophie Rilke in den Jahren nach 1909 davon abhielt, den Ort erneut aufzusuchen, von dem dieser »Anstoß zum Guten« ausgegangen war, und einen Versuch zu wiederholen, den sie im Ganzen nicht bedauert hatte,⁶⁵ wissen wir nicht. Als sie 1916 das Sanatorium auf dem Weißen Hirsch noch einmal ins Gespräch brachte, riet Rilke ihr der Grenzschwierigkeiten und der Kriegssituation wegen ab: »So rath ich Dir nicht durchaus, zum Weißen Hirsch, man hört auch überall viel zu viel vom Kriege und wird mehr hineingezogen, wenn man auf der Reise ist.«⁶⁶

Erst zehn Jahre später, zwei Monate vor seinem Tod – die 75 Jahre alte Mutter ist durch die Familiensituation in Prag, vor allem durch die Pflege ihrer eigenen Mutter offensichtlich so überfordert, daß Rilke, selbst todkrank, schreibt: »meine Heim-suchungen sind schließlich Kleinigkeiten neben den Deinigen, liebe arme Mama!«⁶⁷

61 An die Mutter, 28.10.1909, BM I, S. 657.

62 An die Mutter, 24.10.1909, BM I, S. 656 und 656-657.

63 Siehe u. a. den Brief an die Mutter vom 1.11.1909, BM I, S. 658.

64 An die Mutter, 30.12.1909, BM I, S. 669-670.

65 Vgl. den Brief an die Mutter vom 2.10.1909, BM I, S. 649.

66 An die Mutter, 18.2.1916, BM II, S. 358.

67 An die Mutter, 30.10.1926, BM II, S. 642.

– setzte er noch ein letztes Mal zu einer »Zurede« an: »warum hast Du nicht unsere Fonds benutzt, um im September nach dem ›Weißen Hirsch‹ zu gehen!? Ich habe Dich in jedem Briefe gebeten, [...] mit seiner Hülfe, alles zu thun, was Deinem leidenden Zustand und Deinen großen Sorgen Erleichterung zu schaffen vermöchte. [...] fasse irgend einen guten Entschluß, thue etwas für Deine Erholung und Pflege, thu es mir zuliebe! Der ›Weiße Hirsch‹ ist das ganze Jahr offen und man kann sich dort, wenn man ein bescheidenes Zimmer wählt, mit mäßigen Mitteln einrichten. Ein paar Wochen, ein, zwei Monate Pflege, gleichmäßige Wärme, leichte Kost, ohne jede Kuranwendung, würden Wunder thun! Bitte, wenn es nicht der ›Weiße Hirsch‹ ist, laß uns mit vereinten Kräften etwas anders Passendes ausfindig machen. [...] während meines Zubettliegens dachte ich immer wieder daran.«⁶⁸ Sein »alter Freund, Dr. Noack«, zu dem er »längst alle Beziehung« verloren hatte, sei allerdings nicht mehr auf dem Weißen Hirsch, sonst wäre dieser natürlich gerade jetzt »ein vorzüglicher Berater« für sie.⁶⁹

Rilke hat letztlich das, was er als ›Gesundheits-Ratgeber‹ seiner Mutter hatte erreichen wollen, nicht erreicht: ihren Willen zur Veränderung ihrer Lebensweise so zu stärken, daß es zu einem ›Wendepunkt‹ kommt. Daß Rilke selbst diesen Willen aufbrachte, läßt sich nicht nur aus den Argumenten rückschließen, die er seiner Mutter gegenüber anführte, es wird durch eine Erinnerung des Naturheilarztes und Ernährungswissenschaftlers Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939) bekräftigt, dessen ärztlichen Rat Rilke in seinen Schweizer Jahren eingeholt⁷⁰ hat. Bircher-Benner brachte im Jahr 1923 in Zürich eine neue Zeitschrift heraus, die den Untertitel: »Schweizerische Zeitschrift zur Verbreitung nützlichen Wissens über das Leben des Körpers und der Seele, über Wesen und Erhaltung der Gesundheit, über Ursachen und Natur der Krankheiten, über Heilprozesse und Heilkräfte« trug. Er gab ihr den Titel »Der Wendepunkt«, genauer: »Der Wendepunkt im Leben und im Leiden«, und widmete die Zeitschrift all »denen, welche den Wendepunkt im Leben suchen und herbeisehnen«.⁷¹

In der ersten Nummer dieser Zeitschrift führte er einige Persönlichkeiten als Kronzeugen dafür an, daß der »Wendepunkt im Leben eines Menschen« als »inneres Erlebnis« den unbedingten Willen zur Veränderung voraussetzt; an erster Stelle berichtete er dabei über den, wie er ihn nannte, »deutschen Dichter Rainer Maria Rilke«, der diesen Willen aufgebracht hatte. Auch wenn das Berichtete eher an Rilkes Gedicht *Archaischer Torso Apollos*⁷² aus dem Jahre 1908 denken läßt mit der vielzitierten Zeile: »Du mußt dein Leben ändern«, so weist Bircher-Benner doch ausdrücklich in Zusammenhang mit einer weitreichenden Ernährungsumstellung –

68 Ebenda, S. 642-643.

69 Ebenda, S. 643.

70 Siehe RMR: *Briefe an Nanny Wunderly-Volkart*. Im Auftrag der Schweizerischen Landesbibliothek und unter Mitarbeit von Niklaus Bigler besorgt durch Rätus Luck. Frankfurt a. M. 1977, Bd. II, S. 1205.

71 *Der Wendepunkt im Leben und im Leiden*. Hrsg. von Dr. med. Bircher-Benner, Arzt in Zürich. Nr. 1. Zürich 1923, S. 22.

72 RMR: KA I, S. 513.

Verzicht auf »Rauschmittel« und auf »Ueber-Ernährung«⁷³ (womit eine »Einschränkung der Nahrungszufuhr auf das wahre Bedürfnis des Körpers«⁷⁴ gemeint war) – auf Rilke und den von ihm erlebten »Wendepunkt« hin: Rilke »saß einmal«, so Bircher-Benner, »bei mir in meinem Konsultationsraume und erzählte mir in seiner feinen, abgeklärten Art, wie er den Wendepunkt in seinem Leben gefunden habe. Ich erinnere mich nicht mehr an die Einzelheiten: doch so viel verblieb in der Erinnerung, dass er damals jeden Morgen früh, wenn er aufwachte, aufstand, weil und während es in seinem Innern klar und deutlich tönte: Dies ist der Wendepunkt in deinem Leben.«⁷⁵

73 *Der Wendepunkt* (wie Anm. 71), S. 20.

74 Ebenda, S. 23.

75 Ebenda,, S. 16.