

## Lebensprozesse fördern – auch durch Ernährung

*Wer bewusst mit Kindern lebt oder arbeitet, ihr stufenweises Hineinwachsen in irdische Verhältnisse begleiten darf, wird darauf bedacht sein, ihre physische und seelische Gesundheit zu erhalten. Diese Bezugspersonen können dem Kind entsprechend den Verhältnissen die Entwicklung der Individualität ermöglichen oder erleichtern.*

Gesundheit meint nicht stetige Abwesenheit von Erkrankungen oder vom Schicksal mitgebrachter Leiden. Sondern es geht um die Möglichkeit schrittweise entsprechend den Fähigkeiten in das Leben zu gehen, die Individualität zu entwickeln und dabei das Gemeinschaftsleben zu bewältigen. Die Ebenen des Menschen auf der Erde hat Rudolf Steiner durch vier inkarnierte Wesensglieder erklärt:

- Die Physis als Voraussetzung für die irdische Existenz.
- Der Lebensleib (Ätherleib), in welchem Lebenskräfte als Prozesse wir-

ken, baut die Physis auf und erhält sie funktionsfähig. Dieses Wesensglied bildet auch die Verbindung zu den höheren inkarnierten Wesensgliedern. Dies sind:

- Der Seelen- oder Astralleib. Mit ihm kann das Individuum fühlen und empfinden.
- Der inkarnierte Teil der Persönlichkeit, das Ich. Wir können abstrakt denken, Lebensziele verfolgen und uns bemühen, uns mit geistigen Inhalten zu verbinden.

Die Lebensprozesse, die im ätherischen Leib ablaufen, ermöglichen Wahrneh-

### Die sieben Lebensprozesse



mungen und damit eine Verbindung zu Seele und Geist (1). Sie durchfluten den gesamten Organismus mit seinen Sinnesbereichen. Nach der Geburt beginnen sie selbstständig im Kind zu wirken. Der ätherische Leib des kleinen Menschen ist noch nicht voll inkarniert. Die sich entfaltende Physis muss von außen aufgebaut werden, um dieses Wesensglied aufzunehmen. Das geschieht unter dem Einfluss der außerhalb des kleinen Menschen wirkenden Lebenskräfte. Schritt für Schritt arbeiten sie in dem Individuum selbstständig. Für jeden Menschen findet das Geschehen im eigenen Tempo und eigener Intensität statt. Mit etwa 7 Jahren ist dieses Stadium – die 2. Geburt – abgeschlossen. Werden die Lebenskräfte teilweise frei von Aufgaben wie Aufbau und Gestaltung der Physis, metamorphosieren sie sich und wirken im Seelischen, später auch im Geistigen (2). Damit können sich für den kleinen Menschen folgende Fähigkeiten ergeben:

- Atmung wird teilweise zu Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.
- Wärmung ermöglicht Konzentration auf etwas oder Begeisterung für etwas
- Ernährung schenkt die Fähigkeit etwas aufzunehmen, sich damit zu verbinden und es umzuwandeln.
- Absonderung befähigt Abstand zu nehmen und auszusortieren, was man nicht benötigt.
- Erhaltung schenkt uns Erinnerung. Das Eigene kann bewahrt werden.
- Wachstum lässt Aufgenommenes

nicht nur erhalten, sondern vertiefen und erweitern.

- Reproduktion schenkt Fähigkeit selber etwas über Nachahmung hinaus zu gestalten.

Wie stützen wir das Kind bei der Verankerung der Lebensprozesse?

## Atmung

Die Atmung erfolgt rhythmisch. Sie wird beeinflusst durch seelisches Erleben, Ruhe, Bewegung oder Schlafen und Wachen. Förderlich ist ein hohes Maß an Zuwendung und Einfühlungsvermögen, damit das Kind in einen geregelten, angstfreien, rhythmischen Tagesablauf hineinwächst. Positiv erlebte Rituale helfen, diesen Ablauf zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen, der mit Freude erlebt wird. Durch Freude können alle Lebenskräfte ungestörter in der Physis wirken, denn das Kind öffnet und erwärmt sich für das Geschehen. Höhepunkte eines Tages sind natürlich die Mahlzeiten. Dieses Tagesgerüst muss immer wieder abgewandelt durch die Jahre tragen. Schrittweise überlagern die Rhythmen der Wochen, Monate und des Jahres den Tag. Alle diese größeren von außen herangetragenen Rhythmen lassen das nachahmende Kind mit wechselnden Tätigkeiten und Erlebnissen verschmelzen und sich dann dem Geschehen gegenüberstellen – auch eine Form von Atmung.

## Wärmung

Gleich nach dem ersten Atemzug, der die Bewegung des Kreislaufs impulsiert, setzt die autonome Wärmung der Physis ein. Ohne sie würde die Atmung wieder aussetzen. Dieses Arbeiten des Wärmeorganismus muss von außen gestützt werden. Es geschieht durch physische Wärme (Kleidung, Nahrung), seelische Wärme (Liebe und Zuwendung) und durch langsames empathisches Heranführen an Neues (z. B. Speisen, Geräusche, Umfeld). Geschieht das nicht, kann Unsicherheit und Angst entstehen. Erwärmt sich das Kind nicht für das Geschehen, bleiben Konzentration oder Begeisterung aus. Das gilt für Über- und auch Unterforderung. Dann entsteht Stillstand des Erlebens. Wenn die Aufnahme neuer Eindrücke in angemessenen Portionen erfolgt, ist sie seelisch-geistige Nahrung.

## Ernährung

Für Entwicklung und Verankerung des Ernährungsprozesses benötigt das Kind genügend Vorbilder, die es nachahmen kann und will. Etwas ganz in sich aufnehmen, herunterschlucken und in Eigenes verwandeln ist eine – auch unbewusste Vertrauensfrage. Zwang behindert diese Entwicklung. Ein Kind muss entscheiden dürfen, ob es etwas in sein Innerstes lassen möchte. Ablehnung ist dabei nichts Endgültiges. Der Erwachsene ist selbstverständlich ver-



Naturnahe Lebensmittel Foto: U. Richter

antwortlich für die Qualität der Nahrung. Pflanzenanbau, Tierhaltung und Verarbeitung entscheiden, welche Stoffe und Kräfte den kleinen Körper aufbauen und erhalten. Fleischnahrung sollte sehr mäßig gegeben werden, muss gar nicht sein. Saisonale und regionale Nahrungsmittel helfen, sich mit den Kräften des Umfeldes auseinander zu setzen. Gelingt es, diesen Lebensprozess im 1. Jahrsiebt entsprechend den Bedürfnissen des Kindes positiv zu verankern, erleichtert man ihm später sich mit der Welt zu verbinden. Dazu gehört auch, abzusondern, was man nicht will.

## Absonderung

Auch hier muss der Erwachsene stützen und helfen. Die Auswahl und Gestaltung von Nahrung wurde bereits erwähnt. Rhythmen sollen Ordnung und Überschaubarkeit bieten. Jedes Absondern geschieht ja durch Erkennen des

Einzelnen und der Zusammenhänge. Das physische Ergreifen dieses Prozesses bietet die Basis für seelisches und später intellektuelles Differenzieren. In der Schulzeit ist dies der Grundstein für analytisches Ordnen des Denkens. Gemeinsames Aufräumen und Ordnen in der Kindergartenzeit, Lernen, was zu welcher Zeit gehört, schafft räumliche und zeitliche Strukturen. Dazu gehört beispielsweise das Sortieren von Müll, welches der Erhaltung dient.

## Erhaltung

Heilungsprozesse nach Verletzungen oder Krankheiten sind Erhaltungsprozesse, die unser Lebensleib bewältigt. Das bisher Aufgebaute muss bestehen bleiben und die Basis für ein Wachstum bilden. Auch das Erhalten von Fähigkeiten wie Laufen, Sprechen und Essen gehört dazu. Dies kann durch Krankheit gestört werden. Bedeutend ist in diesem Zusammenhang die Erinnerungsfähigkeit, die sich um den 3. Geburtstag einstellt. Ohne sie ist kein weiteres Lernen möglich. Rhythmisches

Tun mit Freude, das Erleben des Alltags bringt das Wissen um Zusammenhänge. Beim Kochen helfen macht Spaß, was tut man mit Resten? Auch das



*Autorinnotiz: Marianne Nitsche, AKE Mitarbeiterin und Beirätin, Dipl. Volkswirtin und viele Jahre als Erzieherin tätig.*

Reparieren von Spielzeug oder Kleidung sollte ein Kind erleben dürfen. Erhaltung zeigt sich ebenfalls bei der Körperpflege, Putzen und Reinigen. Man erhält Gesundheit und Wohlbefinden durch Entfernen von Schmutz.

## Wachstum und Reproduktion

Erhaltenes, das durch Erinnern behalten wurde, führt zu Wachstum. Es beginnt beim Körperaufbau. Jeder Wachstumsschub bewirkt Veränderung und ein Freiwerden von Kräften, die im Physischen nicht mehr benötigt werden. Dann erweitert und vertieft sich Erlerntes. All dies geschieht in den ersten 7 Jahren durch Nachahmung. Wachstum bedeutet ebenfalls, dass der kleine Mensch irgendwann in der Lage ist, Nachgeahmtes und Erinnertes zu variieren und selbst zu produzieren. Das kann eine Bastelei, das verzierte Gebäck oder eine eigene Ordnung im Kinderzimmer sein. Das ist dann Reproduktion und ein weiterer Schritt in die Individualisierung der Persönlichkeit.

### Anmerkungen:

(1) vgl. Ernährungsrundbriefe 2-2016 bis 1-2018 über die Lebensprozesse.

(2) Bernhard Lievegoed: Entwicklungsphasen des Kindes. J. Ch. Mellinger Verlag. 8. Aufl. 2007  
Marianne Nitsche: Ernährungserziehung, der Weg in die Selbstständigkeit. Ernährungsrundbrief 1-24, S. 6-9