



## Lebenskräfte - Ätherische Kräfte – Bildekräfte

In der anthroposophischen Ernährung wird neben den Nährstoffen auch von Nährkräften oder ätherischen Kräften gesprochen. Diese Kräfte sind in allen Lebewesen wirksam. Rudolf Steiner benannte sie zu seiner Zeit ätherische Kräfte und knüpfte an den aus der Physik geläufigen Begriff „Äther“ an. Allerdings weicht die Bedeutung von dem physikalischen Begriff ab, sie sollte wohl nur dem Verständnis von ätherisch als „feinstofflich“, „leicht“ oder „flüchtig“ entgegenkommen. Noch heute sprechen wir von ätherischen Ölen, die ihr Aroma leicht in die Luft verströmen.

### Bildekräfte

Die ätherischen Kräfte (Lebenskräfte) treten zum einen als Bildekräfte auf. Ihre Aufgabe ist es, eine lebendige Struktur innerhalb eines Organismus (Pflanze, Tier, Mensch) zu bilden, in die sie die Stoffe ordnen. Der Wirkungsort ist der Ätherleib von Pflanze, Tier oder Mensch. Zum andern werden auch Landschaften durch sie geformt gemäß spezieller Bildegesetze. Aus dem Kosmos wirken sie über die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer.

### Lebenskräfte

In der Naturwissenschaft werden lebendige Strukturen und Organismen dagegen auf physische Ursachen, zum Beispiel auf **Gene** zurückgeführt. Ansätze für eine Existenz von **Lebenskräften** gibt es zurzeit kaum. Historisch findet man solche Annahme von Lebenskräften beim Vitalismus von Hans Driesch oder dem Psychoanalytiker Wilhelm Reich. In alten asiatischen Heilmethoden lebt ein Wissen von diesen Kräften, die als Prana oder Chi bezeichnet werden. Sie werden in Therapien wie in der traditionellen chinesischen Medizin genutzt.

### Erleben der Lebenskräfte

Das direkte Erleben von Kräften ist übrigens nicht möglich weder bei physikalischen, noch bei ätherischen Kräften. Sinnlich (mit dem Auge etc.) ist ihre Prägung in den physischen Formen bei Pflanze oder Tier zu erleben. Verfügt man über die Fähigkeit zur übersinnlichen Wahrnehmung, so erfährt man die ätherischen Kräfte als Prägung in der Äthersubstanz des eigenen Ätherleibs oder an dem der Pflanze etc. Viele anthroposophische Forscher haben darum gerungen, die Existenz dieser Kräfte bzw. ihre Wirksamkeit zu erleben oder Methoden für ihre Darstellung zu entwickeln:

- Man kann an der genauen Beobachtung der Pflanze über einen längeren Zeitraum Aussagen zu den Wachstums- und Reifeprinzipien gewinnen (goetheanistische Methode).
- Nach einer Anregung von Rudolf Steiner verwendet man Metallsalze, die sehr reaktiv sind, um Lebenskräfte von Pflanzensäften als Bild darzustellen. Dies sind die *bildschaffenden Methoden* Kupferchlorid-Kristallisation, Kapillardynamolyse (Steigbild), Rundfilterchromatogramm und für Wasser die Tropfenbildmethode nach Schwenk sowie Biolumineszenz-Anregungsspektroskopie.
- Auch anhand von *Rhythmen* sind Wirkungen erlebbar und werden in der Chronobiologie erforscht.
- Ferner sind sie übersinnlich wahrzunehmen in ihrer Wirksamkeit im Ätherischen.
- Ebenfalls übersinnlich ist die Wahrnehmung der Wesen, die diese Kräfte verursachen (Elementarwesen, Naturwesen).

Für die Ernährung sind die Bildekräfte der Lebensmittel von Bedeutung. Sie dienen der Aktivierung der eigenen Lebenskräfte und werden bei der Verdauung zerstört. Wir stärken uns also an der Überwindung der Bildekräfte der Nahrung. Wichtig ist somit der Anregungscharakter, der individuell verschiedenen sein kann.