

Michaela Glöckler

# Kraftquelle Rhythmus

Hilfen im Alltagsstress



**anthrosana**

Verein für anthroposophisch  
erweitertes Heilwesen

Heft Nummer

**213**

© 2006  
gesundheit aktiv  
anthroposophische heilkunst e.v.  
Johannes-Kepler-Strasse 56  
D-75378 Bad Liebenzell  
Telefon 0049 7052 9301-0  
Telefax 0049 7052 9301-10  
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de  
www.gesundheitaktiv-heilkunst.de

© 2006  
Lizenzausgabe Schweiz  
anthrosana  
Verein für anthroposophisch  
erweitertes Heilwesen  
Postplatz 5, Postfach 128  
4144 Arlesheim  
Telefon 061 701 15 14  
Telefax 061 701 15 03  
info@anthrosana.ch  
www.anthrosana.ch

ISBN 10: 3-905364-13-1  
ISBN 13: 978-3-905364-13-2

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark,  
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,  
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,  
Spanien, den Niederlanden und den USA

# Kraftquelle Rhythmus

Hilfen im Alltagsstress

Michaela Glöckler

## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung</b>   | 5  |
| <b>Müde, kraftlos, unkonzentriert – Wo liegen die Ursachen?</b> | 6  |
| <b>Negative Erfahrungen</b>                                     | 6  |
| <b>Gefühle in Gefahr</b>  | 6  |
| <b>Rhythmen früher und heute</b>                                | 7  |
| <b>Die Chronobiologie</b>                                       | 9  |
| <b>Rhythmus als Kraftquelle</b>                                 | 11 |
| <b>Was ist Rhythmus?</b>  | 11 |
| <b>Ohne Rhythmus keine Flexibilität</b>                         | 12 |
| <b>Rhythmen im menschlichen Organismus</b>                      | 13 |
| Sekunden-/Minuten-/Stundenbereich                               | 14 |
| Tagesrhythmus   | 14 |
| Lerchen und Nachtigallen  | 15 |
| Wochen-/Monats-/Jahresrhythmus                                  | 17 |
| <b>Identitätsbildung durch Rhythmus</b>                         | 18 |
| <b>Pflege individueller Rhythmen</b>                            | 19 |
| <b>Pflege der äusseren Rhythmen</b>                             | 20 |
| Der Tag   | 20 |
| Die Woche   | 21 |
| Der Monat   | 22 |
| Das Jahr  | 22 |
| <b>Pflege der inneren Rhythmen</b>                              | 23 |
| Fünf-Minuten-Meditation als Minimalprogramm oder Soforthilfe    | 23 |
| Aller guten Dinge sind drei                                     | 24 |
| Der Wochenrhythmus  | 25 |
| Der Monatsrhythmus  | 26 |
| Der Jahresrhythmus  | 26 |
| <b>Übung als Weg</b>  | 27 |
| <b>Schlussbetrachtung</b>                                       | 28 |
| <b>Anmerkungen</b>  | 30 |
| <b>Literatur</b>  | 31 |

# Einleitung

«Heute arbeiten in Industrieländern mehr als 20 Prozent aller Beschäftigten im Nachtschichtdienst. Wir machen nicht nur mit unseren technischen Mitteln die Nacht zum Tage, wir können auch mit unseren chemischen Substanzen Wachheit in Schlaf und Müdigkeit in Leistungsbereitschaft verwandeln. Mit Hormongaben kann der Mensch den Menstruationsrhythmus, der schon wegen der ähnlichen Periodendauer Beziehungen zum Mondrhythmus vermuten lässt, nach Belieben verschieben oder unterbrechen. Selbst die Zeitpunkte für Geburt und Tod werden nicht mehr der Natur überlassen. Zu jeder Jahreszeit und an jedem Ort können wir mit technischen Mitteln jedes beliebige Klima in unserem Lebensraum herstellen. Durch Flugreisen können wir sprunghaft Zeitzonen und Jahreszeiten wechseln, und auch die kosmetischen Unternehmungen oder die Technik der Herzschrittmacher, mit denen das Tempo des Herzschlages gesteuert werden kann, belegen zunehmende Freiheitsgrade im Zeitverhalten des Menschen.»<sup>1</sup>

So charakterisierte der bekannte Rhythmusforscher und Arbeitsphysiologe Gunther Hildebrandt bereits 1994 die Ent-Rhythmisierung vieler Lebensgewohnheiten bereits 1994.

Jetzt, im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, tritt neben die Tatsache der Emanzipation von den naturgegebenen Rhythmen immer deutlicher eine neue Sensibilität, ein Interesse für die Welt der Rhythmen.

Rhythmen werden als «Biorhythmen», als die Lebensqualität stützend, neu diskutiert. Sobald man ernsthaft darüber nachdenkt, wird deutlich, dass die gesamte Evolution mit all ihren Naturreichen ein Kind rhythmischer Vorgänge ist! Ja, wenn Zeitabläufe beschrieben werden, so setzt dies bereits Rhythmen, Zeitabläufe voraus, an denen man sie messen oder vergleichen kann.

**Rhythmen erweisen sich als etwas Ursprüngliches,  
allem zu Grunde Liegendes.**

## **Müde, kraftlos, unkonzentriert – Wo liegen die Ursachen?**

### **Negative Erfahrungen**

Wer kennt nicht diese und ähnliche Zustände, das Gefühl, nicht mehr mit sich zurecht zu kommen, das Gefühl, nur noch gelebt zu werden, statt zu leben, nur noch zu funktionieren, statt kreativ zu sein?

Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kraftlosigkeit können natürlich auch Symptome für den Eintritt ernst zu nehmender Erkrankungen sein. Das bedarf dann sorgfältiger ärztlicher Abklärung. Auch ungesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten gilt es zu erkennen und zu beheben. Zumeist handelt es sich jedoch «nur» um einen schleichenden Motivations- und Kräfteschwund, den sich der Betreffende nicht recht erklären kann und der ihn schliesslich mit der Frage konfrontiert: Was ist bloss mit mir los? Ich war doch früher nicht so – was kann ich tun, damit mir ein neuer Zugriff zu mir selbst gelingt?

Neben belastenden Umweltfaktoren sind es vor allem Existenzängste und Sorgen im Hinblick auf die Zukunft, auf nahe Angehörige, insbesondere aber die damit verbundenen negativen Gefühle – Angst, Sorge, Hass, Neid, Verzweiflung –, die an den Lebenskräften zehren und müde machen. Dazu kommen oft auch gestörte menschliche Beziehungen. Jeder kennt aus seiner Biografie zumindest phasenweise die Stärke, die aus einer fraglos guten Beziehung zu einem oder mehreren Menschen erwächst. Umgekehrt gibt es nichts, was die Gesundheit mehr untergräbt, als das Erleben zerstörten Vertrauens oder anderer Formen des Scheiterns von Beziehungen.

### **Gefühle in Gefahr**

Andere «Gesundheitskiller» sind die allgegenwärtigen Begleiter im modernen Alltag wie Hektik und Zeitmangel. So können wir zwar Gedanken und Beobachtungen in Bruchteilen von Sekunden haben, wenn wir aber einen Gedanken vertiefen und uns wirklich aneignen wollen, wenn wir ein Gefühl an diesen Gedanken anschliessen wollen, dann müssen wir uns Zeit geben. Gefühle brauchen Minuten, um sich wirklich entfalten zu können. Jeder kann an sich selbst beobachten, wie lange er braucht, um eine Nachricht wirklich gefühlsmässig zu erfassen. Wenn nun das Gefühlsleben sozusagen verdorrt und abstirbt, weil es nicht mehr die Zeit hat, sich zu entwickeln, dann prallen die Gedanken, wache intellektuelle, strukturierende Impulse und triebhafte Emotionen aufeinander und das Leben droht unmenschlich zu werden. Das Menschliche, das Liebevolle, Sensible, Mitleidende braucht Zeit, braucht Atempausen und lässt sich nicht auf die Schnelle herbeizwingen.

Alltag und Beruf verlangen vom heutigen Menschen Tempo und gleichmässiges Funktionieren. Also werden Verstand und Körper trainiert und vieles, was gelernt wurde, geht nach längerem Üben in Gewohnheit über, wird zur Routine. In diesem Moment verlangen Geist und Seele des erwachsenen Menschen aber schon wieder nach neuer Betätigung. Nur Kinder haben sehr lange und zu Recht Freude am «selben Spiel», an der «gleichen Geschichte», sagen «noch mal», «noch mal», «noch mal», wenn ihnen etwas gefallen hat. Ist jedoch der Alltag des Erwachsenen so angefüllt mit Routine, dass für Neues kein Platz mehr ist, so kommt früher oder später der Punkt, wo sich zuerst unbewusst, dann immer bewusster die so genannte Erschöpfung anbahnt. Denn da, wo die Produktivkräfte nicht mehr angeregt sind, erschöpft sich der laufende Betrieb. Es ist so, wie wenn einem die Brennwärme langsam ausgeht und zum Schluss – und das sagen dann auch die ausgebrannten Patienten – weiss man nicht mehr wirklich, **wozu** man das alles tut. Am Ende, bevor man sich wirklich eingesteht, dass man ausgebrannt ist, steht die Frage nach dem Sinn: Macht das überhaupt noch Sinn, was ich tue? Für wen engagiere ich mich eigentlich? Muss das sein? Geht's nicht auch ohne mich?

### **Der Mensch verliert seinen Mittelpunkt, wenn er nicht mehr weiss, wozu er da ist und worum sich eigentlich alles dreht.**

Ist ihm dieser Mittelpunkt genommen, erlebt er sich so, wie wenn ihm sein Herz fremd geworden wäre und er «neben sich» stünde. Wenn man sein Herz nicht mehr mitnehmen kann in das, was man tut, dann wird es kalt und schlägt nur noch routiniert. Der Punkt, worum sich alles dreht, ist nicht mehr erlebbar.

Dies kann auch zu Depressionen führen, die heute schon epidemischen Charakter haben. Erschreckend ist auch, dass die Rate der Suizide, der Selbsttötungen, schon seit einiger Zeit die Zahl der Todesopfer durch Gewalt und Verkehrsunfälle übersteigt.

### **Rhythmen früher und heute**

Gehen wir ein paar Jahrhunderte zurück in der geschichtlichen Entwicklung, so sehen wir, dass die Pflege der Rhythmen in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert hatte. Die früheren Arbeitskulturen waren auf Rhythmen aufgebaut. Tageslauf, Wochen-, Monats- und Jahresrhythmen gaben dem Leben Halt und Struktur. Viele Tätigkeiten wurden von Gesängen begleitet, insbesondere in Landwirtschaft und Handwerk. Hinzu kam die Pflege des religiösen Lebens, das ohnehin ganz auf Rhythmen basiert, in denen Gebete, Rituale und Feste verankert waren. Man wusste, dass eine Kultur,

eine Zivilisation, eine Gemeinschaft nur gesund bleiben kann, wenn sie ihre Werte pflegt, wenn sie Rituale hat, die wiederkehren, wenn sie Willens- und Gefühlsverbindlichkeiten hat. Auch die alten medizinischen Systeme, ob Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin oder unsere europäische volksmedizinische Tradition, bauten auf die Beachtung bestimmter Rhythmen zur Prävention von Krankheit.

### **Gegenwärtig sind die meisten Menschen aus einer rhythmischen Lebensführung ausgestiegen.**

Das an den wirtschaftlichen Sachzwängen orientierte Leben erfordert die genannte Nacht- und Schichtarbeit, Hetze, Stress, Tempo ... Inzwischen leben und arbeiten die Menschen schon mehrheitlich ohne klare Zeitstrukturen, ohne äussere und/oder innere Rhythmen. Auch wenn Menschen erstaunlich anpassungsfähig sind, wird doch zunehmend evident, dass es nicht mehr lange einfach so weitergehen kann. Die Menschen ertragen diese Lebensformen nicht dauerhaft. Zwar ist man zunächst noch gehalten durch die Routine, aber wenn auch sie wegbricht – sei es, dass man die Arbeit verliert oder dass man krank wird – so hängt man, wie man so schön sagt, wirklich «in der Luft». Man fühlt sich nicht mehr im Prozess, nicht mehr im Gleichgewicht und nicht mehr produktiv.

Da kann es helfen, einen neuen Zusammenhang mit den das Leben konstituierenden Rhythmen herzustellen. Denn alles Leben, jede noch so kleine Zell- und Organtätigkeit, ist rhythmisch geordnet und korrespondiert mit den Rhythmen der Sterne und der Erde im Weltall.

### **Der Mensch und die Natur sind durch ihre Lebensrhythmen Teil eines grossen Ganzen. Auch wenn der Mensch sich weitgehend aus dieser kosmischen Ordnung emanzipieren kann, muss er doch seinen Platz darin zunehmend selbst bestimmen.**

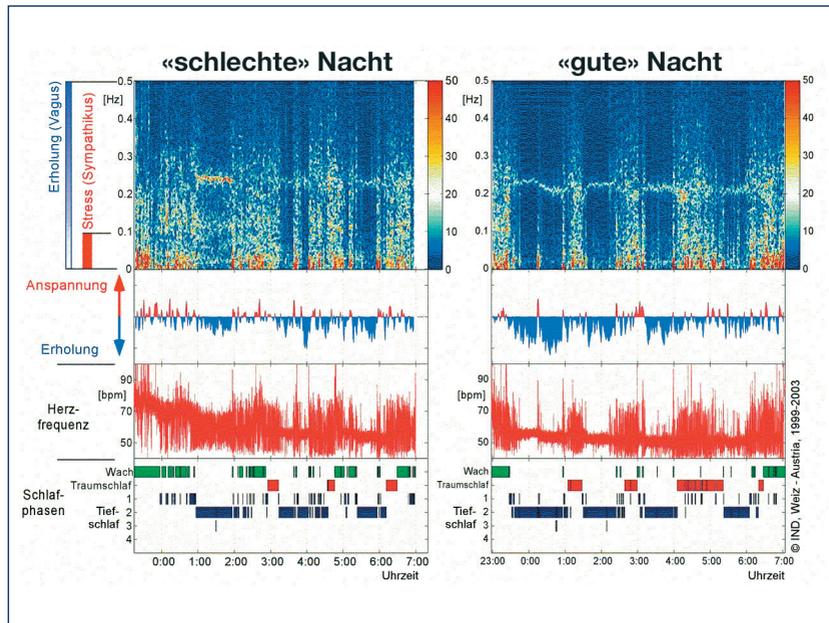
## **Die Chronobiologie**

Selbstverständlich kann es nicht darum gehen, den heutigen Menschen wieder «zurück zur Natur» oder in rhythmische Gebundenheiten früherer Kulturen zu bringen. Im Gegenteil – es gilt, das rhythmische System und die rhythmische Konstitution des Menschen zu erforschen und zu studieren. Dafür stehen heute durch die Chronobiologie und moderne bildgebende Verfahren neue Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und inneren Stabilisierung zur Verfügung.

Es ist beeindruckend zu überblicken, wie die rhythmischen Funktionen im Bereich des Nervensystems, die rhythmische Koordination von Atmung und Kreislauf und die langwelligen Stoffwechselrhythmen zusammenwirken. Besonders spannend ist es, das Zusammenspiel von Herzfrequenzvariabilität und Atmung sichtbar zu machen. Dieses Zusammenspiel ist speziell geeignet, den Gesundheitszustand, das heisst den Grad von Synchronisation und die Regulationsfähigkeit der körpereigenen Rhythmen, aufzuzeigen. Das von Professor Maximilian Moser entwickelte Autochrone Bild kann dies in seiner Komplexität sichtbar machen. Abbildung 1 zeigt als Beispiel eine Nacht mit erholsamen und eine Nacht mit **nicht** erholsamen – dysrhythmischen – Schlafphasen derselben Person. Auch therapeutische Effekte, wie sie durch Bewegungs- und künstlerische Therapien erreicht werden, können erstmalig mit Hilfe Autochroner Bilder dokumentiert werden.

Das «Abhanden-Gekommen-Sein» der rhythmischen Lebensformen heute zeigt deutliche Defizite in der Lebensqualität auf. Das gibt aber auch die Chance, Ursachen und Ausgleichsmöglichkeiten zu überdenken und durch ein echtes Verstehen dessen, was fehlt, sich mit Freude neu zu orientieren. Niemand lässt sich gerne zu seinem Glück zwingen, sondern jeder will **selbst** bestimmen, was für ihn richtig ist. Lieber werden eigene Erfahrungen – Mangel erleben, Entzug, Durchgang durch schwierige Situationen – in Kauf genommen, um sich frei zu fühlen, nach dem zu suchen, was man eigentlich will und auf eigene Art wiederzufinden, was man verloren hat.

Wer seine Probleme versteht und selbst ausprobieren kann, was zur Bewältigung hilft, der fasst eher den Entschluss, etwas dafür zu unternehmen.



**Abb. 1:** Autochrone Bilder von zwei Nächten einer gesunden Versuchsperson in einem Schlaflabor. Das Bild zeigt von oben nach unten 1. das Autochrone Bild, 2. die Bilanz von Anspannung und Erholung, 3. die Herzfrequenz und 4. die aus den Gehirnströmen ausgewerteten Schlafphasen nach Rechtschaffen und Kales. Im linken Teil des Bildes ist die Versuchsperson in der ersten Nacht, im rechten in der zweiten Nacht gemessen worden. Man erkennt den Unterschied in der Schlafqualität an dem mehr oder weniger harmonischen Ablauf der Nacht, was sich in einer unterschiedlichen «Schlafarchitektur» äussert. (Daten der Universitätsklinik für Psychiatrie, Freiburg i.Br., Prof. D. Riemann).<sup>2</sup>



Abdruck mit freundlicher Genehmigung von HeartBalance® (www.heartbalance.com)

**Die Rhythmusforschung kann heute wieder verständlich machen und belegen, was früher «nur» gute Sitten und Gewohnheiten waren, denen man sich anpassen musste, ohne zu wissen warum.**

Insbesondere religiöse Traditionen, regelmässig zu verrichtende Gebete, Rituale und Jahresfeste haben immer auch «gesundheitsfördernde Nebenwirkung» auf Aufbau und Stabilisierung der rhythmischen Funktionsordnung. Geistesleben und Körperleben hängen hier engstens zusammen.

## Rhythmus als Kraftquelle

### Was ist Rhythmus?

Im Prinzip ist Rhythmus:

- Wiederholen ähnlicher Vorgänge in vergleichbaren Verhältnissen
- Ausgleich von Polaritäten
- Grundlage elastischer Anpassungsvorgänge

Dadurch ist ein Schlüssel gegeben zum Verstehen des Lebendigen, zum Beispiel der Atmung. Kein Atemzug gleicht dem anderen in Bezug auf Tiefe und Länge, wenn man ihn genau misst. Dennoch ist jeder Atemzug dem vorangegangenen ähnlich.

Wenn eine Mutter ihr Erstgeborenes beim Atmen beobachtet, kann sie zu Tode erschrecken, wenn sie bemerkt, dass es plötzlich aufhört zu atmen. Bevor sie sich jedoch vom Schreck erholen und zum Telefon greifen kann, macht das Kind einen tiefen Atemzug und es geht weiter. Die Rhythmen von Atmung und Herzschlag müssen in Bezug auf Regelmässigkeit und Frequenz erst «gelernt» werden.

Rhythmus «trägt Leben», wie Rudolf Steiner es einmal dem Chemiker Rudolf Hauschka<sup>3</sup> gegenüber gesagt hat. Heute ist evident: Kein Lebensprozess ohne Rhythmus! Dieses Lebentragende des Rhythmus bedarf aber selbst des Aufbaus und der Reifung.

Dabei gilt, dass Rhythmus nur zwischen Polaritäten entstehen kann. Überall, wo in der Natur Gegensätze aufeinander stossen, polare Spannungsverhältnisse sind, können Rhythmen regulierend auftreten. So entstehen zum Beispiel so genannte Lämmerwölkchen am Himmel, das heisst die Wolken rhythmisieren sich, wenn eine Kalt- und eine Warmfront aufeinander stossen. Ein ähnliches Muster entsteht im Sand, wo das bewegliche Element des Wassers auf das feste Land trifft. Entsprechend kommen beim oben genannten Atmungsvorgang die Polaritäten Ruhe und Bewegung rhythmisch zum Ausgleich.

Leben selbst ist reine Beweglichkeit, Regulation, Ausgleich von zu viel und zu wenig, von Einseitigkeit und Polarität. Es ist pulsierende, rhythmische Bewegung.

**Es gibt keine Lebensfunktion, die sich nicht zyklisch wiederholt, die nicht rhythmisch ist, die nicht pulsiert, die nicht in irgendeiner Weise atmet und ihre Ruhe- und Aktivitätsphasen hat.**

Daher braucht es auch nicht zu wundern, dass alles Lebendige Extremen ausgesetzt ist, an deren Überwindung und Überbrückung sich die bewussten

und unbewussten Lebensfunktionen erproben und stärken, wobei das Leben selbst immer eher Machbares, Harmonisierendes anstrebt, um «gut zu leben», um zu überleben.

### Ohne Rhythmus keine Flexibilität

Da Rhythmen nicht Takt sind – das heisst präzise Wiederholung des Gleichen – sondern vielmehr Wiederholung von Ähnlichem in ähnlichen Zeitabständen, können sie Grundlage sein für jeden Anpassungsvorgang. Dadurch, dass die rhythmische Wiederholung nie exakt der ersten gleicht, sondern immer ein feines Spiel um ein Mittelmaß darstellt, haben rhythmische Vorgänge die Fähigkeit zur elastischen Anpassung. Ein starrer Takt hingegen ist unflexibel, ohne Kapazität, etwas auszugleichen oder zu integrieren.

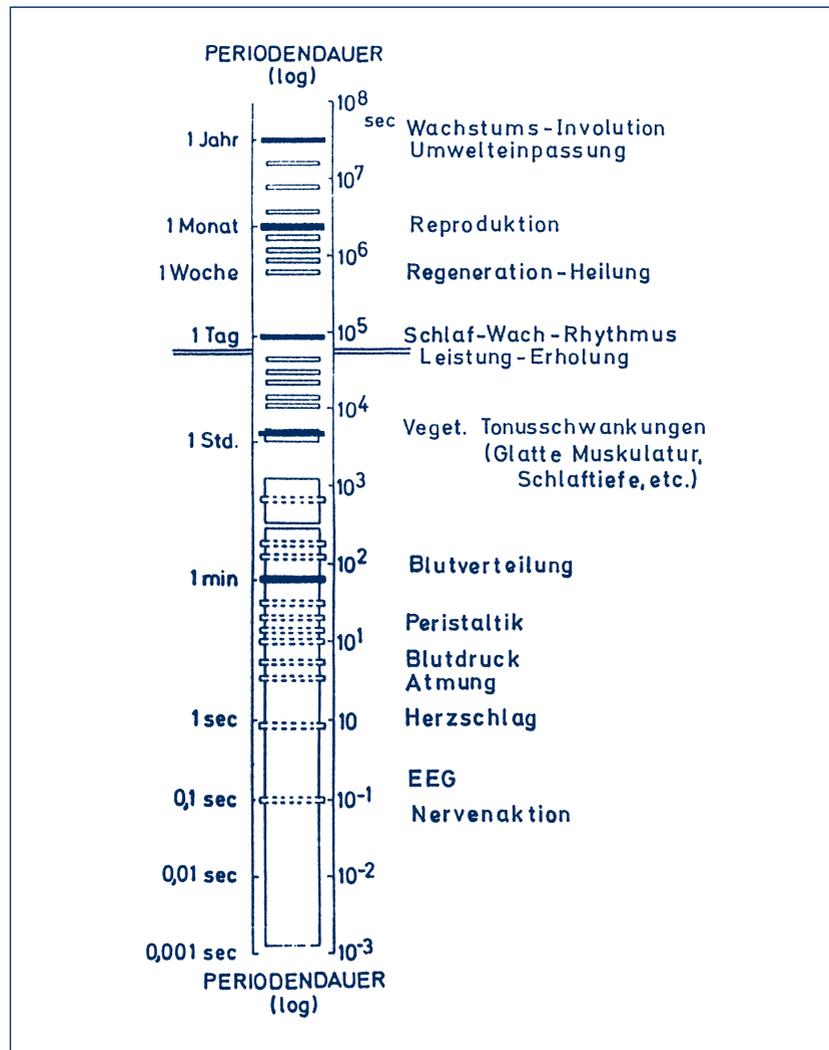
So ist es zum Beispiel ein gefürchtetes Zeichen, wenn das EKG eines Herzinfarktpatienten plötzlich einen ganz regelmässigen Herzschlag auf dem Monitor zeigt und sich der Rhythmus dem Takt annähert. Man spricht dann von einer präfinalen Situation, da das Herz sich nicht mehr an die Erfordernisse des Organismus anpassen kann und es isoliert für sich schlägt. Das deutet auf Tod hin. Im Takt schlägt das Herz isoliert, nicht mehr in Abstimmung mit seiner Umgebung, nicht mehr die polaren Prozesse des Organismus ausgleichend. Daher ist es ein besseres Zeichen, wenn das Herz nach einem Infarkt erst einmal unregelmässig schlägt, wenn Herz-Rhythmusstörungen auftreten. Sie zeigen, dass der Organismus zwischen den Extremen kämpft, um die Wiedergewinnung der neuen Mittellage ringt und im Leben bleiben will.

So ist auch gut verständlich, dass da, wo Takt – wie in der Technik – auftritt oder absolute Rhythmuslosigkeit, wie beim radioaktiven Zerfall, das Lebensfeindliche dominiert, wenn es unmittelbar auf Lebendiges wirkt.

**Takt und Zerfall kündigen das Ende des Lebens bzw. den Tod an. Werden und Vergehen aller lebendigen Organismen hingegen werden von Rhythmen bestimmt.**

Diese Rhythmen aber korrespondieren mit den rhythmisch aufeinander abgestimmten Zeitgebern am Himmel, wie zum Beispiel insbesondere mit Sonne und Mond.

### Rhythmen im menschlichen Organismus



**Abb. 2:** Spektrum der Periodendauern rhythmischer Funktionen beim Menschen (nach Hildebrandt 1975, verändert) mit freundlicher Genehmigung des Verlages aus: M. Glöckler (Hrsg.), Gesundheit und Schule, Verlag am Goetheanum, Dornach 1998

Die Grafik zeigt die klassischen Biorhythmen an, die von den hoch frequenten der Nervenprozesse über die Minuten- und Stundenrhythmen bis hin zu den langwelligen Rhythmen von Woche, Monat und Jahr reichen.

## **Müde, kraftlos, unkonzentriert – Wo liegen die Ursachen?**

### **Negative Erfahrungen**

Wer kennt nicht diese und ähnliche Zustände, das Gefühl, nicht mehr mit sich zurecht zu kommen, das Gefühl, nur noch gelebt zu werden, statt zu leben, nur noch zu funktionieren, statt kreativ zu sein?

Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kraftlosigkeit können natürlich auch Symptome für den Eintritt ernst zu nehmender Erkrankungen sein. Das bedarf dann sorgfältiger ärztlicher Abklärung. Auch ungesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten gilt es zu erkennen und zu beheben. Zumeist handelt es sich jedoch «nur» um einen schleichenden Motivations- und Kräfteschwund, den sich der Betreffende nicht recht erklären kann und der ihn schliesslich mit der Frage konfrontiert: Was ist bloss mit mir los? Ich war doch früher nicht so – was kann ich tun, damit mir ein neuer Zugriff zu mir selbst gelingt?

Neben belastenden Umweltfaktoren sind es vor allem Existenzängste und Sorgen im Hinblick auf die Zukunft, auf nahe Angehörige, insbesondere aber die damit verbundenen negativen Gefühle – Angst, Sorge, Hass, Neid, Verzweiflung –, die an den Lebenskräften zehren und müde machen. Dazu kommen oft auch gestörte menschliche Beziehungen. Jeder kennt aus seiner Biografie zumindest phasenweise die Stärke, die aus einer fraglos guten Beziehung zu einem oder mehreren Menschen erwächst. Umgekehrt gibt es nichts, was die Gesundheit mehr untergräbt, als das Erleben zerstörten Vertrauens oder anderer Formen des Scheiterns von Beziehungen.

### **Gefühle in Gefahr**

Andere «Gesundheitskiller» sind die allgegenwärtigen Begleiter im modernen Alltag wie Hektik und Zeitmangel. So können wir zwar Gedanken und Beobachtungen in Bruchteilen von Sekunden haben, wenn wir aber einen Gedanken vertiefen und uns wirklich aneignen wollen, wenn wir ein Gefühl an diesen Gedanken anschliessen wollen, dann müssen wir uns Zeit geben. Gefühle brauchen Minuten, um sich wirklich entfalten zu können. Jeder kann an sich selbst beobachten, wie lange er braucht, um eine Nachricht wirklich gefühlsmässig zu erfassen. Wenn nun das Gefühlsleben sozusagen verdorrt und abstirbt, weil es nicht mehr die Zeit hat, sich zu entwickeln, dann prallen die Gedanken, wache intellektuelle, strukturierende Impulse und triebhafte Emotionen aufeinander und das Leben droht unmenschlich zu werden. Das Menschliche, das Liebevolle, Sensible, Mitleidende braucht Zeit, braucht Atempausen und lässt sich nicht auf die Schnelle herbeizwingen.

Alltag und Beruf verlangen vom heutigen Menschen Tempo und gleichmässiges Funktionieren. Also werden Verstand und Körper trainiert und vieles, was gelernt wurde, geht nach längerem Üben in Gewohnheit über, wird zur Routine. In diesem Moment verlangen Geist und Seele des erwachsenen Menschen aber schon wieder nach neuer Betätigung. Nur Kinder haben sehr lange und zu Recht Freude am «selben Spiel», an der «gleichen Geschichte», sagen «noch mal», «noch mal», «noch mal», wenn ihnen etwas gefallen hat. Ist jedoch der Alltag des Erwachsenen so angefüllt mit Routine, dass für Neues kein Platz mehr ist, so kommt früher oder später der Punkt, wo sich zuerst unbewusst, dann immer bewusster die so genannte Erschöpfung anbahnt. Denn da, wo die Produktivkräfte nicht mehr angeregt sind, erschöpft sich der laufende Betrieb. Es ist so, wie wenn einem die Brennwärme langsam ausgeht und zum Schluss – und das sagen dann auch die ausgebrannten Patienten – weiss man nicht mehr wirklich, **wozu** man das alles tut. Am Ende, bevor man sich wirklich eingesteht, dass man ausgebrannt ist, steht die Frage nach dem Sinn: Macht das überhaupt noch Sinn, was ich tue? Für wen engagiere ich mich eigentlich? Muss das sein? Geht's nicht auch ohne mich?

### **Der Mensch verliert seinen Mittelpunkt, wenn er nicht mehr weiss, wozu er da ist und worum sich eigentlich alles dreht.**

Ist ihm dieser Mittelpunkt genommen, erlebt er sich so, wie wenn ihm sein Herz fremd geworden wäre und er «neben sich» stünde. Wenn man sein Herz nicht mehr mitnehmen kann in das, was man tut, dann wird es kalt und schlägt nur noch routiniert. Der Punkt, worum sich alles dreht, ist nicht mehr erlebbar.

Dies kann auch zu Depressionen führen, die heute schon epidemischen Charakter haben. Erschreckend ist auch, dass die Rate der Suizide, der Selbsttötungen, schon seit einiger Zeit die Zahl der Todesopfer durch Gewalt und Verkehrsunfälle übersteigt.

### **Rhythmen früher und heute**

Gehen wir ein paar Jahrhunderte zurück in der geschichtlichen Entwicklung, so sehen wir, dass die Pflege der Rhythmen in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert hatte. Die früheren Arbeitskulturen waren auf Rhythmen aufgebaut. Tageslauf, Wochen-, Monats- und Jahresrhythmen gaben dem Leben Halt und Struktur. Viele Tätigkeiten wurden von Gesängen begleitet, insbesondere in Landwirtschaft und Handwerk. Hinzu kam die Pflege des religiösen Lebens, das ohnehin ganz auf Rhythmen basiert, in denen Gebete, Rituale und Feste verankert waren. Man wusste, dass eine Kultur,

eine Zivilisation, eine Gemeinschaft nur gesund bleiben kann, wenn sie ihre Werte pflegt, wenn sie Rituale hat, die wiederkehren, wenn sie Willens- und Gefühlsverbindlichkeiten hat. Auch die alten medizinischen Systeme, ob Ayurveda, Traditionelle Chinesische Medizin oder unsere europäische volksmedizinische Tradition, bauten auf die Beachtung bestimmter Rhythmen zur Prävention von Krankheit.

**Gegenwärtig sind die meisten Menschen aus einer rhythmischen Lebensführung ausgestiegen.**

Das an den wirtschaftlichen Sachzwängen orientierte Leben erfordert die genannte Nacht- und Schichtarbeit, Hetze, Stress, Tempo ... Inzwischen leben und arbeiten die Menschen schon mehrheitlich ohne klare Zeitstrukturen, ohne äussere und/oder innere Rhythmen. Auch wenn Menschen erstaunlich anpassungsfähig sind, wird doch zunehmend evident, dass es nicht mehr lange einfach so weitergehen kann. Die Menschen ertragen diese Lebensformen nicht dauerhaft. Zwar ist man zunächst noch gehalten durch die Routine, aber wenn auch sie wegbricht – sei es, dass man die Arbeit verliert oder dass man krank wird – so hängt man, wie man so schön sagt, wirklich «in der Luft». Man fühlt sich nicht mehr im Prozess, nicht mehr im Gleichgewicht und nicht mehr produktiv.

Da kann es helfen, einen neuen Zusammenhang mit den das Leben konstituierenden Rhythmen herzustellen. Denn alles Leben, jede noch so kleine Zell- und Organtätigkeit, ist rhythmisch geordnet und korrespondiert mit den Rhythmen der Sterne und der Erde im Weltall.

**Der Mensch und die Natur sind durch ihre Lebensrhythmen Teil eines grossen Ganzen. Auch wenn der Mensch sich weitgehend aus dieser kosmischen Ordnung emanzipieren kann, muss er doch seinen Platz darin zunehmend selbst bestimmen.**

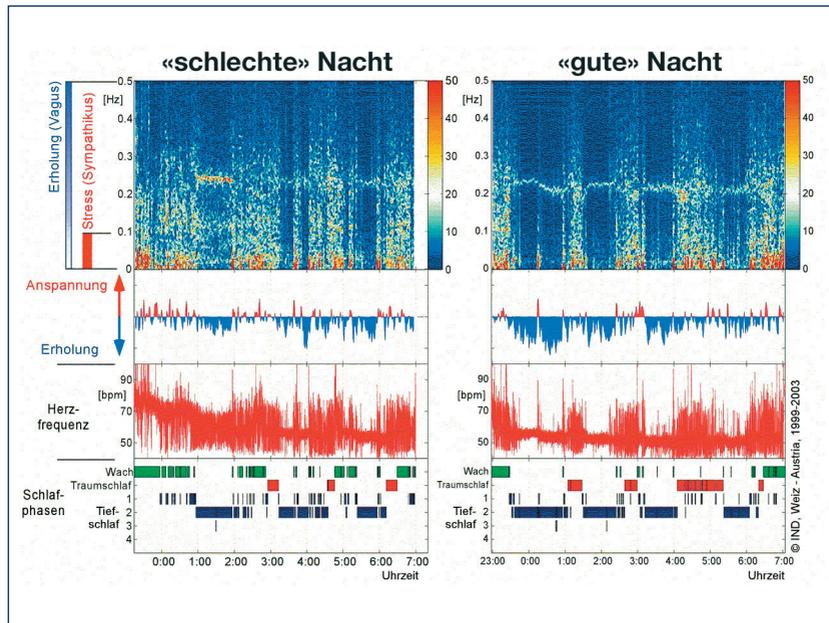
## Die Chronobiologie

Selbstverständlich kann es nicht darum gehen, den heutigen Menschen wieder «zurück zur Natur» oder in rhythmische Gebundenheiten früherer Kulturen zu bringen. Im Gegenteil – es gilt, das rhythmische System und die rhythmische Konstitution des Menschen zu erforschen und zu studieren. Dafür stehen heute durch die Chronobiologie und moderne bildgebende Verfahren neue Möglichkeiten der Gesundheitsförderung und inneren Stabilisierung zur Verfügung.

Es ist beeindruckend zu überblicken, wie die rhythmischen Funktionen im Bereich des Nervensystems, die rhythmische Koordination von Atmung und Kreislauf und die langwelligen Stoffwechsellrhythmen zusammenwirken. Besonders spannend ist es, das Zusammenspiel von Herzfrequenzvariabilität und Atmung sichtbar zu machen. Dieses Zusammenspiel ist speziell geeignet, den Gesundheitszustand, das heisst den Grad von Synchronisation und die Regulationsfähigkeit der körpereigenen Rhythmen, aufzuzeigen. Das von Professor Maximilian Moser entwickelte Autochrone Bild kann dies in seiner Komplexität sichtbar machen. Abbildung 1 zeigt als Beispiel eine Nacht mit erholsamen und eine Nacht mit **nicht** erholsamen – dysrhythmischen – Schlafphasen derselben Person. Auch therapeutische Effekte, wie sie durch Bewegungs- und künstlerische Therapien erreicht werden, können erstmalig mit Hilfe Autochrone Bilder dokumentiert werden.

Das «Abhanden-Gekommen-Sein» der rhythmischen Lebensformen heute zeigt deutliche Defizite in der Lebensqualität auf. Das gibt aber auch die Chance, Ursachen und Ausgleichsmöglichkeiten zu überdenken und durch ein echtes Verstehen dessen, was fehlt, sich mit Freude neu zu orientieren. Niemand lässt sich gerne zu seinem Glück zwingen, sondern jeder will **selbst** bestimmen, was für ihn richtig ist. Lieber werden eigene Erfahrungen – Mangel erleben, Entzug, Durchgang durch schwierige Situationen – in Kauf genommen, um sich frei zu fühlen, nach dem zu suchen, was man eigentlich will und auf eigene Art wiederzufinden, was man verloren hat.

Wer seine Probleme versteht und selbst ausprobieren kann, was zur Bewältigung hilft, der fasst eher den Entschluss, etwas dafür zu unternehmen.



**Abb. 1:** Autochrone Bilder von zwei Nächten einer gesunden Versuchsperson in einem Schlaflabor. Das Bild zeigt von oben nach unten 1. das Autochrone Bild, 2. die Bilanz von Anspannung und Erholung, 3. die Herzfrequenz und 4. die aus den Gehirnströmen ausgewerteten Schlafphasen nach Rechtschaffen und Kales. Im linken Teil des Bildes ist die Versuchsperson in der ersten Nacht, im rechten in der zweiten Nacht gemessen worden. Man erkennt den Unterschied in der Schlafqualität an dem mehr oder weniger harmonischen Ablauf der Nacht, was sich in einer unterschiedlichen «Schlafarchitektur» äussert. (Daten der Universitätsklinik für Psychiatrie, Freiburg i.Br., Prof. D. Riemann).<sup>2</sup>



Abdruck mit freundlicher Genehmigung von HeartBalance® (www.heartbalance.com)

**Die Rhythmusforschung kann heute wieder verständlich machen und belegen, was früher «nur» gute Sitten und Gewohnheiten waren, denen man sich anpassen musste, ohne zu wissen warum.**

Insbesondere religiöse Traditionen, regelmässig zu verrichtende Gebete, Rituale und Jahresfeste haben immer auch «gesundheitsfördernde Nebenwirkung» auf Aufbau und Stabilisierung der rhythmischen Funktionsordnung. Geistesleben und Körperleben hängen hier engstens zusammen.

## Rhythmus als Kraftquelle

### Was ist Rhythmus?

Im Prinzip ist Rhythmus:

- Wiederholen ähnlicher Vorgänge in vergleichbaren Verhältnissen
- Ausgleich von Polaritäten
- Grundlage elastischer Anpassungsvorgänge

Dadurch ist ein Schlüssel gegeben zum Verstehen des Lebendigen, zum Beispiel der Atmung. Kein Atemzug gleicht dem anderen in Bezug auf Tiefe und Länge, wenn man ihn genau misst. Dennoch ist jeder Atemzug dem vorangegangenen ähnlich.

Wenn eine Mutter ihr Erstgeborenes beim Atmen beobachtet, kann sie zu Tode erschrecken, wenn sie bemerkt, dass es plötzlich aufhört zu atmen. Bevor sie sich jedoch vom Schreck erholen und zum Telefon greifen kann, macht das Kind einen tiefen Atemzug und es geht weiter. Die Rhythmen von Atmung und Herzschlag müssen in Bezug auf Regelmässigkeit und Frequenz erst «gelernt» werden.

Rhythmus «trägt Leben», wie Rudolf Steiner es einmal dem Chemiker Rudolf Hauschka<sup>3</sup> gegenüber gesagt hat. Heute ist evident: Kein Lebensprozess ohne Rhythmus! Dieses Lebentragende des Rhythmus bedarf aber selbst des Aufbaus und der Reifung.

Dabei gilt, dass Rhythmus nur zwischen Polaritäten entstehen kann. Überall, wo in der Natur Gegensätze aufeinander stossen, polare Spannungsverhältnisse sind, können Rhythmen regulierend auftreten. So entstehen zum Beispiel so genannte Lämmerwölkchen am Himmel, das heisst die Wolken rhythmisieren sich, wenn eine Kalt- und eine Warmfront aufeinander stossen. Ein ähnliches Muster entsteht im Sand, wo das bewegliche Element des Wassers auf das feste Land trifft. Entsprechend kommen beim oben genannten Atmungsvorgang die Polaritäten Ruhe und Bewegung rhythmisch zum Ausgleich.

Leben selbst ist reine Beweglichkeit, Regulation, Ausgleich von zu viel und zu wenig, von Einseitigkeit und Polarität. Es ist pulsierende, rhythmische Bewegung.

**Es gibt keine Lebensfunktion, die sich nicht zyklisch wiederholt, die nicht rhythmisch ist, die nicht pulsiert, die nicht in irgendeiner Weise atmet und ihre Ruhe- und Aktivitätsphasen hat.**

Daher braucht es auch nicht zu wundern, dass alles Lebendige Extremen ausgesetzt ist, an deren Überwindung und Überbrückung sich die bewussten