

Der Rhythmus, das rhythmische System und ihre Bedeutung für Gesundheit und Krankheit



Rhythmus, das ist auf den ersten Blick ein ordnendes Prinzip zwischen Chaos und Gesetz, zwischen Unregelmäßigkeit und Gleichmaß, zwischen ungelenkter Dynamik und fester Struktur. Jeder Rhythmus, der unabänderlich wiederkehrt und keine Varianzen oder Modulationen zeigt, wird zum Takt und ist nicht mehr rhythmisch. Nimmt die unvorhersehbare Modulation zu, wird es chaotisch und es ist auch kein Rhythmus mehr. So erleben wir den Rhythmus einerseits als etwas, was das Chaos ordnet, wie es die Schöpfungsgeschichte beschreibt: erst war „Tohuwabohu“ (Chaos); mit dem Auftreten von Licht wurde es Tag und Nacht. Es war ein Rhythmus gegeben und das Chaos war in einem ersten Schritt geordnet, in einem nächsten Schritt durch den Wochenrhythmus vorerst vollendet. Andererseits aber kann der Rhythmus auch zu festes und Starres lösen, wie es mit „steter Tropfen höhlt den Stein“ seit Laotse sprichwörtlich ist.

Rhythmus setzt Kräfte frei. Man stelle sich vor, ein schwerer Mensch sitzt auf einer Schaukel. Man könnte ihn nicht hochheben – aber durch wiederholentliches Anstoßen im rechten Moment kann man ihn zum Schwingen bringen und so mit geringer Kraft höher schaukeln lassen, als man ihn heben könnte. Die Wucht, mit der er pendelt ist dann so kräftig, dass es kaum noch im Verhältnis zu den zarten Anstößen steht, mit denen man diese Wucht bewirkt hat. Rhythmus mobilisiert Kräfte, verstärkt und bündelt sie, die sich im Chaos ungelenk entladen und verpuffen würden, in der festen Struktur aber nur schlummern. So können wir auch selber durch rhythmisches Arbeiten mehr leisten, wie wenn wir es kontinuierlich täten, ja sogar, wenn wir kraftlos sind und keine Kondition haben, durch rhythmisches und dosiertes Anwenden von Kraft uns konditionieren und stärken – während wir, wenn wir dieselbe Kraft „an einem Stück“ aufwenden würden, nur noch erschöpfter und kraftloser wären.

Rhythmus als chaosordnende, strukturenlösende, kraftbündelnde Potenz ist eine Qualität für sich – und es ist eines der Geheimnisse des Lebens. Auch im menschlichen Organismus haben wir einen Ordnungspol, eine strukturierende Funktion im Zentralnervensystem und einen Chaospol in unserem Stoffwechsel. Im Stoffwechsel wird verbrannt, auf- und abgebaut, je nach willkürlichen körperlichen Leistungen, Nahrungsaufnahme oder Stress. Dadurch wird z.B. Wärme frei, mehr, wenn wir abbauen, weniger, wenn wir aufbauen, mehr tags, weniger nachts. Dass wir eine „schöne“ Temperaturkurve erhalten, wie in der Abbildung 1, ist dadurch aber noch nicht gegeben: Das erste Licht, das morgens über die Sinne wahrgenommen wird, bewirkt eine andere Kurve, die keine 24-Stundenperiodik hat, sondern einen 6-Stunden-Rhythmus, der also die 24-Stundenschwingung 1:4 un-

Wie diese Engeln
Sich nur schlängeln
Und schmiegen Bein an Bein...
Jeder Schritt muss
Bei dem Rhythmus
Ein Vergnügen sein!

Georg Kreisler:

„zwei alte Tanten tanzen Tango“

„Bewegung ist das Merkmal
des Lebens, und das Gesetz der
Bewegung ist Rhythmus.“

H.I. Kahn

Methode ist Rhythmus. Hat
man den Rhythmus der Welt
weg - so hat man auch die Welt
weg.

Novalis

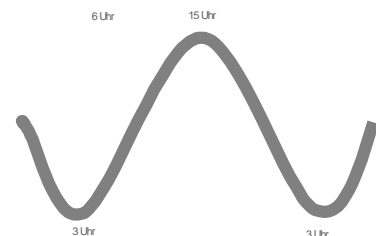


Abbildung 1

terteilt (Siehe Abb. 2). Diese gedämpfte Schwingung „pfropft sich auf die 24-Periodik auf und formt sie um (S. Abb. 3). Fällt kein Licht ins Auge, wie in eigenen Versuchen gezeigt werden konnte, so stört sich auch der 24-Stundenrhythmus. Am nächsten Tag ist es ein 25-Stunden, dann ein 26-, dann ein 27-Stunden-Rhythmus. Das Licht, das in das Auge fällt, „stellt“ die biologische Uhr, die ohne das Licht täglich eine Stunde nachgehen würde. Rhythmus ist nie gleichförmig. Gestaltet wird er über die Sinne. Und das „Material“, die Wärme, entsteht durch die willkürlichen Tätigkeiten des Stoffwechsels, die am stärksten durch unsere seelischen Bedürfnisse (Nahrung, Tätigkeiten, Stress) gelenkt werden. Rhythmus entsteht zwischen Nervensystem und Stoffwechselsystem, wie auch die wichtigsten Rhythmusorgane Herz und Lunge zwischen Kopf und Bauch in der Mitte, dem Brustraum liegen.

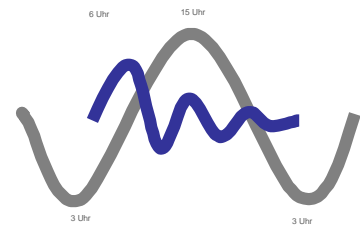


Abbildung 2

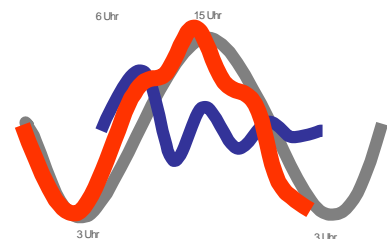
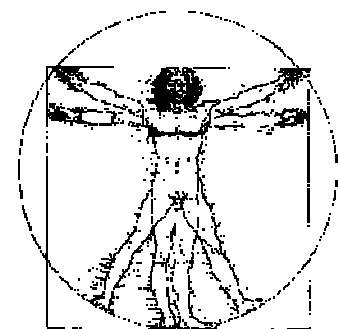


Abbildung 3

Rhythmen können zeitlich und räumlich auftreten. Rhythmen an der Gestalt nennen wir Proportion. Rhythmen in der Zeit treten z.B. in der Entwicklung auf: Entwicklung verläuft immer in Etappen und nie linear. Es folgen dabei immer zwei unterschiedliche Entwicklungszustände aufeinander: Ein harmonischer und ein zergliedernder Zustand. Der harmonische Zustand ist einer, in dem der Mensch auf sich bezogen ist und in sich ruht. Ein solcher Zustand ist etwa der des Ungeborenen, dann des etwa dreijährigen Kindes oder des Kindes mit ca. 9/10 Jahren. Der zergliedernde Zustand ist der, der durch große Umbrüche hervorgerufen wird: das betrifft das Neugeborene Kind, das sich an die Welt gewöhnen muss, Sinneseindrücke zu interpretieren lernt und langsam das Laufen, Sprechen und Denken erwirbt, bis es sich orientieren kann; Ferner ist es das Kind im Umbruch zur Schulreife, wenn die Phantasie nachlässt, Fragen entstehen und Bedürfnisse da sind, für die die Fertigkeiten fehlen. Ein dritter solcher Unruhezustand ist die Pubertät, wenn der Leib sich schneller verändert, als die Seele Schritt halten kann, die Seele Bedürfnisse äußert, die dem Selbstbild nicht entsprechen und auch dieses Selbstbild immer mehr zerbricht. Das ungeborene, das dreijährige und das neunjährige Kind sind selbstzufrieden, in sich gekehrt und mit sich und der Welt im Einklang. In diesen „Ruhezeiten konsolidiert sich die kindliche Entwicklung, zwischen Geburt und Schulreife das zentrale Nervensystem, zwischen Schulreife und Pubertät das rhythmische System, danach das Stoffwechsel-Gliedmaßensystem. In den Umbruchphasen werden die „Karten neu gemischt“ und in der anschließenden Konsolidierung erhalten wir ein anderes Muster.



Rhythmische Entwicklung ist hier seelische Reifung, wie die Proportion eine geronnene Form des Leibes geworden ist. Rhythmus als solcher steht hier zwischen Leib und Seele und verbindet sie miteinander. Rhythmus ist Leben.

Auch auf der Erde entfaltet sich lebensfreundliches Klima und

geordnet Fruchtbarkeit mit reichem Leben dort, wo das Jahr sich in Jahreszeiten rhythmisch gliedert. Fehlt dieser Jahreszeitenrhythmus, er stirbt das Leben, wie an den Polen und in der Wüste, oder explodiert, wie im tropischen Regenwald.

Rhythmus setzt Leben frei und entfaltet seine Kraft, macht Entwicklung möglich.

So auch in der Medizin.

Die Medizin kennt viele Rhythmusstörungen, sowohl solche, bei denen das Chaos überwiegt, als auch solche, die zu starr geworden sind. Immer leiden Lebensfunktionen darunter. Ein Beispiel ist die Erschöpfung, und dafür ein Beispiel ist Stress, ein anderes die Langeweile. Denn nicht nur das erste Licht, das beim Aufwachen in das Auge fällt löst eine ordnende Rhythmisierung aus, sondern auch andere Eindrücke: das permanent klingelnde Telefon, die sinkenden Aktienkurse, Ärger mit dem Partner, den Kindern und den Kollegen, der Stau auf der Autobahn, die Nachrichten, Rechnungen und der Soßenfleck auf dem Hemd. Alles formt den Rhythmus mit, nur, dass die Impulse chaotisch kommen und das Ergebnis ein „Rhythmussalat“ ist, aber kein Rhythmus mehr! Das Umgekehrte ist die Langeweile, Empfindungslosigkeit oder Depression, bei der kaum noch strukturierende Impulse den Rhythmus formen, dieser „auslatscht“ und kümmerlich wird. Beide Male nehmen Lebenskräfte ab, Lust-, Appetit-, Libido-, Antriebslosigkeit und andere „Losigkeiten“ sind die Folge. Der fehlende Rhythmus gibt keine Kräfte mehr frei, aber genau die bräuchte man, um wieder einen Rhythmus aufzubauen. Folgen können sowohl seelisch, als auch körperliche Organdefekte sein. Ständig bewegte Organe, wie Herz und Dünndarm erkranken z.B. nie an Krebs. Aus dem Rhythmus gefallene Organe sehr wohl. Jede Krankheit ist so gesehen eine innere oder äußere Rhythmusstörung. Je besser die Rhythmusorganisation im Organismus ist, desto länger halten wir Störungen des Rhythmus aus. Wenn wir aber ernstlich krank sind, muss der Rhythmus wieder aufgebaut werden. Auch was im festen Stoff an Kräften ruht, die ihn hervorgebracht haben, wird zum Heilmittel durch rhythmische Behandlung. Dieser wirkt unbewusst in den Tiefen des Leibes.

Wie aber baut man einen Rhythmus wieder auf? Als Beispiel kann uns die kindliche Entwicklung dienen. Erst in der Mitte der Kindheits- und Jugendentwicklung, den drei mal 7 Jahren von Geburt bis Anfang Zwanzig baut sich ein eigenständiger Rhythmus auf. Davor braucht das Kind vorgegebene Rhythmen, die im Elternhaus, Kindergarten und in den ersten Schuljahren gepflegt werden. Das große Mittel dafür ist das Ritual. Das Kind ohne einen eigenen leistungsfähigen Rhythmus braucht dieses Vorbild. Nach dieser Zeit lehnt das Kind berechtigt diese Rituale ab und sucht sich in der Pubertät die eigenen Rhythmen, die es nur dann

Qu'est-ce donc que le rythme?
C'est l'image même de l'âme.
Diderot

(Was nun also ist der Rhythmus?
Es ist das Bild selbst der Seele.)



als die eigenen erlebt, wenn die Erwachsenen sich von der Wahl zumindest enttäuscht zeigen.... Die vielleicht älteste Therapie der Welt ist die Bettruhe. Bettruhe ohne Telephon, Handy, PC, Börsenkursen etc, aber mit viel Ritual: Wecken, Waschen, Verwöhnen, Pflegen, Blumen und wenig Belastung. Dann erst kommt alles langsam wieder: „Laufen lernen“, das langsame Gewöhnen an die Belastung.

So weiß jeder Läufer, dass er weiter, schneller und anhaltender Laufen kann, wenn er „seinen Rhythmus“ gefunden hat. Haben wir „unseren Rhythmus“? Und woran merken wir, dass wir ihn haben? Ein Beispiel ist der Tanz, wie der Tango, in dem die Grundbewegungen, aber wenige Vorgaben für deren Abfolge gegeben sind. Zwar führt der Mann, aber er kann nur die Bewegungen führen, die aufgrund der Gleichgewichtslage des Paares im Verhältnis zueinander möglich sind. Er muss sich und die Partnerin wahrnehmen und aus diesem Gleichgewicht heraus führen. („Der Mann führt und die Frau verführt“). Dieses Spiel um die imaginäre Achse im Takt der melancholisch-rhythmischen Musik ist Spiel! Und dazu ein sehr erotisches! Strukturierend vorgegeben ist der Grundschrift, Takt und die möglichen Phrasen. Wechselnd und „chaotisch“ ist das sich ständig wechselnde Verhältnis der Tanzpartner zueinander. Dazwischen wird der Rhythmus gefunden, der einem dann vorkommt, wie ein Schweben - ein Zustand voller Lust, Freude und Leben. In der Tat hat Rhythmus etwas mit einem tiefen Glück zu tun, dass von tiefer rührt, als aus der Seele. Diesen Anschluss an den eigenen Rhythmus zu finden und das damit verbundene tiefe Glück nennen wir seit Jeher Eros. Erotik ist auch ein Mittelding: zwischen Liebe einerseits und Sexualität andererseits. Die Liebe empfinden wir uns selbst sogar zurückstellend seelisch-geistig ganz für einen anderen Menschen. In der leiblichen Sexualität empfinden wir uns zuletzt nur noch selber. Die Erotik schwingt dazwischen: wir tun dem anderen Menschen etwas zum Gefallen und freuen uns, wenn es ihm gefällt. Wir nehmen den anderen wie uns selber wahr und es bereitet tiefe Freude! Jeden Freitag Nelken mitzubringen wird irgendwann Takt und unerotisch! Nur zum Geburtstag etwas schönes zu tun ebenfalls. Erotik ist die Kunst des nicht zu Viel und des nicht zu Wenig, aber die Kunst es schön zu machen um dem Anderen und sich die Bedingung zu schaffen am meisten so sein zu können, wie man sein will. Dieser Rhythmus ist seiner Natur nach zwecklos, er ist Spiel, aber er stärkt den Rhythmus und die Lebensfreude. Wir leben in einer rhythmusarmen Zeit. Darum brauchen wir mehr Eros.



Martin Straube
Harpener Hellweg 301
44805 Bochum
martin@straube.net