

VOM UMGANG MIT LEBENSRYTHMEN GESTERN UND HEUTE

„Heute arbeiten in den Industrieländern mehr als 20% 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.“¹

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

Jetzt, im ersten Jahrzehnt des 21. Jahrhunderts, werden Rhythmen als „Biorhythmen“ wiederentdeckt. Sie werden als die Regulatoren von Leben und Stabilisatoren von Lebensqualität erforscht und diskutiert.

Wer über das Leben nachdenkt, kann leicht bemerken, dass die gesamte Evolution mit all ihren Naturreichen von Rhythmen bestimmt ist, dass sie ein Ergebnis unermüdlicher rhythmischer Vorgänge ist. Wenn Zeitabläufe beschrieben werden, Geschichte sich ereignet, setzt das bereits Zeitgeber und Rhythmen voraus, durch die man sie messen bzw. beschreiben kann. Rhythmen erweisen sich demnach als etwas Ursprüngliches, allem zugrunde Liegendes.

Gehen wir in der geschichtlichen Entwicklung ein paar Jahrhunderte zurück, sehen wir, dass die Pflege von 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 die Gebete, Rituale und Feste eingebettet sind. Man wusste, dass eine Kultur, eine Zivilisation, eine Gemeinschaft, nur gesund bleiben kann, wenn sie ihre Werte pflegt, wenn sie wiederkehrende Rituale hat, wenn sie Willens- und Gefühlsverbindlichkeiten eingeht. 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 jedoch 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 Menschen schon mehrheitlich ohne klare Zeitstrukturen, ohne äußere und/oder innere Rhythmen. Auch wenn wir erstaunlich anpassungsfähig sind, zeigt sich zunehmend, dass es nicht mehr lange so weitergehen kann. Wir Menschen ertragen diese Lebensform auf Dauer nicht. Zwar gibt die Routine noch einen gewissen Halt, aber wenn auch das wegbriecht – sei es, dass man die Arbeit verliert oder dass man krank wird – hängt man wirklich „in der Luft“. Man fühlt sich nicht mehr im Prozess, nicht mehr im Gleichgewicht

¹Gunther Hildebrandt, *Die Zeitgestalt des Menschen*. Novalis Nr. 10/11 1994.

und nicht mehr produktiv. Da kann es helfen, einen neuen Zusammenhang zu den das Leben konstituierenden Rhythmen herzustellen.

Alles Leben wird von Rhythmen getragen

Denn alles Leben, jede noch so kleine Zell- und Organtätigkeit, ist rhythmisch geordnet und korrespondiert mit den Rhythmen des Kosmos, dem Rhythmus der Sterne und der Erde. Der Mensch und die Natur sind durch ihre Lebensrhythmen Teil eines großen Ganzen und auch wenn der Mensch sich weitgehend aus dieser kosmischen Ordnung emanzipieren kann, muss er doch seinen Platz darin finden.

Rhythmen bestimmen Werden und Vergehen aller lebendigen Organismen. Und so wie es ohne die Sonne keine zirkadiane Rhythmik, aber auch keine Chlorophyllbildung im Pflanzenblatt (Photosynthese) und damit auch kein Pflanzenwachstum geben würde, so wäre ohne das besondere Verhältnis von Sonne und Erde auch kein höheres Leben wie das von Tier und Mensch möglich. Die Sonne und der Mond, der die Spanne zwischen Tag- und Jahresrhythmus weiter untergliedert, sind die zentralen Rhythmusgeber, nach denen sich das Leben von Pflanze, Tier und Mensch richtet. Die angeführten Beispiele machen eines deutlich: Das Weltall ist mehr als ein unendlich großer Raum, der mit ungezählten Sternen, Sternhaufen, schwarzen Löchern und in Erdnähe mit Satelliten gefüllt ist – ein Bild vom Kosmos, uns eher lebensfeindlich anmutet.

Umso notwendiger ist es, sich auch anderes Bild vom Weltall zu vergegenwärtigen, wie die besonderen Stimmungen, die durch Mond und Sonne im Verlaufe von 24 Stunden im Wechsel von Tag und Nacht, von Morgen- und Abenddämmerung mit ihrer ganzen Licht- und Farbenfülle, an den Himmel gezaubert werden. Auch die Rhythmen der Planeten im Verhältnis zur Erde und zum Fixsternhimmel als Impulsgeber zu verstehen, die das Leben auf der Erde tragen und begleiten, und die Sonne als Quelle von Licht, Wärme und Energie für alles Leben auf der Erde zu begreifen, kann Anlass sein, die Lebensfeindlichkeit der „kosmischen Maschinerie“ grundlegend zu erweitern: Die Evolution auf der Erde wird von denselben kosmischen Zahlengesetzen und Rhythmen bestimmt wie das Menschenleben. Diese die Materie beherrschenden und ordnenden kosmischen Gesetze sind reine Gedanken, sind spiritueller Natur. Sie offenbaren sich insbesondere in den Rhythmen von Licht, Wärme und Bewegung. In ebendiesen Rhythmen kann sich der Mensch erholen und seelisch-geistig finden und somit seine höhere Natur, sein spirituelles Wesen, erkennen und erleben.

Arbeiten wir gerade unter den gegenwärtigen Bedingungen bewusst an einer rhythmischen Gestaltung des seelischen und geistigen Lebens, werden wir bald merken, dass dies einen heilsamen Ausgleich zum Alltagsstress bringen kann. (Vergl. „Innere Pflege von Wochen-, Monats- und Jahresrhythmus“). Zugleich schließen wir uns an die ordnenden Gedanken, an den Geist des Kosmos mit seinen Gesetzen an. Das hebt das Leben auf ein anderes Niveau und macht den Menschen gesünder, freudiger und „wesentlicher“, was wiederum in der heutigen Zeit, in der Antriebslosigkeit, Müdigkeit und viele Abhängigkeiten so verbreitet sind, von größter Bedeutung ist. Ein differenziert ausgebildetes rhythmisches Leben, das nach den individuellen Bedürfnissen gestaltet und gemäß der inneren Möglichkeiten und äußeren Gegebenheiten der einzelnen Menschen gepflegt wird, bildet die Basis, sich den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu fühlen.

*Vgl. „Kraftquelle Rhythmus“, gesundheit aktiv, 2. Auflage, Bad Liebenzell 2008***