

PFLEGE VON LEBENSRYTHMEN¹ IN DER KINDHEIT

Warum ist insbesondere in der frühen Kindheit die Pflege der Rhythmen so wichtig?

Was ist das Besondere an einer rhythmischen Struktur?

Leben folgt Rhythmen

Alle Lebensvorgänge sind zum einen an bestimmte Rhythmen und Zeitstrukturen gebunden, zum anderen ist die rhythmische Funktionsordnung des Säuglings noch nicht ausgebildet und bedarf der Prägung und Anregung.

Hinzu kommt, dass der Mensch sich kraft seiner autonomen Verstandestätigkeit aus dem Naturzusammenhang isolieren und die lebenstragenden Rhythmen weitgehend missachten kann. Nach jahre- oder jahrzehntelangem Verstoß gegen die rhythmische Funktionsordnung, wenn die Elastizitätsgrenze überschritten ist und das System schließlich zusammenbricht, kann er in eine Vielzahl von Krankheits- und Kraftlosigkeitszuständen verfallen. Hingegen kann man durch die bewusste Pflege der wichtigsten Rhythmen die Belastungsfähigkeit des Organismus erhöhen und auf die Anforderungen des Lebens vorbereiten.

Über Rhythmen stehen Natur und Mensch in Beziehung im Wechsel der Jahreszeiten, in der Abfolge von Tag und Nacht und in den vielfältigen Bewegungsabläufen der Planeten vor dem Fixsternhintergrund. All die Rhythmen und Zahlenverhältnisse, die den Wandel der Planeten in unserem Sonnensystem regeln, finden sich auch in den Lebensvorgängen von Pflanze, Tier und Mensch wieder und zeigen den gemeinsamen Ursprung und Lebenszusammenhang der uns bekannten Schöpfung an.²

Die Erforschung biologischer Rhythmen und Zeitstrukturen ist erst im 20. Jahrhundert zu einem eigenen Wissenschaftszweig geworden: die Chronobiologie, gefolgt von Chronomedizin und Chronopharmakologie. Die folgenden Abschnitte geben eine Übersicht über die wesentlichen Rhythmen, die den Lebensvorgängen zugrunde liegen und diese „tragen“.

Bedeutung von Rhythmus

Rhythmus hilft Polaritäten auszugleichen. Immer wenn in der Natur Gegensätze aufeinanderstoßen, können rhythmische Strukturen regulierend wirken: So zeigen sich z.B. rhythmisch gegliederte „Lämmerwölkchen“ am Himmel, wenn ein Hoch- und Tiefdruckgebiet aufeinanderstoßen. Rhythmisch geordnete Wellenlinien entstehen am Strand, wo das bewegliche Wasser auf das feste Land trifft. Entsprechend finden beim Atmungsvorgang die Polaritäten „Ruhe“ und „Bewegung“ zu einem rhythmischen Ausgleich.

Rhythmen sind die Grundlage für jeden Anpassungsvorgang. Da rhythmische Wiederholungen einander nie exakt gleichen, sondern immer ein feines Spiel um ein Mittelmaß darstellen,

¹ Klaus-Peter Endres / Wolfgang Schad, *Biologie des Mondes. Mondperiodik und Lebensrhythmen*. Stuttgart 1997.
Amelung, W. / Hildebrandt, G. (Hrsg.): *Balneologie und medizinische Klimatologie*. Berlin 1985.

² M. Lehofer, *Chronobiologie und Chronomedizin. Kurzgefasstes Lehr- und Arbeitsbuch*. Stuttgart 1998.

können rhythmische Vorgänge sich elastisch anpassen, wohingegen ein starrer Takt völlig unflexibel wäre, ohne jegliche Kapazität, etwas auszugleichen oder zu integrieren.

Rhythmus ersetzt Kraft. Alles, was regelmäßig geschieht, braucht weniger Kraft, als wenn es als einmalige Aktion außerhalb der gewohnten Zeitstruktur und / oder außerhalb der gewohnten Umstände geschähe.

Bedeutung von Wiederholung

Rhythmus entsteht durch das Wiederholen ähnlicher Vorgänge in vergleichbar ähnlichen Verhältnissen. Urbild jeglichen Rhythmus ist die Atmung: Kein Atemzug gleicht, wenn man ihn ganz genau misst, dem anderen in Bezug auf Tiefe und Länge. Dennoch ist jeder Atemzug dem vorangegangenen ähnlich.

Regelmäßig und rhythmisch durchgeführte Tätigkeiten führen zur Gewohnheitsbildung. Gewohnheiten aber sind das Grundgerüst jeder Persönlichkeits- und Charakterbildung. Wer sich daran gewöhnt hat, regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten einzuhalten, wer gewöhnt ist, den Tag sinnvoll zu gliedern, sodass Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung in einem sinnvollen Verhältnis zueinanderstehen, ist den Belastungen des täglichen Lebens gewachsen, ist zuverlässig und leistungsfähig. Solange wir ohne eigenes inneres Zeitmaß von äußeren Umständen oder unseren momentanen Neigungen abhängig sind, laufen wir Gefahr, uns im Falle von Anforderungen zu überschätzen und uns zu erschöpfen. Dann fehlt uns der Sinn für gesunde Lebensführung - die zur Anpassung nötige Elastizität und die zum Durchhalten nötige Kraft.

Jede bewusst vorgenommene Wiederholung stärkt den Willen und damit auch die Leistungsbereitschaft.

Vgl. „Die Würde des kleinen Kindes“, Ergänzungen, Kongressband Nr. 2, gelbes Heft