

# Aspekte heutiger Rhythmusforschung II

Georg Glöckler

Im letzten Sternkalender (Ostern 1990/91) ist dargestellt worden, welche weisheitsvolle Weltenordnung sich in unserem äußeren Kalender widerspiegelt. Daran schloß sich eine Betrachtung über die präzisen Zeitmeßverfahren der Gegenwart – zum Beispiel mit Atomuhren –, durch welche sensiblere Rhythmen erst erfassbar werden. Schließlich wurde auf einige Ergebnisse der heutigen Rhythmenforschung, vor allem aus dem Gebiet der Chronobiologie aufmerksam gemacht. Auch wurde dargestellt, daß gerade dieser letztere Bereich besonders geeignet ist, eine ganz andere Art der Naturerkenntnis zu begründen. Da es sich hier um eine recht junge Forschungsrichtung handelt, erscheint es sinnvoll, noch einige vertiefende Aspekte zu dem schon Dargestellten hinzuzufügen.

## *Wesensmerkmale des Rhythmus<sup>1</sup>*

Die Chronobiologie untersucht die rhythmischen Phänomene mit quantitativ-verobjektivierenden Methoden, um sie vor allem für den Kliniker nutzbar machen zu können (zum Beispiel in der Chronopharmakologie und in der Rehabilitationsforschung). Bei den vom Menschen unmittelbar erlebbaren Rhythmen haben wir es dagegen mit Qualitäten zu tun, die sich erst dann der Aufmerksamkeit erschließen, wenn der Mensch sich in das rhythmische Geschehen aktiv und bewußt einschaltet.

### *1. Rhythmus als Wiederholung, Erneuerung, Verstärkung*

Die von Klages (1933) gegebene Charakteristik des Rhythmus als einer „Wiederkehr des Ähnlichen in ähnlichen Zeiträumen“ ist sicher richtig, aber ganz äußerlich und erfaßt Wesentliches nicht. Als Beispiel kann das morgendliche Aufwachen betrachtet werden, das Zu-sich-Kommen, wodurch der Mensch sich immer wieder aufs neue in seinem Ich befestigt. So gesehen ist Rhythmus nicht nur Wiederholung, sondern gleichzeitig auch Erneuerung, ja Verstärkung. Genaueres Beobachten zeigt überdies, daß keine Nacht einer anderen gleicht, was sich dann vor allem an der Art des Aufwachens zeigt. Würde der Mensch hier seine Aufmerksamkeitskräfte verstärken, so könnte er manche Geheimnisse der Nacht enträtseln. Zusammen-

<sup>1</sup> Hoerner, Wilhelm: „Zeit und Rhythmus“, Stuttgart 1978, S. 24

menfassend kann man sagen: Rhythmus ist nicht bloße Wiederholung, vielmehr wird – eingebettet in das Wiederholungsprinzip – seine erneuernde und verwandelnde Kraft deutlich erkennbar. In diesem Zusammenhang ist bemerkenswert, daß alles rhythmische Geschehen nach zwei Seiten entarten kann: einmal nach der Seite des bloßen Taktes, einer Wiederholung von Gleichem in (fast) völlig gleicher Weise wie zum Beispiel beim Metronom oder bei den Schwingungen einer Schallplatte. Zum anderen kann Rhythmus in Arhythmie entarten wie zum Beispiel bei der Erkrankung an Herzrhythmusstörungen. Noch aufschlußreicher sind allerdings jene Vorgänge, bei denen sich aus arhythmischen Verhältnissen heraus ein Rhythmus einpendelt. Das neugeborene Kind ist in den ersten Lebenswochen in bezug auf Schlafen und Wachen noch nicht rhythmisch organisiert. Erst langsam entwickelt sich eine 24-Stunden-Periodik in bezug auf Schlafen und Wachen heraus. Dabei ist die Dauer des Einschwingens in die 24-Stunden-Periodik (circadianes Einschwingen) bei verschiedenen Kindern (bei selbstbestimmtem Tagesgang) individuell verschieden (Hellbrücke, 1965).

## *2. Rhythmus im Spannungsfeld von Polaritäten*

Eine weitere wesentliche Eigenschaft des Rhythmus ist sein Auftreten in einem Spannungsfeld von Gegensätzen, die aber so aufeinander bezogen sind, daß sie als zwei Seiten ein und derselben höheren Ganzheit (als Polarität) in Erscheinung treten. Auch dies kann am Schlaf-Wach-Rhythmus deutlich gemacht werden: intensive, sinnvolle Tätigkeit am Tag – gesunder, tiefer Schlaf bei Nacht und umgekehrt. Durch den Rhythmus stehen die Gegensätze aber in unmittelbarer Beziehung zueinander: das eine fordert das andere. Etwas Unsichtbares schwingt zwischen den Gegensätzen verhältnisbildend oder, anders ausgedrückt: Bei jeder rhythmischen Tätigkeit tritt eine unsichtbare Qualität zutage; das heißt, die Wirksamkeit des einen Gegensatzaspektes fordert gleichsam die des zweiten schon heraus. Hier blicken wir in tiefe Weltgeheimnisse, die ein bedeutendes Licht werfen auf die allertätigsten Erscheinungen. Jeder Augenblick lebt zwischen Vergangenheit und Zukunft. Rückblick und Vorblick bedingen sich, indem wir die Gegenwart erfassen. Immer ist Gegenwart zugleich Gegenwart der Vergangenheit und der Zukunft. Die Arbeit an der Vergangenheit macht uns erfahrener, diejenige an der Zukunft erwartungsvoll. So gesehen kann sich im Spannungsfeld von Vergangenheit und Zukunft ein gesundes Seelenleben entwickeln, das sich bewußter in den Zeitenrhythmus einzuordnen weiß.

## *3. Vom Prinzip der Angleichung und Anpassung*

Da Rhythmen nur in einem polaren Spannungsfeld von Gegensätzen auftreten, stellt jeder Rhythmus zugleich eine ausgleichende und vermittelnde Tätigkeit dar.

Darüber hinaus verhält sich ein Rhythmus gegenüber Störungen beziehungsweise Einwirkungen von außen elastisch sich anpassend. Daher bilden rhythmisch verlaufende Tätigkeiten, ob sie mehr die körperliche Arbeit oder die seelisch-geistigen Aktivitäten betreffen, die Grundlage unserer Anpassungsfähigkeit gegenüber den Anforderungen des täglichen Lebens. Ein besonders schönes Beispiel hierfür ist die Veränderung der Puls-Atem-Frequenz bei körperlichen Leistungen bis hin zu extremen Steigerungen derselben beim Aufstieg im Hochgebirge. Als ein Beispiel für mangelnde Elastizität und Anpassung kann hingegen das Auftreten von Streßreaktionen körperlicher oder seelischer Art angesehen werden, wenn diese letztlich nicht zur Anpassung an die Leistungsanforderung, sondern zu Dekompensation führen, das heißt zur Krankheit.

### *Innerseelische Rhythmen*

Ein tieferes Verständnis der Entwicklungsdisposition der gegenwärtigen Menschheit weist deutlich auf Verinnerlichung dessen hin, was in früheren Zeiten mehr instinktiv durch die Eingliederung in das äußere soziale Leben erreicht werden konnte. Diese Entwicklungsdisposition hat Rudolf Steiner wie folgt charakterisiert: „Weil aber die Menschen immer selbständiger werden, immer mehr und mehr hinhorchen auf die eigene Individualität, müssen sie auch immer mehr und mehr einen inneren Kalender in sich entwickeln lernen. Wie die Menschen einen äußeren Kalender haben, der seine große Bedeutung hat für die physischen Verrichtungen, so wird der Mensch für die Zukunft, wenn seine Seele an Intensität wächst, zum Beispiel innere Wochen fühlen, wird ein auf- und abwogendes Lebensgefühl und innere Sonntage fühlen.“<sup>2</sup> Damit wird auf die Möglichkeit eines inneren Seelenkalenders hingewiesen.

Im folgenden sollen einige Beispiele gegeben werden, die konkrete seelische Rhythmen betreffen. Der oben zitierte Vortrag enthält diesbezüglich wesentliche Aspekte, zum Beispiel wird hier der Reifungsrhythmus einer kleinen Idee als ein Rhythmus von vier mal sieben Tagen beschrieben. Erst nach vier mal sieben Tagen ist eine kleine Idee so ausgereift, daß sie individuell und warm durchseelt erscheint und es wert ist, vor Menschen hingestellt zu werden. Das ist ein kleiner Rhythmus. Beim Erfassen größerer Zusammenhänge bedarf es längerer Reifeperioden. Diese sind jedoch immer an die Rhythmik von vier mal sieben gebunden. Nur sind es nicht mehr vier mal sieben Tage, sondern vier mal sieben Wochen oder vier mal sieben Jahre. Sehr bedeutsam ist auch der 19-Tage-Rhythmus. Er hängt mit unseren schöpferischen Fähigkeiten zusammen. Haben wir zum Beispiel an einem be-

<sup>2</sup> Steiner, Rudolf: „Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums“. GA 124, 3. Aufl. Dornach 1963, 8. Vortrag, Berlin, 7.3.1911. – Es empfiehlt sich, diesen Vortrag ganz zu lesen, da er diesen Betrachtungen die Grundlage gibt.

stimmten Tag den Eindruck, besonders vom „Weltengeist befruchtet worden zu sein“, dann kann erwartet werden, daß nach 19 Tagen ein ähnlicher Befruchtungsprozeß eintritt, der den ursprünglichen verstärkt und vertieft.<sup>3</sup> Erst wenn es gelingt, die Aufmerksamkeitskräfte auf solche Rhythmen zu lenken, kann man sich als Mensch im Zusammenhang mit der geistigen Welt fühlen, „die einem etwas entgegenbringt, wenn man ihr etwas entgegenbringt“. Wesentlich dabei ist die Erkenntnis, daß alles Geistige im Menschen regelmäßig und gesetzmäßig wirkt. Alles hat hier seine Zeit beziehungsweise seinen Rhythmus.

In einer Zeit, in der gewaltige Anstrengungen unternommen werden, das Weltall auf materiell-gegenständliche Art zu erforschen, kann man sich als Erdmensch sagen: Das lebendig wirkende Geistige des Weltenalls kann nach außen hin durch die dort zu Tage tretenden Rhythmen erforscht werden. Im Inneren der aktiven Menschenseele jedoch können die Weltenrhythmen miterlebt und mitgestaltet werden. Daraus erfolgt ein wichtiger Gesichtspunkt für das Wesen des Rhythmus: Wie steht das sich in Natur und Menschenleben offenbarende rhythmische Geschehen zum geistigen und sinnlichen Dasein? Rhythmen sind Gesetzmäßigkeiten, das heißt als solche Ausdruck rein geistiger Wirksamkeit. Sie offenbaren sich jedoch auch zugleich im sinnlichen Dasein als stabilisierend und Verwandlung ermöglichend. Letztlich erkennen wir das Wesen der rhythmischen Tätigkeit als die Vermittlung, die das geistige Dasein mit dem sinnlichen in Einklang bringt, und es wird verständlich, warum Rudolf Steiner den Rhythmus als „halbgeistig“ charakterisiert.<sup>4</sup>

### *Ausblick*

Rückblickend auf das Geschilderte können wir sagen, daß die Erkenntnis der die Welt tragenden Rhythmen eine wesentliche Grundlage bildet für das Verständnis aller Lebensvorgänge im Kosmos, im Menschen und in den Naturreichen. Zweifellos stehen wir mit diesen Einsichten und deren Konsequenzen noch am Anfang einer neuen Entwicklung. Immerhin ist es jedoch heute schon so, daß die physikalische Forschung, sei es im Bereich der Geophysik oder der Astrophysik, auf eine zunehmende Fülle zyklischer Zeitabläufe stößt (vergleiche zum Beispiel den Superkontinent-Zyklus als Puls der Erde<sup>5</sup> oder den bekannten Materiekreislauf als außerterrestrischen Zyklus<sup>6</sup>). Entsprechend gilt dies aber auch für das seelische

2 Steiner, Rudolf: „Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums“. GA 124, 3. Aufl. Dornach 1963, 8. Vortrag, Berlin, 7. 3. 1911. — Es empfiehlt sich, diesen Vortrag ganz zu lesen, da er diesen Betrachtungen die Grundlage gibt.

3 gl. Fußnote 2

4 Steiner, Rudolf: „Anthroposophische Leitsätze“. GA 26, 7. Aufl. 1976, S. 221.

5 Vgl. Spektrum der Wissenschaft 9/1988: „Super-Kontinent-Zyklus als Puls der Erde“.

6 Vgl. z. B. Wood, John A.: „Das Sonnensystem“ in der Reihe *Geowissen kompakt*; „Gast und Staub im interstellaren Raum“ (Seite 200); Stuttgart 1984.

Dasein. Auch hier werden zunehmend zyklische Verläufe entdeckt, insbesondere in der Psychiatrie. Zyklische Gemütsschwankungen wie zum Beispiel beim manisch depressiven Irresein oder bei der endogenen Depression sind ja schon lange bekannt. Doch gilt es nicht nur pathologische Phänomene zu erforschen, sondern es wird im Hinblick auf die Zukunft immer wesentlicher werden, innerseelische Rhythmen zu entdecken durch gesteigerte Ich-Aktivität im Bereiche des Gedanken- und Gefühlslebens. Eine solche Forschung kann zur Grundlage einer konkreten Erfassung der Wirksamkeit des Menschengestes werden. Dieser tätige Menschengest, das menschliche Ich, wird so seinen Zusammenhang mit dem ebenfalls rhythmisch tätigen Weltengest immer mehr erkennen. So wie Rhythmen die Pfleger und Bewahrer aller Lebensvorgänge sind, so kann man diese – nimmt man sie als Ausdruck tätiger Geistesoffenbarung – heilsame Tätigkeiten nennen. In der christlichen Tradition wird der in der Welt heilsam tätige Geist auch der heilende beziehungsweise Heilige Geist genannt. Rudolf Steiner greift diesen Sachverhalt in dem bereits erwähnten Vortrag auf und bringt damit die Rhythmusforschung in eine Richtung, durch die sie neben der naturwissenschaftlichen und seelischen auch die ihr eigene geistige Dimension erhält. Darauf sei abschließend mit folgenden Worten Rudolf Steiners hingewiesen: „Wir müssen uns klar machen, daß der Christus-Impuls gerade im Sinne des Markus-Evangeliums darin besteht, daß wir den Christus aufnehmen in unser Ich und das Wort des Paulus: Nicht ich, sondern der Christus in mir! – immer mehr und mehr verwirklichen; und zwar nicht allein den abstrakten Christus, sondern den Christus, der den Heiligen Geist gesandt hat, den konkreten Geist, der in gesetzmäßiger Weise, wie es heute geschildert worden ist, inspirierend mit seinem inneren Kalender in der Menschenseele wirkt.“<sup>7</sup>

7 Vgl. Fußnote 2