

Rhythmus als essenzielles Medium der Pädagogik

Von Thomas Marti

Rhythmus in unserem Leben ist wichtig. Durch den Rhythmus der belebten Natur und der Jahreszeiten, durch den Wechsel von Tag und Nacht, von Werden und Vergehen, von Leistung und Erholung sind wir in das Leben allgemein und seine Prozesse eingebunden. Durch die Rhythmen, wie wir sie in sämtlichen unseren Organen und bis in die feinsten ihrer Vorgänge hinein vorfinden, sind wir ein Teil eines Ganzen und in diesem Sinne auch *kosmisch* organisiert. „Kosmos“ bedeutet ursprünglich die „schöne (Welt-)Ordnung“. Rhythmus also ist Ordnung in der Zeit, er ordnet und harmonisiert uns im Zeitverlauf und gibt unserem Leben eine aufs Ganze hin ausgerichtete Zeitgestaltung. Und weil Rhythmus uns an das Ganze anschliesst, heilt er uns ebenfalls, macht er „heil“ und vermittelt uns daher immer auch Kraft. Der Arrhythmus ist sein Gegenteil: er führt ins Chaos, in die Unordnung oder Gestaltauflösung. Eine arrhythmische Lebensweise ist kräftezehrend und letztlich krankmachend oder sogar tödlich. Deshalb ist z.B. der Schlafentzug und die gezielte systematische Verunmöglichung von elementaren Lebensrhythmen eine der subtilsten und perfidesten Foltermethoden: Sie zerrüttet zunächst die Persönlichkeit des Gefolterten und bewirkt seine allmähliche Verblödung; dann zerstört sie auch die vegetativen Funktionen und führt letztlich zum Tod.

Rhythmus ist nicht nur ein natürliches Phänomen, er ist auch Ausdruck von kultureller Lebensgestaltung. Neben dem zweifüssigen aufrechten Gang, der Sprache und dem Erkenntnis- und Denkvermögen gehört die bewusst gelebte Einbindung in übergeordnete

Gesetzmässigkeiten zu den Wesensmerkmalen des Menschen. Bereits aus prähistorischen Zeiten liegen uns eindrückliche Zeugnisse dafür vor, wie sich die Menschen seit Urzeiten in die Vorgänge des Himmels einordneten und ihrem irdischen Leben damit eine kosmische Dimension verliehen. Der Steinkreis in Stonehenge ist wohl einer der bekanntesten Hinweise dafür, wie sich die Menschen nach den wiederkehrenden kosmischen Ereignissen ausgerichtet und damit das begrenzte irdische Leben in die ewigen Rhythmen des Weltalls eingebettet haben. Dass solche Kultstätten meist auch Opferstätten oder Grabstätten waren, weist nur darauf hin, dass sie ebenso Orte des Übergangs zwischen Leben und Tod darstellten.

In einer Zeit der chronisch rastlosen Geschäftigkeit, der beschleunigten Entwicklungen und eines sich geradezu atemlos hetzenden Alltags ist es nur folgerichtig, dass die praktische Pädagogik dem Rhythmus in der kindlichen Entwicklung jetzt wieder vermehrt methodisch-didaktische Beachtung schenkt. Rhythmus, so liesse sich sagen, schafft Ausgleich und damit auch Ruhe, lässt zwischendurch innehalten und durchatmen und gibt uns Kraft für den nächsten Effort. Sind nicht Pausen oder Erholungspha-

sen ebenso wichtig wie die Anstrengung, mit der wir unsere Ziele verfolgen und erreichen möchten? Aber nicht nur für uns Erwachsene sind Erholungsphasen notwendig zum Erhalt unserer Leistungsfähigkeit. Wenn Lernen aus Freude gelingen und damit auch etwas erreicht werden soll, benötigen gerade Kinder ausreichend Kurzweil und Abwechslung. Das so genannt spielerische Lernen, die „Bewegte Schule“ oder das „Bewegte Klassenzimmer“ möchten diesem Umstand Rechnung tragen und dazu beitragen, das Lernen der Kinder so optimal wie möglich zu gestalten.

So berechtigt solche Absichten einer rhythmisch bewegten Unterrichtsgestaltung auch immer sein mögen, sie sollten nicht vergessen lassen, dass Rhythmus und Bewegung weit mehr sind als ein blosser Behelf zu besseren Leistungen. Rhythmus ist auch nicht nur angenehme Abwechslung und Ausgleich, sondern und zur Hauptsache das Medium, durch welches sich leiblich-körperliche und geistig-seelische Vorgänge durchdringen und sich wechselseitig befördern. Um es kurz und bildhaft zu sagen: Rhythmus ist



Jakobsleiter
(Bildherkunft unbekannt)

der Raum, in dem sich Himmel und Erde durchdringen, er ist Aufstieg und Abstieg, so wie es Jakob laut Gen. 28,11 im Traumbild geschaut hat: als Himmelsleiter, die das rhythmische Hin und Her zwischen der göttlichen und irdischen Heimat sinnbildlich verbindet. Wie das hier beigefügte Bild zeigt, ist die Leiter nicht nur ein Hilfsmittel zum Aufsteigen und Seligwerden, sondern ebenso eines zum Absteigen und Heruntertragen von himmlischen Kräften ins irdische Leben.

Was bedeutet nun dieser wechselweise Gang vom einen Bereich in den anderen, in denen beiden wir als Menschen gleichermaßen beheimatet sind? Was bedeutet dieser rhythmische Wechsel insbesondere für die Pädagogik?

Diese Frage ist auch Ausgangspunkt des Kurses, den Rudolf Steiner für die ersten Lehrerinnen und Lehrer der neu gegründeten Waldorfschule im August 1919 abgehalten hat¹. Sie steht gleichsam über dem Eingangstor zur anthroposophischen Pädagogik und gibt ihr bis in die alltäglichsten Verrichtungen ihre innere Orientierung.

„Besondere Zeiten haben ihre besonderen Aufgaben“

Die hauptsächlichste Erziehungsaufgabe unserer Gegenwart, so Steiner im 1. Vortrag der „Allgemeinen Menschenkunde“, sei die Bekämpfung eines einseitig sich gebärdenden Egoismus, wie er sich in unserer Kultur selbst auf geistigem Gebiet manifestiere. Typisch dafür wäre etwa das Predigtwesen, welches durchzogen sei von schönen Aussichten auf ein verheissungsvolles Paradies. Quasi als Gegenmittel zu einem solchen Egoismus müsse ein möglichst klarer Blick entwickelt werden auf die seelisch-geistige Herkunft des Menschen. Dafür müsse die Frage begleitend werden: Was für Impulse bringt ein Mensch aus seiner geistigen Individualität heraus mit in sein Leben, und was möchte er davon in der Welt und für die Welt verwirklichen?

Ob sich die Teilnehmer des Kurses wohl darüber gewundert haben, dass Steiner mit einer moralischen Forderung einleitete und dies erst noch mit Blick auf das Predigtwesen? Wäre es nach der Katastrophe des Ersten Weltkriegs nicht näher gelegen, den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Wiederaufbau Deutschlands ins Auge zu fassen, der erneut drohenden Wirtschaftskrise und der politischen Polarisierung entgegenzuwirken und damit einer Fortsetzung des Dramas vorzubeugen?

Der von Steiner geforderte Blick auf die geistige Herkunft des Menschen liegt diametral entgegengesetzt dem Eifer nach einer möglichst vorteilhaften und das Ego befriedigenden Lebensschlus-bilanz. In seiner berühmt gewordenen Schrift „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“ (1905) hatte der Soziologe Max Weber sehr ausführlich dargestellt, wie eng verwandt die „christliche“ Heilserwartung und das kapitalistische Gewinnstreben sind. Offenbar, so Max Weber, ist die Hoffnung, am Ende eines fleissigen und gottgefälligen Lebens ins Himmelreich eingehen zu können, eine Art Kapitalisierung der Früchte, die man sich mit Mühe und Anstrengung erarbeitet hat. Was dem frommen und tugendhaften „Christen“ das eigene Seelenheil ist, ist dem Kapitalisten der Wert seines Vermögens: Für beide sollte der Ertrag am Ende so gross wie nur möglich sein².

Steiners Blickhorizont ist weiter. Eine Pädagogik, die nur das gesellschaftliche Vorwärtkommen im Blick hat, müsste einseitig sein, wenn nicht letztlich die geistige Individualität eines Menschen entscheidend bliebe für alles, was dieser aus seinen Ursprungs-Impulsen heraus realisieren und in die Weiterentwicklung des sozialen und kulturellen Lebens einbringen möchte. Zu einer solchen Pädagogik, die den ganzen Menschen in Betracht zieht, gehört aber entschieden nicht nur seine geistige Abkunft, sondern auch der Blick auf die Entwicklung der körperlichen Verfassung. Diese ist quasi die irdische

Basis, auf der ein Mensch im handfesten Sinne überhaupt erst handlungsfähig und aus seiner Individualität heraus tätig werden kann. Der schärfste Intellekt, die schönsten Ideen und ausgeklügeltsten Konzepte taugen nichts, wenn sie nicht wirklich ins Leben hineingeführt werden können und damit erst Hand und Fuss bekommen. Unser Leib ist dafür das wichtigste Werkzeug.

Rhythmische Mitte und Vermittlung

Gerade weil die anthroposophische Pädagogik spirituell oder geistig begründet ist, rückt sie auch die reale körperliche Entwicklung ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit. Sie ist also gleichermaßen an der geistigen und seelischen wie auch an der leiblichen Realität des Menschen orientiert. Das Seelisch-Geistige im Menschen mit dem Leiblich-Körperlichen zusammenzuführen und sie in Einklang miteinander zu bringen, gehört zu den zentralsten Aufgaben, die sich der Pädagogik aus anthroposophischer Sicht stellen. Der Rhythmus als lebendig vermittelnde Wechselwirkung von Gegensätzen ist das Medium, durch welches Geistig-Seelisches und Körperlich-Leibliches zusammenfinden und sich gegenseitig im Leben realisieren können³.

Das Herz und das gesamte Kreislaufsystem gehören gemeinsam mit den Atemorganen zur „Mitte“ des Menschen. Ihre Tätigkeit ist nicht nur die Folge von physiologischen Vorgängen im Organismus (Transport und Verteilung wichtiger Stoffe, Energieversorgung), die Organe widerspiegeln auch psychische Vorgänge: Ein schnelles oder langsames Herzklopfen, ein tiefer Seufzer oder ein stockender Atem sind jeweils direkter Ausdruck vielfältigster psychischer Zustände und Vorgänge. In den rhythmischen Organen greifen körperliche und seelisch-geistige Prozesse intim ineinander und bestimmen wechselseitig ihre Funktion. Die rhythmischen Organe sind psychosomatische Organe *par excellence*. In ihnen durchdringt sich das psychisch und somatisch (leiblich) Reale im Menschen.

Auch für das Lernen ist Rhythmus eine wichtige Voraussetzung. Rhythmus muss aber selbst auch erlernt und entwickelt werden. Wir können davon ausgehen, dass diese Fähigkeitsbildung die ersten ungefähr zwölf bis vierzehn Lebensjahre beansprucht.

Die Herz/Atem-Reife

Die Fähigkeit des Rhythmischen Systems, körperliche und seelisch-geistige Vorgänge zusammenzubringen und zu koordinieren, ist nicht angeboren. Zwar haben sich während der Embryonal- und Fötalentwicklung die Organe Herz und Lunge gebildet und sind auf die Geburt hin zu elementaren physiologischen Funktionen ausgereift. Die Fähigkeit zum *rhythmischen Zusammenspiel* muss sich jeder Mensch aber im Verlaufe seiner Kindheit erst noch erwerben. Man kann sich diesen Erwerb vorstellen wie das Erlernen des Musizierens: Der Besitz einer Flöte oder Geige bedeutet ja noch nicht automatisch, dass auf diesen Instrumenten auch schon gespielt werden kann. Das Beherrschen der Instrumente und ihr Zusammenklingen bedürfen der langen und beharrlichen Übung. Tatsächlich müssen auch die Instrumente des Rhythmischen Systems orchestral gestimmt werden, um ihre Funktionen im Gesamtorganismus voll und ganz erfüllen zu können.

Diese „Stimmung“ oder rhythmische Koordination von Atem- und Herzfunktionen findet zur Hauptsache im Alter zwischen etwa 6 und 12 Jahren statt. Die volle Herz/Atem-Reife wird also erst im beginnenden Jugendalter erreicht, womit die rhythmische Organisation „erwachsen“ und in einer gewissen Weise auch autonom wird. Namentlich die ersten Schuljahre sind für das Kind eine rhythmologisch besonders sensible Zeit, weshalb der rhythmischen Gestaltung der Lebensbedingungen eine herausragende Bedeutung für seine Gesundheit zukommt. Aus diesem Grund wird in den Rudolf Steiner Schulen hauptsächlich in den unteren Klassen ganz besonderer Wert gelegt auf eine rhythmische und künstlerisch durchgestaltete Arbeit mit den Kindern.

Eine Besonderheit des ausgereiften Rhythmischen Systems ist die allnächtliche Harmonisierung von Herzpuls und Atmung während des Schlafes. Rudolf Steiner hat bereits 1905 darauf hingewiesen, dass sich diese Harmonisierung in einem bestimmten Zahlenwert niederschlägt und sich das Einpendeln der Puls- und Atemfrequenz in einem einfachen mathematischen Verhältnis ausdrücken lässt: Beim gesunden Erwachsenen liegt dieser Wert im Tiefschlaf bei 4:1, d.h. auf vier Pulsschläge kommt ein Atemzug (ausgedrückt als QPA = Quotient Puls/Atem). Tagsüber sind diese Werte individuell und können je nach äusseren Anforderungen auch sehr unterschiedlich sein. Nachts dagegen findet eine überindividuelle rhythmische Ordnung um den Wert 4:1 statt (musikalisch entspricht das Verhältnis 4:1 der Doppeloktav). Bei Kindern im Kindergarten und in den unteren Klassen kann der nächtliche Wert bei 7:1, 6:1 oder 5:1 liegen. Erwachsene Werte treten erst ungefähr ab der 6. Klasse auf. Sie sind der „musikalische“ Ausdruck der Herz/Atem- oder Rhythmischen Reife.

Was bedeutet dies nun alles? Die Verhältnisse im Nachtschlaf geben ein Bild ab von der Fähigkeit, die täglichen Anforderungen seelisch bewältigen zu können und wieder „geordnete“ und „stimmige“ Verhältnisse herzustellen. Ein regenerierender, gesundender Schlaf ist objektiv durch die beschriebene Harmonisierung des Puls/Atem-Quotienten gekennzeichnet, subjektiv wird beim Aufwachen erlebt: „Ich fühle mich ausgeschlafen, erholt und gekräftigt“. Im Bild gesprochen: Die Herz/Atem-Reife ist der Ausdruck der Fähigkeit, auf der Jakobsleiter frei auf- und absteigen und sich die neuen Kräfte aus der ordnenden Welt des Schlafes holen zu können. Schlafstörungen dagegen zeigen sich in der Unfähigkeit, die tägliche „Chaotisierung“ nachts zu harmonisieren und zu ordnen. Ein disharmonischer und vom Goldstandard abweichender QPA ist Ausdruck der Unfähigkeit, im Schlaf wieder zu vollen Kräften zu kommen.

Das Rhythmische System und seine Tätigkeit lässt sich noch in einem ande-

ren Bild ausdrücken: Das Rhythmische System ist wie eine Tänzerin, die ihre Bewegungen in ein sensibles Wechselspiel mit den Rhythmen der Musik zu bringen vermag. Dabei kann sie sowohl ganz bei sich bleiben wie auch ganz in der Musik leben und sich von ihr tragen lassen. Das Spielerische ist ihr Element. Im Gegensatz zu marschierenden Soldaten, die unpersönlich werden müssen, um ihre uniformen Schritte nach dem mechanischen Takt der Pauken ausrichten zu können, schwingt der Rhythmus des Tänzers und umspielt die Rhythmen der Musiker. Musiker und Tänzerin spielen miteinander und bringen erst durch dieses Wechselspiel hervor, was man einen lebendigen Gesamtrhythmus nennen kann.

Rhythmus und schulisches Lernen

Lernen ist weit mehr als ein blosses Aneignen von Fertigkeiten und Kenntnissen. Die an der Informationstechnik orientierte Vorstellung, Lernen sei eine Art der Eingabe, der Verarbeitung und Speicherung von Daten, ist unzureichend. Eine blosser Datenverarbeitungsmaschine kann ja weder Interesse aufbringen noch Begeisterung entfalten oder sich gar langweilen! Das sind alles Seelenregungen, die zwar aufgrund des Gehirns bewusst werden können, ihre Wurzeln aber im Gefühls- und Willensleben haben. Für das Lernen ist diese Einwurzelung im ganzen Menschen unerlässlich. Das Gefühls- und Willensleben wird durch das Rhythmische System vermittelt.

Zum Lernen gehören nicht nur das Gedächtnis und die Fähigkeit zum Erinnern, sondern auch das Vergessen. Wie sonst sollten wir Fantasie entfalten und für Neues offen werden können, wenn wir ständig besetzt wären von der Gegenwart des schon Gewussten oder Bekannten? Die Fähigkeit, sich im richtigen Moment an das Richtige zu erinnern oder auf neue und zündende Ideen zu kommen, geht einher mit der Fähigkeit, auch vergessen und loslassen zu können. Ein solches Vergessen und

Loslassen geschieht aber immer nachts, wenn wir schlafen – es ist sogar die notwendige Bedingung dafür, überhaupt schlafen zu können!

Aus der neueren Schlafforschung ist empirisch gut belegt, dass das Gelernte nachts nicht verloren geht, sondern eine essenzielle Wandlung und Läuterung erfährt⁴. Was wir gestern vielleicht mit Mühe und Anstrengung gelernt haben, erfährt durch den Schlaf eine Kräftigung und Verankerung in unserem Wesen, so dass wir nach dem Aufwachen die Erfahrung machen können, wie wir jetzt mehr können als noch vor dem Einschlafen am Vorabend. Auch Probleme lösen sich erstaunlicherweise oft im Schlaf – wenn wir dieser Lösung vorher nur kräftig genug zugearbeitet haben. Der Schlaf spielt ganz entscheidend eine seelisch-geistig klärende und kräftigende Rolle!

Ein gesundes Lernen und das Vergessenkönnen gehören untrennbar zusammen. Ihre Verbindung ist eine ähnliche wie diejenige zwischen Aufwachen und Einschlafen oder zwischen dem Ein- und Ausatmen: Erst in ihrer rhythmischen Wechselwirkung kommt das Ganze des jeweiligen Vorgangs zum Tragen. Die Herz/Atem-Reife geht also einher mit der Fähigkeit des richtigen Einschlafen- und Aufwachenkönnens als Voraussetzung einer gesunden Lernkultur. Das Medium, welches eine solche Lernkultur fördert, heisst rhythmisch-künstlerischer Unterricht.

Kinder verfügen über ein vollumfängliches, also auch intellektuelles Lernvermögen erst, wenn sie fähig sind, sich selber im Schlaf zu ordnen und sozusagen Anschluss an die regenerierenden Ressourcen der Nacht zu finden. Wie wir gesehen haben, ist dies ab etwa dem 12. bis 14. Lebensjahr der Fall.

Rhythmus und begriffliches Denken

Die Entwicklung des Rhythmischen Systems hat noch weitere Folgen für das Lernen des Kindes und Jugendlichen: Die Herz/Atem-Reife ist auch eine Vor-

bedingung für das realitätsbezogene oder sachgemässe begriffliche Denken. – Da dieser Zusammenhang nicht einfach so auf der Hand liegt, versuche ich ihn kurz zu erläutern:

Wenn wir etwa sagen, dass wir irgendeine Erscheinung aus ihren Ursachen heraus verstehen, dann ist dies nur möglich, weil wir die Erscheinung nicht nur sinnlich wahrnehmen und erleben, sondern sie auch begreifen und also in einem gesetzmässigen Zusammenhang mit anderen Erscheinungen *denkend* erfassen können. Ein Beispiel: Aus dem Erlebnis eines sehr heissen und schwülen Sommertages ergibt sich noch nicht ohne weiteres das Verständnis des abendlichen heftigen Gewitters. Und aus dem Erleben dieses Gewitters verstehen wir auch noch nicht unbedingt den erneut strahlenden und sonnigen Folgetag. Zunächst erleben wir ja nur eine Abfolge von wechselnden atmosphärischen Erscheinungen. Um diese jedoch in ihrem inneren Zusammenhang auch zu verstehen, müssen wir die Erscheinungen nicht nur erleben, sondern auch *begrifflich denken* können. Das Erlebenkönnen ist dabei unerlässlich, wenn wir zu den Phänomenen auch einen begrifflichen, denkenden Zugang bekommen wollen.

Das begriffliche Denken ist die wichtigste Voraussetzung naturwissenschaftlicher Welterklärung und konstituiert im Wesentlichen unser modernes Bewusstsein. Ohne begriffliches Denkvermögen würden wir in einer Welt der blossen Bilder und Empfindungen leben – bar jeder Möglichkeit, ihren Zusammenhang auch wirklich verstehen zu können und zu tieferen Einsichten zu kommen.

Dieser begriffliche Zusammenhang ist meistens ein kausaler, also ein Zusammenhang von Ursache und Wirkung. Der naive oder noch kindliche Mensch erlebt nur die zeitliche Abfolge von Ereignissen, ohne diese Abfolge aber auch begrifflich durchdringen zu können. Jean Gebser hat dies das „mythische Bewusstsein“ genannt, das von Wirkungsgeschichten und vom Ge-

heimnis ihrer magischen Hintergründe erfüllt ist. Erst im begrifflichen Denken aber ist Aufklärung möglich, indem in der Wirkung auch die Ursache und in der Ursache die Wirkung erfasst und gedacht werden kann.

Ursache und Wirkung gehören begrifflich untrennbar zusammen. Es macht keinen Sinn, von Ursachen zu reden, wenn ich keinen Begriff von Wirkung habe – und umgekehrt. In unserem Beispiel: Im Begriff „schwüler und heisser Sommertag“ ist die Wirkung „heftiges Abendgewitter“ gleichsam veranlagt. Der Begriff umfasst nicht nur die Jahreszeit, die starke Sonneneinstrahlung mit hohen Temperaturen und einer hohen Luftfeuchtigkeit, sondern ebenso die damit zusammenhängende atmosphärische Dynamik, das rasche Aufziehen und mächtige Auftürmen von Wolken, die einsetzenden Böen, dann den heftigen Wolkenbruch usw. In all diesen Erscheinungen ist das Gewitter als Wirkung sozusagen schon inbegriffen, es ist in seinen erkennbaren Ursachen schon anwesend, bevor es mit Blitz und Donner ausbricht und uns als atmosphärische Erscheinung beeindruckt.

Was hat dies jetzt alles mit Rhythmus und mit der Herz/Atem-Reife zu tun? Zunächst kann nun klar werden, dass kausales begriffliches Denken eine innere Bewegung voraussetzt, und zwar von der Ursache zur Wirkung und von der Wirkung zurück zur Ursache. Das ist als Vorgang nichts anderes, als was z.B. auch die rhythmische Verbindung schafft von Einatmen und Ausatmen oder von Aufwachen und Einschlafen. Um Begriffe bilden zu können und das Denken an die erfahrbare Realität anzuschliessen, bedarf es einer Art dialektischer Beweglichkeit, eine Kunst der inneren Gesprächsführung, durch welche Gegensätze und Widersprüche, Trennendes und Verbindendes, Einfälle und Wahrnehmungen, Thesen und Antithesen etc. aufgefunden und zur Begegnung oder gar Aussöhnung geführt werden können. Diese Fähigkeit zum inneren Dialog hat als Voraussetzung die Fähigkeit, Differenzen

und Spannungen seelisch auszuhalten und ertragen zu können, sie sogar zu steigern und damit aktiv einer Lösung und Klärung zuzuführen.

Diese Grundlagenfähigkeit zum begrifflichen Denken ist mit dem Beginn des Jugendalters durch die Herz/Atem-Reife gegeben. Jean Piaget nannte dies die Fähigkeit zu formalen Denkopoperationen. Diese Denkfähigkeit geht einher mit der Fähigkeit, das Denken von den eigenen Bedürfnissen trennen zu können und damit sachgemäss und objektiv zu werden. Piaget hat das Erwachen dieser Fähigkeit im Alter von ungefähr 12 Jahren beobachtet. Dies ist auch etwa die Zeit, in welcher sich der Jugendliche selbst als Ursache begreifen lernt und anfängt, Zukunft zu gestalten und Geschichte zu machen. Die Herz/Atem-Reife ist die Grundlage für das Aufkommen des so genannten Jugend-Idealismus.

Rhythmus – eine Zeitaufgabe in doppelter Hinsicht

Rhythmus bedeutet „Gestaltung in der Zeit“: Ruhe und Bewegung, Beschleunigung und Verlangsamung, äussere Aktivität und innere Konzentration, Vergessen und Erinnern, Leistung und Erholung, Einschlafen und Aufwachen, sich verwandelnde Wiederholungen etc. Das sind alles Beispiele solcher Gestaltungselemente in der Zeit. Was wir tagtäglich bewusst oder unbewusst tun und wie wir dabei die Zeitläufe gestalten, greift tief in das Rhythmische System unseres Organismus ein und kann hier zu körperlichen Auswirkungen führen. Im idealen Fall gibt Rhythmus Kraft, so wie auch umgekehrt alle Einseitigkeiten wie z.B. ununterbrochene Leistungsbereitschaft („Stress“) oder Ruhelosigkeit und Hektik an den Kräften zehren und sich auf die Dauer krankmachend auswirken.

Die Organe des Rhythmischen Systems sind eine Art Wahrnehmungsorgane für zeitliche Lebensverhältnisse. Sie funktionieren nicht nur rhythmisch (Systole und Diastole des Herzens, Einatmen

und Ausatmen), sie tun dies im intimen Wechselspiel mit den Ausserrhythmen, in welchen wir leben. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass Herz- und Kreislaufkrankungen eigentliche Zivilisationskrankheiten sind und heute in der Rangliste der verbreitetsten ernsthaften Beschwerden ganz vorne stehen. In den meisten Fällen treten die krankhaften Symptome erst nach dem ungefähr 40. Lebensjahr auf. Aus jüngeren Untersuchungen ist aber bekannt, dass die ersten pathologischen Veränderungen am Herzen schon in der frühesten Jugendzeit, wenn auch „verdeckt“, aber doch nachweisbar auftreten. So haben Untersuchungen an jungen Organspendern ergeben, dass ungefähr 20 % aller 13- bis 19-Jährigen bereits arteriosklerotische Veränderungen der Herzkranzgefässe aufweisen und damit eine riskante Disposition für spätere Erkrankungen zeigen. Bei den 20- bis 29-Jährigen ist der Anteil von Betroffenen bereits mehr als verdoppelt⁵. Es ist dabei bekannt, dass neben Rauchen, Fehlernährung und mangelnder Bewegung der so genannte „Stress“ (also die Dauerüberspannung, die Hektik und Atemlosigkeit) zu den Hauptrisikofaktoren gehört. Der Pflege rhythmischer Lebensverhältnisse kommt aus diesen Gründen eine ganz besondere Bedeutung zu.

In der Pädagogik Rudolf Steiners ist die Bedeutung des Rhythmus und der künstlerisch geführten Prozesse bereits in der Begründung umfassend erkannt

worden und findet ihren schulischen Niederschlag nicht nur im Fächerkanon oder in der Unterrichtsmethodik, sondern auch in der Gestaltung des Stunden- und Wochenplans oder dem Epochenunterricht. Die rhythmisch-künstlerisch gestaltete Arbeit mit den Kindern ist also nicht nostalgisch begründet und folgt nicht romantischen Harmoniebedürfnissen, sondern ist von grösster Aktualität und ergibt sich als unabdingbare gesundheitsfördernde Notwendigkeit aus den gegenwärtigen Zivilisationsverhältnissen.

Anmerkungen

- 1 Steiner R. (1919): Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik, 1. Vortrag vom 21.8.1919
- 2 siehe dazu Max Weber (1905): Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. – Neuerdings hat Ludger Wössmann die Webersche Sicht um den Aspekt der Kapitalisierung von Bildung erweitert (siehe in: Die Zeit vom 23.12.2008)
- 3 ebda
- 4 siehe dazu ausführlicher in: Marti T. (2006): Wie kann Schule die Gesundheit fördern? Erziehungskunst und Salutogenese. Kapitel „Schlafen und Wachen“. Stuttgart
- 5 Tuzcu E.M. et al. (2001): High Prevalence of Coronary Atherosclerosis in Asymptomatic Teenagers and Young Adults: Evidence From Intravascular Ultrasound High Prevalence of Coronary Atherosclerosis in Asymptomatic Teenagers and Young. Circulation 2001;103;2705-2710

Gesang der Geister über dem Wasser

<i>Des Menschen Seele Gleicht dem Wasser: Vom Himmel kommt es, Zum Himmel steigt es, Und wieder nieder Zur Erde muß es. Ewig wechselnd.</i>	<i>Und, leicht empfangen, Wallt er verschleiernd, Leiserausend Zur Tiefe nieder. Ragen Klippen Dem Sturz entgegen, Schäumt er unmutig Stufenweise Zum Abgrund. Im flachen Bette Schleicht er das Wiesental hin, Und in dem glatten See Weiden ihr Antlitz Alle Gestirne.</i>	<i>Wind ist der Welle Lieblicher Buhler; Wind mischt von Grund aus Schäumende Wogen. Seele des Menschen Wie gleichst du dem Wasser! Schicksal des Menschen, Wie gleichst du dem Wind!</i>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

J.W. Goethe