

Peter Petersen

Rhythmus – Lebensquell für die Zukunft
von Mensch und Kosmos

Zitieren bitte mit folgenden Angaben:

Vortrag auf der Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Atempflege (AfA) mit
dem Generalthema „Atem erleben“, München 19. April 2008

Online verfügbar unter: www.uni-muenster.de/Musiktherapie/Literaturdienst/downloads.html

1. Rhythmus: eine überwältigende Erkenntnis

Rhythmus durchpulst die gesamte Schöpfung – diese überwältigende Erkenntnis offenbarte sich mir bei der genaueren Vorbereitung dieses Vortrages. Das Gedicht „Atem“ von Rose Ausländer formuliert diese Erkenntnis mit poetischer Präzision.

Atem
Wir leben
von Atem zu Atem

In allen Pflanzen und Tieren
schlägt sein Luftherz

Wir
an sein Dasein gebunden
gehen ein mit ihm
in den Atem der Erde

Nur einige wenige Streiflichter dieser Erkenntnis werde ich Ihnen in vier Abschnitten vortragen:

- Rhythmus des Kosmos trägt den Menschen
- Chronobiologie: Wissenschaftliche Einsichten zum Rhythmus des menschlichen Leibes
- Therapie – den eigenen Rhythmus wahrnehmen
- Schluss – unsere Verantwortung: Mensch und Kosmos im Rhythmus

Zuvor einige Worte zu mir selbst in Verbindung mit dem Thema, zur Definition und zur Methode des Denkens, die dem Thema gerecht werden kann.

Atem erleben – das gibt mir seit mehr als 30 Jahren nach meiner gesundheitlichen und seelischen Lebenskrise neue Lebenskräfte und neue beruflich-wissenschaftliche Einsichten und Handlungsweisen. Meine Atemtherapeutinnen Liselotte Leutiger, Schwarzwald (gestorben

1977) und Inge Reese, Hannover, von der Schule Schlaffhorst-Andersen waren und sind meine Begleiterinnen. Ich bin ihnen von Herzen dankbar.

Atem und Rhythmus sind zwei eng verschwisterte Phänomene und ohne einander im Leben nicht denkbar. Jedoch hat die Sprache sie seit langem unterschieden. Im Hebräischen differenziert Atem: Die ruach (der Hauch, der Duft, flüchtiges Berühren), die nefesch (die Seele) und die neschamach (die Lebenskraft, den formalen Geist in allen Zellen des Leibes).

Rhythmus dagegen, vom altgriechischen rheo = ich fließe, abgeleitet, ist das **Fließende**. Rhythmus fließt und umkreist sich selbst¹.

Bemerkenswert an diesem Gedanken ist: Das Fließende hat eine selbsteigene Form, eine eigene Ordnung, es umkreist sich selbst. Rhythmus ist Freiheit im Gesetz der Ordnung (Marius Schneider). Natürlich ist Rhythmus auch Wiederkehr des Gleichen – jedoch in unendlichen Variationen und mit großen Freiheitsgraden. Rhythmische Phänomene bestehen (auch) aus Pausen, so wie Kunst nicht das ist, was man sieht – sie ist in den Lücken (Marcel Duchamp).

Das Entscheidende: Rhythmus ist nicht durch äußere Faktoren machbar, auch wenn äußere Maßnahmen ihn ermöglichen können. Rhythmus ist ein Urphänomen des Spontanen, das aus seinem eigenen inneren Gesetz lebt.

Das Atemgedicht Rose Ausländers beginnt mit den Worten: „Wir leben von Atem zu Atem“. Atem, der Lebensquell lebt in uns. Einen Gedankenschritt weiter lässt sich sagen: Nicht wir leben das Leben, das Leben lebt uns (Thornton Wilder in: „Der achte Schöpfungstag“).

Das Wort Rhythmus ist aus der griechischen Sprache abgeleitet, das Wort Takt aus dem Lateinischen. Dieses etymologische Kennzeichen kann hinweisen auf das Wesen von Rhythmus und Takt. Die mehr intuitive, künstlerische Seite des Griechentums steht dem rationalen Denken des Lateiners gegenüber. Takt ist die absolut gleichmäßige Folge von Bewegungsvorgängen: Der Takt des Motors, der Takt am Fließband, der genaue 24-Stunden-Takt des Tages mit taktmäßiger Einteilung von Minuten und Sekunden. Da gibt es weder Pausen zum Atmen, noch Lücken zum Nachsinnen.

Welche Lebenshaltung, welche Art des Denkens und Fühlens, welche wissenschaftliche Methode ist beim Rhythmus gültig? Das gilt es zu reflektieren: Denn der Mensch ist, was er

¹ Sagt ein spätantiker Text: Rhythmos graece, motus dicitur latina, nominatur vero ab eo, quod fluat seque ipse circum eat. Übersetzt: Die griechische Bezeichnung für den Rhythmus, lateinisch Bewegung, leitet sich wahrheitsgemäß von der Tatsache her, dass er fließt und sich selber umkreist. (Ruland 1990)

denkt, das er ist. Unser auch wissenschaftliches Denken bestimmt mehr und mehr unser Leben.

Der herrschende Denkstil in der modernen Medizin – und nicht nur da – ist weitgehend geprägt durch den Glauben an mechanisch-kausale Zusammenhänge, die rein rational durch statistische und schematische Methoden erforscht und für allgemeingültig erklärt werden. Damit wird die unmittelbare Sinneswahrnehmung zunehmend ausgeblendet. Auch auf die psychosoziale Realität wird dieses Denken angewendet. Die Folge ist eine zunehmende Entfremdung von den tieferen Schichten des Erlebens. Diese Technik ist ein Kniff, die Welt so einzurichten, dass wir sie nicht mehr erleben müssen. Die so verstandene Technik ist auf dem Wege, eine solche Perfektion zu erreichen, dass der Mensch ohne sich selber auskommt (Lec). Der Universitär ausgebildete Arzt traut seinen Sinnen nicht mehr – er braucht ein Messinstrument, das nach Regeln der Statistik geeicht ist. Bestenfalls lässt er noch das einäugig farbenblinde Sehen gelten: Statt bei Bauchschmerzen zunächst einmal einfühlsam zu palpieren und den Patienten vorsichtig nach den Umständen seiner Beschwerden zu fragen, wird der Patient in der Klinik automatisch zum Ultraschall oder zum Röntgen gefahren.

In den 35 Jahren meiner Tätigkeit als Arzt und Professor an der Universität habe ich diese zunehmende und gefährliche Einseitigkeit kennen und auch erleiden gelernt. Um ein Gegengewicht zu schaffen gegen diese unheilvolle Entwicklung der modernen Medizin, habe ich seit mehr als 25 Jahren Künstlerische Therapien gefördert. Kurz vor meiner Emeritierung (1998) gründete ich in Hannover ein Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien. Auch Atemtherapie, sofern sie die Spontaneität des Atems ernst nimmt, rechne ich zu den Künstlerischen Therapien.

Dabei gebe ich mich keiner Illusion hin über den Zeitgeist des so genannten Fortschritts der Medizin. Jedoch: Wer im Zeitgeist marschiert, geht nicht unbedingt im Rhythmus der Zukunft. Natürlich müssen sich künstlerische Therapeuten darüber klar sein: Sie schwimmen gegen den Strom. Aber sie mögen auch wissen: Lebendige Fische schwimmen gegen der Strom, um zu den Quellen zu kommen; tote Fische lassen sich treiben.

Was zeichnet Künstlerische Therapeuten aus? Mit präziser Wahrnehmung nehmen sie die sinnlichen Phänomene in ihrer Gesamtheit und auch im Einzelnen Ernst. Sie haben ihre Hingabefähigkeit an die sinnliche Welt und für die Person ihres Patienten – bei aller notwendigen therapeutischen Distanz und Reflexion – geschult. Sie lassen sich von der Erfahrung zarter Empirie leiten. Sie leiden nicht unter der Sucht nach spekulativen Hypothesen nach dem Muster des rationalen Schlussverfahrens.

Nicht nur beim Atem ist die Grundhaltung: **Nicht** vorsätzlich und nach Vorschriften **machen**, **sondern** abwarten und **kommen lassen** – sich den heilsamen Prozess einstellen lassen.

Das allerdings braucht Zeit. Zeit wird in der rationalistischen Medizin zerstückelt und verschluckt: Alles muss schneller gehen, automatisch ohne Zeitverlust aus dem Computer abrufbar sein. Und doch gilt der Satz: Geh langsamer, so kommst du rascher zum Ziel. Vor allem rächt sich die verleugnete Zeit: *Le temps ne respecte rien qui s'est fait sans lui* (die Zeit schont nichts, was ohne sie zustande gekommen ist). Das Wesen der Zeit, und damit auch der Rhythmus, ist rationalistisch nicht fassbar. Es entzieht sich dem Zugriff. Das formulierte schon der Kirchenvater Augustinus (354-430 n. Christus): *Si nemo a me quaerat, scio, si quaerenti explicare, nescio* (wenn niemand mich fragt, weiß ich es; wenn ich es erklären soll, weiß ich nichts). Der Kulturphilosoph Jean Gebser hat uns mit dem Werk „Ursprung und Gegenwart“ aufgerufen, die Zeit wieder neu wahrnehmen zu lernen. Er spricht von der dynamischen 4. Dimension neben dem 3-dimensionalen Raum.

Nach dieser Einleitung wende ich mich nun den angekündigten vier Abschnitten zu.

1. Rhythmus des Kosmos prägt uns Menschen

... und es hängt von uns ab, ob wir uns tragen lassen. Spätestens mit dem Ende des Mittelalters koppelte sich der abendländische Mensch mehr und mehr von den großen Rhythmen des Kosmos ab.

Ein Beispiel ist der unser Leben formende Tag-/Nacht-Rhythmus. Die übliche Zeiteinteilung vom Altertum bis zum Ende des 16. Jahrhunderts richtete sich in unseren Breiten nach dem Tag-/Nacht-Rhythmus. An der astronomischen Uhr im Dom zu Münster sind die „Horae inaequales“, die ungleichen Stunden für jeden Tag des Jahres aufgezeichnet, jeweils mit 12 Zeitabschnitten für jeden Tag im Jahre. Danach umfasste im Winter die (kosmische) Tagesstunde 40 Minuten, da die Sonne am 21. Dezember nur acht Stunden über dem Horizont steht. Dagegen im Sommer, am 21. Juni, betrug eine Tagesstunde 80 Minuten, die Sonne steht dann 16 Stunden über dem Horizont. So pendelte die Länge der Stunden rhythmisch zwischen 40 und 80 Minuten während des Jahres. Das gesellschaftliche Leben, auch die Gebetszeiten, richteten sich nach diesen ungleichen Stunden. Der Mensch war tief eingebunden in den kosmischen Rhythmus des Jahreslaufs (Dorka).

Danach begann die physikalisch konstruierte Uhr im gleichmachenden Taktschlag ihren globalisierenden Siegeszug – das entrhythmisierte Denken und Leben verbreitete sich rasch.

An die Stelle des Wortes Kosmos ist heute das Wort Umwelt getreten. Kosmos ist spannungsreiche Harmonie und sensibles Chaos; Umwelt meint Entfremdung und industrielle Ausbeutung. Kosmos meint den Menschen als kleines, wenn auch potenziell entscheidenden Teil des Ganzen.

Kosmos ist das Umfassendere – der Mensch ist darin eingebettet. Er ist ein kleiner Teil des Kosmos – freilich ein entscheidender: Denn die Verwandlung, die Umgestaltung obliegt ihm. So verstanden ist der Mensch ein Diener des Kosmos und der Evolution der Welt. Demut gehört in diesem Dienst zu seiner Haltung.

Hingegen der Begriff Umwelt stellt den Menschen in den Mittelpunkt. Er macht sich den Kosmos untertan und er beutet die von ihm beherrschte Umwelt aus. Wie wir wissen, macht diese Ausbeutung nicht halt bei der Umwelt – fast schrankenlos beutet der Mensch auch sich selbst aus, bewusst oder unbewusst. Das Um-sich-Greifen des Burn-out weist auf diese tiefe Entfremdung hin.

Neuerdings entwickelt sich ein neues Bewusstsein für die geographische, biologische und soziale Welt. Richard von Weizsäcker, der Schirmherr dieser Tagung, formulierte am

24. Mai 1989: „**Die überragende Zukunftsfrage ist das Überleben der Schöpfung**“ – und ich setze hinzu: **Und deren Weiterentwicklung im Sinne der Evolution.**

Ein Symbol für dieses Umdenken kann die Neugestaltung von Landschaften sein: An die Stelle geradliniger, der verkürzenden Ratio gehorchenden, Gewässer werden wieder mäanderförmige Bäche und kleine Flussläufe angelegt. An die Stelle tiefer Entfremdung und Ausbeutung der Landschaft tritt ein Bewusstsein für die spannungsreiche Harmonie und das sensible Chaos der rhythmischen Ordnungen des Kosmos.

Wie Rhythmus sich in der Luft und im Wasser abbildet, möchte ich Ihnen an zwei Beispielen zeigen. Der Physiker und Rhythmusforscher Hans Jenny hat in seinem Buch „Kymatik“ Wellen und Schwingungen in ihrer Struktur und Dynamik durch Fotografien abgebildet. Ein schwingender Pendel schreibt als Lichtquelle (Bild 1) seine Bahn direkt in die Kamera ein. Je nach dem Impuls des Pendels entstehen eindrucksvoll pentagonale, heptagonale und oktagonale Gestaltungen. Diese Schwingungsvorgänge bringen in ihrer Zahlen- und Symmetrieordnung immer harmonikale Verhältnisse zum Ausdruck.

Rhythmisch schwingende Figuren können sich auch im Wasser bilden. Die Bilder entstammen dem Buch „Das sensible Chaos“ von Theodor Schwenk. Schwenk studierte Strömungsphysik, er hat sich später der Wasserforschung gewidmet. Er konnte zeigen: Alle Bewegungsformen des Wassers, ebenso wie der Luft, gehorchen dem Gesetz des Rhythmus. Die beiden Bilder entstanden, wenn man einen dünnen Stab (Bild 2) und einen breiten Stab (Bild 3) durch unbewegtes Wasser zieht.

Wie rhythmische Strukturen dem Wasser und der Luft innewohnen und durch einfache physikalische Einflüsse geweckt und sichtbar gemacht werden können, zeigen diese Beispiele. Auch hier gilt die Regel: Der Rhythmus ist originären Ursprungs, er entsteht spontan, lediglich ist er angeregt durch Eingriffe des Menschen von außen.

Ganz anderer Art ist der siderische Einfluss (z. B. durch die Dynamik des Mondes) auf biologische Vorgänge. Der (synodische) Mondrhythmus wirkt auf das Baumwachstum und auf die Keimung von Bäumen sowie auf das anfängliche Wachstum tropischer Bäume (Zürcher). Die hauptsächliche Dauer der Menstruationsperiode beim Menschen liegt bei 27,32 Tagen. Das ist der so genannte siderische Mondzyklus (2 Tage kürzer als der synodische Mondzyklus). Auch die Häufigkeit der Geburten steht – statistisch gesehen – in Beziehung zum Mondzyklus (Bühler)

Der amerikanische Chronobiologe Ernst Zürcher vertritt damit eine neue, integrale wissenschaftliche Sichtweise: Kosmische (astronomische) Rhythmen stehen in enger Beziehung zum Pflanzenwachstum und zu biologischen Prozessen in der Psychosomatik des Menschen. Eine umfassende Weisheit wohnt der Natur inne: „Nature is objectively considered as intelligent“ (Zürcher).

In diesem Sinne schließe ich diesen Abschnitt mit einem Satz des schlesischen Arztes und Priesters, Johannes Scheffler, (1624 bis 1677) genannt Angelus Silesius:

„Die Sonn erregt das All,
macht alle Sterne tanzen.
Wirst du nicht auch bewegt,
gehörst du nicht zum Ganzen.“

2. Chronobiologie: Wissenschaftliche Einsichten zum Rhythmus des menschlichen Leibes

Unser Leib, „der Mikrokosmos – ein Spiegel des Makrokosmos“ – dieses Wort des Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1494-1541) haben die Rhythmusforscher beim Menschen (Chronobiologen) in den letzten fünf Jahrzehnten vielfach bestätigt. Das oben angeführte Beispiel der Beziehung von Mondzyklen und Menstruationsperioden kann diesen Satz des Paracelsus demonstrieren.

Dabei sind die biologischen (bzw. physiologischen) Rhythmen des Menschen anscheinend in festere Gesetze eingefügt, als seelische und geistige Prozesse. Mir scheint, seelisch-geistige Abläufe gehorchen anderen Regeln – auch wenn sie rhythmisch geordnet sind.

Ich möchte drei Phänomene leiblicher Rhythmen hervorheben: Die Gestaltungskraft der Bewegung, die hierarchische Ordnung und der Rhythmus als Träger des Lebens.

1. Die fertige Form des Menschen ist hervorgegangen aus den Urformen sich bildender und sich ablösender rhythmischer Bewegungen. Nicht das rhythmisch Fließende geht aus dem Ruhenden, vielmehr geht das Ruhende ursprünglich aus dem Bewegten hervor. So bildet sich in der frühen Embryonalzeit des Menschen die Anlage und fertige Gestaltung des Herzens durch den Blutstrom, der in verschiedenen Entwicklungsphasen des Herzens in verschiedene Richtungen fließt.

Folgerichtig weist schon vor vier Jahrzehnten der Internist Paul Vogler (seinerzeit Direktor der 3. Medizinischen Klinik der Charité in Berlin) in der von ihm und dem Heidelberger Philosophen Hans-Georg Gadamer herausgegebenen siebenbändigen „Neuen Anthropologie“ darauf hin (Band I, 1972): Das vor 300 Jahren durch den Engländer William Harvey formulierte mechanistische Modell vom Herzen als Pumpe mit einem daran hängenden geschlossenen Röhrensystem des Kreislaufs ist eine abstrakte Absurdität – die sich allerdings über Jahrhunderte als Dogma verfestigte. Realistisch dagegen ist das Modell des offenen Kreislaufs mit spontan strömendem Blut – das Herz als Zentralorgan des Rhythmus ist ein Rhythmusgeber, der vom strömenden Blut bewegt wird.

Es ist gewiss kein Zufall: Paul Vogler betont in seiner 1964 erschienenen „Physiotherapie“ die hervorragende therapeutische Wirkung von Atemtherapien.

2. Rhythmische Funktionen des Menschen sind hierarchisch geordnet (Hildebrand 1977, 1993, 1998; Schema Nr. 1). Dabei reicht die Periodendauer von 10^{-3} Sek. bis zu Jahren:

Nervenaktionen haben eine Periode von Sekundenbruchteilen, der Herzschlag mit 72 Schlägen und die Atmung mit 16 Bewegungen pro Minute wird in Sekunden- bzw. Minutenperioden gemessen, Darmperistaltik in Minuten, der Muskeltonus in Stunden, der Schlaf-Wach-Rhythmus und Stoffwechselaktivitäten im Tagesrhythmus. Dabei zeigt sich die Mittellage des Puls-Atem-Rhythmus im Verhältnis (Quotient) von 4:1, während das nervale Informationssystem ganz kurzweilige Rhythmen aufweist und am anderen Pol des Stoffwechselsystems langweilige Rhythmen herrschen. So lässt sich eine Dreigliederung des rhythmischen Menschen ablesen: am Kopfpol mit dem Informationssystem kurzweiliger Rhythmen, in der Herzmitte mittelweilige Rhythmen, im unteren (Stoffwechsel) Pol langweilige Rhythmen. Der Rhythmusforscher Hildebrand hat in vielen klinischen und Laboruntersuchungen ebenfalls nachgewiesen: Regenerations- und Heilungsprozesse werden in Wochen gemessen. Aus seinen Studien ergibt sich: Die Kur-Therapie bei einem leicht geschädigten Organismus braucht vier Wochen, dagegen liegt die notwendige Kurdauer nach schwerer Erkrankung bei mindestens sechs Wochen. Die durch die so genannte Gesundheitsreform vorgeschriebene Normal-Kurdauer von drei Wochen ist kontraproduktiv, weshalb erfahrene Kurärzte in der Regel eine Kurdauer von vier bis fünf Wochen beantragen.

Ähnlich wie in den Wasserbildern von Hans Jenny mit harmonischen Schwingungen stehen auch Rhythmen des menschlichen Leibes in einem ganzzahligen, harmonikalen Verhältnis. Beim Puls-/Atemquotienten wurde das schon deutlich. In Krankheitszuständen ist dieser Quotient verschoben, also nicht mehr harmonikal geordnet.

3. Rhythmus des menschlichen Leibes ist nachgewiesen von der frühen Embryonalzeit bis nach dem klinischen Tod. In der sehr frühen Embryonalphase des Menschen bilden sich spontan rhythmische Kontraktionen der primären Herzmuskelzellen. Diese so genannten Cardiomyozyten sind Vorstufen des späteren Herzmuskels (Pabst). Nach dem klinischen Tod des Menschen, heute als Gehirntod festgeschrieben, gibt es mannigfaltige Lebensvorgänge. Ganz generell halten die Pulsationen des respiratorischen craniosacralen Systems noch Minuten bis Stunden nach dem klinischen Tod an. Der craniosakrale Rhythmus von sieben bis 14 Pulsationen pro Minute geht aus vom Gehirnwasser (Liquor cerebro-spinalis) hervor; der Liquor durchflutet die Gehirnkammern, die Zirbeldrüse (Hypophyse) bis hin zum Rückenmarkskanal in Höhe des Beckens. Damit erreicht dieser Rhythmus auch periphere Gewebe des Körpers, über die Hypophyse beeinflusst er zudem das endokrine System (Liem). Eigenartigerweise wird der craniale Rhythmusimpuls (CRI) und die Bedeutung der craniosacralen Therapie/Osteopathie bisher in der wissenschaftlichen Medizin kaum oder nicht registriert. Offenbar braucht es mindestens drei Generationen, also etwa 100 Jahre, bevor eine neue Praxis und deren Theorie, deren Erkenntnis, in der Wissenschaft akzeptiert ist.

Eine spezielle Erfahrung zum Leben nach dem klinischen Tod: Es gibt ca. acht Patientengeschichten von Schwangerschaft bei hirntoten Frauen. Bei der 34-jährigen Patientin G. S. wurde in der 16. Schwangerschaftswoche der Hirntod am 04.07.1991 diagnostiziert (Petersen 1996). Sie trug ihre Schwangerschaft 13 Wochen lang, bis zur 29. Schwangerschaftswoche aus, und musste dann per Kaiserschnitt entbunden werden. Ihr Sohn lebt und ist gesund. Während dieser 13 Wochen wurde die Patientin unter anderem durch eine Musiktherapeutin und durch eine Bewegungstherapeutin (Heileurhythmistin) in der anthroposophischen Filderklinik bei Stuttgart behandelt. Die Funktionen des rhythmischen Systems (Puls, Atem usw.) und des Stoffwechsels waren weitgehend erhalten; nur die nervalen Funktionen waren ausgeschaltet. Die Musiktherapeutin berichtet mir überzeugend: Sie habe eine personale Beziehung zu der Patientin gespürt. Die Person des Menschen ist demnach nicht allein an das nervale System gebunden. Wesentlich war in dieser Zeit auch der tägliche intensive Kontakt des Ehemannes. Er hat die 85 Tage in Form eines Tagebuches unter dem Titel „Wir durften nicht aufgeben“ veröffentlicht (K. E. Siegel).

Der Rhythmus als Träger des Lebens wird hier besonders deutlich.

Durch unsere Gestaltungskraft können wir die Luft um uns in harmonische rhythmische Schwingungen versetzen. Im Bild (Bild 4) ist der aus einer Röhre aufsteigende Rauch fotografiert bei den Vokalen A, E, I, O, U (Schwenk). Die rhythmischen Figuren sind spezifisch für die Laute. Bemerkenswert finde ich z. B. die Schlankheit der U-Gestalt im Vergleich zur Breite des I und A.

Ebenso rufen Musikinstrumente spezifische rhythmische Gestaltungen hervor, als Beispiel dienen Violine, Flöte und Waldhorn (Bild 5, Schwenk). Dabei ruft die falsch angestrichene Violine eine verwaschene Gestalt hervor im Vergleich zur gut angestrichenen Violinenseite. Solche Bilder führen kräftig vor Augen, welche Verantwortung wir nicht nur für Menschen, Tiere und Pflanzen haben, sondern auch für Luft und Wasser. Diese Elemente umgeben uns ständig und tragen uns, sie sind unsere Grundnahrungsmittel.

Ich werde nun kurz an zwei Beispielen **Gesundheitsschäden** schildern, als Folge der **Entrhythmisierung** des Menschen – also bei Vernachlässigung oder Unterdrückung leiblicher Rhythmen durch Zivilisationseinflüsse. Technik und Ökonomie haben mit der industriellen Produktion den Takt gesetzt an Stelle der rhythmischen Gliederung des Werdens und Vergehens. Unser materieller Wohlstand und Überfluss ist erkaufte durch den „Zeitnotstand“ – und damit der Entrhythmisierung der Lebensprozesse (Dorka).

Laut einer dänischen Studie ist bei Frauen mit Nachtarbeit das Brustkrebsrisiko erhöht: Bereits nach sechs Monaten steigt es an und erreicht nach sieben Jahren 70% über dem Durchschnitt. Dabei war der Arbeitsbereich, in dem die Frauen tätig waren, nicht ausschlaggebend; entscheidend war nur die Tatsache der Nachtarbeit (Dorka).

Das andere Beispiel illustriert die destruktive Wirkung von Angst besetztem Dysstress. In ihrer von mir betreuten Dissertation hat die estnische Familienärztin Mari Järvelaid an der Universitäts-Poliklinik Tartu bei Schülerinnen die Verteilung der Menarche (der ersten Menstruationsblutung) über das Jahr hin untersucht: Im Jahre 1933 war die Menarche mit 99,7 % gleichmäßig verteilt, im Jahre 1973 (also im Druck der Sowjetzeit) waren nur 88 % gleichmäßig verteilt und mehrere Jahre nach der Befreiung vom Sowjetreich und der Transformation der estnischen Gesellschaft (im Jahre 1990) war die Menarche nur zu 55 % über das Jahr verteilt. Der Gipfel der Menarche lag im Jahre 1997 in den Monaten Juli bis September und im Januar. In diesen vier Monaten sind in Estland lange Schulferien. Die jungen Frauen sind dann vom unnatürlichen Leistungsdruck frei, der psychosomatische Organismus hat Raum, sich zu erholen und die natürlichen Rhythmen sich einspielen zu lassen. Außerdem häuften sich in dieser Zeit schwere psychosomatische Störungen: Depression, negative Selbsteinschätzung, Anorexie, Gewichtsverlust, Schuld- und Suizidgedanken, Körperbildstörungen, Schulstress.

Ich wäre ein schlechter Arzt und Therapeut, würde ich nicht wenigstens mit einem Stichwort therapeutische Konsequenzen der Chronobiologie aus ihren Forschungen erwähnen.

Der Rhythmusforscher Gunter Hildebrand (†) (in Gutenbrunner und Hildebrand) gliedert die Wirkprinzipien der Therapie in künstliche und natürliche Therapie (Schema 2). Künstliche Therapien sind gekennzeichnet durch direkte Wirkung und primäre Wirkung; künstliche Therapie ist pathogenetisch orientiert (d. h. sie zielt auf direkte Beseitigung der Krankheitsursachen ab und zwar durch Ausschaltung (z. B. Antibiotika), durch Lenkung (z. B. pharmakologische Gegensteuerung, z. B. bei Bluthochdruck) und durch Ersatz (z. B. Funktions- und Organersatz, Substitution, passive Immunisierung).

Dagegen natürliche Therapie wirkt indirekt und sekundär, entsprechend dem salutogenetischen Prinzip, mit folgenden Maßnahmen: Schonung (z. B. Entstörung, Abstinenz), Übung (z. B. Selbstordnung, unspezifische Resistenzsteigerung) und Kräftigung (z. B. Training, spezifische Immunreaktionen). Natürliche Therapien erfordern die aktive Mitarbeit des Patienten. Es liegt auf der Hand: Atem- und Körpertherapien wie auch die meisten psychotherapeutischen Methoden entsprechen den natürlichen Therapien. Dabei ist das Argument der indirekten Wirkung sehr wichtig. Denn oft kommt von rational-wissenschaftlicher Seite der

Einwand, bei Atemtherapie könne die direkte Causalmechanik nicht dargelegt werden. Dieser Einwand ist korrekt, denn Atemtherapien wirken im Allgemeinen auf den gesamten Organismus.

Beispiel der Faustschluss: „Faust ballen, Finger lockern, Pause“. Zu diesem simplen Dreischritt forderte mich meine Atemtherapeutin Inge Reese von der Schule Schlaffhorst-Andersen angesichts meiner schlimmen Bronchialspasmen auf. Und oh Wunder: Nach wenigen Übungen regulierte sich meine verkrampfte Atmung spontan zu ihrem ureigenen, spontanen Atemrhythmus. Natürlich weiß ich: Mit diesen Worten trage ich hier Eulen nach Athen.

Jedoch möchte ich damit von vornherein auf ein eminent wichtiges Element des Rhythmus beim Menschen hinweisen: Spontaneität und indirekte Wirkung bei bestimmten Maßnahmen.

Diesen Abschnitt über Chronobiologie möchte ich schließen mit dem Wort des Begründers der Psychosomatik in Deutschland, Viktor von Weizsäcker, (ein Onkel des Schirmherren dieser Tagung): **„Der Leib ist klüger als das Bewusstsein“.**

3. Therapie – den eigenen Rhythmus wahrnehmen

Rhythmus im Kosmos, in der Natur und im Leib des Menschen gehorcht mehr oder weniger festen Gesetzen. Würde der Mond aus seiner Bahn geschleudert, so würde unser Planetensystem chaotisiert. Welche Schäden die Entrhythmisierung im Wasser und im menschlichen Leib hervorrufen, wird uns allmählich schmerzlich, und hoffentlich als Ansporn, bewusst.

Als bewusste Person ist uns Menschen die Sphäre der Freiheit zu eigen; insofern gehorchen wir nicht festen Gesetzen. Freiheit ist eine Gabe, die uns zur Entrhythmisierung und Chaotisierung unseres persönlichen, gesellschaftlichen und ökologischen Daseins befähigt. Freiheit gewährt uns ebenso die Chance, durch Destruktivität und Chaos hindurchzugehen und zu einer **neuen bewussten Dimension des Rhythmus** zu gelangen. Unser Rhythmus ist individualisiert, er ist uns selbst zu eigen. Wir können zu neuen, inneren Ordnungen gelangen, die individuell von unserem wahren Selbst gesteuert werden, aber wir müssen sie immer wieder neu erringen. Zwar werden sie uns gnadenvoll geschenkt, aber unsere eigene Arbeit der Wahrnehmung ist eine Voraussetzung, um das Geschenk zu empfangen.

Krankheit, seelische, psychosomatische, körperliche oder zwischenmenschliche Krankheit, als Ausdruck der Entfremdung von den Quellen unseres Daseins, Krankheit ist eine Chance. Bemitleidenswert sind die unheilbar Gesunden (Winnicott: „We are pour indeed, if we are only sane“).

Intensive Therapie ist eine Möglichkeit, uns auf diesem Weg zu helfen und zu begleiten. Ich verstehe unter intensiver Therapie alle Vorgehensweisen, die zwar ihre klaren methodischen Regeln berücksichtigen, die aber immer individualisierend sich nach der jeweiligen Situation des Patienten – und auch des Therapeuten – richten. Jeder Patient braucht seine therapeutische Methode. Auch innerhalb einer verabredeten Therapiefolge kann die Situation wechseln, der Therapeut muss sich mit seiner Methode darauf einstellen (oder ggf. die Therapie beenden und sie durch einen Kollegen fortführen lassen).

Ich fasse diese Therapieformen unter dem Begriff integrale schöpferische Therapien (oder Künstlerische Therapien) zusammen, im Gegensatz zu mechanistisch vorgehenden Therapien. Schöpferisch und mechanistisch meint dabei die therapeutische Haltung, nicht eine bestimmte Methode.

So ist die **therapeutische Beziehung** die wichtigste Säule in der Therapie, neben dem therapeutischen Prozess und den therapeutischen Medien (z. B. Atemtherapie, Musiktherapie, Tanztherapie, Psychotherapie usw.). In der therapeutischen Beziehung lernen Patient wie

Therapeut die zwischenmenschliche Atmosphäre zwischen einander wahrzunehmen und zu berücksichtigen. Das Gedicht der Schweizer Lyrikerin Verena Rentsch spricht davon:

Zwischenräume

Zwischen Ton und Ton
die Hoffnung.
Mitschwingendes erzeuge Klang.

Zwischen den Zeilen,
manchmal auch zwischen uns,
die unendliche Strömung.

Die unendliche Strömung in diesem Gedicht erinnert natürlich sogleich an eine gelungene Atemtherapiestunde. Jedoch ist dieses Wort auch allgemein zu verstehen: Als Psychotherapeut kann ich diese unendliche Strömung recht gut wahrnehmen. Wenn sie sich nicht einstellt, bin ich vorsichtig bei der Verabredung längerer intensiver Therapien. In der Systematik der therapeutischen Beziehung habe ich diese Strömung mit dem Wort **Fluss** benannt – sie ist in meinen Augen eine Voraussetzung zum Gelingen der Therapie (Petersen 1997, 2000, Zeit in der Therapie).

In der Freiheit der offenen therapeutischen Beziehung, die auch immer den bedingungslosen Respekt vor der Person, den Lebensumständen und den Krankheitszuständen des Patienten berücksichtigt, in dieser Freiheit kann sich spontan der **therapeutische Prozess** einstellen. Dieser Prozess gehorcht einem individualisierten Rhythmus mit bestimmten Phasen. Der Prozess ist nicht durch vorsätzliche Manipulation herstellbar, aber wir können ihn ermöglichen, vor allem müssen wir die Fähigkeit entwickeln, ihn wahrzunehmen. Es gibt typische Phasen des Prozesses, die in den Therapieschulen verschieden benannt werden (Petersen 2000). Mir scheint, die Schulen sprechen gemeinsam von anfänglicher Chaotisierung, in der alte verkrustete Strukturen aufbrechen; sodann von bewusstem Verzicht auf gewohnte, beengende und schädigende Hindernisse (der Alkoholiker muss bewusst auf sein Suchtmittel verzichten; der Hagestolz auf seinen arroganten Schutzpanzer; der Asthmatiker auf seine Cortisontabletten oder sein Spray). Dieser Verzicht ist schmerzvoll und verlangt eine bewusste Grenzüberschreitung, wie Marie Luise Kaschnitz es in ihrem Fünfzeiler sagt:

Halte nicht ein bei der Schmerzgrenze,
halte nicht ein.

Geh ein Wort weiter.
Einen Atemzug
noch über dich hinaus.

Eine alte Weisheit der klassischen Antike lautet:

Der Weg zur Reifung führt durch die Schule des Leids
(griechisch: Ho mä dareis anthropos ou paideuetai).

Neue Ufer sind nicht fabrizierbar. Das ist das beängstigende Moment in der Transformationsphase. Neue Verhaltensmuster, ein neuer Atemrhythmus, neue Beziehungsgefühle zum eigenen Körper und dem nächsten Menschen – all das ist zunächst nicht scharf sichtbar. Es kann blitzartig auftauchen oder diffus wie eine Hütte bei der Nebelwanderung. Der Therapeut weiß um die Kräfte, die im Unsichtbaren unseren Weg bestimmen. Er ermuntert in dieser Phase der Ankunft des Neuen den Patienten, das Dritte, das Neue, sich einstellen zu lassen. Das erfordert unbedingtes Vertrauen zwischen Patient und Therapeut.

Diese Ankunft des Neuen gehorcht der Zweckfreiheit: Als Therapeut benutze ich zwar zweckhaft meine vertrauten Therapiemittel, aber ich bin mir darüber klar: Ich kann das Neue nicht herstellen oder einfordern. Rein zweckhaftes Denken und Handeln scheidet aus. „Wirken ohne worum willen“ nennt es der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart.

In der darauf folgenden Phase der neuen Kommunikation herrscht Tätigsein, die in der Wandlungsphase (Transformation) wahrgenommenen labilen Strukturen einzuüben, zu festigen und zur Gewohnheit werden zu lassen. Freude kennzeichnet diese Phase.

Dieser Prozess von Chaos, bewusstem Verzicht und Wandlung (Transformation) ist ein höchst individueller Weg, individualisierter Rhythmus tritt hervor.. Der Weg ist nicht vorgebahnt. Aber der Therapeut kann den Patienten ermuntern:

Geh, geh, es gibt keinen Weg.
Der Weg entsteht, wenn du ihn gehst.
Sag ja.

Diesen Weg finde ich symbolisiert im Labyrinth von Chartres (Bild 6). Gelegentlich gebe ich meinen Patienten eine Kopie dieses Labyrinths, wenn sie nach längerem Bemühen verzweifelt auf ihre sich wiederholenden, ähnlichen krankhaften Zustände blicken. Im Labyrinth sehen wir drei bis vier Kehren übereinander gelegt, also, an einer ähnlichen Stelle im Labyrinth. Der Weg geht durch 28 Kehren (also: 4 x 7 Kehren; die Siebenzahl als rhythmisches Element ist wichtig); wenn man sich im Pilgerschritt mit dem wiegenden Rhythmus zwei Schritte

vor, einen Schritt zurück in den Kehren umwendet, so kommt es scheinbar zum Rückschritt in die gleiche Richtung, aus der man kam. Die therapeutische Regression ist ein wohl bekanntes ähnliches Phänomen. Vor allem: Wollte man geradlinig, rational zum Ziel gelangen, so müsste man nur 6,4 m zurücklegen. Der Pilger jedoch durchmisst 261,5 m – ich brauchte dafür im gemächlichen Pilgerschritt 15 bis 20 Minuten. Geduld ist angesagt. Das Signum unseres Zeitgeistes: Immer schneller, immer bequemer, immer größer, immer billiger, hat hier keine Gültigkeit. Therapie verlangt eine andere Haltung und Weltanschauung. Rhythmus wird in diesem Labyrinth sichtbar und anschaulich.

Wie in einer dreieinhalbjährigen Psychoanalyse (1988 bis 1992) meine damals 33-jährige Patientin Jeanne (Deckname) **ihren eigenen Rhythmus** in unserer Therapie ging, möchte ich als **Illustration für den Labyrinthweg** sehr verkürzt darlegen. Jeanne hatte zwischen ihrem 8. und 15. Lebensjahr sexuelle Gewalt durch ihren Adoptivvater erlitten. Nach ihrem 30. Lebensjahr brachen lange verdrängte innere Bilder durch und typische psychosomatische Beschwerden ließen sie eine Psychoanalyse suchen. Verheiratet, mit zwei Kindern, war sie beruflich erfolgreich. Obwohl sie sehr genau um ihre destruktiven und quälenden inneren Bilder und Erlebnisse wusste und mir diese auch in allgemeiner Form überzeugend am Anfang der Therapie mitgeteilt hatte, brauchte es neun Monate, bevor sie sich an diese traumatisierenden Blockaden herantraute. Ich ließ uns geduldig Zeit. Sie beschäftigte sich in diesen anfänglichen neun Monaten mit alltäglichem Erleben. Wäre ich geradlinig, quasi gewaltsam auf die zentralen Traumata zugegangen, so wäre die Therapie vermutlich entgleist. Man nennt diese Vorbereitungszeit in der Psychoanalyse gebräuchlicherweise Ich-Stärkung. Ich sehe darin aber noch etwas Weiteres: Es musste sich erst ein sicheres Vertrauen in der therapeutischen Beziehung bilden, und sie brauchte Zeit zum inneren Atmen. Im Juni 1989 brachen die destruktiven Bilder dann sturzflutartig aus ihr heraus und lösten bei ihr selbst drei Wochen lang währende frei fluktuierende Ängste aus. In der therapeutischen Beziehung wirkte das reinigend insofern, als die vorhergehende Druckatmosphäre sich auflöste. Schreibgewohnt schrieb sie dann zwei Jahre lang zu Hause 75 Gedichte, die das Erleben im therapeutischen Prozess verdeutlichten. Sie reichte mir in den Stunden neue Gedichte, ließ sich diese aber nur zweimal vorlesen. Ich hatte so die Aufgabe eines Schutztresors. Denn in der Tat waren die Gedichte eine Meisterleistung der seelischen Entgiftung für Jeanne. Ich werde Ihnen nun fünf Gedichte dieses labyrinthischen Therapieweges mitteilen. Am 27.06.1987 überreichte sie mir erstmals drei Gedichte, von denen ich Ihnen das dritte vorlese. In der Stunde selbst paraphrasierte sie gewissermaßen das Konzentrat der Gedichte.

Der alltägliche Horror

Eine halb geleerte Flasche Doornkaat, die eine Schnapslache unter sich verbreitete.

Ein blaugestreifter Bademantel, unter dem ein nackter Körper steckte.

Ein Schwanz, der mich bedrohte, mich anwiderte, mich belauerte.

Hände, grob und gefühllos, die niemals eine zärtliche Geste spendeten.

Hände, die sich ihren Weg bahnten, unerbittlich unter Rock oder Kleid, in jede Hose.

Hände, die nach mir griffen, die um den zarten Hügel meiner Scham kreisten und zu-
stießen wie Raubvögel.

Hände, die sich an mir befriedigten.

Der alltägliche Horror: Ein Gesicht, das nur nach innen sah, den eigenen trunkenen
Wahnbildern nachsteigend.

Der alltägliche Horror: Gelallte Worte von einem, der immer recht hatte, gerichtet an
diejenigen, die er erbeutet hatte.

Der alltägliche Horror: Die Abendstunden – wieso, schreit das Kind seiner Mutter zu
– wieso warst du niemals da?!

Der alltägliche Horror: Der Sonntagvormittag im Büro, keine Hilfe weit und breit. Die
Flucht auf's Klo, um den unerbittlichen Händen zu entkommen.

Der alltägliche Horror: Hingesabberte Worte und schwimmende Blicke, alles löste
sich auf in Schnaps, nur die Hände taten ihr unerbittliches Werk. Schnitten wie
Schneidbrenner meinen dünnen Verteidigungswall entzwei, vernichteten ihn bis kei-
ne Verteidigung mehr möglich war.

Der alltägliche Horror und die tägliche Angst – zwei Kinder eines Vaters.

Sie peinigte sich danach mit ihrem Selbsthass, vor allem gerichtet gegen ihren weiblichen
Körper, bis sie schließlich nach sechs Monaten begann, die Hass-Kraft gegen den Peiniger
zu wenden, in einem stakkatoartigen Rhythmus, jedoch mit einer abschließenden Wendung
immer noch gegen sich selbst gerichtet

Hass II

Ich hasse dich so sehr, dass ich vor
Hass kaum schreiben kann.
Ich hasse dich so sehr, dass ich vor
Hass kaum leben kann.
Ich hasse dich so sehr, dass ich vor
Hass kaum lachen kann.
Ich hasse dich so sehr, dass ich vor
Hass kaum lieben kann.
Ich hasse dich so sehr, dass ich vor
Hass kaum atmen kann.
Ich hasse dich so sehr, dass ich vor
Hass kaum schweigen kann.
Ich hasse dich so sehr, dass ich's kaum
überleben kann.

Kurz vor Weihnachten 1989 schrieb sie das Gedicht „Dieser kleine Funken Hoffnung“, in dem sich ihre tiefe Zwiespältigkeit gegenüber dem Hoffnungsfunken kund tat.

Dieser kleine Funken Hoffnung

Und doch ist er täglich in mich hineingekrochen,
und hat mir wieder und wieder das Herz gebrochen –
dieser kleine Funken Hoffnung.
Und doch hat er Hass und Abscheu wieder besiegt –
dieser kleine Funken Hoffnung.
Unendliche Geduld hat er mir beschert,
mit fein gewobenen Trugbildern mich betört –
dieser kleine Funken Hoffnung.
Ausgeliefert hat er mich an dich –
dieser kleine Funken Hoffnung.
Überleben konnt ich alle Schmach durch ihn –
durch diesen kleinen Funken Hoffnung.

Bis sie sich schließlich nach einem Monat zum klärenden Bild der Jenny (analog Bert Brechts Seeräuber-Jenny in seinem Schauspiel Mutter Courage) durchringt: Die Hasskraft hat endlich die gemeinte Person in ihrem Inneren erreicht, sie ist frei von Selbsthass.

Jenny

Und wenn dann der Kopf fällt, sage ich – hoppla!
Nun wird Euch der Garaus gemacht, die Ihr ums Leben beinah mich gebracht.
Da hilft kein zittern, betteln oder greinen,
Ich werf nach Euch mit schweren Steinen.
Seht her, Seeräuber Jenny lebt in mir,
entfaltet Manneskräfte wie ein Stier.
Nun endlich sind Kampflinien neu gewoben,
und alle Fronten haben sich verschoben.
Der Feind steht draußen, sieh doch dort!
Und Jenny plant eiskalt-heißblütig seinen Mord.
So ist das Leben meine Herrn – ich werd Euch in den Abgrund zern.
Die Selbstzerfleischungs-Geißel verdorrt an meinem Arm,
in Jenny's Händen zuckt es rachedurstig warm.
S'ist Euer Hals, den sie umfassen,
denn endlich lernte ich Euch hassen.

Mehr als ein Jahr nach dem Beginn der inneren Reinigung mit Hilfe ihrer poetischen Schöpfungen stieß sie zu dem sie tragenden Grund vor. Im Gedicht Diamant erscheint ihr inneres Licht, das sie bewusst/unbewusst seit ihrer Kindheit geführt hatte, das aber zugeschüttet war mit dem erstickenden Müll sexueller Gewalt.

Diamant

Hinter dem Granit erscheint der Diamant,
im tiefsten Morast gibt ihm die Sonne die Hand.
Gemeinheit zerschellt an seiner Kraft,

Brutalität gewinnt über ihn keine Macht.
Missbrauch kann ihn nicht infizieren,
das Böse kann ihn nicht berühren.
Denn, wo Himmel und Diamant sich verbinden,
ist nur das Reine und Gute zu finden.
Hinter dem Schicksal funkelt unsterblich der Diamant,
knüpft mein Leben mit der Unendlichkeit ein liches Band.

Ein weiteres Jahr lang arbeitete sie an der Bewältigung der Gewaltfolgen mit Hilfe ihrer Gedichte. Dann schloss sie diese Phase ab mit dem imaginären Abschiedsbrief, gerichtet an den Adoptivvater, jedoch für sich selbst geschrieben. Ein Akt verständnisvoller Versöhnung. Auch wenn die inneren Bilder nicht ausgelöscht waren, so entbehrten sie jetzt der Qual und der destruktiven Kraft. Jeanne hatte eine Etappe erreicht, von der Thomas von Aquin sagt: **Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Haltung, die entspringt der Freude am Leben.**

Als Therapeut habe ich streng auf den immer individuellen Rhythmus in solchen Therapien zu achten. Der rhythmisch sich entwickelnde Weg ist nicht vorgegeben; vielmehr erscheinen von Moment zu Moment die Phänomene. Der ihnen zukommende Atemraum ist für die Phänomene zu berücksichtigen – das ist unter anderem meine therapeutische Aufgabe. Dabei sind die Zeitstrecken zwischen den Phänomenen verschieden – so wie im Labyrinth von Chartres die Strecke von einer Kehre zur anderen verschieden lang ist. Als Therapeut muss ich in mir ein Organ entwickeln, das den jeweils eigenen Rhythmus im therapeutischen Prozess bei meinem Patienten wahrnimmt.

Wie in jeder intensiven Therapie hatte sie sich den Weg selbst gesucht. Ich war als Therapeut ihr sachgemäßer Begleiter. Ich hatte den Weg nicht vorgezeichnet, wie wohl er mir beim Begleiten verständlich war. Diesen Weg kennzeichnet erneut ein Wort des Nestors der Deutschen Psychosomatik, Viktor von Weizsäcker: „... **die Krankheit des Menschen ist** nicht was sie schien, ein Maschinendefekt, sondern seine Krankheit ist nichts als er selbst. Besser, **seine Gelegenheit, er selbst zu werden.**“

Jeanne wünschte, diese Gedichte mit Begleittext von mir zu publizieren. Denn sie wollte ihren vielen Leidensgenossinnen Mut machen, sich auf einen therapeutischen Weg zu begeben. Wir haben 50 Gedichte in unserem Buch „Dieser kleine Funken Hoffnung“ (1993) veröffentlicht.

Mit dieser Therapiegeschichte in Gedichten möchte ich auch eine alte Weisheit deutlich machen: In der Sphäre der Poesie sind Gräuel und Schrecknisse besser aufgehoben, als in nackten Fakten oder schonungslosen psychopathologischen Dokumentationen mit ihrer oft dürren, abstrakten Sprache. Fakten wirken tödlich, Poesie kann Leben wecken. Dabei will Kunst nicht das Poetische realisieren, sondern das Reale poetisieren (nach C. F. Meyer). Mit künstlerischer Gestaltung schaffen wir eine neue Wirklichkeit. Wobei ich bei Jeanne weiß: „Eine Kunst, die nicht mit religiöser Ehrfurcht geübt wird, ist keine Kunst, sondern Marktware“ (Isodore Duncan). Jeanne zeigt uns auch ihren Weg durchs Nadelöhr, sie musste sich durch die Enge quälen, wie Paul Celan formuliert:

Die Kunst erweitern
Nein, sondern geh mit der Kunst
In deine allereigenste Enge.
Und setze dich frei.

Jeannes Bericht mag auch zeigen, wie Destruktivität durch Poesie gebändigt werden kann. „Viele Künste kann der Teufel, aber singen kann er nicht“.

Unter Kunst verstehe ich keine professionell geübte Arbeit, sondern eine künstlerische Lebenshaltung, die sich in der Therapie sehr verschiedener Medien bedienen kann – Gesang, Musik, Tanz, jedoch immer getragen vom Rhythmus.

So schließe ich diesen Abschnitt mit einer kurzen Geschichte aus Martin Bubers „Die Erzählungen des Chassidim“: Mein Großvater war lahm. Einmal bat man ihn, eine Geschichte von seinem Lehrer zu erzählen. Da erzählte er, wie der heilige Baalschem beim Beten zu hüpfen und zu tanzen pflegte. Mein Großvater stand und erzählte und die Erzählung riss ihn so hin, dass er hüpfend und tanzend zeigen musste, wie der Meister es gemacht hatte. Von der Stunde an war er geheilt.

4. Schluss - Unsere Verantwortung: Mensch und Kosmos im Rhythmus

Verantwortung übernehmen heißt: Antwort geben. Wenn es der Pole Stanislaw Lec in einem verzweifelten, aber auch zukunftsweisenden Aphorismus verkündet: „Der Mensch ist die Krone der Schöpfung – nur schade, dass es eine Dornenkrone ist“, so ist damit auf unseren dornenvollen Weg der Verantwortung hingedeutet. Durch unsere bewusst übernommene Verantwortung können wir nicht nur zur Wandlung unseres eigenen Lebens beitragen, wir können auch erste Schritte tun, der uns anvertrauten Welt zur Transformation zu verhelfen.

Welche verändernde Kraft einer tief erfüllten Sprache inne wohnt, lernte ich an der Wirkung des Gebets kennen. Die Wasserkristalle der Fujiyama-Talsperre in Japan wurden mit Hilfe einer gebräuchlichen Methode fotografiert (Bild 6). Das Wasser im Normalzustand zeigte ein diffuses, chaotisch anmutendes Bild. Nachdem der japanische Oberpriester, Reverend Kato Hoki, eine Stunde lang laut an diesem See seine Gebete gesprochen hatte, wies das Wasser eine deutliche Verwandlung auf: Es bildeten sich harmonikale Strukturen eines hexagonalen Sterns. Das berichtet der japanische Wasser- und Grundlagenforscher Masuru Emoto über Wasser als Informationsträger (Ingo Hoppe, 2002 in seinem Aufsatz: „Jeder Mensch ein Magier – 5. Weltkongress für geistiges Heilen in Basel 2001).

Natürlich stehen solche Ereignisse dem destruktiven Mainstream unserer westlichen, rationalistisch ausgerichteten Zivilisation entgegen. Jedoch können sie in jedem Einzelnen von uns den kleinen Funken Hoffnung nähren, der letztlich der Welt und uns zu einer sinnvollen Evolution verhelfen kann (Petersen 2000: „Die Schöpfung geht weiter – durch uns; Fortschritt und Evolution im Lichte ökologischen Denkens“).

Diese Hoffnung ist klein, aber stark und vielfältig, die Kunst kann unsere Hoffnung stützen. Rose Ausländer sagt dazu in ihrem Gedicht:

Hoffnung III

Häng deine Regenbogenfahne
über deine Hoffnung
sie kämmt geduldig
das zähe Zukunftshaar
und singt ein Lied
das viele verlockt
mitzusingen.

Damit könnte ich schließen. Aber ich möchte nicht darauf verzichten, Ihnen noch eine Kostbarkeit aus meiner zweiten Heimat, dem gegenwärtigen Estland, zum Hören zu bringen.

Der Komponist und Amateurastronom Urmas Sisask (1960 geboren) hat dem Rhythmus der Sternenwelt eine Antwort gegeben durch den Rhythmus seiner Musik.² Seine „planetarische“ Tonleiter ist gebildet nach den dynamischen Werten der Planetenrotationen in unserem Sonnensystem. Seine Fünf-Ton-Skala heißt: Cis, D, Fis, Gis, A.

Dieses Tonsystem ist die harmonische und melodische Basis für sein Gloria patri, einer Komposition von 24 Gesängen. Aus dem Gloria patri hören Sie nun das „Oremus“ (lasst uns beten) als Abschluss meines Vortrages.

Ich knüpfe an den ersten Satz meines Vortrages an: Rhythmus durchpulst die gesamte Schöpfung – es ist unsere Aufgabe als Menschen und Therapeuten, dem unterdrückten oder entgleisten Rhythmus wieder zum Leben zu verhelfen.

Universitätsprofessor em. Dr. med. Peter Petersen
Kauzenwinkel 22
D-30627 Hannover
Tel.: 0511/5490633
Fax:0511/5490635
E-Mail: Prof.Peter.Petersen@t-online.de

² Die mathematisierende Methode des Johannes Kepler (1571-1630) in seinem berühmten Werk „Harmonices mundi libri V“ (5 Bücher zur Harmonie der Welt), erschienen 1619, leitete die moderne geophysikalische und astrophysikalische Forschung ein und damit die Unterwerfung und Ausbeutung des Kosmos durch den Menschen. Sein 3. Kepler'sches Gesetz besagt: Das Verhältnis der 3. Potenz der durchschnittlichen Entfernung eines Planeten von der Sonne zum Quadrat seiner Umlaufzeit ist unveränderlich: d^3/T^2 ist für alle Planeten gleich. Dagegen könnte die Betrachtung von Urmas Sisask den Beginn einer künstlerischen Neubewertung des Kosmos und des Menschen bedeuten: Der lebendige Rhythmus steht im Mittelpunkt.

Literatur

- Aurelius, Augustinus
Bekenntnisse
(Ü. v. H. Hofele)
Stuttgart/Hamburg: Dtsch. Bücherbund 1962
- Ausländer, Rose
Gesammelte Werke Band V
„Ich höre das Herz des Oleanders“
Frankfurt: Fischer 1984
- Buber, Martin
Die Erzählungen des Chassidim
Zürich: Manesse 1949
- Bühler, Walter
Über Mondenwirksamkeiten in der Nativität
Medizin.Dissertation, Uni Freiburg i.Br. 1940
- Dorka, Rolf
Rhythmus – Zeitgestalt der Entwicklung
in: Öschelbronn Akzente, Seite 5-10
erhältl. bei: C. G. Carus Institut
Am Eichhof, 75223 Niefern-Öschelbronn
- Gadamer, Hans-Georg
Vogler, Paul
Neue Anthropologie, 7 Bde.
Stuttgart: Thieme und dtv. (München) 1972
- Gebser, Jean
Ursprung und Gegenwart
(Ges. Werke Bd. II bis IV)
Schaffhausen: Novalis 1978, dtv. München 1986²
- Hildebrand, Gunter
Hygiogenese – Grundlinien einer therapeutischen
Physiologie
Therapiewoche 27: 5384-5397 (1977)
- Hildebrand u. a. (Hrsg.)
Chronobiologie und Chronomedizin
(Biologische Rhythmen, Medizinische Konsequenzen)
Stuttgart: Hippokrates 1998
- Hildebrand, Gunter
Rhythmische Strukturen in der Physiologie des
Menschen und in der Musik
in: P. Petersen (Hrsg.) Psychosomatische Gynäkologie
und Geburtshilfe 1992/1993, S. 32-45
Berlin/Heidelberg u. a.: Springer 1993
- Gutenbrunner, Christoph
Hildebrand, Gunter
Handbuch der Balneologie und Medizinischen
Klimatologie
Heidelberg u. a.: Springer 1998
- Hoppe, Ingo
Jeder Mensch ein Magier
Psi -Tage-2001 – Fünfter Weltkongress für geistiges
Heilen in Basel
Das Goetheanum 81/4: S. 49-51 (20.01.2002)
- Järvelaid, Mari
Health Damaging Risk Behaviours in Adolescence
Tartu: University Press 2004
- Jenny, Hans
Kymatik

- Kepler, Johannes (Wellen und Schwingungen in ihren Strukturen und Dynamik) Bd. 2
Basel: Basilius Press 1972
Harmonices Mundi libri V
in: Wikipedia, freie Enzyklopädie
(http://de.wikipedia.org/wiki/Johannes_Kepler)
- Lec, Stanislaw Alle unfrisierten Gedanken
(hrsg. von Karl Dedecius) 3. Auflage
München: Hauser 1984
- Liem, Torsten Kraniosakrale Osteopathie
(Ein praktisches Lerhbuch)
Stuttgart: Hippokrates 1998, 566 S.
- Pabst, Reinhard Persönliche Mitteilung, 10.01.2008
- Petersen, Peter Dieser kleine Funken Hoffnung
Rosenhag, Jeanne (Therapiegeschichte eines sexuellen Missbrauchs)
Stuttgart: Urachhaus 1993
- Petersen, Peter Dieser kleine Funken Hoffnung
(Verdichtete Sprache als Konzentrat einer Psychotherapie)
Zschr. Musik-, Tanz- und Kunsttherapie 5:
191-200 (1994)
- Petersen, Peter Mütterlicher Hirntod und Schwangerschaft
Pädiatr. Praxis 51: 761-766 (1996)
- Petersen, Peter Zeit in der Therapie
(Rahmen – Kairos – Fluss; therapeutische Zeit:
Die große Unbekannte)
in P. Nijs und P. Petersen (Hrsg.) Alles hat seine Zeit
S. 265-288, Leuven: Peeters Press 2000
Vortrag, 4. Jahrestagung Dtsch. Fachverband
Kunst- und Gestaltungstherapie, Hannover 7.-9.3.1997
- Petersen, Peter Der Therapeut als Künstler
(Ein integrales Konzept von Künstlerischen Therapien
und Psychotherapeuten) 4. Auflage
Stuttgart: Mayer 2000
- Petersen, Peter Die Schöpfung geht weiter – durch uns
(Fortschritt und Evolution im Lichte ökologischen
Denkens), in: Nijs P. u. Petersen P. (Hrsg.). Alles hat
seine Zeit, S. 457-476
Leuven: Peeters Press 2000 b
- Ruland, Heiner Musik als erlebte Menschenkunde
Stuttgart/Kassel: G. Fischer, Bärenreiter 1990
- Schneider, Marius Mitteilung Gertrud Loos im Vortrag, 27.05.1994
- Schwenk, Theodor Das sensible Chaos
Stuttgart: Freies Geistesleben 1995, 9. Auflage

- | | |
|----------------|--|
| Siegel, K. E. | Möglichkeiten vorgeburtlichen Bondings
Vortrag: 5. Heidelberger Arbeitstagung, Internationale
Studiengemeinschaft Pränatale Psychologie, 02.10.1993 |
| Sisask, Urmas | Gloria patri – CD
in: Paul Hillier (Dirigent) Baltic Voices 2
Estonian Philharmonic Chamber Choir
Harmonia mundi Nr. 907331 |
| Vogler, Paul | Physiotherapie
Stuttgart: Thieme 1964 |
| Vogler, Paul | Disziplinärer Methodenkontext und Menschenbild
in: Gadamer, Hans-Georg und Vogler, Paul (Hrsg.)
Neue Anthropologie Bd. 1, S. 3-21
Stuttgart und München: Thieme und dtv. 1972 |
| Zürcher, Ernst | Cosmic trees and chronobiology-potentials for
innovative scientific research and bio compatible
applications
Tycho de Brahe Jahrbuch für Goetheanismus 2006,
S. 142-155, Niefern-Öschelbronn |