

## Lebensfreundliche Rhythmen

Zwei der sieben Kriterien des Sinnvollen sind mit den organismischen Ressourcen der Person eng verknüpft: das Gefordertsein in Maßen, nicht zu viel und nicht zu wenig, und die Willenskraft, die nicht produzierbar, sondern nur aus sich selbst schöpfbar ist. Für das Uns-Abverlangte und in echter Sinnintention Bejahte ist die Kooperation unseres Organismus nötig. Streikt der Körper, nützen Forderung und Wille wenig. Deswegen kann es – Extremsituationen ausgenommen – niemals sinnvoll sein, den Organismus bis zum Äußersten zu strapazieren oder gar zu vernachlässigen. Das „Instrument des Geistes“ (Frankl) sollte dem Geist ebenso lieb und teuer sein wie die Werke, die er mit dessen Hilfe zu vollbringen wünscht. Covey bezeichnete eines der sieben Habits der tüchtigsten Menschen als „regelmäßiges Säge-Schärfen“ und spielte damit auf eine Geschichte an, der zufolge sich ein Holzfäller bei seiner Arbeit mit einem stumpfen Sägeblatt abquälte, gleichzeitig aber behauptete, keine Zeit zum Säge-Schärfen zu haben, weil noch eine Reihe weiterer Bäume dringend zu fällen sei. Die Unlogik eines solchen Vorgehens ist evident.

Nun ist auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge schon immens viel geschrieben worden, wodurch es kaum nötig oder möglich ist, allzuviel Neues hinzuzufügen. Es ist höchstens wichtig, den Aspekt der Regelmäßigkeit zu unterstreichen, der einem gesunden Lebensstil erst seine Effektivität verleiht. Jeder lebendige Organismus ist ein rhythmisches Organ, ausgestattet mit einer starken Tendenz, im eingeschwungenen Rhythmus zu bleiben. Je schwächer, kränker oder älter ein Organismus ist, desto abhängiger ist sein Funktionieren-Können von der Beibehaltung des Rhythmus. Babys und Kleinkinder etwa entwickeln sich am besten in einem festen Tagesrhythmus. Auch Senioren neigen von sich aus zu überschaubaren zeitlichen Abläufen mit großer Kontinuität. Und Kranke tun erst recht gut daran, sich auf ein genesungsförderndes Programm ohne viel Unruhe und Wechselhaftigkeit einzulassen.

Ist der Organismus kräftig, jugendlich und vital, kann ihm auf menschlicher Ebene eine Menge „Arrhythmie“ abgezwungen werden. Ob er irgendwann mittels Störungen protestiert oder es sich noch solidarisch gefallen lässt, hängt weitgehend davon ab, ob die ihm abgetrotzten Strapazen in einem höheren Sinnzusammenhang stehen oder nicht. So sehr ist der menschliche Organismus „durchgeistigt“, dass er sinnvolle Opfer und intensive Hingabe der Person mitträgt, wenn es denn sein muss. *Frankl* pflegte diesbezüglich von einer „Trotzmacht des Geistes“ zu sprechen, die ihn selbst beispielsweise eines Nachts befähigt hat, nach einer ermüdenden Bergtour nochmals über steile Felsengrätze abzusteiern, um einen Verletzten zu bergen. Wäre es nicht ärztliche Pflicht, sondern pure Leichtfertigkeit gewesen, die ihn zu dem Abenteuer eingeladen hätte, hätte sein Körper vermutlich gestreikt.

Zu den bedeutsamsten Lebensrhythmen, die für unser Wohlbefinden ausschlaggebend sind, zählen:

- ein gesunder Schlaf-Wach-Rhythmus
- vernünftige Essgewohnheiten
- regelmäßige und umfassende Bewegung
- Abwechslung von Aktivität und Kontemplativität
- Abwechslung von Sozialkontakten und Alleinsein
- Abwechslung von „grauem Alltag“ und Festivitäten
- Verzicht auf jedwedes Zuviel

Das hier in Stichworten Angedeutete ist Vorbeugungs- und Heilungsmedizin für fast sämtliche psychosomatischen Störungen. Denn Störungen im Zusammenspiel von Psyche und Soma, von Leib und Seele, bedeuten ja, dass beide sozusagen nicht miteinander koordiniert werden und folglich nicht im gleichen Rhythmus schwingen. Der menschliche Geist, der sie vereinen sollte, hetzt sie gegeneinander auf, missbraucht und vergewaltigt sie.

Sehen wir uns dazu ein Beispiel an, bei dem der normale Schlaf-Wach-Rhythmus eines Schülers durch ein schlechtes Habit ruiniert wurde. Der Gymnasiast vertrug sich nicht mit seinen Kameraden und wollte deswegen unbedingt die Schule wechseln. Seine Eltern erfüllten ihm den Wunsch. Die neue Schule lag eine Bahnstunde außerhalb seines Wohnortes, weshalb der Schüler von da ab täglich früh aufstehen musste, um pünktlich in der neuen Schule einzutreffen. Kam er nachmittags heim, fühlte er sich von der langen Fahrt müde und abgespannt, stellte leise Musik an, legte sich auf sein Bett und döste ein. Wenn er aufwachte, war er leicht benommen und hungrig und brauchte einige Zeit, um wieder fit zu werden. Inzwischen war es abends und die ihn interessierenden Fernsehfilme lockten. So ließ er sich meist hinreißen, erst noch einen Thriller oder Abenteuerfilm anzuschauen, ehe er sich endlich an seine Hausaufgaben setzte. Bei der Arbeit entdeckte er dann seine Wissenslücken bzw. wie viel ihm an Vorbereitung für die einzelnen Fächer noch fehlte, und die Angst packte ihn. Es wurde fast jede Nacht 2 Uhr oder 3 Uhr, bis er mit rotgeränderten Augen und nichts mehr aufnehmend in sein Bett kroch. Dementsprechend schwer stand er am nächsten Morgen wieder früh auf, und dementsprechend erschöpft war er am nächsten Nachmittag, wenn er sich, aus der Schule kommend, mit Kopfhörern auf sein Bett warf, um „abzuschalten“.

Der Schüler hatte insgesamt zu wenig Schlaf, er schlief zur falschen Zeit und er schlief nicht tief genug (am Spätnachmittag nicht wegen der Musik im Ohr, und nachts nicht wegen des vorhergehenden Schulaufgabenstresses, den er sich selbst produziert hatte). Über die Jahre konnte er dabei weder seelisch noch körperlich gesund bleiben. Er fand aber auch nicht aus eigener Kraft aus dem schlechten Habit heraus. Und da es ihm nicht gut ging, gewann er in der neuen Schule erst recht keine Freunde.

In der Tat ist es schwierig, einen gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu normalisieren. Alle entarteten Rhythmen bedürfen einer harten

Zeitspanne, in der sie mit „eiserner Disziplin“ umgepolt werden. Bezüglich des Schlafens heißt das, dass man sich tagsüber mit aller verfügbaren Energie hellwach erhalten muss, und dass man sich abends rechtzeitig niederlegen muss, *ungeachtet dessen*, ob man überhaupt müde ist. Der genannte Gymnasiast wäre also aus seinem Dilemma nur herausgekommen, wenn er an jedem Nachmittag eine halbe Stunde in frischer Luft gelaufen wäre, sich dann eine heiße Kanne Tee auf den Tisch gestellt hätte und unverzüglich an seine Aufgaben geschritten wäre – ohne Musikberieselung! Dies hätte ihm anfangs eine große Portion Überwindung gekostet. Parallel dazu oder zumindest sehr bald darauf hätte er sich auch daran gewöhnen müssen, spätestens um 10 Uhr bei abgedrehtem Licht im Bett zu liegen. Dies wäre ihm ebenfalls reichlich unangenehm, weil langweilig gewesen. Sein Organismus war ja um 10 Uhr nicht mehr auf Schlaf „programmiert“.

Allmählich aber hätten beide Maßnahmen heilsam ineinandergegriffen. Die sich abgerungene Konzentration am Nachmittag hätte seine Einschlaffähigkeit am Abend verstärkt; und der dadurch verlängerte Nachtschlaf hätte seine Konzentrationsfähigkeit am nächsten Nachmittag intensiviert. Ein lebensfreundlicher Rhythmus hätte sich rück-eingependelt. Die Übergangsphase allerdings wäre brutal gewesen.