

aus:

„Rhythmik in der
Erziehung“

9/92

In dem vom Österreichischen Berufsverband für Rhythmiklehrer veranstalteten Internationalen Sommerkurs hielt BRITA GLATHE als Gastdozentin aus Deutschland den Vortrag „Das Element des Rhythmus in Musik — Sprache — Bewegung“.

Der mit Bildern und praktischen Übungen sehr lebendig gestaltete Vortrag wurde im großen Plenum vor den Kursteilnehmern, Dozenten und Gästen aus kulturellen und pädagogischen Einrichtungen der Stadt Wien gehalten.

Prof. Margit Schneider

Brita Glathe

Das Element des Rhythmus' in Musik — Sprache — Bewegung

1 Einleitung

Als ich neulich vor einer Band stand, die Dixielandmusik spielte, dachte ich, wie klar, wie heiter, wie einfach ist hier Rhythmus hörbar, spürbar, sichtbar!

Mir kam die so oft an Rhythmiklehrer gestellte Frage in den Sinn: „Rhythmiklehrerin sind Sie? Interessant! Was machen Sie da? Spielen Sie in einer Damenkapelle?

Die Assoziationen sind vielfältig!

Das Wort „Rhythmus“ also in einer Berufsbezeichnung — und da wir in der Rhythmischen Erziehung mit Musik, Sprache, Bewegung ar-

beiten, sollte dies Anlaß genug sein, sich über das verbindende Element des Rhythmus' in diesen drei Bereichen Gedanken zu machen.

Rhythmus — griech. rhēin = fließen, strömen

Rhythmus — die regelhafte Gliederung eines Prozesses, in dem gleiche und ähnliche Elemente zyklisch wiederkehren. — Soweit die sachliche Definition.

Wie aber wird der Begriff „Rhythmus“ in unterschiedlichen Anwendungsbereichen verstanden? Wie wird er angewendet? Wo erscheint er?

2 Bedeutungsvielfalt des Begriffes „Rhythmus“

Es gibt — geschätzt — mehr als 50 unterschiedliche Bedeutungen des Rhythmusbegriffes (Konrad: „Erziehungsbereich Rhythmik“). Ich greife die heraus, die mir als am wichtigsten scheinen und die zum Teil untrennbar mit dem Leben des Menschen verbunden sind.

Zunächst natürlich hier, die wir uns mit Rhythmischer Erziehung befassen, der Rhythmus

— in der Musik

- in der ausgeübten Musik
(von der improvisierten Musik, der Volks- und Kunstmusik bis zur Musiktherapie)
- in der Musikwissenschaft

— in der Sprache

- im freien und gebundenen Sprechen
(von der Alltagssprache über Sprachformen bis zur Sprachtherapie)
- in der Sprachwissenschaft

— in der Bewegung

- in der freien und gebundenen Bewegung

— in der Naturwissenschaft

Der Kosmos (Weltall/Weltordnung) hat eine räumliche und zeitliche Struktur. In ihr finden sich rhythmische Abläufe wie

- Tag / Nacht,
- Mondphasen, daraus resultieren die Gezeiten mit Ebbe und Flut,
- Jahreszeiten,
- Strömungen an Stoffgrenzen, z. B. Sand — Wasser — Luft.

— in der Biologie/Medizin

Hier können wir feststellen: das Periodisch/Rhythmische ist ein grundlegendes Strukturprinzip alles Lebendigen, z. B.

- Herz- und Kreislauftätigkeit / Puls / Herzrhythmus,
- Atmung,
- Stoffwechsel, Verdauung,



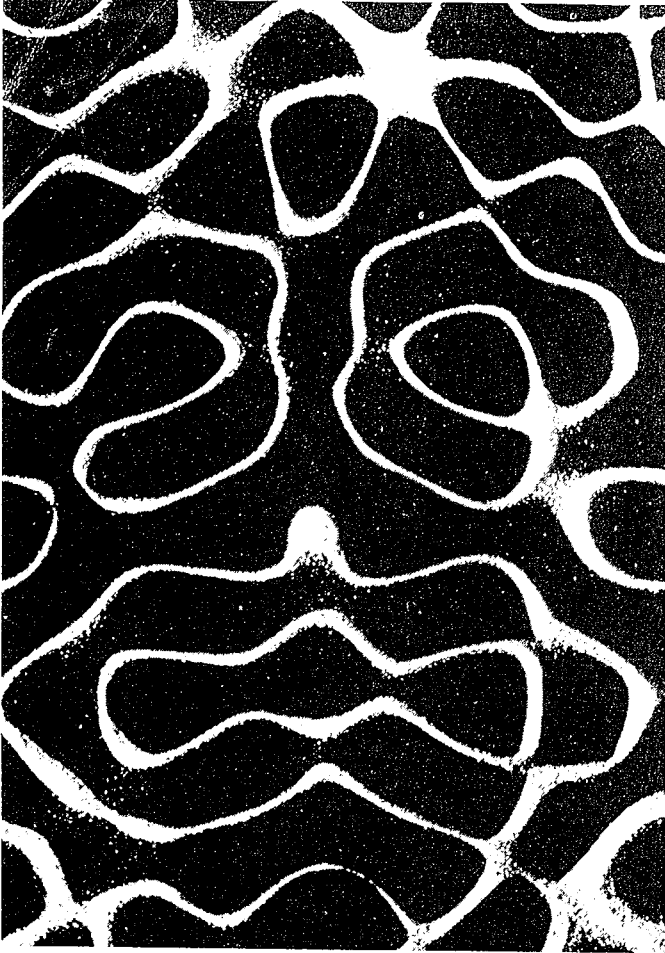
„Welle“



„Wirbel“

- Menstruation,
- Wachstum / Zerfall.

— Physik



Sichtbar gewordener Klang: Metallplatte und Sand, mit Schwingung von 5300 Herz (Schwingungsform durch Sand sichtbar gemacht).



Wasser und roter Farbstoff, ohne Schwingungen. Durch unterschiedliche Konzentration der Stoffe entstehen rhythmische Bewegungen.



Sichtbarer Klang: Wasser und blauer Farbstoff in Schwingung versetzt.

Jedes Lebewesen lebt in einem **Lebensrhythmus**, der sich immer zwischen Polaritäten bewegt. **Diese Polaritäten sind Aktivität und Ruhe.**

Im **Arbeitsleben** heißt dies, in einem Arbeitsrhythmus zu sein, dazu gehören körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft, ebenso Spannung / Entspannung.

Im **Sozialleben** ist dies der Wunsch nach Geselligkeit oder nach Vereinzelung, Konflikthäufung / Konfliktbewältigung / Konfliktlösung.

Im **Gefühlsleben** Hinwendung und Abwendung, Sexualverhalten.

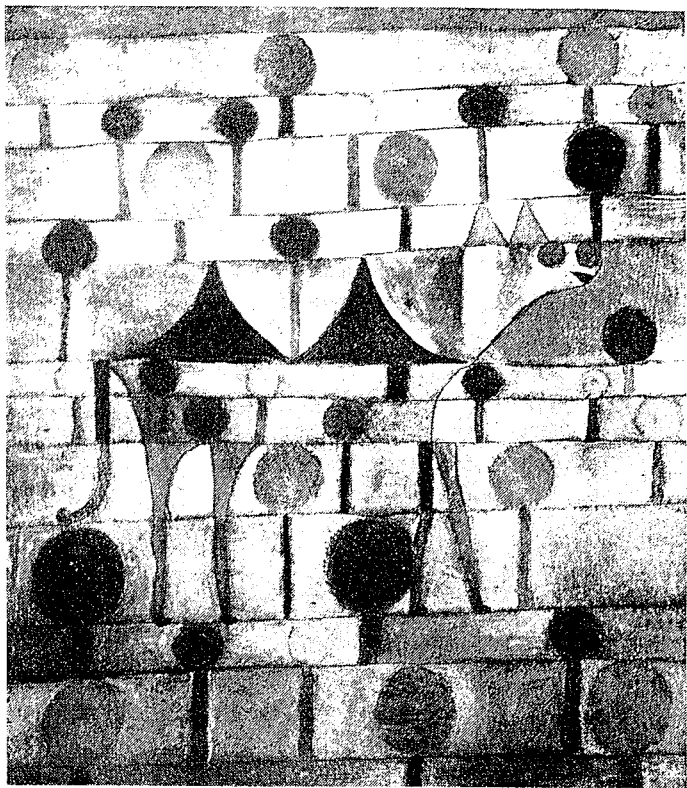
Wir kennen den

- **Bio-Rhythmus**, der für den Menschen zum Zeitpunkt seiner Geburt beginnt:
 - der körperliche Zyklus mit 23 Tagen,
 - der seelische Zyklus mit 28 Tagen,
 - der geistige Zyklus mit 33 Tagen.

- in der Pädagogik/Heilpädagogik sprechen wir vom Rhythmus einer Entwicklung, von rhythmisch auftretenden Störungen
- in der **Darstellenden Kunst**
- in der **Psychologie**
- in der **Graphologie** (Rhythmus im Schriftbild)

- Vom Rhythmus im übertragenen Sinne spricht man
- in den **Bildenden Künsten** (Rhythmen in Linien, Formen, Ornamenten, „Bildrhythmen“),

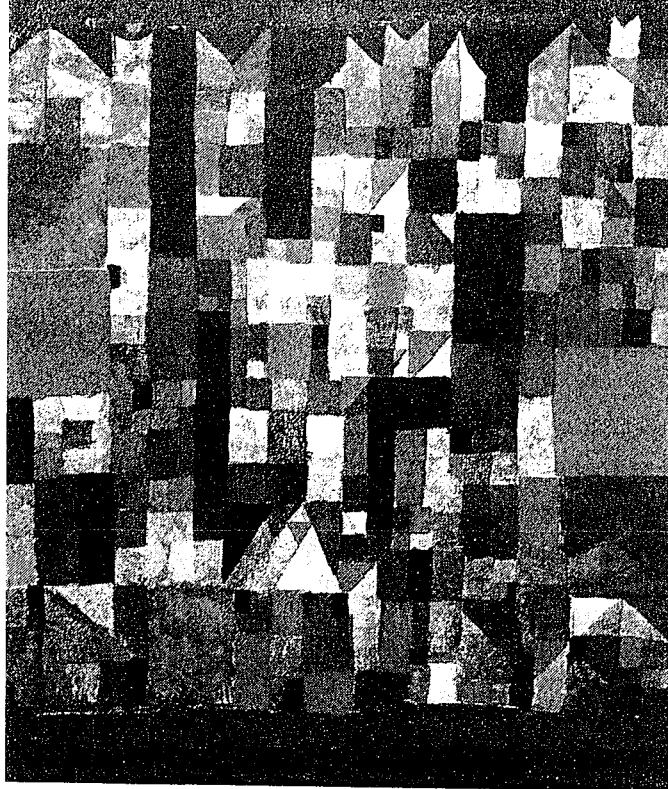
Ich und mal gegen und...
 während, das Du tete meine Absage...
 Fräulein, mal...
 nimmt das... Das beweist...
 das Du meine Absage nichtig...
 ist es...
 hat...
 dieses...
 es...
 man...
 am...
 traf...
 Am Mittwoch, 7. 11. oder Freitag, 9. 11. ab
 18³⁰ 27...
 kommen...
 meine Wohnung mit der...
 15...



A3

Den Kindergarten als ein Beispiel
 für eine mögliche Verhinderung von
 „sozialer Justizition“ u. „Erwachsenen-
 bildung“.
 Eine EB soll dann erfolgreich genannt
 werden, wenn sie drei Ziele erreicht:
 1. wenn sie ein bestimmtes inhalt-
 liches Wissen, das sich im Laufe der
 Zeit immer ändern wird, vermittelt;
 2. wenn sie bei den Teilnehmern zu
 der Fähigkeit führt, die gegebene
 Wirklichkeit immer variabel, d.h.
 weniger stereotypisiert, zwischen und
 zueinander (Kontaktsgefühl) und
 3. wenn sie in der Gesellschaft zu soziale
 Substrukturen führt (von selbstständiger Art
 innerhalb deren sie - ähnlich wie in
 den alten Großfamilien - ein familie-
 ähnl. soziales Schicksal hat, wobei
 ein Art S. zwischen und anderen u.
 einflussreich kann. Dabei soll es sich
 um ein, die sie bilden S. über-
 greifendes Betätigungsfeld handeln
 das eine gewisse soziale Einwirkung
 besitzt, die dem Kind...





— in der **Architektur** (Rhythmus von Linienführung, Rhythmus von Materialstrukturen).

Dies sind fixierte rhythmische Prozesse, optisch und taktil erfahrbar.

3 Definition

3.1 Der Rhythmus in der Musik

Die Begriffe Metrum, Tempo, Takt, Form stehen untereinander und zum Rhythmus in enger Verbindung. Oft werden sie aber durcheinandergeworfen und den musikalischen Phänomenen falsch zugeordnet.

Die Musik hat drei Grundelemente:

Rhythmus — Melodik — Harmonik.
(Rhythmik)

Der musikalische Rhythmus ist der gestaltete Ablauf von Tönen/Geräuschen:

- gestaltet in der Zeit (lang / kurz)
- gestaltet in der Dynamik (betont / unbetont)
- gestaltet in der Form (der Phrasierung)

Der musikalische Rhythmus ist stets dem Metrum und dem Takt übergeordnet. Er hat einen inneren Spannungsablauf, der durch seine zeit-

liche Struktur, seine Dynamik und seine Form bestimmt wird.

Das **Metrum** (lat. Maß) ist der Grundschlag (auch Zählzeit) in einem musikalischen/rhythmischen Ablauf. Jeder Grundschlag kann eine bestimmte Zeit dauern. Diese wird durch das Tempo bestimmt, das sich zwischen schnell und langsam bewegt.

Der **Takt** entsteht durch die Dynamik, durch Schwerpunkte, die zu betont — unbetont — führen. Der Takt ordnet das Metrum in Takteinheiten, der erste Taktteil ist schwer-betont, die übrigen sind leichter-unbetont.

Die vom rhythmischen Geschehen nicht trennbare **Phrasierung** ist zugleich ein Merkmal des formalen Aufbaus. Pausen sind in den rhythmischen Phrasen den Tönen gleichgestellt, Synkopen sind eine rhythmische Besonderheit — gewissermaßen eine Stauung des rhythmischen Verlaufs — und verlagern den Schwerpunkt auf einen sonst leichten Taktteil.

Man kann also feststellen, daß Metrum, Tempo und Takt der **Darstellung** des rhythmischen Geschehens dienen. Sie können im Notenbild festgehalten werden und erscheinen dort als Tempoangaben, Taktangaben, Notenwerte und Pausenzeichen, Angaben zur Dynamik.

Um diese Definitionen zu verdeutlichen, möchte ich mit Ihnen ein rhythmisches Spiel machen, in dem all das eben Gesagte erfahrbar wird.

Beginnen wir mit dem Metrum:

- alle schlagen mit einem Stift auf Tisch/Stuhl etc.,
- einer betont klatschend einen regelmäßig wiederkehrenden Schwerpunkt, es entsteht eine Taktart = mit langsamem/schnellem Tempo.

Als Erweiterung:

- eine Gruppe schlägt ein Metrum,
- eine zweite Gruppe Taktschwerpunkte,
- eine dritte Gruppe singt ein Lied dazu, das der Taktart entspricht.

3.2 Der Rhythmus in der Sprache

Hier müssen wir zwischen freier und gebundener Sprache unterscheiden.

3.2.1 Freie Sprache

Ein Beispiel:

- Unterhalten Sie sich mit Ihrem Sitznachbarn in normaler Sprechweise (Sprechrhythmus),
- jetzt führen Sie dieselbe Unterhaltung und versuchen, jede Wortsilbe gleich lang und gleich betont zu sprechen (Sprechmetrum). Wenn dazu – wie jetzt für Sie hörbar – ein Metronom das Metrum anzeigt, erleben Sie, wie unorganisch dieses Sprechen ist.

Es ist klar erkennbar, daß die rhythmische Sprache das Natürliche ist, die arhythmische, metrische das Unnatürliche.

Also auch der Sprachrhythmus wird – wie der musikalische Rhythmus – durch lang/kurz, betont/unbetont und die Phrasierung gestaltet. Phrasierung ist nicht nur Sinngliederung, sie ist auch Atembogen.

Ein Beispiel:

- Einer erzählt dem anderen etwas, und zwar so: holen Sie tief Luft, starten Sie mit Ihrer Rede, und hören Sie erst dann wieder auf, wenn Ihnen die Luft ausgeht . . .

Sie werden hören und spüren, wie anstrengend diese unphrasierte Sprechweise ist und wie schlecht der andere den Inhalt versteht. Aus diesen kurzen Sprechübungen wird deutlich, wie sehr das **rhythmische** Sprechen

- Inhalte sinngemäß überträgt,
- zum Zuhören animiert,
- den Sprecher selber nicht ermüdet,
- nicht nur Gedankliches mitteilt, sondern Leibseelisches überträgt und damit sensible und differenzierte Kommunikation ermöglicht.

Im freien, rhythmischen Sprechen wird der Informationsgehalt der Worte individuell geprägt. Ein Beispiel:

- „also wenn ich das gewußt hätte, wäre ich früher aufgestanden . . .“
- „also – wenn ich das gewußt hätte, wäre ich früher aufgestanden . . .“
- „also wenn ich das gewußt hätte wäre ich früher aufgestanden . . .“
- „also wenn ich das gewußt hätte, wäre ich früher aufgestanden . . .“

– „also . . . wenn ich das gewußt hätte, wäre ich früher aufgestanden . . .“

– „also wenn ich das gewußt hätte, wäre ich früher aufgestanden . . .“

Jedesmal werden andere Worte in demselben Satz betont – jedesmal entsteht eine andere Aussage.

Wollten wir diese Sprechrhythmen genau in Notenwerten als Rhythmus aufschreiben, hätten wir eine komplizierte Arbeit vor uns. Das heißt, eine ganz genaue Darstellung ist kaum möglich, will man nicht vereinfachen. So sind diese irrationalen Rhythmen weitgehend nur in der unmittelbaren Übertragung durch Sprechen und Hören erfaßbar. (Dies ist auch einer der Gründe, weshalb es so schwer ist, bei Gehörlosen eine natürliche Sprechweise aufzubauen.) Es heißt aber nicht, daß diese irrationalen Sprachrhythmen ohne Struktur seien. Hören wir einen Menschen mit Sprachrhythmusstörungen sprechen, so wird uns bewußt, wie sehr dadurch der Fluß der Sprache – der Redefluß, der Redestrom – beeinflußt wird.

Sie erinnern sich: griech.: rhêein → Rhythmus → fließen → strömen.

3.2.2 Gebundene Sprache

Hierzu gehören alle Sprachformen wie Verse, Gedichte, Reime u. a. Der Versrhythmus ist – wie in der Musik – auf ein metrisches Grundmaß bezogen (das Versmaß), er hat – meist – regelmäßig erscheinende **Schwerpunkte** im Wechsel von betont/unbetont, er hat eine zeitliche Gestalt, z. B.

Jambus – kurz/lang, Daktylos – lang/kurz/kurz, er hat eine **Form**, eine Phrasierung.

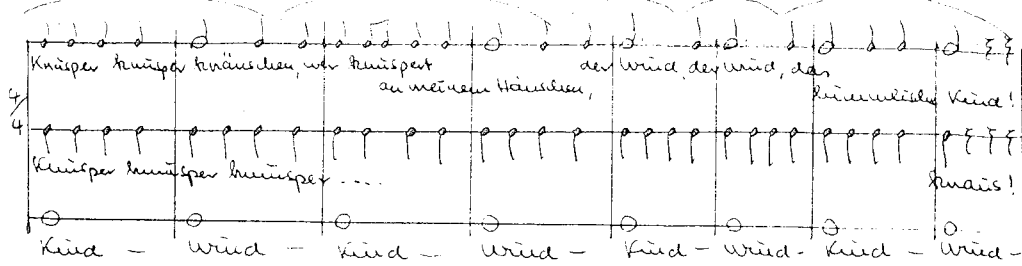
Ein Vers – hier der Zauberspruch aus dem Märchen „Hänsel und Gretel“ – soll das verdeutlichen:

„Knusper, knusper, knäuschen,
wer knuspert an meinem Häuschen?
Der Wind, der Wind,
das himmlische Kind!

Ein – unter vielen anderen – möglicher Rhythmus zeigt die Struktur des Verses im Notenbild.

Die folgende Partitur zeigt die Elemente Rhythmus, Metrum, Taktschwerpunkt und Form an, die wir jetzt gemeinsam in Gruppen darstellen werden:

- **Form**
- gesprochener Vers: **Rhythmus**
- gesprochene Wortwiederholung: **Metrum**
- gesprochenes Wort: **Takt-schwerpunkt**



3.3 Der Rhythmus in der Bewegung.

So wie in der Musik und Sprache der Rhythmus in erster Linie hörbar ist, ist er in der Bewegung sichtbar und kinästhetisch erfahrbar.

Ziehen wir die Verbindung zur Sprache: Wie beim freien oder gebundenen Sprechen kann ich mich frei ohne bestimmte Regeln oder auch in einer bestimmten Form bewegen (ein Bewegungsablauf, eine tänzerische Form).

Bewegungsrythmen haben nicht nur eine zeitliche, sondern auch eine räumliche Dimension.

Raum — Zeit — Kraft — Form sind Funktionskräfte einer jeden Bewegung

Zum Beispiel laufen:

Raum	Zeit	Kraft	Form
↓	↓	↓	↓
Ausdehnung Platzanspruch	Lauf-tempo	Impulsgebung	Bewegungsgestalt

Alle Bewegungen laufen innerhalb dieser Strukturelemente ab.

4 Rhythmus als verbindendes Element von Musik — Sprache — Bewegung

Wir haben den Rhythmus in seiner Erscheinungsform in der Musik, der Sprache und der Bewegung beleuchtet und festgestellt, daß die unverwechselbaren, ganz eindeutigen Merkmale von Rhythmus in allen drei Bereichen gleichermaßen auftreten.

Fassen wir noch einmal zusammen:

Rhythmus ist die regelhafte Gliederung eines Prozesses, in dem gleiche und ähnliche Elemente zyklisch wiederkehren.

Rhythmus ist gestaltet in der Zeit, erhält seine Dynamik durch Betontes und Unbetontes, ist in sich — quasi mit einem „inneren Atem“ — formal gegliedert und bewegt sich in einer räumlichen Dimension.

In Musik — Sprache — Bewegung finden sich alle diese Phänomene — und was liegt näher, als diese als sich gegenseitig ergänzende, motivierende und fördernde Ausdrucksformen zu sehen!

5 Konsequenzen für das pädagogische Verfahren Rhythmik / Rhythmische Erziehung

Rhythmik = die Lehre vom Rhythmus

Da es immer wieder logische Schwierigkeiten geben kann, wenn man ein und denselben Begriff — Rhythmik — einmal als Prinzip, als Begriff, dann als Berufsbezeichnung u. a. m. benennt, ist der Terminus „Rhythmische Erziehung“ sehr viel klarer und eindeutiger.

Rhythmische Erziehung ist das pädagogische Verfahren.

Der Rhythmus hat dieser Erziehung seinen Namen gegeben, da er — wie ausgeführt — den Mitteln dieser Erziehung

Musik — Sprache — Bewegung

übergeordnet ist und in allen drei Bereichen adäquat zu finden ist.

Stellt sich die Frage: Was bewirke ich eigentlich, wenn ich den Rhythmus in der hier dargestellten Form als das Medium einer Erziehung sehe?

Ich möchte KARL BÜCHER zitieren (aus „Arbeit und Rhythmus“ 1926):

„Der Rhythmus entspricht dem organischen Wesen des Menschen. Das Band, das verschiedenartige Elemente wie Musik, Tanz, Dichtkunst, Arbeit, Spiel zusammenhält, ist der Rhythmus. Alle natürliche Betätigung des Körpers scheint er als das regelnde Element sparsamsten Kräfteverbrauchs zu beherrschen. Das trabende Pferd wie das beladene Kamel bewegen sich ebenso rhythmisch wie der rudernde Schiffer oder der hämmernde Schmied. Der Rhythmus erweckt Lustgefühle; er ist darum nicht nur eine Erleichterung der Arbeit, sondern auch eine Quelle des ästhetischen Gefallens. Rhythmisches Tanzen, Singen, Arbeiten verbindet die Menschen miteinander.

Rhythmus ist ein lebendiges Phänomen.

Er ordnet und strukturiert alle belebten Vorgänge, sowohl innerhalb unseres Körpers als außerhalb in den rhythmischen Gegebenheiten der Natur. Er gibt uns raum-zeitliche Orientierung, wir erleben dynamische Prozesse in ihm, er vermittelt uns das Gefühl von Form.

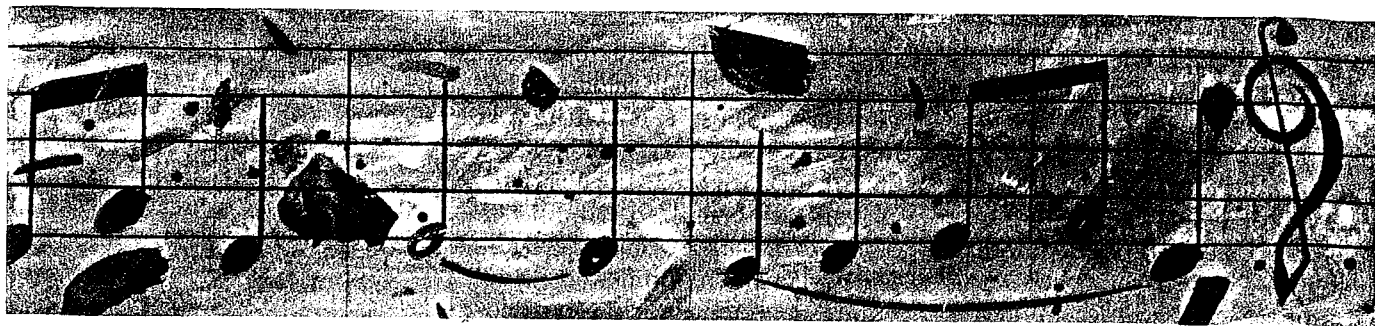
Dies alles, sehr konzentriert, zusammengefaßt

- verhilft uns zu einer raum-zeitlichen Orientierung,
- wir können eine Ökonomie unserer Handlungen erreichen,
- Rhythmus erzeugt Freude, Lust, Motivation,
- wir erleben in ihm dynamische Prozesse der Spannung und Entspannung,
- Rhythmus ordnet, strukturiert, belebt,
- ein gleicher Rhythmus von Menschen untereinander — in gemeinsam gespielter Musik, im Tanz, in Worten bis hin zu emotionalen Empfindungen — ist verbindend und macht Kommunikation erlebbar.

In der Rhythmischen Erziehung ist uns eine Möglichkeit gegeben, durch den Rhythmus als einer strukturierenden, belebenden Kraft zu einer ganzheitlichen Erziehung hinzuführen.

Die Abbildungen 1 und 2 sind entnommen:
Th. Schwenk, das sensible Chaos, Stuttgart 1968;

die Abbildungen 3 bis 5:
Hans Jenny, Kymatik, Wellen und Schwingungen mit ihrer Struktur und Dynamik, Basel 1974.



Karlheinz A. Geißler

Auf der Suche nach dem verlorenen *Lebens-Rhythmus*

Der Geschwindigkeits-Kult der modernen Gesellschaft beruht auf der quantitativen Fortschritts-Maxime „Schneller werden – besser werden“. Eine fatale Illusion, wie vor allem zunehmende Öko-Krisen, Unfälle und Krankheiten zeigen. Unsere Welt der linearen Beschleunigung wird den drohenden „Zeitinfarkt“ nur vermeiden können, wenn sie sich wieder stärker an den existentiellen Entwicklungs- und Gestaltungsprinzipien zeitlicher Rhythmen orientiert

Der Rhythmus als eines der zentralen Entwicklungsprinzipien des Lebendigen und Orientierungskategorie für das, was man das „rechte Zeitmaß“ nennen könnte, spielt im heutigen Leben keine bestimmende Rolle mehr: *Ent-Rhythmisierung* heißt das Programm der sich aufgeklärt wahnenden Industriegesellschaft, an dem man üblicherweise den sogenannten „Fortschritt“ festmacht.

In der Zeitlogik der hochtourigen Modernen fristen Rhythmen als flexibel schwingende Zeitmuster ein Schattendasein. So wird es gar als Erfolg und „wissenschaftlichen Durchbruch“ gefeiert, wenn es gelingt, die angeborenen Zeitprogramme bei

Pflanzen und Tieren zu eliminieren – wie dies jüngst dem Japaner Takahashi bei Mäusen gelang –, oder die lichtperiodische Sensitivität bei Pflanzen wegzuzüchten. Dort, wo die Tageslänge im Rhythmus der Jahreszeiten abnimmt, werden in zwischen Lichtboxen angeboten, mit deren Hilfe die Dunkelheit kompensiert werden kann. Ähnliches wird alltäglich in verbreitetem Ausmaß beim Menschen mit medikamentöser Beeinflussung versucht.

Die Moderne gibt insgesamt betrachtet dem „Takt“ – das heißt: dem Zeitmaß des Mechanischen – mehr Chancen als jener lebendigen „(Zeit-)Logik“, die den Rhythmus auszeichnet. Mit dem offensichtlichen Ergebnis, daß die menschlichen Orientie-

rungsprobleme in dieser Welt größer und nicht geringer geworden sind. Denn der Rhythmus gliedert die Zeit, zerteilt sie aber nicht – wie der Takt dies tut: Der Rhythmus verleiht der Zeit vielmehr Gestalt. Er ist insofern eine Grundeigenschaft aller Organismen und aller sozialen „Systeme“. Der Rhythmus ist daher im Gegensatz zum monotonen Takt die qualitative Ordnung des Ähnlichen, da er keine exakte Wiederholung bedeutet, sondern vielmehr als ein flexibles Entwicklungsmodell begriffen werden muß, das in und mit der Veränderung Orientierung und Stabilität zu verleihen vermag.

Technik und Wirtschaft haben in der Industriegesellschaft den Takt, die mechanische Wiederholung des



Essay

Gleichen, an die Stelle der rhythmischen Gliederung des Werdens und Vergehens gesetzt: Die Modernisierung im gängigen Fortschrittsmodell bedeutete nichts anderes als Beschleunigung des Takts. Eine Dynamik, deren Grenzen vor allem in ökologischer Hinsicht inzwischen deutlich zu sehen und zu erfahren sind. Unter den Etiketten von gesellschaftlichem „Wertewandel“ und „Flexibilisierung“ wird die ehemals herrschende Orientierung am Takt zwar gelockert – dies geschieht aber nicht zugunsten einer Anbindung an rhythmische Prozesse. Vielmehr wird die Bindung an Zeitgeber insgesamt reduziert und individueller Disposition überantwortet: Die Individuen sind zunehmend gezwungen, selbst darüber zu entscheiden, an welchen (Zeit-)Maßen sie ihr Leben ausrichten wollen. Sie werden derart zu einer Freiheit verpflichtet, die sie praktisch häufig gar nicht nutzen können, weil sie nur die abstrakte Freiheit zur Wahl der orientierenden Maßstäbe haben, aber über keinerlei Kriterien verfügen, nach welchen sie sich sinnvollerweise richten sollen. Die Folge: Die Menschen entwickeln einen immer stärkeren Orientierungsbedarf – offensichtlich besteht ein Modus unseres Lebens zunehmend im diffusen Umherirren.

Biologie und Ökologie machen deutlich, daß lebende Systeme eine Vielzahl unterschiedlicher zeitlicher Muster – Rhythmen – aufweisen. Diese *organismischen* Zeitmaßstäbe sind bisher erst in Ansätzen erforscht. Man weiß aber, daß die Zeitprogramme der jeweiligen Systeme – etwa des Menschen – in unterschied-

licher Frequenz verlaufen und dabei ständig hohe Synchronisationsleistungen zu erbringen sind. Die internen Zeitprogramme sind zudem vielfach eingebunden in Rhythmen der äußeren Natur und werden beispielsweise vom Licht und dessen wechselnder Intensität gesteuert. Man weiß auch, daß diese inneren wie äußeren Rhythmen in das langfristige Werden und Vergehen der Evolution eingebettet sind. Über das komplexe Zusammenspiel innerer („endogener“) und äußerer („exogener“) Rhythmen wissen wir einiges – vieles auch nicht.

Die fundamentale Frage, inwieweit wir unser Alltagsleben an inneren und äußeren Naturrhythmen orientieren können, verdeutlicht weitere problematische Aspekte: Wieweit sind die Menschen, die Tiere und Pflanzen in den Rhythmus des Werdens und Vergehens eingebunden – und wieviel Abstand können sie davon gewinnen oder (v)ertragen? Besteht unser Leben immer mehr aus Kompensationsbemühungen infolge der Verletzungen von natürlichen Zeitprogrammen? Sind diese unbeschränkt kompensationsfähig? Welche Folgen hat das Ignorieren und das Überspielen innerer Zeitmuster? Finden wir vielleicht irgendwann einmal nicht mehr zueinander – so, wie wir es bei der Schädlingsbekämpfung durch die Störung der Zeitprogramme (bei den Drosophila Mücken) gezielt beabsichtigen? Wann tritt der individuelle, wann der kollektive *Zeitinfarkt* ein?

Diese Fragen erinnern uns auch daran, daß wir nicht frei

verfügbare Eigentümer der Natur und vor allem in unserer Individualität eingeschränkt sind. Es ist daher notwendig, die individualitätsbegrenzenden Bedingungen – die wiederum Voraussetzungen für Individualität sind –, realistisch zu erkennen und zu berücksichtigen. Nur dann besteht „Fortschritt“ nicht im permanenten *Überschreiten der Maße*, nur dann wird der Fortschritt und werden auch wir nicht maßlos.

Die in den Rhythmen der Natur und Evolution angelegten Freiheitsgrade wären dagegen ein grundlegendes Orientierungsmaß. Dies könnte sichern, daß die postmoderne Tendenz der Befreiung vom Takt nicht nur gegen unsere eigene Natur und gegen die Natur um uns herum benutzt würde. Es wäre eine bindende Freiheit an der Ordnung des Lebendigen.

Eine Antwort auf die Frage nach den rechten Zeitmaßen wird heute also immer drängender und dringlicher. Die Suche nach dem „rechten Maß“ beinhaltet notwendigerweise die Frage nach dem Angemessenen, nach den Gleichgewichten zwischen den dynamischen Verhältnissen, in denen sich die Rhythmik der Lebensvorgänge gestaltet. Die Grundlage dafür ist das Grundverständnis des Menschen als Teil der Natur und

*Rhythmen können
als flexible Zeitmuster
Orientierung
und Stabilität
im Leben geben*





der Evolution sowie das Wissen, daß er durch seine Leiblichkeit in die natürlichen Prozesse fest eingebunden ist.

Bevor die Folgen unumkehrbar werden, sollten wir auf die Rhythmen und Zeitmuster der inneren wie äußeren Natur achten. Wir sollten sie handlungsleitend beachten, wenn es um die Gestaltung unseres Lebens geht, insbesondere wenn wir Orientierung und Sicherheit suchen: Dafür benötigen wir Erkenntnisse von den jeweiligen Systemen und

ihren je eigenen Zeitrhythmen und Zeitskalen. Wenn man mehr darüber wüßte, welche Zeitprogramme die jeweiligen Systeme haben und inwieweit diese variabel sind und damit Spielraum für Eigenzeiten bieten, dann könnte man auch die ökologisch entscheidende Frage anders formulieren. Anstatt zu fragen: Wann *ist* eine Veränderung in der Natur irreversibel, würde sie lauten: Wann *wird* sie dies? Änderungen in Ökosystemen

*Die zunehmende
Ent-Rhythmisierung
unseres Daseins macht
immer mehr Menschen
krank und
orientierungslos*

sind natürlich. Das Problem liege darin zu erkennen, so der Ökologe Klaus Kümmerer, „innerhalb welcher Zeiträume, mit welcher Geschwindigkeit die Veränderungen vor sich gehen, denen sich die betroffenen Organismen oder Ökosysteme anpassen müssen, um fortbestehen zu können“. Immer dann, wenn die Veränderungsgeschwindigkeit der veränderten Rahmenbedingungen mit der Systemzeit und Eigenrhythmik nicht übereinstimmt, komme es zu weitreichenden Störungen. Eine an sich natürliche Änderung kann daher allein aufgrund der Unverträglichkeit der Zeitskalen der beteiligten Systeme unumkehrbar werden, weil sie die rhythmische Elastizität des Systems überfordere und es quasi zum „Bruch“ komme.

Ent-Rhythmisierung ist also kein Fortschrittserfolg, da er nicht zu mehr, sondern zu weniger Freiheiten führt. Das Ziel der Anstrengungen sollte daher nicht – wie in den Industriegesellschaften üblich –, bei noch stärkerer technologischer und zeitlicher Beschleunigung gesucht werden, um die Folgen der Entrhythmisierung auszugleichen: Korrigieren statt Kompensieren sollte vielmehr auf dem Wegweiser in die zukünftige Moderne stehen.

Rhythmus und Takt – der kleine Unterschied

Der Begriff des *Taktes* leitet sich aus dem lateinischen „tactus“ (= Schlag) ab. Im 17. Jahrhundert wurde der „Takt“ als metrische, „messende“ Einheit in die Musik eingeführt – wie der Sekundenzeiger oder das Ticken der Uhr teilt der Takt Bewegungen in möglichst genaue, und damit starre, identisch große Teile. Takt bezeichnet eine monotone, rigide Wiederholung zeitlicher Vorgänge wie „Maschinen-takt“, „Telefontakt“ und so weiter.

Im Gegensatz zum mechanischen Takt bezeichnet *Rhythmus* (von griech.-lat. „Fließen“) das „Gleichmaß“ beziehungsweise eine „gleichmäßig gegliederte Bewegung“ (Duden). Die *Rhythmik* ist eine allgemeine Grundeigenschaft des Lebens und deren anorganischen Voraussetzungen. Unter Rhythmus ist das wiederholte Durchlaufen von Zuständen in etwa gleicher Ausprägung zu verstehen: Wiederholung des Ähnlichen

und nicht des Gleichen („Wiederholung mit Variationen“). Der Rhythmus gibt dadurch eine ungefähre Dauer der Wiederholung vor, nicht eine starre, gleichförmige wie der Takt. Durch rhythmisch gestaltete Zeitordnungen werden unterschiedliche Funktionen wie beispielsweise Puls oder Atmen in einem komplexen Zeitgeschehen koordiniert.

Natürliche, aber auch soziale Systeme verlaufen rhythmisch, das heißt ihre Wiederholungsdynamik weist „Unschärfen“ auf, die insbesondere für deren Entwicklungsprozeß notwendig sind: Da Rhythmen nicht starr fixiert sind, erlauben sie dem System eine flexible Anpassung an sich verändernde Umweltbedingungen. Der Rhythmus ist ein harmonisches Maß, dessen Nichtbeachtung oder Verletzung – wie beim Schlafentzug beispielsweise – zu negativen, lebensbedrohlichen Folgen führen kann.

Wenn bisher beispielsweise mehr als 100 biologische, nur an den Tag-Nachtwechsel gekoppelte Rhythmen des Menschen bekannt wurden – wie Körpertemperatur, Blutdruck, Atmung, Stoffwechsel oder Verdauung –, dann könnte man meinen, daß eigentlich keine größere Überzeugungsarbeit notwendig wäre, um diese Realitäten bei der Gestaltung unserer Lebens- und Arbeitsverhältnisse zu berücksichtigen. Das Gegenteil ist leider der Fall: So wurde jüngst ein Arbeitsgesetz verabschiedet, das noch mehr Nacht- und Wochenendarbeit zuläßt, um die Anpassung des Menschen an wechselnde und weitgehend entrhythmisierte Arbeitserfordernisse zu erhöhen. Die Mobilitätsbedingungen werden zudem so erhöht, daß das Durchqueren der verschiedenen Zeitzonen noch häufiger und rascher geschehen kann: Das *Non-Stop* ist zum Fetisch unserer Zeit geworden. Ob Arbeiten, Fernsehen, Konsumieren oder was auch immer: Nonstop – also ohne den Rhythmus von Schlafen und Wachen, von Hunger und Sättigung, von Werden und Vergehen, von Anspannung und Entspannung – soll unsere Gesellschaft funktionieren.

Wie viele Untersuchungen mittlerweile bestätigen, kann dies nicht gehen. Im Straßen- und Flugver-

kehr beispielsweise sind viele schwerwiegende Fehler und Unfälle auf Übermüdung und Erschöpfung zurückzuführen. Die Nuklear-Katastrophe von Tschernobyl und die Havarie des Öltankers „Exxon Valdez“ sind geradezu Menetekel für den Sachverhalt, daß die Ignoranz innerer Zeitökologie zu ökologischen Katastrophen größten Ausmaßes führen kann.

In anderen Worten: Unsere ökologischen Ungleichgewichte sind Rhythmusstörungen. Die Mißachtung der Naturrhythmen verursacht einen immer schneller steigenden Anpassungsdruck und -aufwand. Dies ist ökologisch wie ökonomisch höchst problematisch, weil der Maßstab kurzfristiger Profitabilität gewissermaßen ins „arrhythmische Ödland“ führt: Unser materieller Wohlstand ist durch einen „Zeitnotstand“ erkaufte, und dieser Zeitnotstand beruht letztlich auf nichts anderem als der Ent-Rhythmisierung unserer Lebensvollzüge und unserer Lebensumstände.

Wenn wir also ökologisch sinnvoll handeln wollen, müssen wir zuallererst die natürlichen Rhythmen erkennen, akzeptieren und – schonen. Daß „uns der Rhythmus im Blut“ liege, ist leider nur eine Schlagereisheit, jedoch kein Prinzip zeitgemäßer Lebensführung. Ökologische Verantwortlichkeit zeigt sich insbesondere im sensiblen Umgang mit den an natürlichen Abläufen orientierten *sozialen Rhythmen*, ohne die wir isoliert, einsam und verlassen wären – sie sind für unser gesellschaftliches Leben und Überleben unverzichtbar. Sie sind das entscheidende Medium der Bindung, das ei-

ne Gesellschaft zusammenhält und das es den Individuum ermöglicht, sich im sozialen Raum zu lokalisieren und zu orientieren.

Fatale Fehleinschätzungen sind die unausweichlichen Folgen der Mißachtung zeitlicher Ordnungsprinzipien des Lebendigen. Sie bedrohen nicht nur die betroffenen Menschen, sondern auch die Gesellschaft. Die gesundheitsschädigenden Konsequenzen der Ignoranz von Rhythmen sind für das organische und psychische Gleichgewicht gleichermaßen belegt – wir wissen um die biologischen Zeitprogramme, um die Zeitordnungen der äußeren Natur, und wir wissen vor allem auch um die stabilisierende Wirkung von sozialen Rhythmen in gesellschaftlichen Zusammenhängen. Die Rhythmen der Natur und der Kultur benötigen daher auch dort Beachtung, wo deren Berücksichtigung in der Lebensführung nicht zur Leistungssteigerung beiträgt und dem Prinzip des „Immer und Überall“ von Kapitallogik und Konkurrenzwirtschaft widersprechen. Zu fordern ist daher eine öko-soziale Zeitpolitik, die sich an den Zeitmaßen innerer und äußerer Natur orientiert und diese zur Ausgestaltung sozialer Handlungen und Systeme nutzt. □

Karlheinz A. Geißler ist Professor für Wirtschafts- und Sozialpädagogik an der Universität der Bundeswehr in München; wichtigste Publikationen zum Thema sind „Zeit leben. Vom Hasten und Rasten, Arbeiten und Lernen, Leben und Sterben“ (Beltz-Verlag, Weinheim 1991) und „Haben Sie Zeit!“ (*Psychologie Heute* 11/1992). Der vorstehende Beitrag basiert auf einem Vortrag im Rahmen der „Zeitakademie“ an der Evangelischen Akademie Tutzing. Im Sommer erscheint der von M. Held und K. Geißler herausgegebene Band „Von Rhythmen und Eigenzeiten“ (Universtas-Verlag, Stuttgart).

Die Mißachtung von Naturrhythmen in der Non-Stop-Gesellschaft ist ökologisch wie ökonomisch fatal





Psychologie Heute: Sie haben die Dimension der Zeit unter einer ungewöhnlichen Perspektive untersucht: Zeit als ein Rhythmus-Phänomen.

Norbert J. Schneider: Menschen leben in einem Meer von Raum und Zeit – gleichsam wie Fische im Wasser. Während wir den Raum dabei als Mitglieder einer stark augen- und sehbezogenen (Video-)Kultur noch wahrnehmen, werden wir uns der Zeit dagegen als grundlegende Größe unseres Seins praktisch nicht bewußt. Zeit ist sozusagen „Naturstoff des Menschen“ – für den wir aber keine Sinne haben, wir können Zeit ja nicht schmecken oder sehen. Aufgrund Ihrer Unfaßlichkeit, Vielschichtigkeit und Allgegenwart ist „Zeit“ nur in ihrer Struktur oder Gliederung wahrnehmbar – und „Rhythmus“ ist eine solche Gliederung von Bewegung, Veränderung im Raum und vor allem: von Zeit. Alle Formen und Systeme der Evolution sind letztlich rhythmisch organisierte Zeitphänomene, umgekehrt sind alle Rhythmusgestalten zeitlich.

PH: Rhythmus also geradezu als Weltformel?

Schneider: Auch wenn es für unsere Ohren ungewohnt sein mag: Rhythmus ist ein existentiell bedeutsamer Begriff – wie die Griechen wußten. Bei ihnen bedeutete Rhythmus gleichzeitig die Entwicklung oder „Fließen“ und die sich bildenden Formen oder Gestalten. Rhythmus bezeichnet also sowohl die aus Lebens-Bewegung entstehenden Gestalten wie die gestaltete Bewegung, die Ordnung wie den Wandel – noch klarer läßt sich Zeitlichkeit im Leben begrifflich wohl kaum fassen. Und tatsächlich gibt es nichts Statisches und „Festes“ in der Natur – noch nicht einmal in der Mechanik, wie die neuere Quanten-Physik nachdrücklich beweist –, vielmehr ist alles Rhythmus und schwingt: von den Mikroschwingungen auf atomarer und subatomarer Ebene über den



uns sinnlich erlebbaren Naturbereich von Sonnenauf- und Untergang, Ebbe und Flut oder anderen Tages- und Jahresrhythmen bis in kosmische Dimensionen.

Die Grundeigenschaft von Rhythmen liegt in ihrer *Flexibilität*: sie schwingen gewissermaßen in sich selbst – starre Rhythmen sind tote Rhythmen und kommen in der Natur nicht vor; andere grundlegende Eigenschaften sind die *Periodizität* oder zeitliche Verlaufsform und *Polarität*, das heißt die Spannung der inneren Gegensätze: Im Zeiterleben wäre Nacht ohne die Erfahrung des Tages ebenso bedeutungslos wie im emotionalen Empfinden das Glück ohne die Trauer – erst die Gegensätze ermöglichen sinnvolle Erfahrungen.

PH: Kann man das eigene Leben auch als einen im übertragenen Sinne lebenszeitlich schwingenden Rhythmus verstehen – als eine Art „Lebens-Partitur“ oder Lebens-Bahn?

Schneider: Diese Erkenntnis ist vielleicht noch wichtiger als das sehr viel bekanntere „Erkenne dich selbst!“, weil jeder Mensch in seinem Leben ein eigenes Rhythmuskonzept hat. Wir kommen als rhythmische Wesen auf die Welt und jedes Individuum hat ein unverwechselbares Schwingungsmuster. Im alten Indien bedeutete Rhythmus deswegen soviel wie „in Bewegung gehülltes Leben“ und Rhythmen galten in all ihren Erscheinungsweisen – unter der „Maske“

des Spiels, des Vergnügens, der Dichtung, der Musik oder des Tanzes und so weiter – als Ausdruck der eigentlichen Natur des Menschen.

Die Rhythmen garantieren jedenfalls dadurch, daß sie die Entstehung von identisch Gleichem vermeiden, erst lebendige Vielfalt – und individuelle Identität. So gibt es auch niemals identische Exemplare von Pflanzen oder Tieren, weil in ihrer Entwicklung innere und äußere Rhythmen immer unterschiedlich zusammenwirken – zudem

ist das Erbgut in Form der DNS biochemisch durch individuell einzigartige Schwingungsformen charakterisiert. Das gilt darüberhinaus in bezug auf körperliche Rhythmen wie Puls, Verdauung, Körpertemperatur oder Leistungsfähigkeit ebenso wie für das emotionale und psychische Erleben. Vereinfacht ausgedrückt: auf Phasen der Extraversion folgen solche der inneren „Einkehr“, nach aktiven Zeiten kommen wieder passive Perioden. Beim Akzeptieren von Leid und Glück handelt es sich ebenfalls um eine rhythmische Frage – vor allem in einer Gesellschaft, in der jeder nur „happy“ sein und immer nur Sommer haben möchte, ist das nicht ganz unwichtig.

PH: Sie sprechen von einer fehlenden „Ökologie des Rhythmus“ und kritisieren unsere Kultur, weil sie sich darauf spezialisiert habe, „Zeit zu vertreiben“.

Schneider: Während sich alles Leben geradezu durch Zeitlichkeit definiert, ist Zeit in unserer Gesellschaft eine Sache des Verlustes geworden: bekanntlich „läuft uns die Zeit davon“. Dies hat viel damit zu tun, daß wir einen sehr eindimensionalen Zeitbegriff haben, in dem Zeit zu einer rein äußerlichen Maßgröße reduziert ist – aber damit nur wenig von ihrer inneren Lebens-Qualität zu erfassen vermag, wie die verräterische Rede vom „Zeit-Vertreib“ zu verstehen gibt. Viele persönliche wie gesellschaftliche Probleme sind dadurch entstanden, daß

wir im privaten wie sozialen und öffentlichen Leben vielfach eine Ökologie des Rhythmus verloren haben. Obwohl wir auch Natur- und Zeitwesen sind, leben wir in dieser Beziehung ökologisch unverantwortlich, weil wir natürliche Zeit-Rhythmen an äußerlich linearen, mechanischen oder technologischen Maßstäben auszurichten – und damit gleichsam zu brechen versuchen.

PH: Eine Erklärung für viele Krisenerscheinungen unseres Leben ergäbe sich aus der Tatsache, daß wir häufig entweder gegen oder ganz ohne „Daseins-Rhythmik“ leben?

Schneider: Ja: Krankheiten und andere „Störungen“ sind geradezu als ein „Aus-dem-Rhythmus-Kommen“ zu definieren – wie dies am Beispiel der „Zivilisations- und Zeitkrankheit“ Herzinfarkt besonders deutlich wird –, während es uns am besten geht, wenn die leibseelischen Funktionen miteinander bildlich gesprochen „im Einklang“ sind. Wenn das natürliche Ineinander ihrer Rhythmen gestört wird, sind funktionelle Störungen und Krankheiten unausweichlich. Gesundheit ist also eine sprichwörtlich „schwingende Angelegenheit“, wobei hinzukommt: Rhythmusempfindung an sich und das Erleben von Resonanz bereitet eigentlich immer Lust, weil rhythmisches Mitschwingen Lebendigkeit und Orientierung ermöglicht – der Mensch ist aufgrund seiner Entwicklungsgeschichte ein einzigartiges Rhythmengefüge. Die Trommel etwa als das klassische Rhythmusinstrument ist in praktisch allen alten Kulturen sicherlich nicht zufällig das Wahrzeichen der „Medizinmänner“ gewesen: Das Mit-Schwingen in geordneten Rhythmengefügen kann in der Tat heilen, weil die Seele – und damit der Körper – auf die über den Rhythmus vermittelten gesunden „Ordnungsmuster“ des Geistes reagieren.

Daher liegt auch die Grundlage für den Wiederaufbau einer bewußteren Daseins-Rhythmik und einer „Rhythmus-Kultur“ prinzipiell darin zu akzeptieren, daß Natur und das menschliche Leben zutiefst zeitlich „organisiert“ sind – und deswegen in rhythmischen Zyklen schwingen und pulsieren. „Zurück zur Natur“ würde bedeuten anzuerkennen, daß jeder Mensch auch ein biologischer Organismus ist, der „von Natur aus“ auf ein rhythmisches Leben eingerichtet ist. Natur ist nun einmal *das* Rhythmusgefüge, und wenn ich mich zu sehr davon absetze, dann verliere ich damit auch eine wichtige Quelle für Glücksgefühle: Glück resultiert nämlich im Endeffekt

aus der Fähigkeit, mit Rhythmen zu harmonieren und dazu in Resonanz zu treten.

PH: Wie würden Sie jemanden mit nur wenig Verständnis für Zeitabläufe die Bedeutsamkeit einer natürlichen Daseins-Rhythmik erklären?

Schneider: Um sich selbst als rhythmisches und zeitliches Wesen bewußter kennenzulernen, können im Alltag bereits eher banal erscheinende Verhaltensweisen weitreichende „Aha-Erlebnisse“ vermitteln – dazu zählt beispielsweise der Versuch, beim Aufwachen seinen Herzschlag zu hören oder seinen Puls zu fühlen; darauf zu achten, wo man im Tagesablauf emotionale oder leistungsbezogene Höhen und Tiefen verspürt, wie die Spannungs-Entspannungsphasen aussehen, wenn man sie natürlich schwingen läßt, wann man müde wird, wie sich die Verdauungszyklen oder Schlafrhythmen entwickeln und so weiter. Man kann sich beispielsweise auch auf einem Video einmal bewußt ansehen, welchen Lauf- oder Gehrhythmus man hat oder wie man sich bewegt, wenn man in Gesellschaft ist. Um sich rhythmisch zu erfahren, kann im übrigen auch eine jahreszeitlich orientierte Ernährung eine wichtige Rolle spielen – man muß an Weihnachten nicht unbedingt tiefgekühlte, eingeflogene oder sonstwie importierte Erdbeeren essen, die gehören in den Sommer. Von elementarer Bedeutung ist aber, die natürliche und soziale Welt wieder so weit wie möglich als etwas Rhythmisches zu empfinden: vor allem die unmittelbaren Tagesrhythmen und die Jahreszeiten. Der Stadtmensch etwa lebt von den natürlichen Tages- und Jahresrhythmen weitgehend losgelöst, weil seine Zeit die mechanisierte der Fahrpläne, Terminkalender und Uhren ist und seine Rhythmen gleichsam zerstückelt sind.

PH: Welche Bedeutung würden Sie in diesem Zusammenhang der Musik zuordnen?

Schneider: Auf den elementaren Zu-



Norbert J. Schneider ist Germanist und Musikwissenschaftler, er lehrt seit 1979 als Professor für Musiktheorie an der Münchner Hochschule für Musik; zahlreiche Publikationen, über Rhythmik insbesondere „Die Kunst des Teilens. Zeit, Rhythmus und Zahl“ (Piper-Verlag, München)

sammenhang zwischen Leben, Rhythmus und Musik deutet zum Beispiel die ethnologische Tatsache, daß musikalische Äußerungen ausnahmslos zu den frühesten Kulturgütern jeder menschlichen Gemeinschaft gehören – und jede Gestaltung komplexerer Kulturleistungen wie Brauchtum, Medizin, religiöse Rituale oder Mythologien immer durch die einigende Kraft rhythmischer Musik erfolgte. Umgekehrt ist die typische Musik für beklemmende Szenen etwa in Horrorfilmen bezeichnenderweise durch schrill wirkende Rhythmuslosigkeit charakterisiert – und damit durch: „Lebens“-Entzug.

Musik ist zudem die Sprache der Seele und der Emotionen: Unsere hochkomplexe Gefühlswelt findet wohl in keinem anderen Medium einen so unbeschreiblich präzisen Ausdruck. Darüber hinaus ist Musik keine Kunstform, die der Zeit unterworfen ist, vielmehr stellt sie erst einen zeitlichen Rahmen her: sie artikuliert Zeit – und genau das macht sie letztlich für das menschliche Leben so bedeutsam. Musik ist also emotionale „Zeitkunst“, die in besonderer Weise das individuelle wie gesellschaftliche Bewußtsein von Rhythmus und Zeit – und damit des Seins – widerspiegelt. Gerade weil der Lebens-Rhythmus eher etwas „Unsichtbares“ und Ungewohntes ist, kann man mit Musik – oder Tanz – die Wahrnehmung für das Rhythmische und Schwingende im Leben, das Zeitliche und Werdende sensibilisieren. □

Das Gespräch mit Norbert Schneider führte Andreas Huber

