

Rhythmspflge als Liebesbeweis

Text: Jutta von Ochsenstein-Nick



Das Herz gilt als Ort der Liebe. Dies zeigt sich in Redewendungen wie „Das kommt von Herzen“ oder „herzensguter Mensch“ oder „ans Herz gewachsen“.

Der Herzrhythmus hat schon sehr früh eine tragende Bedeutung. Der Embryo nimmt den Herzschlag der Mutter wahr, – diese rund 72 Schläge pro Minute eines ruhigen Herzens werden ein Leben lang Geborgenheit bedeuten. Der mütterliche Herzrhythmus beruhigt das Neugeborene und unterstützt die Spontanatmung von Frühchen. Das frühe gemeinsame rhythmische Erleben zwischen Mutter und Kind ist ein Teil ihrer einmaligen Bindung.

Rhythmen und Lebensprozesse

Die rhythmische Organisation unseres Körpers weist eine faszinierende Ordnung auf. So liegt in unserem dreigliedrigen System die Frequenz von Herz- und Atemrhythmen (Gefühlsbereich) genau zwischen den schnellen Rhythmen des Nerven-Sinnes-Systems (Denken) und den viel langsameren des Stoffwechsels (Muskel- und Willensaktivität). Die Puls- und Atemfrequenz stabilisiert sich ab dem zwölften Lebensjahr im Schlaf zu einem Verhältnis von circa 4:1 (1). Und in der Traditionellen Chinesischen Medizin beschreibt die Organuhr die regelmäßigen Ruhe- und Aktivitätsphasen der Organe.

Wesentlich für unsere biologischen Rhythmen ist ihr Zusammenhang mit kosmischen Rhythmen, z.B. Tag-Nacht-Rhythmus der Sonne oder Mondzyklus. Die Regeneration im Nachtschlaf ist auch wissenschaftlich erforscht. Wenn eine Entscheidung ansteht, fällt oft der Satz: „Ich schlaf noch mal drüber“ – weil wir dem Schlaf ordnende Prozesse auch im Gedanken- und Gefühlsleben verdanken. Der Hirnforscher Manfred Spitzer betont die Wichtigkeit des rhythmischen Wechsels von Tiefschlaf und leichterem Traumschlaf für die Aneignung von Lernstoff (2). Rudolf Steiner (1861–1925), der Begründer der Anthroposophie, spricht vom „Untergehen des Tages-Ichs in das Welten-Ich“ (3), vom klärenden Eintauchen in die geistige Welt im Schlaf.

Der Rhythmus des Mondes zeigt sich im weiblichen Zyklus. Außerdem beginnt die nachhaltige Wirkung von Kuren normalerweise nach vier Wochen. Und die Lernpsychologie sagt, dass innerhalb von vier Wochen Lerninhalte, auch neue Gewohnheiten, optimal „einverleibt“ werden (4).

Die Bedeutung von Rhythmen für Kinder



In rhythmischen Vorgängen werden fortlaufend Gegensätze ausgeglichen: einatmen-ausatmen, schlafen-wachen, anspannen-entspannen, essen-verdauen usw. Dabei unterstützen wir das Kind durch vorgelebte Rhythmen, die es nachahmend verinnerlichen kann. Das gibt dem Kind Sicherheit und damit auch das Gefühl, geliebt zu sein.

Der Säugling kann mindestens in den ersten sechs Monaten neben den Eltern schlafen, also in Hörweite ihres Schlaf-Atemrhythmus; sehr unruhige Kinder noch besser am vertrauten Herzschlag der Mutter.

Einen Tagesablauf mit klaren Zeiten für Schlafen, Ruhen, Essen, Wickeln, Spielen, Draußen sein können die Eltern vorleben. In dem verlässlichen Rhythmus findet das Kind Halt und kann dann auch besser mit Störungen umgehen, wie zum Beispiel Zahnen, Krankheiten oder Feste und Reisen, die den gewohnten Tagesablauf verändern.

Selbstregulation und Sicherheit

Kinder lernen in den ersten Lebensjahren, sich selbst zu regulieren. Diese Prozesse unterstützen wir durch feinfühliges Wahrnehmen ihrer verschiedenen Signale für Hunger, Müdigkeit oder für die Bedürfnisse nach Ruhe und Sicherheit.

Dazu gehört auch eine angemessene und differenzierte Antwort unsererseits: Hunger wird mit Nahrung beantwortet, Müdigkeit mit Schlaf, Sicherheitsbedürfnis mit Zuwendung usw. Aus der Bindungsforschung kennen wir die große Bedeutung solcher gelingenden Kommunikation. In solchen sicherheitsgebenden Beziehungen lernen Kinder selbstständig einzuschlafen und sich selbstständig zu beschäftigen (5), also sich selbst zu regulieren.

Unterstützend bestätigen wir ihre Kompetenzen, das heißt „selber machen“ lassen. So kann nach der Geburt das Neugeborene vom Bauch der Mutter zur Brust kriechen, saugen und schlucken. Die weiteren Bewegungen erlernt das Kind selbstbestimmt aus eigener Initiative, wenn es sich emotional sicher genug fühlt und eine hüllende und anregende Umgebung vorfindet.

Rhythmus und Rituale

Zum rhythmischen Lebensalltag gehören Rituale. Kinder lieben ihre verlässliche Wiederholung und ihre Schönheit. Die musikalisch-rhythmischen Elemente holen die Kleinen in ihrer sinnesbetonten, verträumten Welt ab. Von den Sinnen wiedererkannte, wohltuende Rituale wirken verlässlicher als auffordernde und erklärende Worte.

Für ein Einschlafritual eignen sich selbstgesungene Lieder, ein Spruch oder Gebet, eine Kerze, beruhigende Berührungen. Wilma Ellersiek, Professorin für Rhythmik, Schauspiel und gesprochenes Wort, hat wunderschöne Berührungsspiele mit musikalisch-rhythmischen Versen entwickelt, sogenannte „Liebkos'chen“ (6).

Die lebendige Stimme eines vertrauten Menschen ist geeigneter als Musik auf CD. Deshalb gibt es in allen Kulturen Wiegenlieder. Wenn Eltern schon dem Ungeborenen vorsingen, erkennt es die Lieder später wieder, was ihre beruhigende Wirkung verstärkt. Alle Kinder lieben rhythmisches Wiegen. Der Kinderarzt Wilhelm zur Linden (1896–1972) hat beschrieben, wie der kleine Ruck beim Richtungswechsel des Wiegens hilft, das Bewusstsein aus dem Nervensystem auszuschalten, was zum Einschlafen führt (7).

Wenn das Kind aus dem Bettchen geholt wird, kann ein Spruch oder Lied es begrüßen, Essen und Wickeln können mit einem Lied beginnen, Zähneputzen, Händewaschen oder Aufräumen von einem Glöckchen eingeläutet oder einer Fingerpuppe angekündigt werden.

Im Wochenrhythmus ist der Sonntag der Festtag. Einen neuen Monat erkennen die Kinder am Wechsel von Kalenderbildern, von Jahreszeitengeschichten und Tischdekorationen. Im Jahreslauf kommen regelmäßige Feste dazu.

Wenn wir an unsere eigene Kindheit zurückdenken, sind es oft solche wiederkehrenden Rituale, die ein warmes Kindheitsgefühl in uns wachrufen. Wichtig ist dabei, dass wir Erwachsenen selbst Ruhe finden im Gute-Nacht-Ritual, Freude empfinden bei der Festgestaltung, uns auf den Tagesrhythmus als kräftigend einlassen. So wird Rhythmus von innen heraus vorgelebt, „von Herzen“ und echt; denn für Wahrhaftigkeit haben kleine Kinder feine Antennen. Die Kraft einer rhythmischen Lebensgestaltung wieder zu entdecken, ist ein Geschenk der Kinder an uns Erwachsene.

Rhythmus als Kraftquelle

Auch für Eltern ist ein fester Tagesrhythmus, der regelmäßiges Essen und Schlafen sowie Spaziergänge sichert, eine Kraftquelle. Er dient als haltendes Geländer durch wechselnde Stimmungen hindurch. Für die Gemeinschaft der Eltern ist es hilfreich, einen festen Wochentag für einen zweisamen Elternabend zu finden. Der muss nicht lang sein, aber regelmäßig.

Durch die Pflege von Lebensrhythmen bekommen die Gedanken mehr Übersicht, das Tun Zielstrebigkeit und Ausdauer – eine gute Grundlage für einen liebevollen Umgang mit sich selbst und mit anderen.

Literatur

1 Rohen JW: Morphologie des menschlichen Organismus. Freies Geistesleben 2007: S. 220 ff.

2 Spitzer M: Lernen, Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akademischer Verlag 2007: S. 133

3 Steiner R: Geisteswissenschaftliche Menschenkunde. Gesamtausgabe, Bd. 107. Steiner Verlag. S. 148 f.

4 Patzlaff R: Medienmagie und die Herrschaft über die Sinne. Freies Geistesleben 1988: S. 118

5 Pikler E: Lasst mir Zeit. Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum Gehen. Richard Pflaum 2001

6 Ellersiek W: Berührungs- und Handgestenspiele. Freies Geistesleben 2001

- Ellersiek W: Wiegen- und Ruhelieder in der Quintenstimmung. Freies Geistesleben 2001

7 zur Linden W: Geburt und Kindheit. Vittorio Klostermann 1992: S. 104

Über die Autorin:

Jutta von Ochsenstein-Nick ist Dozentin für Kleinkind- und Naturpädagogik, Elternberaterin, Achtsamkeits-Lehrerin (www.pflege-spiel-beratung.de).