

Biologische Rhythmen

Zusammenfassung aus der Diplomarbeit von Barbara Liniger im Rahmen der Ausbildung in Craniosacrale Osteopathie (Dezember 2005)

Schon die ersten Hochkulturen der Menschheit erkannten die Wichtigkeit von Rhythmen. Die Ägypter konnten mit Hilfe ihres Jahreskalenders die immer wiederkehrenden Nilüberschwemmungen vorausberechnen. Die Griechen erkannten um 300 v. Chr. die Kugelgestalt der Erde und berechneten rhythmische Bewegungen von Sternen und Planeten bis ins kleinste Detail. Mit eben diesen kosmischen Rhythmen stehen alle rhythmischen Wechsel, wie z.B. Tag und Nacht, Ebbe und Flut oder der Wechsel der Jahreszeiten in enger Wechselwirkung. Die Griechen erkannten die Wichtigkeit dieser regelmässig wiederkehrenden Polaritäten und führten das Wort „rhythmos“ in ihre Sprache ein. Noch heute enthalten die unzähligen Bedeutungen dieses Wortes die ursprüngliche Idee der „Regelmässigkeit“.

Gerade durch ihre Regelmässigkeit vermitteln die Rhythmen unserem Leben eine gewisse Sicherheit: Jeden Morgen geht die Sonne auf und auf einen harten Winter folgt mit Sicherheit ein neuer Frühling. Ist man an einem persönlichen Tiefpunkt angelangt, hört man oft: „Jetzt kann es nur noch aufwärts gehen!“. Aussagen wie „Ich habe meinen Rhythmus verloren!“ oder „Wir haben einfach nicht den gleichen Rhythmus“ zeigen, dass Rhythmen auch einen grossen Einfluss auf unsere Gefühle und unser Befinden haben. Bis ins 19. Jahrhundert war das Leben der Menschen noch viel stärker vom Rhythmus der Natur und des Kosmos geprägt. Obwohl viele Dinge beschwerlicher waren als heute, stellte der ausgeglichene Wechsel von Arbeit und Ruhe eine Kraftquelle dar. Inzwischen haben wir Menschen es geschafft, uns über viele Rhythmen der Natur hinwegzusetzen: Künstliche Beleuchtungen, sowie Weck- und Schlafmittel (besonders erwähnenswert scheint mit hier der Kaffee!) machen die Nacht zum Tag. Sprunghafte Wechsel von Jahres- und Zeitzonen, Nachtarbeit und Klimatisierung sind zudem nur die offensichtlichsten Beispiele. Auch die moderne Medizin beeinflusst die natürlichen Rhythmen von Altern und Krankheit oder versucht gegebene Rhythmen – wie z.B. die Menstruation - mit Hormonen zu kontrollieren oder gar auszuschalten.

In der medizinischen und biologischen Literatur gab man dem Phänomen „Rhythmus“ bis anhin keine besondere Bedeutung. Sieht man etwas genauer hin, scheint es aber überhaupt keinen Vorgang in unserem Körper zu geben, der nicht in Zyklen abläuft: Schlafen, Wachen, Wachstum oder Fortpflanzung, Hormonspiegel und Körpertemperatur, Konzentration, Potenz, Geschicklichkeit und Hörvermögen - alles unterliegt der Zeit, mehr noch, unterliegt exakten Rhythmen. Diese Rhythmen haben sich aus der Anpassung an die Tages- und Jahreszeiten, sowie Mondphasen und Gezeiten entwickelt. Der Organismus sicherte sich damit eine optimale Anpassung von Lebensäusserungen und Verhaltensweisen an seine sich ständig wechselnden Umweltbedingungen. „Chronobiologen“ haben mittlerweile über 100 verschiedene biologische Rhythmen im Menschen unterscheiden können. Die sehr langsamen Rhythmen der Natur, die sich über Tage, Wochen, Monate oder Jahre hinziehen wirken dabei als Zeitgeber für unsere Körperrhythmen. Die langsamen „urtümlichen“ Rhythmen sind unseren schnelleren Körperrhythmen also übergeordnet und können diese nachhaltig beeinflussen. So beeinflusst der Tagesrhythmus den Kreislaufrhythmus - d.h. ein unregelmässiger Tagesrhythmus kann somit für Kreislaufschwankungen verantwortlich sein.

Alle Rhythmen in unserem Körper stehen untereinander in einfachen ganzzahligen Frequenzbeziehungen - wie die Töne in der Musik. Ganzzahlig heisst, dass z.B. die Atmung und der Puls in einem Verhältnis von 1:4 stehen – der Puls schlägt also 4mal schneller als wir ein- und ausatmen. Solche ganzzahligen Verhältnisse lassen sich zwischen sämtlich Körperrhythmen feststellen. Rhythmen unterliegen aber natürlichen Schwankungen und lassen sich durch äussere Einflüsse oft leicht beeinflussen. In der Chronobiologie und der ganzheitlichen Medizin geht man sogar davon aus, dass Krankheiten dann entstehen, wenn das Gleichgewicht der Körperrhythmen gestört ist.

Eine der häufigsten und bekanntesten Rhythmusstörung wird durch den so genannten **Jet Lag** verursacht. Bei Flügen, bei denen zahlreiche Breitengrade überflogen werden, kommt es zu einer "Zeitverschiebung" und somit zu einer Strörung der Synchronisation von Schlaf-Wach-Rhythmus, Temperaturrhythmus etc. Die dadurch entstehenden Symptome können eine Woche oder sogar länger andauern. Typisch sind Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Tagesschläfrigkeit, Verdauungsstörungen, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen. Durch die Akklimatisierung kommt es dann zur Resynchronisation, d.h., der Schlaf-Wach-Rhythmus pendelt sich wieder ein. In der Regenerationsphase eines Organismus stellen sich somit zwischen den verschiedenen Rhythmen wieder bestimmte Zahlenverhältnisse ein. Am effektivsten geschieht dies im Tiefschlaf - nach einigen Stunden Nachtruhe können sich die Rhythmen wieder synchronisieren.

Dadurch dass wir uns auch im täglichen Leben, den natürlichen Rhythmen, die wie erwähnt unsere Körperrhythmen beeinflussen, aber ständig widersetzen, gerät unser Körper allmählich aus dem Gleichgewicht. Schlafstörungen gelten als ein Zeichen dafür, dass der Organismus nicht mehr in der Lage ist mit den Beanspruchungen des Tages fertig zu werden. Der Körper schafft es irgendwann nicht mehr, die Rhythmen über Nacht wieder aufeinander abzustimmen. Ob Anforderungen eine Herausforderung oder eine Überforderung sind, zeigt sich nicht primär in der Phase der Aktivität, sondern darin, ob sich der Organismus noch erholen und abschalten kann. Auch Burnout-Symptome und Erschöpfungszustände können so unausgeglichene Rhythmen zugeordnet werden.

Eine wesentliche Aufgabe der Gegenwart besteht darin, wieder Anschluss an die Natur zu bekommen und Bedingungen zu schaffen, um Rhythmen neu zu ermöglichen. Viele Therapieformen legen deshalb Wert darauf, dass sich die Patienten wieder dem Rhythmus des Universums anpassen, bewusst und achtsam leben, regelmässig Essen, bestimmte Ernährungsvorschriften einhalten und täglich Bewegungsübungen und Atemtechnik anwenden.

Die craniosacrale Osteopathie kann ganz direkt mit einem unserer Körperhythmen arbeiten. Der Cranio-Rhythmus ist eine unwillkürliche, rhythmische Bewegung, die sich im wässrigen Milieu des Körpers abspielt. Er hat eine Frequenz im Bereich von ca. 6 - 14 Zyklen pro Minute und lässt sich von geübten Händen an unterschiedlichen Stellen des Körpers palpieren (ertasten). Die Wahrnehmung dieses Rhythmus erfolgt über die Palpation der Eigenbewegungen auf der Ebene von Knochen, Bindegewebe und Flüssigkeit. Da sich der Cranio-Rhythmus, im Gegensatz zu Kreislauf- und Atemrhythmus, auch ausserhalb des Ruhezustandes, also z.B. bei Anstrengung oder Gemütsregung, nicht verändert, gilt er als zuverlässiger Massstab für die Erfassung krankhafter Zustände. Ein „guter“ Rhythmus ist gekoppelt mit Lebensenergie, Vitalität und Lebensfreude. Rhythmusstörungen sind immer ein Zeichen für den Verlust der physiologischen Beweglichkeit. Bewegungseinschränkungen und rhythmische Blockaden schaden dem Körper und beeinträchtigen seine einwandfreie Funktion. Mögliche Blockaden sind strukturelle Störungen oder Verletzungen, entzündliche Reaktionen, Adhäsionen, Traumen, Narben, Operationsnarben, Durchblutungsstörungen etc. Bei intensiven emotionalen Erlebnissen oder Angst kann der Rhythmus sogar vorübergehend (bis 10-20s) verschwinden. In der Craniosacralen Osteopathie geht es darum, blockierte Struktur zu lösen und diese wieder in den rhythmischen Lebensprozess zu integrieren. D.h. durch sehr subtile, rhythmische Arbeit werden die verschiedenen Strukturen des Organismus darin unterstützt wieder harmonisch mit dem Craniorhythmus zu schwingen und Körperteile, Körpersysteme und Organe werden dadurch wieder in Einklang gebracht.

Therapien die direkt mit Rhythmen arbeiten, haben vermutlich neben dem Tiefschlaf die Möglichkeit die Körper eigenen Rhythmen wieder aufeinander abzustimmen. In Anbetracht der Annahme, dass man Krankheiten bereits durch Störung auf der Ebene der Synchronisation der Rhythmen erkennen kann, lohnt es sich, vermehrt auf die Rhythmen der Natur zu achten und sich nicht mit Hilfe von Kaffee oder anderen den Körper manipulierenden Massnahmen, diesen natürlichen Gesetzen zu entziehen.

Ich hoffe, dass dieser kleine Auszug aus meiner Diplomarbeit, dem einen oder anderen Leser den Anstoss gibt, sich wieder intensiver mit seinen Körperhythmen auseinander zu setzen. Es kann für die Erhaltung ihrer Gesundheit nur von Vorteil sein.

Barbara Liniger

Barbara Liniger
Praxis für klassische Homöopathie und craniosacrale Osteopathie
Poststrasse 4
6300 Zug
Tel 041 720 03 02
www.barbaraliniger.ch
barbara.liniger@akademie-heilkunst.ch