

## Die Kraft des Rhythmus ´ nutzen



„Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.“ Es war Platon, der schon vor rund 2400 Jahren auf diesen klugen Gedanken kam. Auch heute noch sind wir mit dem Rhythmus von Tag und Nacht, den vier Jahreszeiten und weiteren Rhythmen eng verbunden: Wir bemerken beispielsweise, dass wir nach einem Langstreckenflug oder nach der Umstellung auf die Sommerzeit kurzzeitig „aus dem Takt“ geraten und nicht so fit sind wie sonst. Flugbegleiterinnen und Schichtarbeiter, die beruflich häufigen Rhythmusverschiebungen ausgesetzt sind, leiden häufiger als der Durchschnitt unter Stresssymptomen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Ein neuer Einsatzbereich mit mehr Regelmäßigkeit hilft ihnen oft, wieder gesund zu werden. Daher liegt es nahe, dass auch Gesunde von einem rhythmischen Lebensstil profitieren. Regelmäßige Schlafens- und Essenszeiten sind ein guter Anfang. Wem dies gelingt, bemerkt meist schnell, dass Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigen. Wie überall hilft eine Strategie der kleinen Schritte, sich an das Ziel heran zu tasten, denn schon *eine* regelmäßig eingenommene Mahlzeit zu einer festen Zeit am Tag unterstützt den inneren Taktgeber. Fortgeschrittene können dann regelmäßige Pausen, Bewegungs- und Entspannungszeiten in ihren Tagesablauf integrieren. Rhythmus-Profis entwickeln durch Beobachtung und Notizen ein Gespür für ihre individuelle Leistungskurve und richten sich danach. Wer beispielsweise in den Morgenstunden sein Leistungshoch hat, sollte seine E-Mails lieber mittags beantworten, als die beste Zeit des Tages mit Routineaufgaben zu füllen. So erleben Morgenmenschen mehr Erfolge und geraten nicht in den Stress, nachmittags noch viele anspruchsvolle Aufgaben erledigen zu müssen – zu einer Zeit, in der sie gar nicht die optimalen Kapazitäten dafür haben. Die Kür sind frei gewählte „Rhythmus-Oasen“: Trommeln oder Tanzen, Spaziergehen oder Gärtnern, Massagen oder Malen – Rhythmus steckt in vielen Dingen und bereichert die Seele.

Ein gutes Ankommen in der Mitteleuropäischen Sommerzeit wünscht Ihnen

Kirsten Susanne Andrä

Dieser Beitrag erscheint am 28. März 2015 in der Badischen Zeitung.