

## ■ ANTHROPOSOPHIE

### Die Dreigliederung

#### Das Rhythmische System

##### Tag und Nacht

Nachts, wenn wir schlafen, regeneriert sich unser Körper, aufbauende Prozesse stehen im Vordergrund. Besonders sei hier die Funktion der Leber erwähnt, die aus der Nahrung heraus unseren gesamten Stoffaufbau durchführt. Polar dazu sind wir tagsüber wach, geistig aktiv und gebrauchen unsere Kräfte. Abbauende Prozesse stehen im Vordergrund, wie schon in den Ausführungen zum Nerven-Sinnes-System beschrieben.

Da beide Seiten, Tag und Nacht, alleine kein Leben ermöglichen würden, bedarf es der rhythmischen Abwechslung von Schlafen und Wachen, Auf- und Abbau, Aktivität und Passivität. Denn Rhythmus trägt nicht nur Leben, sondern Rhythmus ist Leben. Tag und Nacht müssen sich rhythmisch abwechseln, dann sind wir gesund und fühlen uns gut. Wir können nicht wie die Bären im Winter vorschlafen, wir brauchen den Rhythmus innerhalb der 24 Stunden.

Auch in uns haben wir im Nerven-Sinnes-System einen „kleinen Tag“ und im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System eine „kleine Nacht“. Verbindend ist hier das Rhythmische System wirksam.

##### Herz und Kreislauf

Das Rhythmische System manifestiert sich im Herz-Kreislauf-System mit Herzschlag (Puls) und Atmung. Aber auch kleine Rhythmen, wie z. B. im Hormongeschehen, wirken regulierend. Das Rhythmische System vermag viel im Organismus auszugleichen: Ein Wehenschmerz kann „veratmet“ werden, bei Schock heißt es „erst einmal tief durchatmen“, um richtig in die Nacht oder in den Tag zu kommen, also zum Einschlafen und Aufwachen, braucht man frische Luft. Über den Herzschlag ist der Rhythmus erfahrbar und fühlbar. Im Rhythmischen System lebt unmittelbar unsere Gefühlswelt: Es wird kein sympathisches Erlebnis ohne Pulsbeschleunigung geben, keine Verliebtheit ohne

Herzflattern und keinen Schock ohne Blässe der Haut. Die rhythmischen Vorgänge wirken in den Stoffwechsel und die Nerven-Sinnes-Tätigkeit hinein. So ist vorstellbar, dass Lampenfieber sich neben dem veränderten Puls auch auf die Darmaktivität auswirkt, gegebenenfalls als Durchfall. Auf Reisen mit Zeitverschiebung merken wir am deutlichsten, dass diese Rhythmusverschiebung

Auswirkungen auf den gesamten Organismus haben kann und sich beispielsweise in Form von Übelkeit, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen oder Schlafproblemen äußert.

##### Gold – Metall des Herzens

In der Therapie ist häufig eine Unterstützung des Rhythmischen Systems der Schlüssel zur Heilung, da nur ein gut funktionierendes Herz-Kreislauf-System auch seine regulierende Funktion im Organismus ausüben kann. Stärken und pflegen können wir dieses mittlere System in uns durch eine rhythmische Tages- und Nachtgestaltung (Schlafen, Essen, Pausen).

Zusätzlich können anthroposophische Arzneimittel helfen, zum Beispiel mit Aurum (Gold), das eine besondere Wirkung auf das Rhythmische System ausübt: So wie die Eigentätigkeit des Herzens als Gleichgewichtsorgan zwischen dem „oberen“ und „unteren“ Menschen wirkt, so nimmt auch Gold eine mittlere Stellung in der Metallreihe ein. Gold hat eine sehr hohe Dichte, kann aber gleichzeitig vom Goldschmied zu feinsten Fäden verarbeitet werden. Das

Herz bewegt sich zwischen maximaler Verdichtung in der Systole und Auflösung in der Diastole. Als Sonnenmetall oder Metall des Herzens wird Gold auch beschrieben und so wirkt es stärkend auf das Herzorgan und rhythmisiert dort das Verhältnis von Auf- und Abbaukräften. **►BEM**

**Birgit Emde** ist Apothekerin für anthroposophische Pharmazie (GAPiD). Sie studierte Pharmazie an der Humboldt-Universität Berlin und absolvierte die Weiterbildung Anthroposophische Pharmazie an der Eugen-Kolisko-Akademie, Filderstadt. Heute ist sie neben der Offizin-Tätigkeit Fachreferentin und Autorin.

