

A. Im Kraftfeld des Biorhythmus

*(aus dem Buch „Aus eigener Kraft“ von
Johanna Paungger-Poppe & Thomas Poppe)*

Wie oft kommt es vor, dass wir mal einige Stunden oder Tage "nicht gut drauf" sind und "daneben stehen", dass wir uns ohne erkennbaren Anlass als reizbar, unbeherrscht oder unkonzentriert erleben? Dann wieder erfahren wir ein körperliches oder geistiges Hoch, stellen uns dem Alltag beschwingt und wie auf Flügeln, kein Wässerchen kann uns trüben - gleichermaßen offenbar ohne besonderen Grund.

In diesem Kapitel möchten wir Sie mit einem der möglichen Gründe für diese seltsamen Schwankungen und Unbeständigkeiten vertraut machen: mit den drei Biorhythmen des Menschen. Wir wollen Ihnen zeigen, wie sie sich auswirken, welchen Nutzen ihre Kenntnis für Sie haben kann und natürlich auch wie man sie berechnet.

1. Die drei Lebenstakte

Die Kräfte des menschlichen Biorhythmus wirken auf Körper, Geist und Seele vom Tag unserer Geburt an. Sie färben vieles von dem, was wir tun, fühlen und denken. Sich dieses Farbenspiel bewusst zu machen kann in vielen Lebensbereichen, im Berufs- und Privatleben, von großem Vorteil sein, in erster Linie deshalb, weil die Auswirkungen in vieler Hinsicht vorhersagbar sind. Schon die Ärzte im alten Griechenland nahmen Rücksicht auf die "guten" und "schlechten" Tage ihrer Patienten. Im Westen lange Jahre vergessen und betäubt haben die Wiederentdecker dieser Kräfte in unserem Jahrhundert einen exotisch klingenden, lateinischen Namen für sie reserviert: Biorhythmus. In unsere Sprache übersetzt bedeutet er nichts anderes als "Lebenstakt" oder "Lebenspuls".

Drei Rhythmen sind es, die uns vom Tag unserer Geburt an lebenslang mit einem in der Natur eher seltenen, fast dickschädelligen Gleichmaß, im Takt einer sehr langsamen, inneren Uhr, begleiten:

der körperliche Rhythmus, mit einer Länge von 23 Tagen,
der seelische Rhythmus mit 28 Tagen,
und der geistige Rhythmus, der genau 33 Tage lang dauert.

Jeder dieser Rhythmen beschert uns bis zur Hälfte seiner Dauer eine langsam bis zu einem Gipfelpunkt ansteigende Hoch-Phase. Direkt am Gipfelpunkt wechselt er dann scharf und fast senkrecht abwärts in kürzester Zeit zum Ausgangspunkt und geht in eine absinkende Tief-Phase über, bis ein Tiefstpunkt erreicht ist. Von dort kehrt er ebenfalls scharf senkrecht nach oben zum

verbrachte.

Diese drei Rhythmen beeinflussen uns alle pausenlos, ohne Unterschied von Rang und Namen, durchdringen sich zudem, verstärken und schwächen sich gegenseitig und treten in Wechselwirkung mit zahlreichen anderen Einflüssen wie Gesundheitszustand, Alter, Umwelteinflüsse, Stress etc.

Die folgende Abbildung zeigt, wie etwa ein Monatslauf der drei Rhythmen aussehen kann.

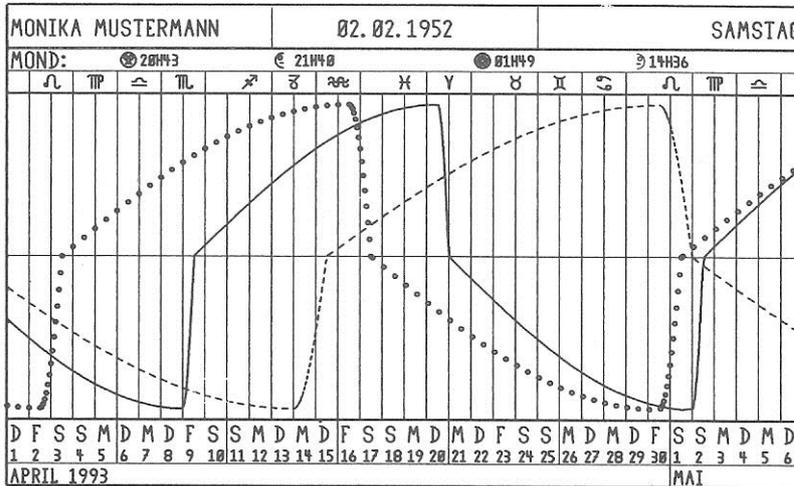


Abb. [Bio 2]:

BU: Die drei Biorhythmen des Menschen

----- körperlich (23 Tage)

..... seelisch (28 Tage)

- - - geistig (33 Tage)

An dieser Abbildung erkennen Sie, dass der körperliche Rhythmus für die Beispielperson am 30. April gerade ein Tief anzeigt, während sich geistiger und seelischer Rhythmus im Hoch befinden. So können sich die drei Rhythmen gegenseitig färben und zur Verstärkung oder Abschwächung der Einflüsse beitragen. Das enge Zusammenspiel von Körper, Geist und Gefühlswelt hat zur Folge, dass sich die Wirkungen der drei Rhythmen nicht eindeutig und für jeden Menschen in derselben Weise bestimmen lassen. Sie sind sehr individuell: Ein geistiges Tief kann sich indirekt auch auf die körperliche Verfassung auswirken, ein seelisches Hoch dagegen kann unter Umständen ein körperliches Tief vorübergehend vergessen lassen.

Was bedeutet es nun, wenn Sie etwa ein geistiges Hoch durchlaufen? Wie können sich die Hoch- und Tief-Phasen der einzelnen Rhythmen im Alltag bemerkbar machen? Worauf ist an den Wechseltagen zu achten?

Der körperliche Biorhythmus (23 Tage)

Die Kenntnis des eigenen körperlichen Biorhythmus ist besonders für Menschen interessant, die sich in irgendeiner Form körperlich betätigen, ob im Sport oder im Beruf, etwa als Masseur, Tänzer, Bauarbeiter etc. Sie empfinden den Einfluss des körperlichen Biorhythmus deutlicher als andere Menschen.

Während der Hoch-Phase fühlt man sich in der Regel vital und ausdauernd, körperliche Arbeiten gelingen müheloser, alles geht leichter von der Hand, im Sport ist man generell leistungsfähiger. Beeinflusst werden auch Unternehmungslust und Dynamik, Selbstvertrauen und Mut.

Generell herrscht am jedem Wechseltag im Körperrhythmus eine kritische Zeit: Gesundheitlich ist man etwas anfälliger als an anderen Tagen; ansonsten problemlos bewältigte Aufgaben erfordern jetzt höhere Konzentration; im körperlichen Zusammenspiel von Nerven, Muskeln und Gelenken ist manchmal Sand im Getriebe.

Viele Hebammen kennen den körperlichen Biorhythmus genau: Sie wissen, dass der 11. Tag (der Wechseltag im körperlichen Rhythmus) für Neugeborene eine kritische Zeit markiert. Manchmal kommt es an diesem Tag häufiger zu Erbrechen oder anderen körperlichen Symptomen, die zu Besorgnis Anlass geben. "Nach einem Monat sind Babys aus dem Gröbsten raus" - diese Einsicht von Hebammen und Kinderärzten beruht unter anderem auf der Tatsache, dass die Kleinen nach 33 Tagen erstmals alle drei Rhythmen mit ihren Hoch- und Tief-Phasen und Wechseltagen durchlebt haben.

Die Tief-Phase kennzeichnet ein allmählicher Kräfteabfall und verminderte körperliche Spannkraft; größere Anstrengungen machen jetzt längere Erholungspausen nötig. Eine Bergtour in den Tagen im Tief vor dem zweiten Wechseltag verlangt viel mehr als etwa während der Hoch-Phase. Gerade die letzten Tage im Tief wären gut als Zeit der Erholung und Ruhe geeignet, um neue Kräfte sammeln zu können.

Der seelische Biorhythmus (28 Tage)

Dieser Rhythmus nimmt Einfluss auf unsere innere und äußere Wahrnehmungs- und Empfindungskraft, generell auf unsere Gefühlswelt, auf Intuition und Schöpferkraft. Besonders wichtig ist er für Berufe, die mit Menschen umgehen müssen - für Erzieher, Ärzte, Krankenpersonal, Seelsorger und dergleichen.

In der Hoch-Phase ist man gefühlsmäßig beweglicher, die positiven Seiten des Lebens werden leichter erkannt. Es fällt nicht schwer, eine optimistische Sicht auf das Leben zu gewinnen und zu behalten. Gerade wer in Dienstleistungsberufen - ob Kellner, Lehrer oder Seelsorger - arbeitet, läuft jetzt zu seiner Bestform auf und kann mit der Kraft positiver Gedanken viel Gutes bewirken.

In 14-tägigem Abstand, immer genau am Wochentag Ihrer Geburt, beschert Ihnen der seelische Rhythmus einen Wechseltag, eine kurze, manchmal etwas konfuse Zeitspanne. Gefühlsbedingtes Chaos, seelische Konflikte, sich Stören an Nichtigkeiten: Dafür herrscht an den Wechseltagen das richtige Klima. Vielleicht liegt hier ein Grund dafür verborgen, warum an einem Sonntag geborene Menschen tatsächlich vom Schicksal begünstigt sind: Immer sonntags im Abstand von 14 Tagen erleben sie seelisch einen kritischen Tag. Und meist lässt sich der Sonntag ja problemlos überstehen, weil in der Regel keine größeren Anforderungen gestellt werden (außer bei einem

belasteten Privatleben, das den Begriff vom "Sonntagsstress" entstehen ließ).

Während der Tief-Phase verarbeitet man etwa schlechte Nachrichten immer weniger gut, man rutscht leichter in eine pessimistische, niedergeschlagene und ängstliche Grundstimmung. Die Sinnlosigkeit vieler Dinge im Leben wird jetzt stärker empfunden. Wer dazu neigt, sein Leben von schlechtem Gewissen regieren zu lassen, der ist jetzt ein willigeres Opfer als sonst. In diesen Tagen, besonders gegen Ende der Tief-Phase, ist erhöhte Selbstdisziplin nötig, um dem Pessimismus nicht zuviel Raum zu geben. Kindern, die gerade ihr seelisches Tief durchlaufen, eine Strafpredigt zu halten, ist ein vergebliches Unterfangen - zum einen Ohr rein, zum anderen Ohr raus.

Der geistige Biorhythmus (33 Tage)

Er berührt vor allem die Fähigkeit, im Kopf und planend zu arbeiten. Beeinflusste Lebensbereiche sind Logik, Verstand und Lernfähigkeit, vorausschauendes Denken, Kombinationsgabe und innerer wie äußerer Orientierungssinn - im wahrsten Sinne des Wortes die Geistes-Gegenwart. Lehrer aller Fachrichtungen, Politiker, Referenten, Journalisten und Schriftsteller empfinden das Auf und Ab dieses Rhythmus besonders stark.

Sie können sich sicherlich vorstellen, welche Wirkung die Hoch-Phase im geistigen Rhythmus hat: Alle verstandesbestimmten Tätigkeiten erfahren Unterstützung, man nimmt intellektuelle Lernstoffe und Informationen leichter auf und kann sie müheloser verarbeiten und wiedergeben. Man konzentriert sich leichter: Ein Weiterbildungsseminar, das man in der Hoch-Phase besucht, wird sicherlich mehr Gewinn bringen als in den 16,5 Tagen der Tief-Phase.

Die Wechseltage im geistigen Rhythmus hemmen die geistige Spannkraft. Die Reaktionsfähigkeit ist nicht auf der Höhe. Alle Teilnehmer am Straßenverkehr sollten sich vorsichtiger als sonst verhalten und der Tatsache mutig ins Auge schauen, dass auch sie selbst jetzt leichter einmal Fehler machen. Diese Zeit blockiert oftmals das Aufnehmen neuen Lernstoffs. Das Meiden verzwickter Aufgaben, beziehungsweise eine erhöhte Konzentration, ist hier das beste Mittel, um sich auf den geistigen Klimawechsel einzustellen.

Dasselbe gilt für die Zeit etwa zwischen Tag 20 und 33 im geistigen Rhythmus. In der Tief-Phase wird man allmählich geistig unbeweglicher und ist dann leichter mental erschöpft, wenn die Aufgaben allzu heikel sind. Die Lern- und Entscheidungsfreude lässt nach; Ängste werden so greifbar, als ob sie schon Wirklichkeit wären.

2. Der Biorhythmus im Alltag

Wer den Biorhythmen bei sich selbst nachspürt, wird den Nutzen ihrer Kenntnis sehr bald aus eigener Kraft entdecken. Besonders im Umgang mit Kindern, in Schulen aller Art wäre sie von großem Vorteil. Wenn bei einem Schulkind geistiger und seelischer Rhythmus im Tief sind, ist es oft völlig sinnlos, neuen Lernstoff einzupauken. Eltern, denen das Wohl ihrer Kinder am Herzen liegt, können auf den Biorhythmus achten und sie in diesen Tagen zumindest nicht mit zusätzlichen Anforderungen belasten.

Lehrer im Tief würden feststellen, dass sie in solchen Tagen kaum fähig sind, den Stoff verständlich und anschaulich zu vermitteln. Sie könnten auf eigene Tief-Zeiten achten und Listen

führen mit den Tief-Zeiten ihrer Schützlinge, zumindest sollten sie auf die Wechseltage achten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Nachhilfelehrer, die den Biorhythmus ihrer jungen Klienten berücksichtigen, große Erfolge erzielen, auch bei einstmals chronisch schlechten Schülern und Sorgenkindern. Wir können uns sehr gut vorstellen, dass sich Nachhilfelehrer oder ein Team von Schullehrern zusammenschließen und ein Projekt gründen, das die "Arbeit nach dem Biorhythmus" zu einem erfolgreichen Markenzeichen macht.

Für städtische Schulen wäre es nicht schwer, bei der Vielzahl der Klassen des gleichen Jahrgangs die Schüler nach der biorhythmischen Situation zusammenzulegen und den Lehrplan danach abzustimmen. Kleinschulen auf dem Land könnten zumindest mit der Einsicht in die Tragweite der Rhythmen schon sehr große Erfolge erzielen. Gerade in der Betreuung von Legasthenikern und lernbehinderten Kindern ganz allgemein hat sich in der Vergangenheit das Arbeiten nach dem Biorhythmus als wahrer Segen herausgestellt. Sicherlich klingt das nach Zukunftsmusik, aber für einen guten Computerprogrammierer wäre es eine Arbeit von drei Tagen, eines der zahlreichen Biorhythmusprogramme so zu gestalten, dass nach Eingabe aller Geburtsdaten der Schüler die Klassenverteilung in Minutenschnelle auf dem Papier steht - einschließlich der Tiefzeiten, die die Klasse dann gemeinsam durchläuft.

So manches heikle Unterfangen, dessen Termin Sie auf einen biorhythmisch günstigen Tag legen, verspricht weit mehr Aussicht auf Erfolg: Prüfungen aller Art (besonders auch Fahrprüfungen!), Einstellungsgespräche, Bewerbungen, Gespräche mit Untergebenen und Vorgesetzten, schwierige Arbeitsabläufe. Bei Sportlern gleicher Leistungstärke sollte man vor wichtigen Wettkämpfen diejenigen berücksichtigen, die biorhythmisch im Hoch ist.

Die bisherige Literatur über den Biorhythmus beschreibt manchmal, welche Folgen es haben kann, dass Lebenspartner oder Kollegen im Beruf unterschiedliche Biorhythmen aufweisen. Manche Autoren gehen sogar so weit, stark voneinander abweichende Rhythmen als negatives Element in einer Ehe oder partnerschaftlichen Beziehung anzusehen. Das ist sicherlich nicht ganz falsch, aber daraus eine allgemeingültige Regel abzuleiten ist völlig abwegig. Grundsätzlich hat es Vorteile, wenn die Hoch- und Tief-Phasen zweier Menschen einigermaßen übereinstimmen: Man bewegt sich viel öfters auf gleicher Wellenlänge wie der Partner. Allerdings ist einsichtig, was geschehen kann, wenn man auch die Tief-Phasen mit dem Partner teilt. Guter Wille und Fähigkeit, sich gegenseitig aus dem Sumpf zu ziehen, sind seltene Gewürze in den hochversicherten Bauchläden unserer Zeit.

Wenn dagegen die Rhythmen genau gegenläufig sind, ist es zwar schwerer, bei einem eigenen Hoch den Partner im Tief mitzureißen oder zu inspirieren, andererseits kann man sich gegenseitig auch viel besser durch Tief-Phasen hindurchhelfen, wenn der gute Wille vorhanden ist. Langfristig gesehen ist sicherlich ein Mittelwert der Übereinstimmung günstiger als etwa eines der beiden Extreme - sehr hohe oder gar keine Übereinstimmung.

Die Erfahrung hat eines gezeigt: Viel ist in einer Partnerbeziehung schon gewonnen, wenn man den "verflixten Wochentag" in der seelischen Kurve des Partners kennt - jenen Tag, der genau alle vierzehn Tage, am Wochentag des Geburtstags, dem Partner einige mulmige Stündchen verpasst. Wie überall sonst, ist auch hier Einsicht und Einfühlung von zentraler Bedeutung: Wenn Sie wissen, dass Ihre schlechte Laune, Unkonzentriertheit oder Lustlosigkeit oder die Ihres Gegenübers

mit dem jeweiligen Biorhythmus zusammenhängen, fällt es viel leichter, auf diesen Zustand einzugehen. Nicht etwa, um sich alle Schikanen gefallen zu lassen oder die Verantwortung dem Biorhythmus zuzuschieben, sondern um Verstehen zu lernen.

Wenn Sie wissen, dass schon die Natur Ihrem Partner so manchen Augenblick der Launenhaftigkeit, Unkonzentriertheit oder Vergesslichkeit aufnötigt, dann fällt es leichter, ihn anzunehmen, wie er ist. Diese Form des Annehmens gibt wiederum die Chance, echtes Annehmen zu üben, ohne die innere Entschuldigung: "Na ja, er/sie kann ja nichts dafür ..." - ein Annehmen und Lieben ohne jede Frage nach den Gründen, ohne jede Bedingung. Und nur letzteres verdient den Namen Liebe.

Ohne Verständnis keine Möglichkeit zu echter Hilfe: Mangelnde Einfühlung tötet eine Beziehung, Toleranz ist nur ein erster kleiner Schritt, Einsicht dagegen bringt Licht in das Selbst und die Partnerschaft.

Insgesamt können Sie den größten Gewinn aus der Kenntnis des Biorhythmus ziehen, wenn Sie die folgenden allgemeinen Regeln und Hinweise beachten:

- * Ihren eigenen Biorhythmus kennenzulernen ist nur sinnvoll, wenn Sie den Rhythmus nach und nach erforschen und entdecken, für sich allein, ganz ohne Hilfe von außen, ihn letztlich annehmen und vor allem ihn nicht als Feigenblatt, als Entschuldigung im Alltag verwenden. Wie auch bei den Mondrhythmen gibt es im Biorhythmus des Menschen keine "guten" und "schlechten" Tage. Es kommt immer darauf an, wie Sie die Kenntnis des jeweiligen Biorhythmus zu nutzen wissen.

- * Immer dann, wenn Sie den Zeitpunkt wichtiger Arbeiten oder Vorhaben - bei denen Sie körperlich, geistig oder gefühlsmäßig auf der Höhe sein wollen/müssen - selbst bestimmen können, sollten Sie auf Ihren Biorhythmus achten und dann das jeweilige Vorhaben auf einen günstigen Tag legen.

- * Immer dann, wenn ein wichtiges Vorhaben an einem nicht verschiebbaren Tag stattfindet und Sie gerade ein Tief durchlaufen oder ein Wechseltag herrscht, können Sie sich jetzt besser darauf einstellen. Gut vorbereitet ist schon fast gewonnen.

- * Das Erleben des eigenen Biorhythmus ist immer eine von Grund auf persönliche Erfahrung. Sie lässt sich niemals verallgemeinern. Ihr Wissen ist nur für Sie anwendbar. Sie können daraus keine Empfehlungen ableiten, wie ein anderer Mensch mit dem eigenen Biorhythmus umgehen soll. Manchmal erlebt man vielleicht ein geistiges oder körperliches Hoch als anstrengender als die Tief-Phase. Im Extremfall, bei allen Kurven im Tief, gewinnt man unter Umständen blitzartig völlig neue Einsichten, weil die Kraft fehlt, die eigenen Vorurteile und fixen Ideen, die eigenen geistigen Verteidigungsmechanismen gegen die Wahrheit, zu stärken.

Das folgende Hoch mitten im biorhythmischen Tief, die Erleichterung, nicht mehr um jeden Preis Wunschbildern nachjagen zu müssen: Wir wünschen es jedem Menschen.

3. Startschwierigkeiten eines alten Wissens

Das alte Wissen um die Biorhythmen des Menschen hat heute noch längst nicht die Bedeutung wiedergewonnen, die es verdient. Insgesamt ist das auf drei Faktoren zurückzuführen:

Erstens ist es in der heutigen, naturwidrig organisierten Welt natürlich schwierig, beim einzelnen Menschen auf den Biorhythmus zu achten. Kein Firmenchef akzeptiert ihn hierzulande als Grund, einmal nicht zur Arbeit zu erscheinen oder wenigstens nicht mit heiklen Aufgaben betraut zu werden. Schon die Lehrpläne unserer Schulen entstehen in naturfernen Büros, ausgedacht von naturfernen Menschen, denen alles andere als das wahre Wohl der Kinder am Herzen liegt. Zur Verteidigung ihrer Trägheit herrscht daher in vielen Kreisen ein kaum verdecktes Interesse, das Wissen um den Biorhythmus zu ignorieren oder gar zu unterdrücken. Und das, obwohl unzählige Nachhilfestunden überflüssig wären, unzählige Misserfolge abgewendet werden könnten, wenn der Biorhythmus wieder Beachtung finden würde. In allen Bereichen der Industrie und Wirtschaft gäbe es viel weniger von dem, was wir heute "menschliches Versagen" nennen.

Diese Unkenntnis ändert jedoch nichts an der Wirklichkeit des Biorhythmus, an seinen förderlichen und bremsenden Kräften. Dass es anders und besser geht, dafür gibt es genügend Beispiele: Die Piloten der schweizerischen Fluggesellschaft Swissair etwa dürfen an biorhythmisch kritischen Tagen nicht fliegen. Menschliches Versagen als Unfallursache ist bei dieser Fluglinie fast unbekannt. In China, Indien und vor allem in Japan spielt der Biorhythmus sogar bei wichtigen politischen und wirtschaftlichen Entscheidungen eine große Rolle. Besonders der Industriegigant Japan achtet in seinen Industrien und Firmen auf den Biorhythmus der Arbeiter, Angestellten und Manager. Kaum denkbar, dass sich gerade Japan den Luxus leisten würde, auf etwas zu achten, was nicht existiert oder von geringer Bedeutung ist.

Wie Abhilfe möglich wäre? Das überlassen wir Ihrem Erfindungsgeist, denn wir haben das Buch nur für Sie geschrieben, nicht für Institutionen irgendwelcher Art. Von oben können Sie, wie so oft, keine Hilfe erwarten. Auch hier gilt: Wo eine Einsicht, da kann Wille reifen. Wo ein Wille, da ein Weg.

Zweitens ist ein wichtiger Grund für die zögernde Wiederbelebung des Wissens um den Biorhythmus darin zu suchen, dass ihn alle Literatur zum Thema und sogar Computerprogramme bildlich unzutreffend darstellen (Ausnahme: siehe Seite 1). Man gewinnt einen falschen Eindruck von seinem wahren Verlauf.

Die folgende Abbildung zeigt Ihnen, wie man den Biorhythmus heute zumeist graphisch zeichnet (am Beispiel des seelischen Rhythmus):

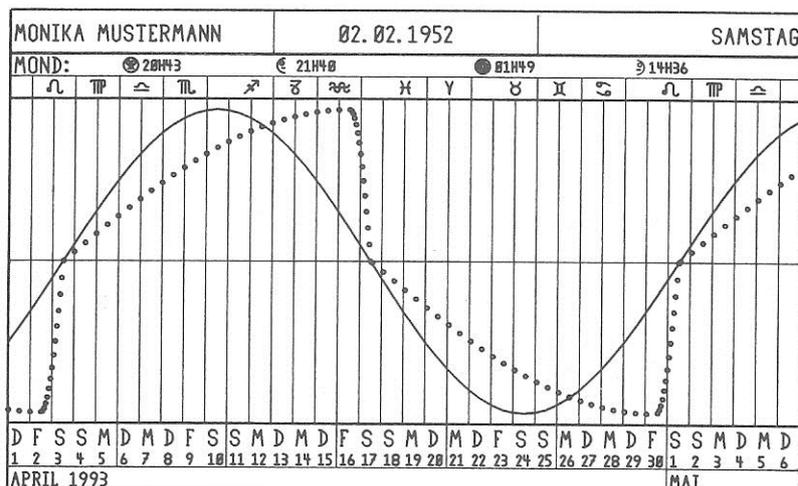


Abb. [Bio 3]:

BU: Der seelische Biorhythmus:

..... Tatsächlicher Verlauf

---- Irrtümlich angenommener Verlauf

Warum der Biorhythmus bislang als Wellenlinie (Sinuskurve) dargestellt wird, wissen wir nicht. Die Wiederentdecker und heutigen Autoren zum Thema Biorhythmus konnten sich vielleicht keinen Naturrhythmus vorstellen, der einen solch merkwürdigen Verlauf nimmt: sanft ansteigend, scharf abfallend zum Anfangspunkt, sanft absinkend und jäh zum Anfangspunkt aufsteigend - wie eine Bogensehne, die man langsam spannt, wie ein Ventil, das sich langsam öffnet und blitzschnell schließt.

Das vermutete Bild einer Wellenlinie dagegen erweckt den Eindruck, als ob die Hoch- und Tiefphasen genau in ihrer Mitte am stärksten spürbar sind. Das entspricht jedoch nicht dem Empfinden jedes Menschen, der den Biorhythmus kennt, genau erspürt hat und weiß, dass die Hoch- und Tiefphasen am Ende, kurz vor den Wechseltagen am stärksten wirken. Offen bleibt bei der Wellenlinie auch die Frage, warum bei dieser Form der Darstellung ausgerechnet die Wechseltage, als sanfte Durchgänge durch den Nullpunkt, eine kritische Zeit markieren sollen? Am tatsächlichen Verlauf der Biorhythmuskurven kann man sich viel leichter vorstellen, warum die Wechseltage kritisch sind: Der Wechsel erfolgt rasch, im Verlauf weniger Stunden.

Weil wir in der heutigen Zeit oftmals gezwungen sind, den tatsächlichen Verlauf und die Auswirkungen des Biorhythmus zu ignorieren oder gar zu betäuben, bleibt einem Unkundigen anfangs nichts anderes übrig, als die bildliche Darstellung einer Wellenlinie zu akzeptieren, wenn ihn das Thema interessiert. Doch wie bei jeder Falschinformation wird er sich im Laufe der Zeit nicht so recht wohlfühlen mit seinem "Wissen". Etwas ihm wird sich sträuben und, vielleicht unbewusst, sagen: "Das alles passt nicht zu dem, was ich fühle." So kann es geschehen, dass durch ein simples, zeichnerisches Missverständnis das Aufnehmen eines gültigen, alten Wissens um Jahrzehnte verzögert wird.

Erinnern Sie sich: Wir haben immer wieder darauf hingewiesen, dass Sie tief im Innern ein unfehlbares Gespür für die Wahrheit besitzen. Wenn man nun einem Menschen, der noch nie etwas vom Biorhythmus gehört hat, diese Naturkraft nahebringt, dann wird er ihn nur dann wirklich annehmen und in seinen Alltag umsetzen können, wenn er ihn spürt, so, wie er wirklich ist. Spüren Sie Ihrem persönlichen Biorhythmus nach, erleben Sie seine Wirkungen. Dann werden Sie seine Existenz und seinen Nutzen erfassen und sich von nichts und niemandem mehr etwas einreden lassen können.

Der dritte und vielleicht wichtigste Grund für die relativ geringe Vertrautheit mit dem Biorhythmus: Man muss ihn fühlen! Und das ist das größte Problem: Wenn man, wie so viele Menschen, das eigene Leben daraufhin ausrichtet, so wenig wie möglich zu fühlen, zu empfinden und die Wirklichkeit zu spüren, wenn man sich vor den negativen Empfindungen und Rückschlägen des Lebens fürchtet und sie zu betäuben versucht, dann wird man auch die Hoch- und

Tief-Phasen des Biorhythmus und das milde Chaos der Wechseltage nicht mehr so stark erleben.

Wer nach einem Leben ohne Tiefen strebt, wer die unvermeidlichen Talsohlen des Lebens zuschaukeln will, merkt oft nicht, dass er es auf Kosten des wunderbaren Ausblicks auf den Bergeshöhen tut. Wer ständig im Hoch sein will, weil es so gefordert wird oder weil er sich einfach nur immer gut fühlen will, ignoriert, dass er sich damit restlos überfordert und letztlich Krankheit und Depressionen aller Art heraufbeschwört, weil es einfach nicht möglich ist, ständig im Hoch zu sein.

Tatsache ist: Wer sich in Tief-Phasen betäubt oder aufputscht, betäubt seine gesamte Empfindungs- und Wahrnehmungskraft, also auch die Wahrnehmung der förderlichen Kräfte der Hoch-Phasen. Das Ergebnis ist ein lauwarmes Leben: zwar scheinbar ohne Tiefen, aber auch ohne das intensive Erfahren der Höhen, die jedes Leben zu bieten hat, ein Leben, in Watte gepackt, ohne Bewegung. Ein solches Leben verläuft ohne jede Vorbereitung auf die lebensnotwendigen Tiefen, die jedes Leben für uns bereithält und ohne die ein echtes Lernen, eine echte innere Entwicklung nicht möglich ist. Der Verlust eines geliebten Haustiers wird dann schon zum Schicksalsschlag, geschweige denn der Tod eines geliebten Menschen. Der Sinn des Lebens verbirgt sich gewiss nicht darin, es jedem Menschen "immer besser" gehen zu lassen, sondern auch darin, zu verlernen, wie man festhält. Wer einen Schmetterling festhalten will, tötet ihn. Alles, was man festhält, stirbt.

Das Kennenlernen und Annehmen des Biorhythmus kann sich als wahrer Segen erweisen, weil er uns sanft auf die langwelligen Rhythmen der Hoch- und Tief-Phasen eines ganzen Lebens vorbereitet. Von besonderem Vorteil ist es, den eigenen Biorhythmus mit den Mondrhythmen zu kombinieren, etwa in einem Kalender, der beide Informationen enthält - Ihren persönlichen Biorhythmus, die Mondphase und den Mondstand im Tierkreis. Weil es einen solchen Kalender noch nicht gibt, haben wir uns für Sie darum bemüht, hier Abhilfe zu schaffen, und möchten Sie auf die Notiz auf Seite | verweisen.

Für die Berechnung des Biorhythmus von Hand brauchen Sie einen gewöhnlichen Taschenrechner. Sie ist nicht ganz so einfach, hat aber einige Vorteile: Wenn Sie das Ergebnis in einem Kalender festhalten, müssen Sie die Berechnung nur *einmal* durchführen, beziehungsweise später nur noch zur Kontrolle nachholen. Gehen wir Schritt für Schritt vor:

1. Berechnen Sie zuerst die Zahl der Tage, die seit Ihrer Geburt bis zum Tag der Berechnung vergangen sind.

Dazu müssen Sie zuerst Ihr Lebensalter mit 365 malnehmen (multiplizieren). Dann addieren Sie die Tage, die seit Ihrem letzten Geburtstag noch hinzukommen und zuletzt addieren Sie noch die Tage, die durch die zusätzlichen Februartage in Schaltjahren hinzukommen. (Schaltjahre sind alle Jahre, die durch die Zahl 4 teilbar sind).

Achtung! Wenn Ihr Geburtsjahr ein Schaltjahr ist, müssen Sie nur dann für dieses Jahr einen Tag addieren, wenn Ihr Geburtstag *vor* dem 29. Februar liegt.

Wenn das Berechnungsjahr ein Schaltjahr ist, müssen Sie nur dann einen Tag addieren, wenn der Tag, für den Sie den Biorhythmus ausrechnen, *nach* dem 29. Februar liegt.

Eine Beispielrechnung:

Geburtstag:	2.2.1952
Datum der Berechnung:	27.4.1993
Lebensalter (41) multipliziert mit 365:	14965
Zahl der Tage seit dem letzten Geburtstag:	84
Zusätzliche Tage aus Schaltjahren:	11
Insgesamt sind also Tage vergangen:	15060

Die Gesamtzahl der Lebenstage seit Ihrer Geburt notieren Sie sich und gehen zum nächsten Schritt.

2. Im zweiten Schritt teilen Sie die Gesamtzahl Ihrer Lebenstage einmal durch 23 (für den körperlichen Rhythmus), dann durch 28 (für den seelischen Rhythmus), und schließlich durch 33 (für den geistigen Rhythmus).

Mit dem Taschenrechner berechnet erhalten Sie also drei Zahlen, jeweils mit einigen Stellen vor dem Komma und vielen Stellen nach dem Komma (die Zahl vor dem Komma interessiert nicht weiter, sie gibt nur an, wie oft Sie in Ihrem Leben den jeweiligen Rhythmus durchlebt haben).

Die *Zahl nach dem Komma* (die ersten drei Stellen genügen) gibt an, welchen Bruchteil des jeweiligen Rhythmus Sie am Tag der Berechnung schon hinter sich haben - mit anderen Worten: in welcher Phase des körperlichen, seelischen oder geistigen Rhythmus Sie sich gerade befinden. Und das wollten Sie ja herausfinden.

Nehmen wir als Beispiel die Zahl, die wir oben errechnet haben:

Gesamtzahl der Lebenstage:	15060
Geteilt durch 23 (körperlicher Rhythmus)	654,782
Geteilt durch 28 (seelischer Rhythmus)	537,857
Geteilt durch 33 (geistiger Rhythmus)	456,363

Für den *körperlichen Rhythmus* multiplizieren Sie nun die Zahl nach dem Komma (im Beispiel 782) mit 23 und erhalten damit die Zahl der Tage, die seit Beginn des Rhythmus, seit dem Anfangspunkt vor der Hoch-Phase vergangen sind. Im Beispiel erhalten Sie die Zahl 17,9.

"17,9" bedeutet, daß seit Beginn dieses Zyklus im körperlichen Rhythmus fast 18 Tage vorüber sind. Der Wechseltag nach der Hälfte der Zeit, nach 11,5 Tagen, ist also schon weit überschritten: Die Person im Beispiel befindet sich schon sechseinhalb Tage in der Tief-Phase, im Abwärtsschwung des körperlichen Rhythmus.

Die beiden anderen Rhythmen berechnen Sie ebenso:

Für den *seelischen Rhythmus* nehmen Sie die Zahl nach dem Komma (im Beispiel 857) *mal* 28. Das Ergebnis ist 23,9, also aufgerundet 24. Die Person im Beispiel befindet sich also im 24. Tag des seelischen Rhythmus. Sie hat den mittleren Wechseltag nach 14 Tagen ebenfalls weit überschritten und erfährt schon etwa zehn Tage lang die Abwärtsphase des seelischen Rhythmus.

Für den *geistigen Rhythmus* nehmen Sie die Zahl nach dem Komma (im Beispiel 0,363) *mal* 33. Ergebnis: 11,9. Die Person lebt also im 12. Tag ihres geistigen Rhythmus und mitten in der Hoch-Phase, viereinhalb Tage vor dem Wechseltag zur Tief-Phase.

Wenn Sie jetzt *am Berechnungstag* in ihren Kalender die Zahl 18 für den körperlichen Rhythmus, die Zahl 24 für den seelischen und die Zahl 12 für den geistigen Rhythmus eintragen und dann für die nächsten Tage jeweils immer um eine Zahl weiterzählen, können Sie Monate oder gar Jahre im Voraus den Rhythmus verfolgen und nutzen, ohne die Berechnung wiederholen zu müssen. Sie dürfen nur nicht vergessen, nach 23 (körperlich), nach 28 (seelisch) und nach 33 (geistig) immer wieder bei 1 zu beginnen. Die Abbildung zeigt, wie der April/Mai 1993 im Kalender der Beispielperson aussehen könnten. Auf den ersten Blick kann sie erkennen, daß das Wochenende am 1./2. Mai nicht gerade die Hochform bringen wird: Allen drei Rhythmen warten mit kritischen Wechseltagen auf.

Ob Sie richtig gerechnet haben, können Sie ablesen, wenn sich die Wechseltage des seelischen Rhythmus stets am Wochentag Ihrer Geburt befinden. Wenn Sie etwa an einem Mittwoch geboren wurden, muss die Zahl 14 und 28 immer auf einen Mittwoch fallen, sonst stimmen Ihre Zahlenspiele nicht und Sie müssen die Rechnung wiederholen. Zur Kontrolle Ihrer Buchführung empfehlen wir, etwa bei Kalenderwechseln oder sehr wichtigen Terminen die Berechnung neu vorzunehmen.

Eine weitere Methode der Biorhythmus-Berechnung ist den Kopfarbeitern vorbehalten: Teilen, Malnehmen, Addieren und Subtrahieren von Hand.

Führen Sie genau die gleichen Schritte durch wie bei der Taschenrechner-Methode, nur eben mit Bleistift und Papier, wie Sie es in der Volksschule gelernt haben. Achten Sie dabei auf den einzigen Unterschied: Beim Teilen der Gesamtzahl Ihrer Lebensstage durch die Dauer eines Rhythmus bleibt Ihnen keine Zahl nach dem Komma, sondern ein Rest.

Geben Sie sich mit dem Rest zufrieden und teilen Sie nicht weiter! Dieser Rest ist nämlich genau die Zahl der Tage, die seit Beginn des jeweiligen Rhythmus vergangen sind - die Zahl, die Sie, wie oben beschrieben, in Ihren Kalender eintragen und fortzählen können.