

Im Ein-Klang sein

Gesundheit stärken durch Entspannung mit Klangschalen

Die Klänge von Klangschalen ziehen viele Menschen augenblicklich in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie, die Klänge scheinen auf besondere Art vertraut.

Klangmassage mit Klangschalen

Peter Hess, Physikingenieur und Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik, gilt als Pionier der Arbeit mit Klangschalen. Er erkannte bereits vor drei Jahrzehnten das große Potential, das in den exotischen Instrumenten asiatischer Herkunft liegt. Ab 1984 entwickelte er die *Peter Hess-Klangmassage*, die bis heute von mehr als 15.000 Menschen erlernt wurde.

Eine Klangmassage dauert etwa eine Stunde. Ein kurzes Vorgespräch stimmt auf die Klangsitzung ein. Die Klientin liegt zunächst auf dem Bauch. Es werden nach und nach drei verschieden große und schwere Klangschalen auf oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeschlagen. Nach etwa 25 Minuten wird die Körpervorderseite weitere 15 Minuten mit den Klängen verwöhnt, wobei auch die



*Peter Hess bei einer Klangmassage
(Foto: Archiv Peter Hess Institut)*

Arme und Hände einbezogen werden. Die Klientin muss nichts tun, nichts wissen, auf nichts achten – sie darf einfach nur sein, wahrnehmen und genießen. Alles andere passiert ganz von allein!

Anschließend an die eigentliche Klangmassage gibt es eine Ruhephase zum Nachspüren. In einem abschließenden Gespräch können Erfahrungen mitgeteilt und Fragen beantwortet werden.

Spezielle Klangschalen für die Peter Hess-Klangmassage

Bei der Klangmassage kommen spezielle Klangschalen, die „Peter Hess® Therapieklingschalen“ zum Einsatz. Sie wurden in Jahrzehnte langer Forschungs- und Entwicklungsarbeit für diese Arbeit konzipiert und optimiert. Mit ihrer außergewöhnlich hohen Klang- und Schwingungsqualität sprechen die verschiedenen Schalentypen, mit ihren jeweils spezifischen Frequenzspektrum, bestimmte Körperbereiche besonders gut an: Die Beckenschale den Beckenbereich, die Herzschale den Brustbereich, die Gelenk- bzw. Universalchale die Extremitäten und Gelenke, aber auch den gesamten Körper. Darüber hinaus gibt es noch eine Kopfschale sowie eine XL-Schale, die so groß ist, dass sich ein erwachsener Mensch hineinstellen kann.



*Klangschalen für die Klangmassage
(Foto: Archiv Peter Hess Institut)*

Gefühle von Verbundenheit und Ruhe

Viele Menschen sind augenblicklich von den Klängen der Klangschalen fasziniert. Die Klänge der Klangschalen sind sogenannte monochrome Klänge und zeichnen sich durch eine einfache, gleichförmige Struktur aus. Natürliche monochrome Klänge sind beispielsweise das Rauschen eines Baches oder das Säuseln der Blätter im Wind. Aber auch die Geräuschkulisse, wie sie ein Ungeborenes im Mutterleib wahrnimmt, ist durch eine monochrome Struktur geprägt. Es kann vermutet werden, dass in dieser klanglichen Ähnlichkeit ein Grund für die entspannende Wirkung der Klänge liegt, denn viele Menschen beschreiben, dass die Klänge in Ihnen Gefühle tiefer Verbundenheit und Ruhe wecken. Darüber hinaus kommt der Einfachheit dieser Klänge eine besondere Qualität zu, die jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch liegt. Sie ermöglicht eine Reduktion auf das Wesentliche, entzieht sich dem analysierenden Geist und führt in einen inneren Raum wohlthuender Stille. Probleme können von einer höheren, distanzierten Warte aus betrachtet werden, innere Ressourcen werden aktiviert, Neuordnung kann geschehen.

Was passiert bei einer Klangmassage?

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“

(Peter Hess)

Eine Besonderheit der Klangmassage ist, dass gleichzeitig das Hören und das Fühlen angesprochen werden. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die sanften Vibrationen, die von der klingenden und damit schwingenden Schale ausgehen, breiten sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, Knochen, Körperhölräume und -flüssigkeit im gesamten Körper aus. Sie lösen sanft muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung sowie den Lymphfluss an. Im Zuge der einsetzenden Entspannung werden Atmung, Herzschlag, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem beeinflusst – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

Die Klang-Schwingungen bringen die „inneren Gewässer“ in Bewegung

Um die physikalische Wirkung der Klänge zu verstehen ist es hilfreich, sich zu verdeutlichen, dass Klang Schwingung ist, die in Form einer Schallwelle übertragen wird. Schall breitet sich besonders gut im flüssigen Medium aus.



*Die Schwingung der klingenden Klangschale breitet sich gleichmäßig im Wasser aus.
(Foto: Archiv Peter Hess Institut)*

Da der menschliche Körper zu etwa 80 Prozent aus Wasser besteht, reagiert er entsprechend sensibel auf die Klang-Schwingungen, die einen gleichmäßigen und damit „ordnenden“ Impuls darstellen. Peter Hess verdeutlicht dies mit einem Bild:

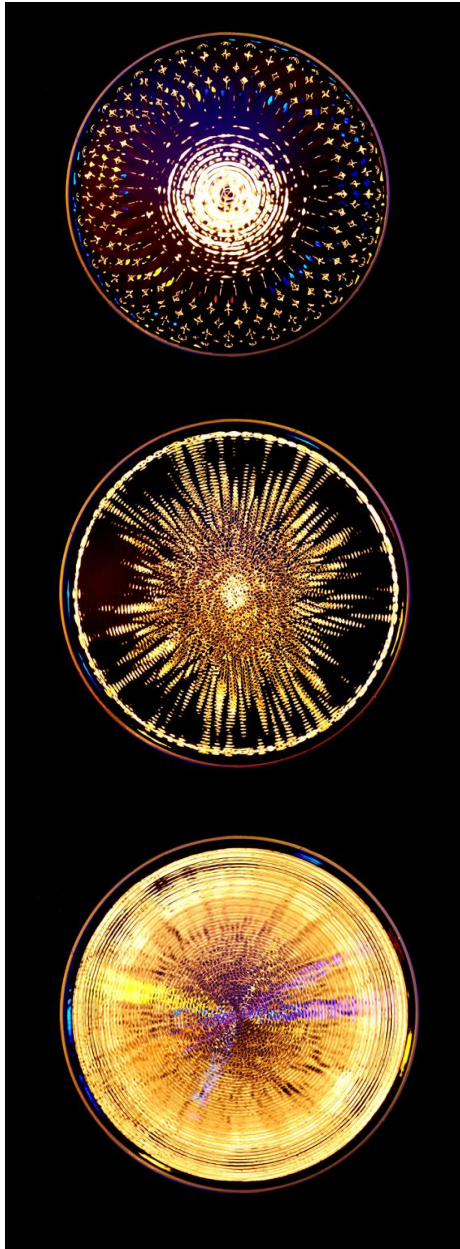
„Wird ein Stein in einen ruhigen See geworfen, so bringt er das Wasser in Bewegung. Dies wird in den gleichmäßigen, konzentrischen Wellen sichtbar, die sich über die Wasseroberfläche ausbreiten.“

Der Wasser-Klang-Forscher Alexander Lauterwasser beschreibt die besondere Verbindung zwischen Klanglichem und Flüssigem in seinen Büchern. Seine eindrucksvollen Wasser-Klang-Bilder führen dem Betrachter die hohe „Resonanzfähigkeit“ des Wassers auf Klang vor Augen. Die Bilder verdeutlichen, dass die Wirkung von Klängen nichts mit „daran glauben“ zu tun hat, sondern dass es eine ursprüngliche, tiefgreifende Verbindung gibt.

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen ist ein zentraler Aspekt für Gesundheit auf allen Ebenen. Das moderne Leben macht es oft schwer, dieses sensible Gleichgewicht zu wahren. Bereits Kinder klagen über zu hohe Anforderungen und zu wenig Zeit. Die Folge einseitiger Belastung ist chronischer Stress mit all seinen negativen Auswirkungen auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Ein bewusster Umgang mit

Stress und Ausgleich sind unverzichtbar. Entspannungsmethoden gewinnen daher immer mehr an Bedeutung und sind heute fester Bestandteil auch von den Krankenkassen bezuschusster Maßnahmen der Gesundheitsprävention.



Wasser-Klang-Bilder einer Peter Hess® Therapieklangschale,
Typ: Beckenschale
(Foto: Alexander Lauterwasser)

Darüber hinaus zeigen Neurobiologen wie Prof. Dr. Gerald Hüther auf, dass ein entspannter Zustand die optimale Voraussetzung für Lernen oder Problemlösung ist. Die Gedanken kommen zur Ruhe, die Wahrnehmung verlagert sich von außen nach innen. Im Trance ähnlichen Zustand der Entspannung besteht ein stärkerer Zugang zum „Unbewussten“, zu Intuition und Kreativität, was zum Beispiel hypnotherapeutische Ansätze gezielt nutzen. Die Klangmassage als ganzheitliche Entspannungsmethode kann hier gezielt und effektiv eingesetzt werden.

Stress vorbeugen mit Klangmassage

Regelmäßige Klangmassagen helfen, nachweislich besser mit Stress umzugehen und einen positiveren Bezug zum eigenen Körper zu entwickeln. Dies zeigt eine 2007 vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. durchgeführte Untersuchung mit über 200 Probanden. Diese erhielten im wöchentlichen Rhythmus fünf Klangmassagen. Eine 52-jährige Teilnehmerin, die vor allem in Belastungssituationen nachts häufig aufwachte und nicht mehr einschlafen konnte, berichtete, dass sie jeweils in der Woche nach der Klangmassage durchschlafen konnte. Sie sagte nach der fünften Klangmassage: „Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein.“



*Zu den Klängen der Klangschale entspannen – ganz bei sich ankommen – Ruhe finden.
(Foto: Archiv Peter Hess Institut)*

Guter Schlaf ist die Quelle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Wie in dem Fallbeispiel berichten viele Menschen, dass sie nach einer Klangmassage leichter einschlafen, besser durchschlafen und sich morgens erholter und frischer fühlen – selbst wenn sie schon seit Jahren unter Schlafstörungen leiden.

„Schlaf ist die größte Quelle für Gesundheit und Leistungsvermögen“, so der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson. Schlafstörungen können zu Übergewicht, Bluthochdruck, Depressionen oder Herzerkrankungen führen. Entsprechend schützt eine Methode, die den Schlaf positiv beeinflusst, auch vor chronischen Erkrankungen, die infolge der genannten Beschwerden entstehen können, und stärkt damit die Gesundheit.

Schon die Erinnerung an Klang entspannt

Der angesprochene „Konditionierungseffekt“ wird ebenfalls häufig beschrieben. Der Körper scheint das positive Erleben während einer Klangmassage besonders schnell zu speichern, so dass oft schon das Vorstellen der Klänge genügt, um das Gefühl der Entspannung zu erinnern. Dies kann durch das kurze Anklingen einer Klangschale unterstützt werden. „Manche Menschen nehmen sich eine Klangschale mit ins Büro und gönnen sich zum Beispiel vor herausfordernden Verhandlungen einige Minuten Klang. Sie fühlen sich dadurch gestärkt und gehen ruhiger und gelassener in das bevorstehende Gespräch“, erzählt Peter Hess.

So kann Klangmassage als ganzheitliche Entspannungsmethode das Leben auf vielfältige Weise bereichern und einen sinnvollen wie auch effektiven Beitrag zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit leisten.

Übung mit einer Klangschale: Den Klängen lauschen und die Schwingung spüren



*Den Klängen lauschen und sich von ihnen in die Stille führen lassen.
(Foto: Archiv Peter Hess Institut)*

Schon mit einer Klangschale kann man sich etwas Gutes tun. Eine besonders effektive Übung beschreibt Peter Hess folgendermaßen:

„Nehmen Sie die Klangschale auf die Hand und schlagen Sie sie sanft mit einem Filzschlegel an. Lauschen Sie den harmonischen Klängen und fühlen Sie, wie sich die Schwingungen der Schale in ihrem Handteller ausbreiten. Vielleicht spüren Sie die Vibrationen in der ganzen Hand, vielleicht wandern sie sogar über das Handgelenk und den Unterarm hoch bis in die Schulter. Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Genießen Sie einfach, was sie wahrnehmen. Stimmen Sie sich mit Hilfe der Klänge auf sich selbst ein. Lassen Sie sich nach einigen Minuten von den Klängen in die Stille führen. Stellen Sie die Klangschale bei Seite und spüren Sie nach – vielleicht mit geschlossenen Augen. Bemerken Sie einen Unterschied zwischen der Hand, auf der die Klangschale stand und der anderen? Wie schon gesagt, es geht dabei nicht um ein besser oder schlechter, sondern einfach nur um das präsenste Wahrnehmen dessen, was ist. Nun verwöhnen Sie auch die andere Hand mit den Klängen und stellen Sie damit wieder ein ausgeglichenes Körpergefühl her. Das schöne bei dieser Übung ist, dass Sie sie jederzeit und überall durchführen können. Und über die Reflexzonen der Hand stimulieren Sie ganz sanft den ganzen Körper.“

Klangerbeit kennenlernen

Weitere Anregungen, wie man eine Klangschale für sich selbst nutzen kann, sind in den Büchern von Peter Hess beschrieben. Wer selbst einmal eine Klangmassage ausprobieren möchte, findet auf der Website des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. eine Liste mit Klangmassagepraktikern in seiner Nähe. ■

Dr. Christina M. Koller

Buch-/DVD-Tipps:

Peter Hess: Die heilende Kraft der Klangmassage. Entspannen, Stress abbauen, Schmerzen lösen mit Klangschalen. Erschienen im Südwestverlag, 2006.

Peter Hess und Christina M. Koller: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Erschienen im Peter Hess Verlag, 2009.

5. Klang-Kongress 2011. Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten! Auditorium Netzwerk, 2011.

Mit Vorträgen von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Rolf Verres, Alexander Lauterwasser, Peter Hess u.a.

Weitere Informationen unter:

www.peter-hess-institut.de

www.fachverband-klang.de