

Entspannung mit Klangschalen

Gesundheit stärken – Stress vorbeugen – Das Leben bereichern

Unabhängig vom Alter ziehen Klangschalen viele Menschen augenblicklich in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie den harmonischen Klängen und lassen sich von ihnen in die Stille und innere Ruhe führen – Regeneration kann geschehen.

Stress und seine Auswirkungen wurden von der Weltgesundheitsorganisation WHO zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Zwar kann Stress in einem gewissen Maß durchaus aktivierend und nützlich sein, wenn er aber zu einem Dauerzustand wird und kein Gegenpol vorhanden ist, macht Stress krank. Davon sind nicht nur Erwachsene, sondern zunehmend auch Kinder und Jugendliche betroffen. Wie eine Umfrage des Forsa-Instituts zeigt, leidet jedes zweite Kind unter Schulstress. Zahlreiche seelische und körperliche Erkrankungen können die Folge sein – unabhängig vom Alter.

Ein bewusster Umgang mit Stress auslösenden Situationen und Verhaltensweisen ist die Voraussetzung, um Stress rechtzeitig zu erkennen und ihm entgegenzuwirken. Dafür ist ein gutes Körpergefühl unabdingbar, so der Arzt und Psychotherapeut Dr. Uwe Ross. Sport und Entspannung sind zwei Hauptfaktoren um Stress abzubauen. Entspannung fördert Gefühle der inneren Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und erhöht damit auch die Stressresistenz. Die Auswahl an Entspannungsverfahren ist heute vielfältig. Meist handelt es sich um übende Verfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation. Es gibt aber auch Entspannungsmethoden wie die Klangmassage mit Klangschalen, die passiv genossen werden. *„Man muss nichts üben, nichts aktiv gestalten oder wissen – einfach nur genießen, wahrnehmen, sein – alles andere geschieht ganz von selbst“*, so der Pionier der Arbeit mit Klangschalen, Peter Hess.

Stark vereinfacht gesagt, werden bei der Klangmassage Klangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeschlagen. Die harmonischen Klänge dringen an das Ohr und beruhigen den Geist. Die sanften Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper, was häufig wie eine „feine Massage“ beschrieben wird.

Was auf den ersten Blick recht einfach scheint, ist in seiner Wirkung sehr komplex, so die Sozialwissenschaftlerin Dr. Christina M. Koller. Der Klang- und Schwingungsreiz löst unterschiedlichste Resonanzphänomene auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene aus. Im Zuge der schnell einsetzenden Entspannung werden Atmung, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem günstig beeinflusst – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen. Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Das bewusste Gewahrsein

dessen, was während der Klangmassage geschieht, stärkt zudem die Körper- und Selbstwahrnehmung.

Regelmäßige Peter Hess[®]-Klangmassagen helfen, 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, an der über 200 Probanden teilgenommen haben. Positive Auswirkungen wurden auch hinsichtlich Schlafverhalten, Kreativität, Schaffenskraft und Lebensfreude beobachtet.

Frühzeitig erlernt, kann der Einsatz von Klangschalen zu einer lebenslangen Ressource und Kraftquelle werden. Wie jüngst zwei Untersuchungen von Prof. Dr. Luis Erler und Prof. Dr. Hella Erler zur „Klang-Pause“ in Kindertagesstätten zeigten, können bereits Kindergarten-Kinder von den harmonischen Klängen der Instrumente asiatischer Herkunft profitieren. Aber auch im Schulalltag können die Klangschalen unterstützend integriert werden.

Täglich nur wenige Minuten gezielt eingesetzte Spiele und Übungen mit Klangschalen halfen den Kindern, entspannter, ruhiger und ausgeglichener zu werden, es kam seltener zu aggressivem Verhalten. Es konnte auch eine Steigerung von Motivation, Konzentration, Ausdauer und Kreativität beobachtet werden. Damit unterstützt die „Klang-Pause“ das Entstehen einer lernfreudigen Atmosphäre. Aber auch die ErzieherInnen und LehrerInnen verzeichneten positive Auswirkungen auf das eigene Stresserleben.

Peter Hess gibt in seinem Buch Tipps zur Selbstanwendung der Klangschalen. Und wer selbst einmal eine Klangmassage ausprobieren möchte, findet auf der Website des Europäischen Fachverbandes für Klang-Massage-Therapie e.V. eine Liste mit Klangmassagepraktikern in seiner Nähe.