

# 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 Potenzial, das in den exotischen Instrumenten asiatischer Herkunft liegt. Ab 1984 entwickelte er die Peter Hess<sup>®</sup>-Klangmassage, die bis heute von mehr als 10.000 Menschen erlernt wurde.

Eine Klangmassage dauert etwa eine Stunde. Ein kurzes Vorgespräch stimmt auf die Klangszene 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 15 Minuten wird die Körpervorderseite weitere 25 Minuten mit den Klängen verwöhnt, wobei auch die 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<sup>®</sup>-Klangmassage

Bei der Klangmassage kommen spezielle Klangschalen, die „Peter Hess<sup>®</sup> Therapieklangschalen“ zum Einsatz. Sie wurden in jahrzehntelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit für diesen Einsatzzweck konzipiert und optimiert. Mit ihrer außergewöhnlich hohen Klang- und Schwingungsqualität sprechen die verschiedenen Schalentypen, mit ihrem jeweils spezifischen Frequenzspektrum, bestimmte Körperbereiche besonders gut an: die Beckenschale den Beckenbereich, die Herzschaale den Brustbereich, die Gelenk- bzw. Universalschale die Extremitäten und Gelenke. Darüber hinaus gibt es noch eine Kopfschale sowie eine XL-Schale, die so groß ist, dass sich ein erwachsener Mensch hinein stellen kann.

## **Klänge begleiten uns von Anfang an**

Die obertonreichen Klänge einer Klangschale scheinen deshalb so vertraut zu sein, weil sie der Geräuschkulisse, wie sie ein ungeborenes Kind im Mutterleib wahrnimmt, sehr ähneln. Der Anästhesist Dr. Fred J. Schwarz forscht zum musiktherapeutischen Einsatz der auch als „Womb Sounds“ bezeichneten Klänge, wie sie zum Beispiel im Rahmen der Intensivpflege von Frühchen zum Einsatz kommen. Die vertrauten Geräusche helfen Stress zu vermindern und die Schlafphasen zu steigern, sodass die Entwicklung des Neugeborenen positiv beeinflusst wird.

Bedenkt man diesen Zusammenhang, so ist es nicht verwunderlich, dass die Klänge der Klangschalen schnell eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit schaffen – eine ideale Voraussetzung für Entspannung.

## **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 liegt darin, 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. Da der menschliche Körper zu 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, tief greifende Verbindung gibt.

### **Durch äußere Klänge zum inneren Ein-Klang**

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

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.“*

### **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 erholt 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, sodass 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“*, berichtet 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**

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 Filzschlägel 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 mithilfe der Klänge auf sich selbst ein. Lassen Sie sich nach einigen Minuten von den Klängen in die Stille führen. Stellen Sie die Klangschale beiseite und spüren Sie nach – vielleicht mit geschlossenen Augen. Bemerkten 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 präsente 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 ausprobie-

ren möchte, findet auf der Website des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. eine Liste mit Klangmassagepraktikern in seiner Nähe. ■