

Klangschalen

Mit sanften Tönen Gesundheit und Lebensfreude stärken

Viele Menschen fühlen sich von Klangschalen wie magisch angezogen. Fasziniert lauschen sie den obertonreichen Klängen und lassen sich von den sanften Schwingungen der golden glänzenden Schalen berühren. Gewusst wie, können Klangschalen zu wertvollen Begleitern im Alltag werden und helfen, auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.

Klänge sind dem Menschen zutiefst vertraut

In der östlichen Vorstellung heißt es „Nada Brahma“, was so viel bedeutet wie „Die Welt ist Klang“. Nach diesem Verständnis ist der Mensch aus Klang entstanden und daher können ihn harmonische Klänge dabei unterstützen, (wieder) in seine ursprüngliche Ordnung und Harmonie zu kommen. Aber Klänge sind uns auch auf einer körperlichen Ebene zutiefst vertraut. Bereits im Mutterleib ist der Gehörsinn voll ausgeprägt. Und auch Vibra-

tionen, die z.B. durch die mütterliche Stimme erzeugt werden, und andere Berührungen werden in dieser prägenden Lebensphase schon wahrgenommen. Genau das nutzt die Klangmassage, wie sie der Dipl. Ingenieur und ehemalige Berufsschullehrer Peter Hess vor 30 Jahren entwickelt hat. Bei dieser ganzheitlichen Entspannungsmethoden werden – stark vereinfacht beschrieben – Therapieklingschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Es gibt nichts zu tun, man darf einfach nur genießen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, breiten sich nach und nach über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperhölräume und –flüssigkeiten usw. im gesamten Körper aus, die Durchblutung wird angeregt und Verspannungen können sich sanft lösen. Regeneration auf allen Ebenen wird möglich.

Entspannt leben heißt gesund leben

Die entspannende, Stress und Ängste reduzierende Wirkung der Klangmassage macht sie zu einer wertvollen Präventionsmethode, wie eine 2007 durchgeführte Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. mit mehr als 200 Probanden zeigen konnte. Sowohl die Verarbeitung von Stress als auch das Wohlfühlgefühl in und mit dem eigenen Körper konnte durch 5 wöchentlich stattfindende Klangmassagen verbessert werden und das mit einer nachhaltigen Wirkung. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung: „Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden“.

Die Ergebnisse decken sich auch mit Schilderungen der Berliner Allgemeinmedizinerin Viviane Kolarczyk, die die Methode ihren Patienten im

Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet: „Gerade Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder Angststörungen profitieren von regelmäßigen Klangmassagen. Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom

stungen reagieren und damit Erkrankungen vermeiden können. In diesem Sinne leisten die Klänge einen Beitrag zur Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, einen Beitrag zu mehr Wohlfühlgefühl im eigenen Körper und mit dem eigenen Leben – frei von Anspannungen oder Schmerzen.

Zeit für mich – kleine Klangübungen für zwischendurch

Bereits kleine Klangübungen können eine Auszeit vom Alltag schenken. Im aufmerksamen Lauschen auf die Klänge oder Fühlen ihrer Vibrationen richtet sich die Aufmerksamkeit vom

„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)

oder verspannungsbedingten Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von zehn wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig. Das Erleben während der Klangsitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend, weit über die Behandlung hinaus“.

Zuhause im eigenen Körper

Als ganzheitliche Methode dient die Klangmassage aber nicht nur der Entspannung, sondern stärkt auch die Körperwahrnehmung. Eine Teilnehmerin der oben genannten Studie berichtet: „Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohlfühlt.“ Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist meist mit einer guten Körperwahrnehmung verbunden. Der Körper gibt uns wichtige Impulse, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir körperliche oder psychische Grenzen überschreiten, sodass wir angemessen und rechtzeitig auf Bela-

Im Ein-Klang sein – mit sich selbst und mit der Welt

In der Klangentspannung werden wir jedoch nicht nur für unsere körperlichen, sondern auch für unsere inneren, seelischen Vorgänge sensibilisiert. Nicht selten erzählen Menschen im obligatorischen Nachgespräch, dass sie sich während der Klangentspannung ihrer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewusst geworden sind. Der leichte Trancezustand, der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unbewussten, zur Intuition und erschließt damit oft ungenutzten Ressourcen. Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach – Erinnerungen an die Zeit im Mutterleib, in der wir innige Verbundenheit und stetes Wachstum erfahren haben. Dabei kommt der Einfachheit der Klänge eine besondere Bedeutung zu. Sie laden uns geradezu ein, uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen und können zu wunderbare Wegbegleitern werden, die uns auch in schwierigen Lebenssituation dabei unterstützen, unser Leben freier, glücklicher und kreativer zu gestalten.

Außen nach Innen – wir kommen zur Ruhe und können Kraft tanken. Dies belegen vier Untersuchungen des Regensburger Professorenehepaars Luis und Hella Erler. Sie haben die Wirkung von in den Alltag eingebauten kurzen Klangübungen von nur 2-5 Minuten Dauer untersucht.

Systematisch und täglich in bestimmten Arbeitsfeldern eingesetzt, können solche Klang-Pausen™, wie sie z.B. die Entspannungspädagogin Maria Schmidt-Fieber aus Wuppertal vermittelt, vielfältige positive Wirkungen erzielen – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Die Untersuchungsteilnehmer berichteten, dass sie sich durch die täglichen Wohlfühl-Pausen mit ihrer Klangschale entspannter fühlten und auch beobachten konnten, dass ihre Motivation, Ausdauer, Kreativität und Schaffenskraft gestiegen sind. Sich solche klangvollen Augenblicke des Innehaltens und der Innenschau zu gönnen, lohnt sich also!

Klang-Pause

Peter Hess beschreibt, wie solch eine Klang-Pause konkret aussehen kann: Setzen sie sich bequem hin, legen Sie



Foto: © Archiv Peter Hess Institut

die Hand mit geöffneter Handfläche nach oben entspannt auf ihre Oberschenkel oder ein Kissen. Schlagen Sie die Schale sacht mit einem Filzschlägel von außen und am oberen Rand an. Schließen Sie die Augen, hören Sie, fühlen Sie, nehmen Sie wahr, was sich in Ihnen regt, ohne es zu bewerten. Sie müssen nichts tun, dürfen sich einfach dem Klang anvertrauen, einen Moment ganz bei sich sein. Atmen Sie tief durch und wiederholen Sie das 3-5 mal, dann wechseln Sie zur anderen Hand. Abschließend spüren Sie noch einmal nach, wie es Ihnen jetzt geht, und kommen frisch erholt in den Alltag zurück, indem Sie sich recken, strecken, gähnen oder wohligh seufzen.

Tipp

Experimentieren Sie mit unterschiedlichen Schlägeln. Je nach Material – Filz, Gummi, Holz, ... - werden Sie ein und derselben Klangschale sehr unterschiedliche Töne entlocken.

Professionell mit Klang arbeiten

Seit Peter Hess die Klangmassage vor 30 Jahren entwickelt hat, ist viel geschehen. Ganz nach seinem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ entstanden am Peter Hess Institut (PHI) immer mehr Spezialisierungen im Einsatz dieser wertvollen Methode für die Bereiche Wellness/Prävention, Pädagogik, Beratung/Therapie und Heilwesen, wie sie auch am 13.09.2014 beim 1. Klangsymposium in NRW vorgestellt werden. Die am PHI angebotene Ausbildung in der Klangmassage und mehr als 80 Fachseminare eröffnen Neulingen wie Profis konkrete Einsatzmöglichkeiten der Klangmethoden.

So vielfältig die Anwendungsfelder auch sind, die Basis ist immer ähnlich: Es geht darum zu entspannen, sich wohlzufühlen, den eigenen Körper zu spüren, die Wahrnehmung zu verfeinern. Hinsichtlich der Wirkung kommt dabei der Begegnung von Mensch zu Mensch unter Einhaltung bestimmter

Prinzipien eine wichtige Rolle zu. Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung sowie das Weniger-ist-mehr-Prinzip sind Aspekte, die an sich schon ein heilsames Potential enthalten und durch die Klänge in besonderer Weise erfahrbar werden.

Spielen und Lernen mit Klang

So sind Klangschalen heute in Kindertagesstätten keine Seltenheit mehr und werden gezielt in der Einzel- und Gruppenarbeit eingesetzt. Wahrnehmungsförderung, Achtsamkeitsschulung und Ausdauer werden dabei genauso angesprochen wie soziales Verhalten, Selbstwirksamkeit und Kreativität. In sogenannten „Klik-Workshops“, wie sie auch die Klangpädagogin Beate van Dülmen im Raum NRW anbietet, erfahren interessierte Eltern, Erziehern/-innen oder Lehrern/-innen, wie sie Kinder zum kreativen Umgang mit den Klang-

schalen anleiten und ein „Spielen und Lernen mit allen Sinnen“ ermöglichen können. Denn auch beim späteren Lernen in der Schule können die Klänge wertvolle Dienste leisten, wie der Studienrat Ulrich Krause weiß. Er bietet seinen Schülern der Oberstufe die Klänge an, um z.B. den Unterrichtsstoff zusammenzufassen oder sich auf eine Prüfung vorzubereiten. Aber auch die allgemeine Atmosphäre in der Klasse verändert sich durch den regelmäßigen Einsatz der Klangschalen positiv. Die Schüler sind achtsamer untereinander, konzentrierter und motivierter.

Klänge im Heilwesen

Die vielfältige Wirkung der Klänge macht sie auch für Fachkräfte aus dem Heilwesen interessant. Beispielsweise integriert der Berliner Kardiologe Dr. Jens Gramann die Klangmassage in Stressmanagement-Programme zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, der Freiburger HNO-Arzt Dr. Uwe Ross erzielt gute Erfolge bei Tinnitus-Patienten, der Cuxhavener Rheumatologe Dr. Matthias Braun untersucht die Wirkung bei Fibromyalgie-Patienten und die Ergotherapeutin Angelika Rieckmann berichtet über schnelle Fortschritte in der Behandlung von neurologischen Patienten, v.a. nach

einem Schlaganfall. Und auch in der Pflege und Arbeit mit Demenz-Patienten können positive Auswirkungen belegt werden, wenn die Klangschalen zielgerichtet zum Einsatz kommen wie z.B. durch die Dipl. Sozialpädagogin und Musikgeragogin Mathilde Tepper, die die Fortbildung *Peter Hess-Klangexperte Demenz* mitentwickelt hat.

Weiterführende Infos

- Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie. Peter Hess, Südwestverlag, 2004.
- Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen. Peter Hess/Petra Emily Zurek, Kösel-Verlag, 2008.
- Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Peter Hess/Christina M. Koller (Hrsg.), Verlag Peter Hess, 2009.
- *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft.*
- Peter Hess/Christina M. Koller (Hrsg.), Verlag Peter Hess, 2010.
- *Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit.* Verlag Peter Hess, 2007 (DVD).
- 5. Klang-Kongress 2011. Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten! Auditorium Netzwerk, 2011 (DVD).

www.peter-hess-institut.de

www.verlag-peter-hess.de

www.fachverband-klang.de

