



© Viviana13 - Fotolia.com

Durch Klänge und Schwingungen zur inneren Harmonie

... und nun endlich war es soweit, sie war angekommen im Urlaub. Lange hatte sie darauf gewartet, denn es sollte ihr Traumurlaub werden. Feiner Sandstrand, ruhiges Meer und eine angenehme Wärme. Sie war alleine und fühlte sich doch so verbunden mit der Natur. Am Abend suchte sie sich einen angenehmen Platz, packte ihren Schlafsack aus und kuschelte sich so richtig hinein. Sie fühlte sich frei und zur gleichen Zeit so geborgen, wie schon seit Langem nicht mehr.

Wir Menschen sind freiheitsliebend, möchten aber gleichzeitig, wann immer möglich, eine gewisse Sicherheit erleben. Die Sicherheit erfahren wir dabei zumeist im Gefühl der Geborgenheit, bei der wir loslassen, uns fallen lassen und genießen können. Viele Vorgehensweisen, wie Meditation oder langsame Bewegungen, wie im Qigong, führen uns zu unserem Inneren, um das Gefühl der Geborgenheit in uns zu finden. Manche Menschen hören während dieser Vorgehensweisen Musik, da sie den Geist beruhigen kann. Nur mit sich selbst zu sein, nichts zu hören und in einem stillen Raum zu sein, ist im Trubel des Alltags oft zu viel Stille und Ruhe in zu kurzer Zeit. Unser Geist schafft es manchmal nicht, sich in dieser

Geschwindigkeit zu beruhigen und überflutet uns stattdessen mit einer Fülle an Gedanken. Aus evolutionärer Sicht gab es, außer vielleicht in tiefen Höhlen, früher keine Orte mit dieser Stille. Es gab immer Geräusche, wie Wind, Insekten, Vögel oder auch der sanfte Rhythmus des Wassers. In dieser Zeit haben wir gelernt, auf jedes Geräusch, welches außerhalb dieser Rhythmen zu hören war, wie z. B. ein knackender Ast, zu reagieren. Es gab immer die Möglichkeit, einer Gefahr ausgesetzt zu sein. Heute durchlaufen wir noch immer diesen Schritt der Gefahrenmeldung. Wird es still und ruhig um uns herum, und fängt unser Geist an, sich zu beruhigen, treten erst einmal äußere Geräusche in den Vordergrund. Erst mit der Zeit sind wir innerlich in einer solch stillen harmonischen Schwingung, dass wir auf diese Geräusche nur noch reagieren, sollten sie tatsächlich eine Wichtigkeit für uns haben.

Bei Auszeiten vom Alltag, wie es ein Termin mit Klangschalen in der Verbindung mit Naturgeräuschen und Musik ist, ist es wichtig, den Klienten im Prozess der Beruhigung zu begleiten und ihn achtsam zur inneren Ruhe zu führen.

Naturklänge erinnern uns daran, dass wir Teil der Natur sind. Viele Menschen empfinden es als eine Ressource, sich im Freien aufzuhalten. Hören wir, fast unmerklich, einen Vogel oder das Geräusch des Wassers, so assoziieren wir dies zumeist mit angenehmen Gefühlen. Dabei können die Naturgeräusche so leise sein, dass sie bewusst nicht bemerkt werden. Es ist unser Unterbewusstsein, das uns in diesem Fall das angenehme Gefühl vermittelt. Nachdem die Naturgeräusche nur unbewusst wahrgenommen werden, braucht es bei einem Termin noch mehr, den Klienten abzuholen. Einen behutsamen Wechsel vom Alltagsstress hin zu Ruhe und Geborgenheit, in der er sich öffnen und die Schwingungen der Klangschalen wirken lassen kann. Hierfür lässt sich durch wohlthuende Musik eine angenehme Atmosphäre schaffen. Der Klient wird abgeholt und seine innere Ruhe kann sich ausbreiten. Durch ein langsames Ausklingen der Musik nach ein paar Minuten wird der Klient ganz unmerklich in eine Entspannung geführt, um immer mehr mit sich selbst zu sein. Ruhige Musik eignet sich am besten, da über ihren Rhythmus die Körperhythmen beruhigend beeinflusst werden. Beim Hören einer Musik spricht uns der

Rhythmus, durch das Rhythmusgegenstück in uns, direkt in unserem Innersten an. Angenehmer Rhythmus gibt uns Geborgenheit, wir können uns regelrecht fallen lassen. (1) In dieser Atmosphäre kann sich der Klient öffnen und seine Wahrnehmung wird verstärkt. Unterstützend bieten sich Fantasiereisen an, welche die verschiedenen Sinne durchlaufen: „Stellen Sie sich vor, Sie gehen am Strand entlang. Sie sind barfuß und spüren, wie der Sand unter Ihren Füßen nachgibt. Es ist Abend, deswegen fühlt sich der Sand schön kühl zwischen Ihren Zehen an. Die Sonne steht schon tief am Horizont, sodass Sie blinzeln müssen, um nicht geblendet zu werden.“ (2)

Bereits in diesem kleinen Ausschnitt aus einer Fantasiereise von Henrik Fexeus wird der Tast- und Sehsinn angesprochen. Es besteht die Möglichkeit, während der Fantasiereise über die Sinne zur Erkenntnis „Ich bin“ hinzuführen, welche den Klienten noch mehr mit sich selbst verbindet. Während der Fantasiereise kommt er zum ersten Mal sanft mit Klangschalen in Verbindung, die die Fantasiereise unterteilen. Im Anschluss hat er eine Offenheit und Wahrnehmung, um die für ihn stimmigen Klangschalen auszusuchen. Schnell kann der Klient mitteilen, welche Klangschalen ihm gefallen und welche nicht.

Erstaunlich ist, wie klar und schnell die Klienten die Entscheidungen treffen können, unabhängig davon, ob sie bereits einmal im Kontakt mit Klangschalen waren oder nicht. Der hörbare Ton ist dabei nur untergeordnet, vielmehr ist es die Schwingung der Klangschale, die eine Wirkung hat. In dieser Schwingung ist weit mehr als der hörbare Schwingungsanteil enthalten. So nehmen wir z. B. Schwingungen, die unterhalb des hörbaren Bereichs liegen, als Wellen oder Impulse im ganzen Körper wahr. Wird ein Ton immer tiefer und tiefer, was seine Frequenz immer mehr verlangsamt, ist er irgendwann nur noch als Rhythmus wahrnehmbar. (3) In anderer Richtung ist ein Rhythmus, der immer schneller wird, irgendwann als Ton zu hören. Die Verbindung zwischen Rhythmus und Ton zeigt, dass wir Schwingungen mit mehr als unseren Ohren wahrnehmen. Bereits in den 1950er-Jahren begannen Forschungen, in wie weit Schwingungen einen Einfluss auf das Pflanzenwachstum haben. (4) Die Resultate waren eindeutig positiv. Dabei ist zu bedenken, dass Pflanzen die Musik gänzlich ohne Ohren wahrnehmen.

Fast jeder Mensch hat gewisse Symptome, da zwickelt es am Rücken oder der Nacken ist verspannt. Je nach Unannehmlichkeit gibt es

verschiedene Schwingungen der Klangschalen, die auf die entsprechenden Stellen wirken. Dies ist sehr individuell und kann auch beim gleichen Klienten von Termin zu Termin variieren. Dieses Vorgehen nach Symptom erlaubt es, gezielt zu arbeiten, beinhaltet aber von Anfang an die Frage, ob man gegen das Symptom vorgehen oder die Stärken des Klienten unterstützen soll. Klangschalen wirken, trotz ihrer besonderen Wirkung auf gewisse Körperstellen, ganzheitlich. Nach dem symptomatischen Aussuchen der Klangschalen sollte daher immer der Schritt zurück zu einer ganzheitlichen Sichtweise des Menschen gegangen werden. Ganzheitlich bedeutet bei der Arbeit mit Klangschalen auch, ihre Wirkungsweisen möglichst vielseitig einzusetzen.

Eine Möglichkeit ist die Schwingungsübertragung über die Luft, eine andere das Aufsetzen der Klangschalen auf den Körper. Die Wirkung beider Möglichkeiten ist ähnlich stark, aber auf verschiedene Weisen: Eine Anwendung der Schwingungsübertragung über die Luft bewirkt die Aktivierung der Chakren. Der Klient steht, wobei eine Klangschale zuerst auf dem Boden, dann vor jedem Chakra angeschlagen wird. Die Wirkungsweise erinnert fast an die Homöopathie, da die Klangschale jeweils nur einmal angeschlagen wird, mit einer langen Pause von mehreren Atemzügen bis zum nächsten Anschlag. Dies macht die Wirkung der Klangschale sehr intensiv. Am Scheitelchakra angekommen, werden hinter dem Klienten die Chakren nach unten durchgegangen, bis der letzte Anschlag wieder auf dem Boden erfolgt. Es ist sehr wichtig, dass sich der Klient dabei wohlfühlt, denn dieses Vorgehen soll zur Stärkung seiner Chakren dienen.

Mit dem seltenen Anschlag kann zu viel Stille aufkommen, da es einen Moment gibt, ab dem man nicht mehr weiß, ob man die Klangschale noch hört oder nicht. Dies kann leicht

eine Unsicherheit kreieren, welche der freien Schwingung entgegen wirkt. Ausgesuchte Musik bringt an dieser Stelle dem Klienten wieder ein Wohlgefühl. Musik, welche zu den Schwingungen der Klangschale passt, sich also mit ihr harmonisch verbindet. Diese Musik muss für jede Klangschale eigens gefunden werden, da jede Klangschale ihr eigenes Schwingungsverhalten aufweist. Diese Individualität der Klangschalen kommt von ihrer Herstellung. Sie werden getrieben, also mit Hämmern in Form gebracht, und sind dementsprechend nicht exakt rund. Dies führt dazu, dass sie gleichzeitig mehrere Töne und Schwingungen abgeben. Zu diesem Spektrum eine Musik zu finden, bedarf manchmal einer längeren Suche. Unser Tonsystem ist häufig zu sehr von den Naturtönen der Klangschalen entfernt. Immer wieder findet man aber Musik, die die Klangschale unterstützt. Dies findet in einer Weise statt, dass man das Gefühl hat, der Ton der Klangschale klingt ewig weiter. In der anderen Richtung wird von der Klangschale ein Aspekt in der Musik hervorgehoben, da nur gewisse Töne verstärkt werden. Dies lässt uns die Musik neu wahrnehmen und gibt ihr einen Mehrwert. Beide Wirkungen verhelfen dazu, in Resonanz zu kommen. Der Klient kommt dabei sowohl mit seinem ganzen Körper im Stehen in Schwingung als auch im ganz Kleinen. In der Quantenphysik konnte man feststellen, dass Atome aus Energiewirbeln bestehen, die sich ständig drehen und schwingen. (5) Entsprechend schwingt der Klient auf allen Ebenen.

Bei der Klangmassage im Liegen, bei der der Klient angezogen und zugedeckt auf dem Bauch liegt, kann die große Körperbewegung nicht mehr stattfinden. Die Übertragung der Schwingungen findet hier in einer anderen Weise statt. Anstatt, wie bei der Übertragung über die Luft, hauptsächlich von den Seiten der Klangschale auszugehen, geschieht dies hier



über den Boden. Der Klient erlebt durch das Zugedeckt-Sein eine Geborgenheit, während sein Körper sanft durch die Klangschalen stimuliert wird. Um eine zu starke Konzentration auf die Klangschalen zu vermeiden, hat sich auch hier der Einsatz von Musik als großen Wohlfühlfaktor herausgestellt, denn die Musik kann direkt zum Herzen sprechen; sie bedarf keiner Vermittlung. (6) Die Verbindung mit Naturgeräuschen und Musik erlaubt eine Vermengung der Schwingungen, welche zum Teil Eigenresonanzen (die natürliche Schwingung eines Objekts, mit der es schwingt) als auch erzwungene Schwingungen (eine schwingende Quelle erzeugt Schwingungen bei einem anderen Objekt, auch wenn dieses nicht exakt dieselbe Frequenz aufweist) sind. (7) Die erzwungenen Schwingungen, die vornehmlich zwischen Klangschalen, Musik und Klient auf-

treten, sind dabei jene, die Bewegung in der Ruhe ergeben.

Klangschalen wirken symptomatisch und ganzheitlich zugleich. Um Anhaltspunkte zu ihren Wirkungen zu finden, können verschiedene Modelle herangezogen werden. Die Grundlage der meisten Modelle ist das Oktavgesetz, das Hans Cousto (8) bekannt gemacht hat. Jeder Ton lässt weitere Töne oberhalb von ihm mitschwingen, die Obertöne. Dabei gibt es ein Intervall, das immer wieder auftaucht. Es ist die Oktave, welche die Verdoppelung der Frequenz darstellt. In der anderen Richtung, der Oktavierung nach unten, können wir zu immer tieferen Tönen, über bewusst wahrnehmbare Rhythmen, zu Zeitabständen gehen, welche so langsam sind, dass sie nur noch unbewusst wahrgenommen werden können. Hierzu zählen die Zeiten der Umläufe der Planeten um die Sonne oder die verschiedenen Mondzyklen. Wird dieser langsame Rhythmus so oft nach oben oktaviert, bis man ihn als Ton wahrnehmen kann, spricht man von einem Planetenton.

Die Planeten kann man entsprechend dem Modell der Astrologie verschiedenen Körperbereichen zuordnen. (9) Die Wirkungen sind zum Teil bei vielen Menschen ähnlich, differieren aber dennoch, weshalb ein individuelles Vorgehen unerlässlich ist. Früher gab es zwischen den kosmischen Tönen und der Tonstimmung unserer Musik enge Verbindungen, so hatte z. B. Mozarts Stimmgabel nicht einmal 1 Hz Unterschied zum synodischen Mond, der mittleren Periode von Neumond zu Neumond. (10) Andere Klangschalen haben oktavierte Rhythmen der Schumann-Resonanz oder von Gehirnwellen.

Die Oktavierung erlaubt es generell, Rhythmen, welche bereits vorhanden sind, in eine hörbare Frequenz zu bringen. Dies kann von unten als auch von oben geschehen, wie z. B. bei Molekülfrequenzen. Allen gemeinsam ist, dass diese Ableitungen eine gewisse Einordnung der Wirkung erlauben, aber keineswegs eine genaue Wirkung garantieren. Wir sind zu individuell, als dass man die Komplexität der Schwingungen in solch einfache Formen pressen könnte. Bei der Arbeit mit Klangschalen, in der Verbindung mit Naturgeräuschen und Musik geht es in erster Linie darum, dem Klienten als Mensch zu begegnen und ihm offen in seiner Individualität zu begegnen. Alles Weitere sind Werkzeuge, um dem Klienten wieder in seine eigene Harmonie der Eigenschwingungen zu verhelfen. Es wird der Prozess der Selbstregulation angeregt, um

wieder in Einklang zu kommen und stimmig zu werden. (11) Dies führt häufig in der Folge zu positiven gesundheitlichen Auswirkungen.

... und sie nahm die sanfte Schwingung wahr, fühlte sich geborgen unter der Decke und eingehüllt in die ruhigen Wellen der Klangschalen. Sie war angekommen, in ihrem „Traumurlaub“, ganz mit sich in Harmonie.



Gregor Peters

Autor, Dozent an den Paracelsus Schulen in den Bereichen Klangschalen, Harmonie und Massage

peters@re-vibration.com

Literatur

Joachim-Ernst Behrend: Das Dritte Ohr – Vom Hören der Welt, Verlag Traumzeit, ISBN 978-3-9338-2567-4, (3, 10)

Hans Cousto: Die Oktave – Das Urgesetz der Harmonie, Simon + Leutner/edition harmonik, ISBN 978-3-9223-8997-2, (8)

Uta Feuerstein: Stimmig sein – Die Selbstregulation der Stimme in Gesang & Stimmtherapie, Verlag Junfermann, ISBN 3-8738-7435-0, (11)

Henrik Fexeus: Die Kunst des Gedankenlesens, Verlag Goldmann, ISBN 978-3-4421-7084-5, (2)

Jonathan Goldman: 7 Geheimnisse der Klangheilung – Die therapeutische Wirkung von Klang auf Körper, Geist und Seele, Verlag Südwest, ISBN 978-3-5170-8459-6, (7)

David Lindner, Frank Plate, Zoran Prosic-Götte: Praxisbuch Klangmassage – Klangmassage mit Klangschalen Schritt für Schritt erlernen und umsetzen, Verlag Traumzeit, ISBN 978-3-9338-2537-7, (9)

Bruce H. Lipton, Ph. D.: Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern, Verlag Koha, ISBN 978-3-9368-6288-1, (5)

Gregor Peters: Integrative Musikwahrnehmung – Durch Vorstellungs- und Wahrnehmungsübungen zu Ihrem ganz individuellen, neuen Zugang zur Musik, CreateSpace, ISBN 978-1-4952-2123-1, (1)

Oliver Sacks: Der einarmige Pianist – über Musik und das Gehirn, Verlag Rowohlt, ISBN 978-3-5962-1977-3, (6)

Peter Tompkins, Christopher Bird: Das geheime Leben der Pflanzen, Verlag Fischer, ISBN 978-3-5962-1977-3, (4)