

In unserer Gesellschaft wird hauptsächlich Leistung erwartet und es kommt nicht darauf an, ob jemand seinen Job nur zehn Jahre machen kann. Die zunehmende Zahl der Depressiven und „Burnoutler“ zeigt es uns täglich. Umso wichtiger für jeden Einzelnen ist, die Gegenseite vom Leistungsdruck kennenzulernen und Entspannungsphasen gezielt mit einzuplanen.

Sehen wir uns unsere Muskeln an: Wenn wir z. B. einen Stift aufnehmen, wird der Arm mit entspannter Handmuskulatur hinbewegt. Um den Stift zu greifen, spannen sich die verschiedenen Muskeln an, solange, bis wir den Stift wieder ablegen. Diesen Wechsel zwischen Anspannung (immerhin oft acht oder mehr Stunden täglich im Job) und Entspannung müssen wir wieder neu erlernen. Fälschlicherweise wird die Entspannung von vielen als sitzend vor dem Fernseher, beim Sport, mit Freunden oder am PC gesehen. Auch der Schlaf ist nicht die Entspannung, die nach einer Acht-Stunden-Schicht benötigt wird. Natürlich ist es auch erfreulich, mit Freunden zu plaudern oder im Studio Hanteln zu schwingen, aber Entspannung ist etwas anderes – nämlich die Spannung loszulassen!

Jede Begegnung mit Menschen löst eine Emotion aus, die wiederum zu einer Reaktion in uns führt. Positive Emotionen bleiben uns als starke Reaktion gut in Erinnerung, meist auch sehr lange. Blicken wir zurück auf unser erstes Verliebtsein, bekommen wir – als positive Reaktion – gleich wieder Herzklopfen, schwitzige Hände und weiche Knie. Bei negativen Emotionen, wie sie z. B. beim Nachrichtenhören oder -sehen entstehen, verkrampfen wir innerlich, ohne uns dessen bewusst zu werden. Diese „Mikroverkrampfungen“ entwickeln sich nach und nach als Blockade, die sich seelisch und/oder körperlich bemerkbar macht, ohne dass wir wissen, was die Ursache dafür ist. Wer also ständig Radio hört – auch leise – bekommt halbstündlich die Nachrichten mit, die unser Unbewusstes wahrnimmt und das wiederum Reaktionen im Körper freisetzt.

Hat man nun eine lange Autofahrt vor sich und möchte den Wetterbericht hören, gibt das Unbewusste dem Bewusstsein ein Zeichen, bei der Durchsage von Temperaturen und Glattemeldungen hinzuhören. Bei Musik, die man gerne hört, stellt man, sobald die ersten Töne erklingen, lauter. Dies bedeutet: Sowohl unser Bewusstsein als auch unser Unbewusstes hört genau zu!



Wie also kann man Spannung loslassen? Zum einen ist es wichtig, dass jeder für sich erkennt, dass Schlaf nicht als Entspannung gesehen werden darf, weil dabei nur der Körper entspannt, nicht aber der Kopf. Dieser arbeitet auf Hochtouren, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten. Eine Entspannung erreicht man nur über eine Technik, die man erlernen muss. Eine besonders einfache und für jeden gelingende Art zu entspannen ist die mittels Klangschalen. Die Klangschalen können im Körper sogar einen Zustand der Tiefenentspannung erreichen. Das bedeutet, dass der Körper und auch der Kopf gleichzeitig in Ruhe sind und dieser Zustand über die Dauer des Klangspiels oder der Klangmassage erhalten bleiben kann. Nicht selten geht der Patient dann aus der Tiefenentspannung in den Schlaf über.

Was bewirken die Klänge im Körper? Das erste Musikinstrument, eine Flöte, wurde vor rund 35 000 Jahre erfunden. Dabei ging es nicht um Melodien, sondern nur um den Ton. Töne wirken auf das zentrale Nervensystem anregend oder beruhigend. Jeder sollte die Musik hören, die ihm gefällt, nur sollte sich jeder deren möglicher Wirkung bewusst werden.

Jede Klangschale hat ihren eigenen einzigartigen Grundton und verschiedene Obertöne, die durch die Beschaffenheit der Schlägel und

durch die Technik des Anspielens hervorgebracht werden. Kräftiges oder sanftes Anspielen, am Rand oder in der Nähe des Bodens, entlocken einer Klangschale verschiedene Töne, die jeden Zuhörer in seinen Bann zieht.

Der nach Entspannung Suchende fängt nach kurzer Spielzeit an, sich auf die Klänge zu konzentrieren und lässt sich darauf ein. Spürt er dann noch die Schwingungen auf dem Körper, wird die Wahrnehmung vom Hören um das Fühlen erweitert. Alltagsgedanken verblassen, der Mensch kommt zur Ruhe.

Füllen wir eine Klangschale mit Wasser und spielen diese an, erscheinen auf der Oberfläche Schwingungsmuster mit Wellen in wunderschönen geometrischen Formen (ähnlich den Mandalas, die auch Chladnische Klangfiguren genannt werden). Diese Schwingungen, die an der Oberfläche sichtbar sind, gehen in gleicher Weise in die Tiefe des Körpers. Wir bestehen zu etwa 70 % aus Wasser und sind somit hervorragende Leiter von Schallwellen. Deswegen ist prinzipiell auch jeder Mensch empfänglich für die Klangschalentherapie und deren Wirkung!

Ablauf Die Klangschalen werden vom Behandler über den Körper des Patienten (Mensch oder Tier) innerhalb der Aura geführt und anschließend auf oder neben dem Körper abgestellt und individuell angespielt (Takt, Intensität, Dauer). Der Anspielton kann

dem Behandler Blockaden im Körper aufzeigen, die sich durch die sich ändernden Töne und Schwingungen bemerkbar machen. Je nachdem, ob die Schale „singt“ oder „schreit“, wird die Größe der Schale festgelegt, die im jeweiligen Bereich aufgelegt oder daneben gestellt wird. Haben alle benötigten Schalen ihren Platz gefunden, spielt der Behandler diese im Einer-, Zweier- oder Dreiertakt an und bekommt darüber hinaus auch Informationen bezüglich des Wasserhaushaltes (trinkt der Klient genug oder nicht). Je weniger Energie der Körper hat, desto häufiger müssen die Schalen angespielt werden, weil sie sehr schnell sehr leise werden und aufhören zu schwingen. Man kann sich das wie einen Schwamm vorstellen, der die Energie aufsaugt.

Während der Klangmassage in Rückenlage – Massage deswegen, weil die Schwingungen der Schalen eine Mikromassage erzeugen, die auch in tiefe Gewebsschichten vordringt – „sprudeln“ die Säfte der Galle, des Magens und der Bauchspeicheldrüse im Bauch hörbar. Die meisten entschuldigen sich anschließend dafür, dass sie solche Geräusche gemacht haben, was unnötig ist, weil die Wirksamkeit der Schalen somit deutlich wird!

Sie sollten Ihre Klienten nach der Behandlung darüber informieren, dass die Farbe und der Geruch des Urins variieren können. Wenn er dunkler ist und intensiver riecht, kann dies auf

die Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffe zurückgeführt werden, die nach der Klangmassage vermehrt angeregt werden kann. Auch über die „Nachwirkungen“ der Klänge sollte aufgeklärt werden, und Raucher sollten gebeten werden, ein bis zwei Stunden nach der Behandlung auf das Rauchen zu verzichten, da die Klänge die Gifte in tiefere Gewebe transportieren.

Die Schwingungen können oft mit nur einer einzigen Anwendung seelische und körperliche Blockaden (wobei die körperlichen ja auch von den seelischen herrühren) lösen. Zum Beispiel bei Schmerzpatienten, die schulmedizinisch austherapiert sind, kann man mit Klangschalen ein hervorragendes Ergebnis erzielen.

Erfahrungsbericht einer Patientin
„Nachdem ich mich seit mehr als zwei Tagen mit Migräneattacken herumplagte und ich mich sträubte, Schmerztabletten einzunehmen, ließ ich mir eine entspannende Klangschalenmassage geben. Ich tauchte währenddessen in eine wunderbare Welt der Klänge ab,

konnte dadurch sehr schnell abschalten und verfiel in eine Tiefenentspannung. Nachdem ich in diese Welt zurückkam, spürte ich nach ca. zwei Stunden, dass sich das gesamte Unwohlsein und die Übelkeit aufgelöst hatten, was sonst unvorstellbar war und ich konnte noch am selben Tag ‚Bäume ausreißen‘.“

Als Krankenschwester habe ich die Schulmedizin kennengelernt und weiß um die Vorteile und Defizite. Patienten sollten selbstverständlich zum Arzt gehen, wenn der Behandler etwas „hört“, was abgeklärt werden muss.

Es ist manchmal unheimlich und mysteriös, aber ich finde gerade diese Arbeit ausgesprochen faszinierend und weiß, dass Menschen Klangschalen brauchen.

Simone Just
Examierte Krankenschwester, Pflegedienstleitung, Psychologische Beraterin und Trainerin
mone.just@t-online.de