



Schwingung bis in jede Zelle

Klangentspannung

Bestimmt kennen Sie einige dieser Formulierungen: mit sich und der Welt in Einklang sein, positive Schwingungen wahrnehmen, auf einer Wellenlänge sein. Sie alle stammen aus dem Wortfeld „Klang“ und sind Teil unseres alltäglichen Sprachgebrauchs. Wir verbinden diese Formulierungen mit etwas Angenehem, Positivem.

Lassen Sie uns einen Schritt weitergehen: Ich lade Sie ein, vor Ihrem inneren Auge das Bild einer Klangschale entstehen zu lassen. Stellen Sie sich vor, wie die Klangschale auf Ihrer Hand liegt, wie Ihre Finger sie sanft umschließen. Das Gewicht verteilt sich gleichmäßig auf Ihren Handteller. Sie spüren die angenehme Kühle des Metalls, das nach und nach die Temperatur Ihrer Hand annimmt. Der warme Goldton der Klangschale strahlt eine tiefe, einladende Ruhe aus. Und wenn der erste Klang ertönt, hat der Verstand Sendepause und das Herz öffnet sich. Die Mundwinkel neigen sich ganz natürlich nach oben, die Gedanken werden still. Tiefes Wohlbefinden durchströmt den Körper, während die Schwingungen der Klangschalen über Ihren Handteller und das Handgelenk in den Unterarm fließen ...

Wie Sie in der kleinen Imagination selbst erfahren konnten, vermag es die Klangschale,

uns auf ganz unterschiedlichen Ebenen zu berühren. Es ist eine Art der Berührung, die mit etwas in unserem Inneren in Resonanz geht und uns zum Schwingen bringt.

Wirkung von Klang Wie kommt es zu dieser tiefgehenden Wirkung der Klangschalen? Unser Körper besteht zu rund 70% aus Wasser. Wenn wir die Klangschale auf den Körper aufstellen und antönen, so ist es, wie wenn wir einen Stein in einen Teich werfen: Es bilden sich konzentrische Kreise, die sich über Körperflüssigkeiten wie Lymphe, Blut und Verdauungssäfte fortsetzen. Die Schwingungen durchströmen den gesamten Körper; oft wird von einer „Zellmassage“ gesprochen. Unsere Aufmerksamkeit wendet sich ganz natürlich den körperlichen Empfindungen zu, die wir in diesem Moment wahrnehmen können. Wir verbinden uns bewusst mit unserem Körper.

Auch unser Hörsinn wird intensiv angesprochen: Die archaischen Klänge erinnern an die Töne, die wir als Ungeborenes im Mutterleib hören konnten, und ermöglichen ein Gefühl von Vertrauen und innerer Ruhe.

Vom Denken ins Fühlen Im stressigen Alltag verlieren wir manchmal das Gefühl für unseren Körper. Wir manövrieren oft rein kopfgesteuert durch den Tag, unsere Ge-

dankenwelt ist nonstop in Bewegung. Unser Kopf erbringt jeden Tag Höchstleistung. Die Reize, die auf uns einprasseln, werden vielfältiger und andauernder. Unserem Körper widmen wir nur dann Aufmerksamkeit, wenn er streikt – dann, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Klang kann uns helfen, vom Denken ins Fühlen zu kommen und die natürliche Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen.

Klangentspannung ist eine Form der Entspannung, die in der Regel bereits bei der ersten Anwendung ihre tiefgehende, lösende Wirkung entfaltet. Durch die Schwingungen der Klangschalen gelangt man rasch in den Alpha-Zustand. Dieser Zustand ähnelt der Phase zwischen Wachheit und Schlaf und erleichtert den Zugang zum Unterbewusstsein. So wird der Weg in die Tiefenentspannung geebnet, in der wir aufatmen können.

Das Gesunde fördern Grundgedanke für jede Form von Klanganwendungen ist, das Gesunde zu fördern. Wir schenken unsere Aufmerksamkeit dem Positiven, das wachsen und sich ausbreiten darf. In der heutigen Zeit, in der es oft darum geht, einen „Mangel zu beseitigen“, ist dieser Ansatz der Salutogenese eine Wohltat für die Seele: Wir schaffen Raum für

Entspannung, in der Selbstheilungskräfte aktiviert werden und wir aus eigener Kraft heilen können. Diese offene, freundliche Herangehensweise ermöglicht positive Veränderungen, ohne Druck und Erwartungen aufzubauen.

Die häufigsten Formen der Klangentspannung sind Klangschalenmassage und Klangreisen (Fantasiereisen, die mit Klanginstrumenten begleitet werden).

Klangmassage: Schwingung bis in jede Zelle Ganz im Sinne der Salutogenese ist die Klangschalenmassage eine sehr sanfte Art der Massage, die nichts aufzwingt, sondern vielmehr Bewusstsein schafft für das, was bereits in Ihnen schwingt und gehört oder gefühlt werden möchte.

Bei der Peter Hess Klangschalenmassage® werden Klangschalen auf den Körper oder in der Aura aufgestellt und sanft angeklungen. Die Position der Klangschalen wird mehrmals verändert, und sowohl Rücken als auch Körpervorderseite kommen in Genuss der Klangmassage. Aufbau und Dauer sind individuell auf den Klienten abgestimmt; in der Regel dauert eine Basis-Klangmassage rund 40 Minuten.

Bei der professionellen Klangmassage ist empfehlenswert, Therapie-Klangschalen zu verwenden. Diese zeichnen sich durch ihr Schwingungsverhalten aus, das sehr intensiv und lang andauernd ist. Sie durchlaufen einen aufwendigen Prozess der Qualitätskontrolle, bis sie in die Kategorie der Therapie-Klangschale eingestuft werden.

Für Klanganwendungen zuhause braucht es nicht eine Therapie-Klangschale zu sein. Wichtig ist, dass Sie die Schwingungen der Schale als angenehm empfinden und der Klang eine beruhigende Wirkung auf Sie ausübt. Das stellen Sie am besten fest, indem Sie mehrere Klangschalen nacheinander auf den Handteller aufstellen, sie sanft anklungen und nachspüren. Sie werden intuitiv die für Sie passende Schale auswählen.

Jeder Klangmassage geht ein Gespräch mit dem Klienten voraus, in dem die Ausgangssituation, die aktuelle Tagesform und etwaige Einschränkungen besprochen werden. Dem Gedanken der Salutogenese folgend, ist die ideale Frage: „Wo fühlen Sie sich heute besonders gut?“ Diese Formulierung ist für Klienten oft verblüffend, da der Fokus auf das Gesunde gelegt wird. Dies steht im Kontrast zu der allgemeinen Bestrebung, einen Mangel zu beseitigen.

Dennoch ist die Frage wichtig, ob es etwaige Einschränkungen gibt. So werden z. B. auf Körperstellen, wo eine Entzündung bekannt ist, keine Klangschalen aufgestellt. Bei Verspannungen ist es möglich, behutsam „hinzuarbeiten“, also die Klangschale in einiger Entfernung aufzustellen und langsam in Richtung der Verspannung zu bewegen. Auch die feinstoffliche Ebene kann durch die Schwingungen angesprochen werden, indem die Klangschalen in der Aura bewegt oder im direkten Umfeld des Körpers aufgestellt werden.

Charakteristisch für die Klangmassage ist, dass Blockaden gelöst werden. Diese können körperlich, mental als auch energetisch sein. Die fließende Qualität der Schwingung bringt in Bewegung: Es entstehen neue Impulse, Inspiration und Schaffenskraft. Klienten berichten nach einer Klangmassage oft von einer tiefen Ruhe, die sie erfüllt, und gleichzeitig von einer pulsierenden Energie, Neues zu versuchen und das Leben selbstbewusst zu gestalten.

Während der Fokus der Klangmassage immer darauf liegt, das Gesunde zu fördern, so kann das Lösen von Blockaden in Einzelfällen dazu führen, dass eine negative Empfindung kurzzeitig intensiver auftritt. Hierzu möchte ich Ihnen ein Beispiel aus meiner täglichen Praxis erzählen:

Eine junge Frau kam mit Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, die sehr starke Kopfschmerzen verursachten, zu mir zur Klangmassage. Ich habe bei ihr einerseits problemfern gearbeitet, um das Gesunde im Körper anzusprechen. Andererseits habe ich behutsam auf die Verspannungen hingearbeitet; ein erfahrener Klangmassagepraktiker erkennt am Klang der Schalen, wie weit man gehen darf. Im Nachgespräch berichtete die Klientin, dass sie ein Kribbeln im oberen Rücken wahrnehmen konnte und das Gefühl hatte, dass die Energie bereits kurz nach der Klangmassage besser fließen könne. Am selben Abend kehrten die Kopfschmerzen für kurze Zeit zurück, bevor sie für mehrere Wochen vollständig verschwanden. Die Blockade war durch die Klangmassage sanft gelöst und der Energiefluss wieder hergestellt worden.

Dieses Verständnis der Wirkung von Schwingung ist wichtig, um das Konzept der Klangarbeit zu verstehen. Eine Klangmassage steht nie für sich alleine: Sie beinhaltet immer das Lösen von Blockaden, die Erstreaktion des Körpers und den beginnenden Heilungsprozess, der durch Klang aktiviert wurde.

Die klare Kommunikation mit dem Klienten ist wichtig, um die Wirkungsweise der Klangschalen und den Empfindungen offen und verständlich zu erklären.

Klangarbeit in der Therapie Klangarbeit versteht sich als Allererstes als Entspannungsmethode. Mittlerweile belegen zahlreiche Studien, dass Klanganwendungen auch in medizinischen und therapeutischen Bereichen positive Wirkungen erzielen können. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielseitig und die Akzeptanz in diesen Bereichen wächst immer mehr. So werden Klangschalen mittlerweile in der Neurologie bei der Behandlung von Schlaganfall-Patienten, in Alten- und Pflegeheimen bei Demenz- und Wachkoma-Patienten sowie bei der psychotherapeutischen Begleitung unterschiedlicher Krankheitsbilder unterstützend eingesetzt.

All dies setzt eine fundierte therapeutische Ausbildung im jeweiligen Bereich voraus. Nur dann darf die Klangarbeit in einer Art und Weise eingesetzt werden, die über Entspannung hinausgeht. Die reine Ausbildung in der Klangarbeit als Entspannungsmethode ist für therapeutisches Arbeiten nicht ausreichend.

Zauber von Klang und Sprache

Klangschalen laden uns ein in den heilsamen Zustand der Tiefenentspannung. Dies ist der Nährboden für wohltuende Worte, die zu Balsam für die Seele werden: Fantasiereisen werden von Klangschalen und Gong, Klangspielen und anderen Naturtoninstrumenten begleitet. Sorgfältig und intuitiv ausgewählt, bilden die unterschiedlichen Töne einen Klangteppich, der in tiefe Entspannung führt. Die Teilnehmer können aufatmen, der Körper darf loslassen.

Oft führen Klangreisen an Naturorte, die als besonders wohltuend wahrgenommen werden. Die Beschreibung von Sinneseindrücken wie Riechen, Hören und Schmecken gehört genauso dazu wie positive Affirmationen, deren Wirkung durch gezielte Wiederholung verstärkt wird. Klangreisen bieten die Möglichkeit, das Bewusstsein für das Wesentliche wachsen zu lassen und Prioritäten (neu) zu setzen. Auch Achtsamkeit und Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse können durch Klang und Worte wachsen.

Klangreisen schenken uns Zugang zu einem Ort in uns selbst, an dem alles so sein darf, wie es jetzt gerade ist. Wir gehen mit unseren eigenen Bedürfnissen und Wünschen in Resonanz und erhalten Zugang zu unserem vollen Potenzial.

Besonders bewährt haben sich Klangreisen für Menschen, die einer sehr kopflastigen Tätigkeit nachgehen. Während Körper und Seele von den Klängen angesprochen werden, besteht für den Geist das Angebot, den Worten zu folgen. Erfahrungsgemäß erleichtert dies den Teilnehmern, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und sich auf Entspannung auf allen Ebenen einzulassen. Oftmals blicke ich nach einer Klangreise in sehr gelöste Gesichter voller Erstaunen, wie tief und wohltuend die Entspannung war.

Gestaltung von Klangreisen Das Angebot von Literatur zu Fantasiereisen ist mittlerweile sehr umfangreich. Für mich ist authentisch, Klangreisen selbst zu schreiben. Durch eigene Erfahrung und die eigene Ausdrucksweise entstehen so wirkungsvolle, individuelle Klangreisen. Diese persönliche Note schwingt in jeder Klangreise mit. Sie ist es, was Klangreisen gewinnbringend macht und es ermöglicht, dass Menschen von Klang berührt werden.

Die Dauer einer Klangreise ist abhängig von Thema und Teilnehmerkreis. Eine Klangreise mit einer Dauer von 20 Minuten ist bereits eine wirksame Auszeit vom Alltag, da Klangschalen sehr rasch in die Tiefenentspannung führen. Oft findet man Klangreisen mit einer Dauer von 45-60 Minuten.

Das Themenspektrum ist sehr vielfältig und reicht von Naturerlebnissen über Bewusstseinsarbeit bis hin zu Unterstützung der persönlichen Entwicklung. Geschickt ausgewählte zusätzliche Übungen erleichtern es, Entspannung und neue Impulse aus der Klangreise in den Alltag zu übertragen.

Bereits vor Beginn der Klangreise werden die Teilnehmer motiviert, sich auf sich selbst zu besinnen und in sich hineinzuhorchen. Der Beginn der Entspannung liegt bereits in der liebevollen Vorbereitung von Matte, Kissen und Decke. Durch die Fürsorge für die eigenen Bedürfnisse können Kissen und Decken, ggf. Hocker und Stühle bereits vorab bereitgestellt werden und man bettet sich behutsam und achtsam. So schafft sich jeder Teilnehmer selbst den heilsamen Ort, an dem er ganz in seine Innenwelt eintauchen möchte: Einschwingen auf den Klang, der jeden von uns ausmacht.

Vielfalt der Klangentspannung Klangschalen sind auch mit anderen Entspannungsmethoden gut kombinierbar und können deren Wirkung verstärken. Besonders geführte Meditationen werden durch die beruhigende Wirkung der Klangschalen noch intensiver.

Hervorheben möchte ich Klangschalen im Autogenen Training (AT). Sie schaffen tiefe Entspannung als Grundlage, in der es möglich ist, die AT-Formeln leicht zu verinnerlichen. Klänge werden so eingesetzt, dass diese besonders betont werden. Gleichzeitig wird die tiefe Entspannung an das Autogene Training gekoppelt. Werden die Formeln des AT im Alltag verwendet, so wirken nicht sie alleine, sondern auch die Körpererinnerung an die schwingende Entspannung der Klangschalen.

Die Einsatzmöglichkeiten sind so vielseitig wie die Vorstellungs- und Umsetzungskraft eines Klangmassagepraktikers. Eine fundierte Ausbildung und die verantwortungsvolle Verwendung von Klangschalen bilden die Basis für Klangarbeit. Die persönliche Note ist, was das eigene Klangangebot zu etwas Besonderem macht: Sie ist das, womit Menschen in Resonanz gehen und auf das sie sich einschwingen.

Christina Braun

Zertifizierte Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess®, Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen nach Emily Hess, Seminarleiterin Autogenes Training
christina@klangwelt.bayern



CD-Tipp

Christina Braun: Heilsames Klangbad. Meditative Klänge zum Wohlfühlen und Relaxen. Schirner Verlag

