



Klänge für Gesundheit

Aus der Entspannung heraus Selbstheilungskräfte aktivieren

Klangschalen schenken mit ihren reinen und authentischen Tönen Geborgenheit und innere Ruhe. Kraftvolle und sanfte harmonische Klänge führen tief in die Entspannung und eignen sich daher ideal als Hintergrundmusik für geführte Meditationen, Fantasiereisen und Hypno-Coachings, als Unterstützung während einer Massage sowie bei meditativen Bewegungsübungen.

Schwingung können wir nicht sehen, nicht mit Händen greifen. Sie wird für uns wahrnehmbar, wenn wir sie in Kombination erleben: im Wasser als konzentrische Kreise auf der Wasseroberfläche oder in Form von Klang, wenn ein Instrument angespielt wird. Schwingung wird für uns auch erfahrbar, wenn wir mit Menschen zusammen sind. Sie entscheidet mit darüber, ob wir eine Person mögen und mit ihr „auf der gleichen Wellenlänge“ sind. Wir gehen in Resonanz und schwingen uns ein auf unser Gegenüber. Es kann Einklang entstehen oder es stellt sicher heraus, dass die Schwingungen nicht zusammenfinden.

Das Resonanzprinzip: Grundverständnis der Klangarbeit

Das Prinzip der Resonanz liegt der Klangarbeit zugrunde. Mit Naturtoninstrumenten erzeugen wir Schwingungen in Form von Klang und bieten dem Körper an, in Resonanz zu gehen. Dieser Grundgedanke findet

sich in den Facetten der Klangarbeit wieder, sei es bei der Klangschalenmassage oder bei Gruppenangeboten, bei denen Klang eine offene Atmosphäre für die intensive Wirkung wohlthuender Worte oder klassischer Entspannungsmethoden schafft.

Besonders geeignet für die Klangarbeit sind Klangschalen. Durch fundierte Studien in den letzten Jahren finden sie immer mehr den Weg aus der esoterischen Ecke hinein in kompetentes, bodenständiges Entspannungs- und Therapieangebot.

Hervorzuheben ist, dass sich Klangarbeit als Weg in die Entspannung versteht. Sie kann wertvolles Element in der Therapie und Behandlung von Krankheiten sein, allerdings ist eine fundierte therapeutische Ausbildung absolut notwendig. Die reine Ausbildung zum Klangmassagepraktiker ist hierfür nicht ausreichend.

Klangmassage: in Einklang kommen

Bei der Klangschalenmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper oder in der Aura aufgestellt und sanft angeklingen. Die Position der Schalen wird fortlaufend verändert und der gesamte Körper wird mit Klang bedacht. Jeder Klangschalenmassage geht ein ausführliches Gespräch voraus, in dem der Klangmassage-

praktiker Information zu Tagesform, Bedürfnissen und Wünschen sowie etwaigen Einschränkungen des Klienten erhält. Basierend darauf entsteht der Ablauf der Klangschalenmassage.

Wichtig ist der Hinweis auf den Dialog, der auch während der Klangmassage zwischen Klient und Klangmassagepraktiker gegeben sein sollte. Dies liegt insbesondere darin begründet, dass es durch die lösende Eigenschaft der Klangschalen verstärkt zu reinigenden Körperreaktionen wie verstärkter Hustenreiz oder Harndrang kommen kann. Unterdrückt der Klient diese Bedürfnisse, kann die entspannende Wirkung der Anwendung eingeschränkt werden. Die Möglichkeit zum Dialog schult zudem die Körperwahrnehmung des Klienten sowie die Fähigkeit, für sich zu sorgen und seine Bedürfnisse mitzuteilen.

Für die professionelle Klangarbeit empfiehlt es sich, sogenannte Therapie-Klangschalen zu verwenden. Diese zeichnen sich durch besonders langes und intensives Schwingungsverhalten aus. Je nach Frequenzspektrum der Schale unterscheidet man Herzschale, Beckenschale und Universalerschale, die den einzelnen Körperbereichen zugeordnet sind; so wird die Herzschale im Bereich des Oberkörpers und die Beckenschale in der unteren Körperhälfte verwendet. Die Universalerschale verfügt über ein breiteres, bewegtes Klangspektrum und

spricht dadurch den gesamten Körper an. Erfahrene Klangmassagepraktiker können von diesem Grundverständnis abweichen und die Schalen kompetent und zielgerichtet auch in anderen Bereichen des Körpers einsetzen.

Salutogenese: Klang für Gesundheit

Die Anwendung mit Klang folgt immer dem Gedanken, das Gesunde im Menschen zu fördern. Ziel ist, das Positive im Körper anzusprechen und einen Raum der Entspannung zu schaffen, in dem es sich ausdehnen kann. Wir widmen unsere Aufmerksamkeit dem, was heil ist, und laden den Körper ein, aus der Entspannung heraus Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dieser Ansatz ist eine Wohltat in der heutigen Zeit, in der der Fokus immer mehr auf dem reinen Beseitigen eines Mangels liegt.

Die Konzentration auf das Gesunde kann bereits im Vorgespräch einer Klangmassage Fuß fassen. Stellen Sie dem Klienten die Frage, an welcher Stelle im Körper es ihm an diesen Tag besonders gut geht oder welche Stelle sich gut anfühlt; es kann jede Körperstelle sein, vom kleinen Zeh bis zum Scheitel. In der Regel löst diese Frage Verblüffung aus: Wir sind so darauf gepolt, uns dem zu widmen, was schmerzt oder eingeschränkt ist, dass wir der vorhandenen Gesundheit keine Aufmerksamkeit mehr schenken.

Diese Frage ist somit einerseits ein Impuls für den Klienten, sich dem Gesunden im Körper zuzuwenden. Andererseits gibt die Antwort dem Klangmassagepraktiker Aus-

kunft darüber, welche Körperstellen besonders mit Klang angesprochen werden können, um von dort das Gesunde in den Körper ausstrahlen zu lassen. Hat ein Klient zum Beispiel seine Hände als Körperstelle identifiziert, die sich besonders gut anfühlt, so werden diese bei der Klangmassage besonders berücksichtigt.

Klangarbeit ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele anspricht. Es bestätigt sich immer wieder, dass vor allem Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, mit Klang schneller und tiefer zur Ruhe kommen. Klienten erzählen oft, wie angenehm es für sie ist, nichts tun zu müssen: es ist nicht nötig, sich auf irgendetwas zu konzentrieren, Formeln aufzusagen oder Übungen zu machen, um zu entspannen. Es ist ausreichend, anwesend zu sein und sich von den Klängen den Weg in die innere Ruhe ebnen zu lassen.

Doch woran liegt das?

Wirkung von Klang

Die Schwingungen von Klanginstrumenten setzen sich über Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe und Verdauungssäfte durch unseren Körper fort. Stellen Sie sich vor, Sie werfen einen Stein in einen Teich: Es bilden sich konzentrische Kreise, die sich über die Wasseroberfläche fortsetzen. So verhält es sich mit Schwingungen, die auf den Körper auftreffen und über den Flüssigkeitsgehalt in den gesamten Körper getragen werden. Je nachdem, wie geschult die Körperwahrnehmung ist, werden sie als mehr oder weniger intensiv erlebt.



Für Schwangere kann eine Klangmassage ein sehr wohltuendes Erlebnis sein.

Außerdem unterstützen die Schwingungen von Klangschalen die Entstehung langsamer Gehirnfrequenzen, wodurch wir leichter in die Entspannung finden. Der Atemrhythmus wird langsamer, das assoziative Denken verstärkt sich, die Muskelspannung nimmt ab. Der Blick wendet sich nach innen. Klang wirkt beruhigend und lösend, was vor allem Klienten, die über innere Unruhe klagen, häufig berichten.

Die Klänge der Klangschalen erinnern uns auch an die Töne, die wir als ungeborenes Kind im Mutterleib hören konnten: das Pulsieren des Herzschlags, das Rauschen der Körperflüssigkeiten und der Verdauung. Nicht selten stellt sich bei einer Klangmassage ein tiefes Gefühl der Geborgenheit und des Vertrauens ein.

Die Konzentration auf das Gesunde hat Kontraindikationen zur Folge: Sind Entzündungen im Körper bekannt, so sind auf diese Körperstellen keine Klangschalen aufzustellen. Bei Verspannungen ist es möglich, behutsam „hinzuarbeiten“. Ein erfahrener Klangmassagepraktiker erkennt am

Schwingungsverhalten und am Klang der Klangschaalen, wie eine Klangmassage aufzubauen und ggf. während der Klangmassage anzupassen ist.

Auch die lösende Qualität der Klangschaalen, die uns unterstützt, uns zu entspannen, ist mit Kontraindikationen verbunden: Patienten mit psychischen Beschwerden sollten eine Klangmassage nur in Abstimmung mit ihrem Arzt wahrnehmen bzw. nur von einer Person mit therapeutischem Hintergrund durchführen lassen.

Für Schwangere kann eine Klangmassage ein sehr wohltuendes Erlebnis sein, das die Verbindung zum ungeborenen Kind stärkt, jedoch erst ab der 13. Schwangerschaftswoche bis sechs Wochen vor der Geburt.

Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Gerade für Menschen, die einer kopflastigen Tätigkeit nachgehen, kann Klangmassage eine wahre Wohltat sein – ohne etwas aktiv tun zu müssen, dürfen sie einfach spüren und den Körper wahrnehmen, wie er von den Schwingungen sanft gewogen wird. Die feinen Vibrationen versetzen den Körper selbst in Schwingung, er beginnt, innerlich leicht zu schwingen. Die eigentliche Massage ist die Eigenschwingung des Körpers, die dadurch entsteht, dass unser Körper mit den Klangschwingungen in Resonanz geht.

Die Klangmassage ist eine sehr sanfte Art der Massage. Sie versteht sich als Einladung an den Körper zu entspannen. Ist der Mensch nicht bereit oder zu verspannt, so werden die Klänge weniger intensiv vom Körper aufgenommen. Klang möchte nichts zwanghaft herbeiführen oder verändern, sondern ist vielmehr ein Angebot, tiefe Entspannung und neue Impulse zuzulassen. Wenn der Körper die Klänge nicht aufnehmen kann, so kann dies den Klienten anregen, sich die Gründe hierfür anzusehen, sowie geduldig und achtsam gegenüber den eigenen Bedürfnissen zu sein. So kann auch die Art und Weise, wie Klang empfunden wird, in Bewegung bringen.

Klang im Gruppenangebot

Fantasie Reisen und Meditationen

Während Fantasie Reisen in der Regel als Entspannung angeboten werden, können sie auch gelenkt werden, um neue Lösungsansätze zu finden, Potentiale zu entfalten

oder das Vertrauen in sich selbst zu fördern. Dem Inhalt von Fantasie Reisen sind kaum Grenzen gesetzt.

Klangschaalen und andere Klanginstrumente verstärken die Wirkung und das innere Bilderleben. So kann eine Beckenschale mit ihrem tiefen, erdenden Ton beruhigend wirken und die Herzschaale mit ihrem klaren Klang berühren und zum Fühlen anregen. Ein Klangspiel wirkt belebend und kann das Plätschern von Wasser und Sonnenstrahlen auf der Wasseroberfläche wirkungsvoll untermalen.

Bei Meditationen wird Klang als Anker eingesetzt, der den Meditierenden unterstützt, in die Ruhe zu finden. Er stellt ein Hilfsmittel dar, an dem man sich festhalten kann, bis die Gedanken abflauen und man bereit ist, tiefer in die Meditation zu gehen. Gerade für Anfänger und Personen, die aus dem hektischen Alltag heraus zu einer Meditationsstunde kommen, bildet Klang eine Brücke in die Stille.

Klassische Entspannungsmethoden

Auch klassische Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung werden durch Klang bereichert. Es entsteht eine entspannte, offene Atmosphäre, in der das Erlernen der Methode leichter ist. Die Teilnehmer haben einen zweifachen Vorteil: Die Übungsstunde wird durch Klang besonders beruhigend gestaltet und es gelingt ihnen, die Methode selbst noch besser zu verinnerlichen.

Die Qualität von Gruppenangeboten, die mit Klang angeboten werden, steigt nicht maßgeblich mit der Anzahl der verwendeten Instrumente. Ist eine Fantasie Reise oder eine Meditation stimmig und gut geführt, kann eine einzige Klangschaale vollkommen ausreichend sein.

Vielfalt von Klang

Neben Klangschaalen gibt es eine Vielzahl weiterer Instrumente, die sich für die Klangarbeit eignen. Gongs wie Windgong oder TamTam Gong, Klangspiele wie Koshi oder Zaphir und die Sansula laden ein, Klangveranstaltungen lebendig zu gestalten. Auch Instrumente wie Trommeln oder Rasseln sind gut geeignet, wenn die entsprechende Kompetenz vorhanden ist. Je nach Eigenschaft des Instruments verschiebt sich die Wirkung von entspannend zu energetisierend.

Im Sinne von „weniger ist mehr“ sollte Klang zielgerichtet und mit Bedacht eingesetzt

werden; so ist zu vermeiden, Gruppenangebote mit Klang zu überladen.

Resumé

Die Bestrebungen, die wohltuende Wirkung von Klang in Worte zu fassen, sind zahlreich. Eines haben sie alle gemeinsam: Keine theoretische Ausführung, und sei sie noch so fundiert und kompetent, kann die Erfahrung ersetzen, eine Klangschaale auf die Handfläche zu nehmen – die angenehme Kühle des Metalls auf der Haut fühlen, das Gewicht spüren, die Finger, die in ihrer natürlichen Krümmung die Schale seitlich halten. Was spüren Sie, wenn Sie die Schale am oberen Rand anklängen? Die feinen Vibrationen, die von Ihrem Handteller in die Fingerspitzen, in die Handoberseite, ins Handgelenk und in den Unterarm fließen...

Christina Braun
Zertifizierte Klangmassagepraktikerin
nach Peter Hess®,
Entspannungstrainerin für Klang- und
Fantasie Reisen nach Emily Hess sowie
Seminarleiterin Autogenes Training
www.klangwelt.bayern
christina@klangwelt.bayern



Christina Braun