

Zeit für mich

KLANGSCHALEN ALS WERTVOLLE BEGLEITER IM ALLTAG

Wir alle wünschen uns, den täglichen Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags gelassen begegnen zu können. Klangschalen können hier wertvolle Begleiter sein, die uns eine kleine Auszeit vom Alltag schenken und damit nachhaltig zur Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit beitragen können.

KLANGMASSAGE – BALSAM FÜR DIE SEELE

Einfach mal die Seele baumeln lassen, nichts tun müssen, nur genießen – das kann man sehr gut bei einer Klangmassage. Dabei werden, stark vereinfacht gesagt, Therapieklangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die sanften Klangschwingungen durchströmen den Körper und lockern Verspannungen. Durch die Klänge wer-

den Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wachgerufen, die Seele erfährt Raum zur Entfaltung – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen. Regelmäßige Klangmassagen helfen, besser mit Stress umzugehen und sich im und mit dem eigenen Körper wohler zu fühlen – so eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. Damit trägt die Klangentspannung nicht nur zur Stärkung der Gesundheit bei, sondern schafft auch ideale Voraussetzungen für Genesungsprozesse, Problemlösung oder Lernen.

KLEINE „KLANG-PAUSE“ FÜR ZWISCHENDURCH

„Aber bereits mit einer Klangschale kann man sich selbst etwas Gutes tun.“, erklärt Peter Hess, der die Klangmassage mit Klangschalen vor 30 Jahren entwickelt hat. Der Diplom-Ingenieur für Physikalische Technik und ehemalige Berufsschullehrer beschreibt eine kleine Übung für Zwischendurch:



Über die Handreflexzonen oder die Fingerspitzen, in denen die Meridianendpunkte zusammenlaufen, wird der gesamte Körper angesprochen und dazu angeregt, in Harmonie zu kommen.

Setzen sie sich bequem hin, legen Sie die Hand mit geöffneter Handfläche nach oben entspannt auf ihre Oberschenkel oder ein Kissen. Schlagen Sie die Schale sanft mit einem Filzschlägel von außen 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 bis 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.

Wer sich täglich solch kleine „Klang-Pausen“ von nur zwei bis fünf Minuten gönnt, wird mit mehr Lebensfreude, Schaffenskraft und Motivation belohnt, so das Fazit des Regensburger Professorenehepaars Hella und Luis Erler. Seit 2009 haben sie vier Untersuchungen zu dieser Kurzintervention durchgeführt, bei denen sowohl Kinder als auch Erwachsene teilnahmen. Die Teilnehmer waren entspannter und berichteten auch von mehr Ausdauer, Kreativität und Motivation.

PROFESSIONELL MIT KLANG ARBEITEN

Im Laufe der vergangenen 30 Jahren spezialisierte sich der Einsatz der Klangmassage zunehmend für die Bereiche Pädagogik, Beratung/Therapie und Heilwesen. 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 Musiktherapeutin Bärbel Kirst, die in einer psychosomatischen Klinik am Chiemsee arbeitet, weiß um die wohltuende Wirkung bei Patienten, die wegen Burn-out oder Depressionen behandelt werden. Günter Stadler nutzt in seiner Arbeit bei der Münchner Lebenshilfe Klangschalen zur Förderung behinderter Menschen. Und auch in der

Arbeit mit Demenz-Patienten können positive Auswirkungen belegt werden, wenn die Klangschalen zielgerichtet zum Einsatz kommen wie z.B. durch die Rosenheimer Sozialmanagerin und Palliativexperten Rosemarie Bleil.

So vielfältig die Anwendungsmöglichkeiten auch sind, so ähnlich ist immer die Basis: Es geht darum zu entspannen, sich wohlfühlen, dem 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 gemacht werden können.



Klangmassage mit Peter Hess

IN DIE WELT DER KLÄNGE EINTAUCHEN

Meditative Klangkonzerte, mit Klang geführte Fantasiereisen, Klangmeditationen in Salzgrotten oder der Sauna sowie der etwa vierstündige Kennenlern-Workshop „Entspannung mit Klangschalen“ bieten vielfältige Möglichkeiten, erst einmal in die Welt der Klänge hineinzuschnuppern. Beispielsweise veranstalten die Mitglieder der Peter Hess-Klanginitiative Südbayern regelmäßig Klang-Events, zu denen auch das sogenannte „Klangbad“ zählt, ein ganz besonderes Highlight, das zweimal im Jahr auf Spendenbasis im Seminarraum Lichtpunkt in München/Grünwald stattfindet. ■

DIE AUTORIN

Dr. phil. Christina M. Koller ist Sozialwissenschaftlerin (Promotionsthema: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern) und langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess Institut.

Kontakt

Günter Stadler, Tel. 08254 - 17 03,
Mail: guenterstadler@online.de
www.peter-hess-institut.de

Literatur zum Thema

„Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie“, Peter Hess, Südwest Verlag, 2004
„Klangmethoden in der therapeutischen Praxis“, Peter Hess/C. M. Koller (Hrsg.), Verlag Peter Hess, 2009
„5. Klang-Kongress 2011. Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten!“ Auditorium Netzwerk, 2011 (DVD)

Fotos: Archiv Peter Hess Institut