

Peter Hess-Klangmassage – ein Weg zu Ihrer Lebensfreude

Lebensfreude und Glück können nicht dauerhaft sein. Es sind Momente in unserem Leben, die wir genießen. Vermissen wir sie oder sehnen uns danach, dann ist es Zeit nachzudenken. Mobilisieren Sie Ihre inneren Kräfte, um wieder mehr Lebensfreude und Energie zu verspüren.

Bringen Sie Ihre Lebensfreude wieder zum Fließen. Im Frühling, Zeit des Aufbruchs und Neubeginns, fällt uns das sicherlich leichter, positive Energie und Kraft sind ausgeprägter. Aber gerade jetzt in der dunklen Jahreszeit braucht es vielleicht eine besondere Motivation. Warum sollen wir erst zur Besinnung kommen, wenn wir krank werden oder uns seelisch schlecht fühlen? Um aus belasteten Gedanken herauszukommen, ist es manchmal wertvoll, etwas Neues auszuprobieren. Abwechslung führt zu Gefühlen der Lebendigkeit und steigert die Lebensfreude. Dabei spielt die Wahrnehmung des eigenen Körpers eine wesentliche Rolle.

Gönnen Sie sich eine Klangmassage. Bei der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode werden hochwertige Qualitätsklingenschalen nach einem bestimmten Prinzip auf den bekleideten Körper aufgestellt und angeklungen. Die feinen Schwingungen der Schalen übertragen sich auf den Körper, bringen ihn in Fluss und können körperliche und seelische Blockaden lösen. Die wohltuenden Klänge haben eine beruhigende Wirkung, die auch positive Auswirkungen auf unser Emotionszentrum im Gehirn zeigen, wie neurologische Studien zeigen. Die Prinzipien der Klangmassage sind Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Weniger-ist-mehr-Prinzip, Lösungs- und Ressourcenorientierung und dialogisches Miteinander.

Menschen, die eine Klangmassage genossen haben, äußern häufig das Gefühl von Zufriedenheit, Gelassenheit, innerer Ruhe und die Motivation für neue Aufgaben.

Die Klangmassage als komplementäre Methode führt schnell in einen Zustand der Entspan-



nung und stärkt die Selbstheilungskräfte. Peter Hess, Dipl.-Ing. für Physikalische Technik, hat diese Methode vor über 30 Jahren entwickelt, diese durch Forschungsprojekte und wissenschaftliche Studien begleitet. Heute findet die Klangmassage weltweit große Anerkennung, erfüllt die Qualitäts- und Ethikrichtlinien der Freien und beratenden Gesundheitsberufe und wurde vor drei Jahren vom Steinbeis-Transfer-Institut Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung der Steinbeis-Hochschule Berlin zertifiziert.

Sich mit einer Klangschale etwas Gutes tun

Aber auch mit einer Klangschale kann man sich schon etwas Gutes tun. Ein kleines Geschenk für sich selbst – heißt sich die Zeit nehmen. Wir müssen uns täglich die Lebensfreude schenken. Eine positive Selbstachtung, ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist dabei eine wichtige Voraussetzung. „So wie ich bin, bin ich in Ordnung und ich bin mir wichtig.“ Die Klangschale, die man auf der Hand hält, wird mit einem Schlägel sanft angeklungen. Man lauscht den Klängen und ist ganz bei sich. Es genügen am Tag zwei bis drei Kurzinterventionen von wenigen Minuten, die nach einer Studie des Professorenehepaars Erler zu guten und nachhaltigen Ergebnissen geführt haben. In einem Zeitraum von wenigen Wochen begleiten die Teilnehmer ihre täglichen „Klangpausen“ mit einem Tagebuch. So konnten sie selbst eine Veränderung zum Positiven hin erfahren. Dieses Ritual mit einer Klangschale ist schon eine Form der Meditation, die man leicht zu Hause durchführen kann. In der Ruhe liegt die Kraft und die Besonnenheit. Eine kleine Auszeit im Alltag, zwischendurch nach eigenem Ermessen gewählt, kann hier wesentlich dazu beitragen.

So kann der Tag auch beginnen, wenn man mit den Klängen der Klangschale den Tag in seiner Gestaltung und mit den zu leistenden Aufgaben gedanklich vorbereitet: Worauf freue ich mich heute besonders, wie werde ich ganz bestimmte Aufgaben und Herausforderungen angehen, was werde ich vielleicht anders machen als sonst..

Das ist ein positiver Gedankengang, der uns gut in den Tag bringt. Auch am Abend, bevor man einschläft, ist dieses kleine Ritual wirkungsvoll, wenn man die Geschehnisse und Ereignisse des Tages Revue passieren lässt. Damit rundet man den Tag ab: Was ist mir heute besonders gut gelungen, was hat mich weitergebracht, wem habe ich heute eine Freude bereiten können... Dabei kann man die Klangschale im Liegen auch gut auf den Bauch stellen und anklungen. Die Gedanken kommen zur Ruhe

und die Klänge der Klangschale tragen zur Beruhigung bei und führen uns in einen ruhigen Schlaf. Dieses Procedere der Klangpausen trägt auch wesentlich zur Gesundheitsprävention bei. Menschen, die diese positiven Erfahrungen gemacht haben, begleiten sich auch teilweise im Berufsleben mit Klang. Im Büro oder in einer Arbeitspause können die Klänge, in wenigen Minuten eingesetzt, wieder neue Kräfte mobilisieren. Bei Denkprozessen oder Entscheidungen können sie unterstützen. Die Lösungen liegen quasi auf der Hand. Die Philosophie des Klangschaleneinsatzes geht immer vom Gesunden, vom gut Funktionierenden aus und ist damit ein guter Helfer im Alltag.

So kann man mit einer Klangschale sich auch in der Partnerschaft oder Familie gegenseitig etwas Gutes tun. Das Gefühl, einem Menschen in seinem Umfeld die Aufmerksamkeit mit Klangbegleitung zu schenken, ist eine wunderbare Erfahrung. Die Kommunikation läuft gelassener durch die beruhigenden Klänge. Gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit lassen sich die Klangschalen auch gut einsetzen beim Vorlesen von Gedichten und Geschichten für Kinder.

Das Peter Hess Institut bietet ein reichhaltiges Seminarprogramm in der Aus- und Weiterbildung an. Für Interessierte und Einsteiger eignen sich die Lebensfreude/Wohlfühlseminare und Workshops zum Kennenlernen. Neben der Ausbildung zum Klangmassagepraktiker gibt es über 80 Fachseminare. Viele davon kann man auch ohne Vorkenntnisse belegen.

Der Autor, Ulrich Krause, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess Institut

Informationen: www.peter-hess-institut.de, Ratgeber: Klangschalen Mein Praktischer Begleiter Verlag Peter Hess ISBN 978-3-938263-28-0.