

Die Klangmassage schenkt mir wieder Lebensqualität

Die Leiterin der Peter Hess Academy USA Texas berichtet von ihrem ganz persönlichen Klang-Weg

von Margit Willems Whitaker

Das Jahr 2005 markierte einen wichtigen Wendepunkt in meinem Leben – doch leider anders, als ich gedacht hatte. Vor Jahren hatte ich meinen Mann und 14 Jahre später auch noch meinen ältesten Sohn Tommy verloren, der an einer neuromuskulären Krankheit gelitten hatte. Und nun schien es an der Zeit, mein Leben neu zu gestalten, denn ich bekam eine Arbeitsstelle beim US Senat in Washington/DC angeboten, eine Position, auf die ich seit Jahren hingearbeitet hatte. So sagte ich auch sofort zu, doch dann kam alles anders als erwartet. Die neue Arbeitsstelle war mit einem Umzug verbunden, der viele Veränderungen mit sich brachte: Bislang wohnte ich in einem ruhigen Haus, jetzt in einer lauten Stadtwohnung; ich war es gewohnt, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, nun musste ich die Metro nehmen, da es keine Parkplätze vor meiner Arbeitsstätte gab; und zu guter Letzt: anstatt mit der texanischen Hitze zurechtzukommen, musste sich mein Körper jetzt mit Kälte und hoher Luftfeuchtigkeit auseinandersetzen. Dies alleine wären schon mögliche Auslöser für die Fibromyalgie¹, die bei mir viel später diagnostiziert wurde – was es letztlich war, bleibt fraglich, so wie allgemein nicht geklärt ist, was die auslösenden Faktoren für diese schmerzhafteste Erkrankung sind.

Mein langer Leidensweg bis zur richtigen Diagnose

Alles begann damit, dass ich auf dem Eis ausrutschte und mit dem Gesicht auf die vordere Stoßstange eines Autos aufschlug. Dieser Sturz warf mich im wahrsten Sinne des Wortes aus der Bahn, denn von da an ging es bergab. Rückblickend traten seit jenem Unfall nach und nach all die Symptome auf, die typisch für meiner Erkrankung sind.

Obwohl die Narben auf meinem Gesicht schnell heilten und auch die blauen Flecken längst nicht mehr zu sehen waren, musste ich feststellen, dass die Gelenk- und Kopfschmerzen nicht nur blieben, sondern immer häufiger auftraten. Mein

Arzt konnte nichts finden und versicherte mir „Alles in Ordnung, Sie sind gesund und fit“. Doch das war ich nicht. Einige Zeit später kamen Schlafstörungen dazu. Ich wachte nachts öfter auf, immer häufiger mit Muskelschmerzen und morgens fühlte ich mich, als hätte ich eine Nacht schwerer Gartenarbeit hinter mich. Ich war zunehmend von Müdigkeit geplagt, sodass ich wieder meinen Arzt konsultierte. Aber auch dieses Mal konnte er nichts feststellen.

Die Zeit verging, Winter wurde zu Frühling und Frühling zu Sommer. Meine Schmerzen wurden immer schlimmer. Hinzu kamen inzwischen auch noch starkes Herzklopfen, Atemlosigkeit, Magen-Darm-Störungen und Konzentrationschwächen. Tage, an denen ich mich wirklich wohlfühlte, waren die Seltenheit. Ein erneuter Arztbesuch brachte den Verdacht auf Mitralklappenfehler und die dazugehörigen Medikamente. Doch deren Einnahme brachte keine Linderung, vielmehr kamen nun auch noch wahnsinnige Schmerzen in der Hüfte und dem Lendenwirbelbereich dazu, sodass ich manchmal kaum von meinem Stuhl aufstehen konnte. Wieder ging ich zum Arzt, es folgten weitere Untersuchungen und Verdacht auf Nierenentzündung. Die Blutuntersuchung bestätigte diesen Verdacht zwar nicht, wies aber darauf hin, dass es sich um Symptome der Menopause handeln könnte. Die Krönung meiner Symptome waren plötzlich auftretende, starke Nacken- und Schulterschmerzen, die bis in meinen rechten Arm und Brustkorb zogen. Ich war gerade in der Arbeit und alle waren voll Sorge, dass es ein Herzinfarkt sein könnte. So schlimm diese Schmerzattacke auch war, so war sie doch der erste Schritt hin zur richtigen Diagnose für meine Leiden. Mein Chef sorgte für eine sofortige Einlieferung ins Krankenhaus, wo ich mit Verdacht auf Herzinfarkt behandelt wurde. Nach einer Nacht auf der Intensivstation wurde mir mitgeteilt, dass es verschiedene Hinweise auf Fibromyalgie gäbe. Dieser Verdacht sollte durch einen entsprechenden Facharzt abgeklärt werden.

¹ Fibromyalgie bedeutet Faser-Muskel-Schmerz. Die Ursachen für diese schwere chronische Erkrankung sind bislang ungeklärt, sie kann bislang nicht geheilt werden. Typische Symptome sind weit verbreitete Schmerzen in Muskulatur und Gelenken sowie Rückenschmerzen und besondere Druckschmerzempfindlichkeit. Zu den Begleitsymptomen zählen u.a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit sowie Konzentrations- und Antriebsschwächen. Die Krankheit kann sich sehr unterschiedlich äußern und ist nur schwer zu diagnostizieren.



*Die entspannende Wirkung
der Klangmassage hilft
Schmerzen zu lindern.*

Bevor ich jedoch den vereinbarten Arzttermin bei einem Rheumatologen wahrnehmen konnte, hatte ich eines Tages so unerträgliche stumpfe Kopfschmerzen hinter der Stirn, Gelenk- und Muskelschmerzen, dass ich mich in die Notaufnahme des naheliegenden Krankenhauses schleppen musste. Heute weiß ich, dass man das, was ich damals erlebte, als „Fibro-Nebel“ bezeichnet. Dieses Ereignis war ein Albtraum: Obwohl ich immer wieder erklärte, dass ich einfach nur wahnsinnige Schmerzen hatte, versuchte mir jeder einzureden, dass ich unter Depressionen leiden würde. Ich musste mich verpflichten, mich in psychologische Behandlung zu begeben, sonst wäre ich entlassen worden. Hinzu kam, dass ich für längere Zeit krankgeschrieben wurde und dass ich meine Arbeit erst wieder aufnehmen durfte, wenn der leitende Psychologe dies erlaubte. Die entsprechende Behandlung hat nicht das gebracht, was ich mir erhofft hatte. Ich bekam eine Reihe von Medikamenten. Innerhalb von zwei Wochen wurde mir ein farbiger Cocktail aus fünf verschiedenen Pillen verschrieben, die ich nehmen sollte. Doch sie zeigten nicht die gewünschte Wirkung, vielmehr waren sie der Auslöser starker Nebenwirkungen. Man freut sich nur selten auf einen Arzttermin, doch ich fing an, die Tage zu zählen, bis ich endlich den Termin beim Rheumatologen hatte. Nur wenige Tage danach hatte ich die Diagnose: Fibromyalgie und Osteoarthritis im linken Bein sowie in den beiden Handgelenken.

Die Behandlung beginnt

Der Arzt war sehr nett und nahm sich Zeit, all meine Fragen zu beantworten. Er war ehrlich und sagte mir von Anfang an, dass die Medikamente nur bedingt zu einer Linderung der Schmerzen beitragen können. Ein Großteil sei von anderen Faktoren wie Schlaf und Bewegung abhängig. Um herauszufinden, was in meinem Fall hilft und was nicht, sollte ich verschiedene nicht-pharmakologische Aktivitäten ausprobieren. Er verschrieb mir zwei weitere Medikamente, sodass ich inzwischen täglich sieben Pillen schluckte. Dieser Tabletten-Mix führte innerhalb von zwei Monaten zu weiteren Magen-Darm-Störungen und mich zum Gastroenterologen. Wie mein Sohn sagte auch er „Du musst von den Pillen weg!“. Aber das war leichter gesagt, als getan. So war ich gezwungen, mich auf die Suche nach Ärzten zu machen, die als Team meine Behandlung übernehmen würden, statt jeder für sich. Es sollte mehr als drei weitere Monate dauern, bis ich fündig wurde. In der Zwischenzeit versuchte ich mit verschiedenen Therapien wie Massage, Reiki und Schwimmen durchzukommen. In dieser Zeit war ich oft so erschöpft, dass ich daran zweifelte, dass es mir je besser gehen würde und ich irgendwann wieder ein normales Leben führen könne. Mein Mut und meine

Hoffnung sanken mehr und mehr und stattdessen machten sich Angst und Verzweiflung breit. Dazu kam auch noch das Stigma von Kollegen und Freunden, sodass ich mich mehr und mehr zurückzog. So fühlte ich mich nicht nur niedergeschlagen, sondern auch verlassen.

Im Oktober 2007 schöpfte ich dann endlich wieder neue Hoffnung. Meine Psychologin gab mir den Tipp einer Ärztin, die Integrative Medizin praktizierte. Es gab jedoch einen Haken: Ich musste die Kosten für diese Behandlung selber tragen. Während der ersten Sprechstunde wurde klar, dass ich mehr als Fibromyalgie und Osteoarthritis hatte, was später durch die Blutuntersuchungen bestätigt wurde. Auf einmal ergaben all die Symptome einen Sinn! Ich hatte eine stark ausgeprägte Gluten- und Laktose-Intoleranz sowie eine Unverträglichkeit gegenüber etlichen Chemikalien wie z.B. dem Bremsstaub von Bahnschienen, der sich in Metro-Tunnels absetzt, oder starke Haushaltsreiniger.

Ausgerüstet mit etlichen Seiten von Anweisungen ging ich an diesem Tag nach Hause. Ich hatte die Aufgabe, jeden Tag Lebensmittel wie Brot, Pasta, Wurst und alles, was Zusatzstoffe hatte, von meiner Nahrungsliste zu streichen. Das Ziel war, innerhalb von vier Wochen meinen Haushalt und meine Lebensweise so umzustellen, dass ich möglichst keine Berührung mehr mit Dingen hatte, die bei mir Reizungen auslösten. Parallel wurde ich mit Magnesium, Melatonin und einer speziellen Diät behandelt, ging in die Infrarot-Sauna und unterzog mich Wasserbehandlungen und einer Kolonhydrotherapie. Diese Aufzählung könnte ich noch lange fortsetzen, doch das ist hier nicht relevant.

Ich fühlte mich durch diese Behandlungen um einiges wohler, doch die Kosten waren so hoch, dass ich sie nach sechs Monaten einschränken musste. Zudem stellte sich meiner Besserung ein neues Hindernis in den Weg: Ich hatte meine Arbeit wieder aufgenommen. Doch nach nur wenigen Tagen des Pendelns und in der schlechten Stadtluft waren all die Erfolge, die ich mir in den letzten Monaten so mühsam erarbeitet hatte, zunichte gemacht. Mitte März 2008 hatte ich genug: Ich entschied mich kurzfristig dazu zu kündigen.

Zwei Wochen später reiste ich zu meiner Schwester nach Deutschland. Sie hatte mir bereits vor einigen Monaten von der *Peter Hess*-Klangmassage erzählt und war überzeugt, dass sie mir helfen würde. Ich folgte ihrem Drängen und wollte diese Methode nun ausprobieren.

Die Klänge kommen in mein Leben – es geht bergauf!

Als ich in Deutschland ankam, war ich total gestresst, erschöpft und von Schmerzen geplagt. Aber ich war auch voller Neugier auf die Klangmassage und konnte es gar

nicht erwarten, sie kennenzulernen. Die erste Behandlung durch meine Schwester war ein wunderschönes Erlebnis für mich. Von dem Moment an, als sie die erste Klangschale anschlug und langsam über meinen Körper führte, spürte ich die zarten Schwingungen, wie sie sanft durch mich hindurch strömten. Als sie die Schale auf meinem Rücken positionierte, spürte ich, wie sich die heilsamen Schwingungen tief in mir ausbreiteten, wie sie sanft jede Zelle massierten. Es war eine unglaublich wohltuende Empfindung. Was mich jedoch noch mehr erstaunte, war, zu beobachten, wie sich mein Körper innerhalb weniger Minuten von ganz alleine entspannte. Zuerst verspürte ich einen gewissen Widerstand, doch dann breitete sich die Entspannung immer weiter aus. Ich genoss das schöne Brummen der Schalen. Ich versuchte ihnen weiter zu lauschen und zu folgen, doch bald setzte eine so tiefe Entspannung ein, dass es mir nicht mehr möglich war – ich war weder ganz wach, noch habe ich geschlafen.

Die darauffolgende Nacht schlief ich wie ein Baby. Nach Monaten chronischer Schlafstörungen konnte ich endlich ohne Medikamente ein- und sogar durchschlafen. Nach weiteren Klangmassagen besserten sich auch andere Symptome. Ich war so überzeugt von dieser besonderen Methode, dass ich mir sofort ein Klangschalen-Set kaufte und mich für die Klangmassage-Intensivausbildung anmeldete.

„I had found my sound!“ – Ich hatte meinen Klang gefunden!

Ausgerüstet mit meinen neuen Klangschalen und einigen Klangübungen, die mir meine Schwester mit auf den Weg gegeben hatte, kehrte ich in die USA zurück. Dort war ich wieder ganz auf mich selbst angewiesen. Täglich führte ich die Übungen durch und begann mit den Schalen zu experimentieren. So entstand ein kleines Morgen- und Abendritual mit Klang, auf das ich später noch zu sprechen komme.

Der August stand vor der Tür und damit die Klangmassage-Intensivausbildung in Deutschland. Trotz eines „Fibro-Flare-ups“ kurz vor dem Reisetrip war ich gewillt, die Ausbildung zu besuchen. Das kostete mich einiges an Willenskraft, doch darin war ich bereits geschult.

Die ersten zwei Seminartage ging es mir relativ gut und ich fühlte mich wohl, doch dann wurde es für mich zunehmend anstrengender. Man könnte auch sagen, mein Körper fing an, sich zu wehren. Ich hatte brennende Schmerzen von Kopf bis Fuß, konnte nicht mehr alleine vom Boden aufstehen und war auf Hilfe angewiesen. Aber dann, am Donnerstagabend, fand etwas Besonderes statt: Wir saßen



Gerade in belastenden Lebenssituationen können kleine Klang-Rituale einen wohltuenden Gegenpol darstellen.

auf dem Boden und es war wieder mal Zeit aufzustehen. Und ohne zu denken, stand ich von ganz alleine auf! Und da erst bemerkte ich, dass die brennenden Schmerzen weg waren. Und sie blieben auch weg für eine lange Zeit. Und das war der Moment, als ich wusste, dass ich diese wunderbare Methode in den USA einführen wollte. Nicht nur, damit auch andere davon profitieren konnten und eine Linderung ihrer Schmerzen erfahren würden, sondern vor allem, damit ich jemanden hatte, der mir regelmäßig Klangmassagen geben konnte. Bis dahin gab es für mich nur eine Lösung: Alle paar Monate nach Deutschland zu kommen, aber das war natürlich nur begrenzt möglich.

Selbst-/Behandlung mit der Klangmassage

Ich habe gelernt, die Klangmassage für mich zu nutzen und bei meinen diversen Symptomen gezielt einzusetzen. Das Krankheitsbild der Fibromyalgie ist natürlich sehr komplex und bei jedem Betroffenen unterschiedlich ausgeprägt, aber die folgenden Aspekte betreffen sicher viele Menschen.

Stress abbauen

Jede Art von Stress, egal ob emotionaler oder mentaler Stress, verschlimmert die Fibromyalgie-Symptome. Es ist deshalb äußerst wichtig, den Stresslevel möglichst niedrig zu halten. Und was ist dazu besser geeignet als die Klangmassage. Sicher, es gibt auch andere Methoden wie Atemübungen, Meditation oder Hypnose, aber aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass mich nichts so schnell und einfach in die Entspannung geführt hat wie die Klänge. Es braucht keine ganze Klangmassage zu sein, hier macht das Motto „Weniger ist mehr“ sehr viel Sinn. Bereits 20-30 Minuten reichen vollkommen aus, wenn sie regelmäßig erfolgen, also „mäßig, aber regelmäßig“.

Schlafprobleme reduzieren

In meinem Fall waren Schlafstörungen eine wirklich große Belastung. In der Zeit, als ich krankgeschrieben war, musste ich daher an einem 6-wöchigen Schlaf-Seminar teilnehmen. Sicher ist solch ein Seminar für viele Menschen hilfreich, aber für jemanden, der unter ständigen Schmerzen leidet, ist es nur ein Tropfen auf dem heißen Stein. Auch die Behandlung mit Melatonin, das ich vorm Schlafen und nachts, wenn ich aufwachte, einnahm, war nur teilweise eine Lösung. Denn oft wachte ich morgens wie gerädert auf. Mit dem bereits erwähnten Klangritual fand ich für mich eine viel einfachere Lösung, die mir mit der Zeit viel mehr geholfen hat als alles andere. Dieses Ritual sieht folgendermaßen aus:

Ich nehme abends meine Beckenschale mit ins Bett und stelle sie mir auf den Bauch. Ich klinge sie so lange an, bis ich einschlafe – was meist schon nach kurzer Zeit der Fall ist. Sollte ich während der Nacht aufwachen, lege ich die Schale wieder auf, bis ich weiterschlafen kann. So wurde die Klangschale für mich zum Melatonin-Ersatz.

Doch noch viel mehr als beim Einschlafen helfen mir die Klänge am Morgen. Verkrampft ins Bett zu gehen ist eine Sache, aber morgens mit noch mehr Schmerzen aufzuwachen eine andere – aber genau das war bei mir der Fall. Heute habe ich immer meine Schale in Reichweite. Selbst wenn ich so steif bin, dass jede Bewegung eine neue Welle von Schmerzen auslöst, weiß ich, dass nur ein paar wenige Minuten Klang ausreichen, damit es mir wieder besser geht. Und dafür gab es früher keine alternative Lösung.

Gelenkbeschwerden lindern

Bereits in der Klangmassage-Ausbildung werden einfache Methoden vermittelt, wie man sich jeden Tag etwas Gutes tun kann, indem man sich z.B. eine Universalschale

auf die Fingerkuppen oder den Handteller stellt und für einige Minuten sanft antönt. In den verschiedenen Fachseminaren erhält man weitere Anregungen, die man mit etwas Kreativität auf die eigenen Bedürfnisse abwandeln kann, sodass man ganz gezielt an sich selber arbeiten kann.

Natürlich ist Fibromyalgie anders als Rheuma und es kann auch oft etwas mehr brennen, aber in jedem Fall ist die körperliche, sprich muskuläre Entspannung ein wichtiger Faktor, um die Schmerzen zu lindern. Mit regelmäßiger „Self-care“ ist das leicht zu erreichen. Ich selbst hatte so starke Nackenverspannungen, dass ich meinen Arm kaum noch heben konnte und auch den Kopf nur noch sehr wenig drehen konnte. Auch wenn ich heute nicht wieder zu hundert Prozent fit bin, so haben mir die Klänge doch so weit geholfen, dass ich keine Probleme mehr mit meinem Arm habe – und das ist ein großer Fortschritt für mich!

Magen-Darm-Störungen regulieren

Viele Menschen, die schon mal eine Klangmassage bekommen haben, wissen, wie sich bereits nach wenigen Minuten der Magen-Darm-Trakt bemerkbar macht. Denn die sanften Klangschwingungen erreichen auch unsere Organe und regen die Verdauung an, so war es auch in meinem Fall. Anstatt teurer Kolonhydrotherapie setze ich heute meine Beckenschale ein. Und das ist nicht nur angenehmer, sondern auch ebenso effektiv. Und selbst mit der Gluten- und Laktose-Intoleranz habe ich seit einigen Jahren keine Probleme mehr. Und im Laufe der Jahre habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Klangschalen auch bei einem „nervösen Magen“ reinste Wunder bewirken können.

Den Fibro-Nebel lichten

Ganz egal, ob der Fibro-Nebel leicht oder schwer auftritt, seine schleichende Art kann die betroffene Person zur Verzweiflung bringen. Er führt zum Beispiel zu Konzentrationsproblemen und Vergesslichkeit, sodass man sich fragt: Habe ich Gedächtnisschwund oder sogar noch Schlimmeres?“. Für jemanden, der zuvor mental fit war und der auch beruflich auf seine Konzentrationsfähigkeit und sein Gedächtnis angewiesen ist, kann diese Einschränkung eine enorme Bedrohung darstellen, die in die Depression führen kann – in meinem Fall war das so. Meine Beschwerden waren so stark, dass mein Arzt mir vorübergehend ein Medikament verschrieben hat, das normalerweise für ADHD-Patienten entwickelt wurde. Eine wirkliche Hilfe waren dann für mich die Klangschalen mit einem hellen, klaren Ton. Natürlich können die Schalen keine Wunder bewirken und die Beschwerden sind nicht über Nacht weg, aber sie sind für mich eine wirkliche Alternative und ich kann alle Betroffenen nur dazu ermutigen, sie für sich auszuprobieren. Geduld und regelmäßiges mentales Training sind dabei wichtige Zutaten.

Abschließend möchte ich nochmal betonen, dass meine Geschichte selbstverständlich kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose und/oder Behandlung sein soll, vielmehr möchte ich Betroffenen Mut machen und ihnen berichten, wie mir die Klangmassage geholfen hat, dass mein Leben wieder lebenswert ist.

Dieser Weg war es dann auch, der mir eine neue Lebensaufgabe beschert hat, denn heute leite ich die Peter Hess Academy USA Texas und gebe die Klangmassage selber weiter.



Margit Willems Whitaker

ist selbständig tätig als Organisationsberater (Organization Development Consultant), Executive Level Coach und *Peter Hess*-Klangmassagepraktiker. Seit 2013 ist sie autorisierte Ausbilderin in der *Peter Hess*-Klangmassage I-IV und Leiterin der PHA Academy USA/Texas. Zudem ist sie MBTI Practitioner und NLP-Trainer, Master Hypnotherapist, und J.O.Y. Sound of Yoga Seminarleiterin. 2014 entwickelte sie unter dem Titel „Four Pillars of Health“ ihr eigenes ganzheitliches Coaching- und Gesundheitskonzept, wobei die *Peter Hess*-Klangmethoden eine von vier Säulen bilden.

Kontakt

1313 Northpark Drive · Richardson, Texas 75081

Telefon: +1 214 - 799 - 5404

E-Mail: margitwillems@peterhessacademyusa.com

Web: www.peterhessacademyusa.com · www.fourpillarsofhealth.club