

Logisch erklärt

Denken Sie an die konzentrischen Wellen auf einem See, die entstehen, wenn ein Stein ins Wasser geworfen wird. Da der menschliche Körper zu rund 70 Prozent aus Wasser besteht, breiten sich die rhythmischen Schwingungsimpulse einer Klangschi­ale ebenso als Druckwelle im gesamten Organismus aus – über das Gewebe, die Knochen, Faszie, Sehnen und Bänder sowie die Körperhöhlräume.



Kraft der Klangschale

Text: Michaela Hocek

Schwingungen und Töne wirken sich positiv auf unseren Körper aus. Sie bringen die Zellen in Bewegung und den Geist zur Ruhe. Tiefenentspannung und Stressreduktion stellen sich von selbst ein.

Bei Klangmassagen, Klangbädern oder Fantasiereisen entfaltet sich schon der erste Klang wie eine sanfte Welle im Raum. Das Schöne daran ist: Es gibt bei Klangerlebnissen kein Richtig oder Falsch. Sie bringen ohne jegliches Zutun ein Gefühl der Leichtigkeit, Verwurzelung oder Schwerelosigkeit. Jede Reaktion ist „erlaubt“ und wird wertfrei angenommen. Selbst wer einschläft, profitiert von den Hertzfrequenzen und Schwingungen, die die Sinne und Körperzellen stimulieren. Und diese intuitive Art der Erdung und des Loslassens ist gut für den Mensch, weil der Stresspegel aus dem Arbeitsleben, dem Alltag und dem Privatbereich meist schon gut genährt ist.

Physische und psychische Sensoren schärfen

Bedenkt man, dass sich der Gehörsinn eines Fötus bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche ausbildet und als letzter beim Sterben schwindet, wird einem die Wichtigkeit von Klängen so richtig bewusst. In den Lebensphasen dazwischen sind wir aufgrund der heutigen Reizüberflutung, der Hektik, dem Leistungs- und Optimierungsdruck oft schnell strapaziert

oder überfordert. Nicht umsonst stuft die Weltgesundheitsorganisation WHO Stress als eine der größten Gesundheitsrisiken der westlichen Welt ein. Wenn das sensible Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele durch zu viel Stress und Druck aus dem Gleichgewicht gerät, manifestiert sich das auf körperlicher, mentaler oder seelischer Ebene. Passiert dies, wünschen wir uns mitunter in den Mutterleib zurück, wo alles nur gedämpft von außen an uns herankam, oder zumindest an einen Ort, wo wir in



Resonanz zählt

Peter Hess Therapie-Klangschalen wurden speziell entwickelt und werden in traditioneller Schmiedekunst in Nepal aus einer Bronzelegierung unter fairen Arbeitsbedingungen gefertigt. Sie werden auf dem Körper positioniert und angeklungen, man kann sie auch im Raum ertönen lassen. Das Wahrnehmen der Klänge über die Ohren und den Körper löst zahlreiche Resonanzprozesse im Organismus aus.

Bild: Shutterstock.com, Hess Sound

Klangschalen- massagen und Klangbäder schärfen die Körperwahr- nehmung und fördern den Kontakt mit sich selbst.

diesem schwebenden Zustand des Urvertrauens den symbolischen Reset-Knopf drücken. Eine Klangschalenmassage oder ein Klangbad können ein Weg dorthin sein. Sie haben ihren Ursprung in der indischen Heilkunst, die in Klängen die Kraft der Aktivierung der Selbstheilungskräfte sieht.

Pionier der Klangmassage in der „westlichen“ Welt

Dieser Überzeugung ist auch Peter Hess, ein deutscher Ingenieur, der vor über 40 Jahren durch Aufenthalte in Nepal mit dem Thema in Berührung kam, daraus seine westliche Methode der ganzheitlichen Klangmassage entwickelte und 1984 das „Peter Hess Institut“ gründete, das mittlerweile ein Netzwerk an weltweiten Akademien umfasst: „Die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Klangschalen können, in Verbindung mit

einer entsprechenden Haltung der Klanggebenden Person, eine ungemein heilsame Wirkung entfalten. Diese ist sehr vielfältig und reicht von Entspannung, über die Stärkung der Körperwahrnehmung bis hin zu Emotionsregulation und Verbesserung mentaler Fähigkeiten. Die Klänge der Klangschalen scheinen uns auf eine ganz besondere Weise vertraut, sie wecken bei den meisten Menschen schnell Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit und Vertrauen. Das trägt an sich schon heilsames Potential in sich. Bis heute ist für mich das Tolle, dass Entspannung mit Klängen so einfach geht.“

Weite Einsatzfelder

Dementsprechend breit gefächert sind die Einsatzgebiete von Klangmethoden: Sie reichen von der Geburtsvorbereitung und die Arbeit mit Kindern über Prävention und Stressmanagement, Coaching, Therapie, Medizin und Pflege für jedes Alter – bis hin zur Sterbebegleitung. Positiv ist auch, dass die Selbstanwendung ohne großen Aufwand möglich ist. Peter Hess verrät dazu eine Achtsamkeitsübung: „Stellen Sie eine Klangschale auf ein Kissen auf dem Schreibtisch, klingen Sie sie an und lauschen Sie mit geschlossenen Augen. Der leiser werdende Klang ist wie eine Einladung, ihm in die Ruhe und Stille zu folgen.“ Durch das langsame Vergehen der Klänge werden wir zum Hinhören aufgefordert, was unsere volle Aufmerksamkeit beansprucht. Dabei wird die Atmung ruhiger und das Nervensystem fährt herunter, was mit Entspannung, geistiger Klarheit und frischer Energie einhergeht.

Heilende Beobachtungen

Zweifeln, die jahrtausendealte Klangmethoden als esoterisch bezeichnen oder denken, man müsse daran glauben, stehen heute Forschungsprojekte, Studien und medizinische Messwerte gegenüber – in verschiedensten Disziplinen wie z. B. der Kardiologie in Zusammenhang mit Bluthochdruck, Neurologie in Bezug auf



Bild: Michaela Hocke

Chefredakteurin und Klangmassagepraktikerin in einer Person: Nachdem Stressresilienz und Entspannung immer wichtiger werden, verschmelzen in dieser Ausgabe beide Berufe. Wer tiefer in die Materie eintauchen möchte: Auf dem Instagramkanal hertztoene_mh finden sich laufend neue Impressionen meiner Klangarbeit und Hintergrundwissen zu dieser Entspannungsmethode.



Bilder: Hotel Terentnerhof / Manuel Kottersteger

Retreatfeeling

Es ist ein positiver Trend, dass Klanganwendungen wie Meditation, Soundbath mit Duftbegleitung oder Fußreflexzonenmassage in Kombination mit Klangschalen immer öfter Fixpunkt im Wochenprogramm und bei Wellnessangeboten von Hotels sind. Alles Genannte kann beispielsweise im Terentnerhof im Südtiroler Pustertal erlebt werden. Hier dauert eine Anwendung zwischen 30 und 60 Minuten. Dabei kommen verschiedene handgefertigte Schalen mit harmonisch abgestimmten höheren und tieferen Tönen, unterschiedliche Klanginstrumente sowie das zarte Klangspiel Koshi zum Einsatz.



Demenz oder HNO-Medizin bei Tinnitus. Wie das möglich ist? Ausgehend von den biophysikalischen Ordnungstherapien, die alle Lebewesen als schwingende Systeme sehen, können Dysbalancen durch Klänge und Schwingungen der Klangschalen den Organismus wieder auf seine natürliche, gesunde Schwingung einstimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist. Oberste Priorität hat dabei immer die Entspannung.

Ohne jegliche Anstrengung

Im Gegensatz zu Meditation, autogenem Training, Pilates, Qi Gong oder Yoga müssen Menschen bei der Klangmassage nicht aktiv werden, sportlich oder geübt sein. Trotzdem tritt die Entspannung meist

schon nach wenigen Minuten ein. Der Nachweis mittels EEG-Messungen der Gehirnfrequenzen hat dies festgehalten. Denn Fakt ist, dass ein entspannter Körper mehr Kapazität hat, auf Impulse zu reagieren. Und da er zu etwa 70 Prozent aus Flüssigkeiten besteht, versetzt die Schwingung der Klangschale die Zellen in Bewegung. So können Verspannungen und Blockaden gelöst werden, während sich der Kreislauf beruhigt, bei regelmäßiger Anwendung die Schlafqualität verbessert und die Resilienz gestärkt wird. Jedes einzelne Mal breitet sich während und beim Nachspüren am Ende der Klangmassage Ruhe im Körper aus, wodurch besseres Konzentrationsvermögen und Fokus zurückkehren und sich ein Gefühl der Leichtigkeit einstellt.