

KLANG VOLL

Wenn der Körper anfängt zu
klingen, stellt sich die Entspannung
wie von selbst ein.

Den Körper wahrnehmen, entspannen und
genießen. Mit sich selbst in Kontakt kommen
und sich von Stress befreien. All das gelingt
mit Klang auf ganz natürliche Weise.

TEXT MICHAELA HOCEK

Foto: © LIFEDE

B

edenkt man, dass sich der Gehörsinn eines Fötus bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche ausbildet und als letzter Sinn beim Sterben schwindet, wird einem die Wichtigkeit von Klängen bewusst. In den Lebensphasen dazwischen sind wir aufgrund der heutigen Reizüberflutung, der Hektik, des Leistungs- und Optimierungsdrucks oft einmal schnell gestresst. 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 diesem schwebenden Zustand des Urvertrauens den symbolischen Reset-Knopf drücken. Eine Klangschalenmassage oder ein Klangbad kann ein Weg dorthin sein. Sie haben ihren Ursprung in der indischen Heilkunst, die in Klängen die Kraft der Aktivierung der Selbstheilungskräfte sieht.



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 Klang gebenden 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. >



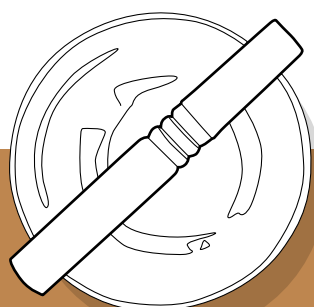
Die Entspannung hilft nicht nur, Stress zu reduzieren, sondern trägt auch zur Minderung von Ängsten oder Schmerzen bei.

PETER HESS Klangtherapeut

Fotos: beigestellt



Es gibt bei Klangerlebnissen kein Richtig oder Falsch. Sie bringen ohne jegliches Zutun ein Gefühl der Leichtigkeit und Tiefenentspannung. Jede Reaktion wird wertfrei angenommen. Selbst wer einschläft, profitiert von den Herzfrequenzen und Schwingungen, die die Sinne und Körperzellen stimulieren.



Esoterik? Fehlanzeige.

Die Magie des Klangs fußt auf biophysikalischen Ordnungstherapien, die als älteste Therapie- und Heilverfahren in der Geschichte der Medizin gelten. Schon Hippokrates wusste sie zu nutzen.

Physikalische Wirkung vorstellen

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 Klangschale ebenso als Druckwelle im gesamten Organismus aus – über das Gewebe, die Knochen, Sehnen und Bänder sowie die Körperhöhlräume.



> Das trägt an sich schon heilsames Potenzial in sich. Bis heute ist für mich das Tolle, dass Entspannung mit Klängen so einfach geht.«

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

Schon der erste Klang entfaltet sich bei Klangmassagen, Klangbädern oder Fantasiereisen wie eine sanfte Welle im Raum.

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.

Zweifler:innen, die jahrtausendealte Klangmethoden als esoterisch bezeichnen oder denken, man müsse daran glauben, stehen heute Forschungsprojekte, Studien und medizinische Messwerte gegenüber – in verschiedensten Disziplinen wie etwa der Kardiologie in Zusammenhang mit Bluthochdruck, Neurologie in Bezug auf Demenz oder HNO-Medizin bei Tinnitus.

Foto: © Tyson Sadlo, Sonja Trnzer, beige stellt

Die Schwingung von Klangschalen ist als sanftes Vibrieren und Kribbeln wahrnehmbar. Sie breitet sich im Körper aus.



MICHAELA HOCEK
Expertin auf zwei Gebieten: Als Journalistin und Klangmassagetraktikerin lebt und arbeitet Michaela Hock in Wien und nahm die Chance, den Klang der Happy-Life-Community in dieser Story näherzubringen, liebend gerne wahr.
hertztoene_mh

Nachweis mittels EEG-Messungen der Gehirnfrequenzen macht sicher. 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, ein besseres Konzentrationsvermögen und Fokus kehren zurück und ein Gefühl der Leichtigkeit stellt sich ein.