

Berührende Klänge

Klangmassage: Ein Tor zur Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte

CARLA HEIL

Seit den 1980-er Jahren gibt es in Mitteleuropa die salutogene Berührung durch Schwingungen: die Klangmassage mit Klangschalen. Sie wird mit unterschiedlichen Schalen und nach bestimmten Regeln durchgeführt und sie beeinflusst Lebewesen auf mehreren Ebenen.

Schlüsselwörter: Klangmassage, Entspannung, Selbstheilungskräfte, Resonanzphänomene, alle Altersstufen

Die Arbeit mit Klangschalen gehört in den Bereich der biophysikalischen Ordnungstherapie bzw. -medizin und basiert auf der Vorstellung, dass lebende Wesen letztlich schwingende Systeme sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster – sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organbezogen. Diese Schwingungsmuster kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. D.h. alles hängt mit allem zusammen [vgl. Frohn u.a. 2012, S. 30 f].

Der Begründer der Klangmassage in Mitteleuropa ist Peter Hess. Als Diplomingenieur der Physikalischen Technik war er prädestiniert, sich während seiner beruflichen Tätigkeit in den asiatischen Ländern der biophysikalischen Wirkungen der dort beheimateten Klangschalen anzunehmen. Seit 1984 arbeitet er mit Klangschalen und entwickelt seine Methoden der Klangmassagen – auch auf der Basis wachsender wissenschaftlicher Erkenntnisse über die Wirkungsweisen immer weiter. Zu den Prinzipien der Peter-Hess-Klangmethoden gehören:

- Achtsamkeit. Dies gilt sowohl für den Klienten als auch für den Therapeuten selbst.
- Wertschätzung als Basis der Zusammenarbeit, »die von einem dialogischen Miteinander geprägt ist.« [Hess u.a. 2009, S. 20].

- Mit sanftem, schrittweisen Vorgehen Lösungs- und Ressourcenorientierung anzielen, denn »... im Sinne des Menschenbildes der Humanistischen Psychologie trägt der Klient ... bereits die Lösung für sein Anliegen in sich« [Hess u.a. 2009, S. 20].

Ganzheitliche Wirkungsweise der Klangmassage

Die unterschiedlichen Schwingungsbreiten der obertonreichen Klangschalen (zwischen 100 und 2800 Hz [Koller 2009, S. 26 in Hess 2009]) werden über das Gehör (auditive Wahrnehmung) und über das Fühlen (somatosensorische Wahrnehmung, vibrotakter Reiz) vom Körper aufgenommen und im Gehirn im somatosensorischen Kortex und im limbischen System verarbeitet (dort Förderung des Vertrauens, des Wohlbefindens). Anschließend kommt es zur Stimulierung von Strukturen des Körperinneren in Abhängigkeit der erzeugten Frequenzen (Proprio- und Viszeroseption) [Koller 2009, S. 25–27 in Hess 2009]. Rasch und zuverlässig führt die Klangmassage »in einen Zustand tiefer Entspannung und geht mit den entsprechenden physiologischen und psychologischen Kennzeichen einer Entspannungsreaktion einher« [Koller 2009, S. 30 in Hess 2009].

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass durch die Klangmassage die körpereigenen Regenerationsprozesse aktiviert und verbessert werden, so dass sich die Klienten nach der Massage als erfrischt, aktiver, lebensfroher und ausgeglichener beschreiben. Das kann bei Schmerzpatienten auch zur deutlichen Schmerzlinderung führen. Weiterhin ergeben sich durch Klangmassagen beim Klienten »motivationssteigernde Aspekte« (positives Selbstvertrauen, Zuversicht, Kreativität) bis hin zur Stabilisierung und Stärkung des Immunsystems. All dies »trägt damit zur

Aktivierung der so genannten Selbstheilungskräfte des Klienten bei.« [Koller 2009, S. 32 f in Hess 2009]. Diese Effekte sind im Rahmen von Resonanzphänomenen zumindest in Anteilen auch beim Geber einer Klangmassage zu erfahren.

Mit einer Klangmassage lassen sich nicht nur kurzfristige Wirkungen erreichen, sondern die Massage wirkt noch Tage nach, in dem sich die aktivierten Körperstrukturen im Sinne der physiologischen Regulation weiter in Richtung Gesundheit einpegeln.

Durchführung einer Klangmassage

Klassischerweise werden unterschiedliche Klangschalen auf oder neben den bekleideten, liegenden Körper gestellt und von außen leicht angeschlagen. Nach Peter Hess unterscheidet man:

- Gelenk- oder Universalschalen,
- Beckenschalen (Körpermitte),
- Herzschalen für den Brustbereich und
- kleine Kopfschalen.

Bei ängstlichen oder sensiblen Menschen kann man z. B. angeschlagene Schalen auch über den Körper führen. Auch dabei bleiben die Schwingungen hör- und spürbar.



Quelle: Archiv Peter Hess Institut

Abb. 1: Peter Hess bei einer Klangmassage,

Eine Klangmassage wird nach bestimmten Regeln aufgebaut und beginnt im Allgemeinen an den Füßen (Fußreflexzonen nutzen). Über die Körpermitte arbeitet man sich bis zum Kopf hoch (Einsatz der hell klingenden Kopfschalen). Die Dauer der Massage beträgt i.d.R. ca. eine Stunde. Dabei werden die Rücken- und Bauchseite massiert. Nach der Massage sollte eine Ruhezeit beachtet werden. Vor der Massage sind im Gespräch mit dem Klienten sein Anliegen, sein Zeitfenster, aktuell zu berücksichtigende Probleme und die Möglichkeit der Rückkopplung des Klienten zum Masseur während der Massage zu klären.

Aufgrund von Resonanzphänomenen ist das Outcome der Massage zu verbessern, wenn der Klient reichlich Flüssigkeit getrunken hat, um die Schwingungsfähigkeit seiner Körperzellen zu

verbessern. Nach einer Massage ist ebenfalls zum Ausschleusen von gelösten Stoffwechselschlacken Flüssigkeitszufuhr sinnvoll / erforderlich. Die Massageeinheit endet mit einem Abschlussgespräch.

Andere Anwendungsbeispiele

Neben diesem beispielhaften Vorgehen bei einer Massage können die Klangschalen auch ganz individuell in den verschiedenen

Altersstufen und Lebenslagen eingesetzt werden. Mit einer Schale lassen sich Entspannungsgeschichten unterstützen oder man macht z.B. bei Kindern bzw. Senioren in einer wassergefüllten Schale mit Duftöl Schwingungen sichtbar: Das

Peter Hess:

»Der Ton der Klangschale
bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische
Energie frei.«

Wasser fängt an zu spritzen und erfüllt den Raum mit Duft. Eine solche Demonstration führt zum Lachen und zu Gesprächen.

Eine andere Möglichkeit, um Menschen mit Klangschalen vertraut zu machen, ist, eine kleine Klangschale auf den Handteller einer Person zu stellen und sie mit der eigenen Hand vor dem Anschlagen zu unterstützen. Die Schwingungen übertragen sich mehr oder weniger hoch bis in den Arm als Vibrationen, Kribbeln, Wärme – auch ein Spaß für Groß und Klein.

Zur Förderung der Kommunikation in Gruppen und zur Steigerung der Achtsamkeit ist es eine schöne Übung, mit einer kleinen Klangschale auf dem Handteller seinem Nachbarn einen Klang zu schenken. In diesem Fall wandert die Schale dann von Hand zu Hand.

Mit einer großen Beckenschale, in die man sich hineinstellt, lassen sich die Schwingungen über die Füße aufsteigend in den Körper verfolgen. Dies schult zudem die Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit.



Quelle: Archiv Peter Hess Institut

Abb. 2: Klangmassage der Hand, um Menschen mit Klangschalen vertraut zu machen,

Nicht zuletzt lässt sich mit Klangschalen ein Konzert für eine Gruppe gestalten, das wohltuend, entspannend sein kann. Dabei stehen die Schalen auf dem Boden im Raum und werden kreativ angeschlagen. Eine andere Möglichkeit ist, dass die Schalen auf den Körpern der Teilnehmer stehen, so dass diese zusätzlich beim Anschlagen z.B. vibrotaktile Reize erspüren.

Zusammenfassung

Klangschalen berühren auf unterschiedliche Art und Weise. D.h. Lebewesen können körperlich, mental, emotional und auch im Verhalten beeinflusst werden. Selbst in der Hospizarbeit lassen sich Klangschalen einsetzen, um Ängste zu mildern, das Urvertrauen zu stärken, zur Ruhe und Gelassenheit zu finden. Ähnliches lässt sich auch bei hyperaktiven Kindern erreichen. Klangschalen lassen sich weiterhin gezielt u. a. zur Behandlung von Schmerzen und Blockaden einsetzen. Dabei sollte aber kein Heilversprechen gegeben werden. Spontanheilungen können ebenfalls erlebt werden, wie ich es selbst bei einer Klientin erfuhr.

Diese Beschreibung gibt natürlich nur einen Ausschnitt der unterschiedlichen auch überraschenden Aus-Wirkungen von Schwingungen über Klangschalen wieder. Insofern laden diese Ausführungen vielleicht ein, sich selbst einmal von Klangschalen berühren zu lassen ... ▣

Literatur

Hess P, Koller M (Hrsg.) (2009). Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Schüttorf: Peter Hess Verlag, 2009: 20–33
Hess P (2010). Die heilende Kraft der Klangmassage. München: Südwest Verlag, 2010: Covertext
Frohn B, Stutz R (2012). Andullation – Quelle der Gesundheit. Lünen: Systemed Verlag, 2012: 30 f

Dr. Carla Heil

Jahrgang 1957. Zunächst Krankenschwester, Ärztin für physikalische und rehabilitative Medizin, Gesundheitswissenschaftlerin.
Seit 2001 als freiberuflich tätige Ärztin tätig u.a. in Bereichen der stationären Rehabilitation, der Arbeitsmedizin und der Gesundheitsförderung. Seit über 20 Jahren Kursleitung zum Autogenen Training.
Seit 2005 Ausbildungen in der Klangmassage und -therapie nach Peter Hess. Einsätze damit in der orthopädischen Rehabilitation, in der Seniorenarbeit, bei dementen Menschen, zur psychophysischen Stabilisierung und als Wellness-Angebot.

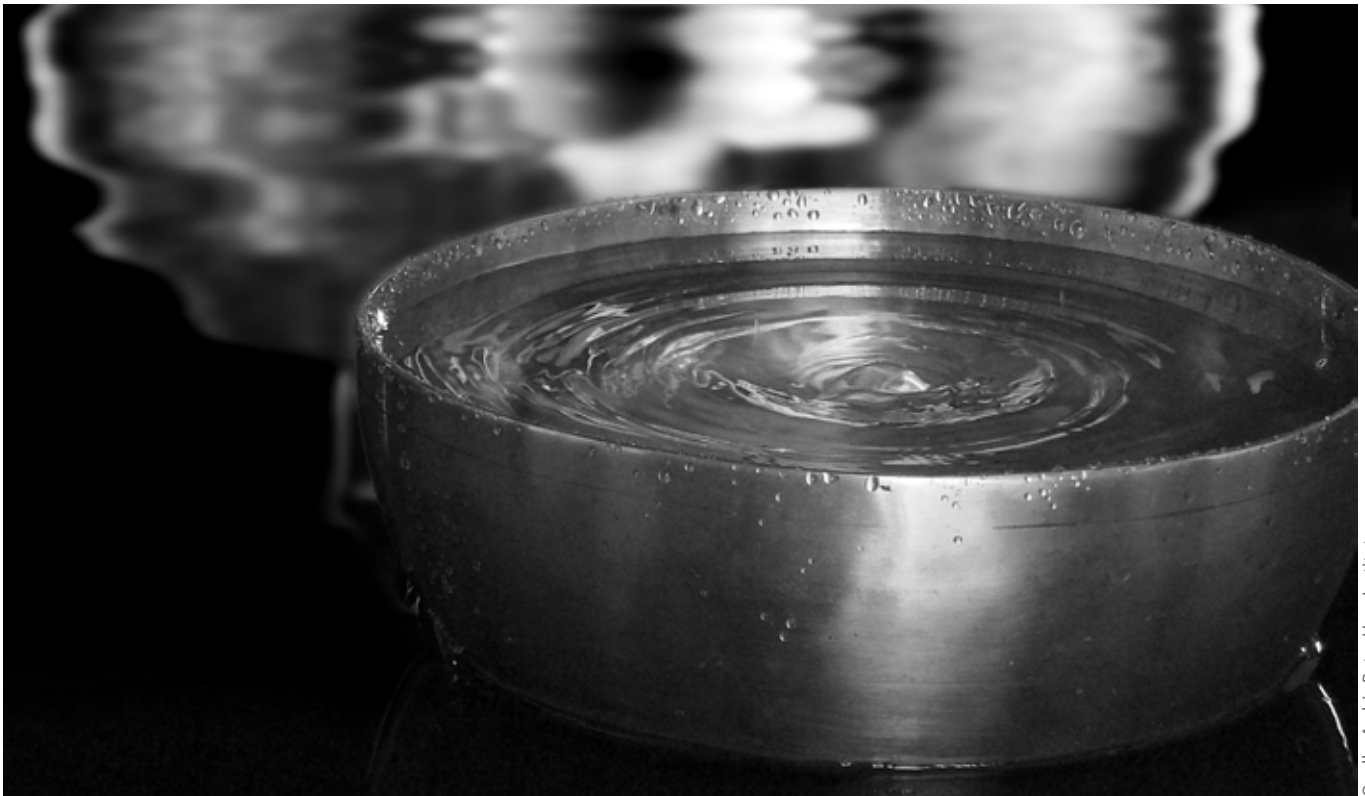


Abb. 3: Wasser macht die Schwingungen sichtbar

Quelle: Archiv Peter Hess Institut