



Die *Seele* zum *Schwingen* bringen

Die Töne einer Klangmassage dringen bis in die kleinste Zelle des Körpers vor. Das Ergebnis: erholsame Tiefenentspannung. Unsere Autorin Nele Langosch schwört auf die Kraft der sanften Klänge

Bei einer Klangmassage werden unterschiedlich große Klangschalen nacheinander auf den Körper gestellt und sanft angeschlagen. Die Vibrationen der Schalen fließen in den Körper hinein, lösen innere Blockaden und lassen die Seele fliegen.



Zuerst spüre ich nur ein Kribbeln. Ein weicher, hoher Ton schwingt zu mir herab. Ich liege angezogen auf einer weichen und warmen Unterlage auf dem Bauch. Die Klangtherapeutin Anita Böttcher hat gerade die erste Klangschale angeschlagen. Ihr vibrierender Klang massiert jede Zelle meines Körpers. Jetzt stellt sie sie auf meine Füße. Ich spüre, wie sich die Schallwellen durch meine Beine bis zu den Hüften vorarbeiten. Jedes Mal, wenn die Schale angeschlagen wird, durchfährt mich ein wohliger Schauer. Nun kommt der Ton einer zweiten, größeren Schale dazu. Sobald die Klangtherapeutin sie auf meinen Rücken stellt, bin ich überwältigt von der Kraft ihres vollen, tiefen Klangs. Während ich zuvor noch aufmerksam jeden Schritt der Massage verfolgt habe, werde ich nun komplett von den Tönen eingenommen. Sie scheinen sogar in meinem Kopf widerzuklingen. Ich spüre, wie mein Geist beginnt, im Rhythmus der Schallwellen mitzuschwingen, und gleite in eine tiefe Trance. Nach der Klangmassage wird nicht nur mein Körper vollkommen erholt sein. Auch meine Seele wird sich wie neu geboren fühlen. Keine Entspannungstechnik hat mich bisher so beeindruckt wie die Klangmassage. Bei dieser Methode lassen die gleichförmigen Schwingungen von Schallwellen die Luft und das Wasser in den Körperzellen vibrieren. Unaufhaltsam durchdringen die Töne das Gewebe (siehe auch Seite 65). Diese Form der Entspannung beruht auf Jahrhunderte alten Kenntnissen aus Nepal, Tibet und Indien. Dort sind Klänge allgegenwärtig. Seit Generationen werden sie zur Unterstützung der Selbstheilung und als Verbindung zu den Göttern genutzt. Zimbeln, Glocken und Klangschalen ertönen in Tempeln, bei Festen,



Auch Zimbeln können zum Einsatz kommen. Ihre Schallwellen übertragen sich durch die Luft auf den Körper.

der Meditation oder bei Heilungsritualen. In der nepalesischen Königsstadt Bhaktapur gibt es sogar eigene Tempel für die Musikgötter. Sie wachen über die Ordnung der Klänge, damit sich keine Misstöne einschleichen. Denn diese erzeugen Unheil. Die Menschen glauben an „Nada Brahma“, was so viel bedeutet wie: Alles um uns herum ist aus kosmischem Klang entstanden. Wenn wir unseren Körper mit Hilfe irdischer Töne in Schwingung versetzen, können wir das Göttliche in uns spüren.

Über die Zeit hat sich die Nachricht von der wundersamen Kraft der Töne bis nach Deutschland verbreitet. Immer mehr Heilpraktiker bieten hier die Klangmassage an – wie die Berlinerin Anita Böttcher (www.berlin-klangtherapie.de). Bereits seit 14 Jahren arbeitet sie als Klangtherapeutin. Von der Wirkung der Technik ist sie restlos überzeugt.

Heute geleitet sie mich in die Welt der Töne. Während der Klangmassage in ihrem Studio nehme ich meine Umgebung schnell nicht mehr bewusst wahr. Sanfte Wogen führen mich fort – wie beim Tagträumen oder kurz vorm Einschlafen. Meine Gedanken machen sich selbstständig, kreisen um Eindrücke aus meinem Leben. Ich suche nach der Lösung für alltägliche Probleme, die vor mir auftauchen – und ganz entspannt, ohne Druck, scheinen sich tatsächlich einige innere Hindernisse zu lösen. Hin und wieder

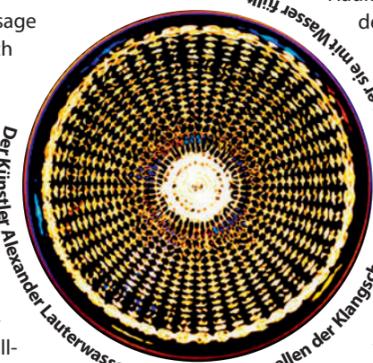
Alles um uns herum entstand aus Klang

schrecke ich auf, doch die Klänge führen mich sofort sanft zurück in die Entspannung. Die Klangtherapeutin Anita Böttcher wird mir später erzählen, dass sie noch weitere Klangschalen auf Kniebeugen, Po und Schultern verteilt hat. Immer wieder habe sie sie angeschlagen, bis die Klänge mich vollkommen umhüllt hätten. Doch als ich nach der Massage noch eine Weile ruhig da liege, erinnere ich mich nicht mehr daran; genauso wenig kann ich berichten, an was ich in der vergangenen Stunde gedacht habe. Ich weiß nur, dass ich am liebsten sofort wieder in die Trance zurückkehren möchte. Ich fühle mich so entspannt, innerlich frei und gereinigt wie lange nicht mehr.

Was ich erlebt habe, sei typisch, bestätigt Anita Böttcher: „Der Klang berührt die Menschen im Innersten.“ Er ebnet uns den Weg zu einer wohlthuenden Tiefenentspannung. Während wir uns komplett fallen lassen, stoßen die Töne Selbstheilungsprozesse an – seelisch und körperlich. „Die Klangmassage bietet einen Weg, mit sich selbst wieder in Kontakt zu treten“, sagt die Heilpraktikerin. Die Seele profitiert vor allem von der neuen Weitsicht, die die Trance vermittelt. Plötzlich betrachten wir Probleme und Blockaden von einer anderen Seite, es tauchen neue, kreative Lösungsansätze vor uns auf. Was bisher schwer erschien, wird jetzt zum Kinderspiel. Was uns Kummer und Sorgen bereitet hat, kann nun mit neuer Energie angepackt werden.

Häufig verbessert sich in Folge des Stressabbaus auch die Beziehung zum Partner oder die Leistung im Job. Denn die Klangmassage erzeugt eine innere Gelassenheit und steigert so die Konzentration. Schlafstörungen werden gelindert. Und sogar Ängste und Panikattacken können mit Hilfe der Klänge besiegt werden.

Doch die Schallwellen wirken auch ganz gezielt bei körperlichen Beschwerden. Durch die sanfte Vibration des Wassers und der Luft im Körper werden



Der Künstler Alexander Lauterwasser macht die Schallwellen der Klangschalen sichtbar. In dem er sie mit Wasser füllt.

So funktioniert die Klangmassage

Die heilende Kraft der Klänge beruht auf einfachen physikalischen Prinzipien. Im Körper lösen die Schwingungen eine Kettenreaktion aus: Muskeln entspannen sich, der Geist kommt zur Ruhe

Verspannungen gelöst und so Kopf- oder Rückenschmerzen behandelt. Der Magen-Darm-Trakt wird angeregt, Verdauungsprobleme gemildert. Krämpfe in den Muskeln und Schmerzen in den Gelenken lassen nach. Wer chronisch krank ist, muss weniger Medikamente nehmen. Brüche und Narben verheilen besser, weil die Durchblutung des Gewebes gefördert wird. „Die Klänge stärken das Gesunde im Körper“, sagt Anita Böttcher. „Beschwerden treten dabei schnell in den Hintergrund, weil das Wohlfühlgefühl während der Klangmassage so überwältigend ist.“

Die Heilpraktikerin nutzt die Methode auch ganz gezielt, um innere Blockaden aufzuspüren. „Die Schalen klingen nie gleich, weil sie in jedem Körper an anderen Stellen auf Hindernisse stoßen“, erklärt sie. Werden die Schwingungen aufgehalten (zum Beispiel durch Verhärtungen im Gewebe), verebt der Schall. Auch bei mir fand die Klangtherapeutin schnell heraus, auf welcher Körperseite meine Muskelverspannungen üblicherweise am stärksten sind – nur durch intensives Hinhören, ohne mich zu berühren.

Inzwischen kommen die Klangschalen sogar in Reha-Einrichtungen zum Einsatz. Meist wird hier keine vollständige Klangmassage angeboten, sondern kürzere Klangübungen, bei denen eine Schale auf oder neben einen Körper teil wie die Hand gestellt wird. Ergotherapeuten lösen auf diese Weise zum Beispiel Spastiken, also schmerzhafte Muskelverkrampfungen, die etwa nach einem Schlaganfall auftreten. Nach der Behandlung mit den Tönen sind die Muskeln gelockert und konventionelle Therapiemethoden können besser wirken.

Auch in Alten- und Pflegeheimen zeigt sich, wie vielfältig einsetzbar die Klangschalen sind. Hier wird mit der Methode vor allem bei der

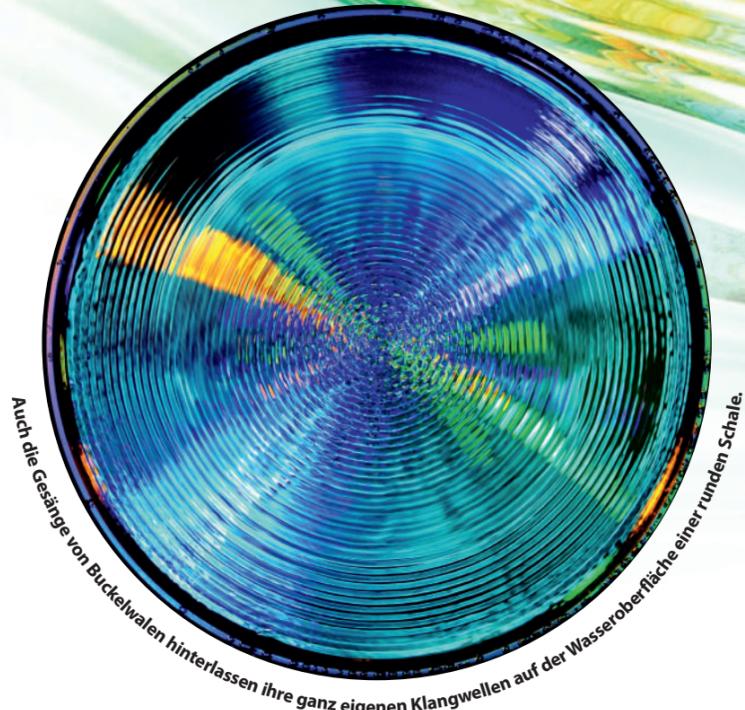
Behandlung Demenzkranker gearbeitet. Deren Leben ist oft von Unsicherheit, Desorientierung und Ängsten geprägt. Durch die gleichförmigen Schwingungen der Klänge werden sie innerlich beruhigt. In der so entstandenen Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen ist für Familien und Pflegekräfte oft ein ganz neuer Zugang zu den Betroffenen möglich. Für einen Moment verfliegt der Schrecken der Demenz. Die Erkrankten lachen sogar und reagieren wieder auf ihre Umgebung. Ausgebildet werden die Klangtherapeuten durch das Peter-Hess-Institut, benannt nach dem Erfinder der Methode. Denn trotz des asiatischen Ursprungs war es ein Deutscher, der die Klangmassage in ihrer heutigen Form entwickelte: Der Pädagoge Peter Hess machte bereits als junger Mann während mehrerer Reisen durch Ostasien Erfahrungen mit der ungeheuren Wirkung von Tönen auf Körper und Geist. In den 1980er-

Jahren lernte er bei Schamanen in Nepal und setzte – zurück in Deutschland – Klangschalen zur Unterstützung von Entspannungs- und Heilungsprozessen ein. Mit über 70 Jahren leitet er noch heute sein eigenes Institut. Dieses bietet inzwischen auch Weiterbildungen für besondere Anwendungsbereiche wie die Demenzbehandlung an und vermittelt den Kontakt zu Klangtherapeuten in ganz Deutschland. Außerdem lässt Peter Hess Klangschalen produzieren, die ihren einzigartigen Klang durch die Kombination von zwölf verschiedenen Metallen erlangen. Inzwischen hat das Institut

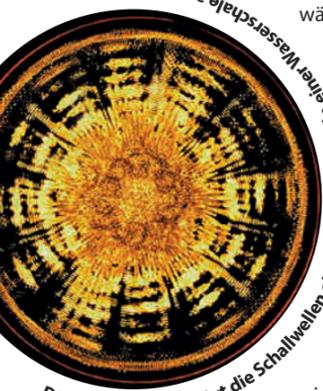
mehrere Studien veröffentlicht, die die positive Wirkung der Klangmassage auf Körper und Seele bestätigen. Unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Ich selbst würde heute am liebsten jeden Tag in ein Klangbad eintauchen. Tatsächlich muss man kein Klangtherapeut sein, um die Töne regelmäßig in seinen Alltag zu integrieren. „Die Schalen eignen sich gut zur Selbstbehandlung etwa von Stresszuständen“, sagt Anita Böttcher. Sie empfiehlt mir eine kurze Klangübung mit einer eigenen Schale. Dazu stellt man sie einfach auf die Handfläche und schlägt sie sanft an. Wir probieren es zusammen aus: Die Vibrationen des Metalls spüre ich bis in meine Schulter. Nach einer Weile fühlt sich die Hand warm und weich an, die andere dagegen kalt und hart: eine einfache Methode, um seinen müden Gliedern neue Kraft zu geben, zum Beispiel in einer Pause oder nach einem stressigen Arbeitstag. Und wer abends Probleme beim Einschlafen hat, sollte sich eine Klangschale neben das Bett stellen. Umhüllt von den sanften Tönen kehrt die Ruhe im Nu in Körper und Seele ein.

Die Kraft der Klänge harmonisiert den Geist

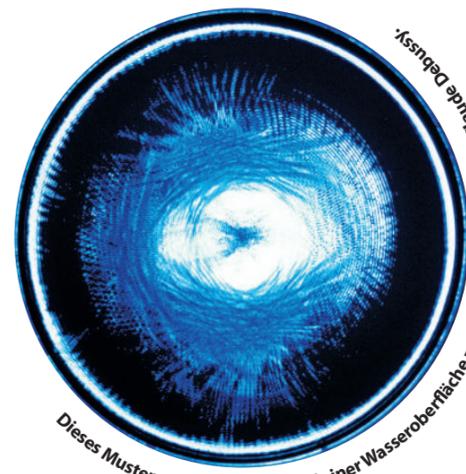
Das Peter Hess Institut informiert auf seiner Website über Ursprung und Wirkungsweise der Klangmassage. Außerdem findet man hier die Adressen von Klangtherapeuten in ganz Deutschland. Buchtipp Noch mehr Wissenswertes über die Klangmassage sowie Anwendungstipps finden Sie in dem Buch „Die heilende Kraft der Klangmassage“ von Peter Hess (Irisana Verlag, 96 S., 19,99 Euro, mit Audio-CD).



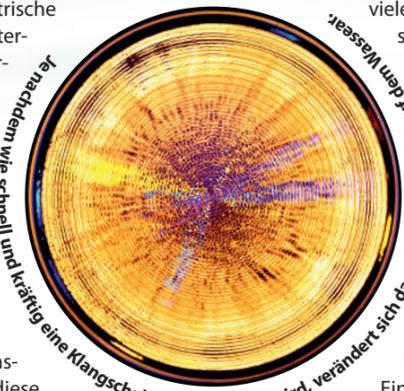
Auch die Gesänge von Buckelwalen hinterlassen ihre ganz eigenen Klangwellen auf der Wasseroberfläche einer runden Schale.



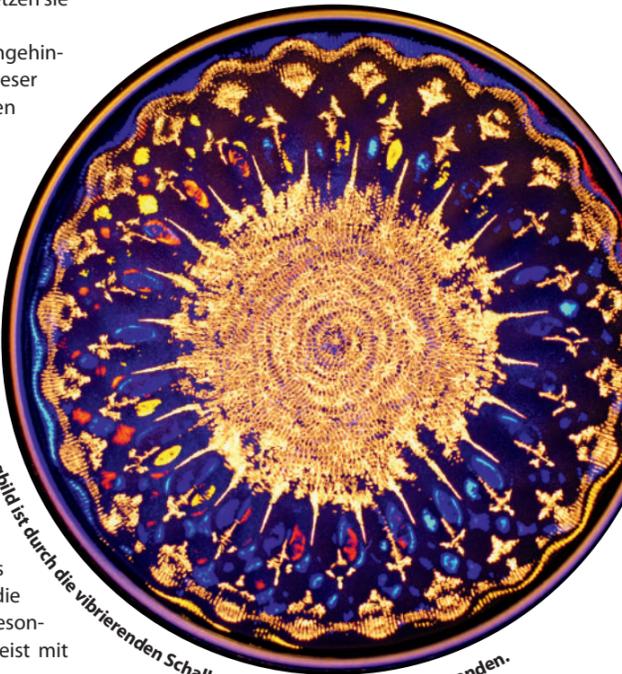
Dieses Kunstwerk zeigt die Schallwellen eines Gongs, die sich in einer Wasserschale ausbreiten.



Dieses Muster aus Klangwellen auf einer Wasseroberfläche zeigt sich bei der Glasdeckschale.



Je nachdem wie schnell und kräftig eine Klangschale angeschlagen wird, verändert sich das Abbild des Klanges.



Dieses Wasserklangbild ist durch die vibrierenden Schallwellen einer Klangschale entstanden.

Die heilsame Wirkung der Klangmassage wurde bereits durch mehrere Studien bestätigt. Inzwischen kommt die Methode bei vielfältigen Beschwerden zum Einsatz: Die kräftigen Töne lindern unter anderem chronische Schmerzen, senken Blutdruck sowie Stresspegel und steigern die Konzentration. Wissenschaftler erklären diese wunderbaren Effekte ganz praktisch – mit physikalischen Gesetzen. Denn Klänge sind eigentlich Schwingungen. Ausgehend von einer Klangquelle breiten sie sich wellenförmig in jedem Medium aus, das

charakteristische, konzentrische Wellen. Alexander Lauterwasser strahlt sie mit verschieden farbigem Licht an und hält das Muster mit der Kamera fest. So entstehen einzigartige Kunstwerke, die Mandalas gleichen. Seine Arbeiten sind im Internet unter www.wasserklangbilder.de erhältlich. Während einer Klangmassage entstehen eben diese Muster auch in den Zellen unseres Körpers. Denn dieser besteht hauptsächlich aus Wasser. Sobald die erste Zelle unter der Klangschale zu vibrieren beginnt, steckt sie ihre Nachbarzellen an und der Klang dringt tief in den Körper ein. Hier massieren die rhythmischen Schwingungen Muskeln und Organe. Treffen die Schallwellen auf Hohlräume, zum Beispiel zwischen den Organen, setzen sie sich über die Luft weiter fort. Die Klangwellen können nur dann ungehindert durch den Körper fließen, wenn dieser frei von inneren Blockaden ist. Bei den meisten Menschen treffen die Schwingungen auf ihrem Weg jedoch auf Hindernisse, zum Beispiel Muskelverhärtungen, von denen sie zurückgeworfen werden. Da die Klangwellen die Durchblutung fördern, lösen sie die Blockaden nach und nach auf sanfte Weise auf. So werden Verspannungen abgebaut und Kopf- sowie Rückenschmerzen lassen nach. Zusätzlich nimmt der Körper den Klang über feine Härchen im Innenohr wahr, die durch die Schallwellen bewegt werden. Sie übersetzen die Schwingungen in Nervensignale und leiten sie in das Gehirn weiter. Für unser Gehirn sind die Töne während einer Klangmassage besonders beruhigend, weil es im Alltag meist mit

vielen verschiedenen Geräuschen gleichzeitig überflutet wird. Die gleichförmigen Schwingungen der Klangschalen empfindet es daher als reine Wohltat. Das Gehirn stimmt seine Aktivität auf die Frequenz der Klangwellen ab und reagiert mit sogenannten Alpha-Wellen. Diese entstehen normalerweise nur kurz vor dem Einschlafen und beim Tagträumen. Anders gesagt: Dem Gehirn wird durch die Gleichförmigkeit der eintreffenden Signale langweilig und es schaltet in den Ruhemodus – um sich danach mit neuer Klarheit und Konzentration seinen Aufgaben widmen zu können. ☺

NR. 03 | 2013
MAGAZIN FÜR GLÜCK, GESUNDHEIT & GENUSS

Happy Way

Jon
Kabat-Zinn
Momente der
Achtsamkeit

Glückskarten
zum Verschenken



Post aus dem
Paradies

Das
Leben
feiern

Eistee für Yogis | Erwarte ein Wunder:
Der 40-Tage-Kurs

MIT KLANGSCHALEN DIE SEELE SANFT ZUM SCHWINGEN BRINGEN