

Klangmassage nach Peter Hess

Der Weg zur Klangmassage

Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendungen fanden. In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Klang entstanden, ist also Klang. Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im Ein-Klang, ist er auch in der Lage, sein Leben frei und kreativ zu gestalten.

Peter Hess hat die Methode der Klangmassage aus vielfältigen Klangerfahrungen in Nepal und Tibet entwickelt. Forschungen und Erfahrungen sowie gemeinsame Experimente mit Wissenschaftlern zur Wirkung traditioneller Musik auf Psyche und Körper des Menschen sind Grundlage der Klangmassage.

Mit den vielfältigen Erfahrungen, die Peter Hess in Nepal machen durfte, wurde ihm auch klar, dass all das auch in unserem Kulturkreis von Bedeutung war und zum Teil noch ist.

Heilung durch Klang gibt es praktisch seit der Steinzeit. Das Heilen mit Klängen kann auf eine uralte Tradition zurückblicken. Klänge und Musik sind seit je Bestandteile menschlicher Kultur. In vielen Schöpfungsmythen steht der Klang in enger Verbindung zur Schöpferkraft. P. Hess hat dieses Wissen in langjähriger Praxis an die Bedürfnisse der Menschen in westlicher Kultur angepasst.

Was sind Klangschalen?

Als sich die Klangmassage 1984 entwickelte, konnte Peter Hess noch auf ein großes Potential alter Klangschalen aus Nepal und Indien zurückgreifen. Klangschalen dienen nicht in erster Linie dem Erzeugen von Klängen. Die Schalen wurden im Alltag als Essgeschirr oder bei Ritualen beispielsweise als Opferschalen benutzt.

Seit 1990 lässt Peter Hess in eigener Produktion in Nepal und Indien neue Klangschalen herstellen. Die besondere Schwingungsqualität dieser Klangschalen basiert auf einer 20jährigen Erfahrung mit der Klangmassage. Die Klangschalen bestehen aus einer Anzahl verschiedener Metalle. Je nach Herkunftsgebiet sind das zwischen fünf und zwölf Metalle. Die Metalle sollen der Gesunderhaltung des Körpers dienen. Die Hauptlegierung besteht aus Bronze, ähnlich wie bei Kirchenglocken.

Die Metallzusammensetzung bestimmt die Schwingungsqualität und den Klang der Schale. Metalle: Gold, Silber, Quecksilber, Kupfer, Eisen, Zinn, Blei, Zink, Meteoreisen, Wismut, Bleiglanz und Pyrit.

Peter Hess beschäftigt in Nepal inzwischen ca. 50 Mitarbeiter, die für die Fertigung der Klangschalen, Gongs usw. verantwortlich sind. So entstand ein wunderbarer Austausch zwischen Ost und West. Wir können hier durch die wunderbaren Schalen etwas für die Harmonie von Körper, Seele und Geist tun und dort Arbeitsplätze entstehen lassen.

Die Schalen gibt es in verschiedenen Formen und Größen. In der Regel sind sie rund, goldfarben, matt oder glänzend. Sie können flach oder hoch sein, je nach Größe und Legierung wiegen sie zwischen 200 Gramm und 4 Kilogramm.

Der Klang ist von der Form, der Materialzusammensetzung und Stärke des Randes abhängig. Soll die Schale zum Klingen gebracht werden, verwendet man hierfür spezielle Schlägel.

Ein kompletter Therapiesatz besteht aus 3 Schalen. Eine kleine Schale mit einem Gewicht von etwa 600 Gramm, sie klingt mit einem hohen Ton, der am besten zum Herz- und Halsbereich passt. Eine

mittlere Schale mit etwa 900 Gramm, sie verfügt über ein sehr breites Klangspektrum und eignet sich besonders für die Behandlung der Fuß- und Handreflexzonen sowie der Gelenke.

Wie wirken die Klänge auf den Menschen? Lauschen und spüren

Beim ersten Kontakt wird der Klang von verschiedenen Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Das hängt davon ab, wie die Wahrnehmungssinne des Einzelnen geschult sind und wie durchlässig der Körper ist. Der Klang ist für die Wiederentdeckung und Förderung der Sinne ein wunderbares Instrument.

Sie suchen sich eine Schale aus oder nehmen eine entgegen. Die Klangschaale wird auf den Handteller aufgestellt und mit einem Schlägel angeschlagen. Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Schale, erspüren die Schwingungen und hören gegebenenfalls die Töne. Die anderen Geräusche sind schon etwas in den Hintergrund getreten, da Ihre Achtsamkeit sich schon mehr den Klängen und Schwingungen zugewandt hat. Sie lauschen und erspüren mit allen Sinnen Ihres Daseins. Sie nehmen die Klänge in ihrer Vielfalt wahr – die tiefen Töne, die hohen Töne, das gesamte obertonreiche Klanggemisch.

Im Lauschen, Erspüren und Ertasten sind wir in Kontakt, in Resonanz mit den Klängen (Schwingungen). Dieses Gefühl bringt innere Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit. Die kosmischen Klänge oder Schwingungen erinnern uns an Vertrautes.

Indem Sie sich auf das bewusste Wahrnehmen, das Lauschen und das Erspüren der Klänge auf Ihrem Handteller eingelassen haben, hat sich Ihre Aufmerksamkeit nach innen verlagert, d.h. bei diesem Vorgang sind Sie ganz bei sich, Sie sind der Mittelpunkt.

Sie hören nach innen.

Dadurch erfahren Sie für sich eine neue Wahrnehmungsqualität.

Um die Wirkung der Klangschaalenklänge auf den Körper zu veranschaulichen, fülle ich eine Schale mit Wasser.

Sie wird in gleichmäßigem Rhythmus angeschlängelt. Das Wasser gerät in Bewegung, sanfte Wellen ziehen durch das gesamte Wasser. Durch schnelleres und kräftigeres Anschlagen entsteht ein Muster, das wie eine Bienenwabe aussieht. In der Regel entsteht eine geometrische Form, die einem Mandala gleicht. Bei immer stärkerem Anschlagen lösen sich mehr und mehr Tropfen von der Wasseroberfläche. Es entsteht ein Springbrunnen.

Diese Wasserbilder machen deutlich, was die Klangschwingungen im Körper bewirken. Unser Körper besteht zu fast 70 Prozent aus Wasser. Bei leichtem Anschlängeln der Schale entstehen sanft massierende Klangwellen im Körper. Verfestigungen oder Blockaden werden ganz behutsam gelöst. Durch starkes Anschlagen werden die Klangbewegungen im Körper sehr intensiv bis unkontrollierbar.

Unser Ziel ist immer das sanfte Lösen von Blockaden und Verspannungen.

Ein besonderes Vergnügen ist eine Klang-Wellen-Massage, die Sie sich zu Hause gönnen können. Nehmen Sie eine Gelenkschale mit in die Badewanne und lassen sie wie ein Boot auf der Wasseroberfläche schwimmen. Schlängeln Sie die Schale an. Auf diese Weise wird der gesamte Körper sanft massiert. Klangwellen pflanzen sich im Wasser fort und lösen körperliche Resonanz aus.

Glaube?!

Mit Neugierde, Freude und Vertrauen die Klangmassage genießen und sich dabei fallen lassen zu können, unterstützt die Wirkung. Der Glaube spielt natürlich auch eine Rolle, aber nicht mehr als bei der Einnahme eines Medikamentes oder dem Besuch einer Therapie. Der Glaube unterstützt die Wirkung der Behandlung, eine negative Haltung der Therapie gegenüber ist dagegen hinderlich. Es fehlen dann die unterstützenden Wirkungsmechanismen des Sich-Einlassens, Sich-Wohlfühlens und der Entspannung, das Loslassen von Blockaden und Verspannungen unter den sanft klingenden Klängen wird erschwert.

Klangmassage wirkt auch ohne Glauben! Sie wirkt allein aufgrund physikalischer Gesetzmäßigkeiten. Klang ist physikalisch gesehen eine Schwingung und über Schallwellen wird diese auf den Körper übertragen. Sie löst dort Resonanzprozesse auf physischer, psychischer und energetischer Ebene aus. Klänge nehmen wir einerseits als akustisches Signal über die Ohren und andererseits als Schallwellen über die Hunderttausenden von Rezeptoren der Haut auf. Diese verschiedenen Impulse werden dann in hochkomplexer Weise im Gehirn verarbeitet.

Was hier so kompliziert klingt, kommt in einem alten Sprichwort viel anschaulicher zum Ausdruck: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus!

Anregung der Selbstheilungskräfte

Spezielle Klänge wie eben die der Klangschalen können entspannend, angst- und stressreduzierend sein. Dies geht auf körperlicher Ebene mit einer Muskelentspannung, einer Senkung der Puls- und Atemfrequenz und vielen anderen Faktoren einher.

Über den Reiz der Vibrationen kommen alle Körperhöhlräume, d.h. alle Knochen, das Gewebe, die Organe – kurz: alle Zellen – in Schwingung. Der gesamte Körper schwingt. Klänge unterstützen das natürliche Harmonisierungsbestreben des Körpers und begünstigen damit die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Klang. Jeder Mensch ist einzigartig. Wir können ihn nicht nur an seinem charakteristischen Gang, sondern beispielsweise auch am Klang seiner Stimme erkennen. Menschen produzieren ständig Klänge. Den Klang der Zellen haben amerikanische Forscher in Los Angeles im Jahr 2004 hörbar gemacht. Die Untersuchungen zeigen, dass gesunde Zellen harmonisch klingen, wohingegen erkrankte Zellen, z.B. Krebszellen, disharmonischen Klang aufweisen.

Rhythmus und Resonanz

Zentral in der Arbeit mit Klängen und in der Klangmassage sind Rhythmus und Resonanz. Rhythmen verbinden als Ordnungsprinzip des Lebens die Natur des Kosmos und die des Menschen. Das menschliche Leben ist von Anfang an von Rhythmen, Zyklen und periodisch stattfindenden Ereignissen bestimmt. Der menschliche Organismus ist ein Zusammenspiel aus unzähligen Biorhythmen mit bestimmten Eigenfrequenzen. Nur wenn alle Rhythmen im Körper harmonisch zueinander schwingen, ist eine optimale Funktion gewährleistet; erst dann ist der Mensch gesund.

Petra Rechlin