



südwest

Peter Hess

Die heilende Kraft der Klangmassage

Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen
mit Klangschalen

Inhalt



Klangschalenmassage – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

- 4 Vorwort
- 7 Mein Weg zur Klangmassage**
- 7 Wie alles begann
- 8 Im rituellen Klangraum leben – die alltägliche Klangmassage
- 9 Newarische Feste – Altes verabschieden, Neues willkommen heißen
- 10 Trance – Wundermittel der Schamanen
- 11 Für den Westen neu entdeckt
- 12 Die Polarität des Klangs
- 13 Klang und Musik
- 15 Erste Erfahrungen
- 17 Für den Westen entwickelte Klangmassage
- 19 Was ist Klangmassage?**
- 19 Eine Frage des Glaubens?
- 20 Klangmassage wirkt auch ohne Glauben
- 22 Wunderheilung mit Klangschalen?
- 24 Verwirrung im Gehirn – Klang schafft Neuordnung
- 26 Jeder Mensch hat seinen eigenen Klang
- 27 Rhythmus und Resonanz
- 28 Die Klangschale – ein »Kaufhaus voller Klänge«
- 31 Ganzheitliche Methode
- 33 Das Instrument – die Klangschale**
- 33 Herkunft und Verwendung
- 34 Klangschalen für die Klangmassage
- 36 Die Klangschale zum Tönen bringen
- 39 Hören, lauschen, spüren
- 42 Wirkung der Klangschalenklänge auf den Körper

**45 Die ersten Schritte
zur Klangmassage**

- 46 Mögliche Nebenwirkungen
- 47 Die verschiedenen Klangschalen

**57 Klangmassage
nach Peter Hess®**

- 57 Die Basisklangmassage
- 66 Weitere Klangmassagen

**69 Lösungsorientierte
Klangmassage**

- 69 Beispiel Fußreflexzonen
- 72 Klangmassage bei Tinnitus
- 73 Klangmassage bei Rücken-
beschwerden
- 76 Klangmassage bei Schlafstörungen

**79 Professionelle
Anwendungsbereiche**

- 81 Klangmassage in der ärztlichen
Praxis
- 83 Klangmassage in der
Massagepraxis
- 84 Klangmassage in der
Physiotherapie
- 85 Klangmassage in der Ergotherapie

87 Klangmassage bei der Arbeit mit
behinderten Menschen

89 Klangmassage in Kindergarten
und Schule

90 Klangmassage in der
Psychotherapie

92 Literatur

93 Kontaktadressen

94 Register

96 Über dieses Buch

*Die Klangwellen der Klangmassage lösen ungeahnte
Resonanzen im Körper aus.*



Vorwort

Immer mehr Menschen wird bewusst, welche großartige Chancen die Klangmassage nach Peter Hess® bietet. Vor zehn Jahren fand man nur wenige Informationen im Internet; heute sind es mehr als 20 000 Seiten. Millionenfache Erfahrungen, die mittlerweile mit der Klangmassage in vielen Bereichen gemacht wurden – z. B. bei der privaten Anwendung, in den Heil- und Heilfachberufen sowie im pädagogischen und therapeutischen Bereich – haben die umfassenden Möglichkeiten dieser Methode deutlich gemacht.

Die Idee zur Klangmassage hatte ich 1984. Viele tausend Menschen sind mittlerweile europa- und weltweit ausgebildet worden. Ihre praktischen Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Methode sehr wirksam und sicher in der Anwendung ist. All diese Rückmeldungen und Erfahrungsberichte sind in meinem Institut von den Seminarleitern und Seminarleiterinnen und von der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Christina Koller reflektiert worden und bilden heute die Grundlage für praxisgerechte und effektive Aus- und Weiterbildungsseminare.

Achtsam, verantwortungsvoll wird dem mit der Klangmassage Behandelten mit seiner Einwilligung sein individueller Raum zur Entwicklung gegeben. Zusätzlich kann die Behandlung durch weitere zielgerichtete Elemente der Klangmassage unterstützt werden.

Harmonie durch obertonreiche Klänge

Warum ist die Klangmassage so wertvoll für uns? Warum wirkt sie so effektiv und lässt sich so umfassend einsetzen? Die harmonisch obertonreichen Klänge empfinden wir als angenehm und beruhigend; sie wirken entspannend. Die Klangmassage berührt uns in unseren ursprünglichen Erfahrungen – dort, wo wir noch grenzenloses Vertrauen hatten. Dadurch kommen wir in einen leichten Trancezustand, der uns einen sicheren Raum bietet, in dem wir loslassen und geschehen lassen können. Hier erweckt die Klangmassage die heilende Kraft in uns.

Die zentralen Erfahrungen aus der Klangmassage sind die vielfältigen Erkenntnisse, dass alle Möglichkeiten der Heilung in uns liegen und Heilung aus uns heraus geschieht. Eine häufige Aussage von Teilnehmern der Intensivausbildung lautet: »Ich bin mir ganz sicher und ich weiß: Alles liegt in mir – an Erkenntnissen, Entwicklungsmöglichkeiten – und in der Unterstützung der Heilung. Ich brauche das Wunder in mir nur geschehen zu lassen.«

Mit dieser Erfahrung und dem Gefühl der Sicherheit ist der Samen für die weitere Entwicklung gelegt. Wird dann mit der weiteren Klangmassage ein verantwortungsvoller und sicherer Raum geboten, können Erkenntnisse real werden, können sich Selbstheilungskräfte im Menschen entwickeln und kann Heilung – in vielen Fällen – geschehen.

Die Erfahrung, dass Heilung in vielen Fällen ohne die klassische Medizin erfolgen kann, habe ich 1986 bei Schamanen in West-Nepal gemacht. Über 80 Prozent der Heilung geschieht in der Begleitung und dem Raum, der dem Behandelten vom Schamanen gegeben wird. Diesen Entwicklungsraum zu schaffen ist die Kunst des Schamanen. Die Entscheidung zur Heilung geschieht im Behandelten selbst – auch bei der Klangmassage.

Genial einfach und doch unglaublich effektiv

Aus den von mir im Osten gemachten Erfahrungen ist eine wertvolle Methode für den westlichen Menschen entstanden, die zur Lösung von körperlichen, seelischen und psychischen Problemen eingesetzt werden kann. In meinem Institut sind aufbauend auf die Grundausbildung in der Klangmassage eine Reihe von speziellen Seminaren entstanden, die auf die besonderen Bedürfnisse in der Praxis eingehen.

Mit der von Petra Emily Zurek und mir gemeinsam entwickelten Klangpädagogik nach Peter Hess® und der Weiterbildung zum Klangpädagogen ist eine Methode zur kreativen Lern- und Lebensberatung entwickelt worden, die sich durch eine achtsame, lösungs- und ressourcenorientierte Haltung auszeichnet. Hier werden Einzelpersonen und Gruppen beim Lernen, der Bewältigung von Lebenskrisen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt und beraten.

Ich freue mich besonders darüber, dass diese Methode mittlerweile in zahlreichen Kliniken, z. B. bei Schlaganfall- oder Krebspatienten, und in Suchtkliniken angewendet wird. In ganz vielen Fällen kann die Unterstützung aber auch in der Selbsthilfe liegen. Mit diesem Buch werden Sie viele Erkenntnisse und Möglichkeiten für sich selbst wiederentdecken und die Klangmassage zur Förderung Ihrer Gesundheit einsetzen können. Falls Sie professionelle Unterstützung benötigen, finden Sie hierzu ebenfalls zahlreiche Ideen (siehe auch Adressen, S. 93). Ich wünsche Ihnen viel Freude und zahlreiche Erkenntnisse beim Lesen dieses Buches.

Die körperorientierte Klangmassagetherapie knüpft an das Wissen und die Lösungen an, die in uns liegen. Mit der weiterführenden Methode der Klangmassage wird die Möglichkeit eröffnet, an das in uns schlummernde und verborgene Wissen heranzukommen und es zur Lösung der Probleme wirkungsvoll zu nutzen.



Mein Weg zur Klangmassage

Wie alles begann

Als ich 1966 als frisch gebackener Ingenieur mit dem Heinkel-Motorroller über Land nach Indien reiste, ahnte ich noch nicht, welche wichtigen Erkenntnisse ich für mich, für mein Leben und für die Klangmassage erlangen würde. Damals stand das Erleben von Abenteuern im Vordergrund. Doch auch Religion, Tempel und Rituale berührten mich auf dieser langen Reise, die fast ein Jahr dauerte, mehr und mehr.

Viele Jahre später, nach meinem beruflichen Einstieg als Ingenieur, meinem zweiten Studium im Bereich Pädagogik und der Gründung einer Familie, führten mich meine Wege wieder nach Indien und Nepal. Auslöser für diese Reise waren ernste gesundheitliche Probleme, die mein Interesse an alternativen Heilmethoden weckten. Ich interessierte mich stark für diesen Bereich, besuchte dazu Seminare, um Energien spüren und wahrnehmen zu können, und führte eigene radiästhetische Untersuchungen an energetischen Plätzen durch. Auch hatte ich schon einige Erfahrungen über den Einfluss von Energien auf den Menschen, etwa das Spüren und Lösen von Blockaden, in Zusammenarbeit mit einer Ärztin und einer Biodynamikerin gesammelt.

Wissen einer uralten Kultur

Im Sommer 1984 trat ich die erste Reise nach Nepal an. Die mittelalterliche Königsstadt Bhaktapur mit ihren damals 35 000 Einwohnern wurde seitdem mein Hauptfahrungsraum. Dort leben vor allem die Newar, die älteste Volksgruppe im Kathmandu-Tal. Sie haben eine uralte, urbane Kultur und sind in ihrer Lebensweise noch eng mit Religion und Ritual verwoben. Schließlich ließ ich mich ein Jahr von meiner Unterrichtstätigkeit als Berufsschullehrer beurlauben, um nach Nepal zu gehen. Bis heute folgten über 50 weitere Reisen nach Nepal, Tibet und Indien.

Als Physikingenieur und Pädagoge war ich trotz der vielen positiven Erfahrungen, die ich mit alternativen Heilmethoden gemacht hatte, immer noch sehr skeptisch. Zum Glück hatte ich Freunde – besonders Prof. Dr. Niels Gutschow –, die schon seit Jahren in Nepal forschten und mir vorschlugen, einige Zeit dorthin zu kommen. Dort sollte ich mehr über andere Heilmethoden erfahren.

Im rituellen Klangraum leben – die alltägliche Klangmassage

Die unermesslichen Erkenntnismöglichkeiten, die für mich in den asiatischen Kulturen, Religionen und den traditionellen Heilmethoden sowie den archaischen Riten liegen, faszinieren mich heute noch.

Meine befreundeten Forscher in Nepal hielten ständig Empfehlungen für mich bereit, an welchen Ritualen und Festen ich teilnehmen sollte. Das tat ich auch ausgiebig. Im Zentrum all dieser Feste und Rituale standen Klang und Rhythmus, die selbst bei mir, dem kopflastigen und logisch orientierten Menschen, fast immer – nämlich dann, wenn ich mit Neugierde und Interesse dabei war – zu einem leichten Trancezustand führten. Trance wurde für mich ein wertvoller Zustand: Ich konnte loslassen, meinen Bewusstseinsraum erweitern, hinschauen und neue Erkenntnisse gewinnen.

Vielfältiges Klangangebot

Im nepalesischen Alltag ist der Klang allgegenwärtig. Es sind beispielsweise die kleinen Tempelglöckchen, die in Bhaktapur tausendfach an zahlreichen Dächern der über 3500 »heiligen« Plätze hängen und die durch den leisesten Windhauch zum Klingen gebracht werden. Immer wieder ertönen auch die größeren Glocken, von denen mehrere an jedem der vielen Tempel der Stadt angebracht sind und die von den Bewohnern im Vorbeigehen angetönt werden.

Vor den großen Tempeln und in den unzähligen Patis – Patis sind freie, jedoch überdachte Plätze für Gläubige, Pilger und Gäste – sitzen verschiedene Musikgruppen, die im Klang vorgegebene Mantren beten, oder Brahmanen, die ihre Gebete murmeln, begleitet von den Klängen der Zimbeln. Die ganz großen Glocken der Stadt erklingen im Tagesablauf zu festgelegten Zeiten.

Dazu sind ständig noch Musikgruppen zu vielerlei Anlässen unterwegs, die die Stadt auf rituellen Wegen begehen. Mit ihrem mächtigen Angebot an Urklängen geben sie den Menschen immer wieder die Möglichkeit, in einen tranceähnlichen Zustand zu gelangen und sich mit den Klängen zu verbinden. Auf diese Weise kommen die Menschen zu den Klängen in Resonanz. Aus dem vielfältigen Klangangebot suchen sich die Menschen instinktiv die Frequenzen aus, die sie gerade zur Unterstützung ihrer Gesundheit benötigen.



Newarische Feste – Altes verabschieden, Neues willkommen heißen

Alle großen Feste und die alltäglichen Rituale der Newar widmen sich dem Thema des Wandels, dem kosmischen Prinzip, das allem Leben zugrunde liegt, ja es eigentlich erst ermöglicht.

Bei den Festtagen des Bisket Yatra, dem Fest zu Beginn des neuen Jahres, geht es darum – wie bei uns ja auch – das alte Jahr zu verabschieden, loszulassen vom Alten, das belastet, und Raum für Neues zu schaffen. Während dieser Tage scheint die newarische Gesellschaft mit Unterstützung unzähliger Musikgruppen in einen gemeinschaftlichen Trancezustand zu verfallen.

Natürlich ist der Klang auch unverzichtbar bei den Dasain-Festtagen. Hier lautet das Motto: »Altes geht – Neues entsteht.« Während dieser Festtage werden die Götter der Stadt, die Navadurgas, die sich in einem spirituellen Ritual verabschiedet haben, neu erschaffen. Die Aufgabe der Götter besteht darin, während des Jahres die Ordnung in der Stadt und damit die gemeinsame Harmonie aufrechtzuerhalten.

Neben den großen Festtagszyklen gibt es in Nepal wie in anderen asiatischen Ländern auch fast hundert weitere Festtage, die den Menschen dieser Kultur unterstützen und ein ganzheitliches und gesundes Leben ermöglichen sollen.

Musik gehört in Tibet und Nepal zu jedem Fest. Mit den verschiedenen Klängen wird das Prinzip des Lebens selbst gefeiert.

Bei einem anderen mehrtägigen Fest, dem Gai Jatra im August, werden durch Klang und Tanz die Grundlagen geschaffen, um die toten Seelen des vergangenen Jahres zu verabschieden und in die andere Welt, die Welt der Seelen, zu begleiten. Dieser Vorgang ist von zentraler Bedeutung, damit Raum für neues Leben ermöglicht wird.

Trance – Wundermittel der Schamanen

Schon bald interessierte ich mich in Nepal für traditionelle Heiler wie Orakel, Schamanen, den Baidya – den traditionellen Arzt –, tantrische Priester u. Ä.

1986 unternahm ich eine kleine Forschungsreise zum »Land der blinden Schamanen« in West-Nepal, im Jumla-Gebiet. Nach mehrtägiger Wanderung erreichte ich dort die 13 Schamanentempel, die ich energetisch untersuchte. Zur gleichen Zeit wurden dort die Schamanen-Feste abgehalten, die viermal jährlich im Rhythmus des Mondzyklus stattfinden. Die Menschen der Umgebung besuchen sie, um Heilung zu erfahren und wichtige Fragen an das Orakel zu stellen. Es wird ein Raum für Heilung geschaffen – durch den Kraftort, den Zyklus des Mondes, die Rituale der Schamanen und besonders durch die rhythmischen, trancefördernden Klänge der Schamaneninstrumente und -stimmen sowie durch die unterstützenden Musikgruppen und den Tanz.

Fähigkeit zur Selbstheilung

Der Schamane macht mit seiner Kunst die Fähigkeit zur Selbstheilung möglich.



Alle traditionellen Heiler nutzen veränderte Bewusstseinszustände wie Trance, die z. B. durch Mantren, das Murmeln von Gebeten und das Spielen von Trommeln oder anderen Instrumenten erzeugt werden. In diesem veränderten Bewusstseinszustand öffnet sich für den Schamanen das Tor in eine »Anderswelt«, in der er Kontakt zu Kräften herstellen kann, die ihm im normalen Bewusstseinszustand verwehrt blieben. Bildlich gesprochen nimmt er Kontakt auf zu den Dingen, die die Welt zusammenhalten, und kann dieses Ordnungsprinzip mit in das Hier und Jetzt zurücknehmen, wo er es an die Menschen, die zu ihm kommen, weitergibt. In Rahmen der Arbeit zwischen Schamane und Klient kommt es zu Resonanzphänomenen, und Heilung kann geschehen. Während des schamanischen Rituals kommt es zu Transformationsprozessen, die Beteiligten werden in den immer wiederkehrenden Prozess des »stirb und werde«, des Loslassens und Neubeginns einbezogen.

Die Grundlage zur Heilung wird durch den Heiler gelegt, die Heilung aber ist in jedem Fall eine Selbstheilung. Diese Fähigkeit zur Selbstheilung besitzt jeder Mensch. Die Kunst des Schamanen ist es, Unterstützung zu geben und die Voraussetzung für die Selbstheilung zu schaffen.

Für den Westen neu entdeckt

Trance ist grundsätzlich ein Zustand, den wir alle kennen, sei es von kurz vor dem Einschlafen, bei monotonen Tätigkeiten, bei denen wir »Löcher in die Luft starren« oder beim Tagträumen. Je nachdem, wie tief unsere Trance ist, verändert sich unser Erleben und unsere Wahrnehmung; deshalb wird auch von veränderten Bewusstseinszuständen gesprochen. Der Trancezustand spiegelt sich auch in physiologischen und neurologischen Veränderungen wider.

Die verschiedenen Wirkungen des Trancezustandes bzw. der Entspannung werden nicht nur von Schamanen oder anderen traditionellen Heilern genutzt, sondern mittlerweile auch in der modernen westlichen Medizin. Die stress- und angstreduzierende Wirkung bestimmter Musik wird in der Anästhesie und Schmerztherapie verwendet. Die Medikamentengabe kann unter dem Einfluss spezifischer Musik teilweise um bis zu 70 Prozent reduziert werden.

Ängste abbauen

Heute weiß man, dass Unsicherheit und Ängste Stress auslösende Faktoren sind, die den Organismus negativ beeinflussen, das Immunsystem schwächen und sich dadurch wiederum negativ auf die Gesundheit bzw. den Genesungsprozess auswirken.

Zahlreiche Erfahrungen belegen, dass Menschen mit Hilfe der Klangmassage ruhiger werden, weniger Angst verspüren, entspannter sind. Dies wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Aus der Psychotherapieforschung weiß man, dass die unter Klangmassage auftretenden leichten Trancephänomene die WahrnehmungsfILTER, die notwendig sind, um im Alltagsleben bestehen zu können, verschieben und so neue Blickwinkel und Sichtweisen ermöglichen. So können alte Muster erkannt, innere Ressourcen aktiviert und neue Wege beschritten werden.

Es ist heute keine Seltenheit mehr, dass z. B. in Zahnarztpraxen Hypnose statt eines Betäubungsmittels eingesetzt wird, um die Schmerzwahrnehmung zu reduzieren.

Klänge entspannen

Aus dem Bereich der Chirurgie und Physiotherapie wird immer wieder berichtet, dass bei Anwendung der Klangmassage Brüche und Narben besser heilen, Gewebe besser durchblutet und die Gesundheit insgesamt beschleunigt wird – Phänomene, die sich auf die entspannende, stressreduzierende Wirkung der Klänge zurückführen lassen. Klänge sind leichter einzusetzen als Musik, bei der zahlreiche Parameter beachtet werden müssen. Zudem sind Klänge meist emotional neutral besetzt, wohingegen Musik oft bestimmte Emotionen bei uns hervorruft.

Der Einsatz der Klangmassage fördert zudem das Entstehen einer »emotionalen Resonanz« als Beziehungsphänomen zwischen zwei Menschen. Ein vertrauensvolles, annehmendes Verhältnis zwischen Arzt und Patient ist für den Genesungsprozess von sehr großer Bedeutung. Hier kann die Klangmassage eine wunderbare Unterstützung leisten.

Die Entspannung durch Klänge ist die Voraussetzung für Neuordnung und Harmonie. Neuordnung zu schaffen bedeutet eine Herausforderung. Entspannung und Neuordnung schaffen, das ist die Polarität.

Die Polarität des Klangs

Im Westen haben viele Menschen das Bedürfnis nach beruhigenden und entspannenden Klängen. Der Grund liegt wahrscheinlich in unserem hektischen Alltag, der Entspannung notwendig macht. In Nepal ist Musik und Klang so wichtig, dass es dafür eigene Gottheiten gibt. Für mich war es zunächst komisch, dass diese in der Energie und Wirkung entgegengesetzt, also polar sind. Der Musikgott Nasadjor steht auf Plätzen, die energetisch wohltuend, stärkend und harmonisierend sind. Ähnliche Energien finden wir auch bei christlichen Wallfahrtsorten. Wir gehen gerne dorthin, um uns etwas Gutes zu tun oder Heilung zu erfahren. Der Musikgott Haimadjor dagegen steht auf Plätzen, die Bewegung, Unruhe und Herausforderungen bringen. Solche Plätze würden wir gerne vermeiden, da sie uns zu sehr fordern.

In Nepal sind die polaren Gottheiten gleich wichtig und werden im Ritual gleich beachtet, da beide Gottheiten für unsere Weiterentwicklung notwendig sind. Wir wissen, dass Entspannung für uns gestresste Menschen notwendig ist – aber stellen Sie sich vor, dauernd entspannt zu sein! Wir wären nicht fähig, Aufgaben zu lösen. Wir würden nach kurzer Zeit lebensunfähig.

Beide Pole sind notwendig

Ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung ist eine wichtige Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit, ähnlich wie man bei einem verstimmten Saiteninstrument zunächst die Saiten entspannt, um sie dann neu zu stimmen. Überanstrengt, gestresst, den Kopf voller unnötiger Gedanken, suchen wir Entspannung. Sie ist die Grundlage, sie gibt die Kraft, sich einlassen zu können, hinzuschauen, zu erkennen, was wichtig ist, Prioritäten zu setzen. Dann kann eine Neuordnung beginnen. Auf diese Weise neu geordnet, kann man in Klarheit neue Aufgaben angehen.

Genau das geschieht bei der Klangmassage. Wie bei dem Gott Nasadjor gibt sie zunächst Ruhe und Entspannung – sie stärkt. Das ist die Voraussetzung, um sich einzulassen, hinzuschauen, den Körper wahrzunehmen, ihn zu spüren. Wir können ihn dort spüren, wo er in Ordnung ist, wo er harmonisch schwingt, aber auch dort, wo die Harmonie gestört ist. So ist die Voraussetzung zur Veränderung geschaffen; die Aufgabe, die Herausforderung, die jede Veränderung begleitet, beginnt. Körper, Seele und Geist wieder in die ursprüngliche Ordnung zu bringen bedeutet eine Herausforderung, Arbeit, die man sonst möglichst vermeiden möchte.

Klang und Musik

Mit den vielfältigen Erfahrungen, die ich mit Klang in Nepal machen durfte, wurde mir klar, dass all das auch in unserem Kulturkreis von großer 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 Bestandteil menschlicher Kultur. In vielen Schöpfungsmythen steht der Klang in enger Verbindung zur Schöpferkraft.

Kommunikation ohne Worte

Klänge sind dem Menschen seit Urzeiten vertraut. Schon in vorsprachlicher Zeit bildeten sie die Grundlage für Kommunikation und gegenseitiges Verstehen. Die Fähigkeit, Klangfarben oder -qualitäten zu deuten, ist

Im wohltuenden Rahmen der Klangmassage geschieht die Veränderung in einem sicheren Raum und wesentlich leichter als bei anderen Methoden. Dabei ist es wichtig, dass beim Behandelten mit der Unterstützung des Behandelnden die Bereitschaft dazu entstanden ist und er in selbst gewollten Schritten seine Entwicklung verantwortlich übernimmt.

älter als die Menschheit und tief in unseren Genen verwurzelt. Intuitiv gehen wir mit Klängen in Resonanz, verstehen diese Klänge und reagieren ganzheitlich mit Körper und Seele darauf. So können Klänge uns die Botschaft vermitteln: »Sei hellwach, pass auf dich auf!« oder: »Du kannst dich sicher und geborgen fühlen, du kannst entspannen.« Jeder von uns hat sicher schon einmal die Erfahrung gemacht, wie ein Klang ihn entweder in helle Aufregung, vielleicht sogar Begeisterung versetzt oder ein tiefes Glücksgefühl bzw. Entspannung hervorgerufen hat. Diesen Mechanismus machen wir uns in der Klangmassage zunutze. Die Klangschale, wie man aus der Forschung weiß, gehört zu den archaischen Instrumenten, wie beispielsweise auch Didgeridoo und Alphorn, die Geräusche bzw. Klänge erzeugen, die den Erfahrungen des Gehirns aus vorgeburtlicher Zeit sehr ähnlich sind. Diese Zeit verbinden wir mit Sicherheit und Geborgenheit – und so rufen diese Klänge automatisch tief gespeicherte Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit in uns wach.

Philosophen, Gelehrte
und Mystiker aller
Zeiten suchten nach
Beziehungen zwischen
Musik und kosmischer
Ordnung.

Musik als Ausdruck kosmischer Ordnung

Musik, Klänge und Rhythmen erfüllen in allen Kulturen der Welt bestimmte Funktionen in religiösen und sozialen Zeremonien. Jede Kultur hat ihre eigene Musik, eigene Instrumente und eigene Klänge. Felsmalereien von Buschmännern aus Zimbabwe weisen darauf hin, dass Klänge bereits vor 26 000 Jahren zu Heilungszwecken eingesetzt wurden. Im 4. Jahrtausend v. Chr. verwendeten ägyptische Priesterärzte Beschwörungsmusik zur Behandlung von Kranken. Im antiken Griechenland vertraten Platon und Aristoteles die Ansicht, dass Melodie und Rhythmus die innere Ordnung, die Harmonie der Seele wiederherstellen kann. In China herrschte die Meinung, dass Musik neben der therapeutischen Wirkung auch Einfluss auf die moralische Entwicklung hat. Ähnliche Annahmen finden sich 1619 in Keplers Weltharmonik.

Musik als Heilmethode

Im Mittelalter finden sich Methoden zur Heilung durch Klang bei der bekannten Benediktineräbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179). Im Paradigmenwechsel des Mittelalters gewannen die materiellen Werte in allen Bereichen des menschlichen Lebens immer mehr an Bedeutung, so

auch in der Medizin. Die Seele wurde getrennt vom Körper betrachtet, die Ganzheit des Menschen ging mehr und mehr verloren. Bei körperlichen Problemen richtete man die Aufmerksamkeit immer mehr auf das Problem und nicht auf den Ursprung, der in den meisten Fällen in der Psyche liegt.

Interessant ist, dass sich parallel zu dieser Entwicklung auch unsere Musikkultur veränderte. War die Musik des Mittelalters noch stark ober- tongefärbt, entwickelte sich zunehmend eine die Grundtöne betonende Musik. Das Kunsthandwerk des Instrumentenbaus entwickelte Musikinstrumente mit klar definierten Grundtönen.

Besonders in den christlichen Kirchen finden wir aber auch heute noch Reste der ursprünglichen Klanganwendungen. Kirchenglocken laden zur Messe ein, sie berühren Herz und Seele und geben die Einstimmung, um die nachfolgenden Rituale wirkungsvoller zu erleben. Das gebetsmühlenartige Murmeln von Gebeten bei Trauergottesdiensten beispielsweise schafft den Raum, in dem ein tranceähnlicher Zustand dabei hilft, die Trauer zu überwinden und loslassen zu können. Ein solcher tranceähnlicher Zustand wird z. B. auch beim Singen von Litaneien und gregorianischen Gesängen gefördert.

Erste Erfahrungen

Bevor ich nach Nepal ging, hatte ich das Glück, zusammen mit einer Therapeutin, die biodynamische Massagen anwendete, an der Volkshochschule Kurse im Rahmen der Gesundheitserhaltung zu geben. Die biodynamische Massage geht auf die verfestigten Probleme im Körper ein; dabei werden Haut, Gewebe, Muskulatur oder Gelenke massiert. Durch die Intention, verbunden mit der entsprechenden Massage, sollen die Probleme, die sich im Körper verfestigt haben, und damit auch die körperlichen Probleme gelöst werden.

Mit meinen Methoden der Energiewahrnehmung (beispielsweise biophysikalische und physikalische Methoden wie Kirlian-Fotografie und Magnetfeldmessung oder subjektive Methoden wie Pendeln) wurden Blockaden erspürt und die Teilnehmer bei deren Lösung mit unterschiedlichen Methoden unterstützt. Meine Erfahrungen in Nepal machten mir den großen Wert der Klänge für die Lösung von Problemen und Blockaden deutlich.

Bei der Kirlian-Fotografie werden Hochspannungsentladungsmuster zwischen einer flächigen Elektrode und einem geerdeten Objekt registriert. Erstaunliche Aufnahmen ergaben sich dabei z. B. im Bereich der Auraforschung.

Klangmassage nach Peter Hess®

In Nepal hatte ich auch Klangschalen als obertonreiche Instrumente kennen gelernt, die so angenehm klingen, dass dadurch schnell ein entspannter Zustand bzw. eine leichte Trance erreicht werden konnte.

In den Kursen setzte ich ausgewählte Klangschalen z. B. bei Schulter- und Nackenverspannungen, bei Beschwerden im unteren Lendenwirbelbereich oder auch bei Unterleibsbeschwerden ein. Der Tonbereich der Klangschalen entsprach dem Körperbereich – ein tiefes Klangspektrum für den Unterleib, ein hohes Klangspektrum für den Oberkörper und klare hohe Töne für den Kopfbereich. Durch den angenehmen und entspannenden Klangraum der Klangschalen und ihre sanften Schwingungen erfolgt eine wohltuende Massage im Körper.

Die Erfolge mit dieser Art von Massage waren überwältigend. Die unter Klang entstandene gute Gruppenatmosphäre schuf einen sicheren Raum, um mit den wohltuenden Klängen entspannen zu können. Die Klangschwingungen bewirkten eine sanfte Massage, die im entspannten Zustand ein Lösen von Verspannungen und Blockaden leicht ermöglicht. Durch diese vielen positiven Erfahrungen war eine neue Methode, die Klangmassage, entstanden. Diese neue Methode nannte ich Klangmassage nach Peter Hess®.

Die Wirkungen der Klangschalenklänge hatten schon die Hippies Ende der 1960er Jahre erkannt. Sie setzten sich diesen Klängen aus und erreichten dadurch ein Wohl- und Glücksgefühl, eine Bewusstseinsweiterung ohne Drogen. Dieses Prinzip nutzen wir bei unserer Arbeit zur Gesundheitsförderung.

Die Klangtherapie entsteht

Ausgehend von der New-Age-Bewegung erkannten zunehmend auch Therapeuten die wunderbare Wirkung obertonreicher Klänge für ihre Arbeit. Im Bereich der Musiktherapie hat sich inzwischen die »Klangtherapie« als eigenständiges Konzept etabliert.

In den letzten fünf bis zehn Jahren ist ein regelrechter Boom im Hinblick auf den Einsatz obertonreicher Klänge zu verzeichnen. Klangschalen, Gongs, Monochorde, Didgeridoos und viele weitere Instrumente erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und werden zur Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung, in der Therapie, aber auch in der Medizin oder Pädagogik genutzt. Die Klangschale zeichnet sich unter all diesen Instrumenten dadurch aus, dass sie einfach handhabbar ist und direkt auf den Körper aufgestellt gespielt werden kann. Durch Klangschalen mit verschiedenen Frequenzbereichen kann der Körper individuell angesprochen werden.

Für den Westen entwickelte Klangmassage

Die Erfahrungen im Osten hatten mich wieder daran erinnert, welche wertvolle Methoden zur Gesundheitsförderung es auch früher in unserem Kulturkreis gab. Die Verbindung meiner Erfahrungen mit der Idee, Klangschalenklänge zur Lösung der vielen alltäglichen Probleme der Menschen in unserer Industriegesellschaft einzusetzen – seien es Stress, Verspannungen oder andere Gesundheitsprobleme, die durch die Gesellschafts- und Arbeitsbedingungen zustande kommen –, ergaben eine hochwirksame neue Methode. Immer mehr wurde die Klangmassage in unseren Kursen eingesetzt. Die ersten Seminare zum Erlernen der Klangmassage wurden Ende der 1980er Jahre angeboten, die ersten Ausbildungen fanden Anfang der 1990er Jahre statt.

Vielfältige Anwendungsgebiete

Dank meiner vielen praktischen Erfahrungen und der meiner Mitarbeiter hat sich die Klangmassage seit 1984 in viele Anwendungsgebiete hinein weiterentwickelt. Sie ist zu einem Instrumentarium geworden, das ihre Wirkung in der Hand von Spezialisten entfaltet. Die Anwendungsgebiete reichen mittlerweile von der Geburtsvorbereitung und der Förderung von Klein- und Schulkindern über die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien, den Einsatz in Heil- und Heilfachberufen, die Anwendung in der Psychotherapie und Psychiatrie bis hin zur Sterbebegleitung. Wertvolle Unterstützung gibt die Klangmassage auch im Behindertenbereich und in der Altenpflege.

Die Klangmassage mit Klangschalen nach Peter Hess® ist von mir für die Anwendung im Westen entwickelt worden. Sie hat keine Geheimwissenschaft zur Grundlage und auch keinen buddhistischen Hintergrund, wie oft fälschlich behauptet wird. Sie beruht auf dem Wissen millionenfach gemachter Erfahrungen sowie einfachsten physikalischen Grundlagen und wird zurzeit in wissenschaftlichen Untersuchungen in ihrer Wirkungsweise bestätigt.

Oft wird die Klangmassage als östliche oder gar als buddhistische Methode bezeichnet. Richtig ist aber, dass die Methode der Klangmassage wertfrei für die Bedürfnisse des Menschen im Westen entwickelt wurde, jedoch für alle Menschen anwendbar ist.



Was ist Klangmassage?

Eine Frage des Glaubens?

Für viele Menschen mutet es zunächst vielleicht komisch an, dass das Anschlagen von Bronzetöpfen auf dem Körper eine wohltuende und sogar heilende Wirkung haben soll. Ein Professor der Elektrotechnik hat mich bei der Klangmassage auf einer Messe beobachtet und genau den Satz gesagt, den ich so oft höre: »Daran muss man doch wohl glauben ...« Ich habe ihm eine Klangmassage angeboten, und er hat zugestimmt. Trotz des lebhaften Treibens auf der Messe konnte er schnell entspannen und ist eingeschlafen. Das hat ihn so überzeugt, dass er anschließend drei Klangschalen gekauft hat, ein Set, wie man es für eine Klangmassage benötigt.

Probieren Sie es aus

Das überzeugendste Argument für die Klangmassage ist es, die Methode einmal selbst auszuprobieren. Wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen gemacht haben, können Sie die Wirkung der Klangschalenmassage besser verstehen.

Von alten Schamanen, aber auch neueren Hirnforschern hört man manchmal den Satz: »Energy goes where attention flows.« D. h. das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, erfährt auch die meiste Vitalität; die Bilder, die wir in unserem Gehirn entstehen lassen, können auf der körperlichen Ebene Wirklichkeit werden. Denken Sie beispielsweise an den »Zitroneneffekt« – Sie brauchen sich nur vorzustellen, in eine saure Zitrone zu beißen, und schon reagiert der Körper, als ob er sie wahrhaftig schmecken würde.

Der »Wirkstoff Information«

Die moderne Placeboforschung bestätigt, wie wichtig der Glaube bei einem Heilprozess ist. Die Unterschiede in der Wirkung von Placebos und Medikamenten sind häufig nur gering. Durch neue bildgebende Ver-

Die Klangmassage hat zudem den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu vielen anderen alternativen Heilmethoden leicht erfahren, erklärt und in ihrer Wirkungsweise nachvollzogen werden kann.

Mit Neugierde,
Freude und Vertrauen
die Klangmassage
genießen und sich
dabei fallen lassen zu
können unterstützt die
Wirkung.

Lassen Sie sich darauf ein

Am Anfang haben einige Menschen Schwierigkeiten, sich auf die Klangschalenmassage einzulassen; sie lehnen sie zunächst ab und brauchen noch irgendeine andere Information, um sich sicher zu fühlen und das Angebot annehmen zu können. In diesen Fällen vertraue ich ganz auf die Wahrnehmung meines Gegenübers; jeder weiß früher oder später am besten, was gut für ihn ist.

In meiner Ausbildung legen ich und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besonderen Wert auf einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit den Klängen. Dabei haben die Bedürfnisse des Behandelten immer oberste Priorität.

fahren kann nachgewiesen werden, dass bereits die Erwartung an einen Wirkstoff Veränderungen im Körper auslöst. Placebos wirken zwar nicht direkt auf das jeweilige Organ, wie dies Medikamente tun; aber die Gedanken, d. h. unser Gehirn, tut dies in Verbindung mit dem »Wirkstoff Information«, der mit dem Placebo verbunden ist.

Der Glaube spielt natürlich auch bei der Klangmassage eine Rolle, aber nicht mehr, als bei der Einnahme eines Medikaments 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 massierenden Klängen wird erschwert.

Klangmassage wirkt auch ohne Glauben

Wie am Beispiel des Professors für Elektrotechnik (siehe S. 19) deutlich wurde und wie wir es an vielen anderen Beispielen erfahren haben, ist es nicht unbedingt notwendig, an die Klangmassage zu glauben, damit sie »funktioniert«; der Glaube wirkt sich vielmehr unterstützend aus.

Die Klangmassage wirkt alleine schon aufgrund physikalischer Gesetzmäßigkeiten. Klang ist physikalisch gesehen eine Schwingung. Und über den Schall wird diese Schwingung auf den Körper übertragen und löst dort Resonanzprozesse auf physischer, psychischer und energetischer Ebene aus. Dabei nehmen wir Klänge einerseits als akustisches Signal über die Ohren und andererseits als Schallwellen über die hunderttausenden von Rezeptoren der Haut für Temperatur und Berührung auf. Diese verschiedenen Impulse werden dann in hochkomplexer Weise im Gehirn verarbeitet.

Komplexes Zusammenspiel

Klänge wirken immer sehr komplex. Das Modell der verschiedenen Ebenen dient lediglich der vereinfachten Darstellung. Klänge wirken auf körperlicher, emotionaler und energetischer (Aura, Chakren, Meridiansystem) Ebene. Wenn wir uns vorstellen, was das Gehirn macht, um die Klänge der Klangschale zu verarbeiten, wird ihre harmonisierende, ordnende Wirkung einfach nachvollziehbar. Die Klänge und Schwingungen der Klangschale sind rhythmisch-gleichförmig. Das Gehör gibt die Information: »da ist etwas, das ist rhythmisch, gleichförmig, beständig« an das Gehirn weiter, und das Gehirn entwickelt passend dazu ein inneres Muster, ein inneres Bild von Gleichförmigkeit, Rhythmus und der damit verbundenen Sicherheit. 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

So können spezielle Klänge wie eben die der Klangschale 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 Vibration 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.

Wenn man dem Gehirn Gleichmäßigkeit, Rhythmus und Beständigkeit anbietet, antwortet es entsprechend und gibt diese heilsame Information an den Körper weiter.

Die Wirkung der Klangmassage ist natürlich auf die Schwingungen zurückzuführen, die auf den Körper übertragen werden. Sie regen das propriozeptive System an, sozusagen die Landkarten im Gehirn, die verschiedene emotionale Färbungen haben. Wenn z. B. jemand mit einem Ohrgeräusch (Tinnitus) zu mir kommt, ist dieses Ohrgeräusch häufig mit einem Unwohlgefühl verbunden. Mit der Klangmassage aktiviere ich Landkarten für Wohlgefühl – und dadurch verändert sich etwas, wie mir der HNO-Arzt Dr. Uwe Ross bestätigte.

Zudem scheinen Klänge die neuronale Vernetzung, also die Vernetzung von Nervenzellen, positiv zu beeinflussen. Hier liegen gerade aus der Rehabilitation von Schlaganfallpatienten zahlreiche Erfahrungen vor, wonach der Genesungsprozess durch die Klangmassage positiv beeinflusst wird. Patienten berichten, wie sie auf der »toten« Seite auf einmal wieder ein Kribbeln spürten, eine erste körperliche Wahrnehmung, die bei regelmäßiger Klangmassage verstärkt und gefestigt werden kann. Es wird auch berichtet, dass die Klänge den Wiedererwerb der Sprache nach einem Schlaganfall begünstigen können.

Wunderheilung mit Klangschalen?

Wunder von außen gibt es nicht. Die Wunder geschehen in uns selbst. Es bedarf dazu nur der Voraussetzung, des Anstoßes, dass diese in uns geschehen können.

Unsere Ausgebildeten berichten immer wieder davon, dass durch die Klangmassage chronische Schmerzen deutlich weniger werden und dass diese manchmal nach kürzester Zeit sogar ganz verschwinden. Medikamente können reduziert werden, Narben oder Prellungen heilen schneller, das Gewebe wird besser durchblutet, was sich in einer besseren Wahrnehmung äußert. Aus der Klangpädagogik wird von Lernerfolgen hinsichtlich eines harmonischeren Miteinanders in Familien, bei Paaren oder auch in Teams berichtet.

Es gibt unzählige Rückmeldungen von Klangmassagen, die im Heilungsprozess fast wie ein Wunder anmuten. Solche »Spontanheilungen« können während nur einer Klangmassagebehandlung auftreten. Ein nettes Erlebnis hatte hier eine Mitarbeiterin auf der REHA-(Rehabilitations-) Messe in Düsseldorf. Dort bieten wir zum Kennenlernen Kurzbehandlungen an, die auch gerne angenommen werden. Immer wieder faszinierend ist es für uns, dass trotz der Aktivitäten an und um den Messestand, trotz der Lautstärke und des Trubels die behandelten Personen sehr schnell entspannen oder sogar einschlafen können.

Über die körperliche Ebene hinaus

Klänge berühren uns auch auf einer tiefen emotionalen Ebene. Sie wecken schnell ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, ein tiefes Vertrauen, in dem Entspannung und Loslassen möglich ist – eine wunderbare Wirkung, die vor allem auch in der Klangpädagogik und in der Klangmassagetherapie genutzt wird, zwei berufsbegleitende Weiterbildungen, die auf der Klangmassage basieren. Darüber hinaus haben die Klänge eine ausgleichende, harmonisierende Wirkung auf Aura, Chakren und Meridiansystem – unsere energetischen Körpersysteme.

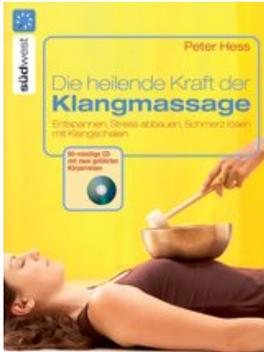
Auf einmal ist der Schmerz weg

Meine Mitarbeiterin behandelte auf der Messe eine Französin, die es sich für einige Minuten gut gehen lassen wollte. Wohlig entspannt stand sie nach etwa 15 Minuten auf. Sie fühlte sich körperlich frisch und bemerkte nach einiger Zeit, dass ihre sonst ständigen Schmerzen im linken Fußgelenk verschwunden waren – Schmerzen, die sie seit über einem Jahr sehr beeinträchtigt hatten. Alles hatte sie ihrer Meinung nach getan, um die Schmerzen loszuwerden – Besuche bei verschiedenen Ärzten, Orthopäden, Physiotherapeuten und anderen mehr. Sie hatte die Hoffnung aufgegeben und glaubte, dass das Problem durch die weiteren Behandlungen schlimmer geworden sei. Seit einiger Zeit ließ sie keinen Experten mehr an den Fuß – und nun sollten die Schmerzen durch eine kurze Behandlung verschwunden sein? Nicht zu glauben! Sie beobachtete den gesamten Tag ihren Fuß – die Schmerzen kamen nicht zurück. Auch nicht nach drei Monaten. Während dieser Zeit besuchte sie die Fachärzte erneut, um herauszufinden, ob die Schmerzfreiheit erklärbar oder reine Einbildung sei. Über diese Zeit führte sie ein 30-seitiges Protokoll.

Unsere Aufmerksamkeit liegt in der Regel dort, wo der Schmerz ist. Dadurch wird das Problem verstärkt.

Was geschah bei der Klangmassage?

Bei der 15-minütigen Klangmassage führte meine Mitarbeiterin eine Rückenbehandlung zur Entspannung durch. Da auf einer Messe besonders die Beine Erholung und Entspannung brauchen, wurden bei der Massage auch die Beine beklungen, zufälligerweise zuerst das gesunde Bein und



Peter Hess

Die heilende Kraft der Klangmassage

Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen mit Klangschalen

eBook

ISBN: 978-3-641-03674-4

Südwest

Erscheinungstermin: November 2009

Körper und Seele zum Schwingen bringen

Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Um den Vorgang und die Wirkung einer Klangmassage zu begreifen, kann man sich einen Stein vorstellen, der ins Wasser fällt: Es entstehen konzentrische Wellen die sich über die gesamte Wasseroberfläche ausbreiten. Ähnlich ist es bei der Klangmassage, bei der sich wohltuende Schwingungen auf den Körper übertragen und Blockaden, Verhärtungen und Spannungen lösen.

Dieses ausgesprochen anschauliche Buch von Peter Hess gibt einen Überblick über speziell für die Massage geeignete Klangschalen, bietet eine Anleitung für die Gestaltung individueller Massagen und zeigt Techniken für die Selbstanwendung. Ergänzt wird das Buch mit einer dafür eigens produzierten CD, mit der der Hörer Klänge einzelner Klangschalen mit ihrem Obertonreichtum erfahren kann, das in ein meditatives Klangspiel übergeht. Darüber hinaus werden zwei Klang-Körperreisen angeboten, die speziell bei Rückenbeschwerden und Schlafstörungen helfen.