



Magie der Klänge

„Nada Brahma“ – alles ist Klang: Klänge erinnern uns an unseren Ursprung. Sie beflügeln unseren Geist und ermöglichen es uns, Dinge neu zu ordnen. Klänge lösen Blockaden, helfen uns dabei, uns selbst zu finden. Wir können ihre Schwingungen spüren – und fühlen, wie sie ganz tief in uns Heilprozesse anregen

Wie Klänge heilen

Quälende Schulter- und Nackenverspannungen lösen

Auf unsere Schultern laden wir nicht nur sprichwörtlich all unsere Probleme. In Nepal sagt man, dass sich hier auch böse Geister einnisten, die uns quälen. Regelmäßige Klangmassagen vertreiben diese Geister – und lösen die Verspannungen. Für die Massage brauchen wir eine zweite Person, die die Klangschale zwischen den Schulterblättern immer wieder sanft anschlägt. Dann schiebt sie diese behutsam immer weiter in den Nacken, ohne den Kopf zu berühren. Zum Abschluss sind beide Schulterblätter an der Reihe. Die Massage sollte nicht länger als 15 Minuten dauern.

Kopfschmerzen lindern

Im Alltags- und Berufsstress überlasten wir oft unseren Kopf und vernachlässigen Gefühle und Körper. Dadurch verkümmert die Energiebahn zwischen Kopf und Oberbauch. Mit einer Klangmassage können wir uns vom Stress befreien und die Energien wieder in Fluss bringen. Dazu liegen wir auf dem Bauch. Eine zweite Person schlägt eine Klangschale auf der Mitte unseres Rückens immer wieder sanft an. Die angestaute Energie kann abfließen. Der Kopf wird frei. Der Schmerz verschwindet.

Durchblutungsstörungen regulieren

Werden Teile unsere Körpers nicht richtig durchblutet, fangen wir an zu frieren – am häufigsten an Händen und Füßen. Besonders effektiv gegen Eisfüße ist eine Klangmassage an den inneren Fußballen. Hier befinden sich die Chakras – die Energieknotenpunkte des gesamten Körpers. Dazu betten wir die Füße im Sitzen auf ein Kissen, lassen die Knie leicht nach außen fallen, setzen die Schale direkt auf die inneren Fußballen und schlagen sie sanft solange alle zehn Sekunden an, bis Besserung eintritt.



Nach seinen ersten Erfahrungen mit Klangschalen in Nepal und Tibet hat Peter Hess eine eigene Klangmassage entwickelt und in Bruchhausen-Vilsen ein Institut für Klang-

massage gegründet. Hier bietet er seit fast 30 Jahren Aus- und Weiterbildungen an.



„Natürlich kann ich niemanden heilen. Aber ich kann mit Hilfe der Klangschalentherapie Selbstheilungsprozesse anregen.“

Satt klingt der Ton. Voll. Seine Schwingungen erfüllen den gesamten Raum. Für einen kurzen Moment scheint alles zu vibrieren. Alles ist energetisiert. Als der Ursprungston langsam verklingt, nehme ich plötzlich mehrere Töne wahr. Auf verschiedenen Ebenen scheinen sie miteinander zu einem Klangteppich verwoben zu sein. Nun schlägt Peter Hess zum zweiten Mal an die riesige Klangschale, in der ich stehe. Zuerst spüre ich die Vibrationen in den Füßen, dann in den Beinen und schließlich sogar in meinem Brustkorb. Beim dritten Schlag soll ich mich darauf konzentrieren, bis zu welcher Stelle in meinem Körper ich die Schwingungen registrieren kann. Und tatsächlich: Irgendwo in Herzhöhe hören sie plötzlich auf. „Wie weit der Klang geht, sagt etwas über unseren körperlichen und seelischen Zustand aus“, erklärt Peter Hess. Es signalisiert eventuelle Blockaden und Störungen im Energiefluss.

Am Anfang war der Klang

Als die Hippies in den 60er-Jahren nach Indien und Nepal reisten, entdeckten sie, dass die metallenen Schalen, die überall als Essgeschirr verwendet wurden, auch schöne Klänge hervorbringen. Klänge, die dabei helfen, Belastendes loszulassen. Das war die Geburtsstunde der Klangmassagen. Auch Peter Hess landete, von einer unstillbaren Sehnsucht getrieben, in Nepal und wandelte dort auf den Spuren der Hippies. Das war 1984. Der damals 44-Jährige haderte mit seinem Leben. Seit seiner Kindheit fühlte er sich unverstanden, glaubte, am falschen Ort zu sein. Ein schwerer Krankheitsfall in seiner Familie gab dann den Ausschlag: Der Berufsschullehrer ließ sich für ein Jahr beurlauben und reiste nach Katmandu. „Dort gab es diesen einen entscheidenden Augenblick“, erinnert er sich. „Plötzlich war mir klar: Alles, was bisher in meinem Leben passiert ist, war in Ordnung. Alles machte Sinn, ich hatte plötzlich eine ganz andere Sicht auf die Dinge. Und ich war mir sicher: Alles, was kommen wird, wird gut.“

So klingt das Urvertrauen

Rückblickend hat Peter Hess verstanden: In Nepal ist ihm ein ganz besonderes Geschenk zuteil geworden. Das Geschenk eines ursprünglichen Vertrauens. Dieses

Vertrauen wohnt eigentlich ganz tief im Inneren eines jeden Menschen. Wir alle erfahren es im Mutterleib, wo wir als Ungeborene versorgt werden, uns geborgen und sicher fühlen. Im Laufe unseres Lebens können Schicksalsschläge, widrige Umstände und harte Prüfungen jedoch dazu führen, dass wir dieses ursprüngliche Vertrauen verlieren. „Brahma, der heilige Klang, erinnert uns wieder an dieses Gefühl“, sagt Peter Hess. „Wir knüpfen mit Hilfe der Klänge an unsere Ursprungserfahrungen an, erschließen die Quelle der Kraft in uns.“

In den Klängen steckt Magie: Sie haben die Macht, positive Gefühle auszulösen. Wir öffnen uns, können uns entspannen. Doch dabei bleibt es nicht. „Man kann sich das vorstellen wie bei einem Saiteninstrument“, erklärt er. „Erst werden die Saiten gespannt, dann beginnt die Neuordnung.“ Wir fühlen uns wohl, gewinnen Vertrauen und entwickeln schließlich die Bereitschaft, Dinge neu zu ordnen.

Fällt ein Stein ins Wasser, so entstehen konzentrische Wellen, die sich immer weiter ausbreiten und jedes einzelne Molekül des Wassers in Bewegung setzen. Etwas Ähnliches passiert, wenn ein Klang auf unseren Körper trifft. Die Schwingungen übertragen sich und breiten sich konzentrisch aus. Dabei wird jede einzelne Körperzelle angesprochen. Sind wir frei von Blockaden, können die Klangschwingungen ungehemmt durch uns hindurchfließen und an den Zehen oder Haarspitzen wieder austreten. Das passiert allerdings nur selten, denn Stress und Sorgen führen normalerweise dazu, dass überall in unserem Körper Blockaden entstehen. Wir spüren sie als Gelenkschmerzen oder Muskelverhärtungen. Diese Schmerzen lassen sich durch Klangmassage lösen.

Um zu verstehen, wie das vor sich geht, stellen wir uns einen Kasten vor. Sein Boden ist mit einer Sandschicht bedeckt – lockerer, feiner, sauberer Sand. Diesen Kasten stellen wir nun einige Monate in den Garten und setzen ihn Wind, Regen, Sonne und Sturm aus. Was passiert? Er ist nicht wiederzuerkennen: Der Sand ist durchsetzt von Schmutz, durch die Feuchtigkeit haben sich Klumpen gebildet. Stellen wir nun eine Klangschale in die Mitte des Kastens und schlagen sie an. Sanft, aber kontinuierlich arbeiten sich die Schwin-

„Es geht darum, zu spüren, was der Mensch, den ich vor mir habe, in diesem Moment braucht. Ich versuche, ihn durch Klänge zu unterstützen. Wenn das gelingt, ist es ein Kunstwerk.“

gungen durch den verkrusteten Sand. Er wird durchgeschüttelt und bekommt eine neue, harmonische Konsistenz. Ganz ähnlich ist es in unserem Körper. Durch die weichen Klangvibrationen lösen sich Verhärtungen und Blockaden. Wir entspannen uns. Dabei wird unsere Atmung ruhiger und tiefer – wir erreichen den sogenannten Alpha-Zustand. Einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen, in dem unser Gehirn besonders aufnahmebereit ist für neue Impulse und in dem es sich gleichzeitig regeneriert.

Eintauchen, Ankommen, Einswerden

Nach seiner Rückkehr ist Peter Hess ein neuer Mensch. Die Welt der Klänge bestimmt von nun an sein Leben. Er beginnt damit, eine neue Behandlungsform zu entwickeln: Es entsteht eine spezielle Klangmassage. An der Verfeinerung, der Perfektionierung seiner Technik arbeitet er unermüdlich. Leidenschaftlich. Es dauerte einige Jahre, bis die Fachwelt Notiz davon nahm, doch heute sind therapeutische Klänge aus vielen Heil- und Heilfachberufen nicht mehr wegzudenken. Peter Hess betont, wie wichtig es sei, dass Klangtherapeuten eine solide Ausbildung haben. Nur dann kann eine Klangmassage auch den gewünschten Effekt erzielen: tiefe Entspannung und die Bereitschaft, etwas zu verändern.

Auch die Qualität der Klangschalen spielt eine zentrale Rolle. Denn sie entscheidet über die Klangfülle, darüber ob der Urton des Vertrauens erzeugt werden kann. Seit Plastik das traditionelle Essgeschirr in Nepal ersetzt hat, ist es schwierig geworden, hochwertige Klangschalen zu erwerben. Schalen, die für Touristen produziert werden, sind oft von minderwertiger Qualität. Da Zinn sehr teuer ist, wird oftmals stattdessen Zink oder Blei verwendet. Die Oberfläche der Schalen wird auf alt getrimmt. Peter Hess lässt seine Klangschalen deshalb in Nepal anfertigen – aus Zinn.

Jede Klangmassage beginnt mit einer Einführung – einer ersten Kontaktaufnahme zwischen Mensch und Klang. „Es geht darum, offen zu werden, zu hören, zu lauschen und zu fühlen“, sagt Peter Hess. „Beim Hören ist man noch ziemlich im Außen, beim Lauschen nä-

hert man sich mehr und mehr dem Klang an. Wird bereit, Klänge wahrzunehmen.“ Dann folgt eine Basis-massage im Rücken- und Lendenwirbelbereich. Hier ist fast jeder Mensch verspannt. Wichtig dabei ist das Gespräch zwischen Klient und Therapeuten. „Wenn der Klient sagt, was ihm guttut, kann ich darauf reagieren. Klangmassagen sind individuell, jedem Mensch tut etwas anderes gut“, sagt Peter Hess. Eine Klangmassage kann keine Therapien ersetzen, sondern ist als begleitende Methode zu sehen.

„Der Klang ist die Voraussetzung dafür, dass im Menschen etwas bewirkt wird. Ich kann niemanden heilen. Aber ich kann die Voraussetzung dafür schaffen.“ Klangmassagen werden heute begleitend von Ergo-, Physio- und Psychotherapeuten eingesetzt. Vielerorts sind Klangschalen in Reha-Einrichtungen, Altenheimen, Kindergärten und Kitas zu einem festen Bestandteil geworden. Gegenüber anderen Entspannungstechniken hat die Klangmassage einen entscheidenden Vorteil: „Es gibt fast niemanden, der nicht schon beim ersten Mal völlig entspannt ist“, sagt Hess. Bei Techniken wie autogenem Training und progressiver Muskelentspannung müssen wir lange üben, damit sie funktionieren. Bei einer Klangmassage können wir uns sofort fallen lassen und Stress loslassen. Und auch derjenige, der die Klänge schenkt, profitiert davon. Vielen Therapeuten geht es besser, wenn sie zwischendurch Klangbehandlungen geben. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen inzwischen die positive Wirkung der Klänge. „Skeptiker gibt es für mich nicht, es gibt nur probieren oder nicht probieren“, sagt Peter Hess.

WEITERE INFORMATIONEN

Eine Klangmassage kostet 40 bis 60 Euro pro Sitzung. Unter www.peter-hess-institut.de gibt es eine Liste empfehlenswerter Klangtherapeuten sowie Infos zu Fortbildungen und Seminaren. Klangschalen können auf der Seite www.klangschalenverkauf.de bestellt werden.

TEXT GERTJE KRUMBHOLZ FOTO HAROLD PEREIRA STYLING NICOLE DE WERK HAARE & MAKEUP CLAYTON LESLIE

Im Einklang mit mir

Den Tag beginnen

Morgens hilft mir der Klang, den Tag zu beginnen. Während ich an die Schale schlage, überlege ich, was ich heute gerne tun möchte. Während ich die Vibrationen spüre, frage ich mich, wem ich begegnen werde. Welche Aufgaben warten auf mich? Wie kann ich sie lösen? Was tue ich, wenn etwas schiefgeht? Indem ich mich gedanklich mit allem auseinandersetze, was auf mich zukommen könnte, stimme ich mich auf den Tag ein. Jetzt bin ich bereit, denn ich weiß: Ich habe mich gut vorbereitet. Ich werde mein Bestes geben.

Kraft tanken

Ein bis zweimal am Tag halte ich inne. Ich setze mir die Klangschale auf die Hand und schlage sie an. Für zwei bis drei Minuten lausche ich nur dem Klang. Die Gedanken kommen und gehen. Nichts ist wichtig. Danach bin ich entspannt und kann mich mit neuer Energie auf meine Aufgaben konzentrieren.

Grenzen ziehen

Mit Hilfe der Klänge kann ich bewusst Grenzen zwischen meinen verschiedenen Lebensbereichen ziehen. Ich kann sie nutzen, um anzukommen. Mit Klängen starte ich meinen Arbeitstag – mit Klängen leite ich meinen Feierabend ein.

Den Tag ausklingen lassen

Vor dem Schlafengehen lege ich mir die Klangschale auf den Bauch. Ich genieße den Klang und die Vibration. Dabei lasse ich den Tag in Gedanken Revue passieren. Ich überlege, was passiert ist und wie ich mich verhalten habe. Die Ereignisse ziehen an mir vor bei – ich bewerte nichts, schaue einfach zu. Lächelnd und wohlwollend. Vielleicht nehme ich mir vor, einige Dinge beim nächsten Mal anders zu machen, gelassener zu bleiben. Dann schließe ich den Tag ab. Ich bin in Frieden mit mir. Alles ist gut in meiner Welt.