

Klangmassage - Stärkung durch Resonanz



„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes – er bringt die Seele zum Schwingen.“

- Peter Hess -

Die innere Harmonie des Menschen bildet die Grundlage für ein gesundes, erfüllendes Leben. Verliert der Mensch diese Harmonie, z.B. durch alltäglichen Stress, kommt er aus dem Gleichgewicht und die Lebensqualität sinkt,



aufgrund von Krankheit oder auch „nur“ durch die verlorengegangene Freude am Leben. Hier setzt die Klangmassage als eine höchst wirksame Entspannungsmethode an: Sie sorgt für eine sanfte Lösung von Verspannungen und Blockaden in Körper und Seele und für eine Stärkung der Selbstheilungskräfte.

In Tibet, dem Ursprungsland der Klangschalen, geht man davon aus, dass der ganze Kosmos aus Klang entstanden ist. Das spiegelt sich bei uns noch in dem Wort Urknall, das ja auf ein klangliches Phänomen hindeutet. Vielleicht könnte man sich diesen Ur-Knall auch als Ur-Klang vorstellen, als großartiges Zusammenspiel eines enormen Orchesters, in dem alle Töne (alle Teilchen) mit ungeheurer Energie in die Welt geschickt wurden. Auf ihrem Weg fanden sie zusammen, bildeten neue Teilchen, passten sich an, und über Jahrmillionen sind dabei verschiedenste Lebewesen und auch wir Menschen entstanden.

Alles Entstandene basiert aber noch auf denselben Bausteinen und diese Bausteine sind, wie die moderne Physik mittlerweile zeigen kann, winzige, energiegeladene, schwingende Teilchen. Selbst die Materie – das Feste, Greifbare in der Welt – ja selbst ein äußerlich so ruhig erscheinender Stein, ist im Innersten immer in Bewegung. Dass „alles schwingt“ ist längst keine esoterische Vision mehr – es ist wissenschaftliche Tatsache. Sie ermöglicht es, dass wir mithilfe von Klangschwingungen unsere eigene Schwingung beleben und unterstützen können, dass wir in Resonanz gehen können.

Im gesunden Zustand hat alles im Körper, jede Zelle, jedes Organ, jeder Muskel seine ganz eigene Schwingung, seinen eigenen Klang, der harmonisch auf die Klänge der anderen Zellen, Organe, Muskeln abgestimmt ist. In dieser lebendigen, flexiblen und anpassungsfähigen Ordnung können sie reibungslos zusammenspielen. Es kann aber vorkommen, dass einige Zellen, die zusammen ein Organ bilden, durch die Lebensweise, die Ernährung, Stress oder unverarbeitete Emotionen an Energie verlieren und nicht mehr ganz auf ihrer optimalen Frequenz schwingen. (Vgl. die Redewendung „das schlägt mir auf den Magen“)

Durch die Einwirkung obertonreicher, natürlicher Klänge können die Organe an ihren eigenen, individuellen Klang und an ihr Zusammenspiel mit den anderen Organen und dem Rest des Körpers erinnert werden: Sie beginnen zu resonieren – mitzuschwingen – werden dadurch gestärkt und können ihren Platz im Orchester wieder einnehmen.

...Zellmassage für den Körper

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und achtsam angeschlagen. Die sanften und harmonischen Klänge werden über das Gehör aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Gleichzeitig übertragen sich die rhythmischen Klangschwingungen auf den Körper und erzeugen eine feine, angenehme Vibration, die den Körper durchströmt.

Lässt man einen Stein in einen Teich fallen, so entstehen konzentrische Wellen, die sich über den gesamten Teich ausbreiten und zwar nicht nur oberflächlich, sondern auch unsichtbar in der Tiefe des Teiches. Jedes Molekül des Wassers wird auf diese Weise in Bewegung versetzt. Ähnliches geschieht bei der Klangmassage in unserem Körper, der ja zu einem großen Teil aus Wasser besteht. Die wohltuenden Schwingungen übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort wellenförmig aus: eine belebende Massage für jede der über 100 Billionen Zellen im Körper. Durch den Einsatz



Foto: PHI / Fabian Valen

verschiedener Klangschalentypen entsteht dabei ein sehr breites, obertonreiches Frequenzangebot, aus dem sich jeder Teil des Körpers zusätzlich die für ihn passenden Töne herausuchen kann.



Zeitgleich mit den Wirkungen auf körperlicher Ebene nimmt die Klangmassage auf subtiler Art positiven Einfluss auf unsere Gefühlswelt. Durch die angenehmen Klänge und die sanfte Vorgehensweise entsteht während einer Klangmassage eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, die es uns ermöglicht, loszulassen von Stress, Ängsten, Sorgen, Zweifeln und anderen Gefühlen, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Im tragenden Klangraum können wir wieder in Kontakt kommen mit unseren Bedürfnissen und unserer inneren Weisheit. Wir können unseren Körper wieder bewusst wahrnehmen und uns in ihm zu Hause fühlen. Die sonst oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung.

Der Fokus in der Klangmassage liegt somit nicht auf körperlichen oder seelischen Symptomen sondern auf der Stärkung des Gesunden (vgl. Ansatz der Salutogenese). Der Mensch als Ganzes soll angesprochen und unterstützt werden durch die Klänge und nicht nur ein Symptom lokal behandelt. Intensität, Tempo und Wegrichtung in den Klangmassagen ergeben sich dabei immer in Abstimmung auf die Bedürfnisse des Klienten.

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheitssymptomen. Gesund sein heißt auch fähig zu sein, ein freudiges und selbstbestimmtes Leben zu führen, letztendlich: Mit sich selbst in Einklang zu sein.



Benjamin Schwettmann

Klangtherapeut und Musiker
Ausgebildet in Klangmassage nach Peter Hess® und Klangmassage-Therapie, in Ausbildung zum Yogalehrer (FYS)
Klangmassage in Wildtal bei Freiburg, Konzerte, Seminare, Musikinstrumente (Laden & Versand), Didgeridoo- und Trommelunterricht

Tel. 0761-1563212

www.seelenklang.de