

Mit allen Sinnen entspannen

Buchmesse – Klangtherapeutin Elke Rüschenbaum lässt Besucher mit den Tönen von Schalen den Alltag vergessen

STOCKSTADT. Für einen Augenblick konnten die Besucher der Buchmesse im Ried in der Altrheinhalle am Samstag- und Sonntagnachmittag dem Alltag entfliehen. Klangtherapeutin Elke Rüschenbaum (Messel) entführte sie mit ihren Klangschalen und einer Fantasiereise für rund 20 Minuten an eine erfrischende Quelle im Gebirge.

Nur etwa eine Handvoll Besucherinnen war am Samstag der Einladung in die „Mental-Klang-Oase“ gefolgt, doch diese empfanden die traumhaften Klänge allesamt als wohltuend. Dass sich nur Frauen auf das neue Klangerlebnis nach dem Motto „Neue Energie durch Entspannung“ einließen, überraschte Rüschenbaum nicht: „Männer kommen oft erst, wenn es zu spät ist“, weiß sie aus mehrjähriger Erfahrung.

Die Gesundheitsberaterin hat vor zweieinhalb Jahren eine Ausbildung in der Klangmassage nach Peter Hess absolviert. „Seither lodert in mir ein Feuer für die Klangschalentherapie“, erzählt sie. Direkt nach der Ausbildung hat sie daher begonnen, Klangmassagen, -meditationen, Traumabende und Klangspiele für Kinder anzubieten. „Ich mache die Klangtherapie aus Überzeugung und weiß selbst, wie gut sie auch mir tut“, sagt sie.

Dass viele Menschen bei den Klängen der Schalen gut entspannen können, merke sie immer wieder bei ihrer Arbeit. „Gerade bei Jugendlichen höre ich oft, wie

die Schwingung durch den gesamten Körper hindurchgeht“, berichtet sie. Während sich junge Menschen schnell auf das neue Erlebnis einlassen, haben Ältere oft das Problem, nicht loslassen zu können oder zu wollen. Bei ihnen schlage eine Therapie da-

her in der Regel auch nicht so schnell an.

Für die Besucher der Buchmesse hat Rüschenbaum mehrere Klangschalen unterschiedlicher Größe mitgebracht, die sie während der Entspannungsgeschichte sanft anschlägt. „Jede Schale

schwingt anders, so wie auch alles in uns und alles in der Welt auf seine Weise schwingt“, erklärt sie. Daher gibt es unterschiedliche Schalen für die einzelnen Körperteile wie Gelenke, Becken, Herz und Kopf. Die Schalen beispielsweise für das Becken klingen we-

sentlich tiefer als die für den Kopf. Wie stark eine Schale schwingt, wird sichtbar, wenn sie mit Wasser gefüllt ist. Wird die Schale angeschlagen, beginnt das Wasser wie ein Springbrunnen zu sprudeln.

Generell bestehen alle Schalen aus zwölf Metallen, darunter Gold, Silber und Zink. Sie sind alle obertonreich, so dass sie die Menschen im Innersten des Körpers berühren, erläutert Rüschenbaum. Vergleichbar seien ihre Töne mit denen eines Didgeridoos (Blasinstrument der australischen Ureinwohner) oder auch mit dem Klopfen von Regentropfen auf einem Dachfenster. Genauso wie diese Geräusche beruhigen und entspannen, sollen auch die Töne der Klangschalen für Entspannung sorgen und Energien im Körper freisetzen.

Die Klangmassage ist eine Entspannungsmethode für alle Sinne. Über das Hören und Fühlen werden die Klänge und Vibrationen der Schalen gleichzeitig auf den Körper übertragen und können so vorhandene Blockierungen und Verspannungen lösen. Das brauche zwar manchmal ein bisschen Zeit. „Manche Kunden merken aber auch schon bei der ersten Therapie, dass sie sich hinterher wohler fühlen“, meint Rüschenbaum.

Auch die Teilnehmer an der Klangmassage sahen, nachdem sie von ihrer Traumreise zurückgekehrt waren, alle entspannt und zufrieden aus. kgr



Loslassen bei traumhaften Klängen der Klangschalen durften die Besucher der Wohlfühltag im Rahmen der Buchmesse bei Elke Rüschenbaum, die zudem mit entspannenden Geschichten neue Energien weckte. FOTO: ROBERT HEILER