

*Klangschalen sind universell einsetzbare Hilfen, um unsere Selbstheilungskräfte und schöpferischen Energien zu aktivieren. Die sanften Schwingungen berühren unser Innerstes und bringen die Seele zum Schwingen.*

## Sanfte Vibrationen

von Christina M. Koller



Dr. phil. Christina M. Koller ist Sozialwissenschaftlerin und langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess Institut. Als Autorin und Mitherausgeberin hat sie an verschiedenen Veröffentlichungen im Verlag Peter Hess mitgewirkt.  
Kontakt: christina.koller@peter-hess-institut.de

Vom Peter Hess Institut autorisierte Klangmassage-Ausbilderinnen in Berlin:

Anita Böttcher, Tel.: 030-70 20 97 52, www.berlin-klangtherapie.de

Eva-Maria Hähnel, Tel.: 030-742 54 05, www.klang-welle.de

Die beiden haben die Klanginitiative Berlin-Brandenburg gegründet, eine Plattform, auf der sich Klangmassagepraktiker aus der Region Berlin austauschen und gemeinsame Veranstaltungen organisieren können.

Wurde die Arbeit mit Klangschalen lange eher der Esoterik zugeordnet, wird sie heute zunehmend von Fachkräften aus Pädagogik, Beratung und Heilwesen als wertvolle und effektive Methode genutzt. Peter Hess gilt als Pionier der gezielten Anwendung von Klangschalen. Der Physikingenieur und Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik entwickelte 1984 die Klangmassage für die westliche Welt. Von Anfang an sprach er damit auch gezielt Fachleute aus Pädagogik, Beratung, Therapie und Medizin an. In all diesen Bereichen geht es um das Loslassen von körperlichen und seelischen Problemen. Dies ist nur in einem entspannten Zustand möglich, und genau hier setzt die Klangmassage als ganzheitliche Methode an. "Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei", erklärt Peter Hess.

Was geschieht bei einer Klangmassage? Bei einer Klangmassage werden, stark vereinfacht gesagt, spezielle Klangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeschlagen. Die Peter-Hess-Therapieklingschalen sprechen je nach Typ bestimmte Kör-

perpartien besonders gut an. Der Klient hört die harmonischen Klänge und spürt die feinen Vibrationen, die von den klingenden und damit schwingenden Schalen ausgehen. Die auditiven und vibro-taktilen Klangimpulse lösen vielfältige Resonanzprozesse auf allen Ebenen aus – körperlich, geistig und seelisch.

### Stress entgegenwirken

Regelmäßige Klangmassagen helfen, besser mit Stress umzugehen und einen positiveren Bezug zum eigenen Körper zu entwickeln. Dies fand 2007 eine Untersuchung an über 200 Probanden heraus. Stellvertretend für viele andere beschreibt eine Testperson die Wirkung: "Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden".

Die Klangmassage hilft darüber hinaus, stressbedingten Folgeerkrankungen entgegenzuwirken. Das weiß auch der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie Dr. Jens Gramann, der die Klangmassage in das Präventions- und Stressmanagementangebot in der Herzpraxis Berlin aufgenommen hat. Und der HNO-Spezialist und Psychotherapeut Dr. Uwe Ross hat sie in die Tinnitus-Therapie in seiner Freiburger Praxis

per-sona integriert. Eine Besonderheit der Klangmassage ist dabei, dass sie im Gegensatz zu anderen Verfahren wie Meditation oder autogenem Training nicht trainiert werden muss. Zudem scheinen die Klänge auf eine besondere Art vertraut. Sie erinnern an die Geräusche, wie sie ein Embryo im Mutterleib wahrnimmt. Daher sind vermutlich so viele Menschen augenblicklich von den obertonreichen Klängen fasziniert und kommen schnell in Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit. Dies begünstigt Entspannung, aber auch den Aufbau einer vertrauensvollen, konstruktiven Beziehung, wie Gabriele Ehnis sagt. Die Psychotherapeutin und Klangpädagogin führt in einer Einrichtung der stationären Kinder- und Jugendhilfe ein Pilotprojekt durch, bei dem klangpädagogische Settings eingesetzt werden. Sie und Petra Emily Zurek, die Begründerin der Peter-Hess-Klangpädagogik, geben beim Klang-Kongress im September in Dortmund anhand ausgewählter Fallbeispiele Einblicke in dieses Projekt.

### Kommunikation ohne Worte

Klänge ermöglichen eine Kommunikation jenseits von Worten und ein Berühren ohne anzufassen. Die Klangpäda-

gogin Pia Fratoianni, die am Peter Hess Institut die Fortbildung zum "Peter-Hess-Klangexperten Demenz" leitet, nutzt dies in ihrem Klangangebot für die Bewohner des Seniorenzentrums Wilhelm Löhe der Diakonie Bamberg. Sowohl in der Einzel- als auch Gruppenarbeit kommen die Klangschalen zur sensomotorischen Aktivierung, Wahrnehmungs- und Sinnesschulung, Entspannung und biografieorientierten Erinnerungspflege zur Anwendung. "Es geht dabei weniger um die Verbesserung von Funktionen als vielmehr um die Unterstützung von seelischem Wohlbefinden", so die Klangexpertin.

Die Sozialmanagerin, examinierte Altenpflegerin und Palliativexpertin Rosemarie Bleil berichtet von positiven Auswirkungen der Klangmassage in der Pflege auf Schlafverhalten, Schmerzen oder Medikamentendosen bei den Patienten und vom Rückgang der Krankheitsquote beim Pflegepersonal.

Es gibt also gute Gründe, warum die Klangmassage immer mehr Einzug in die Pflege und das therapeutisch-medizinische Angebot stationärer Einrichtungen hält. Ein Beispiel dafür ist das AWO-Fachkrankenhaus in Jerichow



Kita Traumzauberland: Sinneserfahrung mit Klangschalen

westlich von Berlin: Seit Frühjahr 2011 werden dort 14 Mitarbeiter der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie und Psychosomatische in der Klangmassage ausgebildet.

### Verblüffende Heilerfolge

Beim gezielten Einsatz der Klangmassage kommt es oft zu verblüffenden Erfolgen, wie sie die Ergotherapeutin Angelika Riekmann in ihrer Tätigkeit in der Rehabilitationsklinik 13 Linden in Bad Drieburg immer wieder erlebt. Ihre Patientin Frau Scheller erzählt in einer DVD-Dokumentation:

"Ich hatte einen Schlaganfall, war linksseitig sehr betroffen, ich konnte die linke Hand überhaupt nicht mehr gebrauchen, ich konnte

nichts halten, es fiel alles raus. Und dann kam ich zu Frau Riekmann und die hat mir hier so eine Schalltherapie gemacht. Und wie die Therapie zu Ende war, hat Frau Riekmann zu mir gesagt, jetzt versuchen Sie mal, die Finger zu bewegen, und ich hab's selbst nicht geglaubt, ich konnte meine Hand und meine Finger bewegen, als ob ich nie was gehabt hätte, und das nach nur einer Behandlung!"


Hinweise auf eine solch "vitalisierende" Wirkung der Klangmassage gibt auch eine Untersuchung der Zellbiologin Prof. Dr. Maria Anna Pabst, die die Wirkung der Klangschalenklänge auf Zellen in Zellkultur untersucht hat. Diese Untersuchung zeigt unter anderem, dass die Schwingungen der Klangschalen einen aktivierenden Einfluss auf bestimmte Zellfunktionen haben und dass die Zellen sich nach Beschallung in stärkerem Maße teilen, also erneuern.

Klangschalen können aber auch in pädagogischen Arbeitsfeldern sinnvoll zum Einsatz kommen. Die Kita "Berliner Traumzauberland", deren Erzieherinnen alle eine Fortbildung zur "Peter-Hess-Klik-Expertin" absolvieren, hat die Klangpädagogik fest in ihrem Konzept verankert. KliK steht für Klang in Kindergruppen. In der gleichnamigen Fortbildung erlernen pädagogische Fachkräfte, wie sie Klangschalen gezielt zur Sensibilisierung, Schulung und Stärkung von grundlegenden Kompetenzen, die für Wahrnehmung, Lernen und Problemlösung nötig sind, einsetzen können. So werden Klangschalen und auch Gongs im Traumzauberland unter anderem zur Einstimmung auf den Morgenkreis, Gestaltung von Fantasiereisen oder bei Spielen zur Wahrnehmungsförderung genutzt. Laut Rückmeldung der Eltern unterstützen die Klänge eine wunderbar ruhige Atmosphäre in der Einrichtung.

Der tägliche und systematische Einsatz der Klangschalen von nur zwei bis drei Minuten, Klang-Pause genannt, trägt dazu bei, dass die Kinder in Kindertagesstätten und Schulen entspannter, ruhiger und ausgeglichener werden, weniger zu aggressivem Verhalten neigen und eine höhere Motivation, Konzentration, Ausdauer und Kreativität aufweisen. Die positive



Frischzellenkur: Klangarbeit bei Demenz

Wirkung strahlt aus: Auch die Erzieher und Lehrer selbst berichten von positiven Effekten auf ihr Stresserleben. 

Vom 9. bis 11. September 2011 findet in Dortmund der 5. Klang-Kongress statt ([www.klangkongress.de](http://www.klangkongress.de)). Er verdeutlicht die zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen, die im Laufe der vergangenen drei Jahrzehnte unter dem Begriff Peter-Hess-Klangmethoden entstanden sind. Der Kongress ist offen für jedermann. Die Besucher erwarten neun Vorträge hochkarätiger Referenten wie des Gehirnforschers Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer. Erfahrene Fachleute geben in zwölf Workshops konkrete Praxisanregungen.

Neu in Berlin!



**Tattva Viveka**  
Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

**Meditation und Gehirnforschung**

*Sanftmütige Liebe*  
*Entwicklung der Gefühle*  
*Viele Flüsse - ein Meer*  
*Die Weisheit der Kabbala*  
*Erlebenser*  
*Die Magie der Krankheit*  
*Historisches Atmen*

Meditation, Yoga, Hermetik, Quantenphysik, Gehirnforschung, Freie Energie, Heilige Geometrie, Veden, Schamanismus, Kabbala, Pythagoreik, philosophia perennis, Bewusstseinsforschung, Psychologie, Buddhismus, Dao, Christentum, Gemeinschaften, Ökologie, Biologie, Evolution, Ganzheitsmedizin u.v.m.

Probeabo (10 € / 2 Hefte):  
(ohne automatische Verlängerung!)

Akazienstr. 28, Tel. 030-37 30 25 88  
redaktion@tattva.de  
**www.tattva.de**