

# Im Ein-Klang sein

## Gesundheit stärken durch Entspannung mit Klangschalen

*Die Klänge von Klangschalen ziehen viele Menschen augenblicklich in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie, die Klänge scheinen auf besondere Art vertraut.*

Peter Hess, Physikingenieur und Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik, gilt als Pionier der Arbeit mit Klangschalen. Er erkannte bereits vor drei Jahrzehnten das große Potential, das in den exotischen Instrumenten asiatischer Herkunft liegt. Ab 1984 entwickelte er die *Peter Hess-Klangmassage*, die bis heute von mehr als 10.000 Menschen erlernt wurde.

Bei der Klangmassage kommen spezielle Klangschalen, die „Peter Hess® Therapieklingschalen“ zum Einsatz. Sie wurden in Jahrzehnte langer Forschungs- und Entwicklungsarbeit für diese Arbeit konzipiert und optimiert.

Eine Klangmassage dauert etwa eine Stunde. Ein kurzes Vorgespräch stimmt auf die Klingsitzung ein. Die Klientin liegt zunächst auf dem Bauch. Es werden nach und nach drei verschiedene große und schwere Klangschalen auf oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Nach etwa 25 Minuten wird die Körpervorderseite weitere 15 Minuten mit den Klängen verwöhnt, wobei auch die Arme und Hände einbezogen werden. Der Klient bzw. die Klientin muss nichts tun, nichts wissen, auf nichts achten – sie darf

einfach nur sein, wahrnehmen und genießen. Alles andere passiert ganz von allein! Anschließend an die eigentliche Klangmassage gibt es eine Ruhephase zum Nachspüren. In einem abschließenden Gespräch können Erfahrungen mitgeteilt und Fragen beantwortet werden.



*„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.“*

*(Peter Hess)*

Eine Besonderheit der Klangmassage ist, dass gleichzeitig das Hören und das Fühlen angesprochen werden. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die sanften Vibrationen, die von der klingenden

den und damit schwingenden Schale ausgehen, breiten sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, Knochen, Körperhölräume und -flüssigkeit im gesamten Körper aus. Sie lösen sanft muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung sowie den Lymphfluss an. Im Zuge der einsetzenden Entspannung werden Atmung, Herzschlag, Puls, Hautwiderstand, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem beeinflusst – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivitäts- und Ruhephasen ist ein zentraler Aspekt für Gesundheit auf allen Ebenen. Das moderne Leben macht es oft schwer, dieses sensible Gleichgewicht zu wahren. Die Folge einseitiger Belastung ist chronischer Stress mit all seinen negativen Auswirkungen auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Ein bewusster Umgang mit Stress und Ausgleich sind unverzichtbar. Regelmäßige Klangmassagen helfen nachweislich, besser mit Stress umzugehen und einen positiveren Bezug zum eigenen Körper zu entwickeln. Dies zeigt eine 2007 vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. durchgeführte Untersuchung mit über 200 Probanden. Diese erhielten im wöchentlichen Rhythmus fünf Klangmassagen.

Eine 52-jährige Teilnehmerin, die vor allem in Belastungssituationen nachts häufig aufwachte und nicht mehr einschlafen konnte, berichtete, dass sie jeweils in der Woche nach der Klangmassage durch-

schlafen konnte. Wie in dem Fallbeispiel berichten viele Menschen, dass sie nach einer Klangmassage leichter einschlafen, besser durchschlafen und sich morgens erholter und frischer fühlen – selbst wenn sie schon seit Jahren unter Schlafstörungen leiden.

„Schlaf ist die größte Quelle für Gesundheit und Leistungsvermögen“, so der Schlafpsychologe Günther W. Amann-Jennson. Schlafstörungen können zu Übergewicht, Bluthochdruck, Depressionen oder Herzerkrankungen führen. Entsprechend schützt eine Methode, die den Schlaf positiv beeinflusst, auch vor chronischen Erkrankungen, die infolge der genannten Beschwerden entstehen können, und stärkt damit die Gesundheit. ■

#### **Buch-/DVD-Tipps:**

*Peter Hess: Die heilende Kraft der Klangmassage. Entspannen, Stress abbauen, Schmerzen lösen mit Klangschalen. Erschienen im Südwestverlag, 2006.*

*Peter Hess und Christina M. Koller: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Erschienen im Peter Hess Verlag, 2009.*

*5. Klang-Kongress 2011. Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten! Auditorium Netzwerk, 2011.*

*Mit Vorträgen von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Rolf Verres, Alexander Lauterwasser, Peter Hess u.a.*

#### **Weitere Informationen unter:**

[www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)  
[www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de)