



## WOHLTUENDE ENTSPANNUNG MIT SANFTEN KLÄNGEN

### Klangschalen als wertvolle Begleiter im Alltag

**Beitrag von Dr. Christina M. Koller**  
Klangschalen ziehen viele Menschen fast augenblicklich in Ihren Bann. Die harmonischen Klänge scheinen auf besondere Weise vertraut und führen schnell in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Entspannung ist als Gegenpol zur Aktivität ein wichtiger Aspekt für ein ausgewogenes und damit gesundes Leben und so können Klangschalen zur Stärkung der Gesundheit und Steigerung von Lebensfreude beitragen.

#### Zeit für mich Eine Pause mit Klängen

Bereits mit einer Klangschale kann man sich selbst etwas Gutes tun, so das Fazit des Regensburger Professoren-Ehepaars Hella und Luis Erler. Bei der von ihnen untersuchten Klang-Pause™ handelt es sich um kurze Klangübungen von nur wenigen Minuten. Wer sich täglich solch eine klangliche Auszeit gönnt, wird mit Entspannung, Schaffenskraft und Kreativität belohnt.

#### Die Klangmassage – Eine westliche Methode mit östlichen Wurzeln

Wer die Klänge lieber passiv genießen möchte, kann dies z.B. bei einer Klangmassage tun. Diese ganzheitliche Entspannungsmethode wurde Anfang der 1980er Jahre von Peter Hess entwickelt. Der Dipl. Ingenieur für physikalische Technik und damalige Berufsschullehrer lernte die golden glänzenden Bronzeschalen bei seinen zahlreichen Reisen durch Nepal, Tibet und Indien kennen. Bald erkannte er das große Potential, das in den sanft schwingenden und so wunderbar klingenden Instrumenten liegt, und entwickelte die westliche Methode der Klangmassage mit Klangschalen.

#### Die Klänge verwöhnen Körper, Geist und Seele

Vereinfacht gesagt, werden bei der Klangmassage dafür optimierte Klangschalen, die Peter Hess® Therapieklingschalen, auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen.

Die feinen Vibrationen, die von den klingenden und damit schwingenden Schalen ausgehen, breiten sich nach und nach über die Haut, das Gewebe, die Muskeln, Körperhöhlräume und Organe im gesamten Körper aus. Verspannungen können sich lösen und die Durchblutung wird angeregt. Gleichzeitig beruhigen die harmonischen Klänge den Geist. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und ein Zustand wohltuender Entspannung setzt ein. In diesem wertvollen Zustand richtet sich die Aufmerksamkeit von außen nach innen. Dabei rufen die Klänge erfah-



Peter Hess bei einer Klangmassage  
(Fotos: Fabian Valentin; © Archiv Peter Hess Institut)

rungsgemäß Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach. So kann Regeneration auf allen Ebenen geschehen.

#### Stress abbauen und Wohlfühl im eigenen Körper fördern

Dass regelmäßige Klangmassagen dazu beitragen, besser mit Stress umzugehen und sich im und mit dem eigenen Körper wohl zu fühlen, konnte eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. belegen, an der mehr als 200 Probanden teilnahmen. „Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohlfühlt“, berichtet eine Studienteilnehmerin. Eine andere sagt: „Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden“.

**Lebensprozesse effektiv begleiten**  
In der Klangentspannung entstehen optimale Bedingungen für Lernen, Problemlösung oder die Unterstützung von



Fuß-Klangbad

Genesungsprozessen. So nutzen immer mehr Fachkräfte aus Pädagogik, Beratung, Therapie sowie Heil- und Heilfachberufen die Klangschalen zur Effektivierung ihrer Angebote. Beispielsweise integriert die Berliner Allgemeinärztin

Viviane Kolarczyk die Klangmassage in ihr Angebot der psychosomatischen Versorgung. Über ihre positiven Erfahrungen sagt sie: „Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von zehn wöchentlichen Klangmassagen, á 30 Minuten, nachhaltig.“



Klangmassage-Hand

#### Weitere Informationen:

**Buchtipps:** Die heilende Kraft der Klangmassage von Peter Hess. Irisiana Verlag 2012. Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen. Kösel Verlag 2008.

**DVD:** Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit. Verlag Peter Hess, 2013

**CD:** Adhvanika – eine Reise in die Welt der Klänge. Gespielt von Peter Gabis. Verlag Peter Hess 2009.

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