

Das Ausleiten mit Klangschalen in der Peter Hess-Klangmassage und Klangtherapie | Ulrich Krause

Klänge können den Energiefluss im Körper positiv unterstützen und in eine bestimmte Richtung lenken. Bei Problem- und Schmerzbereichen ist das Ausleiten und bahnende Arbeiten eine wirkungsvolle Methode als individuelle Elemente, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Klienten/Patienten innerhalb einer Klangmassage.

Die Arbeit mit Klangschalen gehört in den Bereich der biophysikalischen Ordnungstherapie und basiert auf der Vorstellung, dass lebende Wesen letztlich schwingende Systeme sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster – sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organbezogen. Diese Schwingungsmuster des Körpers und der Klangschalen kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. Körperliche und seelische Blockaden zeigen sich dabei in einem Ungleichgewicht der körpereigenen Frequenzen. Das Resonanzprinzip besteht darin, dass die Frequenzen der Klangschalen die Körperfrequenzen „speisen“ und den Menschen wieder ins Gleichgewicht, in die Balance führen können.

Der Einsatz der Klangschalen und Klänge zielt dabei stets auf die Stärkung des Gesunden und gut Funktionierenden (vgl. Ansatz der Salutogenese). Die Lösungs- und Ressourcen-Orientierung dieser Methoden richtet den Fokus immer auf den ganzen Menschen mit all seinen Fähigkeiten und seinem Wissen – auch wenn ihm diese Ressourcen in manchen Lebenslagen nicht zugänglich sind. Tempo, Intensität und Zielsetzung der Klangersitzungen ergeben sich immer in Abstimmung auf die Bedürfnisse des Klienten – er weiß (im Innersten) am besten, was für ihn gut ist (vgl. Menschenbild der humanistischen Psychologie). Ein wichtiges Motto lautet dabei: Weniger ist mehr! Grundlage allen Handelns stellen die Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden dar, wie sie ausführlich in dem Buch „Klangmethoden in der therapeutischen Praxis“ (Hess/Koller, 2009) beschrieben werden. Unter dem Begriff Peter Hess-Klangmethoden werden die von Peter Hess (Dipl.-Ing. der Physikalischen Technik) vor mehr als 30 Jahren ent-



wickelte Klangmassage und alle im Laufe der Jahre entstanden und auf ihr aufbauen den Klangmethoden zusammengefasst.

Die Methoden stellen eine Spezialisierung des Einsatzes der Klangmassage in verschiedenen Arbeitsfeldern wie Therapie, Heilwesen und Prävention dar, beinhalten aber auch die verschiedenen Klangelemente, wie sie in der Arbeit mit Klangtherapeuten und Ärzten im Laufe der Jahre entstanden sind, ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“.

Basisklangmassage und individuelle Elemente

Grundsätzlich gilt, dass an den Ressourcen und dem, was gut funktioniert, angesetzt wird. Das Prinzip dieser Ganzheitsmethode ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte, die vor allem in der Regulierung der Körpermechanismen angelegt sind.

Den Rahmen der Klangmassage bildet immer die Basisklangmassage zur Entspannung: Die Klänge führen in die Stille – die Wahrnehmung verlagert sich von außen nach innen. Die Integration individueller Elemente ist dann abhängig vom aktuellen Zustand des Patienten/Klienten. Hier be-

darf es besonderer Kenntnisse für einen gezielten Einsatz.

Über diese besonderen Kenntnisse der Synergie von medizinischer Intervention und Klangarbeit verfügt zum Beispiel der Arzt für HNO-Heilkunde und Psychotherapeut Dr. Uwe H. Ross, der die Klangtherapie in der ambulanten und stationären Arbeit einsetzt, besonders Klangmassage bei störendem Tinnitus, und sich vor allem der Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht und bei neuromuskulären Blockaden widmet. Ebenso Dr. Herbert Seitz, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Physikalische Medizin, der die Klangmassage in sein schulmedizinisches Behandlungsspektrum integriert, hier am Beispiel des Einsatzes bei arteriellen Gefäßerkrankungen an den Beinen:

Klangarbeit bei neuro-muskulären Blockaden

„Die Klangmassage kann einerseits in die Entspannung führen, andererseits aber auch zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung beitragen, indem sie die Interozeption schult. Im Kontrast zu Bereichen, die entspannt sind, können diejenigen Bereiche, in denen stressbedingte

neuro-muskuläre Blockaden (Verspannungen) vorhanden sind, besonders wahrgenommen werden. Die Wahrnehmung dieser Unterschiede ist mithilfe der Klangmassage gut möglich und kann an sich bereits eine körperlich spürbare Veränderung induzieren. Auf hirnpsychologischer Ebene könnte man postulieren, dass bestimmte somato-sensorische Nervenzellnetzwerke im Gehirn für stressbedingte Verspannungen und andere für Entspannung verantwortlich sind. Wenn sich diese beiden „Teams“ von Nervenzellen nun treffen, indem beide Nervenzellnetzwerke etwa bei der Klangmassage aktiviert werden, wird durch deren Interaktion etwas Drittes möglich, nämlich eine neuronale Neuorganisation im Sinne der Herstellung neuer oder einer Wiederaktivierung alter synaptischer Verbindungen. Über die Entspannung können aber auch Prozesse der psychischen Neuorganisationen und der Veränderung angeregt werden.“ [1]

Einsatz bei arteriellen Gefäß-erkrankungen an den Beinen

„Grundlage einer jeglichen, nicht-medikamentösen Behandlung ist die effektive und regelmäßige Durchführung eines so genannten Gehtrainings. Dadurch wird die Muskulatur besser durchblutet und sogenannte Kollateralgefäße können aktiviert und eröffnet werden. Das Öffnen und Schließen der kleinen Gefäße geschieht zusätzlich durch ein Gleichgewicht in der glatten Gefäßmuskulatur (Synergisten/Antagonisten). Dieser Regulationsmechanismus der unwillkürlichen Körpermuskulatur kann durch psychisch-seelisches Ungleichgewicht gestört sein. Die Entspannung, die durch eine Klangmassage bewirkt wird, kann in diesen gestörten Regelkreis regulierend eingreifen.“

Auch wenn noch kein Gehtraining möglich ist, kann durch die Klangschwingungen einer tiefen, niederfrequenten Klangschale die arterielle Gefäßregulation in dem Sinne beeinflusst werden, dass spastisch bedingte Verengungen der kleinen Arterien deutlich gemindert werden und dadurch die Durchblutung messbar verbessert wird.

Eine mögliche Vorgehensweise ist hierbei das klassische Auflegen der Klangschalen auf die Fußsohlen. Falls dies nicht möglich ist, kann im Sitzen oder im Liegen die Klangschale zwischen die Füße bzw. vor die Fußsohlen gestellt werden.

Die Klangschwingungen durchdringen beide Beine, die Beckenregion und die Wirbelsäule und treffen die lokalen und übergeordneten Reflexzentren bis zum Hirnstamm hinauf. Die Patienten beschreiben ihr Erleben dabei oft als aufsteigendes Wärmegefühl und Nachlassen der durch die Minderdurchblutung verursachten Schmerzen. Zusätzlich können die Klangschalen auch über die vegetativen Regulationszentren in der Umgebung des unteren Rückenmarks direkt auf die Wirbelsäule gestellt werden. Neben der vermehrten arteriellen Durchblutung kommt es auch zur Anregung des Lymphflusses und dadurch zum erhöhten Abtransport der Schlackestoffe aus der Gewebsflüssigkeit der minder durchbluteten Muskulatur. [...] Postoperativ gelten die oben beschriebenen Anwendungen mittels Klangmassage zur besseren Wundheilung.

Zusätzlich müssen vorher nicht durchblutete Gefäßareale eröffnet werden. Dies wird erleichtert, wenn der bestehende Gefäßspasmus durch Klangmassage gelockert wird. Durch die arterielle Durchblutungsstörung vor der Operation ist der Patient oft weitgehend im Gehen behindert bzw. bettlägerig. Für die postoperative Mobilisation gelten die oben angeführten Methoden der Klangmassage.“ [2]

Klangmassage als therapeutische Intervention: Ausleiten mit Klangschalen

Die Elemente des Ausleitens sind immer integrativer Teil einer Basisklangmassage und richten sich nach den Bedürfnissen des Klienten/Patienten, die in einem Vorgespräch formuliert werden. Der gesamte Handlungsablauf zeigt sich in dem Wissen und der praktischen Erfahrung eines gut ausgebildeten Klangmassagepraktikers oder Klangtherapeuten als individuelle Klangmassage.

Bei der Klangmassage werden die Klangschalen nach einem bestimmten Ablaufplan auf den bekleideten Körper aufgestellt. Dabei ist zu beachten, dass sie nicht auf den Problem- oder Schmerzbereich direkt aufgestellt werden. Prinzip ist hier „schmerz- und problemfernes Arbeiten“, um eine Entlastung für die betroffenen Bereiche zu erreichen. Dies können sein: Nacken-Schulterbereich, Rücken, unterer Lendenwirbelbereich, Brust-, Halsbereich, Bauch, Unterleib, aber auch Schultergelenke, Hüftgelenke, Kniegelenke oder Fußgelenke.

Wenn wir körperliche Schmerzen haben, dann beschäftigen wir uns in der Regel ständig damit. Je mehr man sich diesen zuwendet, desto deutlicher spürt man sie. Richtet man seine Aufmerksamkeit auf den Klang außerhalb des Körpers, so werden auch die Schmerzen weniger wahrgenommen.

Durch die Aufmerksamkeitsverschiebung weg von den Beschwerden bieten wir dem Problembereich die Möglichkeit zur Entspannung und zur Neuorientierung.

Mit dem Ausleiten wird überschüssige Energie abgeleitet. Es führt zu einer Entlastung, zu vermindertem Schmerzempfinden bis hin zur Schmerzbefreiung und einem neuen entspannten Körpergefühl.

Dies soll am Beispiel des Lendenwirbelbereichs und der Beine veranschaulicht werden.

I. Ausleiten über den direkten Weg: Lendenwirbelbereich (Abb. 1, links oben)

Die Richtungspfeile in den Abbildungen (gelb) geben die Anschlagrichtung mit dem Schlägel an.

Eine tiefe Beckenschale (B)¹ wird oberhalb des Lendenwirbelbereichs (LWB) aufgesetzt

¹ Mit der Entwicklung der Peter Hess Klangmethoden einhergehend sind eigene, besondere Therapieklangschalen entstanden, die in eigenen Fertigungsstätten in Nepal und Indien hergestellt werden. Sie sind in ihrer Qualität hinsichtlich Klang, Schwingungsverhalten und Form speziell auf die Bedürfnisse der Praxis abgestimmt.



Ulrich Krause

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess® Institut

Kontakt:

ulrich.krause@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de
www.hess-klangkonzepte.de

und in Richtung dieser Region (LWB) nach unten angeschlägelt. Das Ausleiten über den direkten Weg erfolgt über eine helle Schale, vorzugsweise eine Herzschale (H). Diese steht rechts im Abstand von ca. 15 bis 30 cm neben dem Körper, also im Bereich der Gesundheitsaura. Diese wird nach außen hin angetönt. Hierbei wird zunächst die tiefe, dann die helle Schale in Schwingung gebracht. Danach erfolgt das Ausleiten über den direkten Weg ebenso auf der linken Körperseite.

II. Klang-Dreieck Lendenwirbelbereich (Abb. 1, rechts oben)

Dies ist eine komplexe Anwendung für das Ausleiten über den direkten Weg. Die Klangschalen werden zunächst nach innen (also zum Problem hin angeschlägelt). Dadurch wird die betroffene Körperstelle gelockert, geweitet und harmonisiert. Im Anschluss daran werden die Klangschalen nach außen hin angeschlägelt (vom Problembereich weg), um die entsprechende

Wirkung von Entlastung und Entspannung zu erfahren.

III. Ausleiten über den langen Weg: Lendenwirbelbereich über die Beine (Abb. 1, links unten)

Eine Beckenschale (B) wird in der Mitte des Rückens aufgesetzt und in Richtung des Lendenwirbelbereichs angeklungen. Das Ausleiten erfolgt über eine helle Schale – vorzugsweise wie oben eine Herzschale (H) mit hohen Frequenzen –, die erste rechts, dann links unterhalb des Fußes steht. Verstärkt werden kann diese Anwendung, wenn eine Universalschale (U) auf dem Kniegelenk postiert wird.

IV. Bewegtes Ausleiten: Energietransfer Beine (Abb. 1, rechts unten)

Eine Beckenschale (B) steht in der Mitte des Rückens und wird in Richtung des Lendenwirbelbereichs, also nach unten, angeschlägelt. Die Universalschale (U) wird auf Höhe des Lendenwirbelbereichs angeschlägelt und in der Gesundheitsaura, also 15-30 cm über dem Körper, erst über das rechte, dann das linke Bein schwingend nach unten bis über die Füße hinaus geführt. Das Ausleiten erfolgt also hier über die Bewegung der schwingenden Universalschale und den langen Weg. Verstärkt werden kann dies durch eine Positionierung der Herzschale (H) vor den Füßen, da die Aufmerksamkeit immer dem hellen Ton folgt.

Zum Schluss der Behandlung erfolgt mit mehreren Klangschalen ein Energiefluss durch den Körper (Betonung der Körpermittelachse: Füße – Rumpf – Kopf). Die Klangschalen werden dafür von unten (vor dem Fuß), auf dem Gesäß und zwischen den Schulterblättern in Richtung Kopf nacheinander angeklungen.

Die Körperbereiche werden mit Klang „durchflutet“. Der Klangfluss kann sich reinigend, erfrischend und energetisierend anfühlen, und der Körper wird häufig als Einheit wahrgenommen.

Literaturhinweis

- [1] Ross, Uwe H.: Klangarbeit aus neurophysiologischer Sicht. In: Hess / Koller: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess, 2009, S. 70 ff.
- [2] Seitz, Herbert: Klangmassage zur Begleitung vor und nach chirurgischen Eingriffen. In: Hess / Koller (Hrsg.): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2009, S. 65 ff.

The image contains four diagrams illustrating sound therapy techniques:

- AUSLEITEN über den direkten Weg** (Beispiel: Lendenwirbelbereich rechts): Shows a human figure with a red shell (B) on the lower back and a green shell (H) to the right. Arrows indicate the path of sound from B to H.
- KLING-DREIECK** (Beispiel: Lendenwirbelbereich WEITEN): Shows a human figure with a red shell (B) on the lower back, a blue shell (U) on the left knee, and a green shell (H) to the right. Arrows show a triangular path between B, U, and H.
- AUSLEITEN über den langen Weg mit dem hellen Ton** (Beispiel: rechtes Bein): Shows a human figure with a red shell (B) on the lower back, a blue shell (U) on the right knee, and a green shell (H) to the right. Arrows show the path from B down to U and then to H.
- BEWEGTES AUSLEITEN** (Beispiel: rechtes Bein): Shows a human figure with a red shell (B) on the lower back, a blue shell (U) on the right knee, and a green shell (H) to the right. Arrows show the path from B down to U and then to H, with a note about reinforcement by the green shell.

Each diagram includes a reference to the source: (Hg.) Europ. Fachverband K-M-T e. V. (2014) Klangmassage III/IV - 1, 15, 42, 44.

Abb. 1: Planungskarten „Ausleiten“ für die Ausbildung individueller Elemente. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e. V., 2014)