

Klang-Massage-Therapie

Organ des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

6/2008

als überarbeitete Web-Version 5/2013

Peter Hess-Klangmethoden in Wellness und Prävention



- Im Gespräch mit Alexander Lauterwasser
- Klangmassage ist Kosmetik für die Seele
- Faszination Oberton – Was sind Obertöne?

kostenlose Online-Ausgabe!



*DVD Titelbild: Klangmassage nach Peter Hess® zur Förderung der Gesundheit, © Verlag Peter Hess 2007,
Nachdruck inkl. Titelländerung: Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit; 2013
Fotograf: Jörg Machirus*

IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 6/2008, überarbeitete Web-Version 2013
Offizielles Organ des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V.

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:
Peter Hess · Ortheide 29 · D-27305 Uenzen

Redaktion:
Dr. Christina Koller · Maximilianstr. 2 · D-93047 Regensburg
Telefon: +49 (0) 941 – 5840480
Fax: +49 (0) 941 – 5840574
E-Mail: christina.koller@onlinehome.de

Layout: Sandra Lorenz

Lektorat: Manuela Knipp-Dengler

Bildnachweis:
Titelbild: Peter Hess Institut Archiv, Uenzen
Fotos zu den Beiträgen: Autoren

Satzkorrektur: Ursel Mathew

Vorwort

von Peter Hess

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Nun ist sie da, die neue Fachzeitschrift – umfangreicher und im Hochglanzdruck. An dieser Stelle mein ganz herzlicher Dank an alle, die zum Gelingen dieser Zeitschrift beigetragen haben.

Schwerpunktthema dieser Ausgabe ist die Anwendung der Klangmassage in den Bereichen Beauty, Wellness, Medical Wellness und Prävention.

Hierzu haben wir wertvolle Erfahrungsberichte aus den unterschiedlichsten Bereichen gesammelt, die Einblicke in die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Klangmassage, Klangpädagogik und Klangmassage-Therapie geben und zudem für die Praktiker wertvolle Anregungen enthalten. Besonders bereichernd für diese Zeitschrift ist das umfangreiche Interview, das Dr. Christina Koller mit Alexander Lauterwasser geführt hat. Hier finden wir viele Parallelen zu unserer Arbeit mit der Klangmassage.

Vieles deutet darauf hin, dass Wellness-Angebote einen immer größeren Stellenwert in der Gesundheitspflege und vor allem in der Gesundheitsvorsorge einnehmen werden. Einerseits ist angesichts unseres maroden Gesundheitssystems zunehmend die private Initiative gefragt, andererseits bringen uns gesellschaftliche Anforderungen mehr und mehr aus dem inneren Gleichgewicht. Wir verlieren uns und betäuben uns mit äußeren Reizen – das macht auf Dauer krank.

Die *Peter Hess-Klangmassage* nimmt eine bedeutende Stellung als Präventionsmethode ein, weil sie in hervorragender Weise die Wiedererlangung

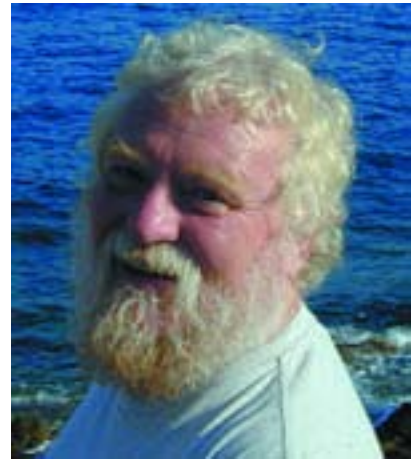
des inneren Gleichgewichts ermöglicht. Wer wieder bei sich angekommen ist, in innerer Harmonie lebt, kann seine Aufgaben in Beruf und Familie sicher und mit Freude angehen und kreativ erledigen.

Bei Wellness denken wir sofort an wunderbare Hotelanlagen mit allen Schikanen. Die haben natürlich einen wichtigen Stellenwert, und hier kann die Klangmassage ausgezeichnet angewendet werden. Aber auch im Alltag gibt es gute Möglichkeiten, viel für das eigene Wohlbefinden und damit für die eigene Gesundheitsvorsorge zu tun. Das fängt zu Hause an, indem die Klangschaale durch den Alltag begleiten kann. Die Klänge können beim Zu-sich-kommen und zum Stressabbau, aber auch bei kleinen körperlichen Beschwerden genutzt werden.

Mittlerweile werden von vielen Klangmassagepraktikerinnen und Klangmassagepraktikern kleine private Praxen gegründet, die vor Ort Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung anbieten. Wir möchten den Ausgebildeten mit dieser Zeitschrift Mut machen und Anregungen geben. Und wer durch diese Zeitschrift zum ersten Mal von den Möglichkeiten der Klangmassage liest, bekommt vielleicht Lust, diese Methode selbst einmal zu erfahren.

Ich finde es sehr begrüßenswert, dass die Klangmassage zunehmend in Friseursalons, Kosmetikstudios und Wellness-Hotels Einzug hält.

Wenn auf diese Weise Gesundheitsvorsorge regelmäßig praktiziert und selbstverständlich wird wie ein Besuch beim Friseur oder der Kosmetikerin, dann sind wir auf dem richtigen Weg zu mehr Gesundheit, Schaffenskraft und Lebensfreude!



Eine fundierte Ausbildung der Fachkräfte in dieser Methode ist unerlässlich. Das Peter Hess Institut (PHI) ist hier seit 1984 als kompetenter Anbieter von Ausbildungen in der Klangmassage bekannt. Mit mehr als 70 Fachseminaren bietet das PHI als enger Kooperationspartner des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. zahlreiche Möglichkeiten zur beruflichen Kompetenz- und Angebotserweiterung.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie eine Menge Anregungen für die Arbeit mit Klang und Klangmassage finden werden – und viel Spaß beim Lesen.

Herzlich,
Ihr

Peter Hess

Inhaltsverzeichnis

Klangmassage ist Kosmetik für die Seele

von Erika Frantz _____ 6



Wellness-Klänge zur Entspannung – von außen nach innen

von Rose-Maria Falter _____ 8

Klang ist Berührung – Klang schafft Wohlgefühl

von Regina Wagenblast _____ 9

Klangmassage im Friseursalon Haar & Sein – Der Weg zur Veränderung

von Maria-Rosa Vogt _____ 10



Klangmassage im Zellertal – Freude mit Klang und Schwingung

von Josef Aschenbrenner _____ 11

Klangmassage als Wellness-Angebot im Hotel

von Werner Strasser _____ 12

Die Geschichte der Klangmassage im Traumhotel ...liebes Rot-Flüh

von Regina Fichtl _____ 14

AquaDouce® und Peter Hess-Klangmassage

von Dr. Christina Koller _____ 16



Klang und Klangmassage im Hotel Yasuragi Hasseludden bei Stockholm

von Ina Kornfeld _____ 18

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Dr. Christina Koller im Gespräch mit Alexander Lauterwasser _____ 20

Das Besondere der Peter Hess-Klangmethoden

von Peter Hess _____ 27

Klangmassage – mit den inneren Augen sehen

von Ulrike Hepperle _____ 31

Klangmassage und Körperformungsbehandlung

von Sieglinde Wiggin _____ 32

Im Klangraum den Alltagsstress vergessen

von Danuta Silewicz _____ 34

Wohlfühlen mit Klang in der Gesundheitspraxis

von Inge Meyer-Hameister _____ 36

Schwangerschaft und Geburt mit Klang – Erfahrungsbericht einer jungen Mutter

von Anna Rose Avramidis _____ 38

Der Klangspiegel

Eine Klanggeschichte von Martina Jaekel _____ 41

Faszination Oberton – Was sind Obertöne?

von Wolfgang Saus _____ 42

Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressbewältigung

von Dr. Christina Koller _____ 45

Intensivausbildung auf Ikaria, Griechenland – 2007

von Ulrike Podehl-Stock _____ 46

Seminarreise mit Peter Hess – Gaijatra-Fest in Bhaktapur, Nepal

von Ulrike Bultmann _____ 48



Klangmassage ist Kosmetik für die Seele

von Erika Frantz

Die Kosmetikerin Erika Frantz sagt, „Klangmassage ist Kosmetik für die Seele“ und zeigt auf, wie wunderbar und bereichernd sich die Methoden nach Peter Hess in die Arbeit im Kosmetikstudio integrieren lassen.

Der amerikanische Begriff „Wellness“ bedeutet „Wohlfühlen“.

Aber was bedeutet eigentlich Wohlfühlen im Kontext eines Kosmetikstudios? Es ist weit mehr als die Behandlung mit kosmetischen Produkten, weit mehr als das Anlegen warmer Kompressen. Die heutigen kosmetischen Behandlungen verlangen von der Fachkosmetikerin sehr viel mehr. Die Fachkosmetikerin muss sich in vielerlei Bereichen Wissen und Fähigkeiten aneignen, unter anderem in Anatomie, Dermatologie, Chemie, Physik, Ernährungslehre, Psychologie u.v.m. Sie muss ein gutes Fingerspitzengefühl entwickeln und Taktgefühl besitzen, da die eigenen Emotionen vor der „Kabine“ bleiben müssen.

Wenn wir einem Menschen begegnen, nehmen wir als erstes seine Gesichtshaut wahr und ziehen darüber Rückschlüsse auf die Persönlichkeit.

Dabei gilt eine frische, gesunde Haut als Synonym für einen vitalen Menschen, von einer fahlen oder grobporig-unreinen Haut wird nicht selten auf einen ungesunden Lebenswandel geschlossen.

In der heutigen Gesellschaft gelten gepflegtes Aussehen und eine makellose Haut als Visitenkarte, als Grundvoraussetzung für eine positive Ausstrahlung und damit gesellschaftliche Akzeptanz. Umso mehr kann eine unschöne Haut zu seelischen Belastungen führen. Wie ein Spiegel reflektiert die Haut unmittelbar jede Veränderung im Empfinden und Befinden. In einer engen Rückkopplung

reagiert die Haut dabei mit physiologisch messbaren und sichtbaren Veränderungen. Eng- und Weitstellung der Blutgefäße in der Haut, Anregung der Schweißdrüsentätigkeit und Aufrichten von feinen Härchen sind nur einige Beispiele für Reaktionen auf psychische Reize.

Aber nicht nur der allgemeine Hautzustand wird maßgeblich vom seelischen Befinden beeinflusst, auch Hauterkrankungen sind eng verknüpft mit der Psyche.

Neurodermitis oder auch Psoriasis sind so unmittelbar mit dem Seelenleben der Betroffenen verbunden, dass sie ohne die Kenntniss dieser Kausalität weder erklärbar noch erfolgreich behandelbar sind.

Auch alle von Akne Betroffenen kennen den Teufelskreis aus Stimmungstief, neuen Pickeln und anschließend verstärkter depressiver Verstimmung. Wer jeden Tag seine Pickel zählt und im Vergrößerungsspiegel studiert, erreicht allein durch die negative Einstellung und Erwartungshaltung eine Fixierung des Problems. Entstehen jetzt zusätzlich Gedanken wie: „Ich werde diese Pickel nie wieder los!“, schüttet das Gehirn automatisch bestimmte Hormone aus, die unter anderem die Aktivität der Talgdrüsen steigern. Als logische Konsequenz daraus werden tatsächlich neue Unreinheiten entstehen, worauf wiederum die Psyche reagieren wird und die sichtbaren Verschlechterungen der Haut mit Depression oder Aggression beantwortet.

Die Kosmetikerin, die in der *Peter Hess*-Klangmassage ausgebildet ist, hat eine ideale Möglichkeit an der Hand, Körper, Geist und Seele Entspannung zu bieten. Eine aktive Harmonisierung der Psyche kann das Hautbild zum Positiven verändern. Nicht umsonst integrieren mittlerweile fast alle Wellness-Konzepte sanfte

Entspannungstechniken, denn der Erfolg dieser Methoden ist über die Haut deutlich sichtbar.

Es gibt eine Vielzahl geeigneter Techniken und Methoden zur Wiederherstellung des seelischen Gleichgewichts und somit zur Stärkung des Immunsystems.

In meinem Wellness-Institut wird seit fünf Jahren mit der *Peter Hess*-Klangmassage gearbeitet.

Ich selbst bin seit 18 Jahren Kosmetikerin, habe viele verschiedene Lehrgänge zum Thema Entspannung im Wellness-Bereich besucht.

Die Klangmassage ist für mich eine besonders effektive und leicht einsetzbare Entspannungsmethode.

Es ist immer wieder erstaunlich, wie positiv und intensiv die Kundin und natürlich auch ihre Haut auf den Klang reagieren.

Die *Peter Hess*-Klangmassage hat mich so beeindruckt, dass ich die gezielte Arbeit damit mittlerweile auch den Schülerinnen meiner Privatschule für Kosmetik vermittele.

In der Klangentspannung können Stress, Hektik und Sorgen des Alltags losgelassen werden, die innere Balance wird wieder hergestellt. Darüber hinaus wirken die Klang-Vibrationen aber auch auf körperlicher Ebene und unterstützen damit die kosmetische Behandlung. Es kommt zu einer Harmonisierung auf allen Ebenen. Dies zeigt sich immer wieder in den guten Erfolgen meiner kosmetischen Behandlungen mit der Klangmassage.

Ob eine Klangschiene zur sogenannten „Erdung“ genutzt wird, oder ob die wohl-tuenden Klang-Vibrationen sich sanft über den Bereich des Solarplexus ausbreiten, während die Maske einziehen kann, oder ob eine kleine, helle Klangschiene sichtbar



Entspannung im Kopfbereich bringt, wobei sich die Gesichtsmuskulatur lockert – Klang, in Verbindung mit Wellness, ist Kosmetik für die Seele.

Seit einiger Zeit biete ich in meinem Kosmetikstudio auch Ayurveda-Behandlungen, Tibetische Kräuterstempelmassage, Hot Stone Massage und Ganzkörpermassage mit Klangschalen an. Der Körper wird dabei mit warmen Öl, verschiedenen Kräutern usw. einmassiert. Nach der Massage werden mit einer Klangschale, die vorher ebenfalls erwärmt wurde, die Körperpartien „abgeklangt“. Die Schale lässt sich problemlos auf dem warmen Öl leiten, wodurch ein ganz besonderes Klangerlebnis möglich ist.

Darüber hinaus kann die Kosmetikerin die Klänge für sich selbst nutzen. Mit einer kurzen Klangmeditation kann sie sich zur Ruhe bringen und sich frei von eigenen Sorgen auf die kosmetische Behandlung der Kundin einlassen – denn auch dies wirkt sich auf den Erfolg einer Wellness-Behandlung aus.



Die sanften Klänge der Klangschalen führen schnell in eine tiefe Entspannung, die Poren der Haut öffnen sich und die Maske kann ihre Wirkung noch besser entfalten.



Erika Maria Frantz

ist Fachkosmetikerin mit Cidesco Weltdiplom (20-jähr. Berufserfahrung) und leitet seit 2000 die staatlich anerkannte Berufsfachschule für Kosmetik Cosmovital. Der Schule wurde im Mai 2005 die Cidesco Anerkennung verliehen. Somit ist sie eine von sechs Weltschulen in Deutschland. Das Diplom wird in 33 Länder der Erde anerkannt. Sie ist ausgebildet in der Peter Hess-Klangmassage und -Klangpädagogik und integriert beide Methoden erfolgreich in ihren beruflichen Alltag.

Kontakt:

Erika Maria Frantz · Berufsfachschule für Kosmetik Cosmovital

Bliesener Str. 17 · D-66606 St. Wendel-Winterbach

Telefon: +49 (0) 6851 - 83030 · Fax: - 907043 · E-Mail: e.frantz@t-online.de · www.cosmovital.de

Wellness – Klänge zur Entspannung – von außen nach innen

von Rose-Maria Falter

Rose-Maria Falter berichtet, wie sie Klangschalen als Kosmetikerin einsetzt und wie sich dadurch ihre Arbeit verändert hat – eine Hinwendung vom Außen zum Innen eingetreten ist.

Ich bin seit 1986 Kosmetikerin und meine Arbeit in diesem Bereich hat sich in den letzten Jahren grundlegend verändert. Meine Aufmerksamkeit ging von der äußeren zur inneren Schönheit (Körper-Geist-Seele). Darin spiegelt sich auch meine eigene Veränderung. Ich arbeite heute mit Naturprodukten, ätherischen Ölen und lege Wert auf den Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts – außen wie innen.

Vor etwa fünf Jahren kam ich bei einer Meditation das erste Mal mit Klangschalen in Berührung und spürte sofort, dass ich tief in meinem Inneren berührt wurde. Ich wusste auch genau, dass es nicht ein vorübergehender neuer Modetrend ist, sondern eine neue tiefe Erfahrung, die mit Worten schlecht zu erklären ist.

Vor allem im Kosmetik- und Wellnessbereich kommen ständig neue Behandlungs- bzw. Massagemethoden auf den Markt. Die *Peter Hess-Klangmassage* stellt hier für mich eine Besonderheit dar. Seit meiner Ausbildung in dieser Methode haben die Klangschalen einen festen Platz in meinem Kosmetikstudio bekommen. Ich arbeite mit den Schalen zum Beispiel während einer Maskenpause circa 10-15 Minuten im Aurabereich oder auch direkt auf dem Körper. Meistens lasse ich mich von meiner Intuition leiten, nehme wahr, was der Kundin jetzt in diesem Moment gut tut. Die Kundinnen berichten mir zum Beispiel, dass sie dabei für kurze Zeit das Gefühl haben, noch tiefer in der Liege zu versinken.

Auch bei Erkältungen setze ich neben ätherischen Ölen wie Thymian oder Salbei die Klangschalen ein. Hier versuche ich gezielt im Brust-, Stirn- sowie im Nebenhöhlenbereich Entspannung zu bieten. Häufig bekomme ich die Rückmeldung über Erleichterungen beim Atmen und dass das erkältungsbedingte Druckgefühl im Kopfbereich leichter wurde.

Es ist für mich mittlerweile auch selbstverständlich geworden, morgens mein Kosmetikstudio mit den Klangschalen für einen neuen Arbeitstag einzustimmen. Auch nach jeder Behandlung schlage ich kurz alle Klangschalen an. Ich erlebe das als energetische Reinigung und Einstimmung auf die nächste Kundin.

Wenn ich jetzt zurückblicke, stelle ich fest, dass in meine Arbeit und in mein Studio eine andere Schwingung, eine



*Die entspannenden und harmonisierenden Klänge der Klangschalen unterstützen eine Schönheit, die von innen kommt.
Foto: Fabian Valentin*

andere Energie und Atmosphäre eingetreten ist. Dies bezieht sich auch auf den emotionalen Bereich. Gespräche mit Kundinnen gehen mehr in die Tiefe. Meine Erfahrungen mit den Klangschalen in den letzten Jahren haben mir gezeigt, dass die Klänge viel in Bewegung bringen können. Daher ist es wichtig, mit großer Achtsamkeit zu arbeiten und eine fundierte Ausbildung zu haben.

Es ist schön, sich von außen (Kosmetik) nach innen vorzuarbeiten – bei meinen Kundinnen genauso wie bei mir selbst.



Rose-Maria Falter

ist seit 1986 Kosmetikerin und arbeitet seit 1998 in einem eigenen Studio. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), ausgebildet in der *Peter Hess-Klangmassage* und hat am Peter Hess Institut verschiedene Weiterbildungen absolviert. Sie ist ferner ausgebildet in G-S-K (Entspannungs-, Mental- und Motivationstraining) und hat die Grundausbildung in Gesprächs- und Focusingtherapie bei Dr. Eggebrecht in Weilheim gemacht.

Kontakt

Rose-Maria Falter · Greinerstrasse 1 · D-83646 Bad Tölz
Telefon: +49 (0) 8041 – 740387 · Fax: – 730793
E-Mail: info@rosi-falter.de · www.rosi-falter.de

Klang ist Berührung – Klang schafft Wohlgefühl

von Regina Wagenblast

In der Berührung durch Klänge den eigenen Körper angenehm wahrzunehmen, wieder in Kontakt zu sich selber kommen – das ist es, was uns hilft, die hohen Anforderungen unseres Alltags gelassen und freudig entgegenzunehmen und das eigene Leben kreativ zu gestalten.

Hohe Anforderungen an uns selbst, von der Familie, der Umwelt, der Arbeitsstelle, lassen oft kein Anhalten, keine Verschnaufpause zu.

Wir werden immer versteinerter, maskenhafter, so dass uns oft auch freundliche, liebe Worte nicht mehr erreichen. Das Maß ist voll: Körper und Geist rebellieren, verlangen nach einer Verschnaufpause. Wir spüren das „Berührt werden“ nicht oder nicht mehr. Unser Körper und seine Wahrnehmung, seine Aura / Schale, unsere innere Mitte, sind so verhärtet, dass nichts mehr durchdringen kann.

Klänge können hier überaus nützlich sein. Der Klang ist dabei eine Art „passive Berührung“ – es findet kein direkter Körperkontakt statt, die Berührung wird über die Klangschaale vermittelt. Die Klänge der Klangschaalen ermöglichen es, wieder tief Luft zu holen, zu sich zu kommen, in Einklang mit sich selbst zu sein. Im eigenen Rhythmus, eigenen Tempo, eigenen Wollen und Können, helfen die Klänge auch dabei, wieder aktiv zu werden.

Wellness – also das „Wohlfühlen“ – beginnt für mich bereits mit dem Behandlungsraum. Dieser sollte schlicht und gemütlich gehalten, aber doch klar sein. Unmittelbar vor dem Besuch meiner Klienten, stimme ich daher sowohl mich als auch den Raum auf den jeweiligen Kunden ein.

Die Klangschaalen haben ihren Platz auf Holzsäulen. Im Hintergrund spielt leise Meditationsmusik, ein angenehmer Duft erfüllt den Raum. Dazu kommt ein frischer Kräuterzweig, ein Stein, begleitet von einem schönen Spruch – das Ankommen und das Einlassen auf sich selbst wird dadurch erleichtert.

Klienten, die regelmäßig kommen, werden mit einem kleinen, individuellen Anfangsritual begrüßt.

Schon vor der Behandlung können sie den angesammelten Druck, der auf ihnen lastet im Gespräch mitteilen und ihn dadurch bereits ein Stück weit loslassen.

In meiner Arbeit biete ich die *Peter Hess-Klangmassage* als Einzelangebot an. Darüber hinaus integriere ich den Klang auch in Fußentspannungs- und verschiedene Ayurveda-Massagen.

Bei Ayurvedischen Massagen wird zuerst der Ablauf selbst besprochen, die Abfolge der einzelnen Anwendungen. Dabei gibt es die Möglichkeit, jeweils zu Beginn und am Ende der Einheit eine Klangschaale anzuschlagen. Wenn dies gewünscht wird, wird gemeinsam eine Schale ausgesucht. Das erste Anschlagen erfolgt ohne Körperkontakt. Das Erstaunen über die Wirkung auch ohne direkte Berührung weckt die Neugierde

auf mehr. Bereits beim nächsten Besuch darf der Klang dann schon nicht mehr fehlen.

Bei der Kombination von Fußentspannungsmassage mit Klang gehe ich ähnlich vor. Hier wird der Klang zu Beginn meistens ohne Körperkontakt eingesetzt. Nach der Massage wird die Schale auf die massierten, „gestreichelten“ Füße gestellt und sanft angeschlagen. Wer dies schon erlebt hat, kennt die Wirkung und den Wunsch nach mehr.

Ich nutze die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangschaalen um „Wohlgefühl“ zu vermitteln und dabei mit zu helfen, den Alltag freudiger zu erleben.

Die Bekanntschaft mit den Klangschaalen während der Entspannung, das Kennen lernen und Erleben der Wirkung des Klanges auf dem eigenen Körper, hat häufig eine „Kettenreaktion“ zur Folge: Eine Klangschaale begleitet den Klienten nach Hause (ausgeliehen), wo er die Klänge auch an andere Menschen „verschenkt“. Denn die Klänge werden oft als so wohltuend empfunden, dass sie gerne an Freunde und Bekannte weitergegeben werden.

**Klang breitet sich aus –
Wohlgefühl ist überall.**



Regina Wagenblast

ist ausgebildet in *Peter Hess-Klangmassage* und -Klangpädagogik. Neben Klangmeditationen für Erwachsene und Kinder bietet sie auch Kinderklanggruppen, Fußentspannungs- sowie Ayurveda-Schönheitsmassagen an.

Kontakt

Regina Wagenblast · Brunnengasse 10 · D-73557 Mutlangen
Telefon: +49 (0) 7171 - 76264
E-Mail: rare.wagenblast@t-online.de

Klangmassage im Friseursalon Haar & Sein – Der Weg zur Veränderung

von Maria-Rosa Vogt

Wie Klänge der Klangschaalen auch im Friseursalon genutzt werden können, um den Kundinnen und Kunden ein zusätzliches Angebot des Verwöhntwerdens zu machen, darüber berichtet Maria-Rosa Vogt.

Immer schon auf dem Weg, anderes als andere zu sein, biete ich seit meiner fundierten Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage seit dem Jahr 1999 einen besonderen Service in meinem Geschäft an, der auf großes Interesse bei meinen Kundinnen und Kunden stösst.

Durch die Arbeit mit den Klängen wurde mir klar, dass ich als Friseurin die Möglichkeit habe, die Menschen nicht nur von außen schön zu machen. Die Arbeit mit den sphärischen Klängen veranlasste mich, immer mehr in die Tiefe zu gehen, so auch bei meiner Arbeit im Friseursalon.

2005 machte ich eine Ausbildung als diplomierte ganzheitliche Haut- und Haarpraktikerin nach Willi Luger.

Mein Ziel wurde es, die Haut als unseren größten Sinnesschutz und unser größtes Regenerationsorgan zu erhalten oder wieder zu diesem werden zu lassen.

Für mich und meine Mitarbeiterinnen sind Haare keine tote Materie, sondern ein Organ des Körpers, ein wertvoller Schutz und Schmuck.

Seit Mai 2007 arbeite ich in meinem Salon chemiefrei und ganzheitlich. Seither duftet es nach ätherischen Ölen statt nach Chemie. Als besondere Offerte biete ich meinen Kundinnen und Kunden in einer Einzelbehandlung einen „Energetischen Haarschnitt“ an. Dieser spezielle Haarschnitt basiert auf den Prinzipien der Energetik und berücksichtigt, dass auch der Kopf über Reflexzonen verfügt. Es wird dabei besonders achtsam gear-



Die Klänge der Klangschaale unterstützen beim „Energetischen Haarschnitt“ einen reibungslosen Energiefluss im Körper.

beitet und der Haarschnitt wird dadurch zu einem besonderen Ritual.

Auf Wunsch und in Absprache mit den Kunden arbeite ich dabei mit Klangschaalen, die einen sicheren und geschützten Raum dafür schaffen. Somit kann ein reibungsloser Energiefluss im Körper entstehen.

Blockaden können losgelassen werden und eine erleichterte und befreiende Wahrnehmung trägt zum Wohlbefinden bei.

Die Schwingungen der Klangschaalen werden bei dieser Behandlung über die Haarspitzen bis zu den Haarwurzeln auf den gesamten Körper übertragen.

So wirken sie reinigend, stärkend und

belebend und stehen für das Prinzip „Altes los lassen und Neues entstehen lassen“.

Als besonderes Angebot biete ich ein Mal pro Monat eine Haar- und Lichtmeditation an. Die Klänge meiner Klangschaalen sind dabei sehr beliebt und werden so bei meiner Arbeit zum täglichen Begleiter.

Ich gehe täglich mit Freude an die Arbeit und genieße den Auftrieb mit allen Sinnen. Dazu gehört auch, dass ich große Dankbarkeit gegenüber Peter Hess und seinem Team empfinde, die die wohl-tuenden Klänge der Klangschaalen uns Europäern näher gebracht haben.



Maria-Rosa Vogt

ist seit 20 Jahren selbständige Friseurmeisterin. Ihren Salon „Haar & Sein“ führt sie in der Gemeinde Sulz im Vorarlberger Rheintal. Dort beschäftigt sie vier Mitarbeiterinnen. Regelmäßig bietet sie ihren Kundinnen und Kunden Wellnessstage mit Schwerpunkt Peter Hess-Klangmassage an.

Kontakt

Maria-Rosa Vogt · Müsinenstrasse 50 · A-6823 Sulz

Telefon / Fax: +43 (0) 5522 – 45239 · E-Mail: info@mariavogt.at

Klangmassage im Zellertal – Freude mit Klang und Schwingung

von Josef Aschenbrenner

Josef Aschenbrenner ist mit Leib und Seele dabei, wenn er Klangmassagen gibt. Er bietet die Peter Hess-Klangmassage in einem Hotel im Zellertal an und möchte damit einen Beitrag zur „natürlichen“ Gesundheit der Gäste leisten.

Im Urlaubsgebiet bayerisches Zellertal, von Bad Kötzing bis Bodenmais, haben die Klangschalen inzwischen in zahlreichen Hotels und auch Massagepraxen ihren Einzug gehalten. Mittendrin liegt mein Heimatort Arnbruck mit dem einzigartigen „Glasdorf Weinfurter“. Viele meiner Gäste aus nah und fern, die bei mir eine Klangmassage genossen haben, haben inzwischen selbst eine Ausbildung absolviert und tragen so Klang und Schwingung weiter. Mir ist es ein Anliegen, dass Interessierte eine fundierte Ausbildung machen und daher empfehle ich ihnen, die Ausbildung bei Peter Hess zu machen und dem Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. beizutreten, der sich für die Öffentlichkeitsarbeit und Weiterentwicklung der Peter Hess-Klangmethoden einsetzt.

Meine Arbeits- und Wirkstätte ist vor allem das Hotel „Birkenhof am Elfenhain“, ein familiengeführtes, freundliches Haus mit angenehmer Ausstrahlung. Dort habe ich volle Unterstützung bezüglich Werbung – im Haus und auch nach außen – so dass ich auf Reisemessen am Stand des Hotels die Klangmassage den Besuchern nahe bringen kann.

Seit einiger Zeit biete ich im Hotel zudem Gong-Meditationen für Gruppen an. Im Anschluss daran können sich die Teilnehmenden unter meiner Anleitung, selbst oder gegenseitig, Klangschalen auf den Körper stellen und so die Schwingung der Schalen direkt spüren. Der sich daraus entwickelnde Dialog unter und mit den Gästen bringt diesen die Klangmassage näher.

Auch die im Haus von einer Ernährungsberaterin angebotenen Fasten-Wochen begleite ich mit den Gong-Meditationen.

Eine Eigenkonstruktion erlaubt es mir dabei, mich während des Gongspiels mit

dem Gong um die eigene Achse zu drehen. Die Gäste können sich dabei im Kreis um den Gong herum legen.

Für die Zukunft möchte ich die Klangmassage auch im Wasser anbieten oder mit der Dorn- und Breuss-Massage kombinieren.

Dem Konzept „natürliche“ Gesundheit, in dem die Klangmassage einen wichtigen Platz einnimmt, gehört meine ganze Aufmerksamkeit und mein Interesse.

Dieses Konzept besteht aus einer sehr einfachen, praktischen Kombination verschiedener Maßnahmen und Produkte, die sich wunderbar ergänzen. Die Peter Hess-Klangmassage bildet hierbei einen zentralen Aspekt.

Der vitale Mensch braucht eine harmonische Schwingung – sowohl im Körper als auch in der Seele. Als Gast muss er sich angenommen und sicher fühlen – bei der Massage und beim Gongspiel. Dies zu vermitteln ist mein Anspruch, meine Aufgabe und meine Leidenschaft!



Josef Aschenbrenner

ist seit 2001 ausgebildet in der Peter Hess-Klangmassage und hat verschiedene Weiterbildungen am Peter Hess Institut besucht, u.a. in Gong I + II. Hauptberuflich geht er einer selbstständigen Tätigkeit in der Natur nach. Für ihn ist die Klangmassage Ausgleich und Berufung. Seine Klangarbeit steht unter dem Motto: „Natürliche und nachhaltige Gesundheit fördern!“

Kontakt

Josef Aschenbrenner · Zellertalstraße 21 · D-93471 Arnbruck

Telefon / Fax: +49 (0) 9945 – 905562 · E-Mail: info@josefs-klangmassage.de · www.josefs-klangmassage.de

Natur, Fitness und Schwingung im Bayerischen Wald!

Beauty-Vital Wellnesshotel "Birkenhof"

Der Urlaub im hervorragenden Haus - mit Dachschiwimmbad und herrlicher Aussicht.

Tel: 09941/40040
www.tv-bayern.de

Klangmassage und
Energieströmen von
Josef Aschenbrenner
im Haus!

Tel: 09945/905562

www.josefs-klangmassage.de

www.hotel-birkenhof.de



Klangmassage als Wellness-Angebot im Hotel

von Werner Strasser

Gerade in Wellness-Hotels bietet die Peter Hess-Klangmassage den Gästen die Möglichkeit, in kurzer Zeit einen Zustand tiefer Entspannung zu erleben, und auf allen Ebenen – Körper, Geist und Seele – deren harmonisierende und regenerierende Wirkung zu erleben.

Seit einigen Jahren gibt es im Gesundheits- und Wellness-tourismus einen enormen Aufschwung, der deutlich zeigt, wie sehr Menschen Nähe, Wohlbefinden, Berührung und Entspannung suchen. Für alle, die im Wellnessbereich arbeiten, ist diese Entwicklung natürlich sehr positiv. Zugleich zeigt uns diese Tendenz auch sehr deutlich, wie groß der Bedarf an Regeneration und Erholung ist. Die Menschen kommen stressgeplagt, abgekämpft und mit Alltagsorgen beladen für ein paar Tage ins Wellness-Hotel um ihrer Situation zu entfliehen.

Klangmassage-Angebot

Um Klangmassage erfolgreich im Wellnessbereich einsetzen und anbieten zu können, sollte man einige Fragen vorab klären, zum Beispiel:

- Um was für eine Art von Betrieb handelt es sich?
- Welche Gästesicht ist zu erwarten?
- Wie ist die Geschäftsführung „Neuem“ gegenüber eingestellt?

Ich biete die Klangmassage vor Ort wie folgt an:

„Den Klang nicht nur über das Gehör wahrzunehmen, sondern seine feinen Vibrationen mittels einer Klangschale direkt auf dem Körper zu spüren, gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper als angenehm leicht, frei schwingend und entspannt zu erleben.“

Dabei lege ich viel Wert auf eine kurze, klare und verständliche Art der Vorstellung von Klangmassage. Fremdartige Begriffe wie Chakra, Aura, Energieleitbahnen, feinstofflicher Körper usw. vermeide ich, da ich aus der Praxis weiß, dass manche Menschen sich sonst sofort verschließen.

Zum Kennenlernen frage ich die Gäste, ob sie bereits Erfahrungen mit Klangmassage, Yoga, Meditation oder Auto-

genem Training haben. Daraus ergibt sich für mich die jeweilige Vorgehensweise und auch die Art der Kommunikation.

Als sehr wichtig empfinde ich dabei zu betonen, dass es um Entspannung und nicht um Therapie geht.

Rückmeldungen von Gästen

Seit Dezember 2000 bietet das Hotel den Gästen sehr erfolgreich ein Mal wöchentlich die Gelegenheit zu einem Klangbad bzw. zu einer Klangmeditation (Gruppe). Folgende Rückmeldungen gibt es von Seiten der Gäste:

- „Mein Körper fühlt sich ganz weit an.“
- „Es hat mich unheimlich berührt.“
- „Ich fühle mich ganz schwer und warm an.“
- „Ich glaube, es ist sehr heilsam für meine Seele und meinen Körper.“
- „Ich konnte wunderschöne Farben sehen.“
- „Ich habe die ganze Zeit Engel gesehen.“
- „Die Klänge haben mich wie Wellen durchflutet und jetzt fühlt sich mein Körper wie Wellen an.“
- „So wohl habe ich mich noch nie gefühlt.“

Negative Erfahrungen sind okay

Die meisten Menschen machen bei einer Klangmassage sehr positive Erfahrungen. Aber nicht immer ist es so, dass sich alles nur angenehm und schön anfühlt. Es gibt auch Aussagen wie:

- „Ich hatte Schmerzen.“
- „Ich konnte nicht richtig durchatmen.“ oder
- „Ich glaube, ich bin noch zu blockiert um das richtig wahrnehmen zu können.“
- „Ich bin noch nicht offen genug.“

Diese Sätze zeigen sehr deutlich, dass es nicht für alle ein schönes Erlebnis ist. In der Klangentspannung werden bei-



Die Klänge der Klangschalen führen schnell in eine tiefe Entspannung.

spielsweise bereits „verhärtete“ Problempartien überhaupt erst wieder wahrgenommen. Zudem kann es zu „Lösungsschmerzen“ kommen – vergleichbar mit der „Erstverschlimmerung“ in der Hömöopathie. Das kann zu Beginn als unangenehm empfunden werden. Meist löst sich dieses Gefühl nach einigen Minuten oder bei der nächsten Klangmassage wieder auf.

In solchen Fällen ist es besonders wichtig, einfühlsam und verständnisvoll mit dem jeweiligen Gast umzugehen und ihm eventuell andere Möglichkeiten der Entspannung anzubieten – vorausgesetzt es wird vom Gast gewünscht.

So konnte ich zum Beispiel feststellen, dass Menschen, die sich bei einer Klangmassage nicht wohl fühlten, dann aber eine Breussmassage oder Shiatsu als äußerst angenehm empfanden. Der eine oder andere wollte nach einer gewissen Zeit von sich aus wieder eine Klangmassage und machte dann sehr positive Erfahrungen.

Hinweis für die Praktiker

Noch eine kleine Anmerkung zum Schluss: Wenn man im Wellnesstourismus arbeitet, hat man die Aufgabe, Menschen neue Wege und Möglichkeiten anzubieten, um mit dem Alltag leichter zurecht zu kommen und ist damit vielleicht Stein des Anstoßes, ein bisschen mehr Lebensqualität statt Quantität in der heutigen „Spaßgesellschaft“ Fuß fassen zu lassen. Dies kann man allerdings nur, wenn man gut für sich selber sorgt. Daher halte ich es für außerordentlich wichtig, Fortbildungen, Seminare und Supervisionen zu besuchen, um nicht all zu schnell an die physische und psychische Leistungsgrenze zu stoßen.



Die wohltuenden Vibrationen der Klänge breiten sich nach und nach im ganzen Körper aus.



Werner Strasser

ist ausgebildet in Peter Hess-Klangmassage und -Klangpädagogik und bietet diese Methoden als Heilmasseur in einem österreichischen Sport- und Wellness-Hotel an.

Kontakt

Werner Strasser

Sankt Gallenkirchen 234/d/15 · A-6791 Sankt Gallenkirchen

Telefon: +43 (0) 6644392515 · E-Mail: golf1@drei.at

Die Geschichte der Klangmassage im Traumhotel ...liebes Rot-Flüh

von Regina Fichtl

Im österreichischen 5-Sterne-Hotel ...liebes Rot-Flüh hat die Peter Hess-Klangmassage einen festen Platz im Wellness-Angebot. Regina Fichtl berichtet darüber, wie es dazu kam und was die Gäste an dieser Methode so sehr schätzen.

Der Reiseschriftsteller Dr. Ludwig Steub bezeichnete einst das Tannheimer Tal als das schönste Hochtal Europas. In diesem wunderschönen Tal befindet sich das traumhafte Wellness-Spa-Hotel ...liebes Rot-Flüh. Ich habe das Glück, nicht nur in diesem schönen Hochtal zu wohnen, sondern auch im Hotel ...liebes Rot-Flüh arbeiten zu dürfen.

In unserem neu erbauten Wellness-

Tempel von 700 Quadratmetern bieten wir unseren Gästen viele verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung an. Umhüllt von verschiedenen Düften, die das allgemeine Wohlbefinden steigern, genießen unsere Gäste zum Beispiel Ayurveda-Anwendungen, die hawaiianische Tempelmassage Lomi-Lomi, verschiedene wohltuende Bäderanwendungen im Soft-Pack und natürlich auch die Klangmassage.

Vor etwa drei Jahren absolvierte ich die Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage, und seither bereichert diese Methode unser Wellness-Programm. Damals kannten nur wenige Menschen diese Art der Entspannung.

„Was ist denn eine Klangmassage?“, fragten mich die Gäste. Während ich erklärte, was eine Klangmassage alles kann, bespielte ich die Schalen, legte sie in die Hände der Gäste, und schlug die Klangschalen immer wieder mit dem Schlägel sanft an. So begann die Geschichte der Klangmassage im Hotel ...liebes Rot-Flüh.

Der Klang berührt unser Innerstes, hilft uns loszulassen und zu entspannen, mobilisiert auf diese Weise die Selbstheilungskräfte und fördert unsere Kreativität.

Peter Hess-Klangmassage

Die Peter Hess-Klangmassage ist eine sehr kreative Methode, die individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt wird. Der sogenannten individuellen Klangmassage liegt jedoch immer die Basisklangmassage zugrunde, bei der die Peter Hess products® Qualitätsklangschaalen, eine Herz-, Becken- und Gelenkschale zum Einsatz kommen.

Bei der Basisklangmassage werden die Klangschaalen auf den bekleideten Körper aufgelegt und angeschlagen. Dabei wird als erstes eine Klangschale auf die Fußsohlen gelegt und angeschlagen, womit über die Fußreflexzonen der ganze Körper angesprochen und auf die Klänge und ihre Schwingungen vorbereitet wird.

Nach dieser Einstimmung werden Klangschaalen auf den Rückenbereich aufgelegt und angeschlagen. Die harmonischen Schwingungen und Klänge können Verspannungen lockern, Blockaden lösen. Es kommt nicht selten vor, dass sich während bzw. durch die Klangmassage bei den Gästen ein völlig neues Körpergefühl einstellt.

*Die Gäste des ...liebes Rot-Flüh schätzen die Peter Hess-Klangmethoden nicht nur als Entspannungsmethode, sondern auch als Beratungsmethode.
Foto: Jasmin Huber, ...liebes Rot-Flüh*



Anschließend wird die Körpervorderseite sanft mit den Klangschwingungen verwöhnt. Es werden Klangschalen auf den Bauch- und Herzbereich gelegt. Die Schwingungen durchströmen sanft den Körper – ein Gefühl der Harmonie und inneren Ruhe breitet sich aus.

Fast alle meiner Kunden sind völlig begeistert von der Klangmassage. Es ist schön zu erleben, wie sich die Gäste bei diesem Angebot entspannen können. Manche Gäste schlafen dabei ein und verabschieden sich ins „Land der Träume“, andere berichten fasziniert, „wie die Wellen des Klanges durch den Körper fließen“. Die Kunden genießen das Gefühl, sich bzw. den eigenen Körper bis ins tiefste Innere zu spüren, ebenso wie das Wahrnehmen der eigenen Blockaden und das angenehme Gefühl das entsteht, wenn sich die Blockaden durch die Wirkung der Klänge zu lösen beginnen. Meine Kunden berichten mir von ihrer Freude darüber dieses „Loslassen“ spüren zu können.

Klangangebote nach Peter Hess im ...*liebes Rot-Flüh*

Nach der wohltuenden Klangmassage kann der Gast bei uns die Nachruhe im schönen „Water-Garden“ bei einer Tasse



Die Klänge der Klangschalen laden zu einer „Reise ins Land der Träume“ ein.

Tee genießen. Bei flackerndem Kaminfeuer bieten wir unseren Gästen schöne Klangmeditationen oder auch Fantasiereisen mit Klang an. So haben unsere Gäste eine weitere Möglichkeit, von den Klängen begleitet, das „Land der Träume“ zu bereisen.

Für die Kunden, die ihren Aufenthalt im ...*liebes Rot-Flüh* über Wellness hinaus auch für zur Gesundheitsprävention oder Persönlichkeitsentwicklung nutzen und intensiver in die Klangarbeit eintauchen möchten, bieten wir seit kurzem auch Klangsitzungen gemäß der *Peter Hess-Klangpädagogik* an. Hierbei han-

delt es sich um eine ressourcen- und lösungsorientierte Beratungsmethode, die auf der *Peter Hess-Klangmassage* aufbaut. Verschiedene, individuell an den Bedürfnissen und Anliegen des Gastes orientierte Settings bieten einen sicheren und kreativen Rahmen für Persönlichkeitsentwicklung und Problemlösung. Dabei wird der Zugang zu inneren Ressourcen eröffnet und neue, innovative Wege für das eigene Leben können erschlossen werden.



Regina Fichtl

ist ausgebildet in der *Peter Hess-Klangmassage* und -Klangpädagogik und wendet beide Methoden erfolgreich im Rahmen ihrer Tätigkeit im Wellness-Spa-Hotel ...*liebes Rot-Flüh* an.

Kontakt

Regina Fichtl · Angerweg 6 · A-6173 Grän

Telefon: 0043 (0) 5675-6416 · E-Mail: regina.fichtl@utanet.at

Wellness-Spa-Hotel ...*liebes Rot-Flüh*

www.rotflueh.com

AquaDouce® und Peter Hess-Klangmassage

Biosphères Cosmétiques – The Wellness Company

von Dr. Christina Koller (Kontakt siehe Seite 28)

Im Rahmen des Wellness-Angebotes der Firma Biosphères Cosmétiques verbinden sich AquaDouce® und Peter Hess-Klangmassage zu einem Wellness-Erlebnis ganz besonderer Art.

Seit über 15 Jahren sind Hans Peter Kestel und Jürgen Volk im Wellness-Bereich des Hotelgewerbes tätig. Es war für sie von Anfang an klar, dass sie ihren Hotelgästen eine Anwendung anbieten müssen, die schon beim ersten Mal ein absolutes „WOW-Erlebnis“ auslöst, da die Verweildauer des Gastes immer mehr zurück geht und Langzeitanwendungen dadurch einfach nur sehr selten möglich sind.

Auf diese Erfahrung setzen Kestel und Volk seit drei Jahren auch in Frankreich im wunderschönen Clos des Délices bei Straßburg, in dem ihre Gäste – darunter auch zahlreiche Europaabgeordnete – exklusive Beauty- und Wellnessangebote im niveauvollen Ambiente genießen können. Die Klangmassage ist hierbei ein wichtiger Faktor und die Klänge sind in fast allen Anwendungen integriert.

Etwas ganz Besonderes im Rahmen des Spa Konzepts ist dabei die Kombination von AquaDouce® und Peter Hess-Klangmassage.

Aquam mutata resurgo – WasserWellenWiegen! –

Die Anwendung „AquaDouce® – das sanfte Wasser“, findet in 33°C warmem Wasser statt. Wasser ist das optimale Medium zur Schallwellenübertragung. Hier war es nur ein kleiner gedanklicher Schritt, um die Klangschaalen, die Kestel und Volk ja auch schon in den „normalen“ Sitzungen nutzten, zum Einsatz zu bringen.

Die sanften Bewegungen im Wasser, kombiniert mit den harmonischen Klängen der Klangschaalen, entfalten eine sehr beruhigende und erholsame Wirkung.

Zu Beginn der Session wird der Gast auf Poolnudeln und ein Nackenkissen gelagert, so dass er sanft auf dem Wasser dahin gleitet. Bereits in dieser Phase der Behandlung kommen die Klangschaalen

zum Einsatz – sowohl auf dem Wasser schwimmend, als auch auf dem Körper des Klienten stehend und sacht angeschlagen. Der Klang der Klangschaalen bietet dem Gast einen zusätzlichen sinnlichen Reiz und kann im Wasser seine beruhigende Wirkung auf ganz besondere Weise entfalten. Gerade beim AquaDouce®, wo der Gast sich in eine geradezu abenteuerliche Situation begibt, in der er dem Coach absolut die Führung überlässt, eignen sich die Klänge der Klangschaalen hervorragend, um den Prozess der Vertrauensbildung zu unterstützen.

Oft kennen die Gäste die Klangschaalen bereits aus der Klangmassage, so dass sie ihnen sofort ein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Ein besonderes Erlebnis für den Gast ist es, wenn die Klangschaalen nicht mehr nur auf dem Wasser und seinem Körper, sondern auch unter dem Wasser ihre Klangvibrationen entfalten. Hierbei senkt sich der Ton der Klangschaalen um etwa eine Quinte ab.

Im ständigen Kontakt zum Coach wird in einem weiteren Schritt auf die Lagerungshilfen verzichtet und der Gast sanft im Wasser bewegt. Im Medium Wasser sind dabei Bewegungen der Wirbelsäule möglich, die weit über die einer traditionellen Massage hinausgehen. Wenn ein absolutes Vertrauen zum Coach entsteht, können unter Einsatz einer Nasenklammer, die fließenden Bewegungen sogar auch ganz unter Wasser ausgeführt werden. Diese sehr frei schwingenden Bewegungen führen zu einer sehr sanften Dehnung des gesamten Körpers. Der Gast erlebt seinen Körper als schwerelos und voll-

Die sanften Bewegungen im Wasser, kombiniert mit den harmonischen Klängen der Klangschaalen, entfalten eine sehr beruhigende und erholsame Wirkung.

Fotoarchiv: Peter Hess Institut, Uenzen



kommen entspannt – ein Zustand, den er in dieser Weise sonst nie erlebt.

Das Postmarketing der Firma Biosphères Cosmétiques aus Straßburg ergibt seit nunmehr über drei Jahren in den Gastbefragungen in Frankreich, dass der Einsatz der Peter Hess® Therapieklangschalen in der Ablaufprozedur der Anwendung „AquaDouce®, das sanfte Wasser“ entscheidend zum Gelingen dieses Wellnessrituals beiträgt.

Die Klänge der Klangschalen und die Peter Hess-Klangmassage sind für Peter Kestel und Jürgen Volk inzwischen aus ihrem Spa Konzept nicht mehr wegdenkbar – auch in finanzieller Hinsicht.

Fragt man die beiden Unternehmer, was sie denn eigentlich machen, antworten sie mit zwei Negationen: Weder Medizin – noch Esoterik. Sie können „nur“ Wellness, Entspannung, dies aber richtig gut.

... détendez-vous!

Kontakt

Biosphères Cosmétiques
16, rue des Veaux · F-67000 Strasbourg
Telefon: +33 (0) 388354663
Fax: 388364076
E-Mail: info@spa-konzept.fr
www.aquadouce.com
SIRET: 479 401 846 000 15





www.claptzu.de



- Upgrade-Option
- Hochwertige Qualität
- Kompetentes Service-Team

Alles rund um

Wellness, Ayurveda und Hot Stone



Ambra
Liege, Möbel
ShiraDhara

Mehr Beinfreiheit

mit der **Reiki-Option**



Modell Standard
Die spezielle Reiki-Blende an Kopf- und Fußende für spürbar mehr Beinfreiheit.

Wellness-Trend Hot Stone

NEU! DVD „Hot Stone“
mit Sylke Jost, deutsch



Sie suchen Sonderanfertigungen, z.B. für die Klangmassage?
Fragen Sie uns. Wir machen vieles möglich!

Kühl & Eppler GmbH, Marktplatz 5, DE-26954 Nordenham,
Tel. 04731 / 117 14 -4, Fax -20, info@claptzu.de, www.claptzu.de
Gratis-Katalog anfordern!

Klang und Klangmassage im Hotel Yasuragi Hasseludden bei Stockholm, Schweden

von Ina Kornfeld

In dem außergewöhnlichen Hotel Yasuragi Hasseludden bei Stockholm in Schweden haben die Klänge der Klangschalen und die Klangmassage ihren festen Platz im Spa-Bereich.

Das Hotel Yasuragi Hasseludden bei Stockholm hat die Peter Hess-Klangmassage in sein Wellness Konzept integriert. Der stellvertretenden Public Relations Managerin dieses außergewöhnlichen Hauses, Kersti Olophsdotter, war es von Anfang an wichtig, neue Anwendungsangebote in den Wellness-Bereich aufzunehmen und so kam der Kontakt zu mir zustande. Nachdem einige der Manager und der im Hause für den Wellness-Bereich Verantwortlichen in den Genuss einer Klangmassage gekommen waren, war es schnell klar, dass das Angebot der Klangmassage in das Konzept des Hauses passen würde. So wurden viele der im Spa-Bereich tätigen Mitarbeiter in dieser Methode ausgebildet.

Das von einem japanischen Architekten entworfene Haus bietet seinen Gästen auf weitflächigem Gelände von mehr als 20.000 Quadratmetern ein Wellness-Angebot der ganz besonderen Art an. Als Gast des Hauses, das ganz im Zen-Stil eingerichtet und geführt wird, hat man die Möglichkeit, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen. Unter anderem wird täglich eine Klangreise mit Klangschalen und Gongs angeboten. Bereits die Einführung in die japanische Bädertechnik wird mit Klang begleitet. Darüber hinaus können die Gäste neben Klangmassage-Einzelbehandlungen die Klänge auch ergänzend zu anderen Methoden, wie beispielsweise der Progressiven Muskelentspannung genießen. In der beruhigenden Atmosphäre dieses besonderen Hauses, getragen von den



Klangmassage-Ausbildung für die Mitarbeiter der Spa-Abteilung des Hotel Yasuragi Hasseludden.

Klängen der Klangschalen, können die Gäste die eigene innere Ruhe und Harmonie wieder neu erleben und Kraft

und Energie für den oft sehr anstrengenden Berufs-Alltag gewinnen.



Ina Kornfeld

studierte Germanistik, Pädagogik, Philosophie und Textildesign. Als Waldorfpädagogin und Eurhythmistin war sie Lehrerin für funktionsgestörte Kinder und Jugendliche in Järna (Schweden). Heute unterrichtet sie Erwachsene an sozialtherapeutischen und heilpädagogischen Ausbildungsstätten. Darüber hinaus ist sie in Schweden Ausbilderin in der Peter Hess-Klangmassage.

Kontakt

Ina Kornfeld · Sandtorpsvägen 12A · S-153 30 Järna

Telefon: +46 (0) 855170983

E-Mail: ina@klangmassage.se · www.klangmassage.se

Hotel Yasuragi Hasseludden · www.yasuragi.se

Telefon: +46 (0) 87476100



BIOSPHERE
COSMÉTIQUES

« Carpe Diem et Carpe Schola »

*Genießen Sie Ihre Ausbildung in einzigartigen
Relaxationstechniken in unseren Schulungszentren in
Frankreich*

SPA Konzept
16 rue des Veaux
67000 Strasbourg

03.88.35.46.63.
www.aquadouce.com



Biosphère Cosmétiques
128 rue La Boétie
75008 Paris

jv@spa-konzept.fr

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Dr. Christina Koller im Gespräch mit Alexander Lauterwasser

Die Wasser-Klang-Bilder von Alexander Lauterwasser veranschaulichen auf fantastische Weise den Dialog zwischen Wasser und Klang. Was dies für die Klangmassage bedeuten könnte, hat Dr. Christina Koller im Gespräch mit dem bekannten Wasser-Forscher und Fotografen diskutiert.

Ursprünglich haben Sie Philosophie und Psychologie studiert. Wie kam es, dass Sie sich so intensiv mit Klang-Bildern beschäftigen?

Das Interesse für die formgestaltenden Kräfte von Schwingungen und Klängen war schon früh da. Seit meiner Kindheit bzw. Jugend habe ich mich mit Fragen der Morphologie und der Morphogenese beschäftigt. Die Morphogenese ist in der Biologie die Lehre über Ursprung und Entwicklung von Organen und Geweben und beschäftigt sich in der Praxis mit Fragen, wie: „Warum entwickeln sich aus Zellen mit dem gleichen genetischen Code unterschiedliche Körperteile?“, oder „Wie entwickeln sich Pflanzen aus dem Samen zu charakteristischen Formen ihrer Art?“ Es geht also um die formgestaltenden Kräfte in der Natur.

Der Hauptauslöser war der Rücken einer Schildkröte, die ich als 12-Jähriger im Wald gefunden hatte, und deren Panzermuster mich so sehr faszinierte. Eines Tages hatte ich dann Abbildungen von Chladni'schen Klangfiguren gesehen, das war für mich ein Schlüsselerlebnis. Die bei den Chladni'schen Klangfiguren sichtbaren Strukturen zeigten deutliche Ähnlichkeiten zu Strukturen in der Natur, wie auch zu den Mustern des Schildkrötenpanzers. Ich fing selbst an, mit Chladni'schen Klangfiguren zu experimentieren und beschäftigte mich mit den Arbeiten von

Hans Jenny und der „Kymatik“. Schließlich begann ich, die Experimente auf das Medium Wasser zu übertragen.

Woher kommt die Affinität zum Klang und zum Wasser? Ist es der Klang oder das Wasser, oder finden da zwei Parallelen zusammen?

Es ist das Wasser. Ich heiße ja auch Lauterwasser, das ist ja kein Künstlername. Das eigentliche Medium ist das Wasser und das ist von seiner Struktur dem Klang viel näher als das Medium Luft, in dem sich der Klang ja viel schlechter ausbreitet als im Wasser.

Wie lässt sich die übergeordnete Vision oder das große Ziel hinter Ihrer Arbeit beschreiben?

Die übergeordnete Frage ist: „Wie schafft es das Lebendige sich aus einem immateriellen Zustand zu materialisieren, sich von der Nicht-Stofflichkeit in die Stofflichkeit zu wandeln und einem lebendigen Organismus eine Erscheinung und eine bestimmte Form zu geben?“ Das ist ja immer noch ein ganz großes Rätsel, auch für die Biologie. Es ist heute soweit anerkannt, dass das bisherige rein additiv-genetische Modell nicht ausreicht, um diese Frage zu klären. Das Genom des Menschen ist entschlüsselt und jetzt stellt man fest, dass die, wie ich gerne sage, „Lego-Bausteine-Denkweise“ nicht ganz aufgeht, und dass das Ganze doch mehr ist als die Summe seiner Teile. Und dahinter steckt wieder die große Frage nach dem: „Was ist es, was die Welt im Innersten zusammenhält?“, um es mit Goethes Worten auszudrücken. Eine weitere wichtige Frage ist: „Was sind die entscheidenden Kräfte oder Dimensionen,

die sich im Stofflichen ausdrücken, die unsere materielle Realität schaffen?“

Man könnte also sagen, es geht darum, die kosmischen Zusammenhänge zu begreifen bzw. solche in den Phänomenen wiederzufinden, oder?

Ja, das ist es natürlich letztlich, was mitschwingt. Jemand hat mal gesagt: „Die Formen der Natur sind wie Hieroglyphen“. Das heißt, die Formen der Natur, der Kunst oder der verschiedenen Phänomene, wie ich sie in meiner Arbeit beobachten konnte, sind eigentlich eine Art Schrift, die wir lesen lernen können, wenn wir wollen. Mir ist es ein Anliegen, mich um die Entschlüsselung dieser Schrift zu bemühen und mit meiner Arbeit einen Beitrag dazu zu leisten. Wir stehen da noch ganz am Anfang. Wie auch auf anderen Gebieten ist es hier so, dass sich immer mehr Fragen aufwerfen, je weiter man in eine Thematik vordringt, und man zunächst umso weniger Antworten erhält.

Die Themen rund um Schwingungsphänomene sind ja sehr vielschichtig und komplex. Haben Sie ein Erklärungsmodell, was im menschlichen Körper, der ja bis zu etwa 80% aus Wasser und anderen Körperflüssigkeiten besteht, geschieht, wenn die Schwingungen bzw. Klänge von zum Beispiel Klangschalen auf ihn einwirken?

Der wichtigste Begriff in diesem Zusammenhang dürfte sicherlich der der Resonanz sein. Leben heißt für mich, immer im Austausch, im Dialog zu sein. Nicht nur im Sinne eines Miteinander-Redens, sondern in dem Sinn, dass man nicht ein in sich abgeschlossenes „Ding“ ist. Dies zeigt sich ganz klar auf der kör-

perlichen Ebene, zum Beispiel bei der Atmung. Wir müssen dauernd einen Bezug herstellen zum Außen, also zu dem, was nicht ich bin. Wir müssen essen, wir müssen Mineralien aufnehmen – auf der körperlichen Eben ist das vollkommen klar. Aber auch auf der emotionalen Ebene trifft dies zu.

Daher zeichnet sich für mich Gesundheit – auf allen Ebenen – immer mehr durch eine funktionierende Resonanzfähigkeit aus. Krankheit ist hingegen eine Hemmung dieser Resonanzfähigkeit, ein Verlust der Dialogfähigkeit. Krankheit ist demnach also immer eine Störung des sich Berühren-Lassens. Es kommt zu Verhärtungen oder Abkapselungen. In dem Film (DVD) „Peter Hess-Klangmassage in der therapeutischen Praxis“ wird deutlich, dass es sich bei der Klangmassage um eine Resonanztherapie handelt, die versucht, diese Verstockungen oder Blockaden durch Entspannung zu lösen. Entspannung ist aber kein Selbstzweck, sondern strebt eine Lockerung bzw. ein Wiedererlangen der inneren Beweglichkeit an und somit der inneren Schwingungsfähigkeit. Entspannung schafft die Voraussetzung für eine sensible Ansprechbarkeit und damit für Gesundheit.

Gerade in den Wasser-Klang-Bildern der stehenden Wellen drückt sich diese Schwingungsfähigkeit ja wunderbar aus. Wir sehen darin eine klare Struktur in absoluter Aktivität. Diese Schwingungsfähigkeit zu erhalten bedeutet, Gesundheit zu stärken, oder?

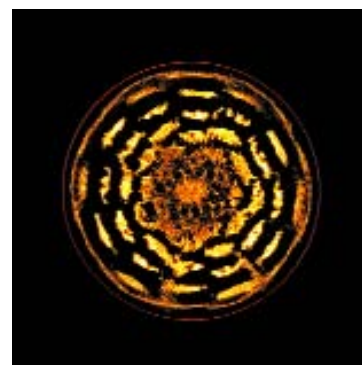
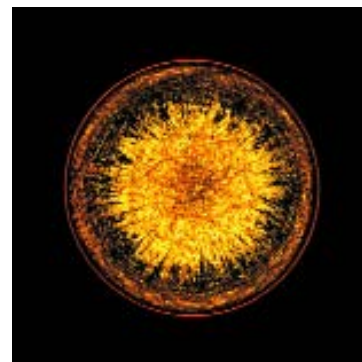
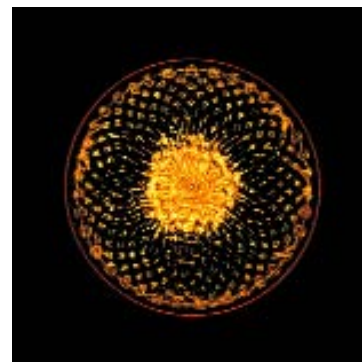
Ja genau, so würde ich das sehen. Auf der mentalen Ebene ist das Bild der stehenden Welle vergleichbar mit einem Zustand höchster Konzentration. Das heißt, wenn Sie wirklich gefangen sind

von einem Thema oder einer Beschäftigung, wenn Sie ganz darin aufgehen – völlig damit in Resonanz gehen – und Raum und Zeit vergessen.

Die ordnenden Kräfte der Schwingungen, die in ihren Bildern sichtbar werden, sind genau das, was Peter Hess hinsichtlich des Wirkprinzips einer Klangmassage formuliert, das den Klängen innewohnende Ordnungsprinzip – das für mich ein Synonym für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist.

Wie Sie es auch für Ihre Arbeit beschreiben, kommt durch die Schwingungen bzw. Klänge etwas in Bewegung, Chaos entsteht, der Organismus beginnt, auf die auf ihn einwirkenden Kräfte zu „antworten“, Neuordnung geschieht.

In dem Wort Organismus steckt ja auch das Wort Organ. Kommen wir noch mal auf die Schildkröte zurück. Vielleicht ist jedes Tier ein Organ für etwas. Vielleicht ist das ein Schlüssel. Vielleicht gibt es so viele verschiedene Tiere, weil jeder spezielle tierische Organismus ein besonderes Organ für einen Aspekt der Welt, des Kosmos ist. Das Tier hat sozusagen diesen Aspekt verinnerlicht, in seinem ganzen Sein, seinem ganzen Körper und vielleicht ist das auch so bei den Menschen, nicht als Gattung, sondern als Individuum. Vielleicht ist jeder Mensch auch so ein Organ, ein Wahrnehmungsorgan? Ich denke es gibt uns nicht nur, damit wir uns ernähren, vermehren und sterben. Dostojewski hat das mal sehr schön gesagt, es geht um das: „Worum Willen wir da sind“. Entsprechend geht es für jeden Menschen um etwas Bestimmtes, zu dem er in Resonanz kommen muss. Dieser Aspekt der Existenz bleibt jedoch in unserer leistungsbezogenen Gesell-



Wasser-Klang-Bilder
von Alexander Lauterwasser.

schaft häufig auf der Strecke. Eigentlich werden wir vom Vorschulkindergarten an voll gestopft mit allem möglichen vermeintlichen Wissen, aber in diese Richtung – worum es eigentlich geht – wird uns nichts gelehrt. Aber bei diesem Aspekt handelt es sich um ein Grundthema des Lebens, das habe ich gerade in meiner Arbeit als Psychotherapeut mit Drogenabhängigen erfahren. Im Wort Sucht steckt ja auch suchen. Der Mensch sucht nach etwas, das seinem Leben einen tieferen Sinn gibt. Es geht um die Frage: „Wie finde ich Anschluss an mein eigenes Lebensmotiv, wie finde ich heraus, worum es hier eigentlich geht, was mir wichtig ist?“ Und dazu gilt es irgendwie in Resonanz zu kommen, und ich kann mir vorstellen, dass eine Klangmassage da eine wichtige Stütze sein kann.

Der Klang scheint uns (wieder) in Kontakt zu unserem Ursprung zu bringen, uns sozusagen daran zu erinnern. Damit hilft er, innere Antworten auf die Frage des Warum und auch des Wie unserer Existenz zu finden. Könnte das so sein?

Ich weiß nicht, ob er uns erinnert. Aber einfacher: Durch die Klangschwingungen findet eine Lockerung statt. Verhärtungen, Abkapselungen und Blockaden können sich lösen, so dass man wieder besser Anschluss finden kann. Um mit seiner Bestimmung, wenn man das mal so nennen will, in Resonanz kommen zu können, muss der Mensch ja überhaupt erst schwingungs- bzw. resonanzfähig sein und die Klänge können dies sicher unterstützen.

In diesem Zusammenhang finde ich interessant, dass das Hören bzw.

Lauschen von Klängen, vor allem obertonreicher Klänge, in vielen Kulturen eng verbunden ist mit einem spirituellen Aspekt und mit Erleuchtungserfahrungen. Diese spirituelle Dimension ist ja aufs Engste mit der Sinnfrage verbunden.

Erleuchtung ist ja sozusagen das Optimum an Resonanzfähigkeit. Wenn Sie heute sinnesphysiologische Lehrbücher ansehen, dann finden Sie immer wieder den Begriff der Resonanz, beim Sehen ist es die Resonanz auf bestimmte Frequenzwellen des Lichtes, beim Hören sind es Frequenzwellen des Schalls usw. Das heißt, das Innere bringt sich immer irgendwie in eine Antwortfähigkeit und dann kann sich Resonanz ereignen. Entsprechend, so würde ich sagen, ist Erleuchtung das zu erreichende Maximum an Resonanzfähigkeit – und zwar zu allem Möglichen. Im Bild der Obertonreihe spiegelt sich dieses Mit-Schwingen-Können.

Für mich ist das Bewusstsein keine Gedankenfabrik, auch wenn die heutige Neurowissenschaft hier sicher anderer Meinung ist. Ich bin mal so radikal und sage, dass unser Bewusstsein kein Ort ist, der Gedanken macht, sondern dass es sich um ein Wahrnehmungsorgan handelt, so wie das Auge für Licht, das Ohr für Schall, so ist das Bewusstsein ein Wahrnehmungs- sprich Resonanzorgan für eine andere Dimension, für diesen übergeordneten Aspekt des Seins. Betrachtet man Biografien von Wissenschaftlern oder Künstlern, so sind die genialen Ideen nicht produziert worden, sondern „gekommen“. Von denen würde sicher keiner sagen, er hätte sie gemacht. Wir sprechen ja auch vom „Geistesblitz“ oder „Einfall“.

Halten Sie es für möglich, dass Entspannung, wie sie mit Hilfe der Klangmassage schnell und einfach zu erreichen ist, eine Voraussetzung für diese Resonanzfähigkeit schaffen kann?

Ja, es muss eine entsprechende Haltung vorhanden sein. Das Bewusstsein muss sich, wie auch andere Sinnesorgane, erst einstimmen, muss sich erst einschwingen in die ganze Thematik. Und wenn uns das optimal gelingt, wenn wir da alle tausend Aspekte eines Themas in der richtigen, oder annähernd in der richtigen Weise konfigurieren können, sozusagen eine Art stehende Welle zu Wege bringen, dann kann uns, wie es so schön heißt, „ein Licht aufgehen“.

Denken Sie, dass Klänge dies beeinflussen können?

Der Klang kann das letztendlich nicht machen, wenn ich nicht bereit dazu bin. Es gibt keinen Automatismus, die Bereitschaft ist entscheidend, auch wenn sie noch so klein ist. Wenn jemand innerlich total blockt, dann kann da wahrscheinlich auch nichts geschehen. Aber da reicht vielleicht auch schon ein Quäntchen Zulassen-können oder -wollen. Aber das ist dann auch die Kunst des Therapeuten, dieses Mauseloch zu finden.

Hier spannt sich für mich der Bogen vom Thema Wellness zur Persönlichkeitsentwicklung, dahingehend ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen. Dabei geht es ja immer auch darum, Verantwortung zu übernehmen, zu schauen, was will ich, was tut mir gut, und auf diese Weise das eigene Wohlbefinden und somit die Gesundheit zu fördern. Unsere Erfahrungen zeigen



Alexander Lauterwasser experimentiert auch mit den Frequenzen verschiedener Instrumente und Klangerzeuger. Hier auf dem Bild sehen wir neben einem alten Flügel, Gongs, einer Art Zither auch Beton-Sägeblätter, die einen ganz fantastischen Klang abgeben.

hier immer wieder, dass Menschen bei diesem Prozess durch die Klangmassage Unterstützung finden. Die Klangmassage stärkt das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung bzw. die Wahrnehmung allgemein. „Es geht ums Fühlen“, betont Peter Hess immer wieder. In der entspannten und ruhigen Atmosphäre einer Klangmassage und der damit ermöglichten sensiblen Wahrnehmung seiner selbst kommt der Mensch wieder in Kontakt zu den eigenen, innersten Bedürfnissen.

Das Thema der Selbstverwirklichung ist ein zweischneidiges Schwert, denn meist wird Selbstverwirklichung mit Egoverwirklichung verwechselt. Ich bin nicht per se ich selbst. Als Möglichkeit, würde Kierkegaard sagen: „Schön, aber das eigentliche Selbst muss ich erst freilegen!“ Für mich ist die große Frage, ob nicht das, was heute so als Lebensentwürfe angeboten wird, oder was als Lebensinhalte vermittelt wird, eher mit dem Begriff des Ego als mit dem des Selbst zu tun hat. Auch hier geht es viel um Resonanz. Ich muss mir

mit meinem Bewusstsein darüber klar werden, ob es nicht neben dem, was ich mir im Kopf so vorstelle über mich und mein Leben, noch etwas ganz anderes gibt, was das eigentlich Entscheidende ist. Wie Sie bereits vorher gesagt haben, geht es im Sinne eines Hinhörens darum, dieses unterscheiden zu lernen. Ich denke, dass unser Bewusstsein hierfür das entsprechende Sinnes- oder Wahrnehmungsorgan ist. Es geht darum zu prüfen, ob das Bewusstsein eine Authentizität hat, oder ob es sich eher um ein aufgesetztes Selbstbewusstsein

handelt. Es geht um die Frage, ob ich zu dem, was ich aus meinem Wachbewusstsein und meinem täglichen Lebensvollzug heraus tue, stehen kann – „Kann ich mich morgens im Spiegel anschauen oder nicht?“ Es geht also um Selbstachtung. Der Verlust der Selbstachtung ist eine der am schwierigsten auszuhaltenden emotionalen Situationen überhaupt. Das ist es eben, wenn das Ego irgendwelche Filme dreht und das Innere eigentlich sagt: „Nein, da bist Du auf dem Holzweg“. Dann kann es zum Verlust der Selbstachtung kommen. Hier habe ich gerade in der Arbeit mit Drogenabhängigen viele Erfahrungen gesammelt. Da wird ganz drastisch dieser Konflikt deutlich zwischen an Außenerfüllung hängenden Egowünschen und dem, was einem eigentlich ein wirkliches inneres Anliegen wäre.

In den Ausbildungen und auch während Klangmassagen erleben wir sehr häufig, dass die Menschen auf einmal wieder anfangen, sich diese Sinnfragen zu stellen. Die Klänge scheinen dem Menschen die Ruhe und das Vertrauen zu geben, um diese Fragen überhaupt aufkommen lassen zu können. Der Prozess, der dann folgt, ist oft nicht ganz einfach, aber auch hierbei scheinen die Klänge sehr gut unterstützend zu wirken. Ich denke, das hat mit dem Obertonreichtum zu tun. Vielleicht sprechen gerade die Obertöne etwas in uns an, was wir ansonsten nur selten wahrnehmen. Es ist dann so, als öffne sich wieder das entsprechende Wahrnehmungs- bzw. Sinnesorgan des Bewusstseins, wie Sie es nannten.

Vielleicht liegen in den Intervallordnungen oder Strukturen der Obertonreihen ganz bestimmte Gesetzmäßigkeiten verborgen, die dann sozusagen, die innere Ordnung zurechtrücken können oder helfen können, dass diese sich selbst wieder zurechtrückt. Vielleicht drückt sich darin eine Korrespondenz zu der inneren Ordnung unserer Seele aus. Dadurch können die unterschiedlichen Ebenen, die ja nicht voneinander unabhängig sind, wieder in Resonanz zueinander kommen.

Pythagoras, Kepler und andere haben sich ja schon sehr früh damit beschäf-

tigt, dass in den Intervallstrukturen der Obertonreihe Ordnungsprinzipien bzw. Gesetzmäßigkeiten – wenn man so sagen will – kodiert sind. Und diese helfen dem Organismus gewissermaßen, die gestörte Ordnung zu regulieren, bzw. regen ihn dazu an, dies selbst wieder zu tun.

Neuere Untersuchungen zeigen ja auch, dass selbst ein Medikament im klassischen Sinne nichts bewirken kann, sondern dass es allenfalls den Organismus anregt, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Homöopathie berücksichtigt dies ja schon immer. Das ist



Alexander Lauterwasser in seinem Labor am Frequenzgenerator.

jetzt vielleicht etwas hart formuliert, aber man kann nicht von außen heilen, wenn die eigene Organisation es nicht will, sondern man kann eigentlich dem Organismus nur helfen, dass er, oder die Psyche, oder was auch immer, ihre eigenen Selbstheilungskräfte wieder in Gang bringen bzw. mobilisieren kann. Und Klänge vermögen dies. „Heil“ heißt ja im Altsprachlichen 'ganz'. Beim Heilen geht es also darum, etwas Kaputtes wieder ganz zu machen. Im Falle einer Krankheit, einer Störung ist irgendwas unterbrochen, oder irgendeine Verbindung in den hunderten Schichten, die wir in uns haben, gestört. Heilung in dem eben genannten Sinne will wieder ganz machen und ich denke, dass Schwingungen dies begünstigen können.

Allerdings muss der Organismus diese Beeinflussung, diese Information zulassen. Er muss sie aufgreifen und zur Wirkung kommen lassen. Also man kann von außen her Resonanz nicht erzwingen und man kann sie von innen her nicht machen. Das geht einfach nicht. Wie bei den Wasser-Klang-Bildern der stehenden Wellen ist das ein höchst sensibler, labiler Prozess, dass das Innen und das Außen wirklich in der richtigen Weise zusammenkommen. Nur in einem hauchdünnen Bereich, wenn wirklich alles zusammen passt, entsteht die klare Struktur der stehenden Welle.

Bei einer Klangmassage ist es ähnlich. Auch hier handelt es sich um einen hoch sensiblen Prozess, bei dem es um eine ganz feine Abstimmung geht und der von stark dialogischem Charakter geprägt ist – zwischen Klient und Klangtherapeut.

Dass Gesundheit Schwingungsfähigkeit bedeutet, wird für mich in Klang-Bildern deutlich, bei denen ein junger Mann im

Wasser fotografiert wurde, der einen Bandscheibenvorfall hatte – was aber zum Zeitpunkt der Aufnahmen noch niemand wusste. Auf der betroffenen Seite sind keine Schwingungswellen um die Gelenke zu sehen, das Bein ist nicht mehr fähig, mit den Klangschwingungen in Resonanz zu gehen, die Blockade im Lendenwirbelbereich wirkt sich deutlich aus und wird im Wasser sichtbar. Vielleicht wird es irgendwann eine Art Klangdiagnose geben, damit wird ja in verschiedenen Bereichen bereits experimentiert.

In der Homöopathie wird ja sehr deutlich, dass das was wirkt, eigentlich nicht die Substanz selbst ist, sondern die Information, die durch sie an den Körper gegeben wird. Dabei handelt es sich wahrscheinlich um einen Schwingungsaspekt, ein Schwingungsphänomen, das in der Trägersubstanz gespeichert ist. Daher denke ich, dass eine „Klangdiagnose“ schon funktionieren würde.

Es geht also um die Information, die in der Schwingung, im Klang sozusagen kodiert ist. Schwingungen sind vielleicht die optimalsten Vermittler, zwischen – vereinfacht ausgedrückt – Information oder geistiger Struktur auf der einen Seite und Substanz oder Stoff auf der anderen Seite. Schwingung in Form von Klängen ist sozusagen das vermittelnde Medium zwischen den beiden Seiten. Schwingung schafft es, Information, also die Form in den Stoff zu bringen. Der Klang bzw. die Schwingung sind dabei sozusagen der Vermittler oder Energieträger, der transportiert und hinarbeiten kann, und das Wasser ist das Medium der Ausbreitung – das ist vielleicht etwas schematisch, aber so könnte man das sagen.

In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass Klänge den Prozess der emotionalen Resonanz, das In-Beziehung-Treten stark begünstigen. Aber die Frage bleibt offen, was eigentlich dahintersteckt.

Wenn man es mit einem physikalischen Frequenzmessgerät abtasten würde, ist es sicher nicht nur die einzelne Hertzzahl oder Schwingungszahl, sondern es ist der ganze Typus der Schwingung. Hier kommen dann die Klangfarbe und vieles andere mehr hinzu. Denn es ist sicher ganz was anderes, wenn Sie jemanden ein Cello auf den Bauch stellen.

Man könnte sagen, dass die Klänge die Selbstregulationsprozesse anregen, und dass die verschiedenen Klänge unterschiedlich gut die dazu nötige Sprache beherrschen, oder? Die Klangschale scheint ein Instrument zu sein, dessen Klänge für den Menschen sehr gut anzunehmen sind und das eigentlich keine „Nebenwirkungen“ hat.

Hier gibt es sicherlich auch einen klaren Unterschied. Nehmen Sie zum Beispiel ein Saiteninstrument: Da ist eben schon die gespannte Saite, also ein Spannungsmoment da und der Ton hat entsprechend eine vollkommen andere Realität. Die Klangschale, Glocke, oder der Gong bilden eine ganz eigene Klangwelt für sich. Diese Instrumente haben eine spezielle Art der Kangerzeugung, ja man könnte sagen, eine eigene Körperlichkeit. Das Instrument selbst beginnt direkt zu schwingen und gerät nicht erst über die schwingende Luftsäule eines Blasinstrumentes oder die schwingende Saite bei einem Saiteninstrument in Bewegung. Ich könnte mir vorstellen, dass das ein zentraler Aspekt in der Wirksamkeit ist.



Zeigen eigentlich obertonreiche Klänge in Ihrer Forschung Besonderheiten auf?

Das ist so schwer zu beantworten. Die Wasser-Klang-Bilder der stehenden Wellen können in dieser Klarheit nur mit tiefen Sinusschwingungen erzeugt werden, anders würden zu viele Überlagerungen entstehen. Bei den Wasser-Musik-Aufnahmen kommen jedoch Obertoninstrumente wie Didgeridoo, Gong oder Monochord zum Einsatz. Hierbei ist dann zu sehen, wie durch die Obertöne eine Vielzahl von sich überlagernden Schwingungsmustern entsteht.

Daher arbeiten Sie also hauptsächlich mit sehr tiefen Frequenzen?

Ja, um die klaren Strukturen der stehenden Wellen zu bekommen, verwende ich 10 bis 70 Hertz und diese speise ich über den Frequenzgenerator (stufenlos von 20 bis 20.000 Hertz Sinusfrequenz regulierbar) ein. Wenn die Frequenzen höher

werden, entsteht auch sofort eine größere Vielzahl von Wellen und dann ist keine klare Ordnungsstruktur (rein zahlenmäßig) mehr ersichtlich. Denn je höher die Frequenz, desto dichter die Struktur, da ja mehr Bewegung da ist. Das ist eben wie bei den Chladni'schen Figuren auch: je höher, desto komplexer – und das ist genau wie beim Wasser, auch wenn da etwas anderes passiert – aber das Prinzip ist dasselbe.

Darin zeigen sich auch Parallelen zu unserer Arbeit. Wir arbeiten in den unteren Körperregionen mit eher tiefen Klängen, in den oberen Körperregionen mit eher hellen Klängen.

Interessanterweise finden sich hier auch Parallelen zur Chakrenlehre, in der die Chakrenbilder von unten nach oben auch immer komplexer werden.

Herr Lauterwasser, ich danke Ihnen sehr für dieses interessante und informative Gespräch!



Alexander Lauterwasser

studierte Philosophie und Psychologie und arbeitet seit 1981 mit drogenabhängigen Jugendlichen. Seit 1984, in Anknüpfung an E.F. Chladni und in Weiterführung der Arbeiten von Hans Jenny, eigene Forschungen und Experimente zur Kymatik und Fragen der Gestaltbildeprozesse von Schwingungen und Tönen. Vorträge, Seminare, Buchveröffentlichungen, Ausstellungen, Live-Konzerte mit Wasser-Klang-Projektionen.

Kontakt

Am Bühl 15 · D-88633 Heiligenberg/Steigen
Telefon: +49 (0) 7551 – 63530 · Fax: – 67241
E-Mail: info@wasserklangbilder.de · www.wasserklangbilder.de



Dr. phil. Christina Koller

ist Sozialwissenschaftlerin und promovierte zum Thema „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Peter Hess-Klangpädagogik“. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Peter Hess Institut sowie im Vorstand des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

Dr. Christina Koller · Maximilianstr. 2 · D-93047 Regensburg
Telefon: +49 (0) 941 – 5840480 · Fax: – 5840574
E-Mail: christina.koller@onlinehome.de · www.fachverband-klang.de · www.peter-hess-institut.de

Das Besondere der *Peter Hess*-Klangmethoden

von Peter Hess

Es gibt heute eine Vielzahl von Klang-Methoden mit sehr unterschiedlichen Ansätzen und verwendeten Instrumenten. Peter Hess zeigt in diesem Beitrag auf, was das Zentrale der von ihm entwickelten Peter Hess-Klangmethoden¹ ist und weshalb die Qualität der verwendeten Klanginstrumente für eine „gute“ Klangmassage so bedeutend ist.

Die Beiträge in dieser Ausgabe der KLANG-MASSAGE-THERAPIE zeigen, wie vielfältig die *Peter Hess*-Klangmethoden – allen voran Klangmassage, Klangpädagogik und Klangmassage-Therapie – in den Bereichen Beauty, Wellness und Prävention zum Einsatz kommen können. Dabei wird deutlich, dass Wohlfühlen und Entspannung ganz wesentlich zu einer Gesundheit im ganzheitlichen Sinne beitragen und dass sie die Basis sind, auf der Neuordnung, Harmonie und Stärkung der Gesundheit geschehen können.

Vielleicht sind Sie selbst bereits aktiv in der Klangarbeit, vielleicht sind sie bislang einfach nur von den Klangschalen fasziniert, wissen aber noch nicht so viel über die Möglichkeiten, dieses Instrument gezielt zu nutzen. Im Folgenden möchte ich Ihnen mehr über die Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmethoden und die Arbeit des Peter Hess Instituts berichten.

Die Entstehung und Entwicklung der Klangmassage bzw. der *Peter Hess*-Klangmethoden

Genau genommen begann alles vor mehr als 40 Jahren, als ich als junger Ingenieur mit dem Heinkel-Motorroller über Land nach Indien aufbrach. Dort kam ich erstmals mit östlichen Religionen, mit Tempeln und Ritualen in Berührung. Viele Jahre später bereiste ich dann Nepal auf der Suche nach alternativen Heilmethoden, da ich selbst ernsthaft in der Familie von Krankheit betroffen war. Hier verbanden sich frühere Erfahrungen mit weiteren Erlebnissen bei traditionellen Heilern sowie Beobachtungen des täglichen Einflusses der Religionen auf das Leben der Menschen – dort erlebte ich bei den Newar, der ältesten Volksgruppe im Kathmandu-Tal, wie eng Musik und Klänge mit den täglichen Ritualen und jahreszyklischen Festen verwoben sind. Ich durfte am eigenen Leib erfahren, wie stark Klänge wirken können – heilend, aber auch in ihrer negativen Wirkung, denn alles auf dieser Welt ist von Polarität gekennzeichnet. Diese vielfältigen Erfahrungen waren der Grundstein für die Entwicklung der Klangmassage, die ich ab Beginn der 80er Jahre in Deutschland und später dann auch in den Nachbarländern zu lehren begann. Die Anwendung in der Praxis zeigte zum Teil verblüffende Erfolge und so entwickelte sich meine Methode stetig weiter – als eine Methode die für die Praxis und aus der Praxis entstanden ist und die durch die Anbindung an die Praxis auch immer in Bewegung ist.

Das heutige Ergebnis ist aus der Summe millionenfacher Klangmassagen nach meiner Methode sowie durch deren Anwendung in den unterschiedlichen Feldern der Heil- und Heilfachberufe, der Pädagogik und vielen anderen Bereichen entstanden.

So bietet das Peter Hess Institut nicht nur Aus- und Fortbildungen in der Klangmassage an, sondern darauf aufbauend, auch ein umfangreiches Angebot an Berufsbegleitenden Weiterbildungen. Diese vermitteln eine berufliche Qualifikation, die nicht selten in einer Selbstständigkeit mündet, z.B. als *Peter Hess*-Klangpädagoge/in in der Lern- und Lebensberatung.

Was ist eine Klangmassage und was ist das Besondere der *Peter Hess*-Klangmethoden?

Stark vereinfacht gesagt, werden bei einer Klangmassage Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und sanft angeschlagen. Bei der *Peter Hess*-Klangmassage wird dabei mit speziellen Klangschalen, den *Peter Hess*® Therapieklangschalen, gearbeitet. Das Grundlagen-Set besteht aus drei Klangschalen: Einer Herzschale, einer Gelenk- bzw. Universalschale und einer Beckenschale.

Die wohltuenden, harmonischen Klänge dieser Klangschalen wirken beruhigend auf den Geist, die sanften Schwingungen ihrer Klangvibrationen durchströmen den Körper, lockern Blockaden und führen so zu Wohlbefinden und Entspannung. Es entsteht eine Atmosphäre von Ruhe, Geborgenheit und Sicherheit, in der wir (wieder) in Kontakt mit unseren Bedürfnissen, mit unserer „inneren Stimme“ kommen. So erhält auch unsere Seele während einer Klangmassage Raum zur Entfaltung. Das heißt, die Klangmassage ist eine ganzheitliche Methode, die gleichermaßen Körper, Geist und Seele anspricht.

Im Mittelpunkt der *Peter Hess*-Klangmassage steht dabei das Gesunde

¹Unter dem Begriff *Peter Hess*-Klangmethoden sind sowohl die *Peter Hess*-Klangmassage als Entspannungsmethode, als auch alle darauf basierenden Methoden zusammengefasst, bei denen Klänge für die pädagogische, therapeutische oder medizinische Anwendung genutzt werden. Hierzu zählen u.a. auch die Methoden der Klangpädagogik und Klangmassage-Therapie nach Peter Hess.

des Menschen, das gestärkt werden soll – Wohlbefinden auf allen Ebenen wird angestrebt. Eine Klangmassage, die ganzheitlich „nur“ auf das Wohlfühlen des Klienten bzw. Kunden ausgerichtet ist, vermag oft Krankheitsbilder positiv zu verändern und Gesundheit zu fördern. Zum Beispiel ist bei Menschen, die unter Bluthochdruck leiden nach einigen Klangmassagen, die „nur“ zum Wohlfühlen gegeben wurden, festzustellen, dass sich alltäglicher Stress abbaut und der Blutdruck normalisiert.

Vor 20 Jahren glaubten wir, dass die Klangmassage für Menschen mit niedrigem Blutdruck nicht geeignet sei, da wir befürchteten, dass der Blutdruck durch die Entspannung noch mehr fallen würde. Wir konnten dann aber feststellen, dass sich auch bei derartigen Fällen der Blutdruck nach einiger Zeit normalisierte.

Die Klangmassage, zur Entspannung gegeben, fördert also immer den Normalzustand, wie dieses Beispiel zeigt – egal welche Abweichung vorhanden ist, ob hoher oder niedriger Blutdruck.

Die Erfahrungen weisen darauf hin, dass die Klangmassage die gesunde Zellstruktur, das Natürliche, das Normale, die gesunde Harmonie fördert. Die Entspannung ist dabei die Grundlage für Neuordnung. Daher ist jede Klangmassage wertvoll – auch wenn sie „nur“ zur Entspannung gegeben wird.

So versteht sich die *Peter Hess-Klangmassage* in erster Linie als Entspannungsmethode, denn sie bezieht sich auf das Wissen, dass Entspannung die Grundlage zur Veränderung und Neuordnung ist.

Die Klangmassage und die darauf aufbauenden *Peter Hess-Klangmethoden*, werden von Ausgebildeten unter fach-

kundiger Anwendung zum Beispiel auch gezielt in Heil- und Heilfachberufen, in Beratung und Therapie eingesetzt. Durch das medizinische bzw. psychologische Wissen der Therapeuten können diese im Rahmen einer ganzheitlichen Behandlung Elemente der Klangmassage bewusst zur Lösung von Problemen nutzen, um so effektiv zum gewünschten Ergebnis zu kommen. Die Berücksichtigung der Probleme und deren Lösung nehmen in der wichtigen ganzheitlichen Behandlung aber nur einen kleinen Teil ein.

Ein verantwortungsvoller Anwender der Klangmassage wird daher keine Heilversprechungen machen und auf ein Gespräch nie verzichten, in dem die gesundheitliche Ausgangssituation sowie die Wünsche und Erwartungen des Kunden bzw. Klienten abgeklärt werden.

Das Menschenbild der *Peter Hess-Klangmethoden*

Aus der heutigen Forschung wissen wir, wie wichtig unsere inneren Bilder und unsere Intention für die Auswirkungen einer Handlung ist. Daher legen wir in unseren Ausbildungen besonders großen Wert darauf, ein fundiertes Hintergrundwissen über die Wirkung der Klänge, sowie ein Bewusstsein für die eigene Absicht zu vermitteln.

Die *Peter Hess-Klangmethoden* zeichnen sich dabei vor allem auch durch eine hohe Achtsamkeit gegenüber dem Kunden bzw. Klienten aus. Wir orientieren uns dabei am Menschenbild der humanistischen Psychologie.

Die Entscheidung, was in welcher Intensität während einer Klang-Sitzung geschieht, bleibt immer beim Klienten bzw. Kunden – nur er weiß, was für ihn das Beste ist, was ihm gut tut und in welcher Geschwindigkeit er seinen Weg gehen möchte!

Wir begleiten und unterstützen ihn lediglich dabei, in Kontakt zu seiner „inneren Weisheit“ zu kommen und seiner „inneren Stimme“, seinem „inneren Wissen“ (wieder) zu vertrauen. Dabei lautet unser Motto: Weniger ist mehr!

Die Klangschalen können ein leicht nutzbares, aber effektives Mittel zur Entspannung und zur Persönlichkeitsentwicklung sein. Die Klänge der Klangschalen sind zwar sanft und ihre Anwendung scheint vielleicht auf den ersten Blick sehr einfach, doch für einen Nutzen bringenden Einsatz braucht es viel Hintergrundwissen, ausreichend Selbsterfahrung und einen entsprechend verantwortungsvollen Umgang. Nur eine fundierte Ausbildung kann den sicheren und effektiven Einsatz dieser Methode zum Wohle des Klienten bzw. Kunden vermitteln. Diese Qualität zu sichern, ist ein zentrales Anliegen unseres Instituts für Klang-Massage-Therapie / Peter Hess Instituts und des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

Die Qualität der Klangschalen ist von großer Bedeutung

Einen hohen Stellenwert nimmt bei einer Klangmassage natürlich die Qualität der Klangschalen ein.

Aus millionenfach gemachten Erfahrungen mit der *Peter Hess-Klangmassage* haben wir erkannt, dass die Klangschalen bestimmte Klang- und Schwingungsqualitäten aufweisen müssen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Da es nur noch sehr selten qualitativ hochwertige alte Klangschalen gibt, habe ich schon Ende der 80er Jahre in Nepal versucht mit traditionellen Handwerkern für die Klangmassage geeignete Klangschalen zu entwickeln. Klangschalen guter Qualität, die für die

therapeutische Arbeit geeignet sind, konnten wir ab 1995 fertigen. Die Klangschalen aus dieser Produktion sind inzwischen optimal auf die Bedürfnisse der Klangmassage abgestimmt.

Bei der Arbeit mit den Klängen spielen, wie bereits erwähnt, sowohl der hörbare Klang, als auch die fühlbare Schwingung eine entscheidende Rolle.

Die Wirkung der Klänge ist stets sehr komplex und vielschichtig, wie in der Doktorarbeit von Dr. Christina Koller nachzulesen ist. (Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Dr. Kovac Verlag, 2007).

Die stark obertonreichen, monochromen Klänge einer Klangschale haben spezifische Wirkungen, wie unsere Erfahrungen zeigen. Besonders wichtig ist es dabei, eine Klangschale zu verwenden, deren Klang sehr harmonisch und lang anhaltend ist und deren Schwebung einen gleichmäßigen Rhythmus aufweist, denn der monotone Rhythmus einer Klangschale ist für ihre wohltuende Wirkung ganz zentral.

Es gibt auch Ansätze bzw. Klang-Methoden, die bewusst unharmonische Klänge bevorzugen, um stark problem- und prozessorientiert zu handeln. Dies entspricht jedoch nicht unserer Vorgehensweise, die darauf bedacht ist, in die Harmonie und zur Neuordnung zu



Peter Hess bei einer Klangmassage. Foto: Fabian Valentin

kommen und damit das Gesunde zu stärken – sowohl in körperlicher, wie auch in geistiger und seelischer Hinsicht.

In Zusammenarbeit mit Dr. Halina und Dr. Marek Portalski von der Technischen Hochschule Posen (Polen) konnten wir die Peter Hess® Therapieklangschalen entwickeln. Dabei entstanden drei Typen von Klangschalen, deren jeweilige Klang- und Schwingungsqualität spezifische Körperpartien verstärkt anspricht: Die Herzschale, die Gelenkschale und die Beckenschale.

Der Gelenkschale, die auch als Universalschale bezeichnet wird, kommt hier ein besonderer Stellenwert zu, da ihre Schwingungsqualität – je nach Anschlag-instrumentarium – alle Körperbereiche anzusprechen vermag.

Mit Hilfe dieser hervorragenden Klangschalen können wir einen sicheren Rahmen bieten, in dem die Klangmassage ihre volle, positive Wirkung entfalten kann. Die harmonischen, ober-

tonreichen Klänge und die rhythmischen Schwingungen wirken sich stabilisierend auf das harmonische Zusammenspiel der körpereigenen Biorhythmen und auf den Gesamtorganismus aus – in diesem Sinne kann die Klangmassage sowohl eine präventive Funktion haben, also auch als Intervention gezielt genutzt werden.

Wie Sie in dem Bericht von Dr. Christina Koller auf S. 61 nachlesen können, führt der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Zusammenarbeit mit dem Institut Dr. Tanja Grotz (www.institut-dr-tanja-grotz.de) erstmals auch eine Studie zur Wirkung der Peter Hess-Klangmassage durch, die die Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild untersucht. Wir sind schon sehr gespannt auf die Ergebnisse. Erste Rückmeldungen weisen deutlich auf die Gesundheitsstärkende Wirkung der Klangmassage hin.



Peter Hess

ist Pädagoge und Diplom-Ingenieur (FH) für Physikalische Technik. In jahrelanger Forschung und Praxis entwickelte er die Peter Hess-Klangmassage.

Peter Hess leitet das Peter Hess Institut und gibt Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland. Er ist 1. Vorsitzender des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

E-Mail: info@peter-hess-institut.de

Klangmassage – mit den inneren Augen sehen

von Ulrike Hepperle

Die Klänge von Klangschaalen und Gongs vermögen Türen zu inneren Räumen und Bilderwelten zu öffnen – für die blinde Sonja ein ganz besonderes Erlebnis.

„Es war schon immer dunkel“, hörte ich Sonja* neben mir auf dem Beifahrersitz berichten. „Ich bin blind zur Welt gekommen und kann auch keine Schatten sehen, wie es manch andere Blinde teilweise können. In meiner Welt ist es stockdunkel.“

Wir waren auf dem Weg zu der von mir geleiteten Klangmeditation und Märchenreise, als Sonja mir von sich und ihrer Blindheit erzählte. „Warum hast du dich zur Klangmassagemeditation angemeldet?“ fragte ich sie. „Ich liebe Musik, mir wurde dein Flyer vorgelesen und dann bin ich neugierig geworden, wie das wohl ist.“

Sonja nimmt über vielfältige Sinnesindrücke ihre Umwelt wahr. Auch wenn sie kein Licht wahrnehmen kann, weiß sie zum Beispiel immer, wo die Sonne steht, da sie ihre Wärme auf der Haut spürt. Ihre wichtigste Informationsquelle über die Umwelt sind jedoch Schallwellen. Daher war ich gespannt, wie es ihr bei der Klangmeditation ergehen würde.

Nach einer Einführung und dem ersten Kontakt mit den Klangschaalen begann die „Reise“. Ich konnte beobachten, dass Sonja sehr viel mehr Zeit brauchte, zu vertrauen und sich fallen zu lassen, als die anderen Teilnehmer. Doch die sanften Klänge der Klangschaale nahmen schließlich auch Sonja mit auf die Reise und führten sie in eine tiefe Entspannung.

„Wie geht es Euch?“ fragte ich, nachdem alle wieder im Raum gelandet

waren. Sonja war kaum zu bremsen: „Es war wunderbar. Die Schalen haben so klare und schöne Töne. Und ich habe Bilder gesehen. Stellt euch vor, ich habe die Sonne gesehen und durch ein weit geöffnetes Tor traten viele Menschen heraus und kamen auf mich zu.“

Für einen Moment war es vollkommen still im Raum, so berührt waren wir alle. Sonja hatte noch nie die Sonne gesehen, sie weiß zwar, dass es ein angenehmes und warmes Gefühl ist, aber sie weiß nicht, dass die Sonne hell ist – außer von Berichten. Sonja war voller Energie und Lebensfreude und teilte dies mit all den anderen Teilnehmern. Es war mehr als nur Entspannung.

Es war ein einzigartiges Geschenk, vor allem für Sonja. Für kurze Augenblicke hatten die Klänge und die Klangschaalen Sonja einen Zugang zu ihren inneren Bildern geöffnet und sie dadurch teilhaben lassen an den Farben des Lebens.



Klang ist Leben und schafft Freude. Gibt es einen besseren Lohn für seine Arbeit als den Menschen neben der Entspannung Glück und Freude zu schenken? – Für mich nicht.



Ulrike K. Hepperle

studierte Sozialwissenschaften mit dem Schwerpunkt betriebliche Gesundheitsförderung/Prävention. Sie ist ausgebildet in der Peter Hess-Klangmassage. Nach 15-jähriger Theater- und Bühnenerfahrung ist sie seit 2003 als freiberufliche Gesundheitsberaterin im Raum Hannover tätig.

Kontakt

Dipl.-Sozialwiss. Ulrike K. Hepperle

Anecampstr. 28 · D-30539 Hannover

E-Mail: info@dieklangmassage.de · www.dieklangmassage.de

Klangmassage und Körperperformungsbehandlung

von Sieglinde Wigglin

Die Peter Hess-Klangmassage unterstützt häufig die Effekte anderer Methoden. So berichtet Sieglinde Wigglin wie sich durch den Einsatz der Klänge die Ergebnisse der von ihr angebotenen Körperperformungsbehandlung deutlich verbessern lassen.

Erst im August 2005 habe ich die *Peter Hess-Klangmassage* im Rahmen der Intensivausbildung erlernt. Diese Klangerfahrung war so tiefgreifend, dass ich (gelernte Handelsfachwirtin) intuitiv spürte, dass sich mein Leben verändern und das, was eigentlich schon immer in mir schlummerte, aber nie so recht an die Oberfläche kommen wollte, nun lebendig würde.

Viele Kurse, Aus- und Weiterbildungen im Wohlfühlbereich (Feng-Shui, Bachblüten, Mental Training, Fitness- und Wellness-Trainerin etc.) boten zwar Möglichkeiten der Veränderung, bewirkten aber nicht diesen „Klick“, den die Klangmassage für mich bewirkte.

Äußerst kreativ und energetisch positiv aufgeladen machte ich mich zu Hause sofort auf die Suche nach anderen gleichgesinnten Menschen, die sich wie ich, im Wohlfühlbereich selbständig machen wollten. Im Rahmen dieses kreativen Suchens und mit viel Klang-Unterstützung durch Selbstbehandlung habe ich nicht nur ein starkes Team von drei Frauen und eine äußerst geeignete Immobilie gefunden, sondern kam noch einmal in den Genuss eines weiteren „Klicks“. Ich entdeckte eine Körperperformungsbehandlung durch Entsäuern, Entschlacken und Entgiften und wusste spontan, dass sich diese beiden Behandlungen ganz wunderbar ergänzen und ich meine Art der Selbstverwirklichung damit gefunden hatte.

Die *Peter Hess-Klangmassage* und die Körperperformungsbehandlung sind zwei wundervolle Methoden, um ganzheitliches Wohlfühlen und Schönheit zu verbinden.

Anderen wohl zu tun und ihnen zu einem besseren Umgang mit Stress zu

verhelfen, sowie innere Harmonie, Lebenskraft und Ausstrahlung zu fördern sind meine Behandlungsziele.

Der folgende Artikel über meine besondere Methoden-Kombination wurde im Monat März 2006 in einem viel gelesenen Kaiserslauterer Stadtmagazin publiziert und fand viel positive Resonanz:

Wie wird mein Bauch wieder straff?

„Trotz Fitness-Training sind meine Oberschenkel und Oberarme noch immer zu dick und weich! Wie komme ich zu mehr innerem Gleichgewicht, Schwung und Lebensfreude?“ All dies sind Fragen, die Frau Witt im Körper- und Klang-Studio an Sieglinde Wigglin richtet.

Als Antwort bietet Sieglinde Wigglin eine Kombination von einem entschlackenden Körperwickel und einer *Peter Hess-Klangmassage* an.

Der Körper von Frau Witt wird mit Baumwollbandagen umwickelt, die mit Meeres- und Bodenextrakten getränkt sind. Die darin enthaltenen Mineralstoffe saugen wie ein Schwamm die Gifte und Schlacken aus dem Gewebe und werden über Lymphe, Niere, Haut und Darm ausgeschieden.

Um diesen Prozess noch zu unterstützen, und um Frau Witts innere Harmonie zu fördern, setzt Frau Wigglin nun „tibetische“ Klangschaalen ein.

Diese werden in einer bestimmten Abfolge auf Frau Witts Körper gesetzt und sanft angeschlagen. Klang und Schwingung dieser Schalen vermögen Stress und Blockaden, Gelenkprobleme, Verdauungsprobleme, Kreislaufbeschwerden, Nacken- und Schulterverspannungen, Unsicherheit und vieles andere



Wohlfühlgefühl, Stressabbau und Förderung von innerer Harmonie, Lebenskraft und Ausstrahlung – das sind die Behandlungsziele von Sieglinde Wigglin.



Eine Klangmassage während der Ruhephase der Körperformungsbehandlung unterstützt deren entschlackende Wirkung erheblich.

mehr zu lindern oder zu beheben und damit auch Frau Witts Lebensqualität zu heben.

Nach dieser höchst wirksamen Ganzkörper-Entschlackung und Klangentspannung, und nachdem Frau Witt wieder in ihre Kleider geschlüpft ist, ist die Begeisterung groß, denn die Kleider sitzen viel lockerer am Körper. Schon das Messen an mehreren Körperstellen nach der Abnahme der Körperwickel hat eine Gesamtkörper-Umfangreduktion von 25 cm ergeben. Als sich Frau Witt im Spiegel betrachtet, fällt ihr der entspannte Gesichtsausdruck und die rosige, strahlende Haut auf. Sie fühlt sich

im Einklang mit sich und der Welt, beschwingt, entlastet und freut sich über die verbesserte Silhouette und das neue Körpergefühl."

Quelle: Linie Eins, März 2008

Ich stelle immer wieder mit Erstaunen fest, dass Klienten, die die kombinierte Behandlungsform genießen, das heißt während der 30-minütigen Ruhephase der Körperformungsbehandlung eine Klangmassage bekommen, erheblich mehr Schlackstoffe während der Behandlung ausscheiden als ohne Klang. Das steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden und damit den

Gesamterfolg der Behandlung. Als ganz besonders schönes Geschenk nach der dritten Klangmassage einer Klientin empfand ich folgende Aussage:

„Jetzt kann ich wieder Liebe empfinden und meinen Mitmenschen neu begegnen!“

Mit ganz viel Vorfreude blicke ich in meine neue berufliche Zukunft mit meinen Team-Kolleginnen. Unser Logo „SIMA Praxisgemeinschaft - Privatpraxis für Wohlfühlen und Lebensqualität“ setzt sich aus den Anfangsbuchstaben unserer Vornamen zusammen und bedeutet so viel wie Ausstrahlung/Antlitz.



Sieglinde Wiggin

ist Handelsfachwirtin und hat sich im Wohlfühlbereich in den Methoden Feng Shui, Bachblüten, Mental Training sowie als Fitness- und Wellnesstrainerin weitergebildet. Sie hat zudem die Fachausbildung in Hännan Body Wrap und die Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage absolviert. Sie arbeitet in eigener Praxis unter dem Unternehmensleitsatz: „Mehr Lebensenergie, Lebensfreude und Schönheit!“

Kontakt

Körper & Klang · Sieglinde Wiggin

Beethovenstr. 24-26 · D-67655 Kaiserslautern

Telefon: +49 (0) 631 - 29423 · E-Mail: sieglinde.wiggin@koerperundklang-kl.de · www.koerperundklang-kl.de

Im Klangraum den Alltagsstress vergessen

von Danuta Silewicz

Klangentspannung ist mehr als „nur Entspannung“. Dieser Beitrag zeigt, wie vielfältig die Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressbewältigung genutzt werden kann. Der Abbau von Stress führt oft sozusagen „beiläufig“ auch zur Reduzierung von Ängsten, Zweifeln und Unsicherheiten und wirkt sich somit positiv auf die verschiedenen Lebensbereiche aus.

Ich lernte die Klangmassage 2001 kennen und war von Anfang an davon fasziniert, welch tiefgreifende körperliche sowie psychische Empfindungen diese bei mir auslöste. Daher war es für mich keine Frage, dass ich diese Methode in meinen beruflichen Alltag als Lebensberaterin integrieren wollte.

In Polen gilt die Klangmassage als eine neue Methode unter anderen alternativen Therapiemethoden und begeistert als solche viele meiner Klienten: Die einen kommen zur Massage in der Hoffnung auf ganz neue und besondere Erfahrungen im emotional-seelischen Bereich. Die anderen dagegen wollen dadurch ihr Wohlbefinden steigern, Muskelverspannungen abbauen und ihren Stress loswerden. Es kommen aber auch jüngere Klienten zu mir, die beispielsweise unter Depressionen leiden und sich von dieser Methode Hilfe versprechen. Andere kommen mit dem Wunsch, durch die Klangmassage wieder ihre innere Ruhe zurückzugewinnen, Unsicherheiten abzubauen oder Mut und Ausdauer zu erlangen. Darüber hinaus kommen aber auch oft kranke Menschen in meine Praxis, die die *Peter Hess-Klangmassage* als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung nutzen wollen. Doch die meisten meiner Klienten kommen zur Klangmassage, um den Alltagsstress abzubauen, der durch

verschiedene schwierige Situationen im Leben ausgelöst ist. Sie suchen Entspannung für den Körper, Beruhigung für den Geist und Besänftigung für die oft „überstrapazierte Seele“. Sie versuchen auf diese Weise, die inneren Kräfte ihres Körpers zu stärken und die eigene Kreativität zu fördern.

Obwohl die *Peter Hess-Klangmassage* die Einhaltung bestimmter Basisstrukturen gebietet, ermöglicht sie immer ein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse des Klienten.

Beim ersten Gespräch informiere ich mich immer zuerst über Erwartungen und Bedürfnisse, um dann gemeinsam die Zielsetzung der Klangsitzungen zu besprechen. Die Klänge unterstützen dabei den Aufbau einer vertrauensvollen Atmosphäre.

Fallbeispiele

Im Folgenden möchte ich einige Beispiele aus meiner Berufspraxis aufzeigen, um die vielfältigen Möglichkeiten der *Peter Hess-Klangmethoden* darzulegen.

Andrzej (30) hat einen sehr stressigen Job und ist mit seinen Aufgaben meist überfordert. Es gibt Schwierigkeiten mit seinen Mitarbeitern und Andrzej muss seit fünf Jahren wegen starker Depression behandelt werden. Er hoffte, dass durch die Klangmassagen seine Nerven beruhigt und die Muskelverspannungen abgebaut werden können und der Geist zur Harmonie gelangen kann.*

Während mein Klient auf dem Bauch liegt, stellte ich ihm sacht eine Klangschiene auf den Körper und schlage sie sanft an. Die Schwingungen breiten sich durch seinen Körper aus – dies

berichtet er auch zu Beginn der Klangmassage. Allmählich entspannen sich seine Muskeln immer mehr, sein Atem wird tiefer und regelmäßiger, er schläft ein, was in der Regel mit einer deutlichen Herabsenkung der Gehirnwellen-Frequenz einhergeht. Die Klänge der Klangschalen fördern somit die Regeneration des gesamten Organismus. Nach der fast eine Stunde dauernden Klangmassage berichtet Andrzej, dass er sich besser fühlt, nicht mehr aufgeregt ist und dass er am ganzen Körper eine angenehme Entspannung verspürt. Er sagte auch, er habe auf dem Rücken liegend eine Vision gehabt, wie er mit der Spannung in der Beziehung zu seiner Vorgesetzten fertig werden könnte.

Eine andere Klientin, Ala, 60 Jahre alt, leidet seit zehn Jahren an immunologischer Autoaggression und muss medikamentös behandelt werden. Ala interessiert sich für alternative Behandlungsmethoden und möchte mit Hilfe der Klangmassage ihre Selbstheilungskräfte stärken und dadurch die schulmedizinische Behandlung unterstützen.

Über einen Zeitraum von etwa einem halben Jahr bekommt sie insgesamt 25 Klangmassagen. Während der gesamten Zeit ist sie in ärztlicher Behandlung und unterzieht sich auch den regelmäßigen Untersuchungen. Durch die Klangmassagen kann die einzunehmende tägliche Medikamentendosis um die Hälfte reduziert werden und die Leberwerte verbesserten sich erheblich. Zudem verbesserte sich auch das allgemeine Wohlbefinden von Ala. Die krankheitsbedingten Anfälle verschwinden zwar nicht, sind aber schwächer und kürzer geworden.

Der allgemeine Gesundheitszustand hat sich erheblich verbessert und Ala berichtet seither von lang anhaltenden Perioden emotionaler Ausgeglichenheit,

* Die Klangmassage ist mit dem behandelnden Arzt abgeklärt.



innerer Ruhe und seelischer Leichtigkeit. Im Laufe der Klangmassagen arbeite ich direkt am Körper oder im Körperumfeld (=feinstofflichen Bereich). Als Klangmassage-Gebende variere ich die Basis-klangmassage kreativ und intuitiv – ganz abgestimmt auf die Bedürfnisse meines Gegenübers.

Ein anderer Klient ist der 20-Jährige Lukasz, der zu mir kommt, weil er unter geringem Selbstbewusstsein, mangelnder Ausdauer und wiederkehrenden psychischen Tiefs leidet. Durch die Klangmassagen erhofft er sich eine Verbesserung seiner psychischen Verfassung. Lukasz kommt monatlich ein Mal zur Klangmassage. Durch das sanfte Spiel des Gongs schaffe ich eine ruhige und intime Atmosphäre. Die Resultate zeigen sich bereits drei Tage nach der ersten Sitzung. Lukasz berichtet, dass er besser gelaunt ist. Zunehmend verschwinden auch seine Zurückgezogenheit und Überempfindlichkeit. Eine Woche nach dem Therapieschluss ruft mich Lukasz an und erzählt, dass er jetzt mit seinen Schulkameraden besser auskommt und dass seine Leistungen sich in der Schule gesteigert haben. Einen Monat später kommt Lukasz noch ein-

mal zur Klangmassage und erzählt mir, ihm geht es jetzt viel besser als vorher.

Jeder Mensch hat seinen individuellen Klang

In meiner Praxis für Lebensberatung mache ich die Erfahrung, dass der Klang der Klangschalen jeden Mensch in seinem individuellen Klang anspricht, denn die Körperharmonie eines jeden Menschen unterscheidet sich von der eines anderen. Die Schalen klingen anders an den gesunden und an den von einer Krankheit betroffenen Körperpartien – sowohl direkt am Körper, als auch im Körperumfeld. Manchmal kommt es schon während der ersten Klangmassage zum Ausgleich der Körperharmonie.

Der Klang der Klangschalen stärkt auch den Klangmassage-Gebenden

Für mich besonders bereichernd ist, dass ich von der Methode nach Peter Hess auch selbst profitiere. Seit ich das Angebot der *Peter Hess*-Klangmassage in meine Praxis integriert habe, bin auch ich emotionell ausgeglichener und einfühlsamer, bin innerlich ruhiger und es fällt mir deutlich leichter, mit meinen

Mitmenschen in Resonanz zu gehen, das heißt, mich auf ihre jeweilige Lebenslage einzustellen und ihnen Verständnis entgegenzubringen. Mit Hilfe der Klangschalen- und Gongklänge kann ich meine eigene Persönlichkeit und damit auch meine berufliche Kompetenz entwickeln. Ich kann mich in die Lage meiner Klienten hineinversetzen ohne ihre Ängste, Sorgen und andere „negative“ Emotionen in mich aufzunehmen. Ich behalte dabei meine inneren Kräfte und kann auf diese Weise effektiv helfen.

Die Heilkraft der Klänge

Das alte und längst vergessene Wissen über die Heilkraft der Musik wird jetzt neu entdeckt. Während die Wissenschaft versucht, die Wirkung des Klangs auf den menschlichen Körper zu erklären, haben die holistische Medizin und viele Bereiche alternativer Medizin die Musik in ihre Heilmethodik bereits aufgenommen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass die *Peter Hess*-Klangmassage von meinen Klienten besonders gut angenommen und als hilfreich empfunden wird. Sie scheint eine Methode zu sein, die uns westlichen Menschen sehr entspricht.



Danuta Silewicz

ist Dipl. Polonistin und erfahrene Pädagogin. Sie widmete ihre Diplomarbeit dem Thema „Die Wirkung der Klangmassage mit tibetanischen Klangschalen auf das Wohlbefinden der Patienten“ und absolvierte ein postakademisches Ergänzungsstudium im Fachbereich „Psychologische Hilfe“ an der Universität Stettin (Polen). In ihrer Praxis für Lebensberatung bietet sie vor allem Yoga-Relaxationskurse und die *Peter Hess*-Klangmassage an.

Kontakt

Danuta Silewicz · ul. Brązowa 18/20 · P-70-781 Szczecin
Telefon: +48 (0) 91 – 4631023 · www.rozwojosobisty.info · E-Mail: Danuta.Silewicz@gmail.com

Peter Hess-Klangmassage in Polen: www.nadabrahma.pl · E-Mail: nadabrahma@o2.pl

Wohlfühlen mit Klang in der Gesundheitspraxis

von Inge Meyer-Hameister

Inge Meyer-Hameister beschreibt, wie die Peter Hess-Klangmassage als kreative, individuell auf die Bedürfnisse der Menschen abgestimmte Methode im Alltag ihrer Gesundheitspraxis zum Einsatz kommt und so Gesundheit und Wohlbefinden ihrer Klienten unterstützt.

In der Hektik unseres Alltags brauchen wir Ruhepausen, um Körper, Seele und Geist wieder auszugleichen. Klang ist wohltuend und Klangmassage eine wundervolle Möglichkeit für tiefe Entspannung und gleichzeitige Prävention, um die körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu erhalten.

Als ich meine erste Klangmassage vor vielen Jahren erhielt, habe ich dies bereits so empfunden und bin tief berührt davon geblieben – bis dahin war Reiki die tiefste Art des Entspannens für mich gewesen.

Kurze Zeit darauf absolvierte ich zusammen mit meinem Mann die Ausbildung bei Peter Hess. Die dort gemachte Erfahrung mit den Klängen der Klangschalen und Gongs intensiviert sich für mich seitdem mehr und mehr – wie wohl für alle, die mit Klang in Berührung kommen.

Die Peter Hess-Klangmassage passt hervorragend zu den Inhalten meiner Ausbildung als Dipl.-Gesundheitspraktikerin. Die bereits erlernten Methoden

der Kinesiologie (Edu-K, Touch for Health, Three in One), Reiki, Lebens- und Lernberatung sowie das Arbeiten mit Edelsteinen und Bach-Blüten lassen sich hervorragend durch Klänge ergänzen.

Im siebenten Jahr arbeite ich jetzt selbstständig in eigener Gesundheitspraxis und biete Klangmassagen zur Entspannung und Erholung vom Alltag mit all seinen Belastungen an. Es ist mir eine Freude, Menschen auf ihrem Weg mit den ihnen zusagenden Methoden begleiten zu dürfen. Meine Arbeit verstehe ich auch als Ergänzung zu den Therapien der behandelnden Ärzte oder Heilpraktiker.

In Einzelsitzungen verbinde ich oftmals einige der genannten Methoden mitein-



Inge Meyer-Hameister bei einer Klangmassage.

ander, indem ich auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person individuell eingehe.

Ganzheitlich leben + Wohlgefühl = Lebensqualität + Gesundheit

Immer wieder erlebe ich, wie unterschiedlich belastete (oftmals überlastete) – körperlich wie emotional – Menschen, vor allem solche aus sozialen, helfenden oder therapeutischen Berufen, den Klang der Klangschalen im Körper verspüren. Aus meiner Erfahrung weiß ich, wie wichtig daher die „Erdung“ mit der Beckenschale über die Fußsohlen ist.

Einige Beispiele aus meiner Gesundheitspraxis

Die Klangschalen sind so um meine Klientin platziert, dass ein „Rund-um-Klang“ erfolgen kann. Schnell stellt sich bei ihr eine Umstimmung der Gefühlslage ein. Sie berichtet von innerer Ruhe, Harmonie, Ausgewogenheit und schildert, wie sich die Klangwellen über ihre Fußsohlen durch den gesamten Körper, die Wirbelsäule, Schultern und Arme bis in die Hände ausbreiten. Nach zwanzig Minuten Klang-Behandlung fühlt sich meine Klientin vollständig erholt und berichtet mir später, dass sie die Vibrationen des Klanges im Körper noch fünf Tage lang spüren konnte.

Eine andere Klientin, die als Heilerin tätig ist, bittet mich um eine Wohlfühl-Massage mit Klang und erwähnt dabei eine schmerzende Verspannung in ihrer rechten Schulter. Ich setze die Klangmassage ganz auf die Bedürfnisse der Klientin abgestimmt ein, wobei sie immer wieder rückmeldet, wo sie welche Klangschalen haben möchte. Abschließend berichtet sie mir, wie sich während der Behandlung das gesamte Spannungsgefühl aufgelöst hat und dass ihre Schulter sich jetzt frei anfühlt.

Dieser Zustand ist nach dieser einen Klangmassage so geblieben.

Eine andere Klientin, die völlig ausgepowert zu mir kam und sich „verschnupft“ fühlte, obwohl sie eigentlich keinen Schnupfen hatte, erzählte mir, dass ihr kleinere Unfälle, Terminverwechslungen sowie kleinere „Denkaussetzer“ passieren – sie fühlte sich sehr gestresst und wollte zur Ruhe kommen.

Sie kam das erste Mal zu mir zur Klangmassage, und wir waren für eine Sitzung von 30 Minuten inklusive 10 Minuten Gespräch verabredet. Ich führte eine individuell abgestimmte Klangmassage durch, wobei mir die Klientin ständig Rückmeldungen gab, auf die ich direkt reagierte.

In Rückenlage liegend, teilte sie mir sofort beim Anschlagen der Klangschale an den Fußsohlen mit, dass sie die Schwingungen bis zum oberen Rippenbogen spüren konnte. Sie beschrieb zudem eine Quer-Spannung im Sonnengeflecht, die sich „wie eine Barriere“ anfühlte. Während der Klangbehand-

lung konnte sie mitteilen, wie sich das Spannungsgefühl veränderte und schließlich auflöste. Sie beschrieb auch, dass ihre Atmung freier wurde: „Ich kann wieder durchatmen“. Im Laufe der Behandlung stellte sich ein Spannungsgefühl im Rücken ein, das aber rasch wieder verging. Sie sagte: „Das Gesicht ist frei, der Kopf dehnt sich aus nach oben – ich spüre ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit“.

Mit den Zimbelen kündigte ich den Abschluss der Klangmassage an. Die Klientin fühlte sich „ganz neu“ wie sie sagte, und sah um zehn Jahre verjüngt aus, was sie selbst an ihrem Spiegelbild mit den Worten: „Wie eine Woche Urlaub“, bemerkte. (Aussehen und Empfinden!).

Als sie nach zweieinhalb Wochen zur zweiten Klangmassage kommt, spricht sie von einer grundlegenden Veränderung ihres Schlafvermögens sowie von einer Erholung und einem wieder gefundenen eigenen Rhythmus. Auch die allgemeinen Wechseljahresbeschwerden, unter denen sie litt, sind verschwunden.



Inge Meyer-Hameister

ist gelernte Ind.-Kauffrau, Autorin, Kinesiologin, Reiki-Meisterin, studierte acht Semester Sozialarbeit/Sozialpädagogik und ist Ausgebildete in der Peter Hess-Klangmassage. Sie ist Dipl.-Gesundheitspraktikerin.

Kontakt

Inge Meyer-Hameister

Kaltenweider Straße 3 · D-30900 Wedemark

Telefon: +49 (0) 5130 - 7904189 · E-Mail: Info@Licht-Herz.de

Schwangerschaft und Geburt mit Klang

Erfahrungsbericht einer jungen Mutter

von Anna Rose Avramidis

Wellness und Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung, sind gerade in der Zeit der Schwangerschaft und Geburt ein zentrales Thema für viele Frauen. Anna Rose Avramidis berichtet über Schwangerschaft und Geburt ihres dritten Kindes. In der Zeit der Schwangerschaft, bei der Hausgeburt und auch in der Zeit danach waren ihr die Klänge von Klangschalen und Gongs ein ständiger Begleiter. Sie schildert, welche Rolle die Klänge für sie und ihre Familie in dieser Zeit spielten und wie sie den Unterschied zu ihren beiden vorherigen Geburten empfunden hat.

Als ich gefragt wurde, wie ich die Geburt meines dritten Sohnes zu Hause, in unserem Klangraum erlebt habe, dachte ich darüber nach, was denn so besonders ist an einer Schwangerschaft und einer Geburt, die durchweg von Klängen begleitet wurde – sei es durch meine Arbeit als Klangpädagogin nach Peter Hess® oder durch die Klangmassagen, die ich regelmäßig erhalten habe.

Nach etwa zehn Jahren, in denen ich die Peter Hess-Klangmethoden nun kenne, ist es für mich selbstverständlich geworden, mein Leben mit Klang zu begleiten. Ohne die Klangschalen fühle ich mich wie ein Motor dem die Schmierflüssigkeit fehlt.

Also suchte ich nach einem Vergleich. Deshalb dachte ich über meine ersten beiden Schwangerschaften nach. Meine großen Söhne sind nun schon zehn und fünfzehn Jahre alt, unser kleiner Nachzügler kam also nach einer längeren Pause auf die Welt.

Bei der Geburt meines zweiten Kindes lernte ich die Peter Hess-Klangmassage gerade kennen und mir fehlte noch die Erfahrung, um sie während der Schwangerschaft oder gar bei der Geburt einsetzen zu können. Während meiner Recherchen schaute ich mir Fotos aus der damaligen Zeit an. Besonders die Bilder der Geburten meiner Söhne stimmten mich nachdenklich. Ich sah Bilder einer Frau, die sich kritisch

und fraglos auf alles einließ was mit ihr im Krankenhaus, in diesem fremden Raum von wildfremden Menschen gemacht wurde. Ich sah Angst in meinen Augen und Unsicherheit, die mir auch niemand nehmen konnte. Ich mache daraus niemandem einen Vorwurf. Die Hebammen und Ärzte waren sehr nett und taten wirklich alles, was man im Rahmen eines Krankenhausalltags tun konnte. Doch an dieser Stelle wurde mir bewusst, welches Glück ich zehn Jahre später hatte, ein Kind in den warmen und „ur-vertrauten“ Raum des Klanges zu gebären. Ja, hier ist das Wort „gebären“ gerechtfertigt. Dieses Wort beinhaltet für mich mehr als das „Bekommen“ eines Kindes. Dieses Wort wäre vor zehn Jahren bei meiner letzten Geburt angebrachter gewesen. Damals bekam ich Schmerzen – die Wehen – und musste deshalb ins Krankenhaus. Als ich wieder einigermaßen wohlauf war konnte ich entlassen werden. Eben der übliche Weg. Irgendwie werde ich das Gefühl, dass Geburt heute fast wie eine Krankheit behandelt wird, nicht los.

Genau hier beginnen meine Gedanken abzuschweifen zu den vergangenen zwölf Monaten, und mir wird klar, wie unglaublich groß der Unterschied zu meinen ersten beiden Schwangerschaften war. Wenn ich morgens meditiert habe und die Klangschalen dabei anschlug, war mir der Klang wie ein Weg, der mich zu meinem Kind führte. Ich fühlte eine viel stärkere Verbindung zu meinem Baby, als es mir früher – ohne Klang – möglich war. Klang schafft eben Resonanz. Und wie viel intensiver diese Resonanz die Verbindung zu meinem Kind machte und macht, vermag nur zu verstehen wer dies erlebt hat.



Die Klänge und die Klangschwingungen der Klangschalen schaffen eine intensive Verbindung zwischen Mutter und Kind.

Diese, meine (Entwicklungs-) Geschichte nahm ihren Anfang aber nicht erst mit dem Beginn meiner Schwangerschaft, sondern schon gute zwei Jahre zuvor – während meiner Weiterbildung zur Klangpädagogin. Hier erinnerte ich mich im gleichnamigen Seminar an mein „Urvertrauen“ in mich, die Welt, den Kosmos. Ein unglaubliches Gefühl von Geborgenheit, Liebe und „einfach richtig sein“ entstand in mir. In den klangpädagogischen Settings konnte ich mich, abgesehen von meiner Geburt, noch einmal als Embryo, als ungeborenes Baby und schließlich als Säugling „erleben“. Diese Erfahrungen wurden immer begleitet und eingebettet vom Ur-Klang der Klangschalen und Gongs. Schon hier wurde mir klar, sollte ich jemals wieder ein Kind zur Welt bringen, dann so, wie ich es hier an meinem eigenen Leibe erlebt hatte. Das Seminar „Urvertrauen“ ist übrigens ein Seminar, das ich jeder schwangeren Frau und natürlich auch den werdenden Vätern ans Herz legen möchte.

Am Anfang der Schwangerschaft war ich, wie wohl die meisten Frauen, von vielen Zweifeln geplagt. Die schwankenden Hormone, die meinen Körper auf das wachsende Leben in meinem Bauch vorbereiteten, taten das ihre dazu. War das nun der richtige Zeitpunkt ein Kind zur Welt zu bringen? Waren meine beiden Jungs nicht schon zu groß, um jetzt noch ein Geschwisterchen zu bekommen? Und war ich mit meinen sieben- unddreißig Jahren nicht eigentlich schon aus dem Alter heraus? Was würde aus meinem Beruf werden?

Mein Kopf hörte nicht auf, mir Fragen zu stellen. Mein Gefühl, meine Seele, mein „Spirit“ schrumpften auf ein nicht mehr zu spürendes Minimum zusammen. Natürlich wehrte sich dann auch



Eine Klangmassage vom Partner unterstützt die werdende Mutter und wirkt sich stärkend auf die Paarbeziehung aus.

mein Körper mit starken Spannungsschmerzen in der Gebärmutter, die irgendwann krampfartig wurden. An diesem Zeitpunkt gab mir mein Mann, der selbst in der Peter Hess-Klangmassage ausgebildet ist, eine unglaublich einfühlsame Klangmassage.

Wie Peter Hess schon schrieb, „bringt der Klang einer Klangschale die Seele zum schwingen“. Und genau das war es, was ich nun wieder fühlte, meine schwingende, klingende Seele. Endlich schwieg mein Kopf und ich horchte wieder in meinen Bauch hinein, fühlte das kleine Leben, das dort seinen Platz eingenommen hatte.

Der Klang und die liebevolle Art, mit der dieser Klang mein Herz berührte, hatten den Weg von meinem Herzen zum Herzen meines ungeborenen Kindes gebahnt. Bei allen Einwänden meines Verstandes wusste ich nun, dass es gut war und dass alles gut werden würde. Dieses Band, dieser, wie ich fast sagen würde, vom Klang gereinigte Highway unserer Herzen, blieb uns bis heute erhalten. Es ist ein Gefühl der Ruhe, Liebe und absoluter Sicherheit in meine ur-mütterlichen Fähigkeiten und ein Urvertrauen in die Fähigkeiten meines Sohnes.

Die Geburt war ebenfalls ein sehr berührendes Erlebnis. Die Hebamme, die noch nie eine Geburt in einem Klangraum mit vielen verschiedenen Klangschalen und einem großen Gong erlebt hatte war sehr berührt und begeistert von der wunderschönen, ur-vertrauten, sanften und liebevollen Atmosphäre, die sie in unserem Geburtsraum vorfand. Im Vergleich zu den ersten zwei Geburten musste mein Mann hier nicht hilflos mit ansehen, wie ich unter den Wehen litt. Bei dieser Geburt konnte er mich aktiv unterstützen. Er stellte die Klangschalen um mich herum auf, wie er es schon viele Male zuvor getan hatte, und ging klanglich mit mir und dadurch mit jeder Wehe in Resonanz, so dass ich mich nicht auf den Schmerz fokussierte, sondern in den Klang hineinatmete und so den Schmerz als wesentlich leichter wahrnahm. Auch der Gong begleitete mein Kind mit seinem tiefen, vertrauten Klang – wie ein uralter Freund – in diese Welt. Die Tage nach der Geburt habe ich mit meinem Sohn in einem leicht abgedunkelten warmen Raum verbracht. Jeden Tag habe ich ihn nicht nur mit Klang, sondern auch mit meinen Händen massiert, so wie es die Newar* seit jeher tun.

**Die Newar sind eine der ältesten Volksgruppen im Kathmandu-Tal in Nepal. Ihre Lebensweise sowie ihre täglichen und lebenszyklischen Rituale, haben die Klangmassage, aber vor allem die Peter Hess-Klangpädagogik stark beeinflusst und geprägt.*



In der Klang-Entspannung knüpfen wir wieder an unser Urvertrauen an - unser Geist beruhigt sich, wir fühlen uns sicher und geborgen.

So konnten wir unser Kind, ähnlich wie es die Frauen der Urvölker tun, ganz langsam an die Welt gewöhnen.

All diese schönen Erlebnisse bewahrten aber auch mich nicht vor den allgemein bekannten „Heultagen“ nach der Geburt. Ich schaute mein Baby an und fühlte einen ungeheuren, aber mir irgendwie bekannten Schmerz. Die wiederum schwankenden Hormone machten mich noch empfänglicher für ein Gefühl der absoluten Hilflosigkeit, des Alleingelassenseins, wie es nur ein Neugeborenes fühlen kann, wenn es sich zum erste Mal als getrennt von der Mutter empfindet. Zu diesem Zeitpunkt vermochte ich dieses Gefühl aber noch nicht so differenziert wahrzunehmen. Ich fühlte mich oft einfach nur wie in einen dichten Nebel eingehüllt. Umso mehr war es mir wichtig, mich mindestens einmal am Tag in meinen Klangraum zurückzuziehen, um mich auf meinen Meditationsplatz zu setzen und die Klangschalen anzuschlagen. Mit jedem Klang fühlte ich mich und mein Selbst wieder mehr und der Nebel verschwand. Am Anfang waren es nur kurze Lücken, die mich aufatmen ließen. Immer öfter gaben mir nun auch mein Mann und meine Schwester intensive Klangmassagen. Sie deckten mich warm und weich zu, und ich lag in meinem wunderbaren Klangkissen – geborgen wie ein Embryo.

Urvertrauen – da war es wieder. Der Nebel verschwand nun endgültig. Ich sah meine Wahrheit ganz klar vor mir: Die Geburt meines Kindes hatte eine wohl verdrängte aber noch recht offene Wunde in meinem Innersten berührt. Keiner weiß, wann sie entstand oder warum. Das war nun auch egal. Hier, in diesem Moment, legten der Klang und die Erfahrung, die ich schon vor einiger Zeit durch das Erinnern an mein Urvertrauen in der Weiterbildung zur Klangpädagogin gemacht hatte, ein warmes weiches Pflaster auf die alte Wunde. Es war wie ein klangvolles Streicheln und Nähren. Aus Gesprächen mit anderen Frauen, die geboren haben, weiß ich, dass fast alle nach der Geburt ihres Kindes noch einmal hilflos in die Abgründe ihrer eigenen kindlichen Seele blicken durften. Ja, ich sage bewusst durften, denn der Schleier, der sich mit der Zeit über unsere Wunden gelegt hat, lässt sie nicht heilen, er verdeckt sie nur.

Ein so intensives Erlebnis, wie es eine Geburt ist, zieht ihn aber zur Seite. Ich bin dankbar, dass ich diese Chance zur Heilung durch den Klang ergreifen konnte. Und ich bin meinem Kind dankbar, dass sich in seinem Gesicht mein Urvertrauen spiegelt.

Vielleicht haben Sie bemerkt, dass ich die Silbe „Ur-“ des Öfteren benutzt habe. Natürlich tat ich das nicht ohne Grund. Diese Silbe erinnert mich an die grundlegende Kraft meines Seins. Und an die Erdenmutter, mit der ich mich in jeder Faser meines weiblichen Seins verbunden fühle. Der Klang der Klangschalen ist ein Urklang, der mich bei dieser elementaren Erinnerung begleitet hat, eben mein Schmieröl auf dem Highway zu meiner Seele ist.

So habe ich, zusammen mit meinem Kind an seinem vierzigsten Lebenstag, am Tag der Wintersonnenwende, unsere Plazenta an die Mutter Erde zurückgegeben, vergraben in einem Wald unter einem uralten Baum. Nur wir zwei waren an diesem Ort und der Klang einer tiefen Beckenschale.



Anna Rose Avramidis

ist Erzieherin, Künstlerin, Musikerin und Seminarleiterin. Sie ist ausgebildet in der *Peter Hess-Klangmassage* und -Klangpädagogik und leitet zusammen mit ihrem Mann Niko die *Peter Hess Akademie* in Griechenland.

Kontakt

Anna Rose Avramidis · Gartenkamp 7 · D-48465 Schüttorf
Telefon: +49 (0) 5923 - 5459 · Mobil: +30 - 694 - 6209808
E-Mail: Avramidis@online.de · www.ixos-masaz-therapeia.com

Der Klangspiegel

Eine Klanggeschichte von Martina Jaekel

Es war einmal ein sehr weiser Igel, der besaß einen kleinen Spiegel und er besaß auch Klangschälchen.

Der weise Igel hatte einen Nachbarn, den schönen, bunten und eitlen Pfau. Wenn der sein Rad schlug und die Federn in der Sonne schimmern ließ, blieben die Menschen nur zu gerne stehen, um den stolzen Vogel zu bewundern und zu beneiden. „Ach“, dachten sie und seufzten heimlich, „ach, wenn ich doch auch so schön wäre wie dieser Pfau.“ Zu dem weisen Igel kamen die Menschen nicht, was wollten sie auch von ihm, unscheinbar und stachelig, wie er war!

Doch der Igel ließ sich nicht verdrießen. Eines sonnigen Tages lehnte er den kleinen Spiegel an einen Baum, stellte seine Klangschälchen auf und begann, die Schalen sanfte anzuschlagen. Er streichelte die Klänge aus ihnen, bis sie in den Sonnenstrahlen tanzten, sich berührten und den Igel an seinem Stachelkleid kitzelten. Klang um Klang bildete sich ein zarter Reigen, ein Kranz aus Freude und Zufriedenheit. Der Igel lächelte seinem Spiegelbild zu und es schien, dass er gar nicht mehr einem traurigen Nadelkissen ähnelte.

Die Klänge nahm auch der Pfau wahr und er stellte seinen Federfächer noch weiter auf. Die Klänge hörten auch die Menschen, und neugierig folgten sie

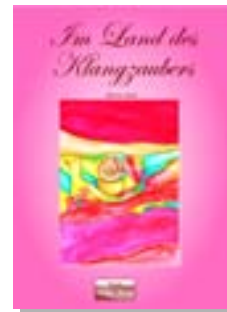
den schwingenden Tönen, die wie Schmetterlinge auf ihren Schultern Platz nahmen. Bald darauf war der weise Igel umringt von Menschen, die sich im Gras niederließen und die Augen schlossen. Mit den Klängen entspannten sich ihre Glieder, Sorgen, Spannung und Zeit flossen mit dem murmelnden Bach davon.

Auf ihre Gesichter zauberte, nein, zeichnete der Igel ein zufriedenes Licht, ein inneres Strahlen, ein warmes Leuchten. Ein Leuchten, welches uns schön erscheinen lässt, weil die Seele davon berührt wird, um sich mit uns an den Klängen zu erfreuen. Um ihre Berührung zu genießen, uns einzuhüllen in den sachten Klang der Stille.

Während der Igel die Klangschaale spielte, reichte er den kleinen Spiegel herum und bat die Menschen, mit geschlossenen Augen in den Spiegel zu schauen. Ihr meint, das gelingt nicht? Aber sehen wir nicht schon längst mit den geschlossenen Augen die Dinge, die uns wirklich wichtig sind? Auch der eitle Pfau hatte sich näher herangewagt und ihr könnt es glauben: als er die Klänge der Klangschaalen vernahm, klappte er das prächtige Federrad wie einen Fächer zusammen, legte sich aufatmend in die Sonne und lauschte den perlenden Tönen. Wisst ihr, es ist anstrengend, immer schön sein zu müssen, auch für einen Pfau...

Nachdem der Letzte im Kreis in den Spiegel geschaut hatte, stellte ihn der Igel zurück an seinen Platz und reichte den Versammelten eine Klangschaale herum. Jede, jeder schlug die Schale an, in seinem Tempo, mit seiner eigenen Kraft. „Diesen Klang“, sprach der weise Igel, „diesen Klang dürft ihr behalten. Es ist euer Herzensklang, der euch, wann immer ihr ihn hört, in eurer Schönheit berührt. In eurer Schönheit eines Lächelns, eines lieben Wortes, um eurer selbst willen. Dieser Klang ist euer schöner Klang.“

Und glaubt mir, selbst der eitle Pfau nahm bescheiden seinen Klang entgegen, denn die wahre Schönheit ist unser Lebensklang.



Weitere heitere, nachdenkliche und märchenhafte Kurzgeschichten von Martina Jaekel finden Sie im Buch „Im Land des Klangzaubers“.

Verlag Peter Hess, 2006.

ISBN 13: 978-3-938263-06-8

128 Broschur

farbige Illustrationen

Preis: 9,90 Euro

Überarbeitete Auflage: ET August 2013



Martina Jaekel

arbeitete über 30 Jahre als Heilpädagogin, ausgebildet in der Peter Hess-Klangmassage und -Klangpädagogik, in einem integrativen Kindergarten mit sprach-, körper- und nichtbehinderten Kindern.

Nachsatz vom Verlag Peter Hess:

Martina Jaekel verstarb am † 6. März 2010 an einer tödlichen Krebserkrankung im Alter von 52 Jahren. Wir sind sehr traurig darüber und vermissen Ihre Kunst des Erzählens sehr.

Faszination Oberton – Was sind Obertöne?

von Wolfgang Saus

Naturphänomen Obertöne

Obertöne sind so allgegenwärtig, dass wir sie kaum wahrnehmen. Obertöne sind ein Naturphänomen, das schon seit Anbeginn des physikalischen Universums existiert, eine Wellenerscheinung, die durch die Ohren der Menschen zu Musik wird. Sie sind die Urmusik des Universums.

Die Obertöne sind die Basis aller akustischer Kommunikation: Nur mit ihrer Hilfe produzieren und verstehen wir Sprache, erkennen wir die Stimmen von Personen, orten wir Schallquellen, hören wir Musik. Auch sind die Obertöne die gemeinsame Basis aller gesprochenen Sprachen dieser Welt und damit etwas, was sämtliche Klangkommunikation der Menschheit, unabhängig von Kultur, Rasse und Herkunft, miteinander verbindet.

Das Sinnesorgan mit den meisten Nervenverbindungen zum Gehirn ist das Ohr. Es ist auf Obertöne spezialisiert. Es

entdeckt und analysiert sie in noch so komplexen Klanggemischen und nimmt noch allerfeinste Nuancen ihrer Schwankungen wahr. Kein anderer unserer Sinne nimmt derart kleine Energiemengen wahr, wie das Ohr, und hat gleichzeitig einen solch gewaltigen Dynamikumfang. Unser Gehör liefert uns schon Informationen über die Obertöne der Welt, als wir noch Föten im Leib unserer Mütter waren, Monate vor unserer Geburt. Obertöne sind das Allererste, was ein Mensch von der Welt wahrnimmt. Musik- und Klangtherapeuten wissen um die Macht des Klangs auf Psyche und Körper.

Klang

Klang wird als Welle beschrieben. Ein vibrierender Körper presst die angrenzende Luft durch seine Bewegungen kurzzeitig zusammen, erhöht Dichte und Druck, und zieht sie danach gleich wieder auseinander. Die Luftteilchen kommen erst dichter zusammen und stoßen sich dann federnd voneinander

ab. Die Dichte pflanzt sich als Druckwelle in den Raum fort, während sich die Luftteilchen dabei nur hin und her bewegen. Folgen diese Dichtepakete in der Luft schnell aufeinander, genauer gesagt zwischen 16 und 16.000 Mal pro Sekunde, dann können wir sie als Schall hören. Da sich die Dichte im Raum fortpflanzt, spricht man von einer Welle. Ist die Abfolge gleichmäßig, dann werden daraus Töne. Folgen sie unregelmäßig aufeinander, dann hören wir ein Geräusch.

Schlägt man eine Gitarrensaite an, so sieht man, wie sie sich bewegt, in der Mitte stark und zu den Enden hin abnehmend. Sie erzeugt dadurch einen Ton. Die Saite vollzieht aber gleichzeitig weitere komplexe Schwingungen und Windungen, die man nicht sieht. Der Klang, den die Saite verursacht, besteht daher nicht nur aus der Frequenz der sichtbaren Hauptbewegung. Vielmehr findet man bei der Analyse des Klangs

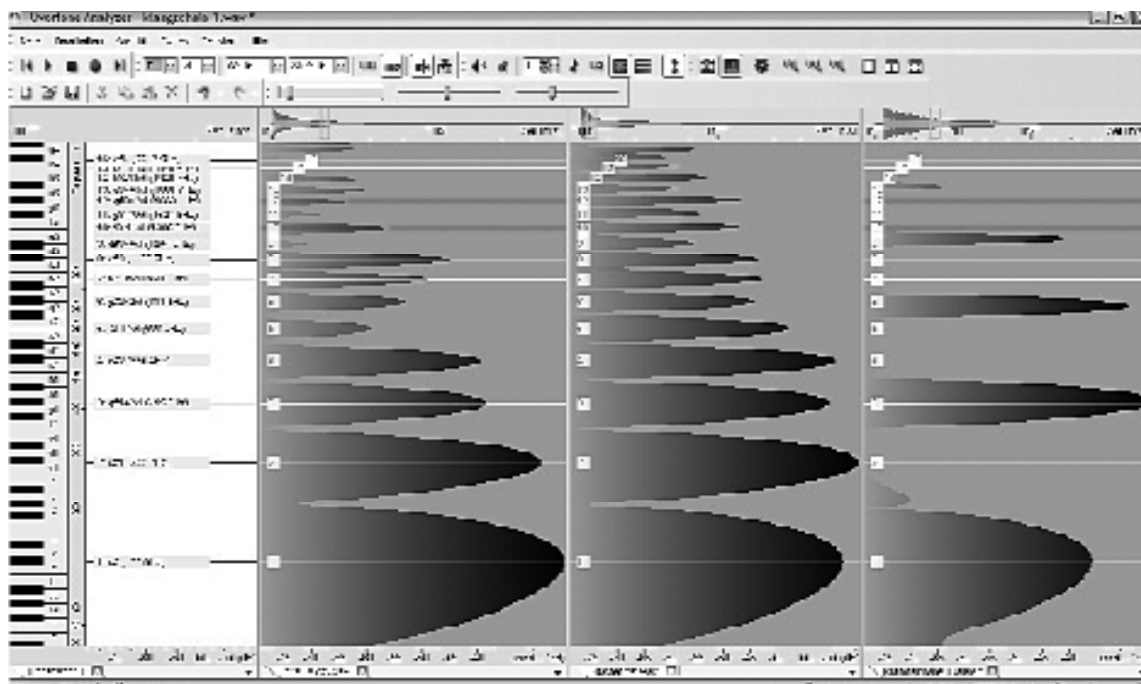


Abb. 1: Klangspektren des Tons c# gespielt auf Gitarre (links), Klavier (Mitte) und Klangschale (rechts). Links ist die Naturtonreihe von c# gezeigt. (Abb. erstellt mit dem Programm „Overtone Analyzer“, www.sygyt.com)

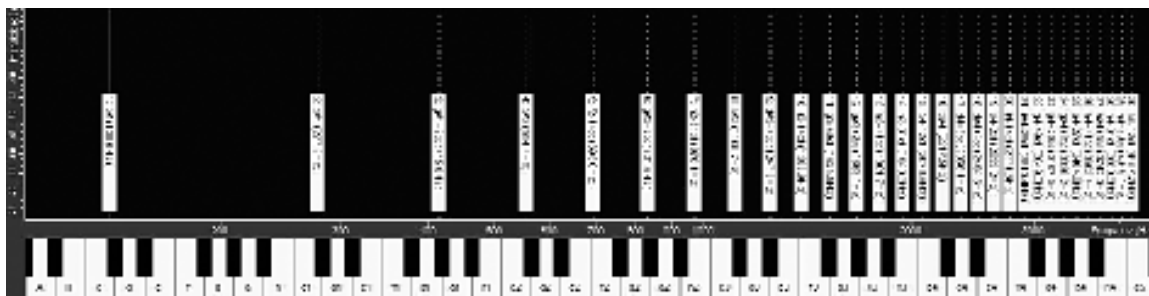


Abb. 2: Die Naturtonreihe (Abb. erstellt mit dem Programm „Overtone Analyzer“, www.sygyt.com)

einen ganzen Akkord von bis zu über 100 Tönen, die alle gleichzeitig klingen. Ein Spektrogramm macht diese Töne sichtbar. Den untersten Ton nennt man Grundton, die darüber liegenden Obertöne. Über das Gehör nehmen wir dennoch meist nur einen Ton wahr. Untersucht man den Klang genauer, so findet man, dass die wahrgenommene Tonhöhe dem Grundton, dem tiefsten Ton des Klangpakets entspricht.

Pythagoras und harmonische Obertöne

Schon Pythagoras hat vor über 2000 Jahren davon gewusst. Er hat anhand von Untersuchungen einzelner Saiten die Frequenzverhältnisse dieser Töne exakt mathematisch beschrieben. Er entdeckte das Naturgesetz harmonischer Obertöne, das das Verhalten harmonischer Schwingungen beschreibt. Kaum ein anderes Naturmodell hat seit einer solch langen Zeit Bestand. Pythagoras' geniale Leistung ist umso bemerkenswerter, da er die Frequenzbeziehungen der Obertöne zwar mathematisch exakt beschrieb, die Frequenzen selbst aber nicht gekannt hat. Tonfrequenzen konnten erst zwei Jahrtausende später bestimmt werden.

Eine Saite schwingt zunächst chaotisch. Nur ganzzahlige Vielfache der Grundschwingung stabilisieren sich. Das heißt, der erste Oberton schwingt zweimal so schnell, der nächste dreimal, der übernächste viermal so schnell wie der Grundton und so weiter. Das hat Pythagoras herausgefunden. Die Frequenzverhältnisse entsprechen jeweils musikalischen Intervallen, die als reine oder Naturtonintervalle bekannt sind

und die Basis der Tonsysteme in der Musik bilden. Der erste Oberton mit doppelter Frequenz liegt genau eine Oktave über dem Grundton, der nächste mit dreifacher Frequenz, eine Oktave und eine Quinte, dann zwei Oktaven, zwei Oktaven plus große Terz usw.

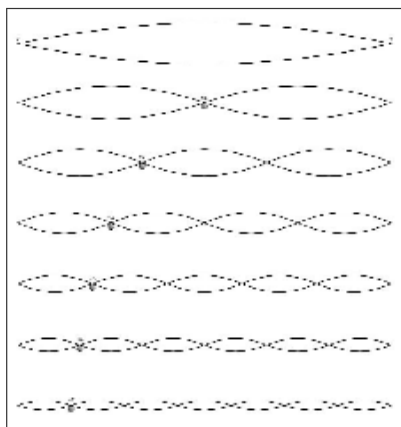


Abb. 3: Oberschwingungen des Grundtons einer schwingenden Saite. Nur ganzzahlige Vielfache der Grundfrequenz sind stabil. Daraus ergeben sich die harmonischen Obertöne des Grundtons. (Quelle: wikimedia.org, unterliegt der GNU Lizenz)

Die meisten Musikinstrumente, die Stimme und sogar andere gleichmäßige (sog. sinusförmige) Schwingungen, von Molekülschwingungen bis hin zu Planetenbewegungen zeigen dieses universelle Verhalten der Obertöne. Wenn die Frequenzen der Obertöne ganzzahlige Vielfache der Grundfrequenz sind, dann nennt man sie harmonisch. Nacheinander gespielt ergeben sie eine ganz typische Melodie, die Naturtonreihe oder Reihe der Harmonischen. Man kann sie als Flageolett auf Saiteninstrumenten erzeugen. Obertonsänger singen damit sogar zweistimmig.

Klangfarbe

Klavier und Gitarre hören sich unterschiedlich an, auch wenn sie den gleichen Ton spielen. Sie haben unterschiedliche Klangfarben. Vergleichen wir die Spektren von Gitarre und Klavier in Abbildung 1, dann sehen wir, dass sie beide die gleichen Obertöne enthalten. Aber deren Lautstärken sind unterschiedlich verteilt. Genau darauf ist unser Gehör unglaublich präzise spezialisiert. Feinste Schwankungen verändern sofort die Klangfarbe. Das geht so weit, dass wir in den Nuancen einzelne Personen an der Stimme und sogar noch ihre Stimmung erkennen können. Auch haben wir ein ungeheures Gedächtnis für die Lautstärkevarianzen.

Unser Gehirn kennt Obertöne

Wir hören die Obertöne also nicht einzeln, sondern unser Gehirn verarbeitet sie zur Klangfarbe. Offenbar kennt unser Gehirn das Naturgesetz der harmonischen Obertöne. Sobald irgendwo ein Klang entsteht, ordnet das Gehirn das Paket dutzender Obertöne automatisch einer Klangquelle zu. Diese Fähigkeit ist Voraussetzung dafür, dass wir überhaupt Schallquellen unterscheiden können. Klingen zum Beispiel zwei menschliche Stimmen gleichzeitig, so kommt am Ohr nur eine einzige Welle an, die ein Gemisch aller Partialtöne beider Stimmen, sowie aller Geräusche und Klänge aus dem Umfeld darstellt. Das Gehör ist in der Lage, die einzelnen Frequenzen daraus – ähnlich wie das Spektrogramm – zurück zu rechnen und die Pakete von Obertönen ihren Klangerzeugern zuzuordnen. Und das sogar dann, wenn zwei Sänger den gleichen Ton singen, also zweimal das gleiche Paket von Obertönen erzeugen.



Wolfgang Saus zählt zu den weltbesten Obertonsängern und fasziniert sein Publikum durch seine einzigartige Gesangstechnik. Foto: Ines Buerger

Geringste Schwankungen der Tonhöhe, Gesamtlautstärke und Klangfarbe, wie sie durch die unterschiedlich geformten Körper, Mundräume, Herzschlag, Atmung usw. der beiden Sänger entstehen, reichen dem Gehirn aus, die jeweils zusammengehörigen Obertonpakete zu erkennen.

Klangschalen sind nicht harmonisch

Die Abbildung 1 zeigt das Spektrum einer Cis-Klangschale, die mit einem Holzklöppel angeschlagen wurde, im Vergleich zum Klavier- und Gitarrenspektrum. Sofort fällt auf, dass die Klangschale viel weniger Obertöne hat, als die Gitarre oder das Klavier. In die Spektren ist jeweils die Naturtonreihe in Form nummerierter Linien eingeblendet.

Die Gitarren- und Klavierobertöne folgen dieser Reihe exakt. Die Klangschale zeigt Abweichungen. Einige Naturobertöne sind überhaupt nicht vorhanden, ein Ton fällt dabei ganz aus der Reihe heraus. Das heißt, die Klangschale verhält sich nicht harmonisch. Der Begriff „harmonisch“ ist hier rein physikalisch zu verstehen und bedeutet, die Obertonfrequenzen sind nicht ganzzahlige Vielfache des Grundtons. Diese Klänge sind typisch für selbstklingende Metallinstrumente und Trommeln. Für Klangschalen findet man kein so einfaches Gesetz wie das pythagoreische. Die Obertonstruktur ist sehr von deren Form, Material und der Wandstärke abhängig. Daher wirken Klangschalen sehr unterschiedlich.

Unser harmonisch-ästhetisches Empfinden bei Klängen beruht zu einem wesentlichen Teil auf dem Zusammenwirken der Obertöne. Klänge, bei denen besonders viele Obertöne übereinstimmen, wirken besonders stark. Bei Klangschalen gelten deshalb ganz andere Bedingungen für den Zusammenklang, als für Saiteninstrumente. Eine reine Grundtonbestimmung sagt noch gar nichts über den Zusammenklang mit anderen Schalen und erst recht nichts über deren Wirkung aus. Die Wahrnehmung und Wirkung von Klängen basiert wesentlich auf einem Verständnis der Obertöne und ist Gegenstand der Psychoakustik, auf die an dieser Stelle nur hingewiesen sei. Detaillierte Informationen über die Obertöne, ihre Frequenzen, ihre Physik sowie ihre Bedeutung für die Stimme findet man im Buch „Oberton Singen“, Traumzeitverlag, des Verfassers dieses Artikels.



Foto: Kerstin Balke-Becker

Wolfgang Saus

Der Oberton-Pionier Wolfgang Saus zählt zu den weltbesten Obertonsängern. Komponisten schreiben Stücke speziell für seine einzigartige Gesangstechnik. Er entwickelte die Musiksoftware „overtone analyzer“ und hält Workshops und Vorträge rund um das Phänomen „Oberton- und Klangkultur“. Europaweit, in der Türkei, Israel, Ägypten, Singapur und der Mongolei ist der Musiker, Künstler, Autor und Forscher als Obertonspezialist gefragt. In der tschechischen Republik kommen aus ganz Europa die besten Obertonsänger in seinem „Europäischen Obertonchor“ zusammen.

Kontakt

Wolfgang Saus · Melatener Str. 92 · D-52074 Aachen

Telefon: +49 (0) 241 - 8794664 · E-Mail: oberton@gmx.de · www.oberton.org

Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressbewältigung

von Dr. Christina Koller (Kontakt siehe Seite 28)

Seit November 2007 führt der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V. in Zusammenarbeit mit dem Institut Dr. Tanja Grotz erstmals eine Untersuchung zur Peter Hess-Klangmassage durch.

„Stress“ ist ein viel genutzter Begriff in unserer Zeit. Wer kennt das nicht: Erwartungen, Anforderungen, Leistungs- und Zeitdruck ... – der Alltag in Beruf und Familie scheint einem über den Kopf zu wachsen. Körper, Geist und Seele brauchen eine Auszeit! Hier kann die *Peter Hess-Klangmassage* eine einfache und trotzdem effektive Methode sein, um wieder „runter zu kommen“, den Körper in angenehmer Weise zu spüren, kreisende Gedanken loszulassen, wieder in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen zu kommen und die eigenen Grenzen wahrzunehmen.

In der Klangentspannung ist es oft möglich, Situationen oder Probleme aus einer gewissen Distanz wahrzunehmen, in Kontakt zur „Inneren Weisheit“ zu kommen und neue, kreative Impulse und Lösungen zu finden.

Die beruhigenden Klänge, die sanften Vibrationen der Klangschwingungen und die aufmerksame Zuwendung der Person, die uns die Klangmassage gibt, stellen für viele Menschen eine Oase der Ruhe und Zufriedenheit dar, in der Regeneration möglich ist und aus der wir neue Energie schöpfen können, um dem Alltag wieder erfrischt, freudig und kreativ begegnen zu können.

Die Praxis zeigt immer wieder, wie effektiv und schnell die Klangmassage Stress entgegenwirken kann und gleichzeitig positiv auf die oft mit Stress einhergehenden körperlichen Beschwerden

wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Magenbeschwerden, einwirkt.

Oft werden wir vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V. gefragt, ob es zur Wirkung der Klänge Studien gibt. Doch dieser Bereich ist aus wissenschaftlicher Sicht ein noch kaum beachtetes Feld. Daher führt der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Zusammenarbeit mit dem Institut Dr. Tanja Grotz – erstmals eine wissenschaftliche Untersuchung durch. Zentrales Thema dabei ist die „*Peter Hess-Klangmassage* als Methode der Stressbewältigung und ihre Auswirkungen auf das Körperbild“. Hierzu wird ein Klient von einem in der *Peter Hess-Klangmassage* Ausgebildeten über einen Zeitraum von fünf Wochen mit einer wöchentlich stattfindenden Basisklang-massage begleitet. Bei der Basisklangmassage wird ausschließlich mit *Peter Hess®* Therapieklangschalen bzw. Klangschalen vergleichbarer Qualität gearbeitet. Die Befragung der Probanden erfolgt mittels standardisier-

ten Methoden vor der ersten, nach der fünften und fünf Wochen nach der letzten Klangmassage.

Wir freuen uns sehr, dass unsere Untersuchung, die im November 2007 begann, auf so große Resonanz gestoßen ist und mehr als 200 Probanden an unserer Studie teilnehmen.

Bereits jetzt liegen uns zahlreiche positive Rückmeldungen vor. Wir hoffen bei dieser Untersuchung auf einschlägige Ergebnisse, die uns zukünftig bei einer verstärkten Öffentlichkeitsarbeit und der Zusammenarbeit mit Institutionen wie Krankenkassen, Universitäten und anderen Einrichtungen unterstützen werden.

Wir sind schon sehr gespannt auf die Daten und Fakten der Studie zur *Peter Hess-Klangmassage*, die wir beim 1. Fachkongress im November 2008 (vgl. S. 66) vorstellen werden.



Intensivausbildung auf Ikaria, Griechenland – 2007

von Ulrike Podehl-Stock

*Einmal pro Jahr findet eine Intensiv-
ausbildung in der Peter Hess-
Klangmassage auf der wunderschönen
griechischen Insel Ikaria statt. Ulrike
Podehl-Stock berichtet über dieses
besondere Ferienseminar, das von Peter
Hess und Petra Emily Zurek geleitet wird.*

Es war Liebe auf den ersten Klang.

Schon im Landeanflug auf Ikaria wurde mir klar, was für eine intensive Zeit vor mir lag. Eine Insel mit einer so kargen, felsigen Landschaft, in ein sanftes, weiches Licht gehüllt. Die schmale, in Serpentina verlaufende Straße nahm kein Ende. Hinter jeder Kurve ein neues Panoramabild – eines schöner als das andere.

Endlich, der Bus hielt, die Tür öffnete sich, Peter Hess stand an der Tür und

hieß uns herzlich willkommen. Auf der Hotelterrasse, mit Blick auf eine wunderschöne Felsenbucht, ein Glas Uzo in der Hand und es war klar: hier kann ich sein. Die ersten Klänge begrüßten mich, das Rauschen des Meeres, das Klatschen der Wellen an den Felsen, die aufgeregten, fröhlichen und liebevollen Stimmen der anderen Teilnehmer und Seminarleiter.

Gleich neben dem Pool mit Meerblick befand sich unser liebevoll dekorierte Schulungsraum. Unsere Intensivausbildung begann mit einem besonderen ersten Schritt:

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer durfte sich zur Begrüßung in die große XXL-Klangschale stellen, die sanft angeschlagen wurde.

Da stand sie, in ihrer ganzen Größe und Schönheit, schon der Anblick brachte mich ins Wanken.

Doch dann begann sie ganz zart und leicht, eine Melodie für mich zu singen. Sie berührte mich ganz sanft und tief und lockte mich erfolgreich, ganz in sie einzusteigen.

Da stand ich, in meiner Mutterschale. Ihr Klang bewegte sich wie eine Welle durch meinen Körper.

Aufräumen, sortieren, reinigen und anfüllen mit Energie.

Die Berührung meiner Seele, führte zu Vertrauen, Leichtigkeit, Freude und Liebe in mir.

Da war sie, die Liebe auf den ersten Klang.

So verliebt und beschwingt ging es in die Grundausbildung.

Wir waren eine Gruppe unterschiedlichster Menschen. Einige hatten schon viele Erfahrungen mit ganzheitlichen



Klangmeditation zum Sonnenuntergang, begleitet von der Brandung des Meeres – ein unvergessliches Erlebnis!

Methoden, für andere war es der Anfang eines neuen Weges.

Die Klangschaalen schafften es schnell, uns in eine gemeinsame Schwingung zu bringen. Für alle Teilnehmer war es eine neue Erfahrung, über eine so lange Zeit von Klängen umgeben und eingehüllt zu sein. Schnell kamen wir so an unsere Gefühle und Grenzen. Doch nach jeder intensiven Lernzeit gab es anschließend eine Klangmeditation, eine Klangreise oder ein Klangbad. Schon waren wir wieder im Einklang mit uns. Dies zeigte mir wieder einmal, dass ich nur das was ich selber erlebe, auch von Herzen weitergeben kann.

Nachdem wir die Grundtechnik der Klangmassage ausgiebig geübt hatten, ging es weiter in den feinstofflichen Bereich: Aura, Chakren, Gefühl, Intuition, Vertrauen und Wahrnehmung.

Besonders intensiv war es für mich, draußen in der Natur zu üben. Durch die besondere Lage unseres Hotels, war dies sehr gut möglich. Auf der Terrasse konnten wir uns gegenseitig eine Klangmassage geben, was besondere Aufmerksamkeit forderte, denn der Klang und die Schwingungen der Schalen verbanden sich mit dem rauschenden Meer und dem Wind. Diese besondere Kraft der Verbindung der Elemente durften wir zudem sehr intensiv bei Ritualen mit den Klangschaalen erleben. Wenn ich einen Moment die Augen schließe, sehe ich mich wieder auf dem vorgelagerten

Felsplateau stehen, die Klangschaale klingend in der Hand und die Verbindung Körper, Geist und Seele fühlend.

Wir stiegen immer tiefer in die Kunst der Klangmassage ein, spürten immer mehr, was Klänge und Schwingungen mit uns machen und wie sie uns bewegen. Die Verbindung vom Element Wasser mit den Klangschaalen erlebten wir im Pool. Durch die Übertragung auf das Wasser wurden die Schwingungen sogar sichtbar.

Bei all dem Lernen, Klingen und Fühlen gab es natürlich auch Pausen und freie Zeit.

Neben Exkursionen über die Insel, die uns an so manchen heiligen und magischen Ort führten, schwimmen im Pool oder im Meer, relaxt am Strand in der Sonne liegen, gab es auch noch Unterricht in traditionellem, griechischem Tanz, von Ursula einer Teilnehmerin von der Insel. Um das Gelernte gleich auszuprobieren, erlebten wir ein authentisches, griechisches Dorffest. Ikaria, die Insel des Tanzes, der Musik, der Klänge und der heiligen Plätze.

Auf einem der heiligen Plätze, durften wir wieder zu Göttern und Göttinnen werden. Ein Ritual der besonderen Art erlebten wir auf einem alten Tempelplatz: Mit der Kraft der untergehenden Sonne, den TamTam-Gongs und einer einführenden Meditation tauchten wir

in weit entfernte Welten ein – und begegneten unserer Seele, jeder an seinem Ort.

Jede Klangschaale hat mich auf ihre ganz eigene Art berührt, die Beckenschaale mit ihrer Klarheit und Erdung, die Gelenkschaale, die alles in Bewegung bringt, die Herzschaale mit ihrer Tiefe und Liebe, die Kopfschaale mit ihrer Freiheit, der Fen-Gong mit seiner Zielsicherheit und der TamTam-Gong, der alles besiegelte.

Der krönende Abschluss unserer Ausbildung war ein rauschendes Fest mit energisiertem Wein aus der Klangschaale. Natürlich gab es auch die andere Seite: Das Essen war einfach zu gut und zu reichlich und die Zeit viel zu schnell vergangen.

Die Ausbildung auf Ikaria war für mich etwas ganz Besonderes. Die Klangmassage ist eine wunderbare Bereicherung bei meiner Arbeit. Ich verbinde sie auch mit der Körpertherapie, dem Geistigen Heilen und integriere sie in meine Seminare.

Danke Peter Hess für Deine klare Vermittlung von Techniken und Wissen. Danke Petra Emily Zurek für die Brücke von Wissen zu Intuition und Feinstofflichkeit. Danke Zeljko Vlahovic und Shirley Vega für Organisation und Assistenz. Danke an euch alle für die liebevolle Betreuung.



Ulrike Podehl-Stock

ist Körpertherapeutin (Shiatsu, Fussreflexmassage), ausgebildet in der *Peter Hess-Klangmassage*, Naturmedium und praktiziert geistiges Heilen. Elemente aus China, den Philippinen und Irland begleiten Ihre Arbeit. Sie ist verheiratet und hat zwei Söhne. Hamburg und Stellschlag sind die Orte wo sie jetzt lebt und arbeitet.

Kontakt

Ulrike Podehl-Stock · E-Mail: ulrikeposto@aol.com

Seminarreise mit Peter Hess – Gaijatra-Fest in Bhaktapur, Nepal

von Ulrike Bultmann

Ein besonderes Highlight für die Ausgebildeten in der Peter Hess-Klangmassage ist die Möglichkeit, mit Peter Hess eine Reise nach Nepal zu unternehmen – eine Reise zu den Ursprüngen der von ihm entwickelten Methode. Ulrike Bultmann berichtet von dieser ganz besonderen Seminarreise!

Zwei Wochen vor Vollmond reise ich in die Königsstadt Bhaktapur, im Kathmandu-Tal in Nepal, zum Gaijatra-Fest. Bei diesem Fest werden die Seelen der Verstorbenen des letzten Jahres gemeinschaftlich verabschiedet.

In der ersten Woche wohne ich im Soalte von Peter Hess und erkunde Bhaktapur und seine herrliche Umgebung. Auf meinem Besichtigungsprogramm steht auch die Stätte der Klangschaalen-Produktion.

In der zweiten Woche trifft meine Reisegruppe ein. Peter Hess führt uns durch die mittelalterlich anmutende Stadt: Wir suchen „herausfordernde“ (Energie nehmende) und „harmonisierende“ (Energie aufbauende) Orte auf.



Der Umzug mit der „Kuh“ beim Gaijatra, die dem jeweils Verstorbenen bei der Reise „hinüber“ ins Jenseits behilflich sein soll.

Diese von weisen Architekten erbaute Stadt ermöglicht seinen Bewohnern, jederzeit den richtigen Ort aufsuchen zu können um in die innere Balance zurück zu finden. Es ist unglaublich, wie die Energie zu spüren ist.

Wir lernen, die „Geisterluken“ an den Häusern zu erkennen. Peter Hess zeigt uns einen erhabenen „Lotosblütenstein“ und einen gemuldeten „Wasserstein“ für die täglichen Rituale.

Am Nachmittag wandern wir aus der Stadt zu einem wunderschön in der Natur gelegenen Anwesen, das einem Freund von Peter Hess, dem Architekten und Nepal-Kenner Prof. Dr. Niels Gutschow gehört. Wir entspannen uns beim Lauschen auf die Schwingungen von Klangschaalen und trinken Tee.

Am nächsten Tag widmen wir uns wieder dem Prinzip von „Yin Et Yang“, dieses Mal in Kathmandu. Wir steigen hinauf zu der „Yang“-Stupa, Swayambunath, und erleben den überwältigen Blick auf das Kathmandu-Tal. Jeder von uns umrundet die Stupa drei Mal. Die Gebetsfahnen wehen vor dem blauen Himmel. Meine Seele freut sich. Am Nachmittag begeben wir uns zur „Yin“-Stupa im Tal, Bouddanath. Auch sie umrunden wir drei Mal. Von den Tibetern, die um uns sind, geht eine wunderbare Ausstrahlung aus. Auch Boudanath ist ein heiliger Ort.

Später, in Patan vertiefen wir unsere Einblicke mit dem Besuch von Werkstätten, dem Goldenen Tempel und dem Museum im Königspalast.

Besonders berühmt ist Patan für seine Metalplastiken des 1000-armigen Avalokiteshvara. Der Bodhisattva aus dem Kathmandu-Tal erschuf das Mantra: „Om mani padme hum“.

Jetzt hängt bei mir zu Hause ein wunderschönes Thangka von dem religiösen Maler Madhu Chitrakar:

Avalokiteshvara in einer Mandorla von Rosen und Tieren. Von weitem sieht er aus wie ein Engel. Er vereint tiefes Mitgefühl – „Boddhicita“ und Weisheit in sich.

Nepals ältesten Tempel „Changu Narayan“ besuchen wir am nächsten Tag und wandern von dort nach Bhaktapur über grüne Hänge, die locker mit Kiefern bewachsen sind.

Da erblicken wir inmitten der Wiese ein Bett. Zufällig erleben wir das Totenritual für den 45. Tag mit. Am Nachmittag bekommen wir eine Einführung in das Gaijatra-Fest von Prof. Dr. Niels Gutschow, der sich intensiv mit dem Fest zur „Verabschiedung der Toten“ beschäftigt hat.

Später finden sich Musiker ein, um mit uns den Stocktanz einzuüben, der traditionell an diesem Fest getanzt wird.

Freitag, 19. August 2005: Es ist Vollmond! Wir gehen zum Fluss. Um uns beim Gaijatra-Fest vor Geistern zu schützen, bindet uns ein Brahmane das „Raksha Bandana“ ums Handgelenk. Eine weitere Tradition ist die Bohnensuppe, die uns heute im Guesthouse in einer Blattschale gereicht wird.

Danach besuchen wir das größte Heiligtum: „Pashupatinath“ in Kathmandu. Es ist von der Unesco zum Weltkulturerbe ernannt worden.

Unsere Blicke wandern auf die andere Seite des Flusses, zur größten Totenverbrennungsstätte Nepals. Wir besuchen den Stupaberg. Jeder von uns ist mit seinen Gedanken bei seinen Verstorbenen. Einfühlsame Fragen ermöglichen Nähe im Gespräch untereinander. Auf den Stufen am Fluss sitzend, sehen

wir den Ritualen zu. Viele Menschen strömen an uns vorbei, wie auch der Fluss voll reinigender Kraft vorbeiströmt. Zu Hause ist ein Gedicht entstanden. Ich zitiere einen Vers:

*„Pashupatinath,
Verzehrendes Feuer –
Das rote Totentuch eilt
im Fluss davon.“*

Ein weiterer Schritt, uns für das Gaijatra-Fest vorzubereiten, ist die Teilnahme an einer Puja, einer Meditation, in einem Kloster, nahe Boudanath. Im Anschluss gießt mir ein Mönch tibetischen Buttermilch in eine Schale.

20. August 2005, ein Tag nach Vollmond: es ist das Fest der gemeinschaftlichen Verabschiedung der Seelen aller Verstorbenen des letzten Jahres – Gaijatra. Wir werden von dem religiösen Maler Madhu Chitrakar geschminkt. Die Totengesellschaft, der auch Prof. Dr. Niels Gutschow angehört, richtet die „Kuh“ auf.

Bei den Stocktänzern gliedert sich unsere Gruppe ein. Von jetzt an zieht unser Zug mit lauter Musik, den Stocktänzern und der „Kuh“ den ganzen Tag durch die Strassen Bhaktapurs. Es ist unbeschreiblich, was wir alles erleben.

Ich weise deshalb hier auf die DVD hin: „Verabschiedung der Toten“ von Christian Bau und Prof. Dr. Niels Gutschow, Verlag Peter Hess, 2005

Tod und Leben! Die ganze Woche ziehen weitere Straßenzüge durch Bhaktapur. Zuletzt wird Krishnas Geburt gefeiert. Auch wir Christen feiern erst den Totensonntag und dann die Geburt Jesu. Im Gebirge, in einem Wildbach und einer Quelle vollziehen wir Frauen ein Reinigungsritual. Gemeinsam mit den Männern fahren wir dann auf ein 2400 Meter hoch gelegenes, tibetisches Kloster, das dem „Nanobuddha“ geweiht ist.



Ein Blick von Peter Hess's Soalte über die ansonsten sehr belebten Dachterrassen Bhaktapurs.

Am folgenden Tag besuchen wir tief unten im Wald am Zusammenfluss zweier, kräftiger Wildwasser eine „dunkle Stätte“ der Göttin Kali, der man Tiere opfert. Ich habe dabei keinen Todesschrei gehört.

Auch der lebenden „Göttin Kumari“ in der ehrwürdigen Altstadt Kathmandus dürfen wir begegnen.

Tibet ruft. Ein Teil der Gruppe verabschiedet sich, um den Kailash – den heiligen Berg – zu umrunden. Wir geben ihnen weiße Schals mit Segenswünschen für unsere Lieben mit. Und, während einige noch eine Woche mit dem Maler Madhu Chitrakar in einem Kloster „Mandala“ malen lernen, reise ich am 26. August 2005 nach Deutschland zurück.

Es tat mir so gut, eine spirituelle Umgebung um mich erlebt zu haben: Ein Junge in Nepal erklärte mir: „Gibst du einem Bettler etwas, so darfst du dankbar sein, dass Gott dir diese Gelegenheit schenkt. Nicht der Arme hat zu danken. Der Arme wird dich im Gegenteil dafür segnen! Gott hat viele Gesichter.“



DVD
„Verabschiedung der Toten“
von Christian Bau und
Prof. Dr. Niels Gutschow,
Verlag Peter Hess, 2005
www.verlag-peter-hess.de



Ulrike Bultmann

leitet als Keramikerin und Künstlerin die Töpferwerkstatt der Odenwaldschule an der Bergstrasse.

Als zweiten Beruf hat sie sich vor 35 Jahren in der Atemtherapie nach C. Veening ausbilden lassen, einhergehend mit einer Traumanalyse nach C. G. Jung bei Victor von Brasch. Die Peter Hess-Klangmassage dient ihr zur Erweiterung als Lehrerin im „Stillen Qi Gong“ nach Meister Li, München.

„Nach Beendigung des Berufslebens ist es mein Ziel, Menschenkindern zu ermöglichen, sich im eigenen Sein und im Auffinden des persönlichen Atems, im aktiven Erleben des Klanges und in künstlerischer Arbeit empfinden zu lernen und das Eigentliche, die Frage des Gemeintseins im Leben für sich beantworten zu können.“, so Ulrike Bultmann.

Kontakt

Ulrike Bultmann · Paul-Geheeb-Str. 47 · D-64646 Heppenheim
Telefon: +49 (0) 6252 - 75454 · E-Mail: ulrike.bultmann@gmx.de



Ihre Ansprechpartnerin
im Verlag Peter Hess:
Ursel Mathew
Verlagsleitung



Klangmethoden in der therapeutischen Praxis

(Hrsg.) Hess/Koller
ISBN 978-3-938263-24-2
Seiten: 304, Broschur
Preis: € 19,90

In diesem wichtigen Werk zum Thema Klang und Klangmassage kommen Ärzte und Therapeuten zu Wort, die in ihrer täglichen Praxis Klangmethoden anwenden und ihre Wirkungsweisen anhand von zahlreichen Praxisbeispielen aufzeigen. Ein Buch von unschätzbarem Wert für alle Klanginteressierten und Klangverfahren.



Fanello - Klingende Fantasiereisen für Kinder

Petra Emily Zurek (Hrsg.)
ISBN 978-3-938263-20-4
Verlag Peter Hess, 2011
Preis: € 19,90

Fantasiereisen fördern die Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata, wodurch sich neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken ergeben (...)



Didgeridoo leicht erlernen mit Lern-CD

Autoren:
Klaus Fritsch u. Alex Mayer
Hardcover: 100 Seiten, vierfarbig
ISBN 978-3-938263-25-9
Preis: € 14,80
Verlag Peter Hess 2009,
Neuaufgabe: 2012

Mit dem vorliegenden Werk und der beiliegenden Lern-CD beweisen die Autoren, dass jeder das Didgeridoo spielen ganz leicht erlernen kann. Ein Maximal-Alter für Anfänger gibt es nicht, sagen die Autoren. Selbst vierjährige Kinder können das Urinstrument Didgeridoo spielend leicht erlernen.



Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

Hess/Koller (Hrsg.)
ISBN 978-3-938263-19-8
Verlag Peter Hess 2010
Preis: € 19,90

Für die Praxis bieten die hier vorgestellten Ergebnisse eine gute Gesprächsgrundlage, um gezielt mit pädagogischen, therapeutischen oder medizinischen Fachkräften hinsichtlich einer Zusammenarbeit ins Gespräch zu kommen. Die Peter Hess-Klangmassage kann mit ihrer entspannenden Wirkung begleitend Prozesse wie Lernen, Persönlichkeitsentwicklung, Therapie oder medizinische Behandlung unterstützen.

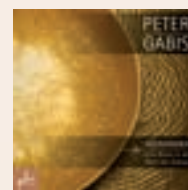


Dann trägt mich meine Wolke

Autor: Maureen Murdock
ISBN 978-3-938263-26-6
Broschur: 200 Seiten
Verlag Peter Hess 2009
Preis: € 17,90

Mit Hilfe dieses Buches können Kinder ab dem dritten Lebensjahr und Erwachsene ihre ganz persönliche Form des Lernens finden. Die Fantasiereisen sind eine unschätzbare Hilfe für Jung und Alt, wenn es darum geht, sich beim Lernen zu entspannen, ganz dabei zu sein, sämtliche intellektuellen, künstlerischen und sportlichen Fähigkeiten sowie den inneren Frieden und die Harmonie mit den Mitmenschen zu fördern.

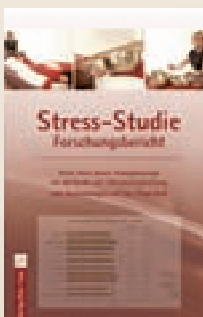
Instrumental CD



ADHIVANIKA - eine Reise in die Welt der Klänge

von Peter Gabis
Audio-CD Spielzeit 50 Min.
Preis: € 19,50
Verlag Peter Hess 2009

Als studierter Musiker und Musikpädagoge war Peter Gabis jahrelang als Schlagzeuger diverser Bands auf dem Globus unterwegs. Als ihm dann - Zitat Peter Gabis: die Peter Hess-Klangmassage über den Weg gelaufen ist... wurde Gabis selbst sehr bald Ausbilder am Peter Hess Institut.

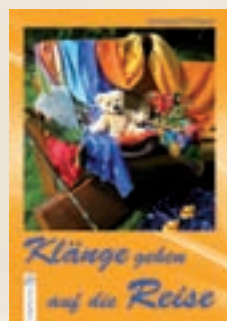


Stress-Studie

Format: DIN A4
Verarbeitung:
Ringbindung
Preis: € 19,90

Erstmals wurde die Wirkung der Peter Hess-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild wissenschaftlich untersucht.

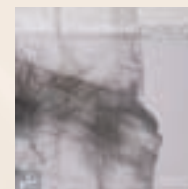
Diese Pilotstudie konnte erstmalig empirische Belege dafür liefern, dass die Intervention »Peter Hess-Basis-Klangmassagen« positive Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Klienten (Probanden) hat.



Klänge gehen auf die Reise

Autorin:
Irmgard Philipow
Broschur, Seiten 120
vierfarbig
Verlag Peter Hess 2011
Preis: € 16,80

Geschichten und Bilder dieses Buches, in das die Verfasserin langjährige Erfahrungen mit Kindern einbringt, sprechen die Fantasie an und laden ein zu kreativem Handeln. Begleitet von Klängen können sie vom Hören zum Lauschen und in die Stille führen.



TRANSPARENT Klangschaalen und Ober-tongesang

Interpret: Erik Karsemeijer
Audio-CD
Spielzeit 58 Min.
Preis: € 19,50
Verlag Peter Hess 2010

Erik Karsemeijer studierte als junger Mann Geige und Zuposaune. Im Laufe der Jahre entdeckte und entwickelte er eine Vorliebe für percussive Instrumente aus anderen Kulturen.



Pravaaha - Im Fluss der Klänge

Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschaalen
von Peter Gabis
CD - Spielzeit: 51:33 Min.
Verlag Peter Hess, 2013
Preis: € 19,50



Klang-Massage-Therapie

Entwicklung und Forschung rund um die Peter Hess-Klangmethoden
(Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
Sonderausgabe Heft 7/2010
ISSN 1862-4081
Preis: € 6,00



Peter Hess-Klangmethoden und Menschen mit Behinderung

(Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
Sonderausgabe Heft 8/2011
ISSN 1862-4081
Preis: € 6,00



DHAMMAKA - The Power of Sound

Alex Mayer - Didgeridoo
Shyam Kumar Mishra - Tabla
CD - Spielzeit: 54:35 Min.
Verlag Peter Hess, 2013
Preis: € 19,50
Voraussichtl. Erscheinungstermin:
Oktober 2013

