

Dr. phil. Christina M. Koller

Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden?

Zusammenfassung

Ich möchte Sie, liebe Leserin und lieber Leser, einladen, uns gemeinsam der Frage anzunähern, warum die Klangmassage eigentlich als so wohltuend empfunden wird.

Die Wirkung von Klängen ist immer sehr komplex und vielschichtig, so dass sich ein Gesamtbild nur aus der Betrachtung einer Vielzahl verschiedener Aspekte ergeben kann. Dieser und die in dieser Zeitschrift zusammengefassten Artikel möchten hierzu beitragen.

Die Verwendung von Klängen ist nichts Neues

Im Hinduismus heißt es „Nada Brahma – die Welt ist Klang“. Nach dieser Vorstellung ist auch der Mensch aus Klang entstanden und harmonische Klänge können ihn dazu anregen, wieder in seine natürliche Harmonie und Ordnung zu kommen. So hatten und haben Klänge seit jeher und in vielen Kulturen der Welt eine wichtige Bedeutung im Leben der Menschen, sowohl in rituellen, gesellschaftlichen bzw. sozialen Kontexten als auch im Heilwesen. Dieses Wissen findet heute in musiktherapeutischen Ansätzen Beachtung. Darüber hinaus

Klangmethoden wurden zu Beginn eher dem New Age oder der Esoterik zugeordnet, stoßen aber aufgrund ihrer oft erstaunlichen, positiven Wirkung zunehmend auf Interesse bei Fachleuten aus Pädagogik, Beratung, Therapie sowie aus Heil- und Heilfachberufen. In der Anwendung von Klangschalen war es Peter Hess, der Pionierarbeit leistete und die *Peter Hess*-Klangmassage entwickelte und zur Entstehung aller darauf aufbauenden Klangmethoden beigetragen hat. So entstand im Laufe der letzten 30 Jahre eine Spezialisierung im Einsatz dieser Methoden, die zunehmend durch Erklärungsmodelle und Forschungen fundiert wird. Hierzu zählen u.a. die Beiträge des HNO-Arztes und Psychotherapeuten PD Dr. med. Uwe Ross, auf die in diesem Beitrag noch näher eingegangen wird.

Aber was ist es nun genau, was die Faszination für die Klänge erweckt, die viele Menschen oft bereits beim ersten Hören einer Klangschale empfinden?

Wir beginnen hörend und fühlend

Die besondere Wirkung obertonreicher Klänge, wie der von Klangschalen, wird unter anderem darin vermutet, dass sie den Geräuschen ähneln, wie sie ein

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



hess klangkonzepte
seit 1989

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas

Uenzer Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen

Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de

www.hess-klangkonzepte.de

sind seit den 1980er Jahren verschiedene Klangmethoden entstanden, die im vorthérapeutischen Feld anzusiedeln sind (Koller, 2007, S. 161–205). Diese

Ungeborenes im Mutterleib vernimmt. Zudem zählen Hören und Fühlen zu den ersten Sinneserfahrungen, die ein Ungeborenes macht (Spintge/Droh, 1992,



Klänge werden über das Hören und Fühlen wahrgenommen. © Foto: Archiv Peter Hess Institut

S. 13). Das Ohr ist das einzige Sinnesorgan, das bereits vor der Geburt vollständig ausgeprägt ist (Tomatis, 1999, S. 104). Schon sieben Tage nach der Zeugung ist es als kleiner Punkt erkennbar und die erste Anlage des Ohrbläschens erfolgt in der 5. Schwangerschaftswoche. Ab der 18. Schwangerschaftswoche beginnt der Embryo zu hören. Wir beginnen also hörend. Und wir beginnen fühlend. So reagieren Feten bereits in der 8. Schwangerschaftswoche auf Berührungen von aussen, wie z. B. ausgelöst durch Berührung bei einer Ultraschalluntersuchung. Ab der 14. Schwangerschaftswoche umfasst die Berührungsempfindlichkeit bereits alle Körperregionen, außer Rücken und Schädeldecke (Hüther, 2008, S. 69). Genau diese beiden Sinne sind es, die bei der Klangmassage stimuliert werden.

Dies könnte auch erklären, warum Klänge vor allem auch auf Menschen einen großen Reiz ausüben und positive Reaktionen hervorrufen, die aufgrund ihrer Veranlagung, einer Erkrankung oder eines Unfalls, nicht mehr oder nur begrenzt auf kognitive Fähigkeit zurückgreifen können. Die Klangwahrnehmung scheint an eine Erinnerung gekoppelt, die weit vor der Entstehung kognitiver Denkprozesse liegt.

Klang – Was ist das eigentlich?

Klang ist, physikalisch gesehen, eine Schwingung. Diese Schwingung wird durch Schall übertragen. Unter dem Begriff Schall wiederum ist alles zu verstehen, was wir mit dem menschlichen Ohr wahrnehmen können. Dabei bewegt sich unser so genanntes „Hörfenster“ im Idealfall im Bereich von 16–25.000 Herz (Hz). Eine sehr tiefe Frequenz ist z.B. das Grollen eines Donners mit 20 Hz, eine sehr hohe Frequenz bildet das Fipsen einer Maus mit etwa 3.000 Hz und die Durchschnittsfrequenz der menschlichen Stimme liegt bei circa 200–400 Hz. Frequenzen unterhalb des Hörfensters werden als Infraschall, die darüber als

Ultraschall bezeichnet. Die Frequenzbereiche der für die Basis-Klangmassage verwendeten Klangschalentypen gestalten sich wie folgt:

- Beckenschale: 106-935 Hz
- Herzschale: 207-1.180 Hz
- Gelenk-/Universalschale: 104-2.800 Hz



Es wird deutlich, dass die „genormten“ Peter Hess® Therapieklangschalen mit ihrem jeweiligen Frequenzumfang im für den Menschen hörbaren und, wie später beschrieben, auch fühlbaren Bereich liegen.

Der Schall setzt sich als Dichtewelle durch eine Hin- und Her-Bewegung fort und benötigt dafür ein Ausbreitungsmedium wie die Luft oder das Wasser. In der Luft und auf Meereshöhe bewegt sich der Schall bei einer Temperatur von etwa 20 Grad Celsius mit einer Geschwindigkeit von 340 Meter/Sekunde, im Wasser sogar mit 1.500 Meter/Sekunde (Dewhurst-Maddock, 1993, S. 17-18). Dies ist für die Klangmassage – bei der Klangschalen auf den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen werden – ein wichtiger Aspekt, wenn man bedenkt, dass der menschliche Körper zu etwa 80 % aus Wasser besteht und damit den Schall ideal weiterleitet.

Aber nicht jede Schallwelle ist ein Klang. Hier spielen

die Obertöne, als natürliches und allgegenwärtiges Phänomen, eine wichtige Rolle. Denn rein physikalisch gesehen wird je nach Wellenform zwischen einem Ton und Rauschen (also einem Geräusch) unterschieden. Was wir umgangssprachlich als Ton bezeichnen, ist ein Zusammenspiel aus mehreren Sinus-Tönen, wobei ein geordnetes Schwingungsbild zu Grunde liegt: Es gibt einen Grundton, also eine Grundschiwingung (tiefste Schwiwingung) und die dazugehörigen Obertöne, also Oberschiwingungen, die automatisch zur Grundschiwingung mitschiwingen. Bei einem Ton stehen sie immer in einem ganzzahligen Verhältnis zum Grundton. Bei einem Geräusch hingegen liegt ein chaotisches Schwiwingungsbild vor (vgl. Wolfgang Saus, Fachzeitschrift 6/2008, S. 58-60).

Der Klang der Klangschalen

Wie verhält es sich nun mit dem Klang einer Klangschale? Im Gegensatz zu Instrumenten wie einem Klavier oder einer Gitarre weist der Klang einer Klangschale keine exakte Obertonreihe auf. Im physikalischen Sinne verhält sich der Klang einer Klangschale – wie typischer Weise der aller selbstklingenden Metallinstrumente oder Trommeln – „nicht harmonisch“. Dieses „nicht harmonisch“ bezieht sich dabei lediglich auf das Verhältnis der Obertöne zum Grundton, das nicht exakt ganzzahlig ist. Damit gilt das Gesetz der harmonischen Obertöne, wie es Pythagoras beschrieben hat, nicht bzw. nur begrenzt für Klangschalen. Vielmehr ist der Klang einer Klangschale dem eines natürlichen Geräusches ähnlich, der eine Kombination aus Geräusch und harmonischen Klängen bildet. Auch wenn das physikalische Verhältnis von Grund- und Obertönen bei einer Klangschale „nicht harmonisch“ ist, so wird ihr typisch metallener Klang als Höreindruck von den meisten Menschen sehr wohl als „harmonisch“ beschrieben. Dies gilt es zu unterscheiden.

Die *Peter Hess*-Klangmassage

Die *Peter Hess*-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode. Wie bereits erwähnt, werden dabei Therapieklangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Dies scheint auf den ersten Blick sehr simpel. Aber die Klangmassage ist mehr als nur eine Technik und bedarf eines fundierten Hintergrundwissens, kombiniert mit viel (vor allem auch eigener) Erfahrung und Können, um sie individuell und zum Wohl des Kunden/Klienten einsetzen zu können.

Die *Peter Hess*-Klangmassage ist dabei als ein Zusammenspiel von drei Faktoren zu betrachten:

- Die Technik der Klangmassage
- Das Klangmaterial der Peter Hess® Therapieklangschalen

- Die Haltung der Klangmassagepraktikerin/des Klangmassagepraktikers (vgl. Prinzipien der *Peter Hess*-Klangmethoden)

Grundsätzlich wird zwischen der „Basis-Klangmassage“ und der darauf aufbauenden „Individuellen Klangmassage“ unterschieden. Bei der Basis-Klangmassage kommen die bereits genannten drei Klangschalen-Typen zum Einsatz: Die Gelenk- bzw. Universalschale, die Herzschale und die Beckenschale. Sie sprechen mit ihrem jeweiligen Frequenzspektrum bestimmte Körperpartien besonders gut an. Insgesamt dauert die Basis-Klangmassage etwa 45 Minuten zuzüglich des obligatorischen Vorgespräch, der Nachruhe zum Nachspüren und Wahrnehmen von Veränderungen sowie dem abschließenden Nachgespräch. Bei der



Peter Hess gibt eine Klangmassage. © Foto: Archiv Peter Hess Institut

Individuellen Klangmassage kann der festgelegte Ablauf der Basis-Klangmassage auf die jeweiligen Bedürfnisse der Klienten hin verändert und durch weitere Klangmassage-Elemente ergänzt werden. Hierzu können auch zusätzliche Klangschalen, Gongs oder Zimbeln zum Einsatz kommen.

Klangwahrnehmung und Klangverarbeitung

Bei einer Klangmassage kommt es zu einem umfassenden Klangerleben, das weit über das Hören von Klängen hinausgeht – jedenfalls das Hören mit den Ohren. Über das ganzkörperliche Hören gibt der Dokumentarfilm „touch the sound“ (2004) über die weltbekannte Perkussionistin Evelyn Glennie, die selbst seit früher Kindheit an fast taub ist, auf beeindruckende Weise Zeugnis.

Bei einer Klangmassage nehmen wir die Klänge einerseits als akustischen Höreindruck wahr (auditive Wahrnehmung), andererseits stellen die Klangschwingungen der Klangschalen einen vibrotaktilen Reiz dar, der über das Fühlen (somatosensorische sensorische Wahrnehmung) erfasst wird.

Wie diese Klangwahrnehmung und -verarbeitung im Einzelnen geschieht beschreibt PD Dr. med. Uwe Ross ausführlich in seinem Beitrag „Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht“ (2010, S. 70 ff).

Nachfolgend eine stark vereinfachte Wiedergabe dieser Beschreibung.

Klänge hören

Beim Hören trifft der Klang als Schallwelle auf das Außenohr, wird zum Innenohr weitergeleitet und dort in

ein elektrisches Signal transformiert. Über den Hörnerv wird dieser Nervenimpuls zum Gehirn gesendet und löst in den beteiligten Gehirnarealen entsprechende Aktivierungsmuster aus. Auch wenn man bis heute noch nicht genau sagen kann, wie und wo das Gehirn Musik und Klänge verarbeitet, lässt sich sagen, dass das Hören von Klängen mit ausgesprochen komplexen hirnhypophysologischen Prozessen verbunden ist.

Klänge fühlen

Als Fühleindruck wird die Schallwelle über die somatosensorische Wahrnehmung verarbeitet. Das vom Menschen fühlbare Frequenzspektrum umfasst einen Bereich von 0-400 Hz, wobei die Optimalfrequenz des menschlichen Vibrationssinns bei 150-300 Hz

liegt (Bierbaumer/Schmidt, 2006). Die Peter Hess® Therapieklangschalen bewegen sich, wie bereits beschrieben in diesem für den Menschen fühlbaren Frequenzbereich.

Die Wahrnehmung erfolgt dabei einerseits über die Haut (Exterozeption) und andererseits über das Körperinnere (Interozeption). Die Stimulierung des Körperinneren lässt sich dabei wiederum in die Wahrnehmung über die Muskeln, Sehnen und Bänder (Propriozeption) sowie über die Fühlrezeptoren unserer

Eingeweide (Viszerozeption) unterteilen. Im Alltag sind wir uns nicht bewusst, wie viele Informationen wir ständig aus dem Körperinneren erhalten.

Die Wirkung der Klangmassage auf das somatosensorische System und die damit einhergehende Aktivierung der entsprechenden Gehirnregionen lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

„Die Informationen laufen über spezielle Nervenfasern im Hinterseitenstrang des Rückenmarks im Gehirn zusammen und aktivieren hier verschiedene Bereiche

„Im Alltag sind wir uns nicht bewusst, wie viele Informationen wir ständig aus dem Körperinneren erhalten.“

des Gehirns, die den jeweiligen Informationszuflüssen bzw. den beteiligten Funktionen wie folgt zugeordnet werden können:

- somatosensorischer Kortex
- Extero- und Interozeptive Informationen
- Vordererzingulärer Kortex
- Aufmerksamkeit, Wachheit
- Vordere Insula (nicht-dominante Hemisphäre)
- „Interozeptive Information“ (Ross, 2010, S. 80/81)

Entspannung als zentraler Wirkaspekt der Klangmassage

Die meisten Menschen können bereits bei der ersten Klangmassage schnell und tief entspannen.

Als natürliches Reaktionsmuster des Menschen und auch anderer höher entwickelter Lebewesen, ist Entspannung die Folge einer Absenkung des Sympathikotonus und der Aktivierung der Vagusaktivität, die durch eine veränderte Atmung ermöglicht wird. Dies ermöglicht wiederum die Regeneration des Körpers mit dem Empfinden von Erholung.

In allen Kulturepochen und Bevölkerungsgruppen gab und gibt es ein angeborenes Wissen um die Notwendigkeit von Entspannung und Ruhe und so wurde eine Vielzahl von Praktiken entwickelt, die dem Körper Erholung und damit Schutz vor Überlastung bieten. Sie alle gehen mit bestimmten physiologischen und psychologischen Kennzeichen einher, die unter dem Begriff der Entspannungsreaktion zusammengefasst werden (vgl. Vaitl/Petermann, 2000). Sie sind auch bei der Entspannung während einer Klangmassage zu beobachten.

Die *Peter Hess*-Klangmassage führt schnell in einen Zustand tiefer Entspannung und geht mit den entsprechenden physiologischen und psychologischen

Kennzeichen einer Entspannungsreaktion einher.

Physiologische Kennzeichen

Wenn wir von den physiologischen Kennzeichen der Entspannung sprechen, gilt es die verschiedenen körperlichen Systeme zu unterscheiden, in denen sich die Entspannungsreaktion in je verschiedenen, physiologischen Charakteristika zeigt (Ross, 2010, S. 84):

- „*Neuromuskuläres System*:
Es kommt zu einer Abnahme der Reflex-Tätigkeiten, der Zahl aktiver motorischer Einheiten sowie der EMG-Signale.
- *Kardio-vaskuläres System (Herz-Kreislauf-System)*:
Es resultiert eine Absenkung der Herzrate, des Blutdrucks und eine Erweiterung der peripheren Gefäße (Wärmeempfinden).
- *Respiration (Atemsystem)*:
Es kommt zu einer allgemeinen Dämpfung, die Inspirationsphase steigt, der Sauerstoffverbrauch und die Kohlendioxid-Produktion sinken und die Atmung wird flacher und gleichmäßiger.
- *ZNS (Zentrales Nerven System)*:
Im EEG ist eine Zunahme an Alpha-Wellen und Theta-Wellen sichtbar.
- *Stoffwechsel*:
Der Blutzuckerspiegel steigt, der Cholesterinspiegel, das Speichel-Cortisol und das Norepinephrin sinken.
- *Elektrodermale Eigenschaften*:
Der Hautwiderstand steigt bzw. die Hautleitfähigkeit nimmt ab (Schweißdrüsen-Aktivität sinkt)“.

Neuere Untersuchungen zeigen ferner, dass es im Zustand meditativer Entspannung zur Aktivierung folgender Hirnbereiche kommt (Ross, 2010, S. 85):

- „*Amygdala (Mandelkern) Teil des limbischen Systems, das für Emotionen zuständig ist.*

- *Hippocampus Teil des limbischen Systems, der für Emotionen und Gedächtnis zuständig ist.*
- *Vorderer zingulärer Kortex Zuständig für Aufmerksamkeit und Wachheit.*
- *Hypothalamus und Mittelhirn Zuständig für die vegetative Steuerung“.*

Psychologische Kennzeichen

Für das Erleben von Entspannung sind dabei folgende psychologische Merkmale typisch (Ross, 2010, S. 85):

- *„Mentale Frische*
- *Innen-gerichtete Aufmerksamkeit*
- *Erhöhung verschiedener Wahrnehmungsschwellen für äußere Reize*
- *Vermehrtes assoziatives Denken*
- *Affektive Indifferenz (Gefühl der Gelassenheit), (vgl. Derra, 2006; Vaitl/Petermann, 2000)“*

Entspannung mit Klangmassage braucht nicht trainiert zu werden! Vaitl/Petermann (2006, S. 21) beschreiben Entspannungsverfahren als übende Verfahren. Die Klangmassage unterscheidet sich hier von Methoden wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation oder Meditation. Sie muss nicht geübt werden, sondern kann passiv genossen werden und entfaltet ihre entspannende Wirkung meist bereits beim ersten Mal. Natürlich ist es auch bei der Klangmassage ein „Konditionierungseffekt“ festzustellen. Das heißt je öfter man Klangmassagen bekommt, desto schneller und leichter kann sich die Entspannung einstellen. Die Entspannung geht, wie eben beschrieben, mit einer veränderten körperlichen Wahrnehmung einher. Stressbedingte Symptome wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Sensibilitäts- und Wahrnehmungsstörungen, depressive Verstimmungen oder Innere Unruhe können dabei gelindert werden.

Auch Angst, als ein häufiger Stressor, der sich negativ auf unseren Organismus auswirkt (vgl. Flachsmeier, 1999, S. 59), scheint durch die Klangmassage/n reduziert werden zu können. Im Sinne dieser stressreduzierenden Wirkung der Klangmassage (vgl. Seiten 25-28 – Studie Stressverarbeitung) kann diese einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit leisten und sowohl Krankheit vorbeugen als auch Genesungsprozesse als begleitende Methode unterstützen.

Verspannungen durch Klangschrwingungen lockern

Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klangschrwingungen als ordnende Impulse auf den Körper und können dabei eine Lockerung der Gewebespannung bewirken, sie tragen damit zur Minderung körperlicher Verspannungen und (neuromuskulärer) Blockaden bei. Der Physiotherapeut Alexander Beutel (2007, S. 163 ff) beschreibt die Ähnlichkeiten zwischen Klangmassage und klassischer Massage, wenn er auf die Vibration als eine der Grundtechniken der klassischen Massage eingeht, die auch bei der Klangmassage genutzt wird. Diese bewirkt eine Tonusregulierung der quer gestreiften Muskulatur, eine leichte Förderung der Durchblutung und somit eine Verbesserung des Stoffwechsels. Zudem wird durch den Einsatz von Vibrationen auch eine detonisierende Wirkung auf die glatte Muskulatur des Körpers beobachtet, so können sich z.B. Spastiken im Magen-Darm-Bereich und damit verbundene Dysfunktionen (wie Verstopfung) lösen.

Hier sei auch noch auf die Ähnlichkeiten zwischen der manuellen Lymphdrainage und der Klangmassage hingewiesen. Die in der komplexen physikalischen Entstauungstherapie ausgebildete Physiotherapeutin Nandi Hardt (2009, S. 84-100) beschreibt die hier folgenden Aspekte als verbindend.

Beide Methoden:

- „verlaufen sehr sanft
- beinhalten einen Rhythmus
- wirken entspannend, lösend und ausgleichend auf das gesamte System
- lindern Schmerzen
- stärken die Immunabwehr
- bringen die „inneren Gewässer“ des Körpers in Bewegung und regen sie zum Fließen an“

Klangmassage kann auch vitalisierend wirken

Die Klangmassage wird zumeist als entspannend empfunden, wird aber zugleich von manchen Kunden/Klienten als anregend und vitalisierend beschrieben. Die im Beitrag von Prof. Dr. Maria Anna Pabst (vgl. S. 43 ff) vorgestellte Forschung gibt hierzu Hinweise. Es wird vermutet, dass die rhythmisch gleichmäßige Struktur der Klangschalenklänge Regenerations- und Reorganisationsprozesse anregt, wie sie in der Chronomedizin und -biologie beschrieben werden (vgl. Moser, 2008, S. 61 ff).

Weitere bedeutsame Aspekte zur Wirkung der Klangmassage

Wie in dem Buch „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ (2007, S. 57-160) dargestellt, ist die Wirkung von Klängen sehr komplex und vielschichtig. Die Klänge wirken sozusagen multidimensional und sprechen alle Aspekte des menschlichen Seins an, wobei es zahlreiche Faktoren und Aspekte gibt, die ihre vielfältige Wirkung (körperlich, geistig und seelisch) mitbestimmen. Einige davon werden im Folgenden näher vorgestellt.

Emotionale Resonanz und dialogisches Miteinander

Wie die Klänge auf der geistigen bzw. mentalen sowie der emotionalen bzw. seelischen Ebene wirken, ist eng mit dem Aspekt der zwischenmenschlichen Beziehung verbunden. Dies gilt natürlich für alle Methoden, bei denen sich zwei oder mehrere Menschen begegnen, bei der Klangmassage gilt es aber im Besonderen, da der Klang wie ein Art „Transporter“ oder „Katalysator“ fungiert, wie häufig von Therapeuten oder Beratern beschrieben wird. In der neurobiologischen Forschung wird vom Gehirn als „soziales Organ“ gesprochen.



Wie ein ins Wasser geworfener Stein konzentrische Wellen verursacht, so breiten sich auch die Klangschwingungen im Körper aus.

Unser Gehirn reagiert auf gelungenes Miteinander und belohnt dies mit der Ausschüttung von Botenstoffen, die gute Gefühle und Gesundheit erzeugen (Bauer, 2008). Der Mensch strebt entsprechend nach zwischenmenschlicher Zuwendung, Wertschätzung und Liebe.

Augenblick sein und bewusst (absichtlich, willentlich) sinnliche Eindrücke, Gedanken, Gefühle wahrnehmen. Durch diese gelenkte Achtsamkeit, wir können auch sagen Aufmerksamkeitsfokussierung, verstärkt sich sozusagen automatisch unsere Wahrnehmung für den jeweiligen Bereich, auf den wir uns konzentrieren.

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



www.hess-klangkonzepte.de

Die Klänge scheinen hier das Entstehen einer „emotionalen Resonanz“, wie sie von der Musiktherapeutin Barbara Gindl (2002) beschrieben wird, positiv zu beeinflussen. Gindl schreibt dieser „Herzensverbindung“ an sich schon ein transformierendes und heilendes Potenzial zu.

Bei der *Peter Hess*-Klangmassage ist die Beziehung zwischen Klangmassagepraktiker und Kunde/Klient von einem dialogischen Miteinander geprägt – sie stehen sich als gleichwertige Partner gegenüber. Hier finden wir Parallelen zum dialogischen Prinzip Martin Bubers (vgl. Beitrag G. Ehnis, S. 63–69). Die Haltung des Klangmassagepraktikers zeichnet sich dabei durch die Prinzipien der *Peter Hess*-Klangmethoden aus. Diese sind:

- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Ganzheitlichkeit
- Weniger-ist-mehr-Prinzip
- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Dialogisches Miteinander

Klangmassage und Achtsamkeit

Einen wichtigen Stellenwert im Zusammenhang mit der Klangmassage nimmt ferner der Aspekt der „Achtsamkeit“ ein. Achtsamkeit meint dabei die wertungsfreie Beobachtung dessen, was ist. Unabgelenkt im

Dies trägt auch zur Schulung unserer Sensibilität bei. Das Wesentliche der Achtsamkeit ist dabei ihre Wertfreiheit, die Gefühle von Vertrauen und Gelassenheit hervorruft und stärkt.

In dieser Hinsicht finden sich auch Schnittstellen zum MBSR-Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction). Die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wie dieser Ansatz von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (2006) auch genannt wird, geht davon aus, dass durch das Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick zunehmend besser erkennbar wird, wann und wie bei uns Stress entsteht und wie seine Wirkung neutralisiert werden kann, so dass die Person Repertoire an Wahlmöglichkeiten erweitern kann. Hinweise hierzu sind auch in dem Beitrag von Koller/Grotz (S. 20 ff) beschrieben. Im obligatorischen Nachgespräch nach einer Klangmassage kann den Erfahrungen und Erlebnissen während der Klangbegegnung Raum gegeben werden. Indem diese verbalisiert werden, können sie auch ins Alltagsbewusstsein integriert werden und zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums beitragen, so können ungenutzte Ressourcen aktiviert und genutzt werden.

Eine achtsame Haltung kann unser Leben verändern. So schreibt Daniel J. Siegel (2007, S. 11):

„Es ist wissenschaftlich anerkannt, dass achtsam und bewusst zu sein, sich dem Reichtum und der Fülle unserer Erfahrungen im Hier und Jetzt zu widmen, positive

Veränderungen in unserer Physiologie, den Funktionen unseres Geistes und unseren zwischenmenschlichen Beziehungen bewirkt. In unserem Bewusstsein vollständig präsent zu sein, eröffnet neue Möglichkeiten des Wohlbefindens in unserem Leben."

Die Fokussierung der Aufmerksamkeit manifestiert sich aber auch auf körperlicher Ebene, wie bildgebende Verfahren zunehmend belegen können.

Klang und Tranceprozesse

In Anlehnung an hypnotherapeutische Ansätze kann die Klangmassage, in der Hand einer entsprechenden Fachkraft, hier auch gezielt Prozesse unterstützen, wie sie PD Dr. Uwe Ross in dem Artikel „Klangerbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen“ (2009) beschreibt. Musik, Klang und Rhythmus stehen dabei schon immer in engem Zusammenhang mit Tranceprozessen. Hüther (2004) beschreibt die Verwendung von schamanischen Instrumenten im Zusammenhang mit veränderten Wachbewusstseinszuständen als direkte Kontaktaufnahme mit dem intuitiven Teil unseres Gehirns, dem Mittelhirn. Die Klangschale kann, wie Brück (2005, S. 108/109) schreibt, ein solches Trance-induzierendes Instrument sein – auch wenn bis heute nicht geklärt ist, ob sie dies auch ursprünglich war. So werden japanische Klangschalen beispielsweise in der Achtsamkeits-Gewahrseins-Meditation zur Kennzeichnung des Übergangs zwischen Klang und Stille – nur einmal angeklungen – verwendet.

Die Einfachheit der Klänge als besonderes Qualitätsmerkmal

In der Einfachheit der Klänge liegt dabei eine besondere Qualität. Der Klang der Klangschale ist ein monochromer Klang. Monochrome Klänge zeichnen sich durch eine einfarbige, sprich einfache, gleichförmige akustische Struktur aus. Sie können aus einem

Akkord, einem Tongemisch oder auch nur aus einem Ton bestehen. Das Rauschen des Meeres oder das Säuseln des Windes sind natürliche monochrome Klänge. Aber auch die intrauterinen Geräusche, die ein Embryo im Mutterleib wahrnimmt, oder das monotone Gemurmel eines Mantras oder die Abfolge von Rosenkranzgebeten besitzen eine monochrome Klangstruktur (Willnow, 1997, S. 105-108). Monochrome Klänge kommen auch in musiktherapeutischen Klang-Therapie-Verfahren (vgl. Hess/Rittner, 1996) zur Anwendung und werden dort gezielt zur Einleitung veränderter Wachbewusstseinszustände genutzt. So bieten die monochromen Klänge der Klangschalen und die wiederkehrenden Klangmassage-Elemente (aus der Basis-Klangmassage) in einer (Individuellen) Klangmassage dem Kunden/Klienten eine Sicherheit vermittelnde Struktur, einen sicheren Raum, in dem Entspannung leichter möglich wird.

Die Einfachheit der Klänge macht sie auch daher so wertvoll, da sie jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch liegen – dies wird oft als Vorteil im Gegensatz zur Arbeit mit Musik beschrieben. So kann im Klangraum eine tragfähige Atmosphäre von Vertrauen, Geborgenheit, bedingungsloser Annahme durch ein achtsames Gegenüber (Klangmassagepraktiker) ermöglicht werden. Dies wird an sich schon von vielen Menschen als wohltuend empfunden und ermöglicht Entwicklung auf allen Ebenen.

Darüber hinaus scheinen Klänge in ihrer Einfachheit in die Reduktion und zum Wesentlichen zu führen. Sie entziehen sich dem analysierenden Geist und führen in einen inneren Raum der Ruhe und Stille.

Klänge können das körpereigene Belohnungssystem stimulieren

In seiner Auseinandersetzung mit der Frage, welche Wirkung der Einsatz von Musik (oder hier von Klängen als Bestandteil von Musik) auf den menschlichen



Organismus ausübt, kommt der Neurobiologe Gerald Hüther (2008, S. 117) zu folgendem Schluss:

„Die ungewohnte Erfahrung (Zugang zu und Ausdruck von eigenen Gefühlswelten, Entdeckung einer neuen Form der Kommunikation) bei gleichzeitiger Nutzung der harmonisierenden, synchronisierenden und Resonanz-erzeugenden Wirkungen des Mediums Musik führt bei

Die Klänge führen in die Stille und Achtsamkeit. © Foto: Peter Hess Institut Archiv, Uenzen

den meisten Patienten zu einer als positiv bewerteten Stimulation emotionaler Zentren.“

Aus neurologischen Untersuchungen ist bekannt, dass Drogen deshalb wirksam sind, weil sie das Dopamin-system stimulieren. Dieses System kann auch durch andere Stimuli aktiviert werden wie bspw. Schokolade oder Musik (vgl. Spitzer, 2003, S. 187). Zur Wirkung

von Musik (in unserem Fall Klang als Teil von Musik) führt Spitzer (2003, S. 188) aus:

„Sie stimuliert das körpereigene Belohnungssystem, das auch durch Sex oder Rauschdrogen stimuliert wird und das mit der Ausschüttung von Dopamin [...] und von endogenen Opioiden [...] einhergeht.“

Und der Einsatz von als angenehm empfundener Musik (!) hat einen weiteren wichtigen Effekt, sie mindert die Aktivierung zentralnervöser Strukturen, welche unangenehme Emotionen wie z.B. Angst signalisieren. Die Klänge können sich in diesem Zusammenhang stimulierend auf die Wechselwirkungen des limbischen Systems auswirken. Dies ist gerade auch für das Thema Lernen ein bedeutsamer Aspekt (vgl. Beitrag von Laake/Fürst, S. 58-62).

Jede Klangmassage ist einzigartig!

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, dass jede Klangmassage und Klangmassageerfahrung einzigartig ist – so wie jeder Mensch auch einzigartig ist. Sie ist zudem auch von der jeweiligen Situation und Tagesform abhängig. Daher gibt es auch keine „Rezepte“, vielmehr geht es darum, im gemeinsamen Dialog zwischen Kunde/Klient und Klangmassagepraktiker einen Weg der „Selbsterforschung“ zu beschreiten.

In der Klang-Entspannung können wir wieder Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Damit trägt die *Peter Hess*-Klangmassage zur Stärkung der Gesundheit bei und unterstützt uns, ein kreatives, selbstbestimmtes und freudiges Leben zu leben.



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Sozialwissenschaftlerin, hat an der Universität Bamberg zum Thema „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern promoviert. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess (Verlag Dr. Kovac, 2007). Als langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess Institut (PHI) war sie an verschiedenen Publikationen im Verlag Peter Hess als Mitherausgeberin und Autorin beteiligt.

Kontakt: koller@online.de

Literatur

- Bauer, Joachim (2008): *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren.* Heyne: München.
- Beutel, Alexander (2007): *Klangmassage in der kombinierten Anwendung mit der klassischen Massage.* In: Hess/Koller (2007), S. 163-167.
- Bossinger, Wolfgang / Eckle, Raimund (Hrsg.) (2008): *Schwingung und Gesundheit.* Traumzeit-Verlag.
- Bierbaum, N./Schmidt R.F. (2006): *Biologische Psychologie.* 6. Aufl. Springer: Heidelberg.
- Brück, Axel (2005): *Schamanische Ritualmusik und die Kraft der Klänge.* Arun: Uhlstädt-Kirchhasel.
- Dewhurst-Maddock, Olivea (1993): *Selbstheilung durch Klang und Stimme.* Gaia Books Limited: London.
- Faulstich, Joachim (2006): *Das heilende Bewusstsein. Wunder und Hoffnung an den Grenzen der Medizin.* Knauer: München.
- Flachsmeier, Horst R. (1999): *Leichter leben mit Musik.* Midena: München.
- Gindl, Barbara (2002): *Anklang. Die Resonanz der Seele. Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung.* Junfermann: Paderborn.
- Hardt, Nandi (2009): *Klangmassage in der Manuellen Lymphdrainage.* In: Hess/Koller (2009), S. 84-100.
- (Dr.) Hess, Peter / Rittner, Sabine (1996): *Trance.* In: Decker-Voigt, Hans-Helmug / Knill, Paolo J. / Weymann, Eckhard (1996).
- Lexikon Musiktherapie. Hogrefe: Göttingen, Bern, Toronto, Seattle. S. 395-398.
- Hess, Peter / Koller Christina M. (2007): *Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Erfahrungsberichte und theoretische Hintergründe vom 3. Klang-Kongress 2006.* Verlag Peter Hess.
- Hess, Peter / Koller Christina M. (2009): *Klangmethoden in der therapeutischen Praxis.* Verlag Peter Hess.
- Hüther, Gerald (2004): *Die Macht der inneren Bilder.* Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Hüther, Gerald (2008): *Über die Kunst, sein Gehirn in salutogenetische Schwingungen zu versetzen.* In: Bossinger, Wolfgang, Eckle, Raimund (Hrsg.) (2008): *Schwingung und Gesundheit.* Traumzeit-Verlag.
- Hüther, Gerald / Krens, Inge (2008): *Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen.* Beltz: Weinheim und Basel.
- Koller, Christina M. (2007): *Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess.* Verlag Dr. Kovac: Hamburg.
- Moser, Maximilian; Fürwirth, Matthias und Lackner, Helmut: *Chronomedizin und Chronobiologie.* In: Bossinger, Wolfgang / Eckle, Raimund (Hrsg.), 2008, S. 61-79. Traumzeit-Verlag.
- Renz, Monika (1996): *Zwischen Urangst und Urvertrauen. Therapie für Störungen über Musik-, Symbol- und spirituelle Erfahrungen.* Junfermann: Paderborn.
- Riedelsheimer, Thomas (2004): *DVD: Touch the Sound – A Sound Journey With Evelyn Glennie.*
- Ross, Uwe (2009): *Klangerbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen.* In: *Klangmethoden in der therapeutischen Praxis.* Verlag Peter Hess. S. 148-157.
- Ross, Uwe (2010): *Klangerbeit aus neuropsychologischer Sicht.* In: *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft.* Verlag Peter Hess. S. 70 ff.
- Saus, Wolfgang (2008): *Faszination Oberton – Was sind Obertöne?* In: *Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie e.V.* 6/2008, S. 58-60.
- Siegel, Daniel J. (2007): *Das achtsame Gehirn.* Arbor: Freiamt im Schwarzwald.
- Spintge, Ralph / Droh, Roland (1992): *MusikMedizin. Physiologische Grundlagen und praktische Anwendungen.* Gustav Fischer: Stuttgart.
- Spitzer, Manfred (2003): *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens.* Spektrum-Akademischer Verlag.
- Tomatis, Alfred (1999): *Klangwelt Mutterleib. Die Anfänge der Kommunikation zwischen Mutter und Kind.* DTV: München.
- Vaitl, Dieter / Petermann, Franz (2000): *Handbuch der Entspannungsverfahren.* 2. überarb. Aufl. Psychologie Verlags Union: Weinheim.
- Willms, Harm (1977): *Musik und Entspannung.* Gustav Fischer: Stuttgart.
- Willnow, Christian (1997): *Therapie mit monochromen Klängen – die klanggeleitete Trance nach Strobel.* In: Berger, Lutz (Hrsg.) (1997): *Musik, Magie und Medizin. Neue Wege zu Harmonie und Heilung.* Junfermann. Paderborn. S. 105-109.