



Faszination *Klangtherapie*

Wie Schwingungen unserem Leben positive Impulse geben

Seit einigen Jahrzehnten werden Klänge und Schwingungen im therapeutischen Bereich immer bedeutsamer. Warum? Klänge und Schwingungen begleiten uns schon seit unserer Zeit im Mutterleib. Sobald unsere Hörzellen ausgebildet sind, werden wir mit Klängen konfrontiert, die der Körper unserer Mutter produziert (ihre Stimme, ihre Atmung, ihr Herzschlag). Das sind die ersten Geräusche und Schwingungen, die ein Ungeborenes wahrnehmen und am Körper spüren kann, bis sich das Gehör besser ausbildet und auch außerhalb des Mutterleibes befindliche Tonquellen wahrnehmen kann. Dennoch sind der Ursprung unserer auditiven Wahrnehmung Klänge und Schwingungen, die wir über den Mutterleib aufnehmen.

Nicht zu unterschätzen ist die Tatsache, dass der Mensch sein ganzes Leben unter verschiedensten Rhythmen lebt. Manche haben sich automatisiert, andere sind anezogen und wieder andere sind aus unserem Leben heraus so entstanden. Gegen manche Rhythmen kommen wir nicht an, wie z. B. den Tag-Nacht- oder Schlaf-Wach-Rhythmus, den Biorhythmus, unseren Atem-Rhythmus oder unseren Herzschlag. Auch die Gehirnströme werden in Form von Schwingungen aufgezeichnet. Alle elementaren Abläufe im Organismus, ja, unser ganzes Leben, sind geprägt von verschiedensten Rhythmen und Zyklen. Es verwundert nicht, dass rhythmische Klänge und Schwin-

gungen in unserem Körper und unserer Seele vieles bewirken können. Es sind ganz natürliche Reize, die ein gewisses Urvertrauen wieder zurückbringen und uns entspannen können.

Ansätze der Klangtherapie Die Reizüberflutung, begünstigt durch die Menge an Informationen und Eindrücken unserer Smartphones, Tablets und Computer, wird seit einigen Jahren für Erwachsene, Jugendliche und Kinder zum zunehmend gefährlichen Stressfaktor. Geist und Körper kommen nicht mehr zur Ruhe. Das ständige Erreichbar-Sein und mit Nachrichten, Werbung und Bildern konfrontiert zu werden, verhindert zunehmend die gezielte Konzentration auf eine einzige Sache oder Reizquelle. Gerade hier kann sich die Klangtherapie als nützlich erweisen. Wenn keine Geräusche von außerhalb wahrnehmbar, die Handys ausgeschaltet und die Augen geschlossen sind, können wir unsere Konzentration gezielt auf eine überschaubare Menge an Klängen und Schwingungen lenken. Dann erst sind wir in der Lage, wieder zur Ruhe zu kommen und uns zu entspannen. Dann erst wird es möglich, sich wieder zu spüren und in die Körperwahrnehmung zu kommen.

Wie viele Kinder und Jugendliche bekommen den Stempel „ADHS“ oder „hyperaktiv“ aufgedrückt, weil sie sich selbst nicht mehr spüren und die tägliche Informationsflut Überforderung auslöst? Gerade Klangschalen, und wenn es anfangs nur zwei sind, können dabei helfen,

die Konzentration, die bewusste Wahrnehmung und das Körperempfinden zu fördern.

Spannend ist die Tatsache, dass jeder Mensch eine andere Körperschwingung hat und Unterschiede in der Körperschwingung bei einem kranken und einem gesunden Organismus bemerkbar sind. Auch hier bietet sich Klangtherapie an. Schwingungen, ob von Klangschalen oder anderen Instrumenten, wirken immer dort, wo sie unser Körper oder der Geist gerade brauchen. Dort, wo gerade Blockaden sind, stoßen die Schwingungen auf eine Mauer und beginnen zu arbeiten.

Die Neurobiologie differenziert im täglichen Verhalten (auch Lernverhalten) des Menschen verschiedene Typen. Hier gibt es z.B. den auditiven Typ, der verarbeitet einen Großteil von Informationen über Gesprochenes und Gehörtes, also über Klänge und Schwingungen. Gerade diesen Menschen kann die Klangtherapie eine besondere Stütze sein, um diesen Kanal noch zusätzlich zu schulen und leichter in die Entspannung zu kommen. Auch für Kinder und Jugendliche mit Lernproblemen können sich rhythmische Klänge für Lernphasen als sehr bereichernd erweisen. Auditive Typen lassen beim Lernen Musik laufen oder sprechen dabei laut. Warum? Weil die Musik bzw. der Klang ihre körpereigene Schwingung unterstützt, den Geist beruhigt, den Körper entspannt und so Energie fürs Lernen frei macht. Auch mit Klangschalen oder anderen Klanginstrumenten können hier wunderbare Erfolge erzielt werden, und das nicht nur bei Kindern und Jugendlichen. Dieses System kann genauso auf Erwachsene zugeschnitten werden: Klangtherapie kann positiv dazu beitragen, wieder mehr Energie für die wesentlichen Dinge zur Verfügung zu haben und dadurch Stresssystematisch zu reduzieren.

Vielfalt der Klangtherapie und ihrer „Werkzeuge“ Am bekanntesten sind die tibetanischen Klangschalen, die v.a. Peter Hess in den 1980er-Jahren nach Deutschland gebracht hat. Inzwischen ist die Klangmassage mit dieser Art von Klangschalen eine fixe Größe in unserem heimischen Therapieangebot. Massage, Heilpraktiker und Therapeuten aller Art wenden tibetanische Klangschalen erfolgreich bei ihren Klienten (immer m/w) an. Doch diese bilden vielfach nur die Basis; inzwischen gibt es Klangschalen unterschiedlichster Materialien, hier seien besonders Kristallklangschalen und Regenbogenkristallklangschalen erwähnt, die aus einer Mischung aus Edelsteinen und anderen Stoffen bestehen, unterschiedlichste

Töne erzeugen und länger schwingen als die tibetanischen Klangschalen.



Kristallklangschalen

Ein wesentlicher Unterschied zu den herkömmlichen Klangschalen besteht darin, dass die Platzierung von Kristallklangschalen nicht streng an bestimmte Körperstellen gebunden ist. Eine tibetanische Herzschaale darf nur auf dem Herzbereich angeschlagen werden. Kristallklangschalen können flexibler angewendet und müssen nicht direkt am Körper angeschlagen werden. Die Wirkung erfolgt hier eher über das Klangspektrum als über die Schwingung am Körper.

Die Regenbogenkristallklangschalen zeichnet bereits ihr ansprechendes Äußeres aus. Verschiedene Abschnitte des Regenbogens sind darauf abgebildet, weshalb diese schon allein über die Farben eine gewisse Wirkung erbringen. Diese Art der Klangschalen schwingt erfahrungsgemäß am längsten und ist besonders gut für das Erreichen einer Tiefenentspannung geeignet. Vom Material her um ein Vielfaches leichter, eignen sich diese besonders gut für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

In eine gänzlich andere Richtung gehen therapeutische Klanggabeln, die weniger über Klänge, vielmehr über punktuelle Schwingung am Körper arbeiten. Klanggabeln sind in unterschiedlichen Größen zu finden und können auf diverse Frequenzen gestimmt sein. Aus der praktischen Arbeit heraus ist auch die Kristallklanggabel, hergestellt aus Bergkristall,



Regenbogenkristallklangschalen

zu erwähnen. Diese spezielle Klanggabel ist um ein Vielfaches größer und schwerer als die herkömmlichen und erzeugt entsprechend stärkere Schwingungen am Körper. So eignet sich diese Art der Klanggabel zur Lockerung verhärteter oder verspannter Muskulatur, zur Stimulierung unseres Meridiansystems und unserer Organe (z.B. über Reflexzonen), auch zur Lösung innerer Anspannung.

Die Kristallklanggabel führt zu einem weiteren Bereich der Klangtherapie, nämlich den von mir als solche bezeichneten Kristallklanginstrumenten. Neben der bereits erwähnten Kristallklanggabel zähle ich dazu auch Kristallklangpyramiden, die es in unterschiedlichen Größen und Frequenzen gibt. Sie sind aus Bergkristall gegossen und besitzen im Inneren einen Resonanzraum, der die Schwingung beim Anschlagen der Pyramide verstärkt. Die Kristallklangpyramide wird wie ein Scanner verwendet: Sobald sie angeschlagen wurde, kann in einem Abstand von etwa 30 cm der gesamte Körper damit abgefahren werden, was das Nervensystem als auch Körper und Seele immens beruhigt und die Körperschwingung positiv beeinflusst.



Kristallklangpyramide

Wirkungsweise auf verschiedenen Ebenen In der Arbeit mit Klanginstrumenten, unabhängig davon, ob es sich um Klangschalen oder andere Instrumente handelt, kann rasch die Erfahrung gemacht werden, auf wie vielen unterschiedlichen Ebenen Klänge und Schwingungen wirken können. Je nachdem, wo gerade Beschwerden oder Probleme vorhanden sind, kann die Wirkungsweise gänzlich verschieden sein. Kinder z.B., die unter Konzentrationsproblemen leiden oder Schwierigkeiten in der eigenen Körperwahrnehmung haben, werden vorrangig in diesen Bereichen ihre Erfahrungen machen. Die Notwendigkeit zu entspannen, ist hier zweitrangig.

Erwachsene, aber auch schon viele Jugendliche, die unter permanentem Stress und Druck stehen, über Schlafstörungen und Erschöpfung klagen, sind meist diejenigen, die mit Klängen am schnellsten entspannen, was sogar zu einem tiefen Schlaf führen kann. Dann bekommt der Körper endlich Gelegenheit, „herunterzufahren“ und sich zu regenerieren, wenn auch nur in diesem begrenzten Zeitfenster.

Klangschalen können auch anders: Menschen, die über ständige Müdigkeit und Kraftlosigkeit klagen, können aus der Klangtherapie Frische, neue Lebensenergie und Kraft schöpfen.

Auch auf der emotionalen Ebene kann mit Klängen und rhythmischen Schwingungen vieles bewirkt werden, z. B. das Lösen innerer Anspannungen und Ängste oder das Auslösen positiver Emotionen (Erleichterung, Zufriedenheit, Freude). Gerade Erwachsene, die nach der Arbeit schnell zur Therapie hasten und aufgrund verschiedener Tagesereignisse aufgekratzt sind, können im Laufe der Behandlungseinheit emotional Abstand gewinnen und einen anderen Blickwinkel auf die Geschehnisse erhalten.

Sofern Klangschalen & Co. auch den Körper berühren (sie müssen das wie gesagt nicht zwangsläufig), sind die Schwingungen deutlich auf der Muskulatur zu spüren, sodass der Körper durch die ausgelösten Schwingungen sanft massiert wird.

Auf körperlicher Ebene ist die entspannende Wirkungsweise meist früh an der ruhigeren Atmung zu erkennen, was sich nach und nach auf das Nervensystem überträgt.

Wie spüre ich die Schwingung am Körper? Sind Unterschiede zwischen linker und rechter Körperseite oder bestimmter Körperstellen wahrnehmbar? Wer sich tief hineinfallen lässt in die wiederkehrenden Schwingungen, kann ein „Getragen-Werden“ spüren, als würden wir uns ins Wasser legen und uns von den sanften Wellen treiben und tragen lassen.

Fazit Die Ansätze und Instrumente der Klangtherapie sind inzwischen sehr umfassend und vielfältig. Gerade deswegen kann ihre Wirkungsweise ganzheitlich betrachtet werden. Da Schwingungen den Menschen bereits im pränatalen Stadium prägen und seine Sinne schulen, kann dem erwachsenen Menschen in der Klangtherapie ein tiefes Urvertrauen zurückgegeben werden.

Klänge und die draus resultierenden Vibrationen beruhigen unser gesamtes Körpersystem und ermöglichen einen tiefen Entspannungszustand, sodass im Anschluss körperliche, seelische und geistige Regeneration möglich wird. Dauerhaft gesehen können wir leichter mit Stress und Druck umgehen und präventiv verschiedensten Krankheiten unserer Zeit vorbeugen.

Philipp Feichtinger, BEd.

Lehrer (Mathematik & Geschichte), Dipl. Naturheiltherapeut mit Praxis in Raab (Österreich), Reiki-Meister, Kristallklangschalen-Therapeut, Hypnose-Practitioner, AMQ-Mentalcoach

Philipp.Feichtinger@ph-linz.at

