

# Was ist eigentlich...?

## Klangtherapie

Was haben Klangschalen, Gongs, Zimbeln, Glocken, Trommeln und Digeridoos gemeinsam? Diese Instrumente sind alle ein Teil der großen Vielfalt der Klangtherapie-Methoden, bei welchen mit akustischen Schwingungen (Tönen, Geräuschen und Musik) gearbeitet wird. Das können Klangmassagen, Klangbaden oder Klangmeditationen sein – um nur ein paar zu nennen. Klänge können harmonisieren, beruhigen und entspannen. Sie wirken Stress entgegen und können innere Ruhe und Wohlbefinden fördern. Die Klangtherapie wird zu den alternativmedizinischen und Wellness-Behandlungen gezählt.

Akustische Schwingungen wirken nicht nur über den Gehörsinn, sondern auf den ganzen Körper bzw. auf einzelne Körperregionen ein. Da unser Körper zu etwa 70 Prozent aus Wasser besteht, übertragen sich die Schwingungen bis in die Zellen. Dieser Effekt wirkt wie eine innerliche Massage der Körperzellen. Dadurch können Verspannungen auf körperlicher und/oder seelischer Ebene sowie auch Blockaden sanft gelöst werden.

### Klangmassage

Die wohl bekannteste Anwendung ist die Klangmassage. Sie dient dazu, Körper, Geist und Seele ganzheitlich zu entspannen. Das gelingt dadurch, dass die Klänge nicht nur hörbar, sondern vor allem auch spürbar sind.

So wie wir die Klangmassage heute kennen, hat sie Peter Hess 1984, basierend auf seinen Erfahrungen in Nepal, für die Menschen im Westen entwickelt. In der vedischen (indischen) Heilkunst ist die Wirkung von Klängen schon mehrere Jahrtausende bekannt.

Bei einer Klangmassage werden die Klangschalen individuell ausgewählt und spezifisch den Bedürfnissen auf und um den bekleideten Körper positioniert und ange-



klungen. Der Körper tritt dann sozusagen in Resonanz mit dem Klang und nimmt ihn als feine Vibration wahr.

### Klangbad (Klangentspannung)

Bei einem Klangbad werden mehrere Instrumente in einem Raum angeschlagen, bis ein wahrer Klangteppich entsteht. Durch die vielfältigen Aspekte der Klänge werden verschiedene Regionen im Körper angesprochen. Deren Vibrationen übertragen sich nun von allen Seiten auf den Körper und führen diesen in eine tiefe Entspannung zum Wohlfühlen und Genießen. Meist folgen danach noch einige Minuten der Stille zum Nachspüren.

### Klang- bzw. Gongmeditation

Die Aufmerksamkeit auf die eigene Mitte lenken, den Geist zur Ruhe kommen lassen, sich seiner inneren Natur und seiner Ressourcen ganz bewusst werden und dadurch mehr Klarheit erlangen: Bei der Klangmeditation werden unsere Energiezentren (Chakren) angesprochen, aktiviert und gereinigt, sodass die Lebensenergie im Körper wieder frei fließen kann.

Hierbei kommen unterschiedliche Klangschalen mit verschiedenen Frequenzen und Klangspektren zum Einsatz und werden an bzw. über den Energiezentren angeschlagen. Der entstehende Klang kann uns hel-

fen, die vielen Gedanken einmal loszulassen und vom Denken ins Fühlen zu kommen.

### Therapeutische Kraft des Klangs

Klänge sprechen verschiedene Teile unseres Gehirns an. Beide Hirnhälften verarbeiten die Klanginformationen auf unterschiedliche Weise. So wie die rechte Hälfte sich mit der Grobstruktur beschäftigt, kümmert sich die linke Hälfte um die Feinanalyse. Das Ganze wird gekoppelt mit dem limbischen System, welches die Emotionen verarbeitet und für die Ausschüttung von Glückshormonen verantwortlich ist. **Musik macht glücklich.**

Diese und andere Erkenntnisse der Klangtherapie machen nun auch die Wissenschaft zunutze. Zum Beispiel wird sie bei Tinnitus dazu benutzt, die störenden Geräusche mit externen Geräuschen zu überdecken. Durch das Hören verschiedener Geräuscharten (Klängen) wird es einfacher, die eigene Aufmerksamkeit vom Tinnitus wegzu lenken.

Auch in den Frühchen-Intensivstationen werden die therapeutischen Vorzüge von Klängen eingesetzt. Musik beruhigt gestresste Babys und fördert zudem auch die Hirnreifung. So arbeitet man seit einiger Zeit auch vermehrt in medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Kontexten mit der Kraft der Klänge. (ib)