

Im Ein-Klang: Die Gesundheit stärken mit Schwingungen

Der Stressfalle Alltag entkommen. Entspannen und zu sich selbst finden. Schlummernde Kräfte und Lebensfreude wecken. Gesundheit stärken, Krankheiten vorbeugen. Und das alles „nur“ mit Hilfe von Tönen und Schwingungen? Natürlich Gesund sprach mit Peter Hess, von seiner ursprünglichen Ausbildung her Diplom-Ingenieur für physikalische Technik, heute eine Koryphäe auf dem Gebiet der Klangmassage.



„Die Klänge der Klangschalen sprechen immer den ganzen Menschen an. Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen, Zuversicht und Lebensfreude stellen sich ein.“ (Peter Hess)



Foto: © Peter Hess Institut

Herr Hess, lassen Sie uns bitte eingangs einige Begriffe definieren: Was versteht man physikalisch unter „Klang“?

Peter Hess: Ganz vereinfacht gesagt, ist ein Klang eine Schwingung, die als Schall übertragen wird. Der Schall braucht dabei ein Ausbreitungsmedium wie z. B. Luft oder Wasser. Von Schall sprechen wir auch nur dann, wenn die Frequenz der Schwingung im für den Menschen hörbaren Bereich von etwa 20 bis 20.000 Hertz (Hz) liegt.

Nun entstehen automatisch zu jeder Grundschwingung Oberschwingungen, beim akustischen Signal sprechen wir auch von Obertönen. Stehen diese in einem ganzzahligen Verhältnis zur Grundschwingung, handelt es sich um einen Klang. Von einem Ton im musikalischen Sinne sprechen wir dann, wenn diesem Klang ein klar definierter Grundton zugeordnet werden kann. Im Falle einer Klangschale sind in der Regel neben diesem Grundton auch verschiedene Obertöne hörbar. Verhalten sich Grundton und Obertöne chaotisch zueinander, sprechen wir von einem Geräusch.

Welche organischen Gegebenheiten bringt der Mensch mit, um Klang zu registrieren und zu empfinden? Doch sicher nicht nur das Ohr und den Hörnerv. Welche Rolle spielt zum Beispiel die Fähigkeit, Rhythmen und Vibrationen taktil, also durch Berührung zu empfinden?

Peter Hess: Die Fähigkeit der sogenannten vibro-taktilen oder somatosensorischen Wahrnehmung spielt eine entscheidende Rolle. Der vom Menschen fühlbare Frequenzbereich umfasst etwa 0 bis 400 Hz. Das ist ein Bereich, den man mit einer Klangschale wunderbar anspricht. Diese „Fühlwahrnehmung“ erfolgt dabei einerseits über die Haut, andererseits über unser Körperinneres. Denn auch unsere Muskeln, Sehnen, Bänder und unsere Eingeweide reagieren auf Schall.

Klangschalen stammen aus dem ostasiatischen Raum. Einst wurden die bronzenen Gefäße vor allem als Alltagsgegenstände genutzt, Speisen, Flüssigkeiten oder Opfergaben darin aufbewahrt. Aufgrund von Legenden entstand der Eindruck, Klangschalen seien in Tibet oder Nepal als Ritual- oder gar Heilinstrumente verwendet worden. Peter Hess hat auf vielen Reisen niemals Belege für eine derartige Praxis gefunden: „Die Klangmassage ist eine westliche Erfindung“, stellt er fest.

Wie kamen Sie selbst mit Klangschalen in Kontakt?

Peter Hess: Ich lernte die Klangschalen 1984 bei einem einjährigen Forschungsaufenthalt in Nepal kennen. In dieser Zeit beschäftigte ich mich intensiv mit der Wirkung traditioneller Heilweisen und der Bedeutung von Musik und Klang in diesem Zusammenhang. So kam es, dass mir eines Tages ein befreundeter Musikwissenschaftler die Klangschalen zeigte. Ich war sofort fasziniert von ihrem einzigartigen Klang. Damals führte eine Erfahrung zur nächsten und so entstand nach und nach die Idee zur Klangmassage. Diese Idee knüpfte zwar an die Tradition der Verwendung von Klängen und Musik an, wie sie z. B. im Ayurveda praktiziert wird, führte aber letztlich zur Entwicklung einer völlig neuen und vor allem westlichen Methode.

Wie hat sich Ihr Klangmassagen-Konzept im Lauf der Zeit entwickelt?

Peter Hess: Im Rückblick kann ich es oft selbst nicht fassen, was alles aus dieser ersten Idee entstanden ist. Als ich damals vor mehr als 30 Jahren wieder zurück nach Deutschland kam, begann ich, meine Erfahrungen in Seminaren weiterzugeben. Meiner Teilnehmer konnten in der Praxis zum Teil verblüffend positive Wirkungen erzielen. Durch die Praxiserfahrungen entwickelte sich die Methode rasch weiter. Heute gibt es eine feste Ausbildungsstruktur, bei der die Teilnehmer Erfahrungen machen, Fertigkeiten und Wissen erwerben, um die Klänge verantwortungsvoll und gezielt einzusetzen. Parallel zur Verfeinerung der Klangmassage sind in der Zusammenarbeit mit Fachkräften aus Wellness, Pädagogik, Beratung und Heilweisen spezielle Anwendungsformen entstanden, wie wir sie

heute unter dem Begriff „Klangmethoden“ zusammenfassen. Die Wirkung dieser Klangmethoden beruht dabei im Wesentlichen auf drei Säulen: Der hohen Qualität der eingesetzten Therapieklangschalen, der fundierten Ausbildung der Anwender, das heißt der eingesetzten Technik, sowie dem mit unseren Methoden verbundenem Menschenbild. Letzteres spielt, wie verschiedene Forschungen zeigen, eine wesentliche Rolle für die Wirkung einer Methode.

Wo sehen Sie aufgrund Ihrer jahrzehntelangen Erfahrung die deutlichsten/intensivsten Auswirkungen einer Klangmassage nach Ihren Vorgaben?

Peter Hess: Die Klänge der Klangschalen sprechen immer den ganzen Menschen an, also Körper, Geist und Seele. Auf der körperlichen Ebene ermöglichen die feinen Klangschwingungen vor allem eine Lockerung von Verspannungen oder „Blockaden“ und eine Förderung der Durchblutung. Die harmonischen Klänge führen schnell in eine wohltuende Entspannung, in welcher der Geist zur Ruhe kommt. In dem besonderen Rahmen der Klangsitzen erfährt die Seele Raum zur Entfaltung. So berichten Menschen immer wieder, dass sich während der Klangmassage oder auch schon bei kleinen Klangübungen Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen, Zuversicht und Lebensfreude einstellen. So kann Regeneration auf allen Ebenen geschehen.

Könnte dieses Erfahrungswissen bereits wissenschaftlich untermauert werden? Wie ist die Haltung der Schulmedizin zur Klangschalenthherapie ganz allgemein?



Peter Hess: Es gibt erste Grundlagenforschungen, die die zahlreichen positiven Einzelfallberichte bestätigen. So konnte eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V. mit mehr als 200 Probanden zeigen, dass regelmäßige Klangmassagen nachhaltig Stress mindern und das Wohlbefinden in und mit dem eigenen Körper stärken. Laut einer Untersuchung von Dr. Jens Gramann profitieren auch Bluthochdruckpatienten von den Klängen. Auch bei Schmerzpatienten mit Fibromyalgie konnten in einer noch unveröffentlichten Studie von Dr. Matthias Braun positive Effekte belegt werden. Diese und weitere Forschungsergebnisse, aber vor allem die positiven Rückmeldungen von Patienten sind sicher ein Grund dafür, warum Fachkräfte aus dem Heilwesen zunehmend den Wert unserer Klangmethoden erkennen. Dieser Trend ist steigend, zumal seit 2013 erstmals ein Bachelorstudiengang Komplementäre Methoden mit der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode an der Steinbeis-Hochschule Berlin angeboten wird.

Gibt es Kontraindikationen für eine Klangmassage? Ein bestimmtes Alter, in dem man sie bevorzugt anwenden kann – oder eher nicht?

Peter Hess: Aus den 30 Jahren Erfahrungen kann ich sagen, dass eigentlich keine Kontraindikationen bekannt sind. Vielmehr ist es eine Frage des Rahmens, in dem die Klänge angeboten werden. Das ist ein wichtiger Aspekt, der in unserer Ausbildung thematisiert wird. Menschen, bei denen eine entsprechende Erkrankung diagnostiziert ist, sollten vor einer Klangmassage natürlich Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Ideal ist es, wenn sie z. B. bei einem Bandscheibenvorfall zu einem Physiotherapeuten gehen, der die Klänge in seine Arbeit integriert, oder bei Depressionen zu einem Therapeuten, der mit den Klangmethoden arbeitet. Gerade in der Begleitung



Foto: © Peter Hess Institut

von Genesungsprozessen können die Klänge eine wunderbare Unterstützung bieten und herkömmliche Behandlungsverfahren ideal ergänzen.

Welche Qualifikationen sind Ihrer Erfahrung nach wichtig, um eine Ausbildung zum/zur Klangmassage-Praktiker/in zu beginnen – und erfolgreich abzuschließen?

Peter Hess: Das lässt sich gar nicht so konkret beantworten. In meinen Seminaren begegnen mir die unterschiedlichsten Menschen und auf ihre ganz persönliche Weise profitieren sie alle von dem Geschehen während der Ausbildung. Wenn man die Klangmassage beruflich fremden Menschen anbieten bzw. in das bestehende Arbeitsfeld integrieren möchte, braucht man natürlich eine solide Basis. Für ein professionelles Angebot ist daher eine fundierte Ausbildung mit einer reflektierten „Praktikumszeit“ unabdingbar. In der Klangarbeit, wie wir sie am Peter Hess Institut seit mehr als 30 Jahren lehren, spielen zudem Resonanzfähigkeit, Achtsamkeit und eine lösungs- und ressourcenorientierte Sichtweise eine entscheidende Rolle – all diese Aspekte werden in der Ausbildung geschult. Unsere Seminare sind zertifiziert von der Steinbeis-Hochschule-Berlin, Steinbeis-Transfer-Institut Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung. Wenn man aus keinem einschlägigen Berufsfeld kommt, ist es zudem sinnvoll, sich zusätzlich zum Thema Entspannung sowie in der Gesprächsführung weiterzubilden.

