Kleinere Klangschalen werden auf den Körper gelegt und angeschlagen. FOTO: PETER HESS INSTITUT

Klang und Kribbeln

ENTSPANNUNG Klangschalen bringen den Körper zum Vibrieren. Blockaden sollen so gelöst werden

VON CHRISTINE OMERZU

Nur auf Socken steige ich in die goldfarbene Bronzeschale. Die Therapeutin nimmt einen Filzschlägel. Ein kleiner Schlag, und es ertönt ein langgezogenes „Klong". Die Schwingungen übertragen sich auf die Fußsohlen. Wie der dunkle Ton in meine Ohren, so kriecht ein Kribbeln die Beine hoch. „Bis wohin haben Sie etwas gespürt?", will Anita Böttcher wissen. Die Berlinerin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und arbeitet in ihrer Praxis mit Klangmassagen. Ich zeige auf meine Knie und Anita Böttcher blickt erstaunt. „Die meisten spüren zu Beginn weniger."

Nach einer Tasse Rosentee darf ich mich auf der gepolsterte Liege ausstrecken. Jetzt stellt Anita Böttcher Klangschalen auf Beine, Bauch, Brust und in die Nähe des Kopfes. Erst wird die Schale auf den Beinen angeschlagen, dann alle anderen hintereinander, immer und immer wieder. Der Körper vibriert leicht. Alles wird warm und schwer. „Viele meiner Klienten schlafen ein", sagt Böttcher, die auch Ausbilderin für Klangmassagen ist.

Klangmassage kann man sich auch selbst geben

Aber was wirkt da eigentlich? „Die harmonischen, obertonreichen Klänge werden über Gehör und Körper aufgenommen. Sie beruhigen den Geist, und die Schwingungen breiten sich als taktiler Reiz über Haut, Organe, Knochen und Körperflüssigkeiten aus", erklärt Ulrich Krause, Seminarleiter und Sprecher des Peter-Hess-Instituts im niedersächsischen Uenzen. Ziel sei, körperliche und seelische Blockaden aufzulösen, Stress abzubauen und die Selbstwahrnehmung zu fördern.

Es gibt Kopf-, Becken- und Herzschalen und solche für den Solarplexus, das sensible Nervengeflecht am Übergang vom Brustkorb zur Magengrube. Aber auch Gelenkschalen mit Loch im Boden und sogar welche für den Kehlkopf. Manche sind nur wenige Zentimeter groß. Es gibt aber auch riesige Exemplare, in denen man fast verschwinden könnte.

Eingesetzt wird die Klangmassage in der Arbeit mit Dementen, in Kitas, bei der Geburtsvorbereitung und der Sterbehilfe. Auch in Kliniken findet die Methode zunehmend Interessierte – vor allem auf Intensivstationen und in psychiatrischen Einrichtungen. Bei der Vorbereitung auf Operationen versucht man, mithilfe der Klangmassagen den Einsatz von Beruhigungsmitteln zu reduzieren.

Eine Klangmassage kann man sich aber auch selbst geben. Für den Privatbereich empfehlen die meisten Therapeuten die Universalschale. Sie hat ein besonders breites Klangspektrum, ist 22 Zentimeter groß und kostet 169 Euro. Ulrich Krause empfiehlt, sich Rituale zu schaffen. „Man kann zum Beispiel immer morgens drei Minuten die Schale anschlagen und sich vielleicht fragen: Was will ich heute erreichen?"

Auch Dr. Jens Gramann vom Herzinstitut Berlin hat die Klangschalen für sich entdeckt. „Die obertonreichen Klänge bringen mich bei Stress in tief entspannende Zustände", sagt Gramann, der sich im Grunde als schulmedizinischer Kardiologe sieht. Nach einer Ausbildung am Peter-Hess-Institut setzt er jetzt Klangmassagen auch in seiner Praxis in Berlin ein. In einer Pilotstudie hat der Mediziner an einer kleinen Zahl von Probanden untersucht, welche Wirkung Klangmassagen auf die Stressreduktion und somit auf den Blutdruck bei Patienten mit Bluthochdruck haben. Dabei habe er festgestellt, dass der blutdrucksenkende Effekt in der Klanggruppe doppelt so stark ausgeprägt war wie in der Gruppe der Patienten, die mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson behandelt wurden. Und es gab einen Langzeiteffekt bei den Studienteilnehmern, die mit Klangschalen behandelt wurden. Allerdings sei seine Studie nur als Trend zu sehen.

Kribbeln geht bis in den Kopf

Die Kosten für die Entspannungsmethode PMR werden von manchen Krankenkassen ganz oder anteilig erstatttet, die Kosten einer Klangmassage jedoch nicht. Bei Therapeutin Anita Böttcher kosten 90 Minuten Behandlung 60 Euro. Zu ihr kämen oft Menschen mit Depressionen und Angststörungen. „Manche spüren sich hier zum ersten Mal seit Langem wieder selbst", sagt Böttcher. Oft ist die Klangmassage aber auch nur ein kleiner Teil der Therapie. Wie bei der Berliner Logopädin Angelika Remes. Sie setzt Klangmassage als Entspannungsmethode ein, vor allem in der Stimm- und Stottertherapie, auch in der Schluckt herapie und bei der Behandlung von Schlaganfall-Patienten.

So wie sich der Klang einer angeschlagenen Schale bei jedem Menschen anders anhört, scheint auch die Wirkung unterschiedlich zu sein. Nach meiner Klangmassage bei Anita Böttcher fühle ich mich entspannt und so müde wie selten. Noch einmal steige ich in die große Klangschale auf dem Boden. Es macht wieder „Klong" und das Kribbeln breitet sich von unten durch den ganzen Körper aus, diesmal bis in den Kopf. ■

KLANGMASSAGE

URSPRUNG Die Klangmassage wurde vor 31 Jahren als ganzheitliche Entspannungsmethode von Peter Hess entwickelt. Der Ingenieur für Physikalische Technik hatte die glänzenden Schalen bei seinen Reisen durch Indien, Nepal und Tibet kennengelernt und daraus die westliche Methode der Klangmassage entwickelt. Die Peter-Hess-Therapieschalen, die aus bis zu zwölf verschiedenen Metallen bestehen, werden in Nepal gefertigt. Für nahezu jeden Körperbereich wird eine Schale mit einem eigenen Frequenzspektrum angeboten.
www.peter-hess-institut.de

Morgenpost "Gesund" 4.12.15 Berlin
Berlin