



südwest

Peter Hess

Die heilende Kraft der Klangmassage

Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen
mit Klangschalen

PETER HESS

DIE HEILENDE
KRAFT DER
KLANGMASSAGE

ENTSPANNEN, STRESS ABBAUEN,
SCHMERZ LÖSEN MIT
KLANGSCHALEN

südwest^o
EBOOKS



südwest

Peter Hess

Die heilende Kraft der Klangmassage

Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen
mit Klangschalen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Mein Weg zur Klangmassage

Wie alles begann

Im rituellen Klangraum leben – die alltägliche
Klangmassage

Newarische Feste – Altes verabschieden, Neues
willkommen heißen

Trance – Wundermittel der Schamanen

Für den Westen neu entdeckt

Die Polarität des Klangs

Klang und Musik

Erste Erfahrungen

Für den Westen entwickelte Klangmassage

Was ist Klangmassage?

Eine Frage des Glaubens?

Klangmassage wirkt auch ohne Glauben

Wunderheilung mit Klangschalen?

Verwirrung im Gehirn – Klang schafft Neuordnung

Jeder Mensch hat seinen eigenen Klang

Rhythmus und Resonanz

Die Klangschale – ein »Kaufhaus voller Klänge«

Ganzheitliche Methode

Das Instrument – die Klangschale

Herkunft und Verwendung

Klangschalen für die Klangmassage

Die Klangschale zum Tönen bringen

Hören, lauschen, spüren

Wirkung der Klangschalenklänge auf den Körper

Die ersten Schritte zur Klangmassage

Mögliche Nebenwirkungen

Die verschiedenen Klangschalen

Klangmassage nach Peter Hess

Die Basisklangmassage

Weitere Klangmassagen

Lösungsorientierte Klangmassage

Beispiel Fußreflexzonen

Klangmassage bei Tinnitus

Klangmassage bei Rückenbeschwerden

Klangmassage bei Schlafstörungen

Professionelle Anwendungsbereiche

Klangmassage in der ärztlichen Praxis

Klangmassage in der Massagepraxis

Klangmassage in der Physiotherapie

Klangmassage in der Ergotherapie

Klangmassage bei der Arbeit mit behinderten Menschen

Klangmassage in Kindergarten und Schule

Klangmassage in der Psychotherapie

Literatur

Copyright

Vorwort

Immer mehr Menschen wird bewusst, welche großartige Chancen die Klangmassage nach Peter Hess[®] bietet. Vor zehn Jahren fand man nur wenige Informationen im Internet; heute sind es mehr als 20 000 Seiten. Millionenfache Erfahrungen, die mittlerweile mit der Klangmassage in vielen Bereichen gemacht wurden – z. B. bei der privaten Anwendung, in den Heil- und Heilfachberufen sowie im pädagogischen und therapeutischen Bereich – haben die umfassenden Möglichkeiten dieser Methode deutlich gemacht.

Die Idee zur Klangmassage hatte ich 1984. Viele tausend Menschen sind mittlerweile europa- und weltweit ausgebildet worden. Ihre praktischen Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Methode sehr wirksam und sicher in der Anwendung ist. All diese Rückmeldungen und Erfahrungsberichte sind in meinem Institut von den Seminarleitern und Seminarleiterinnen und von der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Christina Koller reflektiert worden und bilden heute die Grundlage für praxisgerechte und effektive Aus- und Weiterbildungsseminare.

Achtsam, verantwortungsvoll wird dem mit der Klangmassage Behandelten mit seiner Einwilligung sein individueller Raum zur Entwicklung gegeben. Zusätzlich kann die Behandlung durch weitere zielgerichtete Elemente der Klangmassage unterstützt werden.

Harmonie durch obertonreiche Klänge

Warum ist die Klangmassage so wertvoll für uns? Warum wirkt sie so effektiv und lässt sich so umfassend einsetzen? Die harmonisch obertonreichen Klänge empfinden wir als angenehm und beruhigend; sie wirken entspannend. Die Klangmassage berührt uns in unseren ursprünglichen Erfahrungen – dort, wo wir noch grenzenloses Vertrauen hatten. Dadurch kommen wir in einen leichten Trancezustand, der uns einen sicheren Raum bietet, in dem wir loslassen und geschehen lassen können. Hier erweckt die Klangmassage die heilende Kraft in uns.

Die zentralen Erfahrungen aus der Klangmassage sind die vielfältigen Erkenntnisse, dass alle Möglichkeiten der Heilung in uns liegen und Heilung aus uns heraus geschieht. Eine häufige Aussage von Teilnehmern der Intensivausbildung lautet: »Ich bin mir ganz sicher und ich weiß: Alles liegt in mir – an Erkenntnissen, Entwicklungsmöglichkeiten – und in der Unterstützung der Heilung. Ich brauche das Wunder in mir nur geschehen zu lassen.«

Mit dieser Erfahrung und dem Gefühl der Sicherheit ist der Samen für die weitere Entwicklung gelegt. Wird dann mit der weiteren Klangmassage ein verantwortungsvoller und sicherer Raum geboten, können Erkenntnisse real werden, können sich Selbstheilungskräfte im Menschen entwickeln und kann Heilung – in vielen Fällen – geschehen.

Die Erfahrung, dass Heilung in vielen Fällen ohne die klassische Medizin erfolgen kann, habe ich 1986 bei Schamanen in West-Nepal gemacht. Über 80 Prozent der Heilung geschieht in der Begleitung und dem Raum, der dem Behandelten vom Schamanen gegeben wird. Diesen Entwicklungsraum zu schaffen ist die Kunst des Schamanen. Die Entscheidung zur Heilung geschieht im Behandelten selbst – auch bei der Klangmassage.

Die körperorientierte Klangmassagetherapie knüpft an das Wissen und die Lösungen an, die in uns liegen. Mit der weiterführenden Methode der Klangmassage wird

die Möglichkeit eröffnet, an das in uns schlummernde und verborgene Wissen heranzukommen und es zur Lösung der Probleme wirkungsvoll zu nutzen.

Genial einfach und doch unglaublich effektiv

Aus den von mir im Osten gemachten Erfahrungen ist eine wertvolle Methode für den westlichen Menschen entstanden, die zur Lösung von körperlichen, seelischen und psychischen Problemen eingesetzt werden kann. In meinem Institut sind aufbauend auf die Grundausbildung in der Klangmassage eine Reihe von speziellen Seminaren entstanden, die auf die besonderen Bedürfnisse in der Praxis eingehen.

Mit der von Petra Emily Zurek und mir gemeinsam entwickelten Klangpädagogik nach Peter Hess[®] und der Weiterbildung zum Klangpädagogen ist eine Methode zur kreativen Lern- und Lebensberatung entwickelt worden, die sich durch eine achtsame, lösungs- und ressourcenorientierte Haltung auszeichnet. Hier werden Einzelpersonen und Gruppen beim Lernen, der Bewältigung von Lebenskrisen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt und beraten.

Ich freue mich besonders darüber, dass diese Methode mittlerweile in zahlreichen Kliniken, z. B. bei Schlaganfall- oder Krebspatienten, und in Suchtkliniken angewendet wird. In ganz vielen Fällen kann die Unterstützung aber auch in der Selbsthilfe liegen. Mit diesem Buch werden Sie viele Erkenntnisse und Möglichkeiten für sich selbst wiederentdecken und die Klangmassage zur Förderung Ihrer Gesundheit einsetzen können. Falls Sie professionelle Unterstützung benötigen, finden Sie hierzu ebenfalls zahlreiche Ideen (siehe auch Adressen, S. 93). Ich wünsche

Ihnen viel Freude und zahlreiche Erkenntnisse beim Lesen dieses Buches.

Peter Hess



Mein Weg zur Klangmassage

Wie alles begann

Als ich 1966 als frisch gebackener Ingenieur mit dem Heinkel-Motorroller über Land nach Indien reiste, ahnte ich noch nicht, welche wichtige Erkenntnisse ich für mich, für mein Leben und für die Klangmassage erlangen würde. Damals stand das Erleben von Abenteuern im Vordergrund. Doch auch Religion, Tempel und Rituale berührten mich auf dieser langen Reise, die fast ein Jahr dauerte, mehr und mehr.

Viele Jahre später, nach meinem beruflichen Einstieg als Ingenieur, meinem zweiten Studium im Bereich Pädagogik und der Gründung einer Familie, führten mich meine Wege wieder nach Indien und Nepal. Auslöser für diese Reise waren ernste gesundheitliche Probleme, die mein Interesse an alternativen Heilmethoden weckten. Ich interessierte mich stark für diesen Bereich, besuchte dazu Seminare, um Energien spüren und wahrnehmen zu können, und führte eigene radiästhetische Untersuchungen an energetischen Plätzen durch. Auch hatte ich schon einige Erfahrungen über den Einfluss von Energien auf den Menschen, etwa das Spüren und Lösen von Blockaden, in Zusammenarbeit mit einer Ärztin und einer Biodynamikerin gesammelt.

Als Physikingenieur und Pädagoge war ich trotz der vielen positiven Erfahrungen, die ich mit alternativen Heilmethoden gemacht hatte, immer noch sehr skeptisch. Zum Glück hatte ich Freunde – besonders Prof. Dr. Niels Gutschow –, die schon seit Jahren in Nepal forschten und mir vorschlugen, einige Zeit dorthin zu kommen. Dort sollte ich mehr über andere Heilmethoden erfahren.

Wissen einer uralten Kultur

Im Sommer 1984 trat ich die erste Reise nach Nepal an. Die mittelalterliche Königsstadt Bhaktapur mit ihren damals 35 000 Einwohnern wurde seitdem mein Hauptfahrungsraum. Dort leben vor allem die Newar, die älteste Volksgruppe im Kathmandu-Tal. Sie haben eine uralte, urbane Kultur und sind in ihrer Lebensweise noch eng mit Religion und Ritual verwoben. Schließlich ließ ich mich ein Jahr von meiner Unterrichtstätigkeit als Berufsschullehrer beurlauben, um nach Nepal zu gehen. Bis heute folgten über 50 weitere Reisen nach Nepal, Tibet und Indien.

Im rituellen Klangraum leben - die alltägliche Klangmassage

Meine befreundeten Forscher in Nepal hielten ständig Empfehlungen für mich bereit, an welchen Ritualen und Festen ich teilnehmen sollte. Das tat ich auch ausgiebig. Im Zentrum all dieser Feste und Rituale standen Klang und Rhythmus, die selbst bei mir, dem kopflastigen und logisch orientierten Menschen, fast immer - nämlich dann, wenn ich mit Neugierde und Interesse dabei war - zu einem leichten Trancezustand führten. Trance wurde für mich ein wertvoller Zustand: Ich konnte loslassen, meinen Bewusstseinsraum erweitern, hinschauen und neue Erkenntnisse gewinnen.

Die unermesslichen Erkenntnismöglichkeiten, die für mich in den asiatischen Kulturen, Religionen und den traditionellen Heilmethoden sowie den archaischen Riten liegen, faszinieren mich heute noch.

Vielfältiges Klangangebot

Im nepalesischen Alltag ist der Klang allgegenwärtig. Es sind beispielsweise die kleinen Tempelglöckchen, die in Bhaktapur tausendfach an zahlreichen Dächern der über 3500 »heiligen« Plätze hängen und die durch den leisesten Windhauch zum Klingen gebracht werden. Immer wieder ertönen auch die größeren Glocken, von denen mehrere an jedem der vielen Tempel der Stadt angebracht sind und die von den Bewohnern im Vorbeigehen angetönt werden.

Vor den großen Tempeln und in den unzähligen Patis – Patis sind freie, jedoch überdachte Plätze für Gläubige, Pilger und Gäste – sitzen verschiedene Musikgruppen, die im Klang vorgegebene Mantras beten, oder Brahmanen, die ihre Gebete murmeln, begleitet von den Klängen der Zimbeln. Die ganz großen Glocken der Stadt erklingen im Tagesablauf zu festgelegten Zeiten.

Dazu sind ständig noch Musikgruppen zu vielerlei Anlässen unterwegs, die die Stadt auf rituellen Wegen begehen. Mit ihrem mächtigen Angebot an Urklängen geben sie den Menschen immer wieder die Möglichkeit, in einen tranceähnlichen Zustand zu gelangen und sich mit den Klängen zu verbinden. Auf diese Weise kommen die Menschen zu den Klängen in Resonanz. Aus dem vielfältigen Klangangebot suchen sich die Menschen instinktiv die Frequenzen aus, die sie gerade zur Unterstützung ihrer Gesundheit benötigen.



Musik gehört in Tibet und Nepal zu jedem Fest. Mit den verschiedenen Klängen wird das Prinzip des Lebens selbst gefeiert.

Newarische Feste - Altes verabschieden, Neues willkommen heißen

Alle großen Feste und die alltäglichen Rituale der Newar widmen sich dem Thema des Wandels, dem kosmischen Prinzip, das allem Leben zugrunde liegt, ja es eigentlich erst ermöglicht.

Bei den Festtagen des Bisket Yatra, dem Fest zu Beginn des neuen Jahres, geht es darum - wie bei uns ja auch - das alte Jahr zu verabschieden, loszulassen vom Alten, das belastet, und Raum für Neues zu schaffen. Während dieser Tage scheint die newarische Gesellschaft mit Unterstützung

unzähliger Musikgruppen in einen gemeinschaftlichen Trancezustand zu verfallen.

Natürlich ist der Klang auch unverzichtbar bei den Dasain-Festtagen. Hier lautet das Motto: »Altes geht - Neues entsteht.« Während dieser Festtage werden die Götter der Stadt, die Navadurgas, die sich in einem spirituellen Ritual verabschiedet haben, neu erschaffen. Die Aufgabe der Götter besteht darin, während des Jahres die Ordnung in der Stadt und damit die gemeinsame Harmonie aufrechtzuerhalten.

Neben den großen Festtagszyklen gibt es in Nepal wie in anderen asiatischen Ländern auch fast hundert weitere Festtage, die den Menschen dieser Kultur unterstützen und ein ganzheitliches und gesundes Leben ermöglichen sollen.

Bei einem anderen mehrtägigen Fest, dem Gai Jatra im August, werden durch Klang und Tanz die Grundlagen geschaffen, um die toten Seelen des vergangenen Jahres zu verabschieden und in die andere Welt, die Welt der Seelen, zu begleiten. Dieser Vorgang ist von zentraler Bedeutung, damit Raum für neues Leben ermöglicht wird.

Trance - Wundermittel der Schamanen

1986 unternahm ich eine kleine Forschungsreise zum »Land der blinden Schamanen« in West-Nepal, im Jumla-Gebiet. Nach mehrtägiger Wanderung erreichte ich dort die 13 Schamanentempel, die ich energetisch untersuchte. Zur gleichen Zeit wurden dort die Schamanen-Feste abgehalten, die viermal jährlich im Rhythmus des Mondzyklus stattfinden. Die Menschen der Umgebung besuchen sie, um Heilung zu erfahren und wichtige Fragen an das Orakel zu stellen. Es wird ein Raum für Heilung geschaffen - durch den Kraftort, den Zyklus des Mondes, die Rituale der Schamanen