

Die heilende Kraft der Klangschalen

Diese Töne brachten mich zum Schwingen

Kontakt
Internet: www.sumannspirit.com,
E-Mail: info@sumannspirit.com,
Telefon: 0 40/46 09 09 55.
Eine Klangmassage kostet
60 Euro (inkl. Vor- und Nach-
gespräch ca. 90 Minuten).



Sie kommen aus Tibet, Nepal und Indien und werden seit den 80er-Jahren bei uns zu therapeutischen und meditativen Zwecken genutzt. Besonders effektiv soll die sogenannte Klangmassage beim Stressabbau helfen. Reporterin Erika Krüger probierte es aus



In Nepal besuchte Simone Grunert einen Therapeuten, der sie ausbildete

Die mal dumpfen, mal hellen Klänge bringen meinen Körper zum Vibrieren. Es fühlt sich an wie bei einem Stein, der ins Wasser fällt – die Klangwellen breiten sich wie immer größer werdende Kreise aus, fließen durch Gewebe und Muskeln. Ein komplett ungewohntes Gefühl, aber ein sehr angenehmes. Die monotonen Schläge gegen das Metall machen mich fast augenblicklich müde. Entspannt tauche ich tiefer und tiefer in das wohltuende Klangbad ab...

Der Klang flutet durch den Körper bis in die Haarspitzen

Neben mir hockt Simone Grunert. Sie praktiziert seit einem Jahr Klangmassage. Zur Begrüßung hat sie einen Tee serviert, mich nach besonderen Beschwerden oder Blockaden befragt. Nach mehreren Seminaren im Peter Hess Institut (siehe Kasten) und einer spezifischen Ausbildung bei einem Lehrer in Nepal bietet die 48-Jährige ihre Methode in ei-

nem Salzraum in Hamburg an. Das ist ein wunderschönes Zimmer mit dem Orange des Himalaja-Salzes an den Wänden und Buddha-Figuren, eine Atmosphäre, die hilft, den Alltagsstress direkt vor der Tür zu lassen.

Besondere Beschwerden habe ich nicht, hin und wieder Stress. Aber ich möchte die Klangmassage einfach mal ausprobieren: Dazu lege ich mich auf eine warme Decke, werde auch noch zugedeckt. Zuerst schlägt Simone Grunert die große Schale zu meinen Füßen an, dann die kleinere am Kopfende. Der Klang flutet durch meinen Körper bis in die Haarspitzen. Anschließend führt die Therapeutin ihre Schalen über den Körper und stellt dann mehrere der Schalen auf meine Brust, den Bauch, das Becken. Langsam vergesse ich alles um mich herum und lasse mich auf die zauberhafte Stimmung ein.

Eher durch Zufall geriet die frühere Fotoredakteurin an ihre Bestimmung. „Vor über zehn Jahren kaufte ich mir meine ers-

te Klangschale, weil ich sie so schön fand“, erzählt Simone Grunert. Als der Vater ihres damaligen Lebenspartners durch einen Schlaganfall ins Wachkoma fiel, nahm sie die Schale intuitiv mit ins Pflegeheim. Sanft führte sie sie über den Körper des kranken Mannes und schlug dabei die Töne an. „Ich hatte tatsächlich das Gefühl, dass es ihm guttat“, sagt sie. Doch bis sie ihre Berufung zum Beruf machte, dauerte es noch eine Weile.

Entspannt taucht man am Ende aus dem Klangbad auf

Jahre später, im Winter 2013, nahm sich Simone Grunert eine Auszeit, lebte einige Wochen in Goa in Indien. Dort verliebte sie sich in eine alte Klangschale, in der innen die tibetische Göttin des Mitgefühls, Tara, eingraviert ist. Sie kaufte sie – ohne in dem Moment zu wissen, dass dies der Beginn eines neuen Lebens ist. „Das konnte kein Zufall sein“, erinnert sie sich. Zurück in Hamburg, besuchte sie bei den Experten vom Peter Hess Insti-

Ihre Beschwerden wurden gelindert

Michael Straubinger (46), Schauspieler aus Hamburg:

Bis heute leide ich oft unter unsäglichen Schmerzen durch einen Bandscheibenvorfall. Irgendwann dachte ich, ich probiere die Klangmassage aus. Und ich spürte sofort ein wohltuendes Kribbeln, als wären alle Zellen im Körper in Bewegung geraten. Anschließend habe ich mich wie ausgewechselt gefühlt, geschlafen wie ein Baby. Diese Therapie hat mir Hoffnung gegeben, die Schmerzen in den Griff zu bekommen.



Sybille Meyer (51), Vertriebsmitarbeiterin aus Neu Wulmstorf:

Nach einem Burn-out probiere ich alles aus, was mich entspannt. Ich mag die Klangmassage, weil ich total gut dabei abschalten kann. Und noch etwas hat sie bewirkt: Vor zehn Jahren hatte ich einen Leistenbruch und noch immer eine schmerzende Narbe im Beckenbereich. Seit ich die Massage praktiziere, habe ich das Gefühl, dass sich die Narbe glatt gezogen hat und die Energie wieder besser fließen kann.



Klangschalen

Ihre Wurzeln, ihre Erfolge für die Gesundheit



Schon vor über 5000 Jahren wurden in Asien Klangschalen bei Heilungsritualen verwendet. Und auch in Europa werden Klangschalen immer häufiger zur Entspannung und zur Unterstützung von Heilungsprozessen eingesetzt. Seit knapp 30 Jahren bildet das Peter Hess Institut in Uenzen bei Bremen zum Klangmassagepraktiker aus. Die Schalen werden dazu extra angefertigt und erzeugen unterschiedliche Töne. Klangmassage kann stressbedingte körperliche Symptome wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen, Tinnitus oder Schlafstörungen mindern. Sie löst Verspannungen und stärkt die Selbstheilungskräfte. Weitere Infos: Peter Hess Institut, www.peter-hess-institut.de