

## Klangschalen und Klangtherapie für Trauernde



**Leinfelden-Echterdingen, Juni 2009. Klangschalen sind wunderbare Klanginstrumente, die auf unterschiedlichste Weise Anwendung finden können: in der Klangtherapie, in der Meditation, beim Yoga oder in Momenten der Erinnerung, die wir bewusst erleben möchten. Die obertonreichen Klänge helfen beim Selbstheilungsprozess, in der Trauer und beim Loslassen. Sie bereichern uns, entspannen, geben Kraft – und tun einfach gut.**

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst. Veden sind die ältesten heiligen Texte Indiens. Aber auch in der westlichen Kultur gibt es schon lange die Erkenntnis, dass Klänge und Musik ein Schlüssel zur Heilung von Körper, Geist und Seele sind. Schon Pythagoras soll seinen Schülern beruhigende Melodien vorgesungen haben – in der Annahme, dass Melodie und Rhythmus in der Lage sind den Menschen in seiner Ganzheit zu harmonisieren. Selbst die moderne Schulmedizin experimentiert mit den Klängen von gesunden und kranken Körperzellen.

Auch in der Meditation, beim Suchen und Finden der eigenen Spiritualität, können rhythmische Klänge und Töne unterstützend wirken. Besonders schön ist die das Arbeiten mit Klang- oder Planetenschalen. Planetenschalen werden inzwischen vielfach von professionellen Therapeuten wie auch Laien eingesetzt, um die Schwingung der Instrumente gezielt auf den Körper zu übertragen. Sie haben den Vorteil, dass man sie leichter und gezielter einsetzen kann, da die Wirkungsweise der einzelnen Töne bekannt ist. Wer es schon einmal probiert hat, weiß wie tief und berauschend schön die Entspannungszustände sind, in die man durch diese Klangmassagen gelangen kann.

### **Geborgenheit und innere Ruhe spüren**

Die obertonreichen Klänge der Planetenschale geben ein Gefühl von Geborgenheit und lassen Ruhe im Geiste einkehren. Der Klang selbst führt uns tief in die Stille hinein – Körper, Geist und Seele können in Einklang kommen und regenerieren. Kombiniert mit Worten und Visualisierung von Bildern lassen sich in entspannter Atmosphäre so die verschiedenen Aspekte einer Meditation unterstützen.

### **Innere Blockaden auflösen**

Aber auch Blockaden im Energiefluss werden bewusst und spürbar gemacht - nicht nur im körperlichen, sondern mit etwas Aufmerksamkeit auch im geistigen, seelischen Bereich. „Ein Körper, der traurig ist, schwingt anders“, erzählt mir Frank Plate, der seit über 12 Jahren Seminare für Klangmaßeure und Klangtherapeuten anbietet. „Viele haben ihren Schmerz im Kopf, Brust oder Bauch sitzen. Wer genau hinsieht und hin fühlt, spürt: Wo ist mein Schmerz? Daran schließt sich die Frage an: Will ich mich am Schmerz festhalten – oder weitergehen?“ Die Arbeit mit Klängen und Klangschalen kann uns helfen, mit dem eigenen Schmerz zu arbeiten und ihn anzunehmen. „Vielen helfen die Schwingungen der Schalen, sich wieder selbst zu spüren – und damit überhaupt das Leben“.

### Klangschalen ganz praktisch

Klangschalen können einfach auf verspannte oder schmerzende Körperregionen wie Bauch, Rücken, Nacken oder Beine gestellt und mit einem passenden Klöppel anschlagen werden. Die Energie lässt sich in verschiedene Richtungen lenken, indem die Schale von unterschiedlichen Seiten her angeschlagen wird. Besonders schön ist es, wenn der Partner oder die Partnerin die Schale anschlägt und über den schmerzenden Bereich fährt. Auch Atemübungen helfen bei der Reise ins Innere. Frank schlägt vor, die Schalen in die Trauer(-arbeit) mit einzubeziehen: „Kein Lehrer und kein Guru ist nötig, um die Klänge zu fühlen, in sich reinzuschauen und zu spüren, was mir gut tut,“ betont der erfahrene Klangtherapeut.

### Wie finde ich die richtigen Klangschalen?

Als Einsteiger benötigt man gar nicht so viel, um mit Klängen zu arbeiten oder eine einfache Klangmassage durchzuführen. Wichtig ist, dass die wenigen Schalen von guter Qualität sind. Für eine Ergänzung der Meditationsübungen oder um einfach innerlich zur Ruhe zu kommen, reicht natürlich eine Schale. Für eine „richtige“ Massage braucht man mindestens zwei, besser drei Klangschalen und immer einen gepolsterten Klöppel. Die standardmäßig bei vielen Klangschalen mitgelieferten Holzschlegel sind für die Klangmassage nicht geeignet!

Planetenschalen haben wie gesagt den großen Vorteil, dass ihre Wirkungen bekannt sind. Sie schwingen in bestimmten Frequenzen, die man genau messen kann. Erfahrungswerte vieler Jahre haben ein komplexes Klangtherapiesystem entstehen lassen, so dass wir heute Planetenschalen und ihre Wirkungen sehr zielgenau einsetzen können. Frank Plate empfiehlt zum Beispiel die Alpha- und Thetawelle sowie den Jahreston OM für die Entspannung im Kopf. Kraft geben Schalen mit einem Tages- oder Erdton oder auch die Sonnenschale. Die Venusschale schwingt gut für den Herzbereich und die Mondtöne für den Bauch. „Die Plutoschale ist eine Prozessschale. Sie hilft Altes loszulassen und Neues zu beginnen und unterstützt dich, verkrustete Strukturen aufzubrechen“, erklärt der Klangschalenexperte.

Vor dem Kauf schlägt man am besten viele unterschiedliche Schalen an und hört auf die Töne: Gefällt mir der Ton? Fühlt er sich richtig für mich an? Gute Händler tauschen Klangschalen auch unkompliziert um, wenn man später merkt, dass der Ton einem doch nicht so gut tut.

*Buchtipps: Frank Plate, David Lindner, Zoran Prosic-Götte: Praxisbuch Klangmassage. Klangmassage mit Klangschalen. Schritt für Schritt erlernen und umsetzen, Traumzeitverlag 2004.*

Ausführliche Informationen, Hintergründe zu den Ursprüngen der Klangschalen, Tabellen der Planetentöne und ihrer Wirkungen und vieles mehr findet man auf der Webseite vom Frank Plate:

<http://www.klangmassage.de>

Hier kann man sich auch über sein aktuelles Seminarprogramm informieren und direkt Planeten- und Klangschalen erwerben. Gerne wird telefonisch beraten.

*5.814 Zeichen inklusive Leerzeichen*