

Presstext

Leinfelden-Echterdingen, den 05.01.2010

Winterdepression: Raus aus dem Stimmungstief! Wie Klänge dabei helfen können



Morgens schon erschöpft aufwachen, antriebslos in den Tag gehen – dieses Gefühl kennen viele Menschen in der dunklen Jahreszeit. Bereits jeder vierte Bundesbürger klagt über ein saisonales Stimmungstief während der Wintermonate. Doch man muss nicht auf die Frühlingssonne warten, um wieder gute Laune zu bekommen. Raus ins Freie, Licht – aber auch entspannende Klänge können helfen, wieder die Energiebalance zu finden und den Winterblues zu bekämpfen.

Auch wenn die genauen Ursachen und biologischen Abläufe der Winterdepression noch nicht endgültig erforscht sind – wissenschaftlich unbestritten ist der Zusammenhang zwischen Lichtmangel in der „dunklen Jahreszeit“ und einer düsteren Stimmung. Dabei löst der Winterblues einige „atypische“ Depressionssymptome aus: Im Gegensatz zur depressiven Appetitlosigkeit verspüren die Menschen einen gesteigerten Appetit, vor allem auf Kohlehydrate: Nudeln, aber auch Süßes stehen ganz vorne auf der Liste. Außerdem ist das Schlafbedürfnis enorm. Wir sind ständig müde und weniger leistungsfähig. Eigentlich ganz natürlich, finden Biologen, denn der Winter war für unsere Vorfahren die Zeit der erzwungenen Winterruhe. Im Dunkeln wurde nicht gearbeitet, heute machen wir diese Winternacht zum Tag, gehen ungeachtet des fehlenden Sonnenaufgangs ins Büro und kehren in gefühlter Nacht nach Hause. Kein Wunder, dass die Stimmung sinkt.

Das richtige Wohlfühl-Programm

Gegen die trübe Winterstimmung hilft manchmal schon ein einfaches Hausmittel: Verbinden Sie zum Beispiel Ihre Mittagspause mit einem Spaziergang unter freiem Himmel. So tanken Sie Tageslicht – und damit wichtige Energie, die Sie brauchen, um sich fit zu fühlen.

Bisweilen geht der Blues aber tiefer in die Seele. Da ist es besser, genau hinzuschauen, was wirklich gut tut. „Wichtig ist, dass wir ein inneres Wohlfühlgefühl entwickeln, kein intellektuelles, kopfgesteuertes!“ erklärt der Klangmassagelehrer Frank Plate. „Sich einfach mal zurücklehnen und richtig hinschauen, hinspüren, was mir gut tut und was nicht. Und auch mal akzeptieren, dass man gerade nicht kann.“ Denn Stress kommt nicht nur von außen. Oft zwingen wir uns selbst, haben ein schlechtes Gewissen, wenn wir nicht die eigenen hochgesteckten Erwartungen erfüllen.

Klänge bewirken Ruhe und Kraft

Klangschalen können diese Arbeit im Inneren wirksam unterstützen. Denn für Veränderungen brauchen wir Energie. Und um die Antriebslosigkeit des Winterblues zu überwinden, müssen wir Kraft tanken. Das sind die obertonreichen Klänge der Planetenklangschale genau richtig. Sie geben ein Gefühl von Geborgenheit und lassen Ruhe im Geiste einkehren. Beim Anspielen der Klangschale entstehen feine Vibrationen. Diese wohltuenden **Schwingungen** der Klangschale übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Kreisen aus. Wir bestehen zu einem Großteil aus Wasser. Diese Flüssigkeit wird durch die Schwingungen der Klangschale in Bewegung versetzt. Dabei wird jede Körperzelle angesprochen. Die Wirkung: Eine **innere Massage** der Körperzellen.

Wer es schon einmal probiert hat, weiß wie tief und berauschend schön die Entspannungszustände sind, in die man durch eine Klangmassage gelangen kann.

Planetenklangschalen haben außerdem den Vorteil, dass man sie leichter und gezielter einsetzen kann, da die Wirkungsweise der einzelnen Töne bekannt ist. 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. Planetenklangschalen eignen sich als Unterstützung von Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation, und vor allem für eine kräftigende und unterstützende Klangmassage. Selbst allein, für sich angespielt, geben sie wirksam Kraft, wenn die Schale gut gewählt ist und richtig angespielt wird. Wichtig ist, dass die Schalen von guter Qualität sind. „Ab 400-500 Gramm bekommt man schon gute Schalen. Dieses Gewicht braucht man für den Resonanzkörper, kleine Schalen eignen sich gut zum Mitnehmen“, meint der Klangschalen-Experte Frank Plate, der seit 1993 Klangschalen aus Asien nach Deutschland importiert.

Er ergänzt: „Nimm einfach eine Schale, die dir richtig gut tut, die sich toll anhört und richtig anfühlt.“ Frank Plate rät, Schalen immer wieder anzuschlagen, den Ton zu erspüren: „„Suche eine Schale, die dich unterstützt, die dich kräftigt – nimm eine Klangschalen, die dich strahlend macht.““ Wichtig ist ein Händler, der eine große Auswahl an Klangschalen hat und jeden Kunden auch wirklich selbst entscheiden lässt. Gute Händler tauschen Klangschalen auch unkompliziert um, wenn man später merkt, dass der Ton einem doch nicht so gut tut.

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. Mit Klängen kann man sich auch heute entspannen, Kraft tanken – und dem Winterblues entgegenwirken.

4952 Zeichen inklusive Leerzeichen

Abaton Vibra bedeutet "Schwingungen des Allerheiligsten". Die schwäbische Firma gibt es bereits seit 1993. Begonnen hat der Firmengründer Frank Plate mit dem Handel von Tibetischen Klangschalen, was bis heute eine Spezialität des Esoterik-Großhandels ist. Gleichzeitig begann er die Klangmassage mit Planetenschalen entwickelt. Sein Wissen darüber gibt er seit 1997 in Seminaren weiter. Christina Plate ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV), und Meditationskursleiterin. Seit 2009 unterrichtet sie bei Abaton Vibra u.a. den Einsatz von Planetenklangschalen im Yoga.