

KLANG

- ein wunderbarer „Helfer“ im Alltag!



Lass dich durch die „Melodie“ der **Klänge** verzaubern

und bring **DICH** in **EIN-KLANG!**

Klang ist Schwingung - Alles ist Schwingung

Durch Klang, Regeneration auf allen Ebenen fördern!

Körper, Geist und Seele können in Balance finden!

Einleitung

In der Schöpfungsgeschichte gilt der Klang als Ursprung ALLEN SEINS. Die Tibeter sagen, die gesamte Schöpfung und das Universum besteht aus Klang. Auch Menschen sind aus Klang entstanden. Denn alles ist Klang und Klang ist Schwingung - Menschen sind schwingende Wesen.

Hafiz, ein bedeutender Dichter Persiens, erzählt für mich eine der schönsten Schöpfungslegenden:

„Gott machte eine Statue aus Ton. Er formte den Ton nach seinem Bilde. Er wollte, dass die Seele in diese Statue eingehe, aber die Seele wollte nicht gefangen sein. Denn es liegt in ihrer Natur, dass sie fliegend ist und frei. Sie will nicht begrenzt und gebunden sein. Der Körper ist ein Gefängnis, und die Seele wollte dieses Gefängnis nicht betreten. Da bat Gott seine Engel, Musik zu spielen. Und als die Engel spielten, wurde die Seele ekstatisch bewegt. Sie wollte die Musik noch klarer und unmittelbarer erfahren, und deshalb betrat sie den Körper.“ Hafiz sagt: „Die Leute sagen, dass die Seele, als sie dieses Lied hörte, den Körper betrat. Aber in Wirklichkeit war die Seele selbst das Lied.“ (Berendt, 2007, S. 285)

Im Folgenden werde ich darauf eingehen, was Klänge, Töne, Schwingungen und Frequenzen sind und wie sie uns, im oftmals stressigen Alltag, behilflich sein können. Ich befasse mich damit, wie Klänge gezielt eingesetzt werden, um zu mehr Entspannung zu gelangen und wie sie für die Gesundheit förderlich sein können. Hier betrachte ich insbesondere Klangschalenanwendungen und was bei diesen zu beachten ist.

Zur Vereinfachung und leichteren Lesbarkeit verwende ich im folgenden Text für die einzelnen Personen nur die männliche Form, welches sich jedoch auf alle Geschlechter bezieht.

Klang

*„Die Welt ist Klang,
Klang ist Schwingung,
Schwingung ist Energie,
Energie ist Leben,
Leben ist Bewusst-Sein,
Bewusst-Sein ist Liebe,
die Liebe ist der Ursprung allen Seins.“
(Walter Häfner)*

Im Mutterleib sind die ersten Wahrnehmungen des heranwachsenden Kindes die Töne und Klänge der Mutter. So entwickeln sich im Laufe der Zeit zu den unterschiedlichsten Tönen Assoziationen. Klänge rufen unbewusst Erinnerungen an die verschiedensten Ereignisse unseres Lebens hervor – freudige und traurige. Im Alltag sind wir ständig den unterschiedlichsten Tönen und Klängen ausgesetzt. Sie gehören so zu unserem Leben dazu, dass wir häufig gar nicht bemerken, wie sie uns beeinflussen.

Klang ist ein akustisches Signal, ein natürlicher, dynamischer Ton. Die Anteile der sog. Obertöne verändern sich ständig. Obertöne sind neben den Grundtönen, mitklingende Bestandteile eines erzeugten Tones. Im akustischen Sinne ist dies kein einzelner Ton, sondern ein Klang, bzw. ein Tongemisch. Physikalisch gesehen ist Klang eine Luftdruckschwankung, die sich als Welle ausbreitet. Dies kann auch als Schwingung, Energie, Frequenzen oder Schallergebnis betitelt werden. Jeder Ton ist eine Schallwelle. Diese Schallwelle ist fühlbar und bringt unsere Körperflüssigkeit zum Schwingen, da der Mensch aus ca. 70- 80 % Wasser besteht. Die

Resonanz des Klangs wird vom Körper aufgenommen und breitet sich in ihm aus. Klänge gehen also nicht nur ins Ohr sondern auch unter die Haut. Somit wird jede Klangwelle in jede der ca. 100 Billionen Zellen unseres Körpers übertragen. Die Wirkung ist wie eine wohltuende Massage.



Die Klang-Schwingungen bringen die „inneren Gewässer“ in Bewegung und breiten sich in konzentrischen Kreisen, im ganzen Körper aus. Dies ist ähnlich wie bei einem Tropfen, der ins Wasser fällt.

Klänge haben Einfluss auf das autonome Nervensystem, die Muskulatur und den Körper. Sie erzeugen ein bestimmtes Schallmuster, welches das Herz und den Blutdruck beeinflussen kann. Die Schwingungen des Klanges wirken auf den ganzen Menschen, auf Zellen, Organe und das Gemüt. Also auf allen Ebenen, Körper, Geist und Seele. Musikwissenschaftler und Physiker haben herausgefunden, dass es 12 Grundtöne gibt. Jede einzelne menschliche Zelle schwingt in einem dieser kosmischen Grundtöne. Das bedeutet, dass jeder Mensch, individuell in seiner ganz eigenen „Wellenlänge“ schwingt. Dieser Ton ergibt seinen ureigenen Klang, welcher seine Persönlichkeit ausmacht. Diese Wellenlängen sind mit dem Bewusstseinszustand gepaart.

Hier unterscheidet man folgende Wellenlängen: (Bewusstseinszustände)

Beta-Wellen 14-30 Hz= Wachzustand

Alpha-Wellen 7-14 Hz = entspannter Zustand

Theta-Wellen 4- 7 Hz = Trance, Tiefe Meditation

Delta-Wellen bis 4 Hz =Tiefschlaf

Tagsüber befindet sich das Gehirn meistens im Beta-Wellenbereich. Unsere Aufnahmebereitschaft ist im Bereich der Alpha- Wellen am größten und im Theta- und Delta- Wellen- Bereich finden spirituelle Erfahrungen und Lösungen von Hindernissen statt.

Herausforderungen der heutigen Zeit - von Anspannung zu Entspannung -

*„Wenn wir uns keine Zeit für uns selbst nehmen,
haben wir bald auch nichts mehr zu geben.“*

(Weaver, 2017, S. 36)

In unserer heutigen Zeit leiden viele Menschen häufig bewusst oder unbewusst an Stress. Insbesondere Frauen sind häufig mit den verschiedenen Anforderungen und „Rollen“, z.B. als Mutter, Ehefrau, Berufstätige und Tochter überfordert. Wird Stress zur Dauerbelastung können seelische und körperliche Belastungen und Erkrankungen die Folge sein. Es ist dementsprechend wichtig, die Gesundheit zu stärken und Stress vorzubeugen. Ziel ist es, dass Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung wieder herzustellen. Ein bewusster Umgang mit Stress ist wichtig um diesen zu erkennen und ihm rechtzeitig entgegen zu wirken. Hierfür ist ein gutes Körpergefühl und die „richtige“ Deutung von körperlichen Wahrnehmungen hilfreich und unabdingbar.

Es gibt unterschiedliche Entspannungsmethoden um die Gesundheit zu unterstützen. Sie können dazu beitragen, dass eine Person lernt, mit den Alltagsbelastungen besser umzugehen und mehr

innere Ruhe und Gelassenheit erfahren kann. Wenn eine Person mehr Entspannungsmomente in ihrem Leben einbaut, erhöht sie zur selben Zeit ihre Stressresistenz. Entspannung wirkt sich zudem auch positiv auf unseren gesamten Organismus aus. Es werden Glückshormone, z.B. Serotonin ausgeschüttet und gleichzeitig die Stresshormone, wie Adrenalin und Cortisol reduziert. Das Nervensystem wird ausbalanciert und die Immunabwehr verbessert sich.

Als eine dieser Entspannungsmethoden können Klänge und Töne effektiv eingesetzt werden, um uns zu unterstützen.

Dies können sein: Gongs, Klangschalen, Zimbeln und Stimmgabeln

Gong



Stimmgabeln



Zimbel und Klangschalen



Klangschalenanwendung

*„Der Ton bei einer Klangschale berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei.“
(Peter Hess)*

Einige Menschen, die bereits von einer Klangmassage gehört haben, verknüpfen den Begriff „Massage“ oftmals mit einer körperlichen Muskelmassage. Bei dieser Art Massage massiert der Anwender direkt am unbedeckten Körper die Muskulatur. Bei einer Klangmassage findet jedoch die „Massage“ am bedeckten Körper statt. Die unterschiedlichen Klangschalen werden auf verschiedenen Körperstellen platziert oder aber am Körper entlang geführt und angeschlagen. Die sanften Klangschwingungen / Frequenzen in der Klangmassage, übertragen sich auf den Körper, was manche Menschen wie eine Massage beschreiben.

Schlägt man eine Klangschale an und führt sie nah am Körper entlang, oder legt sie direkt auf, so spürt der Klient die Schwingungen, welches dem physiologischen Entspannungsgesetz entspricht: „Jedes Körperteil, welches bewusst gemacht wird, kommt zur Entspannung.“ Durch die Wahrnehmung der Schwingungen, können bestimmte Bereiche des Körpers bewusst wahrgenommen werden und entspannen. Die Klangschale wirkt auf die wasserhaltigen Gewebe, die Weichteile und die Muskulatur und versetzt diese in Schwingung. Der Mensch wird selber zum Klangkörper.

Klangschalentöne können uns helfen in den Alpha- und Theta- Bereich zu gelangen. Wenn eine Klangschale zum Klingen gebracht wird, hören wir ein Gemisch aus vielen unterschiedlichen Tönen. Die hohen und tiefen Töne entstehen, weil die Schale in Ganzheit schwingt. Der Klang ist

also die Summe vieler einzelner Töne. Je größer die Klangschale desto stärker ist die Schwingung.

Alles in der Natur strebt nach Ordnung und folgt universellen Gesetzmäßigkeiten, welche sich in Schwingungen und Klängen wieder finden. Wir Menschen sind ebenfalls in diese Strukturen eingebunden. Klänge regen den Menschen an, wieder in Bewegung zu kommen. Die höher schwingende Frequenz der Klangschale regt den menschlichen Körper an, die eigene Frequenz zu erhöhen, um sich der Frequenz der Klangschale, durch das Mitschwingen, anzupassen. Somit wird durch den Klang die natürliche Ordnung wieder gefunden.

Aufgrund des Resonanzgesetzes kann eine Schale bei unterschiedlichen Menschen anders klingen. Auch bei dem selben Menschen, zu einem anderen Zeitpunkt, kann der Ton anders wahrgenommen werden, da die Resonanz nur eine „Momentaufnahme“ darstellt.



Resonanz bedeutet SONARE = Klingen; dies kommt aus dem Lateinischen. Rein sprachlich gesehen bedeutet es „Zurück tönen“ und „Antwort durch Mittönen“.

In seinem Buch „Das Gesetz der Resonanz“ schreibt Pierre Franckh:

*„Andere Menschen, Dinge oder Ereignisse
können sich dem Schwingungsfeld,
das wir in uns erzeugen, nicht verweigern,
wenn sie mit unserer erzeugten Frequenz resonieren.“*

Gleiches zieht Gleiches an!

Resonantia = Wiederhall

Resonanz = Echo, Nachhall, Nachklang, Mitschwingen

Der Klang- und Schwingungsreiz löst unterschiedliche Resonanzphänomene auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene aus. Die harmonischen Klänge der Klangschaalen drängen an das Ohr und beruhigen den Geist. Alles kann im Einklang schwingen. Die Klangschaale wirkt auf verschiedenen Ebenen, sie ist zum einen auf der körperlichen Ebene, wie bereits erwähnt, spürbar als eine Art Vibrationsmassage, die bis tief in die Zellen wirkt. Die obertonreichen Klänge der Klangschaale, die über das Gehör wahrgenommen werden, bewirken, dass unser Gehirn einen Alphazustand erlangt, welcher einen Zustand der Tiefenentspannung, ähnlich dem einer Meditation, gleicht. Körper, Geist und Seele können sich regenerieren und neue Energie geschöpft werden, sodass sich Entspannung einstellen kann. Die hochfrequente Klangschaale wirkt auch auf unseren feinstofflichen Körper, auf den Ebenen der Energieleitbahnen und an den Energiezentren, den sogenannten Chakren. Unser Körper besteht in der Regel aus ca. 70-80 % Wasser. Die Klangfrequenzen wirken in Wellen, daher ist es wichtig, dass ausreichend Flüssigkeit im Körper vorhanden ist. Zusätzliches Wasser trinken kann hierbei unterstützend wirken.

Unabhängig vom Alter, ziehen Klangschaalen mit ihren Wirkungen, viele Menschen magisch in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie den harmonischen Klängen und lassen sich von ihnen verzaubern und in die Stille zu innerer Ruhe führen. Der Zauber des Klangs bewirkt, dass die Selbstregulation des Körpers sich neu sortiert.

Wissenswertes für den Klanggeber und Klangempfänger

„Mit Neugierde, Freude und Vertrauen die Klangmassage genießen und sich dabei fallen lassen zu können unterstützt die Wirkung.“

(Hess, 2006, S. 20)

Für den Klanggeber ist Achtsamkeit und das möglichst „wertfreie“ Beobachten von dem, was sich bei einer Klanganwendung zeigt bzw. nicht zeigt. Wichtig ist, ein präsentes SEIN in dem Augenblick unterstützt die Anwendung. Eng verbunden mit der Achtsamkeit, ist unsere wertschätzende liebevolle Art, die „Dinge“ einfach auf sich wirken zu lassen. Sie bilden die Grundpfeiler einer jeden zwischenmenschlichen Zusammenarbeit, in einer Anwendung sowie auch in jeder anderen Begegnung. Ein heilsamer gesundheitsfördernder Aspekt schwingt dann „automatisch“ mit. Jeder Mensch ist einzigartig und die Ganzheit seiner Selbst. Der Mensch ist also Gestalter seiner eigenen Existenz. Durch das Wissen der Chakren-Lehre und der Energieleitbahnen im Körper, folgt der Klanggeber seiner Intuition.

Bei gesunden Menschen kann eine Klanganwendung jederzeit durchgeführt werden. Bei „kranken“ Menschen, ist es wichtig, dass der Klangempfänger sich vorher mit seinem behandelnden Arzt abspricht, ob eine Klanganwendung medizinisch vertretbar ist.

Der Klangempfänger darf passiv genießen. Alles andere geschieht ohne sein aktives Zutun!



Er muss nichts üben, nichts aktiv gestalten oder wissen!

Einfach nur genießen, abschalten, wahrnehmen und SEIN!

Alles andere geschieht von selbst!

Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Alles darf in EINKLANG kommen!

Es ist wichtig, dass der Klangempfänger am Besten vor und nach erfolgter Anwendung viel stilles Wasser trinkt, um den Prozess positiv zu unterstützen.

Im Sich einlassen auf den Klang kann der Klangnehmer wieder mehr in Kontakt mit sich selbst und seinen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten kommen. Die Einfachheit und gleichzeitige Vielfalt der Klänge spricht eine Einladung zu sinnlichen Erfahrungen aus und lädt zum Horchen und Lauschen der eigenen Essenz ein.

Fazit

***Missklang, Stress wird ausgeschaltet.
Ein sanfter Ausgleich, Wohklang wird aktiviert.
Daraus entsteht Harmonie = Einklang mit sich selbst.***

In unserer heutigen schnelllebigen Welt erhöht sich der äußere Druck auf Körper, Geist und Seele zunehmend mehr. Der Anspruch, „Mithalten“ zu können oder Erwartungen zu erfüllen, steigt ins Unermessliche. Es ist dementsprechend um so wichtiger, dass Menschen sich bewusste „Energietankstellen“ erschaffen, um besser mit ihrem Alltag zurecht zu kommen und ihr System wieder mehr in Balance zu bringen.

Bei einer Klangmassage erfährt der Klient eine wohltuende, allgemeine innere Beruhigung, kann loslassen und abschalten. Tief abtauchen in die Entspannung durch Klang und so die Gesundheit fördern. Den Stress harmonisieren und gleichzeitig die Lebensqualität steigern. Einen Ausgleich schaffen, durch innere Harmonie und die Selbstregulation des Körpers. Dankbar annehmen und sich positiv einschwingen und schöpferische Energien freisetzen.



Die möglichen positiven Auswirkungen von Klanganwendungen können sein:

- Steigerung von Lebensfreude und Motivation
- ein gesundes Schlafverhalten
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer
- Körperliche sowie physische positive Auswirkungen auf das Stresserleben
- Verbesserung der Aufmerksamkeit und Kreativität
- Entspannung und Wohlfühl
- Entschlackung und Entgiftung der Körpers
- die Durchblutung wird angeregt
- Anregung der Lebensenergie / Qi Fluss
- Harmonisierung der gesamten Organtätigkeiten
- Entkrampfung und Entlassung von Muskulatur und Gelenken
- Unterstützt die Loslösung von energetischen Herausforderungen
- Positive Reaktionen auf Atmung, Blutdruck, Stoffwechsel sowie dem Verdauungssystem

Quellenangaben und Bildnachweise

Bücher:

Berendt, Joachim E. (2007): Nada Brahma: Die Welt ist Klang, Frankfurt am Main: Suhrkamp
Franckh, Pierre, (2009), Das Gesetz der Resonanz, Koha Verlag
Hess, Peter, (2013), Klangschalen - Für Gesundheit und innere Harmonie, Irisiana Verlag
Reimann, Michael, (2003), Das Klangschalen- Buch, Schirner Verlag
Weaver, Libby (2017): Das Rushing Woman Syndrom. Stuttgart: Trias

Internetquellen:

Hesse, Peter (September 2006) Die heilende Kraft der Klangmassage. Abgerufen 22.03.2021,
http://media.ebook.de/shop/coverscans/546/5464732_lprob.pdf

Weitere Recherchen:

Präsentation über Klang im Rahmen der Heilberaterausbildung von der ProLight Akademie

Bildquellen:

Eigene Bilder von Ariane Nölke, Abbildungen auf Seite 1, 6 und 7
Fotos von Pixabay, Lizenzfrei, Alle Abbildungen auf Seite 3, 4 und 5