



## Heilende Klänge im Wasser - Klangschalenmassage im Wasser

von Cathy Frischknecht

### Was ist eine Klangmassage?

Die Methode der Klangmassage ist keine neue Erfindung, sondern wird schon lange mit Erfolg praktiziert. In Indien gehört sie seit Jahrtausenden zur Heilkunst. In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Klang entstanden, er selber ist also Klang. Wenn der Mensch mit sich und der Umwelt im Ein-Klang ist, dann kann er sein Leben frei und kreativ gestalten - so die Philosophie.

Peter Hess hat die Klangmassage in den 80er-Jahren entwickelt. Auf der Suche nach alternativen Heilmethoden unternahm er zahlreiche Reisen nach Indien, Nepal und Tibet. Er erlebte auf seinen Reisen am eigenen Leib, wie stark Klänge heilend wirken können.

In Nepal hatte er die Klangschalen kennen gelernt und die Idee entwickelt, dass sie ein ideales Medium sein müssten, um die heilsame Wirkung der Klänge für die Menschen im Westen erfahrbar zu machen. Heute wird die Klangmassage in zahlreichen Berufsfeldern aus den Bereichen Pädagogik, Beratung, Therapie und Medizin erfolgreich eingesetzt.

### Was ist eine Klangschalenmassage im Wasser und was sind ihre zentralen Wirkungsmerkmale?

Die Technik, Klangschalenmassage (nach P.Hess) im Wasser wurde von Elisabeth Dierlich, Klangmassage-



therapeutin und Leitung der Peter Hess Akademie Schweiz, und mir, Cathy Frischknecht, Wassermassage<sup>35°</sup> Therapeutin und Leitung wasserzentrum<sup>35°</sup> in inspirierender Zusammenarbeit erforscht und entwickelt. In der Basisanwendung mit dem 3-er Set von Peter Hess (Universal/Gelenksschale, Herzschale und Beckenschale) gibt es ähnlich wie zum Beispiel im Basismodul bei WATSU, einen von Peter Hess vorgegebenen Ablauf, wie und wo wir die Klangschalen auflegen und was die jeweilige Schwingungsfrequenzen der einzelnen Schalen energetisch, physisch und psychisch bewirken. Ich habe zusammen mit Elisabeth das Hess-Konzept so genau wie möglich in die Wassermassage-Behandlungen übertragen. Natürlich weicht es technisch etwas von der Landbehandlung ab, denn im Wasser kann zum Beispiel der Klient sich nicht auf den Bauch drehen, um die ganze Körperrückseite zu „beschwingen“. So schlagen wir in diesem Falle die Schale unter Wasser ca. 5 cm vom Körper weg an.

## Netzwerk für Aquatische Körperarbeit

Wie in anderen Körperbehandlungstechniken unterscheidet man auch in der Klangschalenmassage im Wasser zwischen Wellnessbehandlung und Therapiebehandlungen und die Vorbereitungsgespräche werden entsprechend angepasst. Die Vorbereitung auf die physische Klangerfahrung machen wir im Wasser in der noch aufrechten, aktiven Haltung.

Stark vereinfacht gesagt, werden Klangschalen behutsam angeschlagen und in Kontakt mit dem Körper gebracht. Zuerst im Energiefeld um den Körper bevor wir dann die Schale dem Klient im Wasser in der Handinnenfläche auflegen. Er sieht und spürt die Schwingungswelle gleichzeitig, speichert dies als Gesamterfahrung mit offenen Augen ab und erschrickt so später nicht, wenn er ganz entspannt mit geschlossenen Augen im Wasser liegt und die Therapeutin die Schale auf den Körper auflegt.

Im Wasser lassen wir die Klänge und Vibrationswellen zuerst durchs Wasserfeld schwingen, bevor wir die Schale auf den Körper legen. (Erstmals gemessen wurde die Geschwindigkeit des Schalls im Wasser 1855 im Genfersee vom Schweizer Jean-Daniel Colladon: von einem Boot aus wurde eine Glocke ins Wasser gelassen



und unter Wasser angeschlagen und festgestellt, dass die Schallgeschwindigkeit im Wasser 5x schneller ist, als in der Luft.)

Die sanften und harmonischen Klänge werden über das Wasser, das Gehör und die Knochen aufgenommen und führen schnell in eine tiefe Entspannung. Die rhythmischen Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration, die oft wie eine Art «Massage» beschrieben wird. Diese feine Vibrationsmassage dringt dorthin, wo die Hände in der Wassermassage und die Dehnungen über den Wasserwiderstand nicht hinkommen. Deshalb kann Klangschalenmassage im Wasser bei ganz bestimmten Beschwerden zusätzlich fördernd eingesetzt werden.

Die Wirkung der Klangmassage wird damit erklärt, dass der menschliche Körper überwiegend aus Wasser be-

steht, welches durch die Schallwellen in Bewegung versetzt wird. Dieser Effekt wirke letztlich wie eine innerliche Massage der Körperzellen. Die Vibrationen der Klangschalen dringen tief in die Haut, Muskeln und Organe des Körpers ein und können durch die ordnende, strukturbildende Wirkung innere Verspannungen, Muskelverspannungen und sonstige körperliche Blockaden lösen.

Das Prinzip der Schwingungs-Resonanz findet sich in sämtlichen schwingenden Systemen wie Atomen, Molekülen und Organen wieder. Das Herz und die Nieren oder auch die Hormonzyklen beispielsweise haben eine eigene Schwingung. Fast alles was im Körper passiert kann man unter Aspekten von Rhythmen und Schwingungen erleben.

Der Begriff Resonanz kommt von re-sonare (zurück-tönen). Das heisst, eine von aussen kommende Schwingung bringt etwas zum Schwingen, was gewissermassen auf der gleichen oder ähnlichen Wellenlänge liegt.

Auch in unserem Gehirn stehen Resonanz- und Harmonisierungseffekte im Zusammenhang damit, gesundheitsfördernde Prozesse zu aktivieren. Dies zeigen neueste neurobiologische Forschungen. Wenn sich solche - besonders durch musikalische Schwingungen - ausgelösten Synchronisierungseffekte in verschiedenen neuronalen Netzwerken ausbreiten, kommt es zu einem Erleben von Einheit zwischen Denken, Fühlen und Handeln. Mihaly Csikszentmihalyi hat das in seinen Buch als Flow-Erlebnis beschrieben und es ist etwas vom Schönsten darin zu weilen - ob als Therapeut oder Klient - wenn's geschieht in Resonanz.

### Indikationen und Arbeit im Wasser mit dem 3-er Set von Peter Hess (Universal/Gelenksschale, Herzschale und Beckenschale)

Die Wirkung der Klänge ist bei jedem Menschen verschieden und sehr komplex. Auch wenn die Anwendung im Wasser auf den ersten Blick sehr einfach erscheint, bedarf ihr Einsatz eines fundierten Wissens rund um die Wirkung der Klänge, um sie individuell, gezielt und sicher zum Wohle des Klienten anwenden zu können.



## Netzwerk für Aquatische Körperarbeit

Durch das warme Wasser in Kombination mit einer Wassermassage/WasserShiatsu (WATSU)-Behandlung erleben wir unseren Körper in einem wohligen Gefühl - nehmen ihn vielleicht seit längerer Zeit erstmals wieder bewusst wahr. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und unsere Seele erfährt Raum zur Entfaltung. Dies sind zentrale Aspekte für eine Gesundheit im ganzheitlichen Sinne. Sie sind die Basis für die Gestaltung eines freudigen, selbstbestimmten und kreativen Lebens.

### Klangschalenmassage hilft bei:

- Schulterproblemen (verspannten Schultern)
- Verspannungen allgemein
- Rückenschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Schmerzen allgemein
- Husten, Lungenerkrankungen
- Verdauungsstörungen
- Unterleibsbeschwerden
- Stress, Unruhe, Schlafstörungen
- Hyperaktivität bei Kindern und Erwachsenen
- Schwangerschaft
- Selbstfindungsthemen
- Einfach zum geniessen...

Meistens beginnt die Therapeutin oder Wellnesspraktizierende nach dem Vorbereitungsgespäch an Land und den aktiven Klangerfahrungsübungen im Wasser mit einer Wassermassage auf Noodles oder mit Massage- und Bewegungselementen aus dem WATSU. Dies, um den Klienten mit der ganzen Wirkung des im warmen Wasser Liegens, Loslassens und von einem Menschen berührt Werdens, zuerst ohne zusätzliche Einwirkung der Klänge vertraut zu machen. Erst dann kommen die Klänge dazu. Je nachdem, kann die Klangschalenmassage einen Hauptteil der Wasserbehandlung einnehmen oder als „Zwischenspiel“ oder „Ausklang“ benutzt werden.

Wir legen je nach Indikation 1-2 Schalen gleichzeitig in einer Klangwasserbehandlung auf. Geübte Klangwassertherapeuten legen das ganze 3-er P. Hess Set auf den Körper und jede Klangschale wird mit wiederholenden Anschlägen in konstanter Schwingung gehalten.

### Hier einige Behandlungsbeispiele mit Klangschalen in Kurzform:

Im oberen Körperbereich bei Husten zum Beispiel, der sich nicht gut löst, arbeite ich mit der Herzschaale auf dem Brustbein und unter Wasser in der Lungengegend vom Rücken her. Verdauungsstörungen (Obstipation) und Unterleibsschmerzen behandle ich mit dem Auflegen der Beckenschaale auf Bauch und unter Wasser in der Gegend der Lendenwirbelsäule.

Erfolgreich behandle ich sämtliche Gelenkschmerzen (Knieerguss, Schulterschmerzen, Handgelenkschmerzen, verstauchte Fussgelenke etc.) mit dem Auflegen der Gelenksschaale auf die entsprechenden

Gelenke. Die Schwingungen der Schalen haben auch Einfluss auf das Nervensystem und die Hirnwellen, es werden Glücksneurotransmitter und schmerzstillende körpereigene Stoffe freigesetzt, wodurch Schmerzpatienten Linderung erfahren. Sehr wirkungsvoll bei hyperaktiven Kindern ist das Auflegen verschiedener Klangschalen gleichzeitig auf dem Körper. Die Kinder werden ruhig und lauschen...

Während einer Klangmassage im Wasser entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, loszulassen – loszulassen von Stress, Ängsten, Sorgen, Zweifeln und ähnlichen Gefühlen, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. In dieser wohltuenden Atmosphäre können wir wieder in Kontakt mit unseren Bedürfnissen, unserer «inneren Weisheit» kommen.

### BuchTipps:

Schwingung und Gesundheit, Traumzeitverlag  
Praxisbuch Klangmassage, Traumzeitverlag  
Musik im Kopf, Manfred Spitzer, Schattauer Verlag

### „Klangbiographie“ Cathy Frischknecht

- 10 Jahre Mitarbeit in Delfin- und Walforschung im Mittelmeer, Cetus
- Arbeitskooperation mit Micky Remann, LiquidSound Bad Sulza (D)
- Entwicklung und Leitung der „Heilenden Klänge im Wasser“ mit Christian Bollmann, Obertonsänger und Musiker (D)
- Entwicklung und Leitung der „Klangschalenmassage im Wasser“ mit Elisabeth Dierlich, Institut für Klang-Massage-Therapie in der Schweiz
- Gründung 1001Nacht im Wasser/Soundhealing-Events in der Schweiz
- Leitung wasserzentrum 35°, [www.wasser-zentrum.ch](http://www.wasser-zentrum.ch)

