

Klangschale bringt Entspannung

Therapie mit Schwingungen

Auf eine ungewöhnliche Klangreise ließen sich am Samstag bei einem Workshop im katholischen Pfarrzentrum zehn Frauen ein.

■ Von Monika Schwarz-Cromm

Grävenwiesbach. Klangmassage – hört sich das etwa nach Esoterik an? Von wegen, sagte Angelika-Martina Lebéus am Samstagnachmittag im katholischen Pfarrzentrum in der Gartenstraße, wo sie einen Workshop dazu anbot.

Gekommen waren zehn Frauen, die sich ganz auf das Wirken der Schallwellen einlassen wollten. Die Klangmassagen-Therapeutin erklärte ihnen, dass es sich bei der Klangmassage nach Peter Hess um eine ganzheitliche Methode zur Entspannung und zur allgemeinen, aber auch speziellen Gesundheitsförderung handele.

Wie funktioniert das denn überhaupt? „Die Klangschalen werden auf den bekleideten Körper gestellt und sanft angeklöppelt“, lautete die Antwort. Oder die Schalen werden neben dem Körper aufgestellt und zum Schwingen gebracht. Eine weitere Möglichkeit sei es, die Klänge aus der Entfernung auf den Organismus wirken zu lassen.

Angelika-Martina Lebéus hatte jede Menge Klangschalen dabei. Es konnte also losgehen. Zunächst war Entspannung angesagt. „20 Minuten“, sagte die Therapeutin an. In Decken eingewickelt, ließen sich die Frauen auf das ein, was für sie noch fremd war, auf das sie aber gespannt waren. Ein sanfter Glockenton und die beruhigende Stimme

der Therapeutin begleitete sie dabei. Übrigens musste keine der Frauen zum Entspannen liegen. Wer wollte, durfte das auch im Sitzen machen. Das Ticken der Uhr war zu hören, der Verkehrslärm wurde immer leiser, und die Frauen ließen sich einladen zu dieser Klangreise, die Angelika-Martina Lebéus mit den Schalen erzeugte.

Eindringlicher wurde das Geräusch und berührte die Teilnehmerinnen durch die Schwingungen. Sobald ein hoher Glockenton drei Mal erklang, machten sie sich alle im eigenen Tempo wieder auf den Weg zurück aus der Trance und fanden sich mental im Raum ein. Jetzt war es Zeit nachzufragen, wie sich alle fühlten.

Stress- und Angstsituationen, Schlaf- und Verdauungsstörungen würden sich verringern und der Heilungsprozess angestoßen, berichtete sie. Sogar stressbedingte Blutdruckschwankungen könnten normalisiert werden. „Die Klangmassage ist auch eine begleitende therapeutische Maßnahme bei Tinnitus, Knochenbrüchen, Schmerzen und Rückenleiden, aber auch bei Hyperaktivität von Kindern“, so die Fachfrau. Blockaden würden durch den Klang abgebaut.

Die Frauen erfuhren vieles über die Schalen. Sie bieten eine niedrige Frequenz, haben aber viele Obertöne, was für den Patienten ein heilsames Klangspektrum erzeugen könne. Diese Töne führten dann in eine tiefe Entspannung, die wiederum einen beruhigenden Zustand ohne Schmerzen und Verspannungen auslöse, erklärte die Fachfrau.



Neue Presse:

TZH Seite 15, 22.6.2009, Taunus Zeitung, Grävenwiesbach