

Karin Anderten

Stressverarbeitung mit Klängen – ihre körperlichen, mentalen und seelischen Aspekte

Zusammenfassung

Die Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin Karin Anderten beleuchtet in diesem Beitrag das Phänomen der Resonanz und vergleicht psychotherapeutische Sichtweisen mit denen, wie sie der Klangmassage zugrunde liegen. Dabei widmet sie sich insbesondere der Bedeutung der Resonanz im Beziehungsgeschehen zwischen Klangmassagetherapeuten und Klienten.

Die **Peter Hess**-Klangmassage versteht sich als ganzheitliche Entspannungsmethode, die sowohl körperliche, geistige als auch seelische Spannungszustände abbauen hilft. In der Psychotherapie steht die emotionale Stressverarbeitung im Fokus. Beide Vorgehensweisen basieren auf dem gleichen Grundprinzip – der Resonanz. Bei der Klangmassage entsteht Resonanz als auditives und vibro-taktiler Schwingungserleben. In der Psychotherapie ist es die Empathie, das verstehende und bejahende Mitfühlen, das als hilfreiche Resonanz erfahren werden kann. Sich gesehen, verstanden und akzeptiert fühlen zu können, kann sehr spannungslösend sein.

fähigkeit deklariert. Das ist zwar zutreffend, umfasst aber nicht alles, was Resonanz ausmacht. In einem Internet-Aufsatz befasst sich die Autorin Kathrin Klink etwas ausführlicher mit dem Phänomen. Ich zitiere sie, denn besser kann ich es nicht formulieren:

„[...] Der Begriff „Resonanz“ stammt vom lateinischen Verb „resonare“, was zurückklingen oder widerhallen bedeutet und wie eine Art Echo funktioniert. Über das Resonanzprinzip stehen wir ständig mit allem um uns herum in Beziehung und im Austausch. Resonanz ist eines der Grundprinzipien unseres Lebens, wir können Resonanz nicht vermeiden und wir können sie im Normalfall meist nicht steuern [...] Resonanz basiert darauf, dass einander ähnliche Schwingungen aufeinander reagieren“ [...] [Man kann] sich unsere Zellen als eine Art winziger, aufeinander abgestimmter und miteinander verbundener Stimmgabeln vorstellen, die auf der Schwingungsebene miteinander kommunizieren. Sind Zellen oder Zellverbände ‚verstimmt‘, ist diese Kommunikation gestört [...] w.u. jedes Gefühl, jedes Wort oder Gespräch, jeder Eindruck und jede Erfahrung, die wir machen, erzeugt Veränderungen

**Peter Hess® Klangschalen und
alles für die Klangmassage**



hess klangkonzepte
seit 1989

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas

Uenzen Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen

Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de

www.hess-klangkonzepte.de

Der Begriff der Resonanz

Aber – Resonanz, was ist das eigentlich? Wir kennen den Begriff alle und stellen uns auch darunter etwas vor. Im Lexikon wird Resonanz als Schwingungs-

auf der Schwingungsebene und hinterlässt Spuren in unserem System...Die materielle Ebene folgt den durch die Schwingungen vorgegebenen Informationen [...]"

Die moderne Hirnforschung, Neurobiologie und -physiologie kommt zu den gleichen Schlussfolgerungen. Sie spricht vom Gedächtnis der Körperzellen, die alles Gelebte und Erlebte als Information speichern. Wenn man sich darüber hinaus klarmacht, dass unser gesamtes Antriebs- und Steuerungssystem im Gegensatz zum instinktgesteuerten Säugetier auf Informationsverarbeitung beruht, dann wird die große Bedeutung der Resonanz mehr als offenkundig. Instinktsteuerung erfolgt reflexhaft, wenn nach der Geburt des Jungtieres die entsprechenden Auslösemechanismen aktiviert sind. Wir Menschen haben außer dem Greif- und dem Saugreflex kaum noch reflexhaft funktionierende Steuerung.

Unser Gehirn und unser neurales System sind nach der Geburt gewissermaßen auf „Aufnahme“ geschaltet, also darauf angewiesen, dass die eigene Befindlichkeit wie Harmonie oder Disharmonie, Lust oder Unlust, Hunger oder satte Zufriedenheit u.v.m. von außen beantwortet wird als resonantes Geschehen auf das eigene Zustandserleben. Das „Zurückklingen“, „Widerhallen“, von dem Katrin Klink spricht, ist also wesentlicher Bestandteil des menschlichen Strukturaufbaus und Steuerungssystems. Instinktsteuerung folgt hingegen in den Grundzügen einem dem Organismus inhärenten Programm, in welches die zu machenden Erfahrungen verwoben werden.

Erfahrungen prägen unser Lebensmuster

In uns Menschen entsteht dieses „Programm“ oder Lebensmuster erst durch gemachte Erfahrungen, die im Gehirn Schlüsselreize auslösen und so Botenstoffe und damit Impulse, Schwingungen freisetzen, durch die sich das Wachstum von Nervenenden und ihren Schaltstellen, den Synapsen, im Gehirn bilden kann. Unser Strukturaufbau erfolgt im Wesentlichen durch stimulative Prozesse, die am Anfang des Lebens über das Lust-Unlust-Erleben ihre ersten Engramme,

Erinnerungsspuren wie in einem inneren Tagebuch, hinterlegen. Die moderne Forschung weist immer wieder darauf hin, dass alle gemachte Erfahrung als Information im Organismus gespeichert und bei Bedarf als Gedächtnisleistung abrufbar ist. Im Gehirn als sogenannte Schaltzentrale dürften Struktur und Steuerung überwiegen, in den Körperzellen mag eher das Reizerleben im Spannungsfeld angenehm – unangenehm beheimatet sein und die Seele speichert wohl überwiegend die emotionalen Erfahrungen wie Hunger-Sättigung, Lust-Unlust, Befriedigung und Frustration und was uns sonst noch bewegt.

Resonanz verbindet Innen- und Außenleben

Aus dem Gesagten dürfte ersichtlich sein, in welchem hohem Maße Resonanzerfahrung Innen- und Außenwelt miteinander verbindet und sich daraus ein emotionales Wertesystem entwickelt, das den Humus bildet für das individuelle Lebenskonzept, dem wir, ist es erst einmal stabil genug installiert, fast ebenso schlafwandlerisch folgen wie das Tier seiner Instinktvorlage. Alle drei Bereiche: Körper, Geist und Seele werden dem bewussten Erleben durch unsere Fühlwelt, unsere Emotionalität erlebbar bzw. erfahrbar. Lust und Schmerz, Befriedigung und Frustration werden sowohl als Innenleben erfahren, wie auch als zwischenmenschliches Schwingungsgeschehen, als resonantes Zurückklingen, Widerhallen.

Unsere intensivste Schwingungsfähigkeit entfalten wir, wenn wir glücklich sind. Diese Augenblicke erleben wir als Einssein mit allem, mit uns selbst, der Welt und dem Leben. Es scheint nichts Trennendes zu geben, keine Barrieren hindern den Strom der Glücksgefühle und die ganze Welt scheint mit unserem Glück mitzuschwingen. „Ich könnte die ganze Welt umarmen“, dieser Ausspruch macht das Gesagte sehr deutlich. Wie aber fühlt es sich an, wenn wir unglücklich,

traurig, enttäuscht, verzweifelt sind und uns vom Schicksal benachteiligt fühlen? Die Welt erscheint uns nichtssagend oder feindlich und wir ziehen uns zurück, fahren alle nach außen gerichteten Antennen ein. Der Humorist Eugen Roth hat ein Gedicht über den Trübsinn verfasst, das diesen Zustand eindrucksvoll wiedergibt. Es lautet:

*Es gibt so Tage, wo die Welt
Dir, ohne Anlaß, arg mißfällt.
Selbst über Goethe oder Schiller
Denkst du an solchen Tagen stiller.
Auch schaust du einen Tizian
Ganz ohne innere Rührung an
Und meinst bei einem Satz von Bach:
«Im Grunde einfalllos und schwach!»
Kurz, nicht in Worten, Bildern, Tönen
Spricht zu dir dann die Welt des Schönen.
«Dies», fragst du – und du siehst nicht ein –,
«Soll höchste Kunst der Menschheit sein?
Dies jene vielgerühmte Grenze,
An der Unsterblichkeit erglänze?»
Wir hoffen nur, dein wahnsinnstrüber
Unkunstsinnsanfall geh vorüber.
Wo nicht, so fahre zu den Toten:
Mehr wird auf Erden nicht geboten!*

Leicht ist hier zu erkennen, dass jede Resonanzfähigkeit zum Stillstand gekommen ist und einem Zustand von Einsamkeit und Isolation Platz gemacht hat. Es ist mühelos vorstellbar, dass ein solcher Zustand mit

Anspannung, Verspannung bis hin zur Verkrampfung einhergeht, der sich körperlich, mental und psychisch vollziehen kann.

Harmonieangebot durch Klänge

In der Arbeit mit den Klangschalen ist es unser Anliegen, über das Klangangebot den gesamten Organismus auf die harmonische, entspannte Schwingungsfrequenz wieder einzustimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist. Folgerichtig steht die Entspannung immer im Fokus unseres Tuns.

Aus meiner psychotherapeutischen Arbeit weiß ich, wie beängstigend ein solches Harmonieangebot sein kann. Wenn auf dem persönlichen Lebensweg Bedürfnisse und Sehnsüchte in zu hohem Maße unerfüllt bleiben, wenn liebende Zuwendung zu wenig erfahren wurde, um Vertrauen und Selbstvertrauen zu entwickeln, wenn Überforderung statt Ermutigung den Lebensmut schwächen, wenn Kränkung in einem Ausmaß erfolgt, das nicht mehr verkraftet werden kann, dann muss die Seele ein Notprogramm errichten, indem es alle Gefühle von Traurigkeit, Angst, Schmerz, Wut, Verzweiflung und Aussichtslosigkeit sozusagen „aus dem Netz“ nimmt, das heißt: die Gefühle blockiert. Man hält sich dann an seinen Verstandeskräften fest und versucht, sein Leben allein durch Vernunftsteuerung zu meistern. Dass Notlösungen keine Dauerlösungen sein können, ist sattsam bekannt. Irgendwann erzwingen die vitalen Bedürfnisse ihre Erfüllung, sei es durch psychische oder psychosomatische Erkrankungen.

Wenn Klänge an tief liegende Blockaden rühren

Vielleicht ist inzwischen etwas deutlicher geworden, dass Entspannungsangebote, wenn sie an derartige Blockaden rühren, Angst- und Panikattacken hervorrufen können. Die Resonanz ist in diesen blockierten Bereichen abgeschaltet. Wenn jetzt beispielsweise die Klangschale an derartige Blockaden rührt, ist die Ent-

spannung zwar der gewünschte Effekt. Die blockierten, unerträglichen Gefühle werden aber möglicherweise mobilisiert und so lange das Bewusstsein davon ausgeht, diese Gefühle und Zustände niemals handhaben zu können, kann nur Panik entstehen.

Jetzt komme ich zu dem Punkt, weshalb ich diese Gedankengänge gerne zur Diskussion stelle. Das

fantasiere jetzt einmal: Während einer Klangmassage spürt der Klangmassagepraktiker Angst beim Klienten und er bekommt auch Angst und die Massage wird mit beruhigenden Worten abgebrochen. Dann bleiben beide auf der Angst sitzen, weil es keine Resonanz und somit keinen Umgang damit gibt. Für den Klienten gibt es kein Zurückklingen, Mitschwingen. Der Klang-

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

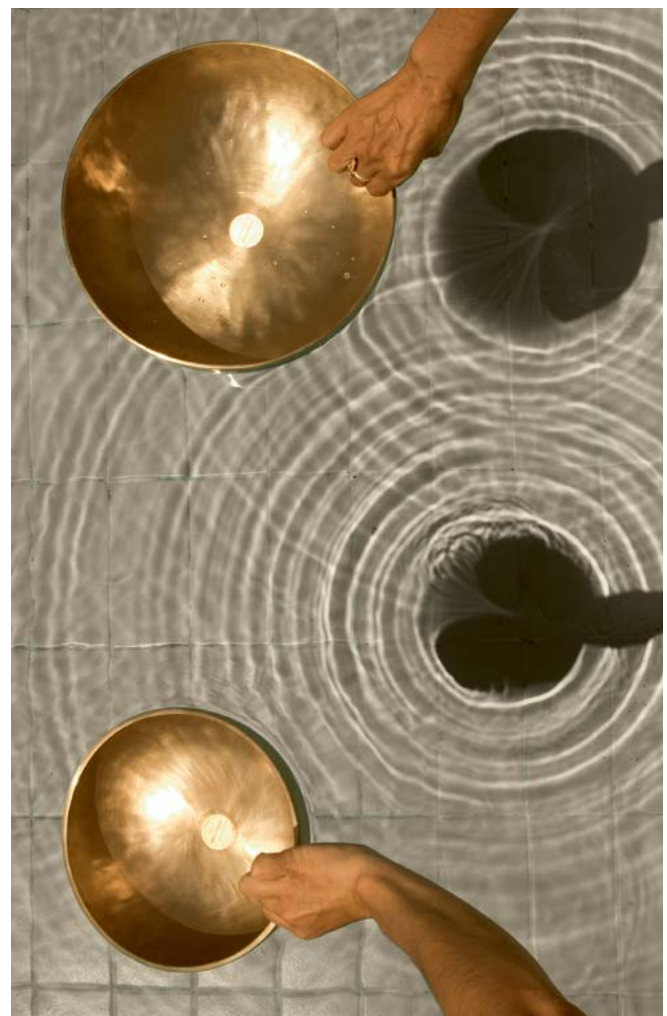


www.hess-klangkonzepte.de

hilfreiche Instrument in der psychotherapeutischen Arbeit ist die Tatsache, dass der Therapeut hoffentlich gelernt hat, mit der gesamten Palette von Gefühlen und Zuständen umzugehen. Er gerät nicht in Panik und bietet dem Patienten so einen Resonanzboden an, der es ermöglicht, sich in kleinen Schritten den beängstigenden Emotionen und Zuständen zu stellen und die Erfahrung zu machen, dass sie ihn nicht wie befürchtet zerstören.

Die Klangmassage legt – wie bereits erwähnt und wie hinlänglich bekannt – den Fokus auf Entspannung. Daran sollte sich auch nichts ändern. Ich halte es aber für wichtig, sich klarzumachen, dass Entspannung eine ganze Palette von Gefühlen im Schlepptau haben kann, die nicht nur in der Klangschale, sondern auch in seinem Klangmassagepraktiker einen Resonanzboden finden muss, der das Unerträgliche aushalten kann. Deshalb muss ein Klangmassagepraktiker nicht gleich auch ein Psychotherapeut sein. Meine Vorstellung ist vielmehr, im Fortbildungsbereich auch so etwas wie emotionale Phantasie Reisen oder ähnliches zu installieren. Der reflektierten Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung des Klangmassagepraktikers selbst kommt hier eine wichtige Rolle zu. Je mehr man selbst verdrängte, blockierte Gefühle ins Bewusstsein integriert und je mehr man die vielfältigen Wirkungen der Klänge an sich selbst erlebt hat, desto mehr Schwingungs- bzw. Resonanzfähigkeit entsteht. Ich

massagepraktiker fühlt sich vielleicht unzulänglich. Anders herum, kann der Klangmassageraktiker auch sagen: Diese Angst kommt auch bei mir an. Schauen wir mal, was aus ihr wird, wenn wir ihr erlauben, da



Im Wasser klingende Schalen © Foto: Archiv Peter Hess Institut

zu sein. Versuchen wir einmal, sie auszuhalten. Dann ist der notwendige Resonanzboden geschaffen. Eine solche Reaktion kann aber nur gelingen, wenn man mit sich selbst die Erfahrung gemacht hat, dass Gefühle, die einmal bedrohlich waren, ihren Schrecken verloren haben, sobald sie handhabbar sind. Da, wo der Klangmassage-Gebende seine eigenen Gefühle und Zustände blockiert hält, entsteht keine Resonanz, weil nicht „einander ähnliche Schwingungen“ aufeinander reagieren können.

Nach meiner Auffassung sind Resonanz und Toleranz ein in der Stille wirkendes Bereitschaftssystem für

aktive Lebensentfaltung, für Gestaltung und Umgestaltung, für Loslassen und Neuwerden. Diese Potentiale ruhen nicht nur in uns Menschen, sondern in der gesamten Schöpfung. Joseph Eichendorf sagt es mit lyrischen Worten in seinem Kurzgedicht „Wünschelrute“ wie folgt:

*„Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.“*



Karin Anderten

Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (DGPT), ausgebildet in der *Peter Hess*-Klangmassage

Bauernstraße 4 • 28203 Bremen

Telefon: 0421 / 7 32 74 • E-Mail: karinanderten@t-online.de

Das Peter Hess Institut Seminar- und Ausbildungsangebot in diesem Zusammenhang:



- **Peter Hess-Klangmassage Gesamtausbildung**
- **Stressmanagement-Seminar: Klangmassage als Burn-out-Prophylaxe und Selbstempowerment**

Informieren Sie sich auf unserer Website oder lassen Sie sich in unserem Büro beraten.

Peter Hess Institut (PHI)

Ortheide 29 • D-27305 Uenzen

Telefon +49 (0) 42 52 - 93 89 114 • Fax: - 93 89 145

E-Mail: info@peter-hess-institut.de • www.peter-hess-institut.de

