



Die zunehmende Zahl der Depressiven und „Burnoutler“ zeigt es uns täglich.

Umso wichtiger für jeden Einzelnen ist, die Gegenseite vom Leistungsdruck kennenzulernen und Entspannungsphasen gezielt mit einzuplanen.

Sehen wir uns unsere Muskeln an: Wenn wir z.B. einen Stift aufnehmen, wird der Arm mit entspannter Handmuskulatur hinbewegt. Um den Stift zu greifen, spannen sich die verschiedenen Muskeln an, solange, bis wir den Stift wieder ablegen. Diesen Wechsel zwischen Anspannung (immerhin oft acht oder mehr Stunden täglich im Job) und Entspannung müssen wir wieder neu erlernen. Fälschlicherweise wird die Entspannung von vielen als sitzend vor dem Fernseher, beim Sport, mit Freunden oder am PC gesehen. Auch der Schlaf ist nicht die Entspannung, die nach einer Acht-Stunden-Schicht benötigt wird. Natürlich ist es auch erfreulich, mit Freunden zu plaudern oder im Studio Hanteln zu schwingen, aber Entspannung ist etwas anderes – nämlich die Spannung loszulassen!

Jede Begegnung mit Menschen löst eine Emotion aus, die wiederum zu einer Reaktion in uns führt. Positive Emotionen bleiben uns als starke Reaktion gut in Erinnerung, meist auch sehr lange. Blicken wir zurück auf unser erstes Verliebtsein, bekommen wir – als positive Reaktion – gleich wieder Herzklopfen, schwitzige Hände und weiche Knie. Bei negativen Emotionen, wie sie z.B. beim Nachrichtenhören oder -sehen entstehen, verkrampfen wir innerlich, ohne uns dessen bewusst zu werden. Diese

„Mikroverkrampfungen“ entwickeln sich nach und nach als Blockade, die sich seelisch und/ oder körperlich bemerkbar macht, ohne dass wir wissen, was die Ursache dafür ist. Wer also ständig Radio hört – auch leise – bekommt halbstündlich die Nachrichten mit, die unser Unbewusstes wahrnimmt und das wiederum Reaktionen im Körper freisetzt.

Hat man nun eine lange Autofahrt vor sich und möchte den Wetterbericht hören, gibt das Unbewusste dem Bewusstsein ein Zeichen, bei der Durchsage von Temperaturen und Glatteismeldungen hinzuhören. Bei Musik, die man gerne hört, stellt man, sobald die ersten Töne erklingen, lauter. Dies bedeutet: Sowohl unser Bewusstsein als auch unser Unbewusstes hört genau zu!

Wie also kann man Spannung loslassen?

Zum einen ist es wichtig, dass jeder für sich erkennt, dass Schlaf nicht als Entspannung gesehen werden darf, weil dabei nur der Körper entspannt, nicht aber der Kopf. Dieser arbeitet auf Hochtouren, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten. Eine Entspannung erreicht man nur über eine Technik, die man erlernen muss. Eine besonders einfache und für jeden gelingende Art zu entspannen ist die mittels Klangschalen. Die Klangschalen können im Körper sogar einen Zustand der Tiefenentspannung erreichen. Das bedeutet, dass der Körper und auch der Kopf gleichzeitig in Ruhe sind und dieser Zustand über die Dauer des Klangspiels oder der Klangmassage erhalten bleiben kann. Nicht selten geht der Patient dann aus der Tiefenentspannung in den Schlaf über.

Was bewirken die Klänge im Körper?

Das erste Musikinstrument, eine Flöte, wurde vor rund 35 000 Jahre erfunden. Dabei ging es nicht um Melodien, sondern nur um den Ton. Töne wirken auf das zentrale Nervensystem anregend oder beruhigend. Jeder sollte die Musik hören, die ihm gefällt, nur sollte sich jeder deren möglicher Wirkung bewusst werden.

Jede Klangschale hat ihren eigenen einzigartigen Grundton und verschiedene Obertöne, die durch die Beschaffenheit der Schlägel und durch die Technik des Anspielens hervorgebracht werden. Kräftiges oder sanftes Anspielen, am Rand oder in der Nähe des Bodens, entlocken einer Klangschale verschiedene Töne, die jeden Zuhörer in seinen Bann zieht.

Der nach Entspannung Suchende fängt nach kurzer Spielzeit an, sich auf die Klänge zu konzentrieren und lässt sich darauf ein. Spürt er dann noch die Schwingungen auf dem Körper, wird die Wahrnehmung vom Hören um das Fühlen erweitert. Alltagsgedanken verblassen, der Mensch kommt zur Ruhe.

Füllen wir eine Klangschale mit Wasser und spielen diese an, erscheinen auf der Oberfläche Schwingungsmuster mit Wellen in wunderschönen geometrischen Formen (ähnlich den Mandalas, die auch Chladnische Klangfiguren genannt werden). Diese Schwingungen, die an der Oberfläche sichtbar sind, gehen in gleicher Weise in die Tiefe des Körpers. Wir bestehen zu etwa 70 % aus Wasser und sind somit hervorragende Leiter von Schallwellen. Deswegen ist prinzipiell auch jeder Mensch empfänglich für die Klangschalenthherapie und deren Wirkung!

