

SPUREN 93

Erscheint vierteljährlich
Nr. 93 im Herbst 2009, Fr.8.-

SPUREN

MAGAZIN FÜR NEUES BEWUSSTSEIN

Sie erhalten ein
Belegexemplar

Siehe Seite *8 ff*

Interviews:
Jack Kornfield
Willigis Jäger

Orbs:
Staub oder
Schwindel?

Foto-Therapie

Weibliches Manifest

SCHWINGUNG, RESONANZ

HEILEN MIT KLANG

9 7714241004004



9 3

Resonanz für Gesundheit

Über Klangmassage, die Formkräfte von Schall in der Natur bis zur computergestützten Neurotherapie: Wo Klang bewusst eingesetzt wird, wirkt er als sanfter Heiler.

Auf dem Boden steht eine mächtige Klangschale von bestimmt dreissig

Zentimeter Durchmesser. Das schwere Instrument erinnert mich an meine Zeit der regelmässigen Praxis der Sitzmeditation in einer Gruppe. Damals hatten wir einen metallenen Gong von ähnlicher Grösse. Wer den Gong zu Beginn und zum Ausklang der Meditation schlug, verneigte sich voller Achtung, bevor er das Instrument «dazu einlud, zu erklingen». So sagten wir der Übung des Gongschlagens, und taten's mit ernstem Gesicht. Meditierende, welche die Sache wirklich richtig machen wollten, belegten in einem Retreatzentrum einen Kurs, bei dem ein Wochenende lang gelehrt wurde, wie mit einem Gong achtsam umzugehen ist.

Darüber mag man lächeln. Ich spreche nicht leichtfertig von feinstofflicher Schwingung, und wenn andere in meiner Umgebung das tun, so fühle ich mich nicht selten so sensitiv wie ein Holzklötzchen und ziehe es vor zu schweigen. Doch «Wer Ohren hat, zu hören, der höre!», wie es von Jesus heisst. Beim Gongschlag hört man den Unterschied und weiss zu schätzen, mit welchem Klang zur Meditation eingeladen wird. Dabei geht es nicht um den Austausch von Artigkeiten mit einem Instrument, sondern um die Erzeugung einer der Meditation dienlichen Schwingung. Wie die zustande kommt, ist Können und Geheimnis zugleich.

Bei der grossen Klangschale vor mir ist das nicht anders. Doch hier heisst es: «Bitte eintreten!» In Socken stelle ich mich in die Schale und schliesse die Augen. Elisabeth Dierlich schlägt die Schale am Rand an, zunächst sachte, dann kräftiger, und dabei geht sie um die Schale herum. Während ich mit den Ohren einen überraschend hohen Ton vernehme, von dem ich

VON MARTIN FRISCHKNECHT

schlecht sagen könnte, wo er herkommt, verspüre ich zugleich ein

Kribbeln an den Fusssohlen.

Das ist seltsam. Als einer, der sich bei Rockkonzerten – so ich sie überhaupt besuche – weitab der Boxen hinten in den Saal stellt, bin ich mir diese Gleichzeitigkeit nicht gewohnt, besser gesagt, bin ich mir ihrer nicht bewusst. Hier aber drängt sie sich mir buchstäblich schlagartig auf: Die vom Gehör aufgenommene Schallwelle ist zugleich eine von Haut, Gewebe und Knochen wahrgenommene Welle physischer Vibration. Das heisst, ich werde von Klang umfassend massiert, und hier wird diese Art der Massage gezielt eingesetzt als therapeutische Massnahme.

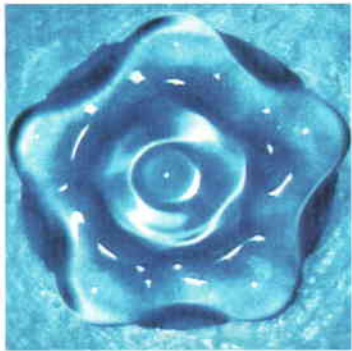
BECKEN- UND HERZSCHALE

Nach der Vorbereitung in der grossen Schale darf ich mich hinlegen, zunächst auf den Bauch, dann auf den Rücken. Jetzt kommen zwei Klangschalen zum Einsatz, und diese werden mir direkt auf den Körper gelegt, die grössere im Beckenbereich, die kleinere im Brustbereich. Das Zusammenwirken dieser beiden Schalen ist ein Grundkonzept der von Peter Hess entwickelten und nach ihm benannten Methode der Klangmassage. Dabei wurde eine Vielfalt von möglichen Klängen und Schwingungsträgern reduziert auf zwei grundlegende Zentren der feinstofflichen Schwingung und deren polares Zusammenspiel. Als dritte und vierte Klänge können im späteren Verlauf der Behandlung noch eine sogenannte Gelenk- oder Universalschale und eine wesentlich höher gestimmte sogenannte Kopfschale beigezogen werden.

Das klingt einfach, und einfach ist es auch. Doch es will

gelernt sein. Als Elisabeth Dierlich vor bald zwanzig Jahren auf einer Esoterikmesse einen Stand von Peter Hess sah mit dessen Klangschalen, fühlte sich die deutsche Körpertherapeutin von dieser Heilmethode sogleich angesprochen. Das wollte sie näher kennenlernen. Nach der Messe suchte sie in ihrer Heimatstadt Bremen nach der Möglichkeit einer Behandlung mit Klangschalen. Von einer Freundin wurde sie, wie sie heute sagt, «kräftig durchgeschlegelt». Die Wirkung liess nicht lange auf sich warten. Am Tag danach litt sie an Kopfweh, Bauch- und Rückenschmerzen. Da wusste sie, dass Klangschalen ein wirksames therapeutisches Instrument sein können – und dass sie wohl dosiert zu verwenden sind.

Nach dieser Erfahrung wandte sie sich an Peter Hess, der auf Reisen durch Südasiens auf die Klangschalen und deren therapeutisches Potenzial aufmerksam geworden war. Die nach ihm benannten Klangschalen lässt er in eigenen Werkstätten in Nepal und Indien aus einer Legierung von zwölf verschiedenen Metallen herstellen. Elisabeth Dierlich bildete sich bei Hess in Klangmassage aus und wurde später zur ersten Ausbilderin dieser Methode. Heute leitet sie die «Peter-



Ein Wassertropfen, durch Klang in Schwingung gebracht unter dem Mikroskop von Kymatik-Forscher Alexander Lauterwasser



Hörbar und fühlbar: Klangmassage über die Füße und für den ganzen Körper zu Beginn einer Behandlung bei Elisabeth Dierlich

Hess-Akademie-Schweiz», und in Schöftland/AG, wo ich sie an einem Sommernachmittag besuche, verfügt sie seit Kurzem über eine geräumige Schule mit einem imposanten Angebot an Klangschalen, Gongs und Zimbeln.

GUT GEGEN STRESS

Während ich auf der Massageliege ruhe und bespielt werde, tauche ich kurz weg und nicke ein. Offensichtlich wirken die Klänge, deren Schwingung ich über Haut und Ohr aufnehme, sehr entspannend. Elisabeth Dierlich geht davon aus, dass die Herz- und die Beckenschale zwei Grundtöne erzeugen, deren polare Schwingung vom menschlichen Körper als etwas Eigenes wiedererkannt werde. Dadurch erinnere sich der Körper an die ihm eigene Balance dieser Kräfte, entlasse vielfältig aufgenommene körperfremde, eher störende Schwingungen aus sich und finde zurück in harmonische Verhältnisse.

Eine vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie in Auftrag gegebene wissenschaftliche Studie scheint diese Aussage zu bestätigen. Im Rahmen der Studie wurden 202 Frauen und Männer, die an keinen körperlichen oder psychischen Erkrankungen litten, im Zeitraum von fünf Wochen fünf solchen Klangmassagen unterzogen. Vor der ersten Behandlung, nach der letzten und fünf Wochen danach wurden die Probanden mittels standardisierter Fragebogen zu Stressverarbeitung und eigenem Körperbild befragt. Obwohl die definitiven Endergebnisse der Studie noch nicht vorliegen, lässt sich bereits feststellen, dass sich eine erhebliche Zahl der Probanden auch fünf Wochen nach Ablauf der Behandlungsreihe entspannter fühlte als zuvor, dass Gefühle von Aggression bei den Behandelten zurück-



Klangmassage fühlbar und sichtbar im Wasser mit Obertonsänger Christian Bollmann

gingen und sich das Wohlbefinden im eigenen Körper steigern liess.

Ausgeruht und erfrischt erhebe ich mich von der Massage liege. Die kleine Kopfschale war zum Abschluss der Behandlung irgendwo über mir in der Aura erklingen. Mir kam es vor, als hätte mich der silberhelle Klang des leichten Schälchens aus einem wohligen zufriedenen Brummseln des Körpers gelockt und eine Richtung gegeben. Zurück in der Vertikale, hiess es wieder: «Bitte eintreten!», und ich stellte mich ein zweites Mal in die grosse Klangschaale auf dem Boden. Wie anders die nun klang – und wo überall in meinem Körper! Erstaunt nahm ich zur Kenntnis, wie durch die Behandlung in mir offenbar Räume aufgegangen waren, Räume der Resonanz, die mir zuvor gar nicht bewusst gewesen waren.

NEUES SELBSTBILD

Wie ist so etwas möglich? Wer darauf eine Antwort sucht, kommt nicht darum herum, sein Selbstbild in Frage zu stellen und zu erweitern. Gemeinhin halten wir uns für so etwas wie biologische Maschinen, die bei ausreichender Aufnahme von Nahrung, Wärme und menschlicher Nähe ganz leidlich funktionieren. Wankt unser Wohlbefinden, oder gerät unsere Gesundheit ins Stottern, neigen wir dazu, den Input zu verändern: Diät, Nahrungsergänzungen, Medikamente, davon erwarten wir eine Besserung unseres Zustandes. Und das bitte möglichst rasch und wenn's geht auf Dauer. Einnehmen, schlucken, den Wirkstoff vom Organismus aufnehmen lassen, alles wieder gut. Funktioniert oft, aber nicht immer, «die Nebenwirkungen entnehmen Sie der Packungsbeilage».

Wie wär's mit Schwingung? Klingt, damit verglichen, ziemlich unsicher und abgefahren, zumal wir uns

INFORMATIONEN UND QUELLEN

Die Klangmassage nach Peter Hess wird in der Schweiz vertreten und gelehrt durch Elisabeth Dierlich in Schöffland/AG (www.klang-massage-therapie.ch, Tel. 062 892 05 58).

Von Hans Jenny wurde vor Kurzem das Standardwerk *Kymatik* (AT Verlag, Baden 2009) neu aufgelegt, ein prächtiger Bildband zu «Wellenphänomenen und Schwingung». Von Alexander Lauterwasser gibt es aus demselben Verlag zwei Bildbände und ab Oktober neu: *Das Geheimnis der Schildkröte*. Kontakt: www.wasserklangbilder.de

Von einer überraschenden Begegnung mit einem der wohl letzten klassisch taoistischen Musikensembles in chinesischer Provinz berichtet die amerikanische Reiseschriftstellerin Gretel Ehrlich in *Questions to Heaven* (Beacon Press, Boston 1998).

Über Psychofonie und die entsprechenden Therapie-Angebote in Ihrer Nähe informiert die Website www.psychofonie.ch und das Buch von Bruno Fricker und Klaus Tereh: *Psychofonie* (Books on Demand, Norderstedt 2003). Eine kurze informative Einführung zum Thema Heilen mit Klang bietet Jonathan Goldman in *7 Geheimnisse der Klangheilung* (Südwest Verlag, München 2008).

schlecht vorstellen können, wie so etwas vermeintlich Subtiles und Ungreifbares überhaupt Wirkung entfalten soll. Um sich das vor Augen zu führen, braucht man eine Klangschaale jedoch bloss aufs Wasser zu legen oder sie in die Nähe von Wasser zu stellen. Wird sie nun angeschlagen, breiten sich auf der Wasseroberfläche sogleich lebhaftere Wellenmuster aus. Es entstehen harmonische Muster von bemerkenswerter Schönheit, die nach und nach verebben.

DAS SENSIBLE CHAOS

Das wäre nicht viel mehr als eine Spielerei der Natur, läge es nicht eben gerade in der Natur von uns Menschen, dass wir hauptsächlich aus Wasser sind. Vickie Dodd, eine amerikanische Pionierin der Klangheilung, bringt das so auf den Punkt: «Ist dir eigentlich klar, zu welchem grossem Anteil unser Körper aus Wasser besteht und wie leicht es für Schall ist, darauf einzuwirken? Wir sind einfach nur grosse, wandelnde Behälter voller Wasser, das der Schall zu jeder Zeit bewegen und verändern kann.»

Wasser scheint das ideale Element zu sein, um durch Schwingung in Resonanz zu geraten und die Schwingungs-Information zu speichern. Die gesamte Heilkunst der Homöopathie, die von Kritikern mangels nachweisbarer Substanz abgetan wird als Hokuspokus, beruht

auf dieser Eigenschaft des Wassers. Novalis, der deutsche Dichter der Romantik, bezeichnete Wasser als «sensibles Chaos»; der anthroposophisch geprägte deutsche Strömungs- und Formbildungsforscher Theodor Schwenk (1910–1986) sprach von der «Beeindruckbarkeit» des Wassers und entwickelte eine Methode, mit der sich die Rosette zerstiebender Wassertropfen fotografieren lässt, was Rückschlüsse erlaubt über die Reinheit und Vitalität von Wasserproben.

Der Schweizer Arzt Hans Jenny (1904–1972), der eine Fülle faszinierender Fotos von beschwingtem Wasser hinterliess, hat einen Begriff geprägt, unter dem dieses Forschungsgebiet seitdem segelt: Kymatik, abgeleitet vom griechischen Wort «Kuma» für «Welle». Alexander Lauterwasser hat diese Forschung in unserer Zeit weiterentwickelt. Unter seinem Mikroskop bringt er Wasser zum Tanzen. Je nach Klang – mal ist es ein einzelner Ton, mal eine ganze Symphonie – ergeben sich sehr unterschiedliche, pulsierende Gebilde. Dabei zeigt sich, woran vor Lauterwasser bereits Leonardo da Vinci, Galileo Galilei, Ernst Chladni, Michael Faraday mit Begeisterung experimentierten: Klang versetzt Materie in Schwingung, und er ist der entscheidende Faktor bei der Formbildung in der organischen wie anorganischen Welt.

WAS DIE ALTEN SUNGEN

Damit wäre der Zeitpunkt gekommen, weitere Bibelzitate vom Stapel zu lassen, einigen Schöpfungsmythen die Referenz zu erweisen und darüber den hinduistischen Gott Shiva nicht ausser Acht zu lassen, dem Urahn des Yoga, von dem es heisst, in der Gestalt des vielarmigen Shiva Nataraj ertanze er die Welt und zerstöre sie zugleich. Bei uns wenig bekannt ist, wie zentral musikalische Klänge nach Auffassung der alten Chinesen für den Erhalt des Reiches und die Harmonie der Sphären waren.

Doch in China wie anderswo auf der Welt lärmen heute Baumaschinen, und wenn Menschen bewusst beschallt werden, so ist es Geplärr aus Propagandalautsprechern. Wir im Westen mögen zu besinnlichen Stunden neuerdings Mantras singen, zur Hauptsache bedröhnen uns jedoch Autos, Flugzeuge und Soundmaschinen. Um mit diesem Input zurechtzukommen und innerlich zur Harmonie zu finden, brauchen wir neue Formen von Heilklängen. Das alte Prinzip, dass der feine, harmonische Klang, vorgebracht in der richtigen Absicht und Dosierung, in uns eine therapeutische Wirkung entfaltet, hat seine Gültigkeit behalten. Die Instrumente, mit denen solche Schwingungen heute erzeugt werden, sind jedoch markant andere. Und die «Klangfolge», die zum Einsatz kommt, die komponiert der Klient, respektive dessen Organismus, gleich selber.

DIE SYMPHONIE IM KOPF

«Psychofonie» nennt Bruno Fricker die Komposition, die dabei entsteht und als Heilklang zur Anwendung

kommt. Der Schweizer Diplomphysiker arbeitet seit Jahrzehnten mit renommierten Medizinerinnen an der Verfeinerung und Weiterentwicklung der Aufzeichnung von Hirnströmen im Enzephalogramm (EEG). Seit 1995 vertont Fricker die Muster von Hirnströmen und stellt sie zu therapeutischen Zwecken zur Verfügung. Damit will er hörbar machen, was als Wellen von Milliarden mikrofeiner Stromimpulse in unserem Denkapparat pausenlos abgeht.

Bei der von ihm zusammen mit dem Berner Arzt Klaus Tereh entwickelten Therapiemethode werden die individuellen Schwingungsmuster eines Klienten während gut einer Viertelstunde aufgezeichnet. Dazu werden vier Sensoren auf der Kopfhaut angebracht, welche die verschiedenwelligen Hirnaktivitäten unter vier verschiedenen Stellen verzeichnen. Während diese Aufzeichnung im Labor von Störungen, die durch Muskelzuckungen oder Kopfbewegungen entstehen können, gesäubert wird, sucht sich der Klient zu Hause anhand einer CD aus Klangbeispielen vier Instrumente aus, die er als angenehm empfindet. Ist die Wahl getroffen, erfolgt in Frickers Labor die Vertonung. Jedes Instrument intoniert dabei die von einem der Sensoren verzeichneten Signale. Der therapeutische Effekt ergibt sich aus dem Zusammenspiel der Instrumente und aus dem Rhythmus des Ganzen.

Zur öffentlichen Verbreitung oder zur Teilnahme an einem Wettbewerb der Klangkunst ist eine Psychofonie eher nicht geeignet. Darum geht es auch nicht. Stattdessen erhält der Klient sein Musikstück auf CD, um es in den kommenden Wochen und Monaten dreimal täglich für sich allein zu hören. Mehrere Untersuchungen, darunter eine Doppelblindstudie und eine Langzeitstudie mit 163 Behandelten, welche ihre CD während 24 Monaten regelmässig abhörten, bescheinigen dem neuen Heilverfahren erheblichen und anhaltenden Erfolg bei chronischen Leiden wie Migräne, Müdigkeit, Schwindel, Schlaflosigkeit und Rückenschmerzen.

Restlos erforscht und belegt ist die Psychofonie und ihre Wirkungsweise nicht. Die Erfinder haben eine verblüffend einfache Erklärung: Die Hirnströme eines Klienten werden zu einem Zeitpunkt aufgezeichnet, wenn dieser entspannt und beschwerdefrei ist. Um einen Zustand relativer Beschwerdefreiheit zu erreichen, wird bei akutem Leiden sogar empfohlen, wenn nötig vor der Aufzeichnung, ein Medikament einzunehmen. Darauf kann später meist verzichtet werden. Denn von nun an hört der Behandelte regelmässig sein eigenes Hirn, wie es «brummt», wenn es ihm gut geht. Das ist das Entscheidende. Durch die Klänge «erinnert» sich die Schaltzentrale an den Zustand des Wohlbefindens und geht auf Resonanz.

Nicht anders wird die Wirkung der Klangmassage und anderer Verfahren der Schwingungstherapie erklärt. Wir brauchen uns für die wohltuende Frequenz bloss offen zu halten, sie aufzunehmen und uns zu erinnern. Erinnern an den Klang des Lebens. ■