



KLANG UND KÖRPER

oder wieso Klangmassagen gar nicht so esoterisch sind, wie sie klingen

Die Klangschale liegt in der Mitte meines Rückens auf der Wirbelsäule. Es ist ein angenehmes Gewicht und ich warte gespannt, bis Sabine den ersten Ton anschlägt. Ich spüre die Vibration entlang meines ganzen Rückgrats pulsieren und der Klang erfüllt den Raum. Langsam verklingt der Ton, wird immer leiser und ist irgendwann weg – der genaue Zeitpunkt, an dem er aufhört zu klingen, ist jedoch unbestimmbar. Auch wenn die Schale nicht mehr so stark vibriert, spüre ich deren Wirkung in meinem Körper nach und dann wird auch schon der nächste Ton angeschlagen.

Ich befinde mich in einer Klangmassage bei Sabine Ruhnau, wo mich meine Neugier hingeführt hat. Die Massage funktioniert durch das Aufsetzen von Klangschalen – das sind Schalen aus einer Bronzelegierung in verschiedenen Grössen, welche durch ein sanftes

TEXT LYNN VELLACOTT
BILD LEA OBERLI

Anschlagen Klänge und Vibration erzeugen. Sabines Schalen sind spezielle Therapieklangschalen, welche extra für Körperarbeit in Nepal gefertigt wurden. Bekannt habe ich solche Klangschalen schon vorher aus dem Yoga, wo sie bei der Klangmeditation gebraucht werden. Die Klänge helfen, beim Meditieren ganz im Hier und Jetzt zu sein, weil der Geist sich auf die Töne konzentrieren und ihnen folgen kann, um nicht von anderen Gedanken davon getragen zu werden.

Das ist auch ein Teil der Klangmassage, erklärt mir Sabine bei unserem Gespräch vor der Massage. Hinzu kommt aber noch die Vibration der Schalen auf dem Körper. Jede Schale ist für einen bestimmten Körperbereich passend, weil ihre Frequenzen diesem entsprechen. Die Schwingungen, welche die Klangschalen erzeugen, werden auf die Zellen übertragen, die sich so lockern, lösen und neu ordnen. Eigentlich ziemlich biologisch und gar nicht so esoterisch, wirft Sabine ein. Unser Körper besteht zu einem grossen Teil aus Wasser – wirfst du einen Stein in einen ruhigen See,

Die Klänge helfen, beim Meditieren ganz im Hier und Jetzt zu sein, weil der Geist sich auf die Töne konzentrieren und ihnen folgen kann.

erzeugt das kleine Wellen, genauso wie die Schwingungen der Klangschalen.

Das Ziel der Klangmassage ist das Entspannen der Muskeln und Körperregionen. Dabei wird der Fokus auf Stellen gelegt, welche im Alltag oft verspannt sind, so zum Beispiel der Nacken oder das Becken. Über die Hand- und Fussreflexzonen werden zudem die Funktionen des ganzen Körpers angeregt, erklärt Sabine auf die Frage, warum die Schalen genau an diesen Orten aufgestellt werden.

Aber nicht nur das Nervensystem wird angesprochen. Sabine beschreibt mir, wie alles, was wir erleben und empfinden, in unserem Körper abgespeichert wird, weshalb bei der Massage diese emotionalen und psychischen Empfindungen ebenso gelöst werden können. Dinge, mit denen wir geistig längst abgeschlossen haben, können körperlich immer noch festgehalten werden. Dieses Festhalten kostet viel Energie, welche durch ein Lösen freigesetzt wird. Die Klangmassage kann darum unglaublich heilend und hilfreich sein beim Verarbeiten und Loslassen von negativen Emotionen oder Erlebnissen.

Nachdem Sabine mir all dies erzählt hat, bin ich nur noch neugieriger, wie es sich denn anfühlen wird. Ich lege mich also mit dem Bauch nach unten auf die Massageliege, worauf sie sich mehrmals erkundigt, ob mir wohl sei. Ihr scheint wichtig zu sein, dass sich ihre

Klient*innen komplett entspannen können und sich sicher aufgehoben fühlen, gerade weil die Klangmassage teilweise sehr intensiv und emotional sein kann. Ist jemand angespannt oder verkrampft, kann die Vibration nicht so tief gehen. Der Ton der Schale sei dann auch ganz anders – die Zellen schwingen nicht richtig mit, weshalb der Klang dumpfer sei und schneller verklingt. Sabine kennt ihre Schalen und deren Klänge, weshalb sie dies auch sofort spürt. Auch an der Atmung merkt sie, wenn jemand sich nicht wohl fühlt und noch festhält. So nützen selbst die Klangschalen nichts beim Loslassen.

Als bei mir alles stimmt, holt sie also die erste Schale. Sie fange erst einmal mit meiner Aura an, also oberhalb des Körpers, ohne Berührung, sagt Sabine. Dafür hält sie die Schale irgendwo über mich und schlägt einen Ton an. Ich stelle mir vor, wie dieser Ton als Schwingung durch meine Aura zu mir kommt. Vielleicht ist es die Einbildung oder meine Vorstellung, aber ich scheine die Schwingungen zu spüren. Sie tue dies anfangs, damit ich an

kommen könne in der Massage und mich langsam an die Schwingungen gewöhnen. Meistens seien Klient*innen im Alltag sehr im Kopf unterwegs. Das „Ankommen“ hilft dabei, mit den ersten Klängen die Aufmerksamkeit wieder mehr auf den Körper zu lenken.

Jetzt setzt sie behutsam eine Schale auf meinen Rücken. Ich spüre, wie sie den richtigen Ort sucht, wo die Schale auf meinem Körper ruhen kann. Bei jedem Atmen hebt sich die Schale ganz wenig, doch nach ein paar unsicheren Atemzügen bin ich von der Stabilität der Schale überzeugt und versuche, meinen Körper und meinen Atem zu entspannen. Die ersten Töne vibrieren durch mich und ich stelle

Ich stelle mir vor, wie dieser Ton als Schwingung durch meine Aura zu mir kommt. Vielleicht ist es die Einbildung oder meine Vorstellung, aber ich scheine die Schwingungen zu spüren.

Sabine stimuliert verschiedene Punkte und überall fühlt es sich etwas anders an, aber mehr und mehr spüre ich meinen ganzen Körper vibrieren und schwach pulsieren. Nachdem sie die Klangschalen auf meinen Füßen angeschlagen hat, gibt sie mir kurz Zeit und bittet mich dann, mich umzudrehen. Meine hintere Seite fühlt sich anders an als die vordere, wo Sabine noch keine Schalen aufgesetzt hat. Der Unterschied fällt mir erst jetzt auf. Meine ganze Rückseite ist verbunden und ich nehme sie intensiver wahr. Doch auch auf der vorderen Seite platziert sie jetzt behutsam eine Schale auf meinem Solarplexus und beginnt mit den Klängen.

Ich will gar nicht mehr, dass es aufhört; die Schwingungen in meinem Körper sind unglaublich angenehm, ich fühle mich komplett entspannt und jede

mir vor, wie sie meine Wirbelsäule hinauf wandern. Nach einer Weile stellt sie eine zweite Schale zwischen meine Schulterblätter. Als Sabine dort die Schalen zum Klingen bringt, spüre ich intensiviert meinen Herzschlag mit den Vibrationen der Schalen durch meinen Körper pulsieren.

Die Klänge der Schalen und die Vibrationen auf meiner Haut tragen mich davon, tiefer in meinen Körper, aber auch ganz woanders hin. Ab und zu taucht wieder ein Gedanke in meinem Kopf auf, zum Beispiel, wie ich wohl diesen Artikel schreiben will und wie ich formulieren kann, was ich gerade spüre. Wie schon oft beim Meditieren oder Yoga probiere ich jedoch, meinen Geist auf die Empfindungen in meinem Körper zurück zu lenken und, wie Sabine es mir gesagt hat, komplett loszulassen. Es fällt mir einfacher als sonst. Die Empfindungen der Schalen sind spannend und es ist angenehm, mich darauf zu konzentrieren und sie wahrzunehmen.

neue Empfindung ist interessant. Irgendwann ist es dann aber zu Ende. Als ich das Augenkissen wegnehme, dringt helles Licht durch meine Lider – es ist, als würde ich aus einer anderen Welt oder einem tiefen Teich auftauchen. Erst bin ich noch etwas durcheinander, doch das angenehme Gefühl bleibt. Sabine sagt mir, ich solle etwas herumlaufen – spüren, wie ich mich fühle. Beschreiben kann ich das Gefühl nicht. Ich sage ihr, mein Körper fühle sich ganz an, irgendwie komplett und verbunden, ich spüre ihn als eine Einheit, in der alles fließt.

Als wir wieder sitzen, fragt sie mich auch, was ich mitnehme von unserem Gespräch und der Massage. Nach kurzem Überlegen kann ich meine Gedanken in Worte fassen: wie wichtig ich ein solches Verständnis vom Körper finde und wie viel Sinn es doch eigentlich macht. Es erscheint mir als Verlust, dass viele Menschen eine Klangmassage, Yoga oder Meditation als esoterisch, deshalb unwirksam, abstempeln. Als sei es etwas, an das man glauben kann, wenn man will, was aber eigentlich ziemliche Zeitverschwendung sei. Die Wirkung, die diese Massage auf mich hatte, erscheint mir nicht als etwas, woran man glauben kann, denn sie ist so unmittelbar spürbar am eigenen Körper und im eigenen Geist.

Bevor ich gehe, rät Sabine mir noch, im Verlauf des Tages genug Wasser zu trinken, weil das Gelöste

Mein Körper fühlt sich ganz an, irgendwie komplett und verbunden, ich spüre ihn als eine Einheit, in der alles fließt.

im Körper raus geschwemmt werden müsse. Der Gedanke klingt gut – alles Negative einfach aus mir raus schwemmen. Ich laufe strahlend aus dem Gebäude ins Sonnenlicht und das Strahlen scheint nicht nur von der Sonne, meiner guten Laune oder vom Lächeln in meinem Gesicht zu kommen. Es fühlt sich an, als würde mein ganzer Körper strahlen. ☺

Kontakt: Sabine Ruhnau, Winterthur
www.du-im-jetzt.ch,
kontakt@du-im-jetzt.ch