

«Ich habe die Vibrationen bis tief in die Knochen gespürt.»

Wohltuende Klänge

Die Sängerin Barbara Ursula Müller leidet an Schreibkrämpfen. Die Schwingungen einer Klangmassage konnten ihr Leiden lindern.

Klang und Musik begleiten Barbara Ursula Müller (57) durch den Alltag. «Wenn mich im Leben wirklich etwas inspirierte, waren meist Klänge mit im Spiel», sagt die ausgebildete Sängerin aus Lachen SZ. Ihr Beruf öffnete ihr den Zugang zur Klangmassage, einer Therapieform, die ihren Ursprung in Indien und Nepal hat.

Dort glaubt man, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, gesund ist. Gerät er aus dem Gleichgewicht, schleichen sich bei ihm Missestöne ein, und er wird krank. «Das klingt für mich einleuchtend», sagt Müller, die sich von der Klangmassage eine Linderung ihrer plötzlich auftretenden Schreibkrämpfe versprach.

«Der Krampf tritt bei mir vor allem beim Schreiben und beim Klavierspielen auf», beschreibt die Sängerin ihre Einschränkung. Mit der Einschätzung eines Orthopäden, dass man da nicht viel machen könne, wollte sich die Sängerin aber nicht zufrieden geben. Der Besuch beim Ergotherapeuten brachte immerhin den Erfolg, dass sie lernte, die Hand beim Schreiben mit einer gewissen Leichtigkeit zu führen.

«Da ich mit der Musik sehr verbunden bin, hat mich die Therapie mit Klangschalen angesprochen», sagt sie. Für die



Die Klangmassage sollte eine Person machen, der man vertraut. Ruth Mazenauer behandelt Barbara Ursula Müller.

Behandlungen scheut Müller auch den Weg ins 90 Minuten entfernte Davos, in die Praxis von Ruth Mazenauer nicht. Die Klangmassieurin verdeutlicht die Klangmassage am Bild eines Steins, den man in einen Teich wirft. «Dabei entstehen konzentrische Wellen, die sich

über den gesamten Teich ausbreiten. Jedes Molekül des Wassers wird auf diese Weise in Bewegung gesetzt.» Ähnliches geschieht bei der Klangmassage in unserem Körper, der zu etwa 80 Prozent aus Wasser besteht. «Die wohltuenden Schwingungen übertra-

gen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Wellen aus. Jede Zelle wird dadurch aktiviert. Die Folge ist eine wohltuende Massage», erklärt Mazenauer.

Die Klangmassieurin benutzt für ihre Arbeit Klangschalen aus dem Himalajage-



Wohlklang: Die Schwingungen der Klangschalen helfen vielen Patienten, ihre innere Harmonie wiederzufinden.

biet. Diese ähneln Glocken, die von aussen angeschlagen werden. Sie konnte die Methode bereits erfolgreich bei Migräne, Rücken- und Verdauungsproblemen, als Begleitung in der Schwangerschaft und zum Stressabbau anwenden.

Barbara Ursula Müller liegt auf der Liege und lässt

harmonische Töne durch ihren Körper dringen. «Spüren Sie die Klangschwingungen?», fragt Ruth Mazenauer ihre Klientin. «Ja, ich nehme Vibrationen in den Händen und über mein Gehör wahr. Der Klang beruhigt mich», antwortet sie.

Kurz darauf wird Barbara Ursula Müllers Atem ruhiger

und tiefer. Schon nach einigen Minuten erreicht sie den so genannten Alphazustand, der zwischen Wachen und Schlafen liegt. In diesem Moment kann sie loslassen und sie spürt eine in ihrem Herzen angenehm aufsteigende Wärme, die sich später als Druck manifestiert und ihr ein Gefühl der Trauer vermittelt. Nach der einstündigen Behandlung beschreibt die Sängerin ihren Zustand als warm und klar. «Ich habe die Vibrationen bis tief in die Knochen gespürt», sagt sie.

Das anschliessende Gespräch ist von Offenheit und Vertrauen geprägt. «Als die Klänge meine rechte Hand behandelten, überschwemmten mich innere Bilder. Ich spürte heisse Wellen, die langsam wegflossen.»

Das Schreiben fällt Barbara Ursula Müller jetzt federleicht.

Text Anette Wolfram Eugster,

Bilder Zoé Tempest



Das sagt die Expertin



Marianna Wulz-Hauser (65) ist Musiktherapeutin in Wettswil am Albis.

Welchen Einfluss haben Klänge auf unseren Körper?

Denken Sie an den Klang der Stimme. Es gibt solche, die einen zusammenzucken lassen: laute, messerscharfe, fordernde. Und andere, bei denen man unwillkürlich tief ein- oder ausatmet: warme, tiefe, tragende. Beim Klang südamerikanischer Musik empfinden die meisten Menschen Lust zum Tanzen. Klang setzt den Körper in Schwingung. Er kann uns zum Singen, zum Lachen oder zum Weinen bringen.

Können Klänge Blockaden lösen?

Viele meiner ehemaligen Suchtpatienten kamen misstrauisch in die Musiktherapie, sassen steif oder mit

hängenden Schultern da. Die Musik hat ihre Körpersprache verändert und für ein therapeutisches Gespräch zugänglicher gemacht. Gefühle hängen eng mit der Tätigkeit des vegetativen Nervensystems zusammen, mit Puls- und Atemfrequenz oder dem Volumen einzelner Organbereiche.

Gibt es Töne, die sich besonders gut eignen, zu entspannen oder anzuregen?

Töne und Klänge, die den einen entspannen, können beim anderen Erregungszustände hervorrufen. Fast alle meine jugendlichen Patienten entspannen sich beim gemeinsamen Trommeln. Gongs und Klangschalen hingegen wirken unterschiedlich. Während jemand dabei in den Schlaf versinkt, können die Klänge beim anderen Angst auslösen.

Was kann man im Alltag tun, um sich musikalisch zu motivieren?

Bereits das Mitsummen einer Melodie, das Zupfen einer einzigen Gitarrensaite und das Hinhören, wie der Klang sich entfaltet und sich langsam in Ruhe auflöst, kann unsere Seele berühren. Ein musikalischer Spaziergang kann sehr wohltuend sein, gerade in der kalten und trüben Jahreszeit. Dabei kann man vielerlei Klänge hören: Vogelstimmen, das Rascheln der Herbstblätter unter den Schuhen, den Wind und das ganze pulsierende Leben als Spiegel der eigenen inneren Bewegung.

Klangschalen sind teuer. Pro Kilogramm kosten sie 259 Franken. Gibt es billigere Instrumente, die ähnliche Töne erzeugen?
Auch kleinere, warm klingende Gongs und Glocken können entspannende Klänge erzeugen – und sie sind erschwinglich.

www.klang-massage-therapie.ch