



MIT DEN SCHWINGUNGEN DER KLANGSCHALE ZU MEHR ENERGIE, ENTSPANNUNG UND AUSGEGLICHENHEIT

Fantasiereisen und Meditation in Klangräumen gestalten

Die Wirkung der Klangmethoden

In der Klangentspannung werden wir jedoch nicht nur für unsere körperlichen, sondern auch für unsere inneren, seelischen Vorgänge sensibilisiert. Nicht selten erzählen Menschen, dass sie sich während der Klangentspannung ihrer Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche bewusst geworden sind. Der leichte Trancezustand, der mit der Entspannung einhergeht, erleichtert den Zugang zum Unbewussten, zu Intuition und erschließt damit oft ungenutzten Ressourcen. Die Klänge rufen Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach. Dabei kommt der Einfachheit der Klänge eine besondere Bedeutung zu. Sie laden uns geradezu ein, uns wieder auf das

Wesentliche zu besinnen und können zu wunderbare Wegbegleitern werden, die uns auch in schwierigen Lebenssituation dabei unterstützen, unser Leben freier, glücklicher und kreativer zu gestalten. Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung sind Aspekte, die an sich schon ein heilsames Potential enthalten und durch die Klänge in besonderer Weise erfahrbar werden. Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden, die eine Spezialisierung in den verschiedenen Arbeitsfeldern von Wellness und Prävention, Pädagogik und Beratung, Therapie und Heilwesen darstellen.

So vielfältig die Anwendungsfelder

auch sind, die Basis ist immer ähnlich: Es geht darum zu entspannen, sich wohlfühlen, den eigenen Körper zu spüren, die Wahrnehmung zu verfeinern.

Fantasiereisen und Meditation als Klingende Kommunikation

Wir alle kennen Fantasiereisen aus unserem täglichen Leben. Erzählungen, Bilder, Tagträume - sie geben uns Anlass zu „Fantasiereisen“. In diesem Sinne können Fantasiereisen als gelenkte Tagträume verstanden werden, bei denen Kinder, Jugendliche oder Erwachsene lernen, in ihrer Fantasie Vorstellungen zu assoziieren und zu entwickeln, u. a. um Probleme lösen oder Ziele erreichen zu können. Im Gegensatz zum inneren Erleben

im Alltag sind Fantasiereisen gezielte Einladungen zum Innehalten und auch, um sich in die innere Welt, ins „Kino im Kopf“ zu begeben. Fantasiereisen zählen wie Märchen- oder Traumreisen zu den imaginativen Verfahren.

Unter dem Begriff der Imagination versteht man die Fähigkeit, Konzepte, Ideen oder Bilder zu entwickeln oder zu erinnern, die materiell nicht vorhanden sind - d.h. Imagination meint Vorstellungskraft. Im psychotherapeutischen Sinne wird unter Imagination das Vermögen verstanden, bei wachem Bewusstsein mit (meist) geschlossenen Augen innere Bilder wahrzunehmen - ähnlich den Bildern im Traum. Der Prozess der Imagination wird dabei häufig mit Entspannungsmethoden kombiniert - in unserem Fall nutzen wir hierzu die Klänge der Klangschalen und Gongs. Die Peter Hess-Klangpädagogik (KliK®) - Klingende Kommunikation - ist ein Weiterbildungssystem, das Petra Emily Zurek und Peter Hess in Zusammenarbeit mit Dr. Christina M. Koller und Anna Britte Avramidis seit 2001 entwickelt haben. KliK ermöglicht eine klingende und schwingende Kommunikation in der Familie, in Kitas, Schulen und im Beruf! Es findet in der Praxis nicht nur reges Interesse, sondern überzeugt auch durch seine Wirksamkeit.

Dass sowohl Kinder als auch Erwachsene vom systematischen Einsatz von Klangschalen in Kindertagesstätten profitieren, konnten zwei Untersuchungen von Prof. Dr. Hella Erler und Prof. Dr. Luis Erler belegen. Die angewendeten „Klang-PausenTM“ - kleine Klangübungen von nur wenigen Minuten Dauer - führten zu mehr Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit. In den beteiligten Gruppen konnte eine ruhigere und entspanntere Atmosphäre beobachtet werden. Klangmeditationen im Schulalltag als Klangrituale zeigen wirkungsvolle Ergebnisse. Reizüberflutungen, Konzentrationsschwächen sind auffällige Erscheinungsformen.

Die Klänge tragen hier zur Förderung der Konzentration, Verbesserung der Lernatmosphäre, Entspannung und Fokussierung auf die Lernsituation bei.



Weitere Informationen

Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie. Peter Hess, Südwestverlag, 2004

Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen. Petra Emily Zurek und Peter Hess, Kösel-Verlag, 2008

Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder, Petra Emily Zurek, 2011

www.peter-hess-institut.de
www.fachverband-klang.de
www.verlag-peter-hess.de

