

**Systemische Beratung live**  
-  
**Methoden und Best Practices in einer  
bewegten und komplexen Welt**

**Markus Schwemmler**



**Systemische Beratung live**  
-  
**Methoden und Best Practices in einer  
bewegten und komplexen Welt**

**Markus Schwemmler**

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.*

© 2020 **Markus Schwemmler**

*Bildrechte Einband: © system worx*

*Weitere Mitwirkende: Dr. Markus Hänsel, Silke Heerwagen, Uwe  
Lockenvitz, Guido Vogt, Maja Härrig, Nicole Truckenbrodt, Thilo  
Leipoldt, Veronika Völler, Kristin Schwemmler, Vincent Rödel*

*Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt  
ISBN: 9783750497412*



<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Emergenz – Wie erklärt man dies Menschen mit einem Hang zum Determinismus und was ist Emergenz?</b>	
<i>Markus Schwemmler</i>	<b>11</b>
<b>Facilitation und Führung in Transformationsprozessen</b>	
<i>Dr. Markus Hänsel</i>	<b>31</b>
<b>Die kollegial geführte Organisationsentwicklung</b>	
<i>Silke Heerwagen</i>	<b>63</b>
<b>Die Auftragsklärung – ein Multitool</b>	
<i>Uwe Lockenvitz</i>	<b>85</b>
<b>Kreativere Entscheidungen durch ein Mehr an Querdenken mit Hilfe des Tetralemma Schemas</b>	
<i>Guido Vogt</i>	<b>109</b>
<b>Gelungenes Teamwork – ein Praxisbericht zum Resonanz Konzept</b>	
<i>Maja Härrä</i>	<b>137</b>
<b>Coaching meets Mediation</b>	
<i>Uwe Lockenvitz</i>	<b>149</b>

<b>Anwendung von Klangschalen in Coaching, Beratung und Teamentwicklung</b>	
<i>Nicole Truckenbrodt</i>	<b>169</b>
<b>Feedback für eine agile Welt</b>	
<i>Veronika Völler, Thilo Leipoldt</i>	<b>211</b>
<b>Selbstorganisierte Meetinggestaltung – Die Lösung wird sich im System schon finden</b>	
<i>Kristin Schwemmler</i>	<b>227</b>
<b>#nobodycanstopthisrain – Wie ein Zug zur dynamischen Metapher in einer Fußball- Mannschafts-Kabine wurde</b>	
<i>Vincent Rödel</i>	<b>241</b>
<b>Autorenprofile</b>	<b>251</b>
<b>Danksagung</b>	<b>263</b>





## Anwendung von Klangschalen in Coaching, Beratung und Teamentwicklung

In diesem Artikel geht es um den gezielten und professionellen Einsatz von Klangschalen und vibrotaktile Techniken des bodywork, in Einzel- wie Gruppensettings auch in Unternehmenskontexten. Sie erfahren Hintergründe und konkrete Übungen, wie Sie das große Potential von Klangschalen für systemisch lösungsorientierte Coachingprozesse, für Teamentwicklungen und in der systemischen Beratung anwenden. Zuerst werde ich in Kapitel 1 die Funktionsweise von Klangschalenarbeit im Allgemeinen darstellen, in Kapitel 2 auf die wissenschaftlichen Erkenntnisse bzgl. ihrer Wirkung auf die Entspannungsreaktion beim Menschen eingehen, und in Kapitel 3 explizit und praxisnah über ihren Einsatz in Coaching & Beratung mit Übungsideen und -formaten berichten. In Kapitel 4 gehe ich nochmals etwas näher auf die systemische Grundhaltung bei der Anwendung von Klangschalen ein und liefere einige konkrete bewährte Anwendungstipps für den Business-Kontext. Wer hauptsächlich am Praxis-Teil interessiert ist, kann den theoretischen Teil überspringen und direkt in Kapitel 3 einsteigen.

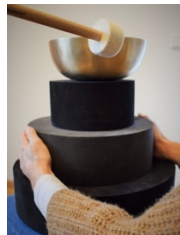
Klangmassage zur Entspannung und zur Stressreduktion haben sich in der Therapie, Pädagogik, Wellness und Komplementär-Medizin inzwischen etabliert. Ihre positive und tiefgreifende Wirkung wird zunehmend wissenschaftlich erforscht. Klangschalen und Klangmassage findet ihren Platz im Wellness- und Entspannungsbereich, in Kindergärten, Schulen, in der Jugend-Alten-, Behindertenarbeit, in der Lern- und Wahrnehmungsförderung, sowie in der Palliativmedizin und Schmerztherapie.

In Unternehmenskontexten jedoch begegnet man ihnen noch immer mit großer Skepsis und häufiger Unwissenheit über ihr Potential und ihre Wirkkraft. Man assoziiert, vermutet und befürchtet mit

Klangschalen so manch esoterische Abwege. Zu Recht, wenn die Schwingungen von Klangschalen als übernatürliche energetische Kräfte idealisiert - sie mit esoterisch-spirituellen Wirklichkeitskonstruktionen gekoppelt, oder naiv und unprofessionell angewendet werden.

Hier ist eine gewisse Trennschärfe notwendig und angebracht. Daher haben wir im KPC-Institut ([www.kpc-institut.de](http://www.kpc-institut.de)) für den Business-Kontext den Gebrauch der Klangschalen konsequent mit systemisch-lösungsorientierten Settings gekoppelt und sie zur vibrotaktilen Impulsmethode weiter entwickelt („vibro“- Schwingung; „taktil“ Wahrnehmung des Tastsinnes). Spezielle Resonanz-Produkte ermöglichen die Sinnes-Zugänge auch in sitzender und stehender Position – und sogar für die Selbstanwendung.

(s. Kapitel 3)



So können die Schwingungen und Vibrationen – mit Summ-Techniken auch ganz ohne Klangschalen – pointiert und fokussiert für die Zielgruppen in Unternehmens- und Beratungs-Kontexten eingesetzt werden und ihre förderliche Wirkung entfalten. Die Übungs-Ideen speisen sich aus jahrzehntelanger Erfahrung ihres Einsatzes im Business Coaching. Die Klangmassage-Professionalität wiederum hat ihre Heimat in der Peter-Hess-Klangmassage (PHI), deren Ansatz der Salutogenese, der Lösungs- und Ressourcenorientierung starke Gemeinsamkeiten mit dem systemisch-hypnotherapeutischen Ansätzen aufweist und mit diesen hoch kompatibel ist.

Doch vor der Anwendung und dem Einsatz konkreter Klang(schalen)-Formate ist es hilfreich, einen Überblick über die wissenschaftlichen Hintergründe und Erkenntnisse zu den Funktionsweisen und Wirkungen der vibrotaktilen Schwingungen und den Klängen von Klangschalen zu bekommen.

## **Funktionsweise von Klangmassagen**

Bei einer klassischen Klangmassage nach Peter Hess werden spezielle Therapie-Klangschalen auf und um den bekleideten, liegenden Körper positioniert – und angeklungen. Die angenehmen Vibrationen und Schwingungen, verbunden mit den obertonreichen Klängen führen zügig zu tiefer, wohltuender Entspannung. Hierbei aktivieren die Klangschalen gleichzeitig zwei körperliche Sinne und Verarbeitungskanäle:

- Das Hören (auditive Wahrnehmung) – akustischer Reiz
- Das Fühlen (somatosensorische Wahrnehmung) – vibrotaktiler Reiz.

Beide Sinne zählen schon im embryonalen Entwicklungsstadium zu unseren frühesten Sinneserfahrungen. Schon vor der Geburt sind unsere Ohren ab der 18. Schwangerschaftswoche als Sinnesorgan voll funktionsfähig ausgeprägt, und akustische Klänge Teil der embryonalen Entwicklung. So scheinen die obertonreichen Klänge der Klangschalen uns auch im Erwachsenenalter noch an die intrauterinen Erfahrungen im Mutterleib zu erinnern. Diese ersten akustischen, taktilen Eindrücke der sog. „womb sounds“ könnten eine Erklärung für die oft sehr schnell einsetzende unwillkürliche Entspannungsreaktion vieler Menschen sein, sobald sie eine Klangschale hören oder ihre Vibrationen auf dem Körper spüren (vgl. Koller, S. 73).

## **Tastsinn**

Das für den Menschen fühlbare Frequenzspektrum liegt in einen Bereich von 16-400 Hz, mit einer Optimalfrequenz von 150-300 Hz

für unseren Vibrationssinn. Die Klangschalen schwingen, je nach Größe und Klassifizierung zwischen 100-2800 Hz. Je nach Schlägel variieren die Frequenzbereiche leicht. Diese Schwingungen setzen sich über die Haut in den Körper, das myofasziale Gewebe und die Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe und Verdauungssäfte fort. Ähnlich einem Stein, der in einen Teich geworfen wird, dadurch konzentrische Kreise im Wasser verursacht, verhält es sich mit den Schwingungen, die auf den Körper auftreffen. Sie werden über den Flüssigkeitsgehalt in den gesamten Körper getragen. Je nach Bewusstheit, geschulter Körperwahrnehmung und Beschaffenheit des körpereigenen Gewebes können sie mehr oder weniger intensiv erlebt werden.

### **Hörsinn**

Ein gesunder junger Mensch hört im Bereich von etwa 16 bis 20.000 Hz (unsere Sprache liegt im Bereich von 500 bis 3.000 Hz).

Da die Zellen unseres Körpers mit ihren Vibrationsrezeptoren Schallwellen wahrnehmen, die das Ohr noch nicht oder nicht mehr hören kann (Halpern, 1985, S. 18) hören wir sozusagen mit unserem gesamten Körper. Dabei erreichen Molekularbewegungen unseren Körper, die sich dann in Organen und Körperflüssigkeiten fortsetzen. Auch gegen unseren Willen können sie eine Art Körpererregung induzieren, und rufen ein umfassendes Mitschwingen in uns hervor (nach Schulze, Klanganthropologie „Akustische Kommunikation“, Akademie Verlag 2007). Die Stimmtherapie setzt dieses Hören mit dem ganzen Körper über das „Vorsprechen/Vormachen“ bewusst ein. Unser Kehlkopf besteht aus weichem Gewebe. Er schwingt beim Sprechen mit dem Kehlkopf des Gegenübers mit. „Auf einer Wellenlänge sein“ bekommt darüber eine „leibliche“ Konkretheit.

### **Naturtöne statt Kulturtöne**

Alle Klänge in der Natur gelten als stark obertonreich und werden – wie das Rauschen des Meeres, das Plätschern eines Baches oder das Rascheln von Laub als Naturtöne bezeichnet. Es gibt

mannigfaltige Naturton-Instrumente: Gong, Sitar, Maultrommel, Zimbeln, Obertonharfen, viele mehr - und auch Klangschalen gehören dazu. Sie können mit ihren Obertonstrukturen ständig wechselnde Obertondominanzen erzeugen. Vor allem in der Musiktherapie schätzt man das dadurch breite Spektrum an Assoziations- und Projektionsmöglichkeiten.

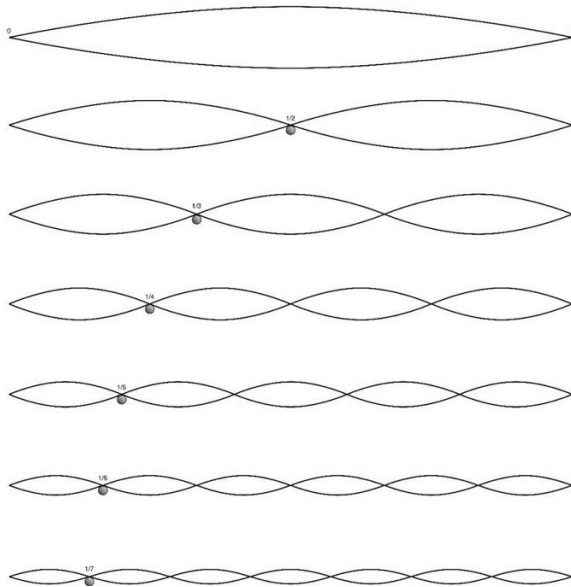


Abbildung1: "Phasengleiche Schwingungen: Bei der Obertonreihe wird die Grundfrequenz verdoppelt, verdreifacht, vervierfacht usw." aus: Musiklexikon, fidelity-magazin.de

Ein reiner Ton, (ein Ton ohne Obertöne) Sinuston genannt, kann künstlich erzeugt werden, kommt aber in der Natur so gut wie nicht vor. Er wirkt für das menschliche Ohr unangenehm, schrill, fremd und unnatürlich. Ein Ton ist also immer ein Zusammenspiel mehrerer Sinustöne, mit einem Grundton (tiefste Schwingung) und mehreren Obertönen (Oberwellen).

In der Musik-Kultur-Geschichte Europas hat sich dagegen die sog. **Funktionsharmonik** mit sehr viel klarer klingenderen, reinen Tönen und vorgegebenen Noten entwickelt. Diese abendländische Musiktradition spiegelt die rationelle Weltvorstellung der sog. zivilisierten Kulturen wider. Ganz im Sinne des mechanistischen Denkens aufgebaut, steht hier der Mensch als Herstellender der komponierten Musik. Diese human-produzierte Musik kann und soll auch rein rational betrachtet und analytisch verstanden werden können.

„**Oberton-Musik** ist dagegen durch das Gewähren-Lassen gekennzeichnet. Es gibt ein Impuls und der Klangraum entfaltet sich selbständig. Obertonreiche Musik ist ein System der Verbundenheit, die Töne sind nicht getrennte Einheiten, sondern schwingen im Feld der beständigen Wechselwirkung. Damit erzeugen sie Resonanz in Gruppen.

Naturtonmusik ermöglicht ein sich Einlassen auf Klänge, die Analyse des Musikstückes entfällt, ebenso dessen Bewertung.“ (Silber, 2003, S. 31-33).

Neben der Tatsache, dass Klangschaalen erst Ende der 60er Jahre von den Hippies aus den Ashrams Indiens und Nepals in unseren westlichen Kulturkreis gebracht und dann ihren Weg in die Esoterik- und New-Age Szene fanden, ist vielleicht dieses Phänomen der obertonreichen Musik eine weitere Erklärung dafür, weshalb Klangschaalen bisher im Business-Kontext kaum bis gar nicht Fuß gefasst haben. Denn im analytisch-mechanistischen Weltbild der Betriebswirtschaft, mit ihren Grundmustern des objektiv-Rationalen, Kontrollierbaren, des auf Effizienz basierenden und überprüfbareren Wirtschaftens, hat ein „selbständig Kommen, Entstehen und Gewähren-lassen“ nur wenig Wert und Bedeutungskraft.

Töne entziehen sich zudem der willentlichen Kontrolle. Während man seine Augen verschließen und Berührungen vermeiden kann, wirken Töne unwillkürlich über das Gehör, das als unser differenziertesten Sinn gilt und permanent aktiv ist. Bevor Klänge in

die beiden Hemisphären des Großhirns den Denk- und Beurteilungsprozessen unterzogen werden, laufen die Impulse erst durch das limbische System nahe dem Stammhirn. Hier lösen vorbewusst ablaufende Verarbeitungsprozesse vegetative Reaktionen aus. Der Organismus wird unwillkürlich in Alarm- oder Entspannungszustand gesetzt. Leistungsfähiger als das Auge, ist der Hör-Sinn daher auch direkt mit Stimmungen verbunden.

### **Hören ermöglicht uns ein ganzheitliches Erfahren unseres Selbst.**

Die Klänge von Klangschalen berühren uns Menschen an einer Stelle, die Worte nicht erreichen. Es gibt zahlreiche Versuche, deren wohltuende Wirkung in Worte zu fassen, doch keiner kann die Erfahrung ersetzen, wie es ist, sie zu erleben: Eine Klangschale mit ihrer glatten angenehmen Oberfläche auf der Innenfläche der Hand zu spüren, ihr glänzendes Metall und die harmonische Form zu sehen, ihr Gewicht zu halten, und dabei die wohltuende Kühle wahrzunehmen, die feinsten Vibrationen auf der Handinnenfläche zu erspüren, und wie sich diese über die Finger und von dort in die Hände und Handgelenke und allmählich auch in den Unterarm, die Ellbogen und weiter zu den Schultern hin durch den gesamten Körper ziehend ausbreiten...

### **Herkunft der Klangschalen und Therapie-Klangschalen**

Die genaue Herkunft von Klangschalen gilt bis heute als ungeklärt. Ostasien wird als Ursprungsregion genannt – in der Stand- und Tempelglocken sowie Alltagsgegenstände wie Metallschalen mit Kupfer- und Eisengehalt als Vorfahren gelten. Auch in Klöstern wurden sie als Opfergefäße von Bettelmönchen verwendet. Die Verwendung für mystische Zwecke oder als Heilmethode ist nicht belegt. Die heutigen Therapie-Klangschalen wurden von Peter Hess, einem deutschen Ingenieur, seit 1984 speziell für die Klang-Massage entwickelt und weiter erforscht – und sind somit in dieser Funktion eine deutsche „Erfindung“ und westliche Methode.

## **Wirkung von Klangschalen zur Stressverarbeitung**

Klangmassage wird in der Regel zur Entspannung, Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens eingesetzt. Die konkreten Effekte dieser lösenden Methode können mittlerweile auf drei Ebenen erforscht und nachgewiesen werden.

1. Auf neuronaler Ebene: über bildgebende Verfahren, um die Aktivitätsmuster im Gehirn nachzuvollziehen, z.B. EEG, PET (Positronenemissionstomografie), MEG, (Magnetenzephalografie) und MRT (Magnetresonanztomografie) und Zell-Ebene.
2. körperlich messbar, über Puls, Herzschlag, Blutdruck und Hautwiderstand
3. sowie auf subjektiver Erlebnis-Ebene: psychologisch und emotional.

### **Wirkung auf neuronaler und Zell- Ebene**

Der Kern unserer Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen ist die Interaktion zwischen Neuronen. Gehirnwellen entstehen durch elektrische Impulse, die wiederum gemeinsam von einer Vielzahl von miteinander wechselwirkenden Neuronen erzeugt werden. EEG-Gehirnstrommessungen & Wahrnehmungstests in einer Stress-Studie von Dr. Kerstin Gommel belegen die positiven Wirkungen von Klangmassagen auf neuronaler Ebene. Eine EEG Spektralanalyse innerhalb einer Intensiv-Woche Klangmassage-Ausbildung zeigt folgende Ergebnisse:

- Die Beta Aktivierung – als Parameter für Stress, Angst, Frust und Aggression - nimmt signifikant ab.
- Die Alpha Aktivierung nimmt dagegen zu, damit verbunden eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit und der Zugriff auf unbewusste Prozesse.
- Die Gehirn-Hemisphären synchronisieren sich (Delta bekommt eine regelmäßige Pulsung).



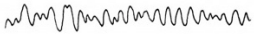

- Visuelle und auditive Wahrnehmungstests zeigen, dass sogar die Augenverarbeitung signifikant besser wird.
- Theta- Wellen sind vor allem in den Momenten der Klangmassage sehr hoch
- Es erfolgt eine starke Rhythmisierung der Gehirnprozesse, wie ein innerer Takt. Eine Art neuer innerer Rhythmus entsteht.

## Gehirnströme

Die Schwingungen von Klangschalen unterstützen die Entstehung langsamer Gehirnfrequenzen. Wodurch wir leichter in die Entspannung finden.



Abbildung 2: Gehirnfrequenz

<p><b>Beta</b>                      <b>38-15 Hz</b></p> 	<p><b>Hirnwellen des normalen Wachbewusstseins</b>  logisches Denken  Aufmerksamkeit, Aggression, Stress und Frustration</p>
<p><b>Alpha</b>                      <b>14-8 Hz</b></p> 	<p><b>Hirnwellen entspannter Konzentration,</b>  ruhiges gelassenes Denken, die „Brücke“ zwischen Unter-bewusstsein und Bewusstsein, das Tor zur Meditation. Durch Alpha können Informationen aus dem Theta Bereich ins Wachbewusstsein treten. Wer tief in Theta und Delta „abtaucht“, ohne Alpha, kann sich an nichts mehr erinnern. Alpha ist in Kombination mit anderen Hirnwellen bedeutsam</p>



<p><b>Theta</b>                      <b>7-4 Hz</b></p> 	<p><b>Hirnwellen im ruhigen Zustand &amp; Schlaf</b>  Inspiration und Traum, im Visualisieren, Tagträumen, Phantasieren (limbisches System) bei Gefühlen Theta Rhythmus aktiv. In den Klangmassagen ist ebenfalls mehr Theta aktiv</p>
<p><b>Delta</b>                      <b>3-0,5 Hz</b></p> 	<p><b>Hirnwellen mit niedrigster Frequenz</b>  traumloser tiefer Schlaf, Trance, Hypnose. Im Mittelhirn, Persönlicher Radar, Instinkt, sechster Sinn.   Zwei Menschen in Kontakt: intuitive instinktive Bereiche.</p>

Tabelle 1: Beschreibung der Hirnströme

## Die Wirkung von Klangmassage auf Zell-Ebene

Wie in Zellkultur-Versuchen mit Klangschalen-Schwingungen am Institut für Zellbiologie, Histologie und Embryologie der Medizinischen Universität Graz untersucht, erreichen die Klangschalen-Schwingungen nicht nur die Oberflächenmembran von Zellen, sondern werden auch an die im Inneren der Zelle vorhandenen Membranen übertragen. Man kann sagen, dass das gesamte „Organsystem“ der Zelle in Schwingung kommt.

Möglicherweise haben sie als Umweltsignale für die Zellen auch einen Einfluss auf Vorgänge im Zellkern und auf die Zellteilung von „normalen“ Zellen. So zeigen Ergebnisse der Klangexperimente, dass die Klangschalen-Schwingungen auf die Teilung von Endothelzellen in Zellkulturen aktivierend wirken (s. Pabst, 2010).

## **Physiologische und psychologische Effekte von Entspannung**

Eine Untersuchung zur »Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild« (vgl. Koller/Grotz, 2009) liefert empirische Hinweise auf die positiven Wirkungen von Klangmassagen auf die Stressverarbeitung beim Menschen. Sie führen schnell in einen Zustand tiefer Entspannung. Entsprechend können physiologische und psychologische Entspannungsreaktion beobachtet werden:

### **Physiologische Entspannungsreaktionen**

- **Herz-Kreislauf (Kardio-vasculäres System)**  
Die Herzrate und der Blutdruck senkt sich ab, zugleich erweitern sich die peripheren Gefäße (Wärmeempfinden).
- **Atmung (Respiration)**  
die Atmung wird flacher, langsamer und gleichmäßiger, die Inspirationsphase steigt, der Sauerstoffverbrauch und die Kohlendioxid Produktion senkt sich
- **Stoffwechsel**  
der Blutzuckerspiegel steigt, während der Cholesterinspiegel, das Speichel-Cortisol und das Norepinephrin sinken
- **Zentrales Nervensystem**  
eine Zunahme an Alpha und Theta-Wellen sind sichtbar, die Synchronisation der Gehirnhemisphären steigt
- **Hautwiderstand**  
Der Hautwiderstand steigt, die Schweißdrüsen-Aktivität sinkt
- **Neuromuskuläres System**  
die Reflex-Tätigkeiten, motorischer Einheiten und EMG Signale nehmen ab

In Folge des hohen Wasseranteils vibrieren sowohl die taktilen, als auch die Schall- Schwingungen durch Gewebe, Organe und

Knochen. Auch die Luft in Hohlräumen des Körpers, v.a. im Schädelbereich, kommt in Schwingung.

Dies bestätigen auch die wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse zur gesundheitsförderlichen Wirkung des Summens. Wenn der eigene Körper quasi zur Klangschale wird und die vibrotaktile Klang-Erzeugung im eigenen Leib selbst vollzogen werden kann. Wer also eine Klangschale auf dem Bauch vibrieren lässt – oder selbst tief summt und brummt, aktiviert den Vagus Nerv. Dieser führt vom Gehirn durch den seitlichen Hals bis zum Herzen. Man kann die Vibrationen deutlich wahrnehmen, wenn man beim Brummen seine Hand auf den seitlichen Hals legt. Neben der Absenkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks sowie der Verringerung der Herzschlagfrequenz kann man dabei folgende zusätzliche Effekte nachweisen: (s. Goldman, 2019)

- Erhöhter Sauerstoffgehalt in den Zellen (durch Summen & Atmung)
- Verbesserung der Lymphzirkulation
- Erhöhung des Melatoninspiegels
- Verringerung der stressbedingten Hormone (Cortisol)
- Ausschüttung von Endorphinen
- Erhöhte Stickoxidwerte
- Ausschüttung von Oxytocin

### **Psychologische Aspekte & Entspannungskennzeichen**

Neben den körperlich nachweisbaren Effekten vibrotaktile Impulse erzeugt Klangmassage auch auf psychischer Ebene wohltuende Effekte der Entspannung:

- die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen
- das assoziative Denken erhöht sich

- ein Gefühl von Gelassenheit (affektiver Indifferenz) stellt sich ein
- die Wahrnehmungsschwellen für äußere Reize erhöhen sich
- ein Zustand von innerer Beruhigung, Lösung und mentaler Frische wird berichtet.

Somit kann zusammenfassend abgeleitet werden, dass die harmonischen obertonreichen Klänge und angenehmen Vibrationen von Klangschalen körperliche Verspannungen und neuromuskuläre Blockaden lösen können, ein sehr angenehmes Körpergefühl erzeugen und unwillkürliche Entspannungs-Reaktionen aktivieren.

### **Von Depersonalisierung und Dissoziation zur Integration**

Während wir unter Stress durch die Aktivierung der Amygdala unser kognitives vom somatischen System entkoppeln (Dissoziieren) und auf archaische Überlebensmuster reduzieren, können uns Klang und Vibration (zu dem auch das eigene Summen gehört) zudem dabei helfen, uns aus der Dissoziation wieder in die Achtsamkeit auf unseren Körper hinzuwenden und das Verbundenheitsgefühl mit ihm wieder herzustellen.

### **Embodiment (neurophysiologisch für Verkörperung) Verbundenheit von Körper und Geist**

*„Es ist höchste Zeit, das wichtigste Erfahrungsinstrument des Menschen zurückzuerobern: den Körper.“* Maja Storch

Dass Gedanken und Gefühle eines Menschen häufig zu bestimmten Körperhaltungen führen ist ein bekanntes Phänomen. Wenn wir Menschen denken, fühlen und handeln, dann tun wir das nicht als körperlose Wesen. Im Embodiment wird zusätzlich der Körper als gestaltende Kraft für psychische Prozesse angesehen. Gerald Hüther erklärt diese Einheit von Körper und Geist neurophysiologisch. Neuroplastische Umformungs- und Re-Organisationsprozesse von neuronalen Netzwerken und

synaptischen Verschaltungsmustern in Gehirn und Nervensystem sind direkt mit körperlichen Impulsen und Erfahrungen verknüpft.

Maja Storch und Caroline Theiss sprechen bei dieser Verknüpfung von psychischem Erleben und Körpergeschehen von sog. „somatischen Markern“ und beziehen die Reaktionen des Organismus als Bodyfeedback in Entscheidungsfindungen und das Selbstmanagement mit ein.

Das Gehirn ist über die Nerven- und Faszienbahnen sowie den Blutkreislauf mit dem Rest des Körpers verbunden. Signalstoffe vom Gehirn gelangen über die Nervenzellfortsätze und die Blutzirkulation zu den peripheren Ziel-Zellen – und über den gleichen Weg wieder zum Gehirn zurück. Unsere Stimmungen, Einstellungen und unsere Wahrnehmung werden also ununterbrochen von unserem Körper ebenso beeinflusst, wie auch unser Körper von unseren Stimmungen beeinflusst wird. Man spricht bei dieser zentralnervösen Steuerung der Körpermuskulatur auch von interzellulärer bi-direktionaler Kommunikation.

Dies erklärt neurophysiologisch, weshalb die positive Wirkung von Klangschalen auf der körperlichen Ebene mit ihrer wohltuenden „Zell-Massage“ zugleich auch die Stimmung, das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen vieler Klienten hebt. Die sanften vibrotaktilen Impulse mit den obertonreichen Klängen berühren uns dabei in unserer Ganzheit als Körper-Geist-Seele-System. Sie schärfen die Fähigkeit, uns unseres Körpers (wieder) bewusst zu werden und sensibilisieren für die körperlichen Empfindungen. Sie lassen uns (nach dem Philosophen und Begründer der Phänomenologie, Edmund Husserl, 1859-1938) vom Körper, den ich (als etwas Materielles und greifbares Objekt) habe, zum Leib der ich (als etwas Lebendiges, das Erlebtes und Gespürtes miteinbezieht) bin, leibhaftig wieder selbst gewahr werden.

## **Pionier-Erfahrungen im Gehirn – im Gleichgewicht, im Einklang sein**

So können wir mit den Vibrationen der Klangschalen neue Verschaltungsmuster in unserem Gehirn bahnen. Durch innere Unruhe, Angst, Verunsicherung und Stress gestörte Verarbeitungsprozesse und aus dem Gleichgewicht geratene Bereiche harmonisieren und synchronisieren sich. Im Zusammenwirken und Neubahnen vieler regionaler Netzwerke finden wir eine oft verlorene innere Balance wieder. Dieses Neubahnen emotional positiv erlebter Zustände im Gehirn können sich im Menschen als sog. Pionier-Erfahrungen tief einprägen und – ähnlich wie der erste Kuss oder das erstmalige Hören eines wichtigen Musikstückes – zu einer wertvollen – jederzeit wieder aktivierbaren Ressource werden. Die Klangmassage wird so zu einem Anker und Aktivator Ressourcenvoller Zustände.

In Gruppen und in Coaching-Prozessen hat die Anwendung von Klangschalen noch weitere Effekte.

## **Schwingung und Resonanz**

Die moderne Quantenphysik geht davon aus, dass alle Materie auch Schwingung ist. Jede Schwingung, jeder Klang hat dabei seinen eigenen Rhythmus – und alles Schwingende kann miteinander in Resonanz treten. Selbst die Gehirnfrequenzen von zwei Menschen in einem guten Gespräch synchronisieren sich, ebenso wie sich die einzelnen Rhythmen des menschlichen Organismus (Herz- und Atemrhythmus, sowie Hirnwellen) miteinander schwingend aufeinander einstellen.

So zeigt sich auch in der Praxis, wie schnell und wirkungsvoll das Antönen einer möglichst großen Klangschale im Raum ein kollektives Gefühl „gemeinsamer Schwingung“ erzeugt. Bis hin zu einem gemeinsamen Atem-Rhythmus synchronisieren und rhythmisieren sich die unterschiedlichen Eigenfrequenzen – und die Individuen gehen miteinander in Resonanz.

## **Re-Sonanz** (wörtlich „zurück-tönen/klingen“)

(Synonyme: Echo, Mitschwingen, Mittönen, Nachklang, Akzeptanz, Widerhall)

Man spricht von Resonanz, wenn Schwingungen miteinander in eine Art Wechselwirkung treten, um miteinander gleich oder ähnlich zu schwingen. Unterschiedliche Eigenfrequenzen können so miteinander in Beziehung treten und sich dadurch synchronisieren. Auch umgangssprachlich findet dieses Resonanz-Phänomen seinen Niederschlag in dem bekannten Ausdruck „miteinander auf der gleichen / einer Wellenlänge zu sein“. Das Anschlagen der Klangschalen löst dieses physikalisch erklärbares, wechselseitige Zurücktönen als einen Prozess aus, der gleichzeitig zwischen den Menschen im Raum abläuft. Man schwingt sich miteinander in einen gemeinsamen Rhythmus ein. Dies ist für Teamentwicklungen und alle Arten von Gruppenprozessen sehr interessant, da das Rhythmisieren des Klanges manch gruppenspezifische Prozessschritte beschleunigen kann und zugleich ein kollektives Systemempfinden der Verbundenheit miteinander aktiviert.

## **Klang und Achtsamkeit**

### **– im Einklang mit MBSR (Mindfulness based stress reduction)**

Elemente der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness based stress reduction) können durch den Klang unterstützt und werden, um in bewusste, präsente Verbindung mit unserem Körper zu kommen. Gerade wenn im Alltagsbewusstsein die innere Präsenz schnell verloren geht, können kurze Einheiten und Übungen mit Klang erlernt werden. Und im Alltag den achtsamen Umgang mit sich selbst jederzeit in 1-5 Minuten Sessions hilfreich unterstützen. So kann das „ganz einfach in sich selbst sein“ mit Genuss kultiviert werden.



Wie und mit welchem Nutzen kann man Klangschalen nun im Business-Kontext, in Beratung, Coaching, Training und in der Begleitung von Gruppen einsetzen?

Sie eignen sich zur Begleitung und Unterstützung im Einzelsetting, wie für Gruppen und Großgruppen gleichermaßen. Wichtig sind der richtige Rahmen und die Zielsetzung.

## **KPC Klangmethoden für Business, Coaching, Beratung und Gruppenprozesse**

### **Erfahrungen in der Praxis: Einzel- und Gruppenanwendung**

- Mit dem Einsatz von Klangschalen können wir einen schnell wirksamen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Aktivität und Ruhe herstellen. Und damit eine Art der Vitalisierung. Viele Teilnehmer berichten nach dem Einsatz von Klangschalen von einem Effekt der Frische, Aktivität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude.
- Klang von Klangschalen unterstützt alle Interventionen, die das Sich-Einlassen fördern, das in-Verbindung mit sich und anderen auf vorsprachlicher Ebene zu gehen.
- Durch das große Obertonspektrum spricht schon ein Ton einer einzigen Klangschale jeden Menschen im Raum an. Jeder im Raum geht in dem großen Klangspektrum in seiner ureigenen Frequenz in Resonanz.
- Der besondere Effekt des vibrotaktilen – sobald die Klangschalen auch mit Massage-Effekt genutzt werden – ist neben dem Verstärken, Intensivieren und Beschleunigen von Entspannung die Aktivierung des Körpergewahrseins. Und dem Nutzen des Informationsgehaltes des Körperwissens und der ureigenen Körperweisheit.
- Der Einbezug von Klangschalen erschafft einen Raum für vertiefte Körperwahrnehmung, differenziertes Fühlen und

geistige Wachheit. Der Leib als umfassendes Wahrnehmungsorgan wird multidimensional angesprochen: körperlich, neuronal, psychologisch, emotional, energetisch und spirituell weist Klang dem Menschen einen Weg, um seine – im hektischen Alltag verloren geglaubte – Ganzheit wieder spüren zu können.

Wir haben alle Übungen und Materialien für die Klangarbeit mit Individuen und Gruppen in Unternehmen entwickelt für den Unternehmenskontext transferiert und darin jahrelang erprobt.

### **Rahmen schaffen. Information & „Intellektuelle Nahrung“**

Klar ist: die audio-vibrotaktilen Impulse wirken weniger über den Intellekt, sondern vor allem über den Körper. Gleichsam ist es hilfreich und nützlich, dem Intellekt vorab die nötigen Informationen über Wirkungsweisen und Ablauf zu geben, damit sich die Teilnehmer unbefangen, offen und angstfrei einlassen können. Dem Rahmen, dem Containment und damit dem Contracting kommt an dieser Stelle eine sehr bedeutsame Rolle zu. Während Klienten, die eine Klangmassage buchen, in der Regel wissen, was auf sie zukommt, ist der Einsatz von Klangschalen in eher beruflichen Kontexten für viele (noch) neu und mit einer Vielzahl von Vorurteilen besetzt. Ungefragt und zwangsbeglückt los zu klingen, kann einen heftigen negativen Bumerang-Effekt nach sich ziehen. Der sog. Widerstand gegen ein Klang-Angebot ist dabei u.E. ein anerkennenswerter Beitrag, der zeigt, dass man sich (noch) nicht einlassen kann oder möchte. Diese Abgrenzung gilt es zu respektieren! Oft fehlen einfach Sinnstiftung, thematische Kopplung oder genügend Wissen und Hintergrund-Erklärung. Bevor der erste Klang ertönt, sollten daher Zielsetzung und Setting mit der jeweiligen Zielgruppe in ihrer Organisations-Welt, in ihrem Kontext und in ihrer Sprache professionell vermittelt und mit ihr ausgehandelt werden.

## Übungen & Formate

### Experiment Klangschale

Da die Klangschalen eine direkte, unmittelbare und starke Wirkung auf den physischen Körper besitzen, können sie hervorragend an all jenen Stellen der Beratung angewandt werden, wenn es darum geht, sich Neuem gegenüber zu öffnen, Veränderungsprozesse zu begleiten oder Gewohnheiten zu hinterfragen und zu überwinden. Hier kann das Vorurteil gegenüber Klangschalen dann durch Staunen über ihre stark vibrierenden Effekte ersetzt werden.

### Wasser in Klangschale

Zum Beispiel, indem Sie warmes Wasser in eine Klangschale füllen und jemanden bitten, eine Hand in das Wasser zu legen, während Sie anschlägeln. Die starken Vibrationen, selbst ohne sichtbare Wellenbewegung überzeugt selbst hartgesottene Kritiker von der starken Wirkung auf und vor allem in den Körper. Auch das Beobachten der Wasseroberfläche beim Anschlagen der Klangschale führt zu manchen Aha!-Effekten, über die Harmonie und Schönheit des sich entfaltenden Wasserbildes.



Dank Alexander Lauterwasser können wir die Wirkungen komplexer Klänge und bewegter Musik im Medium Wasser betrachten. Über ein Gefäß werden die Klangschwingungen dazu in das Element Wasser übertragen. Aus den ständig sich durchdringenden und überlagernden Wellen entstehen dann eine Vielzahl eindrucksvoller Strukturen und sog. „Wasser-Klang-Bilder“ die dann durch

besondere Lichtreflektionen sichtbar gemacht und fotografiert bzw. gefilmt wurden.

### **Universalschale auf KPC Fuss-Ki**



Für Universalschalen, die eine nicht ganz so eindringliche Wirkung haben, eignen sich die KPC<sup>®</sup> Fusskis: während man seine Füße – sogar mit Schuhen bekleidet – auf diesem mitschwingenden Klangpodest ablegt und die darauf liegende Schale anschlägelt, können intensive Vibrationen für eine angenehme Fußreflexzonenmassage sorgen.

### **Klangschale auf „Hände-Turm“**

Auch eine „klassische“ Übung des Peter-Hess-Ansatzes ist für Gruppen bis zu 6 Personen als gemeinsames Erleben und Experiment leicht durchführbar: eine Schale wird auf der Hand einer Person angeschlägelt, während mehrere Hände der anderen sich wie ein Turm unter diese eine Hand anlegen: Hier wirken die Vibrationen durch mehrere Hände hindurch. Die gemeinsam erlauschten und erfühlten Klänge aktivieren die gemeinsame Kreativität und regen zum aktiven Weiter-Spielen an.



Hier wirken die Vibrationen durch mehrere Hände hindurch. Die gemeinsam erlauschten und erfühlten Klänge aktivieren die gemeinsame Kreativität und regen zum aktiven Weiter-Spielen an.

### **Die Kraft der Pause**

Klang – als auditives Element – kann aber auch als kompetentes, sehr bodenständiges Entspannungsangebot im einfachsten Fall zur „Pause“ eingesetzt werden. Als Einklang. Als Ausklang. Um ausgehend vom Klang in die Stille zu lauschen. Denn: Jeder Klang hat einen Anfang und schwingt ins Unendliche, bis hinein in die Stille. Die monochrome und gleichförmige Klangstruktur hilft hier dem analysierenden Geist beim Loslassen.

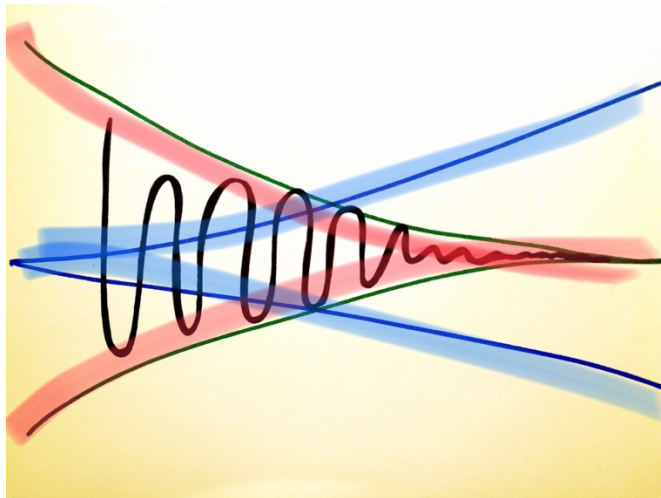


Abbildung 2: Die Klangstruktur

Jeder Klang hat einen Anfang – und schwingt in abnehmenden Wellen ins Unendliche (rot). Gleichzeitig mit dem Abnehmen des Klanges öffnen sich die Sinne, und steigert sich die Präsenz (blau).

## Ein Ton – ein Klang – Einklang

Die Klangschale wird dafür auf einer Resonanzscheibe auf dem Boden oder Tisch gelegt und neutral 1 x angeschlägelt. Nun gibt es nichts zu tun, außer gemeinsam dem abklingenden Ton bis in die Stille hinein zu lauschen. Die Augen dürfen dabei geöffnet oder geschlossen werden.

In Zeiten zunehmender Lautstärke und erhöhter Taktung hat dieses (gemeinsam) den Tönen in die Stille zu lauschen eine sehr zentrierende und entlastende Funktion. Aus der Berufs-Taktung heraus für einen Moment still und leer werden. Nichts tun müssen. Da sein und lauschen. Still werden. Atmen. Keine andere Intervention führt Einzelne wie Gruppen so schnell in eine gemeinsam getragene Achtsamkeit, Präsenz und Öffnung der Sinne, wie diese Einfachheit in der sinnlichen Erfahrung ohne Wertung. In Gruppen, wie im Einzelcoaching nützlich.

## Ein-Klänge – mit Pausen

Wer die Übung wiederholen möchte, sollte zwischen den Klängen eine Pause einbauen, um den Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre eigene Schwingung wieder zu finden. Sich selbst mit all seinen Dissonanzen und Harmonien wahrnehmen. Dieses Erklängen und



Verklingen, dieser Wechsel zwischen Stille und Ton, die Wiederholung im Rhythmus hat große harmonisierende Wirkung. Ein bewusstes Lauschen auf die Klänge und ihre Pausen beginnt. In ihrer Reduktion auf das Einfache regt es an, sich selbst betrachtend nach innen hin zu öffnen, sich und andere wieder zu hören. Vom Zuhören, über das Hinhorchen und Hineinhorchen in Kontakt zu sich

selbst kommen. Und von der Reizüberflutung in die Einfachheit des Klanges hinein tauchen. Kreisende Gedanken treten in den Hintergrund. Wer aus dem Takt geraten ist, kommt durch den Atem und Klang-Rhythmus wieder in seinen ur-eigenen Takt.

### **Ein-Klang – Lauschen mit Beobachterposition**

Wer möchte, kann die Übung mit einer zusätzlichen Aufgabe erweitern: mit der Einladung den Arm in dem Moment zu heben, sobald der Ton individuell nicht mehr wahrnehmbar und verklungen ist. Wir pflegen diesen Zusatz vor allem für Klang-Unerfahrene als eine Art Beobachterposition 2. Ordnung ein. Erfahrungsgemäß erleichtert dieses Vorgehen gerade kopflastigen Menschen den Einstieg in die nonverbale Ebene sehr. Stress und Sorgen treten in den Hintergrund. Die Achtsamkeit auf das „nach innen Horchen“ verstärkt sich, individuelle Unterschiede werden dabei zusätzlich deutlich. Diese Unterschiedswahrnehmung kann dann wiederum für nachfolgende Interventionen genutzt werden. Erst wenn jeder Teilnehmer seinen Arm nach oben genommen hat, ist die Übung beendet oder kann in eine nächste Übung überführen.

### **Ein-Klang mit Impulsen**

Ein oder mehrere Klangschalen können auch gespielt und mit Reflexions-Impulsen bereichert werden. Zum Beispiel zum Ankommen. Oder als Ausklang eines Tages. Einfach im Klang sein – sich spüren – bei sich sein – Bilder kommen lassen. „Wie nimmst Du Dich hier und heute wahr? Was ist wesentlich? Was taucht auf? Dazu kann man z.B. auch eine innere – oder äußere Farbe wählen. Welche Farbe könnte Dir heute eine Unterstützung sein? Wozu ruft Dich diese Farbe jetzt auf?“

## Ein-Klang-Übung „endlich Stille im Kopf“

Mit einem Klang in die Stille lauschen. Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrnehmen, akzeptieren und loslassen. So wie jeder Klang einen Anfang hat– so gründet auch jeder Gedanke in einem Anfang. Wer den



Gedanken, Gefühlen und Empfindungen dann anhaftet, verliert die Präsenz. Wenn wir allerdings jeden Gedanken, der auftaucht, bekämpfen oder nicht „da“ haben wollen, verlieren wir wiederum die Ge-Lassen-heit, die wir ja durch die Stille erreichen wollten! Stress beginnt erst dann, wenn etwas ist, was wir nicht haben wollen – oder wenn etwas nicht ist, das wir haben wollen. Wie wäre es, wenn wir die auftauchenden Gedanken nicht bekämpfen, sondern sie wohlwollend zu-lassen, sie

1. wahr-nehmen,
2. akzeptieren und sie dann
3. mit dem abklingenden Ton einfach in die Stille „ent-lassen“.

In der Übungspraxis zeigt sich diese Unterstützung durch den Klang mit folgender Anleitung als sehr hilfreich.

„Ich nehme meine Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahr“ und lausche dem Klang nach.“

„Ich akzeptiere meine Gedanken, Gefühle und Empfindungen“ und lausche dem Klang nach.“

„Ich lasse meine Gedanken, Gefühle und Empfindungen los“ und lausche dem Klang in die Stille hinein nach.“

Diese Übungen rund um den „Ein-Klang“ sind sehr einfache, und gleichzeitig tiefe, schnell wirksame Pausen oder Angebote mit



großen Erholungseffekten. Sie erzeugen zusätzlich – ohne dass die Klangschale den Körper berührt hat, ein Ankommen im eigenen Körper: Das Anschlängeln der Klangschale im Raum führt nicht selten zu einem erleichternden Ausatmen und „Seufzen“ der Teilnehmer. Denn wenn das Gedankenkarussell zur Ruhe kommt, ist das Loslassen der Gedanken stets mit einem körperlichen Loslassen und tieferen Atemzügen gekoppelt.

### **Klang zum Spuren neuer Glaubenssätze und positive Affirmationen**

Im Einzelcoaching kann man den Ein-Klang natürlich auch mit einer positiven Affirmation oder einem hilfreichen Glaubenssatz koppeln. Durch die Aufmerksamkeitsfokussierung nach innen aktiviert die Klang-Trance unwillkürliche Anteile, Prozesse und Schichten des Unterbewusstseins. Und verankert die (neue) Haltung zu sich selbst und der Umwelt gegenüber mit dem Verklingen mit einem bedingungslosen Ja zu dem was jetzt ist. Die Klangschale dient dann nicht nur im Gebrauch als kraftvoller Anker. Auch still auf ihrem Platz stehend erinnert sie uns im Alltag an die innere Ausrichtung, die man sich erarbeitet oder für sich gewählt hat.

### **Klang im Presencing der Theorie U**

In Prozessen des Presencing (nach der Theorie U von Prof. Otto Scharmer), ist die „Schwungkraft“ einer Klangschale sehr prozessfördernd. Im Presencing möchte man aus einer im Entstehen begriffenen Zukunft heraus handeln. Dazu braucht es die Fähigkeit, die Struktur seiner Aufmerksamkeit so zu verändern, dass man ins „Presencing“ kommt: Eine Wortschöpfung aus presence (Gegenwart, Anwesenheit) und sensing (hineinspüren). Genau das passiert bei den gerade beschriebenen Übungen mit dem Klang. Als Klang-Geber ist man hier zweifach gefragt: sich selbst ein-lassend und zugleich den Raum, die Zeit und die Zielsetzung während, gilt es selbst ein Stück weit loszulassen, um mitzuschwingen. Nur wer nicht mehr „dagegen hält“, kann selbst zum Resonanzraum für dieses

Schwingen werden. Dies braucht etwas Übung, eine gute Technik des Anschlāgels und zugleich Professionalitāt um als Leitung in der eigenen Absichtslosigkeit zu bleiben.

### **Klangschale mit Fuβreflex-Massage**

Hier nehmen wir die vibrotaktile Qualitāt der Schale hinzu. Die Teilnehmer kōnnen dazu ihre Fūβe auf das sog. „KPC® Fusski“ (Fuβkissen) anlegen, ohne ihre Schuhe ausziehen zu mūssen.

Entweder Einzel-, Doppel-, oder sogar 4-er Fusskis erlauben mit einer Klangschale bis zu 4 Teilnehmern zugleich eine angenehme, anregende Fuβmassage zu geben. Sie kann auch ohne weiteres von ihnen selbst bedient werden. Hier wird die Schale nun rhythmisch im Wechsel zwischen Klang und Stille



angeschlāgelt. Die Aufmerksamkeit richtet sich neben dem Hōren auf die intensiv und gleichzeitig sehr angenehme sanfte Fuβ-Massage hin aus. Fast so tiefenwirksam wie in einer Klangmassage, gleichzeitig im Sitzen, voll bewusst (ohne einzuschlafen). Positive Gefūhle von Vertrauen, Sicherheit und Zuversicht tauchen auf. Die Verbindung zwischen den Menschen ūber die gemeinsam auf dem Fusski liegenden Fūβe wird gleichzeitig spūrbar intensiviert. Gemeinsam „nichts“ machen mūssen und gleichzeitig wahrnehmen, wie sich die Verbindung allmāhlich ohne Worte stārkt. Und wie angenehm Individualitāt und Verbundenheit sich wortwōrtlich anspūren kōnnen.

## Klangmassage mit „Torte“ am Arbeitsplatz

In dieser Einzel-Übung kann eine einzige Schale auf einem Tortenturm von KPC Resonanzscheiben gelegt, dem Klienten ein sehr wohltuendes Entspannungsmassage-Angebot bieten. Seinen Oberkörper im Sitzen auf dem warmen, weichen und stabilen Scheiben vor sich abzulegen und die vibrotaktile Impulse aus der Schale und zugleich an Oberschenkeln, Unter- und Oberkörper sowie Armen zu bekommen, ist eine Einladung in die Ruhe und Stille zu tauchen. Die „Klang-Torte“ schenkt uns Entspannung, Erholung und neue Energie. Viele innovative Unternehmen haben vielfältige Angebote im Rahmen des Gesundheitsmanagements. Die Torte kann in diesem Rahmen sowohl in einem Raum der Stille, bis hin zum Arbeitsplatz für einzelne und Teams eingesetzt werden. Sie bietet die Möglichkeit, sich selbst auch mit anderen zusammen kurze wirksame „Klangmassage-Einheiten“ zu verschaffen.



## **Klangschalen-Bad oder -Teppich**

Für diese Intervention brauchen Sie mindestens 3 Klangschalen (bis zur unbegrenzten Anzahl unterschiedlichster Klangschalen). Wenn Sie diese aufeinander abgestimmt zusammenstellen, verstärkt das den Klanggenuss.

## **Einzelanwendung Klangbad**

Der Klient wird dazu im Sitzen, Stehen oder Liegen ganz nach Wahl von mind. 3 Klangschalen umringt. Für ein Klangbad werden diese kontinuierlich rhythmisch alle angeschlägelt, so dass ein einziger Klangteppich entsteht. Werden die Klangschalen auf die Resonanzscheiben gelegt, verstärkt das die Vibrations-Wirkung die sich sogar über den Boden auf die Fußsohlen übertragen kann.

## **Klangbad in der Anwendung für Gruppen**

Dieses Klangbad eignet sich gleichzeitig hervorragend für Gruppen. Je größer die Gruppen, desto mehr Klangschalen werden hierzu empfohlen. Die individuellen Körperfrequenzen beginnen durch die Schwingungen der Klangschale unterstützt, aufeinander einzuschwingen. Dies ermöglicht und vertieft die vertrauensvolle Gruppen-Resonanz. Eine Art Kohärenz-Gefühl der Gruppe entsteht. Ein gemeinsames Mitschwingen im gleichen Atemrhythmus. Nonverbal verbunden.



Foto 1: Ein Klangbad für 40 Menschen mit 60 Klangschalen und 2 Gongs

## **Klangschalen als Unterstützung in Fantasie-Reisen**

In Verbindung mit Fantasie-Reisen entfalten die Klänge eine ganz besondere Wirkung. Sie regen Fantasie und Kreativität an und erleichtern es „innere Bilder“ entstehen zu lassen.

## **Systemische Grundhaltung & Klangschalen**

Es bestehen einige Parallelen und Ähnlichkeiten zwischen der PHI- (Peter-Hess-Institut) Klang-Arbeit und dem (hypno-)systemisch lösungsorientierten Berater-Verständnis. Wer diese Prinzipien beherrscht, kann Klang unbedenklich in Unternehmens Kontexte bringen, in dem Menschen miteinander arbeiten.

### **Lösungsorientiert - Es löst sich etwas**

Nach Steve de Shazer, dem „Vater der Lösungsorientierung“ ist es nicht nötig, das Problem (oder die Ursache dafür) des Klienten zu untersuchen, zu definieren oder im Detail zu verstehen, um tragfähige Lösungen zu finden. Es geht eher darum, den Lösungsraum zu eruieren. Übertragen auf die Klangmassage gilt hier das gleiche Prinzip, hier genannt: **„problem- und schmerzfern arbeiten“**. Probleme, Schmerzen oder Symptome werden dabei also nicht „weg geklungen“ sondern der Fokus zielt immer auf die gesunden Stellen des Körpers. Auflagepunkt der Klangschale ist also niemals die Verspannung oder ein schmerzhafter Bereich, sondern immer nur dort, wo der Klang als gut und wohltuend empfunden wird. Hier gilt es, den Organismus ernst zu nehmen und den Signalen des Körpers und seinem Schmerzempfinden zu vertrauen. Dies sollte und kann unserer Erfahrung nach den Teilnehmern (ob Einzel, Partner- oder Gruppen-Setting) unbedingt zugemutet werden: Hier gut für sich selbst zu sorgen. In Einzel-Arbeit gelingt dies im Dialog, in größeren Gruppierungen gilt es, gemeinsam Spielregeln zu vereinbaren: sich zu melden, oder den Raum zu verlassen, sobald etwas unangenehm wird. Solange das Klangangebot jedoch als angenehm und wohltuend empfunden wird, kann man darauf vertrauen: es wird sich das lösen können, was vom Körper-Geist-

Seele-System gerade lösungs-bereit ist. Sog. „Widerstand“ ist für Systemiker ja erst einmal immer nur Information: Dass es bspw. dem Organismus gerade jetzt in dieser Form zu viel ist. Das achtsame Anerkennen dieser Grenze stellt für die Selbstfürsorge und Würdigung des autopoietischen Systems jedes Individuums eine essentielle Metakompetenz dar. Oft stellt sich im weiteren Prozess heraus, dass gerade dieses Grenzen anzuerkennen und nicht mitmachen müssen der lösende Punkt ist, an dem der Klient zum ersten Mal Selbst-Akzeptanz erlebt. „Meine Grenzen sind in Ordnung. Für mich und andere“. Und „Ja, es ist wie es ist – und das ist ok.“

Sehr wichtig ist diese Grund-Haltung vor allem auch für denjenigen der die Klang(massage)-Angebote gibt. Möchte man doch entspannend Gutes tun. Und nicht selten schleicht sich vor- und unterbewusst unwillkürlich ein kleiner „Anspruch“ ein, die Angebote mögen doch bitte entspannend wirken. Tut die Klangschale dies nicht – gerade, wenn sie eh schon vorher mit Argusaugen beäugt und negativ konnotiert wurde, kann dies zur Falle werden. Wenn die Absicht stärker wird, als die radikale Akzeptanz dessen was sich von alleine zeigt, löst oder eben einfach da ist. Lasse ich dagegen „Widerstand“ einfach zu und achte auf das, was dahinter liegt an Bedürfnis, „löst“ sich das, was sich lösen will.

### **Loslassen & es kann sich etwas lösen**

Im Klang-Erleben wird der Parasympathikus angeregt und aktiviert. Das Zeichen für den Körper für Regeneration und Ruhe. Auf physischer und psychischer Ebene kann Anspannung losgelassen werden, Herzschlag und Atmung sich beruhigen. In dem Prozess der Tiefen-Entspannung können jedoch immer auch – bisher im myofaszialen Gewebe gespeichertes Körper-Wissen, schmerzliche Erfahrungen oder unterdrückte, dissoziierte Traumata „hoch“ kommen. So prägte der Arzt und Psychoanalytiker Wilhelm Reich Anfang des letzten Jahrhunderts schon den Begriff des „Charakter- bzw. Körperpanzers“, also die Verhärtungen und Verfestigung

seelischer Ereignisse im Körper. Dieser „Panzer“ wird durch die Vibrationen ebenfalls gelockert und gelöst. Für systemisch-lösungsorientierte Therapeuten kann dieses Phänomen höchst zielförderlich sein. Um im geschützten Klangraum diese Phänomene als Ausdruck innerer Anteile willkommen zu heißen, sie erfüllen e-movieren (e-movere = lat. herausbewegen) zu können, ihre positive Absicht und die Bedürfnisse darunter zu erkennen und all dies neu und hilfreich zu integrieren. Für Coaches und Berater ohne Heilberuf ist es wichtig, hier die Grenzen des professionellen Tuns zu kennen und zu achten (s.5.3. Warnhinweise).

### **Wertschätzung und Achtsamkeit als Grundhaltung**

Achtsamkeit als Grundhaltung – mit unserem Bewusstsein im Hier und Jetzt, vollständig präsent zu sein, verbunden mit einer wertschätzenden und liebevollen Haltung mir selbst und dem Gegenüber. Diese wertungsfreie Wertschätzung der Einzigartigkeit jedes Individuums und seiner ureigenen Prozesse, Bedürfnisse, und Verhaltensweisen ist eine essentielle Basis für die Klangarbeit.

### **Ressourcenorientiert – Aufmerksamkeitsfokussierung auf das Gesunde**

Durch die Ausrichtung auf das Gesunde und die Ressourcen, die jeder Mensch in sich trägt, werden hilfreiche unbewusste innere Anteile, Körperempfindungen, Erinnerungen oder Bilder aktiviert. Wenn wir Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten betonen, statt nach dem zu suchen, was nicht in Ordnung ist, können die vibrotaktilen Klangmassage-Impulse den Weg in Selbstwirksamkeit, (Ur-)Vertrauen und Selbstwertgefühl bahnen. Dann schafft der Gedanke, das Gesunde im Menschen zu fördern und das Positive anzusprechen einen Raum der Entspannung, in dem es sich für Klang-Empfänger wie Geber gleichzeitig ausdehnen kann. Ganz nach dem Motto: Auch Gesundheit kann ansteckend sein!

## **Angebote zur Selbstregulation, keine Symptombehandlung**

Die Klangarbeit wie systemische Konzepte zielen darauf ab, die Selbstregulation und -wirksamkeit des Klienten oder Kunden in seinem jeweiligen Kontext zu erhöhen. Nicht ein Symptom zu entfernen, sondern die in sich wohnenden hilfreichen Kräfte zu mobilisieren, mit dem der Klient in eine neue Balance und Wirksamkeit findet. Nicht der Berater findet die Lösung für das Problem, sondern der Klient selbst. Dies erfordert eine Art Absichtslosigkeit im Tun. Je absichtsloser die Klang-Angebote gegeben werden, desto mehr lässt man den Klang „arbeiten“ und desto leichter und selbstverständlicher gelingt das „Loslassen“, für beide. Wer zu viel will, bleibt in seinem inneren Gedanken-Konzept gefangen und kann sich nicht von den selbst organisierenden Prozessen überraschen lassen, die der Organismus des anderen unwillkürlich (dem Willen nicht zugänglich) organisiert. Dies ist die hohe Kunst: Mit klarer Ausrichtung und Intention gleichzeitig im Tun komplett absichtslos zu bleiben und sich von Wertungen frei zu machen. Der Klient ist hier autonom und entscheidet selbst, was ihm gut tut und was nicht. Keinem Klang-Geber steht es zu, zu „wissen“ was der andere braucht oder was ihm gut tun könnte! Wir sind nach dem „Realitäten-Kellner“ Prinzip nach Gunther Schmid hier so etwas wie Klang-Kellner. Und wie schon beschrieben: Hier gibt es keine „Widerstände“, sondern nur aner kennenswerte Feedback-Prozesse des Organismus die für das jeweilige System Sinn machen, auch wenn wir selbst es beim anderen nicht direkt verstehen oder begreifen.

### **Weniger ist mehr**

Wie im systemischen Paradigma enthaltenen Mobile-Gedanken hat auch in der Klang-Arbeit oft ein kleiner Impuls starke (Nach-) Wirkung. Das „weniger ist mehr“ Prinzip gilt hier für zwei Bereiche: Einmal in der Anschlägel-Technik: Wer zu fest „drauf haut“, erzeugt disharmonische Töne und schnell Widerstand bei den Teilnehmern. Zum zweiten gilt das „Weniger ist mehr“ auch für die Fülle und Länge



von Klang-Angeboten. Wer hier – was gerade in der Anfangsbegeisterung schnell passieren kann – zu viel des Guten anbietet, und dabei die wichtigen Pausen der Stille übersieht, der übersteuert. Das mindert die Wirkung und erzeugt Abwehr bis Widerstand. Oft wird man sich erst in der Stille nach dem Klang über dessen Wirkung bewusst.

### **Ein paar Warn-Hinweise:**

Hier ein paar hilfreiche Warnhinweise, damit die Wirkung von Klangschalen hilfreich und nützlich, salutogenetisch und Ressourcen aktivierend eingesetzt werden kann.

Da der Einsatz von Klangschalen immer auch intensive Körper-Wahrnehmungen als Effekt möglich macht, sollte in jedem Fall vorab ein geschützter Raum etabliert werden. Das gilt im Besonderen dann, wenn Klangschalen im Unternehmen bisher negativ assoziiert werden.

Spielregeln dazu müssen Einladungen enthalten, beispielsweise bei Miss-Empfinden sofort handeln zu dürfen: Ein Signal zu geben oder den Raum zu verlassen sind hier Zeichen der Selbstfürsorge, und vollkommen akzeptiert. Deshalb arbeiten wir in Mindful-, Worklife-Balance, Stress-, Achtsamkeits-Seminaren und Workshops immer zu zweit, ein Therapeut und ein Coach. Um Hochkommendes in einem geschützten Rahmen anzuerkennen, zu würdigen und ggf. zu verarbeiten. Vertrauen ist das Stichwort.

**Werden zu früh und/oder zu viele Klangschalen ohne geschützten Raum eingesetzt, kann dies Vertrauen zerstören.**

#### **➔ Es kommt das hoch was dran ist und möglich wird...**

Nur wenn ein sicherer Raum und ein Kontrakt hierzu geschlossen ist, wer bereit ist, sich selbst erfahren zu wollen und über die Freiwilligkeit der Übungen und der Selbstverantwortung bewusst gesetzt wurde, dann gilt der Satz:

➔ **Bitte niemals einfach mal los klingen und schauen was passiert!**

Menschen mit posttraumatischen Belastungssymptomen haben in ihrem Leben massive Grenzübergreife erfahren. Ein Einsatz von Klangschalen oder eine Klang-„Behandlung“ ohne vorher etablierten geschützten sicheren Rahmen, Spielregeln und Freiwilligkeit erzeugt auditiv nicht kontrollierbaren Reize und die Gefahr einer Re-Traumatisierung. Daher ist immer auf einen achtsamen freiwilligen Umgang mit dem Einsatz von Klang zu achten!

## **EXKURS KLANGSCHALEN- UND MATERIALKUNDE**

### **Klangschalen: Material, Modelle, Wirkungsweisen**

Klangschalen sind sog. Idiophone, also Musikinstrumente, die als Ganzes, ohne Zuhilfenahme einer gespannten Membran, einer schwingenden Seite oder eines Rohres, schwingend Klang erzeugen. Sie sind also Schwingungs- und Klangkörper zugleich.

Im KPC Klangschalen-Einsatz verwenden wir durchweg die hochwertigen Peter-Hess-Therapieklingschalen. Sie sind von Material und Schwingungseigenschaften am besten geeignet. Wer andere Klangschalen benutzt, kann grundsätzlich folgende Grundsätze beachten:

- Je größer die Schale, desto tiefere Klänge werden erzeugt.
- Je dicker das Material, desto höher ist der Ton.
- Je höher die Spannung im Material, desto länger und höher schwingt die Schale.
- Je härter das Anschlag- bzw. Reibematerial, desto höher und härter das Klangbild.
- Selbst Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Raumgröße, Rauminhalt haben Einfluss auf das Klangbild.

Jede Klangschale hat zudem ein ganz einzigartiges Klangbild, so wie jeder Mensch einzigartig ist. Die Herstellung der besonders harmonisch klingenden und obertonreich schwingenden Peter Hess Klangschalen wurde von ihm optimiert und auf ein qualitativ sehr wirksam hohes Niveau gehoben. Seine Klangschalen bestehen heute aus 12 unterschiedlichen Metallen. Den Herstellungsprozess hat er im Ursprungsland Nepal/Tibet belassen, um von dem einheimischen Knowhow und der Fingerfertigkeit zu profitieren. Jede Klangschale wird bis zu 100 Mal zum Glühen gebracht und von sechs Männern in einem, aufeinander eingestimmten Rhythmus, in die Form der Klangschale getrieben. Nach der Fertigstellung werden

sie hier in Deutschland einem strengen Qualitätscheck unterzogen und nur dann erhalten sie das Qualitätssiegel „Peter Hess Therapieklangschale“. Der Basissatz der Peter Hess-Klangschalen umfasst die Universalklangschale, Becken- und Herzschale.

## **Basissatz – Klangschalen**

Zusammensetzung: Legierung aus 12 Metallen

Die Klangschalen des Peter Hess® Basis-Satzes bewegen sich etwa in einem Frequenzbereich von 100 Hz bis 2.800 Hz.

### **Universalschale (US)**

Größe: Durchmesser von ca. 20 cm, eine schmale ca. 8 cm hohe Wand

Gewicht: 900 – 1000g

Frequenzbereich: 100 – 2800 Hz.

Besondere Merkmale: schmale Wand

Durch ihren breiten Frequenzbereich eignet sie sich am besten universal für alle Körperbereiche.

### **Herzschale (HS)**

Größe: Durchmesser von ca. 20cm, ca. 9.5 cm hoch

Gewicht: ca. 1300g

Frequenzbereich: zwischen ca. 200 – 1200 Hz.

Besondere Merkmale: etwas stärkere Wand als die US, leicht zu unterscheiden durch ihren dicken, umgeschlagenen Rand

Anwendung hauptsächlich im Oberkörper-/Herzbereich

### **Beckenschale (BS)**

- Größe: Durchmesser von knapp 30 cm

- Gewicht: 2000g

Frequenzbereich: etwa 100 – 1000 Hz

Besondere Merkmale: die größte KS im Basis-Satz

Anwendung hauptsächlich im Bauch- und Beckenbereich

Auch wenn bestimmte Zuordnungen der Klangschalen zu

bestimmten Körperbereichen empfohlen werden, ist das individuelle Empfinden des Klangempfangenden ausschlaggebend dafür, welche Schale man wählt.

## **Resonanzscheiben und Materialien**

### **KPC® Resonanzscheiben – 3 Größen (S-M-L)**

Diese Resonanzscheiben haben eine weiche, angenehme und warme Oberfläche und Vibrations- und Klangverstärkende Wirkung. Sie können in beliebiger Anzahl zu unterschiedlich hohen Klangtürmen aufeinandergestapelt und auch für Mehrton-Klangschalenelemente verwendet werden.



Sie eignen sich für klingende Bodenanker, für Klang-Parcours, als Methode für „Klangbäder“ und für die Klangmeditation und Klang-Reisen

### **KPC® Scha-Ki**

Sie besteht aus einer Peter Hess Universalschale, die auf einer speziellen KPC® Resonanzscheibe-M befestigt ist. Durch ihre angenehm warme Klangqualität, die tief gehend wohltuende Übertragungsfähigkeit und Wärme des



Kissens und die einfach günstige Handhabung aufgrund spezieller Grifflöcher ist sie besonders gut geeignet für die bahrende Arbeit am Körper und die Selbstanwendung.

## **KPC® Fuss-Ki**

Dieses Podest zum Aufstellen der Füße im Sitzen oder Stehen

gibt es in Single, Double oder Vierer-Version.  
Jeweils in

bewährter Resonanzscheiben-Qualität.

Geeignet für Einzel-, Partner oder Gruppen-Interventionen,  
für Partner-Klang-Übungen und in Eigenanwendung.

Durch die lang anhaltende Klangmassage-Übertragung  
besonders gut für Klangbäder und Klangmeditationen geeignet.



## Literatur

Bossinger, Wolfgang, Eckle, Raimund, et al. **Schwingung und Gesundheit. Neue Impulse für eine Heilungskultur aus Musik, Kunst und Wissenschaft.**, Traumzeitverlag, 2008

Erlor, Hella M. / Erlor, Luis (2014): **Ein Klang für mich! Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen.** In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 48-52.

Goldman, Jonathan, Goldman Andi: **Heilsames Summen, Klangmassage für Körper & Seele**, Mankau Verlag, 2019

Gommel, Dr. Kerstin Stress-Studie, **Neuronale Wirkung der Peter-Hess-Klangmassage.** Peter Hess Verlag, 2009

Grotz, Dr. Tanja: **Peter-Hess-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und ihre Auswirkungen auf das Körperbild,** Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V., 2007

Halpern, Steven: **Klang als heilende Kraft.** Hermann Bauer Verlag, 1985

Hüther, Gerald: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. V&R Verlag, 2010

Kabat-Zinn, Jon, Kappen, Horst: **Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR**, Knauer, 2019

Khalilzand, Mansooreh: **Phänomen Leib. Phänomenologie der Leibfahrung bei Edmund Husserl.** Orbis, 2017.

Koller, Christina Maria: **Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern**

Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess

Dr. Kovac Verlag, 2007.

Koller, Dr. Christina Maria: Mit der Peter Hess Klangmassage Stress abbauen und Gesundheit stärken. In. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 7/2010, St. 15-29.

Lauterwasser, Alexander: **Schwingung – Resonanz – Leben: Wasser-Klang-Bilder und die Formen des Lebendigen**, A&T Verlag, 2015.

Leeb, Werner A, Trenkle, Bernhard, et al. **Der Realitätenkellner: Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision**. Carl-Auer Verlag, 2017.

Meier, B., Schnall, S., Schwarz, N., & Bargh, J. (2012). **Embodiment in social psychology**. Topics in Cognitive Science, 1–12.

Pabst, Mag. Dr. Maria Anna: **Zellen und Klang**

(Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Beitrag aus Fachzeitschrift Ausgabe-Nr.: 7/2010

Pramanik, T. Prudasaini B. und Prajapati, R: Studie des Nepal Medical College „**Die direkte Auswirkung der langsamen Atemübung Bhramari Pranayama auf den Blutdruck und die Herzschlagfrequenz**“ Nepal Medical College Journal 12, Nr. 3 (Sept. 2010), S. 154 – 57.

Schulze, Holger : **Klanganthropologie - Akustische Kommunikation**. Akademie Verlag 2007

Silber, Otto-Heinrich (2003): **Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie**. Herder-Verlag, 2003

Storch, Maja: **Embodied Communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf**. Hogrefe Verlag, .2015

### **Wissenschaftliche Quellen und Belege zur Klangtherapie:**

Journal of Evidence-Based Integrative Medicine

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2156587216668109>

Journal of Music Therapy

<https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/54/1/1/2646241?redirectedFrom=fulltext>

Auditory Beats in the Brain

<https://www.amadeux.net/sublimen/documenti/G.OsterAuditoryBeatsintheBrain.pdf>



Stimmgabel-Therapie

[https://www.researchgate.net/publication/317503571\\_The\\_tuning\\_for\\_k\\_and\\_the\\_Soundtherapy](https://www.researchgate.net/publication/317503571_The_tuning_for_k_and_the_Soundtherapy)

Journal of Advanced Nursing

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16722953>



**Nicole Truckenbrodt** (Jg. 1971) ist seit 1999 selbständig als systemische Unternehmens-, Changeberaterin und Coach. Sie war 2006 Mitbegründerin und 12 Jahre lang als geschäftsführende Partnerin von NAVO Consulting in der Rolle als Change Consultant und Expertin für individuellen Wandel in Organisationen, sowie organisationale Burnoutprophylaxe in vielen namhaften

Konzernen und Mittelstand.

Als Diplompädagogin hat sie sich 1998 am Institut für Systemische Beratung Wiesloch professionalisiert, arbeitet seit 2004 auch mit pferdegestützten Interventionen (Autorin "Von Pferden lernen", blv Verlag 2004) und nimmt seit 2013 als Klangmassagepraktikerin auch Klangschalen in ihr Repertoire mit auf. Dies verbindet sie mit "Klangpferdecoaching" zu einem neuen Ansatz in der Pferde- und Coachingwelt. Seit 2018 leitet sie ihr eigenes KPC Institut - Kompetenz-Persönlichkeit-Change - mit Hauptsitz am Ammersee bei München.

Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen seither in der Ausbildung von Beratern und Coaches, auch in der vibro-taktilen Impulsmethode der Klangschalen, sowie weiterhin in executive Coaching, Teamentwicklung und Changeberatung von Unternehmen. Als zertifizierte Meditationskursleiterin in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion (nach Jon Kabat-Zinn) bezieht sie konsequent auch diese Ansätze in ihr Tun mit ein. Sie ist Mutter von 3 Kindern.

E-Mail-Kontakt: [n.truckenbrodt@kpc-institut.de](mailto:n.truckenbrodt@kpc-institut.de)