

## APRIL-Ausgabe: Schwingung – alles schwingt

### "Alles schwingt"

#### Peter Hess-Klangmassage - eine Methode stellt sich vor

Expertinnenseite von Mag. <sup>a</sup> Michaela Dorfmann



- **Anwendungsbereiche**
- **Peter Hess Akademie Wien**
- **Ausbildungsmöglichkeiten**
- **Das schwingende, klingende Material**
- **Kontakt**
- **Praxis langsam**

**P**anta rei" die Welt ist Klang und die Welt ist aus Klang entstanden, so sagen die Inder. Klang und Schwingung sind somit Erscheinungen, die wir als uraltes Wissen in uns gespeichert haben und die daher, wenn wir damit in Berührung kommen, uns dieses uralte Wissen wieder verfügbar machen.

Der Deutsche Peter Hess begann ca. Mitte der 80er Jahre auf zahlreichen Reisen nach Nepal und Indien, die Wirkung von Klangschalen auf den menschlichen Organismus zu erforschen und entwickelte so die Methode der Klangmassage. Es handelt sich hierbei also um eine gelungene Symbiose aus fernöstlichem Material und westlichem Erfahrungswissen. Mittlerweile ist die Klangmassage in der westlichen Welt eine erprobte und weit verbreitete Entspannungsmethode, die eine große Palette an Anwendungsmöglichkeiten bietet, doch dazu etwas später.

***"Der Ton der Klangschalen berührt unser Innerstes,  
er bringt die Seele zum Schwingen..."*** (Peter Hess)

Bei der Klangmassage werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und mit einem Schlägel aus Filz oder Gummi in sanfte Schwingungen versetzt. Diese Schwingungen und der harmonische Klang der Schalen bewirken eine leichte Massage bis in die Körperzellen, sodass der Körper loslassen und in den wohligen Zustand einer Tiefenentspannung kommen kann. In diesem Zustand ist er bereit, Altes und Hinderliches loszulassen.

So können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden und zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Ein wesentliches Merkmal der Klangmassage ist, dass die Methode bei der Stärkung "des Gesunden" ansetzt und so die Ressourcen und Potentiale des Einzelnen gestärkt und weiterentwickelt werden.

## Anwendungsbereiche der Peter Hess-Klangmassage



Das Ziel jeder Klangmassage ist Entspannung. Über die Entspannung und damit verbunden die Aktivierung der Selbstheilungskräfte können viele heilsame Prozesse in Gang gesetzt werden, die zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen können.

Schmerzen körperlicher oder seelischer Art müssen aber immer auch mit einem Arzt oder Therapeuten abgeklärt werden. Zusätzlich möchte ich einige Anwendungsgebiete erwähnen, in denen Klangschalen derzeit bereits erfolgreich zum Wohle der Menschen eingesetzt werden:

### **bei Kindern** in Kindergärten, Schulen, Sonderschulen

- zur Förderung von Wahrnehmung und Lernen mit allen Sinnen
- zur Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit
- für spielerisches Lernen

### **bei Erwachsenen**

- im Wellnessbereich
- bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt
- zu Stressabbau und BurnOut Prävention
- zur Lebensbegleitung und Persönlichkeitsentwicklung
- zur Unterstützung therapeutischer Prozesse
- in Spitälern und Altersheimen zur Unterstützung von Heilungsprozessen (Stärkung der Durchblutung, Arbeit mit Demenzerkrankten, Wachkomapatienten, Einsatz im psychiatrischen Bereich, nach Schlaganfällen,...)
- am Ende unseres Lebens in der Sterbebegleitung.

Neben den o.g. Anwendungsmöglichkeiten können Themen wie der Wunsch nach Ruhe und Entspannung, körperliche Stresserscheinungen (wie Spannungskopfschmerz, Unruhezustände oder Schlafstörungen) oder auch Schulter-Nacken- oder Rückenprobleme Indikationen für eine Klangmassage sein.

Unter [www.peter-hess-akademie.at](http://www.peter-hess-akademie.at) finden Sie eine Liste der ausgebildeten Klangmassage-PraktikerInnen in Ihrer Nähe, um diese wunderbare Methode selbst einmal ausprobieren zu können.

## **Peter Hess Akademie Wien – Ausbildungsmöglichkeiten**

**D**as Institut für Klang-Massage-Therapie wurde 2002 von Alexander Beutel gegründet und ist das führende Institut für Aus- und Weiterbildungen in der Arbeit mit Klangschalen in Österreich.

Seit 2009 hält es zusätzlich den Status einer Peter Hess Akademie und arbeitet eng mit dem deutschen Peter Hess Institut zusammen. Alexander Beutel hat mit seiner Arbeit in diesen Jahren sehr wesentlich zur Verbreitung der Methode in Österreich beigetragen.

Das Curriculum Klangmassage-PraktikerIn beinhaltet 4 Module zur Methode der Klangmassage sowie ein Abschlusswochenende mit Supervision. Zusätzlich gibt es zur Weiterentwicklung und Qualitätssicherung mehrmals im Jahr einen Tag zur Auffrischung und zum Austausch für die Ausgebildeten Klangmassage-PraktikerInnen.

Zielgruppe für diese Methode sind Menschen, die in der Begleitung von Erwachsenen oder Kindern tätig sind und ihre Arbeit um eine Körpermethode ergänzen möchten. Ebenso zieht der Klang Menschen an, die den Wunsch haben, innerhalb ihrer eigenen Familie und für sich selbst für mehr Wohlbefinden zu sorgen.

Neben der Grundausbildung "Klangmassage-PraktikerIn" gibt es zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten, die zum Teil sowohl als Methoden- als auch als Selbsterfahrungsseminare besucht werden können. Als Beispiele sind hier u.a. die Seminare Urvertrauen 1 und 2, Biographiearbeit oder auch Klang- und Phantasie Reisen zu nennen.

Wem von uns täte es wohl nicht gut, das Vertrauen in uns selbst und in die Welt zu stärken und so mit einem neuen Selbstverständnis das eigene Leben zu leben.

Zusätzlich bietet die Peter Hess Akademie eine Weiterbildungsreihe zum/r Klangpädagogen/In an, die sich aus 12 Ausbildungsmodulen, einem Supervisionswochenende sowie einem Abschlusskolloquium zusammensetzt. Diese Ausbildung ist eine wertvolle Zusatzqualifikation für beratende Berufe im medizinischen, therapeutischen und sozialen Bereich.

Für Details zu den einzelnen Ausbildungen können Sie sich auf der Homepage unter [www.klangmassage-therapie.at](http://www.klangmassage-therapie.at) informieren.

## Das schwingende, klingende Material



Die Peter Hess Therapieklangschalen werden in Nepal und Indien in Handarbeit hergestellt und bestehen aus einer Legierung von 12 hochwertigen Metallen.

An einer ca. 2 kg schweren Klangschale arbeiten 4-5 Männer ca. 32 Stunden lang bis zu ihrer Fertigstellung.

Die Schalen werden mehreren strengen Qualitätskontrollen unterzogen, wobei nur die besten das Qualitätssiegel "Peter Hess Therapieklangschale" erhalten und in den Handel kommen.

In der Klangarbeit werden darüber hinaus Zimbeln, sehr hellklingende Zen- und Assamschalen, sowie Klangspiele eingesetzt.

Eine besondere Faszination üben Gongs auf viele KundenInnen aus - hier wird unterschieden zwischen dem golden schimmernden Fen- oder Sonnengong, der uns mit einem Gongschlag in eine andere Welt versetzen kann und dem chinesischen Tam-Gong, der uns mit seinen vollen, umhüllenden Klängen in andere Sphären begleitet.

Wenn Sie Lust auf mehr bekommen haben oder sich diese wunderbaren "Instrumente" gerne einmal ansehen und anhören möchten, dann lade ich Sie ein, im Webshop des Instituts für Klang-Massage-Therapie zu stöbern oder bei Alexander Beutel nach Terminvereinbarung persönlich in die Klangwelt hineinzuhören. Er berät Sie umfassend und gerne.

Information zu Klanginstrumenten: [www.klangschalen.at](http://www.klangschalen.at)

Webshop: [www.klangschalenshop.at](http://www.klangschalenshop.at)

Die nächste Möglichkeit, die Klangmassage kennen zu lernen, bietet sich an den

**"Klang zum Kennen lernen-Tagen" von 28. - 30. April 2011**

in der Praxis ***klangsam***.

Ich freue mich auf Ihr Interesse!

Herzlichst,  
Mag. <sup>a</sup> Michaela Dorfmann

## Kontakt:



### **klangsam**

**Mag. a Michaela Dorfmann**  
Klangarbeit, Coaching, Training  
2384 Breitenfurt/Wien  
Hauptstraße 70  
Telefon: 0664/40 300 40  
[m.dorfmann@klangsam.at](mailto:m.dorfmann@klangsam.at)  
[info@klangmassage-therapie.at](mailto:info@klangmassage-therapie.at)  
[www.klangsam.at](http://www.klangsam.at)



Österreichisches Institut für Klang-Massage-Therapie  
**Alexander Beutel**  
1100 Wien, Puchsbaumgasse 6  
Telefon & Fax: 01-6020 163  
[www.klangmassage-therapie.at](http://www.klangmassage-therapie.at)  
[www.klangschalen.at](http://www.klangschalen.at)  
[www.klangschalenshop.at](http://www.klangschalenshop.at)  
[www.klangherbst.at](http://www.klangherbst.at)



## Praxis **klangsam** - langsam und spürsam werden mit Klang

Aus der Wirtschaft kommend arbeite ich seit 2004 selbständig als Coach und Trainerin sowie mit Klangschalen, seit 2007 auch in eigener Praxis "klangsam". Außerdem arbeite ich am Institut für Klang-Massage-Therapie mit und betreue dort die Weiterbildung "Lösungsorientierte Gesprächsführung im Klangraum".

Ich arbeite vor allem nach dem systemisch-lösungsorientierten Ansatz und gehe in meiner Arbeit davon aus, dass jeder Mensch alles Wissen, was gut für ihn ist, in sich trägt und nur der Zugang zu diesem Wissen nicht immer verfügbar ist.

In der **Einzelarbeit** mit meinen KundInnen geht es sehr oft um Themen der Persönlichkeitsentwicklung, darum, die eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren, ernst zu nehmen und sich auch um sie zu kümmern.

In unserer schnelllebigen Zeit haben wir oft verlernt, auf unsere weise, innere Stimme zu hören und orientieren uns stattdessen im Außen. Das bringt uns dann oft aus der eigenen Mitte, es fällt uns schwer, Entscheidungen zu treffen, das Leben spürt sich anstrengend und schwer an.

Den Weg zurück zur inneren Weisheit begleite ich in einer Kombination aus

Coachinggespräch und Klangelementen. Ich kann bei meinen Kunden nach relativ kurzer Zeit oft schon eine Stärkung des Vertrauens, mehr Lebensfreude und einen achtsameren Umgang mit sich selbst beobachten.

In den **klangsam impuls**en arbeite ich mit einer kleinen Gruppe von KundInnen an Themen wie Vertrauen, Dankbarkeit, Kraft und Ruhe.. - das Ziel dieser 2,5 stündigen Einheiten ist es, erste Impulse zu einem Thema zu geben, die dann im Alltag in kleinen Schritten "reifen" und sich entwickeln können.

Immer wieder zählen auch **Kinder** zu meinen KundInnen - die Arbeit mit ihnen ist besonders geprägt durch ihre meistens noch unverdorbene Intuition und ihre Spontanität, was ein höchst kreatives Arbeiten möglich macht.