

Körper und Seele zum Schwingen bringen

Klangschalenentspannungen im Behindertenbereich, bei Suchtproblemen, Verhaltensauffälligkeiten und bei Autismus

Entspannung: Das Lebenselixier im Alltag mit behinderten Menschen

Die *Klangschale* ist ein Instrument, das als Medium für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung, als Hilfestellung zum ganzheitlichen Wohlbefinden eingesetzt wird. Sie ermöglicht eine Kommunikation auf nonverbaler Ebene. Mithilfe der Klangmassage kommen die Menschen wieder in Kontakt zur eigenen körperlichen Wahrnehmung.

Die Klientinnen und Klienten erfahren Berührungen, spüren ein guttuendes Gefühl und lernen den neuen Impulsen zu vertrauen. Sie können sich während der Klangmassage wieder selbst spüren und diese Empfindung wertfrei annehmen, wobei auch die Wahrnehmung für das Gegenüber geschult wird. Achtsamkeit und tiefe Ruhe können sich einstellen.

Bei der Klangmassage wird jeder Mensch, ganz egal in welchem geistigen oder körperlichen Entwicklungsstand er ist, mit angenehmer Achtung und Wertschätzung behandelt.

Die Klangschalenentspannung eignet sich auch äußerst gut für *Kleinstgruppenarbeit*; die Atmosphäre im Zusammenleben der behinderten Menschen entspannt sich, sie probieren sich selbst aus, lassen sich auf ein Miteinander ein.

Die Klangschale wird gern mit allen Sinnen genossen. So kann sie beschnuppert, probiert oder angefasst werden; sie kann leise, sanft, zart aber auch laut, kraftvoll und energiegeladen klingen und fördert die Neugierde für das Tun, sich zu beschäftigen und den Wunsch nach Eigenständigkeit und Selbstbewusstsein des Menschen.

Die *Fein- und Grobmotorik* werden gefördert, die Klientinnen und Klienten spüren das Gewicht von leicht verschiedenen Klangschalen, spüren wie verschiedene Schalen am besten angeschlagen werden, dabei werden verschiedene Körperteile aktiviert und angespannte Muskeln werden so sanft zur Entspannung angeregt. Gerade bei Autistinnen und Autisten kommen die Feinheiten des Erspürens zum Tragen.

Seit Jahren stelle ich fest, dass ein festes Konzept bei der Klangmassage unangemessen ist, jeder Ablauf wird jedes Mal neu erfüllt. Die Klänge erreichen den ganzen Menschen und durch die obertonreichen Klänge werden beide Gehirnhälften angeregt und harmonisiert. Dadurch ist es möglich, schöpferisch tätig zu sein, neue Ideen zu entwickeln und somit den Herausforderungen des Lebens kreativer zu begegnen.

Die den Obertönen innenwohnende Ordnung überträgt sich auf den Menschen und kann zur Entspannung und Gesundung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene beitragen. Sie erleichtern es uns, Gedanken loszulassen und für die Gefühlswelt zu öffnen. In Wellen durchströmen die Klänge und Töne den Körper und massieren die einzelnen Zellen. Es entstehen Bilder und Fantasien, längst vergessene Gefühle werden geweckt, aus der Tiefe beginnen wir zu fühlen. Ein Kribbeln, ein Weinen oder ein Lachen macht sich breit. Wir beginnen zu juchzen und innerlich zu tanzen. Es entsteht ein Gefühl der Weite und unwillkürlich entspannt die Muskulatur.