

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 2: Allergien im Vormarsch

Artikel: Klang, der in die Stille führt
Autor: Dürselen, Gisela / Volk, Stephan
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557469>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 22.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Klang, der in die Stille führt

Bis vor wenigen Jahren war die Klangmassage kaum bekannt. Inzwischen gehört sie in ersten Kliniken und Kurbädern zum Repertoire alternativer Therapien. Wie aber wirkt eine Massage, bei der nicht Hände, sondern nur Schallwellen und Schwingungen den Körper berühren?

Die Klangmassage ist eine bei uns noch ungewöhnliche Methode. Auch Mediziner meinen jedoch, dass über das Anregen von Schwingungen körperliche und psychische Prozesse beeinflusst werden können.

Eine Patientin mit mittelschwerer Depression kommt zum ersten Mal zur Klangmassage. Sie ist passiv, ständig am Grübeln und kann nicht schlafen. Ihre Muskeln sind verspannt. Schon während der ersten Behandlung fühlt sie sich weniger angespannt. Die Klänge sind für sie sehr angenehm. Die Patientin lacht, ihre Augen leuchten. Vier

Wochen lang kommt die Frau einmal pro Woche zur Klangmassage. Dann spricht sie mit ihrem Arzt über Dinge, über die sie vorher nie zu sprechen gewagt hat. In dieser Zeit entdeckt sie ihre vergessene Liebe zur Musik. Sie knüpft soziale Kontakte, schläft besser und blickt wieder positiv in die Zukunft.



Erstaunliche Erfahrungen

Die Frau mit der Depression war Patientin von Lilo Bako, stellvertretende Leiterin der Abteilung Physiotherapie an der Fachklinik Hofheim bei Wiesbaden. Die Klinik ist spezialisiert auf Patienten mit psychischen, psychosomatischen und neurologischen Krankheiten.

Seit vier Jahren behandelt Lilo Bako ihre Patienten mit der Klangmassage, und ihre Erfahrungen sind erstaunlich. Die Patienten kommen in die Klinik mit Depressionen, Angst- und Panikstörungen, mit Essstörungen, dem Burnout-Syndrom oder einem Trauma nach einem schrecklichen Erlebnis. Bereits nach wenigen Klangmassagen vermindern sich ihre körperlichen und psychischen Symptome merkbar.

Bewusst Schwingungen spüren

Eine therapeutische Klangmassage dauert in der Regel 50 Minuten. Vor der Massage steht das Gespräch. Frau Bako klärt ab, wie es dem Patienten gerade geht, wie angespannt er ist, welche Bedürfnisse er hat, wie viel Klang er braucht und zulassen kann. Die Ergebnisse des Gesprächs bestimmen die Art der Klangmassage. «Es ist wichtig, den Patienten erst einmal mit den Klängen vertraut zu machen», sagt Lilo Bako. «Denn Klänge können auch überfordern.»

Dann sitzt der Patient auf einem Stuhl und hört zu, während Lilo Bako Schalen mit unterschiedlichen Klängen anstimmt. Den weiteren Verlauf bestimmt der Patient mit: Wenn er es will, kann er eine Schale auswählen, in die Hand nehmen und bewusst die Schwingungen erspüren. Oder er legt sich angezogen auf die Behandlungsliege und nimmt die Klänge an verschiedenen Körperteilen wahr.

Lilo Bako beginnt an den Fusssohlen und stellt dann die Klangschale etwas höher – auf Hände, Bauch oder Rücken, je

nachdem, wie der Patient gerade liegt. Weil das Zusammenspiel mehrerer Töne besonders entspannt, spielt die Therapeutin manchmal auch verschiedene Schalen gleichzeitig an. Bei ängstlichen Menschen legt sie die Schalen nur neben den Körper. Über die Unterlage spüren die Patienten trotzdem die Schwingung.

Bis zu zwölf Metalle

«Nada brama» – die Welt ist Klang, heißt es im Sanskrit. Anders als die Musiktherapie, die auf die Harmonie von Tonfolgen setzt, wirkt bei der Klangmassage jeder einzelne Klang für sich. Nicht nur das Ohr hört, der ganze Körper ist an der Aufnahme der Töne beteiligt: Die vibrierenden Schallwellen dringen über die Haut bis in jede einzelne Zelle ein.

Klangschalen werden in Tibet und Nepal oft noch nach traditioneller Weise hergestellt.



Es gibt Klangmassagen, bei denen ausser Schalen auch Zimbeln, Gongs, tibetische Glocken, Didgeridoos und sogar die menschliche Stimme zum Einsatz kommen. Bei der klassischen Klangschalen-Massage aber gibt es nur Schalen aus verschiedenen Metallen.

Die Schalen kommen meist aus Indien, Tibet oder Nepal und bestehen aus bis zu zwölf Werkstoffen. Je länger ihr Ton nachschwingt, desto besser die Qualität. Die Klangfrequenz hängt dabei von Form, Grösse und Wandstärke der Schale, von der Zusammensetzung der Metalle und vom Schlegel ab. Da jede Frequenz unterschiedlich auf Krankheitsbilden und Menschen wirkt, kommt es darauf an, die passenden Schalen zu finden.

Sanfte Einstimmung

Bei sehr angespannten Patienten spielt Lilo Bako vor Beginn der Klangmassage für einige Minuten auf dem Monochord, einem alten Saiteninstrument mit ober- tonreichen Klängen. Über die weichen, sanften Klänge des Monochords kann sich der Patient besser auf die eigentliche Klangmassage einlassen.

Bei Menschen mit grosser Unruhe füllt Frau Bako eine grössere Klangschale mit

Klänge an verschiedenen Körperteilen wahrnehmen: Therapeutin Lilo Bako führt ihre Patienten behutsam an die Methode heran.

Wasser und lässt den Patienten mit der Hand eintauchen: Der Patient beobachtet, wie sich die Oberfläche des Wassers verändert, sieht die Muster im Wasser und fühlt seine Schwingung.

Die Eigenschaft des Tones ist dem Tastgefühl verwandt.

Yehudi Menuhin

Nach der Massage gibt es wieder ein Gespräch, denn Lilo Bako will wissen, wie der Patient die Behandlung erlebt hat.

Klangmassage nach Peter Hess

Weltweit gibt es verschiedene Klangmassagen-Methoden. Sie unterscheiden sich in Zahl und Auswahl der Klanginstrumente, in Anschlagtechnik und Platzierung der Instrumente – und in ihrem Ziel. Es gibt auch Klangmassagen, die einzig dem Wohlfühlen und der Entspannung dienen.

Die Fachklinik Hofheim setzt auf die therapeutische Klangmassage nach Peter Hess: Der Physiker und Pädagoge studierte in den 1980er Jahren in Nepal die Wirkung von Klängen auf den menschlichen Körper. Seine Erkenntnisse basieren auf der vedischen Heilkunde und sind Fundament seines Ausbildungsprogramms. Die Klangmassage nach Peter Hess hat inzwischen in vielen medizinischen Bereichen als Therapie Eingang gefunden: in der Rehabilitation und Intensivmedizin ebenso wie in der psychosomatischen Behandlung, in Psychiatrie und Heilpädagogik.

• Gisela Dürselen

Als Therapie gibt es die Klangmassage an der Fachklinik Hofheim nunmehr seit vier Jahren. Über die bisherigen Erfahrungen sprach GN-Autorin Gisela Dürselen mit dem Chefarzt der Fachklinik, Prof. Dr. Dr. Stephan Volk.





GN: Herr Professor Volk, was ist aus Ihrer Sicht der Unterschied zwischen einer Wellness-Klangmassage und der therapeutischen Klangmassage?

Prof. Stephan Volk (SV): Aus meiner Sicht ist eine Wellness-Klangmassage mit unseren Klangmassagen überhaupt nicht zu vergleichen. Lilo Bako hat sowohl eine gesprächstherapeutische als auch eine fundierte Ausbildung bei Peter Hess absolviert. Hinsichtlich der Indikation bei psychischen Störungen kann sie entscheiden, welche Klangschalen eingesetzt werden und wie sie angeschlagen werden, um die entsprechenden Prozesse in Gang zu bringen. Es geht hier nicht um Wellness, sondern um Lösungen von psychischen Blockaden, von massivsten Verspannungen und um die Hilfe bei psychischen Leiden.

GN: Wie erklären Sie die Wirkung einer Klangmassage aus medizinischer Sicht?

SV: Es ist wichtig zu verstehen, dass der grösste Teil unseres Körpers aus Wasser besteht und dass über das Anregen von Schwingungen – das ist ja schon lange bekannt – körperliche Prozesse verändert und beeinflusst werden können. Dies gilt

aber nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische Prozesse. Es gibt weitere therapeutische Behandlungssätze, die ebenfalls mit Schwingungen arbeiten.

GN: Gibt es wissenschaftliche Untersuchungen zur Klangmassage?

SV: Mir sind bisher keine grossen, medizinisch begründeten Studien bekannt. Ich denke aber, wenn wir mehr Erfahrung in der Anwendung von Klangmassage haben, werden wir von der Fachklinik Hofheim aus eine wissenschaftliche Untersuchung anstrengen.

GN: Die Krankenkassen zahlen bisher Klangmassagen nicht. Was spricht aus Ihrer Sicht für eine Kostenübernahme?

SV: Ich sehe die Chancen, dass die Kosten (in Deutschland) in absehbarer Zeit von den Krankenkassen übernommen werden, als gar nicht so schlecht an. Es ist und bleibt wichtig, die Klangmassage, wie wir sie begreifen, aus dem Bereich der Wellness herauszuholen.

Dafür braucht es wissenschaftliche Belege, die zeigen, dass sie wirksam ist. Aus der täglichen klinischen Praxis der letzten Jahre heraus kann das ganz eindeutig belegt werden.

Für die Kostenübernahme spricht, dass akute und anhaltende positive Effekte auf die Psyche erzielt werden können, mit zum Teil frappierenden Ergebnissen. Ich erinnere mich besonders an eine Patientin, die den Tsunami in Südostasien mit schweren Verletzungen überlebt hatte und psychisch daran sehr lange litt. Erst die Klangmassage setzte bei ihr bestimmte Prozesse wieder so in Gang, dass sie einerseits die posttraumatischen Belastungen besser verarbeiten kann und andererseits in der Lage ist, ihr Leben wieder so zu gestalten, wie sie es möchte.

Prof. Stephan Volk (links) setzt bei der Behandlung psychischer und neurologischer Erkrankungen auf Ganzheitlichkeit.

Adressen:

Fachklinik Hofheim
Kurhausstr. 33
DE-65719 Hofheim
Tel. + 49 6192 291-0
Fax: +49 6192 291-1052
Patientenmanagerin
Gabriele Fritsch
Tel. +49 6192 291-1024

Europäischer Fachverband Klangmassage nach Peter Hess:
www.fachverband-klang.de

Zum Weiterlesen:
«Praxisbuch Klangmassage» von David Lindner, Frank Plate und Zoran Prosic-Götte, Traumzeit-Verlag 2004

«Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie» von Peter Hess, Südwest Verlag, Neuauflage 2007