

Projektarbeit

**Anwendung der Klangschalenmassagen  
bei Schwangeren und Babys**

von

**Mario Wiedemann**

Im Rahmen der Ausbildung  
Integrative Klangpädagogik

Abgabedatum            5. August 2019

Unterschrift

## Inhaltsverzeichnis

1. Einführung .....	1
2. Wirkungsweise von Klangschalen .....	2
3. Verwendung von Klangschalen und Ablauf von Klangmassagen.....	4
4. Klangschalenmassagen in der Schwangerschaft.....	6
4.1. Wie können Klangschalen in der Schwangerschaft angewendet werden und ab wann? .....	6
4.2. Welche Wirkung haben Klangschalen auf Schwangere? .....	7
4.3. Klangmassagen im Wochenbett.....	8
5. Klangschalenmassagen bei Babys .....	10
6. Selbstreflexion .....	11
7. Literaturverzeichnis.....	13
8. Bildverzeichnis .....	14

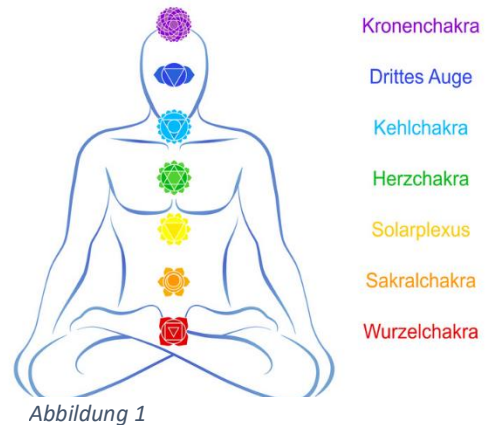
## 1. Einführung

Da ich mich seit der ersten Schwangerschaft meiner Frau und durch die Geburt unserer Tochter Lara-Sophie sehr für die Arbeit mit der positiven Unterstützung bei der Entwicklung des Lebens interessiere, habe ich das Thema „Klangschalenmassagen bei Schwangeren und Babys“ gewählt. Ich habe selbst in den ersten Modulen der integrativen Klangpädagogik bereits erlebt, wie entspannend eine Anwendung mit Klangschalen sein kann, egal ob als Klangreise oder als Massage am Körper. Dadurch hat sich auch mein Interesse gesteigert, ob man Klangschalen auch bei Schwangeren und Babys anwenden kann und dadurch die Entwicklung der Schwangerschaft bzw. von Kleinkindern positiv beeinflussen kann.

Durch viel Recherchearbeit und auch eigene Anwendungen bei meiner derzeit wieder schwangeren Frau und unserem ersten Kind habe ich erfahren, wie sehr die Arbeit mit Klangschalen beeinflussen kann – Genaueres dazu lest ihr auf den folgenden Seiten.

## 2. Wirkungsweise von Klangschalen

Klangschalen wirken auf uns Menschen durch die Schwingungen, die zwischen uns bzw. unseren Chakren und den Klangschalen entstehen. (Vgl. Gesundheitswissen.de) Aus der buddhistischen Lehre entstand die Auffassung, dass der Mensch aus sieben Zentren, den sogenannten Chakren,



besteht. Durch die Schwingungen zwischen Klangschalen und unseren Chakren werden Energien in Fluss gebracht und so soll der Mensch positiv beeinflusst werden. (Vgl. Sharamon, Baginski) Es gibt, wie bereits erwähnt, sieben Chakren, wobei jedes Chakra eine andere Aufgabe im menschlichen Körper übernimmt.

So zum Beispiel wird das erste Chakra auch Wurzel-, Basis- oder Steißchakra genannt. Seine Aufgabe ist es insbesondere, uns „mit der physischen Welt zu verbinden“, das bedeutet nach Chakren-Auffassung, dass unsere Energien über die Erde in unser feinstoffliches Energiesystem weitergeleitet werden. (Vgl. Sharamon, Baginski)

Das Herzchakra, auch genannt Herzzentrum oder viertes Chakra ist für alle Sinnesfunktionen im Körper verantwortlich, sein Symbol ist das Sechseck, es bildet den Mittelpunkt des Chakrensystems. Seine Aufgabe besteht besonders darin, dass die unteren drei physischen mit den oberen drei geistig spirituellen Zentren verbunden ist. Durch das Symbol des Sechsecks wird die Verbundenheit zwischen den oberen und unteren Chakren ersichtlich. Das Herzchakra ist die Vereinigung durch Liebe, es drücken sich alle mit Liebe verbundenen Emotionen durch das vierte Chakra aus. (Vgl. Sharamon, Baginski)

Viele Personen sprechen sehr positiv auf Klangschalenmassagen an, andere wiederum empfinden bei Massagen gar nichts. Dadurch zeigt sich, dass Klangschalen den Menschen unterschiedlich beeinflussen können – je nachdem, wie empfänglich jemand dafür ist. Zusätzlich werden manche

Personen sehr positiv gestimmt, andere werden zum Nachdenken und Grübeln angeregt. Je nachdem, wie eine Klangschale verwendet und wo sie angewendet wird, kann ein Mensch positiv oder negativ darauf reagieren. (Vgl. Gesundheitswissen.de)

Des Weiteren gibt es Menschen, denen die Auflegung von Klangschalen sehr angenehm ist, andere dagegen empfinden den direkten Kontakt am Körper als schmerzhaft, wie etwa bei meiner Frau.

Bei vielen Menschen sind einzelne Chakren oft blockiert oder im Gegenteil sehr überaktiv, durch eine Klangschalenthherapie- oder Massage können diese Blockaden gelöst und der Mensch somit positiv befreit werden – seine Chakren fließen somit wieder. (Vgl. Gesundheitswissen.de)

### 3. Verwendung von Klangschalen und Ablauf von Klangmassagen

Natürlich kann man, wie bei vielen heilpraktischen Methoden, in der Anwendung der Klangschalen einige Fehler machen, die sich negativ auf deren Erfolg auswirken.

Eine Klangschale sollte immer frei schwingen können, um den vollen Tonumfang ausnutzen zu können. Somit muss sie immer richtig in der Hand gehalten werden – dazu legt man die Klangschale auf die flache ausgestreckte Handinnenseite und spielt sie mit einem Klöppel am äußeren Rand an, wobei der Klöppel nie senkrecht zur Schale steht, siehe Abb. 2.



Abbildung 2

Je nach Größe von Klangschalen verwende ich unterschiedliche Klöppel, damit die Schwingungen vollständig ausgereizt werden können. Ein Holzklöppel wird bei sehr kleinen Schalen verwendet, hingegen bei großen Schalen benötige ich einen Filzklöppel. (Vgl. [sound-spirit.de](http://sound-spirit.de))



Abbildung 3

Da ich bereits bei einigen Personen Klangschalenmassagen durchgeführt habe, möchte ich hier den Ablauf, der mir persönlich am besten gefällt, kurz vorstellen.

Bevor ich überhaupt mit einer Klangschalenmassage beginne, treffe ich mich mit dem KlientenIn, um ein Erstgespräch durchzuführen, siehe Formular „Erstgespräch“. Bei diesem Gespräch lerne ich zuerst den KlientenIn und seine Krankheitsgeschichte bzw. seine Bedürfnisse genauer kennen. So erfahre ich bereits bei Beginn, worauf ich besonders achten muss bzw. warum der KlientIn eine Klangschalenmassage wünscht und welchen Erfolg er/sie sich daraus erhofft.

Da ich momentan nur Hausbesuche mache, weil ich noch keine eigene Praxis habe, suche ich mir bei der ersten Sitzung gemeinsam mit dem KlientIn einen gemütlichen Platz und lasse ihn/sie die gewünschte Position in Bauch- oder Rückenlage einnehmen. Dann kläre ich ab, ob er/ sie Musik während der Massage wünscht. Ich bitte den KlientIn, seine Gedanken frei fließen zu lassen und sich auf die Klangschalen zu konzentrieren.

Anschließend spiele ich die Klangschalen erstmals am Boden an, sodass er sich in eine Klangdecke gewickelt fühlt. Erst dann beginnt die eigentliche Klangschalenmassage, indem ich alle drei Klangschalen auf seinem Körper positioniere. Je nachdem, wo er/ sie Schmerzen hat bzw. es angenehm empfindet, platziere ich die Klangschalen. Dies kann beispielsweise am Rücken oder in der Kniehöhle sein.

Nun wird in einem langsamen Puls jede Klangschale einzeln angespielt, das heißt, ich warte, bis eine Schale ausgeklungen ist und spiele sie erst dann erneut an. So kann die Schwingung völlig in Verbindung mit dem Körper treten und es ergibt sich ein möglichst großer Effekt für den KlientIn. Dies wiederhole ich ungefähr 50 Minuten lang bzw. so lange, wie es der KlientIn für angenehm empfindet. Am Schluss nehme ich eine Schale in meine flache Hand und bewege diese, während ich sie anspiele, von Kopf bis Fuß über den gesamten Körper, so kann sich der KlientIn nochmals in den Klang der Schale einfühlen.

Nach der Massage bitte ich den KlientIn, sich noch so lange zu erholen, wie es ihm angenehm ist – dies kann ein bis zwei Minuten, zehn Minuten oder sogar länger dauern.

Schläft der KlientIn während der Anwendung ein, lasse ich ihn/ sie schlafen und wecke ihn/ sie nicht auf.

Abschließend führe ich ein kurzes Feedbackgespräch durch, um zu erfahren, wie es ihm/ ihr ergangen ist – somit weiß ich auch, was ich beim nächsten Mal anders oder gleich machen soll.

## 4. Klangschalenmassagen in der Schwangerschaft

Da meine Frau während der ersten Schwangerschaft von Anfang an große Probleme hatte, habe ich mich während dieser bereits erstmals mit alternativen Methoden zur Linderung von Schwangerschaftsproblemen auseinandergesetzt.

Meine Frau hatte von Beginn an starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Unwohlsein und ständige Kreislaufprobleme. Darauf folgten dauernde Senkwehen ab der 28. Schwangerschaftswoche, Blasenentzündungen und ein vorzeitiger Blasensprung und Geburt in der 34. Schwangerschaftswoche.

Daraufhin habe ich mich nach einiger Recherche zur Ausbildung zum integrativen Klangpädagogen angemeldet, da ich neben meinem persönlichen Interesse zur Weiterbildung, meiner Frau in der zweiten Schwangerschaft helfen möchte, damit diese nicht mehr so schwierig verläuft. Nun ist meine Frau seit April 2019 wieder schwanger und von der 13. Schwangerschaftswoche an habe ich mit Klangschalen bei ihr gearbeitet. Bisher mit großem Erfolg, aktuell befinden wir uns in der 19. Woche und ihr geht es verglichen zur ersten Schwangerschaft sehr gut.

Wie man Klangschalen in der Schwangerschaft einsetzen kann, habe ich hier recherchiert.



Abbildung 4

### 4.1. Wie können Klangschalen in der Schwangerschaft angewendet werden und ab wann?

In den ersten drei bis vier Monaten sollte auf jeden Körperkontakt mit Klangschalen verzichtet werden, da sich die Schwingungen negativ auf den Embryo auswirken können. Nach dieser Zeit können die Klangschalen eine tolle Erfahrung und Hilfestellung für die werdende Mutter, dem Ungeborenen und dem Vater sein. Durch Schwingungen können Mutter und Ungeborenes einen engen Kontakt zueinander fördern und so bereits eine Bindung zueinander aufbauen. Vor allem in der Pränatalpsychologie findet diese Anwendung enorm große Bedeutung, da die erste Beziehung zwischen Mutter und Kind wichtig für die gesunde Entwicklung und Reifung des Embryos ist. (Vgl. [auszeit-giengen.de](http://auszeit-giengen.de))



Zudem wirkt eine Klangschalenmassage während der Schwangerschaft stresslindernd auf die Mutter und kann so auch übliche Schwangerschaftsbeschwerden lindern. Vor allem hilft es der werdenden Mutter, Müdigkeit und Schlafstörungen zu bekämpfen und sorgt für Muskelentspannungen im ganzen Körper. (Vgl. [imgleichgewicht.at](http://imgleichgewicht.at))

Bei Schwangeren sollte auch darauf geachtet werden, dass diese nicht mehr gerade auf dem Rücken liegen, da hier die untere Hohlvene

abgedrückt werden kann. Zusätzlich sollen die Klangschalen nicht direkt auf Bauch oder Rücken aufgelegt werden, da die Schwingungen sehr intensiv sein können und durchaus Wehen auslösen könnten. Vielmehr sollten die Schwangeren ein Klangbad genießen können, das heißt, die Klangschalen werden um sie herum platziert und behutsam angespielt, sodass es für die Klientin angenehm ist. (Vgl. [Klangschalen-forum.de](http://Klangschalen-forum.de))



Abbildung 5

#### 4.2. Welche Wirkung haben Klangschalen auf Schwangere?

Da Frauen während einer Schwangerschaft im Allgemeinen emotionaler und sensibler auf äußere Einflüsse reagieren, ist es wenig verwunderlich, dass Schwangere auch für Klangmassagen besonders empfänglich sind.

Sie können sich so völlig entspannen, ihrem Körper hingeben und sich auf die positiven Dinge der Schwangerschaft konzentrieren. Zudem erfährt das ungeborene Baby durch das Klangmedium Fruchtwasser die Schwingungen und kann diese harmonischen Schwingungen genießen. (vgl. Ergopraxis Bodinek) Auch in der Lehre der Chakren wird angenommen, dass wir bereits vor der Geburt als Embryo im Mutterlaib verschiedene Chakra-Stadien durchlaufen – und zwar in umgekehrter Richtung, wir beginnen also beim Kronenchakra, durch das energetische Lichtströme durch den Embryo fließen. Bei der Geburt entwickelt sich letztlich das Wurzel-Chakra, durch das der Embryo letztlich seine irdische Verbindung erreicht und bereit für das Leben auf der Erde ist. (Vgl. Sharamon, Baginski, S. 39)

Auch können diese positiven Aspekte sehr gut in der Geburtsvorbereitung eingesetzt werden und für Mutter und Kind während der Geburt genutzt

werden – denn eine entspannte Mutter bedeutet auch eine entspanntere Geburt!

Viele Hebammen bieten die Klangschalenmassage auch als unterstützende Maßnahme während der Geburt an, da diese Verspannungen lösen, Schmerzen lindern, die Muskulatur entspannen und die Entspannung maximieren kann. Das alles wirkt sich positiv auf den Geburtsvorgang aus. Natürlich kann das auch im Wasserbad stattfinden, da dieses von vielen Schwangeren als äußerst beruhigend empfunden wird. (Vgl. [yoga-altendorf.de](http://yoga-altendorf.de))

#### 4.3. Klangmassagen im Wochenbett

Unter Wochenbett versteht man in der Medizin die ersten sechs bis acht Wochen nach einer Geburt. Besonders liegt hier die Verarbeitung der (ersten) Geburt, das Kennenlernen zwischen Eltern und Neugeborenem, die Umstellung des Hormonhaushaltes und die Heilung der Geburtsverletzungen im Fokus. Auch versteht man hierunter oft die Zeit des Wochenflusses, die Zeit bis zum Milcheinschuss und einen eventuellen Baby-Blues.

Neben der körperlichen Pflege und Betreuung ist für viele Frauen auch eine Entspannungsphase nach dem Geburtserlebnis sehr wichtig - diese kann dazu genutzt werden, den eigenen Körper neu kennen und verstehen zu lernen, anstrengende erste Nächte mit dem Neugeborenen zu verarbeiten und Zeit für sich zu finden.

Durch diese Entspannung kommt bei vielen Frauen auch der Milcheinschuss schneller und die Rückbildung der Gebärmutter wird nicht als allzu schmerzhaft empfunden. (Vgl. [netdoktor.at](http://netdoktor.at))

Leider war hier die Internetrecherche wenig erfolgreich, aber über eine bekannte Hebamme habe ich folgende Informationen erhalten:

Die Klangmassage im Wochenbett hilft bei Stillproblemen, ist optimal nach einem Kaiserschnitt und unterstützt die Mutter bei der Erholung nach Erschöpfung. Auch für den sogenannten Baby Blues, auch genannt Heultage nach der Geburt, kann diese Methode eingesetzt werden. (Vgl. [geburtshaus-margarithenheim.de](http://geburtshaus-margarithenheim.de))

Weiters erhielt ich zwei interessante Zitate von bekannten Hebammen:

„Ja, ich kenne Klangschalen, bei uns im Kreißsaal gab es einige wenige Hebammen, die gerne mit ihnen gearbeitet haben. Die Schalen kamen im

Rahmen von Entspannungsübungen und nach Massagen zum Einsatz, z.B. wenn der vermeintliche Geburtsbeginn keiner war oder Frauen endlos ewig eingeleitet wurden. In verschiedenen Wellnessangeboten für Schwangere kenne ich auch Klangschalen.“

„Ich hatte in der zweiten Schwangerschaft eine Behandlung mit Klangschalen zur Geburtseinleitung. Acht Stunden später hatte ich Wehen – ob es daran lag, wer weiß. Es war aber super schön für mich, wie die Klangwellen durch den Körper strömen – tolles Gefühl.

Eine Kollegin hatte Klangschalentherapie zur Milchbildung ausprobiert – das hat leider nicht geklappt. Eine andere Kollegin hat es auch zur Geburtseinleitung probiert und es war erfolgreich!“

## 5. Klangschalenmassagen bei Babys

Als Baby wird im deutschen Sprachgebrauch ein Kleinkind bis zum vollendeten ersten Lebensjahr bezeichnet.

Generell werden Massagen bei Babys als sehr angenehm und willkommen empfunden – dies habe ich selbst bei meiner Tochter bemerkt. Sie schätzt die Berührungen, fühlt sich geborgen und dadurch wird zwischen uns eine ganz enge Bindung aufgebaut.

Besonders toll ist es, wenn Säuglinge durch eine Klangmassage in einem sprichwörtlichen Klangtuch gehüllt sind und so zur Ruhe finden können.

Das Baby liegt dabei auf dem Arm oder Bauch der Mutter/ des Vaters oder vor ihnen auf einem weichen Kissen und die Klangschalen werden um beide Körper herum platziert. Durch das Klangtuch, das so entsteht, können sich Mutter/ Vater und Baby besser kennen lernen, gemeinsam Stress und besonders

anstrengende Ereignisse verarbeiten und die Zeit miteinander genießen. Aber auch die positive und altersgerechte Entwicklung der Säuglinge kann auf diese Weise gestärkt werden. So werden besonders die Sinne des Babys angeregt, ihre Selbstwahrnehmung gefördert und hilft bei Einschlafproblemen, Blähungen oder allgemeiner Unruhe des Neugeborenen. (Vgl. [geburtshaus-margarithenheim.de](http://geburtshaus-margarithenheim.de))

Die Dauer hängt vom Baby ab, je nachdem wie lange es ruhig ist und sich so wohlfühlt.

Auch für Schreibabys und deren Eltern kann dies eine tolle Möglichkeit sein, um zur Ruhe und gemeinsamen Harmonie zu finden. (Vgl. [familien-gesundheitspraxis.at](http://familien-gesundheitspraxis.at))



Abbildung 6



Abbildung 7

## 6. Selbstreflexion

Für mich persönlich war die Ausbildung zum integrativen Klangpädagogen eine tolle Erfahrung, da ich seitdem mein Leben mehr zu schätzen gelernt habe. Ich habe besonders als Schlagwerklehrer die Erfahrung gemacht, dass ich seit der Ausbildung viel genauer auf den Klang verschiedenster Instrumente achte – egal ob Percussionsinstrumente, Gongs oder Klangschalen.

Durch die vielen Gespräche mit meinen Kurskolleginnen und ihrer Arbeit, hauptsächlich in der Kindergartenpädagogik, habe ich auch mein Wissen zur pädagogischen Arbeit mit Kleinkindern erweitern können, da ich davor noch nie Berührungspunkte damit hatte. Ich finde es auch sehr spannend, wie Kleinkinder und Babys auf Klangschalen und Klänge generell reagieren, besonders habe ich das auch durch etliche Erlebnisse bei meiner eigenen Tochter bemerkt.

Besonders intensiv war für mich die Erfahrung, als wir während dem Kurs als „Blinde“ durch die Wiese geführt wurden – hier wurde mir nämlich erstmals bewusst, wie sehr andere Sinnesorgane zum Einsatz kommen und geschärft werden müssen, wenn ein einziges wegfällt. Nun kann ich mich auch in Menschen hineinfühlen, die eine körperliche Beeinträchtigung, wie eben Blindheit, haben. So schätze ich seit diesem Erlebnis auch meine eigene Gesundheit viel mehr.

Allerdings ist für mich die Arbeit mit Kleinkindern im Elementarbereich nicht auf meine Arbeit mit MittelschülerInnen umzulegen. Ich persönlich glaube nämlich, dass Kleinkinder im Elementarbereich einfacher und schneller für eine Sache wie Klangschalen oder Klanginstrumente begeistert werden können als meine SchülerInnen zwischen zehn und 14 Jahren. Da habe ich auch selbst in der Schule schon versucht, meinen SchülerInnen Gongs, deren Klang und Anspielweise näher zu bringen – ich benötigte für deren Begeisterung und Interesse drei Schulwochen, erst dann gelang es mir, sie für dieses wunderbare Instrument zu fesseln.

Auch nach der Ausbildung zum integrativen Klangpädagogen ließ mich diese Thematik nicht mehr los – ich wurde dadurch sogar inspiriert, mein eigenes Kleinunternehmen für die Region Tirol und Vorarlberg zu eröffnen. So konnte

ich bei einigen Menschen bereits Klangmassagen durchführen und unterschiedlichste Erfahrungen damit sammeln.

So zum Beispiel reagierten all meine KlientInnen mit einer Entspannung und zur-Ruhe-kommen aus dem Alltagstrott. Des Weiteren konnte ich bei einigen beobachten, wie körperliche Probleme beispielsweise rheumatische Beschwerden und andere Schmerzen verringert werden konnten. Auch typisch chronischen Kopfschmerzpatienten konnte ich bereits durch die Klangmassagen helfen.

Das war und ist für mich immer ein Auftrieb, dass ich eine gute Arbeit leiste und den Menschen mit wenig Aufwand fernab der klassischen Schulmedizin wirkliche Hilfe stellen kann.

Auch habe ich mich für die Fortbildung „Klangmassagen bei Schwangeren und Babys“ angemeldet, da diese Thematik für mich persönlich durch meine schwangere Frau und meine Tochter sehr präsent ist und ich ihnen, aber auch anderen werdenden Müttern und Eltern mit Babys helfen möchte, diese Zeit als positive Erinnerung im Gedächtnis zu behalten.

*-Stille ist der Klang der Seele-*

## 7. Literaturverzeichnis

Auszeit-giengen.de: Klangschalen in der Schwangerschaft, Heike Mair,  
11.11.2018, Stand 30.07.2019

Ergopraxis Bodinek: [http://ergopraxis-bodynek.de/wp-content/uploads/2016/07/flyer\\_schwangerenbegleitung.pdf](http://ergopraxis-bodynek.de/wp-content/uploads/2016/07/flyer_schwangerenbegleitung.pdf),  
Schwangerenbegleitung. Stand 31.07.2019

Familien-gesundheitspraxis.at: Klangmassage bei Babys, Ines Oberrauner.  
Stand 31.07.2019

Geburtshaus-margaritheheim.de: Kurskalender, Kurse nach der Geburt:  
Klangmassage für Mutter und Kind, Stand 1.08.2019

Gesundheitswissen.de: Klangschalen – Vielfältige Wirkung auf den Menschen

Imgleichgewicht.at: Klangmassage für Schwangere und Babys, Stand  
30.07.2019

Klangschalen-forum.de: Klangmassage in der Schwangerschaft, Franke Plate,  
10.06.2013. Stand 30.07.2019

Netdoktor.at: Wochenbett, Kerstin Lehermayer und Britta Bürger, 12.05.2014.  
Stand 31.07.2019

Sharamon Shalila, Baginski Bodo J.: Das Chakra -Handbuch, 54. Auflage,  
2011

Sound-spirit.de: Klangschalen – Wissenswertes – Anwendung, Stand  
30.07.2019

Yoga-altdorf.de: Entspannungs-Klangmassagen für Schwangere, Sabine  
Winter. Stand 31.07.2019

## 8. Bildverzeichnis

Abb. 1: [www.toathelth.de](http://www.toathelth.de) : Akademie für ganzheitliche Heilmethoden, Die Bedeutung der sieben Chakren, 05.09.2017

Abb. 2: eigene Aufnahme

Abb. 3: eigene Aufnahme

Abb. 4: eigene Aufnahme

Abb. 5: eigene Aufnahme

Abb. 6: eigene Aufnahme

Abb. 7: eigene Aufnahme



## FORMULAR „ERSTGESPÄRCH“



### ERSTGESPRÄCH KLANGSCHALEN-SITZUNG

**Name**

**Datum**

Grund für Kontaktaufnahme

Seit wann haben Sie die Beschwerden?

Was haben Sie bereits dagegen unternommen?

Was hat bisher geholfen/ weniger geholfen?

Was wünschen Sie sich von mir?

Wie verläuft der Schmerz/ die Beschwerden? (schubartig, dauernd...)

Wann sind die Schmerzen erstmals aufgetreten?

Wann wird es besser/ wann schlechter?

In welchen Bereichen beeinträchtigen Sie die Schmerzen besonders?

Kostenbesprechung

Terminvereinbarung