

# Klangvolles Loslassen vom Alltag

Die PBamS hat sich bei [Brigitte Knies von ZEIT\(K\)lang](#) einem Selbstversuch unterzogen

VON ROWENA HINZMANN

■ **Marienloh.** Stress bei der Arbeit, der Spagat zwischen Job und Familie, oftmals bleierne Erschöpfung – die Sehnsucht nach einer erholsamen Auszeit ist bei vielen Menschen groß. Balsam für unser Körper-Geist-Seele-System bieten da entspannende und wohltuende Klänge. In der Praxis ZEIT(K)lang von Brigitte Knies, Heilpraktikerin für das Fachgebiet Psychotherapie, kam die PBamS in den Genuss einer energetischen Klangmassage.

Dabei werden Klangschalen sowohl neben als auch auf den Körper gestellt und individuell angeschlagen. Ziel einer solchen Entspannungseinheit mit Klangschalen ist die Gegenseite von Leistungsdruck und Stress auf eine sanfte Art wiederzuerlangen und diesen Erholungseffekt auch noch nachhaltig zu empfinden. „Der nötige Wechsel von der Anspannung zur Entspannung fällt längst nicht mehr jedem leicht und muss daher oftmals wieder erlernt werden. Eine wunderbare Möglichkeit bietet dabei eine ganzheitliche Anwendung“, er-



Der Anwendungsraum von Brigitte Knies gleicht einer Ruheoase, die zur Erholung und Entspannung einlädt und zum Abtauchen in eine wunderbare Welt der Klänge verleitet.

klärt Klangtherapeutin Brigitte Knies. „Um sich völlig zu entspannen, genügt es oft nicht, sich hinzusetzen und die Augen zu schließen, da sich unsere Gedanken wie ein Karusell weiterdrehen und sich nicht die erwünschte Ruhe einstellen kann. Durch das wiederholte sanfte Anschlagen der Klangschalen werden in der Regel jedoch schnell die gewünschten Alpha-Zustände erreicht, die dem Erholungswert einer Tiefschlaf-Phase gleichen. Dieser hervorgerufene Zustand wird bestmöglich über die Dauer des Klangspiels aufrecht erhalten“, erläutert Brigitte Knies

weiter, „denn in dieser Zeit kann sich unser System regenerieren und neue Kräfte für den Alltag sammeln. Zudem kann auch der „ständig denkende Kopf“ unverkrampft Erholung finden. Durch die Klangschalen wird ebenso ein Schwingungsfeld erzeugt, welches tief im Körper spürbar ist. Unsere Zellen bestehen zu ca. 80 Prozent aus Wasser und sind daher hervorragende Leiter von Schallwellen“, beschreibt die psychotherapeutische Heilpraktikerin der PBamS beim Selbstversuch anschaulich. „Zudem können die sanften Wellen Blockaden im Körper lockern

und lösen“.

Während die Töne erklingen ist ein leichtes Vibrieren im ganzen Körper zu vernehmen. Dabei tauchte die Probandin in eine Welt der Klänge ab, wodurch sich Gedanken und Verkrampfungen tatsächlich schnell verflüchtigen.

Während der Massage in Rückenlage machten sich „Geräusche im Bauch“ bemerkbar, die, wie Brigitte Knies nach der Anwendung erklärte, „die beruhigende Wirkung der Schalen verdeutlicht, da der Parasympathikus als „Ruhenerve“ und somit Gegenspieler des vegetati-

ven Nervensystems „in Aktion“ tritt“, so Brigitte Knies.

Nach der klangvollen Auszeit kam die Probandin langsam aus der Tiefenentspannung zurück, mit dem Ergebnis, dass sie, wie sie sagt, sich nicht nur kopfmäßig leichter fühlte, sondern auch Verkrampfungen im Nacken und Schultern deutlich weniger zu spüren waren.

Wer selbst einmal das Erlebnis Klang für sich entdecken will, einen Gutschein

der besonderen Art verschenken oder einfach mehr über Entspannungsmöglichkeiten in Erfahrung bringen möchte, dem steht Brigitte Knies gerne zur Verfügung unter:



Brigitte Knies.

**ZEIT(K)lang**  
**Im Vogtland 48**  
**33104 Paderborn**  
**Telefon: 05252-915 98 66**  
**Mobil: 0178-5475465**  
**E-Mail: [info@zeitklang.net](mailto:info@zeitklang.net)**  
**[www.zeitklang.net](http://www.zeitklang.net)**