



Sound Living  
by Emily Hess

# Urvertrauen leben!

## Basic Trust Soul-Experience

by Emily Hess

Zeit für dich im Soul-Experience neu entdecken!

Neue Methoden erfahren für einen entspannten, kraftvollen, gesunden  
Alltag und als Inspiration für deine Arbeit mit Menschen –  
gemütlich in deinem Zuhause, deinem Kokon.

Cocooning klangvoll leben!



## IMPRESSUM

Herausgeber: Soundliving by Emily Hess  
An der Wietlake 1  
D-27333 Schweringen  
[soundzentrum@gmail.com](mailto:soundzentrum@gmail.com)  
+49(0)1713468855  
[www.emilyhess.eu](http://www.emilyhess.eu)

Texte: Emily Hess

Erscheinungsjahr: 2020  
Lektorat: Ulrich Krause  
Fotos: Emily Hess

Verwendung: Dieses Essay ist ausschließlich zur Verwendung durch den Teilnehmer an der Basic Trust Soul-Experience gedacht. Für seine Selbsterfahrung und seine Anwendung in seiner Gruppe.

## Dancing in the Sky



**Der Schamane wird mich schon gesund machen**

Wegen einer Nebenhöhlenentzündung entschied ich mich zu einem Besuch bei einem Schamanen. Mit einem Freund, der für mich übersetzen würde, machte ich mich auf den Weg.

Er führte mich über Höfe, durch verschiedene Häuser und vorbei an Familien, die gerade beim Essen saßen. Dann ging es eine wirklich sehr alte, wackelige Stiege hinauf. Und da saß er dann endlich: der Schamane. Er saß auf dem Boden in einem sehr einfachen Zimmer, in dem er offenbar auch lebte.

Unsicher nahm ich vor ihm auf dem Boden Platz. Meine Leidensgeschichte war in der weichen, rollenden Sprache des Newari schnell erzählt. Dann schaute mir der Schamane intensiv ins Gesicht.....

Mit leise murmelnder Stimme sprach er meinen Begleiter an. Dieser übersetzte mit einem leicht verlegenen Lächeln: „Er sagt, er kann nichts tun.“

„WAS?? Er soll mich doch nur gesund machen, dass hat er doch schon öfter getan bei viel schwierigeren Krankheiten. Eine Nebenhöhlenentzündung, du meine Güte, das wird er doch wohl hinkriegen!“ „Nein“, ist die Antwort, „er sagt, du hast die falsche Einstellung.“ Na prima!. Jetzt brauchte ich auch noch eine bestimmte Einstellung, um gesund zu werden. Ich war ungeduldig, denn ich wollte in zwei Wochen nach Tibet fliegen. Darüber informierte ich den Schamanen. „Es wird wehtun“, meinte er. „Du kannst dich selber gesund machen, aber erst im nächsten oder übernächsten Jahr.“

### **Selbstverantwortung - ein Lebenskonzept oder nur ein Wort?**

Was ist das wohl für eine wundersame Behandlung!?, dachte ich verstimmt. Ich hatte doch mit seiner Hilfe gerechnet. War mir doch zu Hause in Deutschland klar geworden, dass ich den Sand vom Manasarow wirklich wieder zurückbringen wollte. Ich wusste, dass ich

dafür nach Hochtibet fahren musste und dass es sehr anstrengend werden würde. Und über die Chora um dem Kailash herum hatte ich nun auch einiges gelesen und fühlte mich gerufen. Daher wollte ich gesund und voller Kraft sein, wenn unser Flug nach Tibet ging.

Heute ist mir klar, dass ich gern die Verantwortung für mich selber abgeben wollte an einen Schamanen. Ein guter Schamane wird das nie geschehen lassen. Heute ist mir auch wieder ganz klar, dass Prozesse ihre Zeit brauchen. Damals wollte ich nur die Schmerzen loswerden und weiterreisen können. Ich las und hörte von den Schwierigkeiten, in einer Höhe an die 6000m über einen längeren Zeitraum dies gesundheitlich zu bewältigen.

Ich wollte möglichst fit und gesund sein. Dieses Wissen beschäftigte mich bereits seit zwei Jahren. Auch wollte ich wirklich ohne Belastung für meinen Mann, der ebenfalls die Chora gehen wollte, diese Reise erleben. Immer wieder nahm ich mir in der Zeit vor: Morgen beginne ich damit zu walken. Walken sollte eine sehr gesunde und moderne Form der sportlichen Wanderung sein. Rückenfreundlich, figurfreundlich, muskelfördernd...Morgen, wirklich..., ich werde noch mehr Yoga machen, .... morgen... fange ich an.



Doch stand wieder der Beginn des nächsten Seminars an. Völliges Einsteigen in ein Thema, völlige Hingabe, das vollkommene Vergessen des Alltags, des Privatlebens war normal für mich. Ich war wieder der "dancer in the sky", selbstverloren, hingegeben an das was mein Leben war.

So zogen die zwei Jahre, die ich mir für die Vorbereitung bewusst genommen hatte, an mir vorüber. Sehr, sehr schnell waren sie vorbei. Und als es endlich losging mit dieser besonderen Reise, war ich krank, wie der Schamane meinte, würde ich weitere zwei Jahre brauchen, um gesund zu werden. Diese Zeit wollte ich mir nicht nehmen, ich hatte Pläne und so stieg ich mit meinem Rucksack in das Flugzeug, das uns nach Tibet brachte.



### **Ausstieg aus meiner weiblichen Welt**

Ja und weitergereist bin ich dann auch. Iswor, ein wunderbarer Apotheker und sehr guter Freund, rüstete mich mit allen möglichen Medikamenten aus. Damit stieg ich wieder einmal in ein Flugzeug, das mich weit, weit weg brachte. Die ersten Tage waren wunderbar. Ich war froh, in Tibet zu sein. Diese Entscheidung, die ich vor längerer Zeit getroffen hatte, nun endlich leben zu können. Bereits in Nepal legte ich meine feinen Kurtas - lange farbenfrohe Hemden über superweiten Hosen - ab. Dann übergab ich meinen Schmuck dem Safe. In meinem Rucksack waren nur ein Shampoo und eine Creme. Ich zog robuste Trekkinghosen und farbig dezente, dafür atmungsaktive T-Shirts den weiblichen wunderschönen Kleidungsstücken vor. Es brachte mir auch ein Gefühl von Erleichterung auszusteigen aus der weiblichen Welt.

## Die ältesten Klöster der Welt

Unser erster Tag brachte uns zum dem heiligen Fluß Brahmaputra .Wir überquerten ihn auf einem einfachen Holzboot zusammen mit einigen Tibetern, um zum Kloster „Sanje“ zu kommen, eines der ältesten Monastris in Tibet – ca. 2000 Jahre.

Nach meinen Erfahrungen im Potala und hin und wieder auch in anderen Klöstern hatte ich gelernt, mit dem Besuch der Klöster vorsichtig zu sein. In einigen von ihnen schien es „etwas“ zu geben, das mich in Prozesse brachte, die ich so kurz vor der Kailash-Umrundung nicht brauchen konnte. In Samje blieb ich daher erst einmal ziemlich lange außerhalb der Tempelmauern. Ich saß da und beobachtete die Menschen.

Dann erst, ganz langsam, ging ich in den großen, alten Gebetsraum. Er war dunkel, kaum konnte ich die langen aufgereihten Bänke sehen,





auf denen ich mir die Mönche bei einer Puja – (eine tibetische Musikmeditation) vorstellte. Riesengroße runde und vor vielleicht 100 Jahren mal sehr farbige Geisterfänger aus Stoff hingen von der Decke und schaukelten langsam und gemächlich im Wind, der durch die offene, ebenfalls riesengroße ehemals rote Doppeltür des Tempels hineinwehte. Auf den Bänken lagen kleine Haufen zusammengerollter Mönchsmäntel. Das sah unheimlich aus in diesem geisterhaften Licht. Ich blieb lange an der Tür stehen und schaute mich erst einmal um. Hier würde ich keine Rituale durchführen. Ich verließ den Raum und ging von außen um das Gebäude herum. Das fühlte sich sehr friedlich an. Ich sah Menschen, die hier lebten, Wiesen und fühlte Ruhe. So wurde ich erst einmal nicht berührt von dem Hauch, dem ich im Potala den Namen „Das Alte der Erde“ gegeben hatte. Die Tempelküche erhielt diesmal, bei meinem bereits dritten Besuch dieses Tempels, meine ganze Aufmerksamkeit. Es schmeckte richtig gut in diesem hellen, fast modernen, nüchternen Raum.

In den nächsten Tagen besuchte ich viele tibetische Klöster, Monastrie genannt. Ich konnte einfach nur dort sein, den Tibetern bei ihren religiösen Verrichtungen zuschauen, oder auch daran teilnehmen. Ich ging in jedes Monastrie mit hinein. Meine Gebetskette, die ich mir in Boudanath, dem heiligen tibetischen Tempelort in Nepal extra für die Reise gekauft hatte, kam so mit vielen Gottheiten in Berührung. In den Potala ging ich auf dieser Reise nicht. Stattdessen habe ich wieder den Jokhang besucht.



## **Grenzen erfahren**

Der Jokhang ist der älteste Tempel von Lhasa. Ich sah viele Tibeter aller Altersgruppen, die vor dem Jokhang Niederwerfungen durchführten. Sie knieten immer wieder auf ihre Knie, die Hände, den ganzen Körper niederlassend – und aufstehend, immer wieder. Die Stirn kam jedes Mal mit einem leichten Ruck mit dem Boden in Berührung. Einige der Menschen hatten an dieser Stelle eine ziemliche Verdickung. Ich war wirklich fassungslos, diese tiefe Verehrung, diese unglaubliche Religiosität wahrzunehmen, erleben zu dürfen. Langsam und vorsichtig ging ich durch die Tibeter hindurch in den Tempel hinein. Ich stand ziemlich hilflos vor einer sehr großen geschlossenen Tür. Durfte ich da hinein? Eine alte Tibeterin nahm mich an die Hand, zeigte auf meine Schuhe und meinen Hut. Ich verstand: „Aha, ausziehen und abnehmen also“.

Dann ging ich Hand in Hand mit der alten Frau in den dunklen, nur von wenigen Öllämpchen erhellten Raum hinein. Sie zog mich entschlossen hinter sich her, während sie ihrer Familie mit leicht schnarrender Stimme irgendetwas erzählt. Hörte sich so an wie: „Europäerin, weiß

nicht was sie tut, müssen ihr helfen, hihh“. „Liebe tibetische Frau“, dachte ich, „hier gibt es doch so viele Touristen und ich bin von allem hier schon wirklich sehr gut überfordert, warum gerade ich“??

Da mein tibetisch sich auf gar nichts beschränkte, fügte ich mich in mein religiöses Schicksal. Durch dunkle Gänge wurde ich hinterhergeschleift, um mich herum nur Tibeter, alle mit recht schnellen Schritten, Mantras murmelnd. Wir kamen in etwas helleres Licht, ich sehe kurz eine europäische aussehende Reisegruppe, schon ging es wieder hinein in die Dunkelheit. Eigentlich war ich ein wirklich spiritueller Mensch, ich wusste auch, dass es bestimmt auf meiner Karmatafel gut ankommt, wenn ich die 108 Umrundungen durch den Jokhang darauf verzeichnen könnte. Aber ich konnte nicht mehr. Mir war schlecht. Ich hatte Angst vor den Ratten, die offenbar auch ihr Karma verbessern wollten und mit uns um die Wette rannten. Beim nächsten Licht bereitete ich mich auf meine Flucht vor. Entschlossen entriss ich der Tibeterin meine Hand und sendete ihr einen entschuldigenden Blick. Ich lief recht unsicher die schmalen ausgetretenen Marmorstufen auf das Dach des Tempels hinauf. Luft, Licht, Europäer. Gerettet!!!

### **Gott, Buddha, Tara...rette mich!**

Ich kaufte mir eine vertraute Cola und setzte mich in eine Ecke auf den Boden, mit dem Rücken an die Wand eines kleinen auf dem Dach stehenden Häuschen gelehnt. Hier war es ruhig, die Touristen hatten andere Wege gewählt. Ich hatte einen guten Ausblick und die Luft war gut. Es gab keine ranzigen Yakbuttergerüche. Hier war meine Seele sicher. Hier konnte ich mich erholen.

Aber schon war es mit der Ruhe vorbei. Ein Mönch steuerte entschlossen auf mich zu. Ich hoffte, er würde an mir vorbeigehen, aber nein, er setzte sich vor mich und schaute mir tief in die Augen. Was begann denn nun wieder? Im Tempel befanden sich alle möglichen Touristen: Japaner, Chinesen, Europäer. Sie bummelten herum oder saßen wie ich auf der Erde und schauten sich um. Ich würde so gerne einfach nur meine Ruhe haben. Jede Begegnung rüttelte mich tief auf. Ich wurde berührt, meine Seele wurde immer mehr aufgeweckt. Das

empfand ich als sehr anstrengend. Der Mönch fuchtelte mit der Hand vor mir herum. Ich verstand ihn nicht. Wenn ich ihn lang genug nicht verstehe, geht er vielleicht wieder, dachte ich. Schließlich fasste er in seine Tasche und holte seinen Pass hervor.

Und nun?, dachte ich. Gut, ich holte auch meinen Pass hervor. Er nahm ihn mir weg. Hilfe!!!! Ich wurde verhaftet von einem tibetischen Mönch auf dem Dach des Jokhangtempels. Ich werde in ein chinesisches Hochsicherheitsgefängnis geworfen werden.



Ich werde verhungern. Ach, nein, Gott, Buddha, Tara ich danke dir. Der Mönch hob meinen Pass segnend an seine Stirn. Von mir erwartete er dann offensichtlich das gleiche mit seinem Pass. Gut, das war zu

schaffen. Ich weiß zwar nicht, warum ich seinen Pass segnend an meine Stirn heben sollte, aber gut. Auch ist mein Pass noch nie gesegnet worden. Aber wer weiß es schon, es wird schon für irgend etwas gut gewesen sein. Endlich ging er, müde sackte ich in mir zusammen. Nach einiger Zeit verließ ich langsam den Tempel und machte mich auf den Weg in mein hoffentlich sicheres Zimmer.

## Eine gute **Erdung** als Grundlage mentaler Stärke



Während einer normalen Geburt „betritt“ das Baby mit dem Kopf zuerst die neue Welt, das ist seine früheste Erdung (David Boadella, „Befreite Lebensenergie“ Seite 55) .

*Es ist das erste Mal, dass wir Menschen uns entscheiden die Schwere der Erde zu spüren. Wir verlassen das Gefühl von Schwerelosigkeit und Schweben im Wasser der Gebärmutter mehr und mehr schon während des Seins im Körper der Mutter. Das zweite Erden geschieht auf dem Bauch der Mutter. Wir Erden auf der Außenseite ihres Körpers. Des Weiteren nimmt Boadella Bezug zum Thema Erden in der fortschreitenden Entwicklung des Babys. So beschreibt er das Erden der Augen durch das Schauen in das Gesicht der Mutter. In der Sprachentwicklung stellt er den Bezug her zum Erden der Ideen und er nennt die Wichtigkeit des guten oder schlechten Kontakts zur physischen Erde in der weiteren Entwicklung der Bewegung. So ist dass Erden der erste Kontakt mit der physischen Erde im Außen und mit der Erde im Kind selber die erste und somit zentrale Wahrnehmung unseres .<sup>13</sup>*

### Zentrieren als wichtiger Aspekt der Erdung

<sup>14</sup>Eugene Gendlin ist der Gründer des Focusing, dass mit Zentrieren übersetzt werden kann.

*Begeistert hat mich sein Kommentar zu Isadora Duncan: „Isadora Duncan steht manchmal für lange Zeit still da....Dieses Suchen, Warten auf, Streben und Zulassen ist eine Art Tätigkeit. Es ist eine Art sich auf etwas zu beziehen, damit zu interagieren...Was? Wo? Es ist die Interaktion mit dem richtigen Gefühl, einer neuen Art des Gefühls, das an einen neuen Platz kommen wird. ...Während es sich bildet, versteht sich das Gefühl sozusagen selber. Es trägt seine eigenes „Ja,Ja“....mit sich. Gendlin geht davon aus, das unser Körper ein Träger von Bedeutungen ist. Sich dahinein zu zentrieren, sich Zeit zu lassen bis eine authentische, für den Menschen hilfreiche und bedeutende Bewegung aus seiner eigenen Tiefe heraus entsteht ist zutiefst zentrierend und erdend.*

*Die Erdung in mir, das heißt das Wissen meiner Selbst im Raum und in meinem Leben geht durch langanhaltenden Stress verloren. Ich „stehe nicht mehr fest auf meinen Füßen“. Das können wir sogar merken, indem wir öfter stolpern. Wir verlieren den Bezug des realen Raum unter uns und verlieren damit auch durch Dramen aber auch schon durch starken Stress den erdenden Bezug zu uns selber.*

Die sensomotorische Amnesie in verschiedenen Bereichen des Körpers verhindert, dass der Klient gut für sich handelt. Wir spüren nicht mehr was gut für uns ist. Wir merken unseren eigenen Körper nicht mehr, manchmal bezieht das Vergessen auch nur auf einzelne Körperbereiche. Durch körperorientierte, entspannende Methoden wie z.B. die Peter Hess Klangmassage kommt der Klient wieder in Kontakt mit seinem Körperschema und seinen Organen. Durch die verschiedenen Methoden der Klangmassage hört er mit seinen inneren Ohren nach langer Zeit wieder sein Herz. Das kann im ersten Moment irritierend wirken. Die intensive Arbeit mit Klang an seinen Füßen erdet diese neue/ alte Körperwahrnehmung. <sup>15</sup>Diese Methode als Basis für therapeutische Interventionen verbindet die Interozeption mit der Propriozeption und der Exterozeption. Diese Verbindung ist selten und macht diese Methode u.a. so wertvoll. Auf dieser Grundlage wirken Übungen aus der Körperpsychotherapie wie z.B. Kontakt aufzunehmen mit den einzelnen Körperbereichen und in Kommunikation zu treten besonders intensiv.

Auch durch einen Urlaub kann solch eine Erweckung vergessener Körperbereiche erfolgen. Wir allen kennen wahrscheinlich das Phänomen, wenn dann endlich der

Mit dem Wissen um körperpsychotherapeutische Zusammenhänge im Rahmen der oben genannten Konzepte und theoretischen Hintergründen in der Medizin und Pädagogik ist es in der Klangpädagogik und Klangtherapie möglich tiefer und direkter mit Klienten zu arbeiten. So erweitert das Wissen um medizinische und therapeutische Zusammenhänge die Möglichkeit für den Klienten die Voraussetzung für Heilung zu erreichen, in dem dem Klienten ermöglicht wird in eine Haltung der inneren Offenheit, als eine Fähigkeit, dem eigenen Selbst zuzuhören und so ehrlich mit sich selbst zu sein, zu kommen. Ein guter Körpertherapeut ist sich bewusst über die Wichtigkeit, die primitiven und



instinktiven Teile des Gehirns erreichen zu müssen, um Veränderung bewirken zu können. Dieser Bereich unterliegt nicht mehr der Kontrolle und ist so eher geeignet um wirkliche Heilung zu erfahren. *Der Anwender sollte mindestens über eine gute therapeutische Schulung im Sinne der <sup>17)</sup>lösungsorientierten Begleitung und dem <sup>18)</sup>GFK (gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg) und eine seriöse Ausbildung in dem Fachbereich den er anwendet verfügen. Meiner Meinung nach ist es nur so möglich Fehlinterpretationen durch den Therapeuten zu verhindern.*

### Lagerfeuerprozess als Beispiel eines körperpsychotherapeutischen Angebots mit dem Ziel der Erdung – dargestellt an der Klangpädagogik

Vier Gongs stehen um Matten die sternenförmig im Kreis um hohe Klangschalen in der Mitte gelegt werden. Ich bringe die Teilnehmer mit ruhiger Stimme und tief klingenden Klangschalen in eine Zeit lange vor dieser. Langsam träumen die Augen und ich weiß, dass es nun so weit ist, dass die Teilnehmer um das „Lagerfeuer“ legen können. Ich wähle die Geschichte: Die Rabenfrau. Ich lese sie mit ruhiger Stimme. Während ich die Gongs sehr tief anklänge die rund um die liegende Gruppe stehen. Die Atmung wird tiefer, manche halten sich an den Händen. Sie liegen so eng, dass die Atmung der anderen hören.

Im Lagerfeuerprozess wird direkt „erlebt“ wie unsere Ahnen in der Gemeinschaft gelebt und überlebt haben. Die genetische Erinnerung an diese Erfahrungen ist in unserem Gehirn und Nervensystem erhalten. Ähnlich wie ich es in dem Unterricht von Prof. Silow in der Übung „Erden und Zentrieren auf verschiedenen Entwicklungsstufen“ erfahren haben wird auch in dem Lagerfeuerprozess noch einmal eine tiefe und existentielle Ebene des Seins erreicht und so das Leben noch einmal „neu eingefädelt“ und genährt. Dieses Setting habe ich in einer prestudie zu meinem Thema mit einer Gruppe von 12 Frauen, die alle Krebs haben angewendet. Ich bin mir nun bewusster über die Körperpsychotherapeutischen Zusammenhänge und damit darüber, was gewirkt hat. Peter A. Levine schreibt <sup>1)</sup> : Wenn wir mit einer lebensbedrohlichen Situation konfrontiert werden, verfällt der rationale Teil unseres Gehirns leicht in Verwirrung und setzt unsere instinktiven Impulse außer Kontrolle.....so erstarren wir vor Angst und dadurch entstehen die Traumasymptome.

Ich habe nun mehr Verständnis für einige der Reaktionen meiner Teilnehmer. Viele der Frauen haben nach einigen Abenden angefangen in der Meditation/Imagination unwillkürliche Bewegungen zu machen. Sie zuckten, einige Körperbereiche zitterten leicht. Es ist sehr hilfreich für mich und für meine Arbeit zu erkennen, dass es sich hier bei um positive Lösungen der Erstarrung die durch das Trauma (Krebs) entstanden sind handelt. <sup>5)</sup>Das Peter Levine schreibt, Traumasymptome entstehen nicht durch das traumatische Erleben, sondern durch erstarrte Energie, die nach dem Abklingen des Traumas nicht aufgelöst wurde, ändert meinen Umgang mit meinen Klienten und meine Sicherheit in meiner Arbeit.

Ich werde das beschriebene Setting auf Grund meiner Erfahrungen im Unterricht etwas modifizieren. Ich werde die Teilnehmer bitten sich auf den Bauch zu legen und werde die Möglichkeit zur Erdung so vertiefen. In der Geschichte wird es zum Ende hin Morgen und die Klänge werden sanfter und sonniger. Diesen Teil der Intervention werde ich verbinden mit dem langsamen Aus der eigenen Tiefe kommenden aufstehen über die Hocke. Diese Übung werde ich auch mit der Urvertrauenklangmassage und der darauf folgenden Geburtsklangmassage verbinden.

Erdung ist für mich eines der wichtigsten Themen in meiner Klangpädagogischen und Klangtherapeutischen Arbeit mit Klienten und in meinen Seminaren im Klangyoga und der Klangyogatherapie. Die Qualität und Intensität der Erdung eines Menschen in seinem eigenen Körper und in seinen gelebten Beziehungen ist ein grundlegender Baustein für seine Selbstkompetenz.

Erdung, was bedeutet es gut geerdet zu sein? Warum ist es wichtig für unsere Selbstkompetenz?

Winnicott formulierte unter dem Begriff >Grounding< folgenden Satz: "Durch das richtige Behandeln wird das Selbst im Körper gegründet." (Winnicott 1958)

Alexander Lowen entwickelte ein Erdungskonzept und bezog dieses auf die Fähigkeit, mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen zu können, in seinem Körpergefühl verankert und verwurzelt zu sein und sich in Verbindung zu fühlen mit einer gesunden und erfüllenden Sexualität.

Schindler erweiterte das Konzept der Erdung später um den Bereich der Beziehung. So können wir heute fünf Aspekte von Erdung aufzeigen, die ich hier nur kurz aufreiheliste: 1. Mit beiden Beinen fest auf sicherem Boden stehen 2. Verwurzelung im eigenen Körper 3. Verwurzelung in der eigenen Biografie 4. Erdung im sozialen Umfeld 5. Spiritueller Aspekt von Erdung

Häufig entsteht ein Mangel an Erdung schon in der frühen Kindheit. Fehlende Unterstützung und wenig oder geringer Halt durch die Bezugspersonen oder die Mutter sind häufig die Ursache dafür. Aus diesem Erleben heraus versucht das Kind den Mangel durch zu schnelles, krampfhaftes Aufrichten zu kompensieren. Dies ist eine Störung der Entwicklung, die sich körperlich widerspiegelt, z.B. im Muskeltonus, Bewegungsrhythmus, Atmung, Verhalten usw. Diese Erfahrung speichern wir im Kindesalter als Körpererinnerung ab, doch auch im Erwachsenenalter greifen wir unbewusst auf diese Erfahrung zurück und beeinflussen damit unser Denken, Handlungen und Verhalten.

Viele Kinder erfahren in ihrer Entwicklung einen mehr oder weniger großen Mangel an Erdung. Manchmal wird der Mangel auch nur in bestimmten Lebensübergängen erfahren, z.B. durch veränderte Lebenssituationen der Familie.

Erdende Körperübungen, besonders aber die Übung des Erden in den einzelnen Entwicklungsstufen, erlaubt den Klienten zu erkennen, welche Erfahrungen sie in den einzelnen Entwicklungsstufen gesammelt haben und bietet ihnen gleichzeitig die Möglichkeit, Erdung ganz bewusst neu zu erleben, heilsame Erfahrungen zu gewinnen die eine Veränderung in die gewünschte Richtung unterstützen

können.

Man kann sagen, dass Gefühl der Erdung wird nachgenährt. Es kommt zu einer ganzheitlichen Erfahrung, das Gefühl des getragen seins durch den Boden entsteht und

wird im Körper spürbar, daraus auch das Gefühl getragen zu sein im eigenen Körper und in den seinen gelebten Beziehungen.

Die Wahrnehmung der eigenen Erdung bewirkt vom übermäßigen Denken ins Fühlen zu gelangen, sozusagen vom Kopf in die Füße zu kommen.

Nach Ehrensperger (1994) kann die Wirkung von Erdungsübungen, in Kombination mit einer Entspannungsmethode, so also auch in Kombination mit Klang die Wirkung verbessern und beschleunigen. Klangmassage und andere Klangangebote haben eine ganzheitliche Wirkung und stärken immer den gesunden Anteil im Klienten, so gehe ich davon aus, dass der Klang während erdenden Körperübungen ebenfalls die gesunden Anteile der Persönlichkeit eines Menschen stärkt. Mit dem Klangangebot hat der Klient nun die Chance, die Klangschwingungen zu nutzen, um bewusst oder unbewusst den gesunden Anteil im Körper auszubreiten. Dabei entsteht ein positives Körpergefühl, welches der Klient als neue, erdende Körpererfahrung abspeichern und weiter für sich nutzen kann. So kommt es zu einem wertvollen Körpererleben, dass die Wahrnehmung des Eigenen Körpers sensibilisiert und die Differenzierung von Körperempfindungen schult.

Je beständiger wir unseren Körper wahrnehmen können, mit ihm Kommunizieren um Empfindungen und Botschaften aufzuspüren, desto mehr können wir für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sorgen. Für den Prozess eines Menschen, seine Körperwahrnehmung zu schulen, seine gesunden Anteile zu stärken und seine Erfahrungen der Erdung nach zu nähren scheint mir die Kombination von Erdungsübungen und Klangangeboten eine sehr wirkungsvolle Kombination zu sein.

# Veränderungen im Leben willkommen heißen, Klangimagination

## **Vorbereitung der Klangimagination für Gruppenleiterinnen**

Vielleicht ist dir durch die Geschichte und durch die Inspiration deutlich geworden wie viel geschehen muss, bis wir Menschen in der Lage sind uns hinzugeben an etwas Neues. An neue Situationen oder auch neue Entscheidungen, die wir leben möchten. Daher möchte ich dich nun einladen am Abend wenn du kurz vor dem Einschlafen bist mit dir selber zu sprechen. Dich darauf vorzubereiten, das in der Nacht ein Wunder geschehen würde und am Morgen weißt du dann ganz genau was du an dem nächsten Tag anders machen möchtest. Es sollte eine Regel geben: Das was du anders machen möchtest darf nicht länger dauern als mindestens 2 und allerhöchstens 5 Minuten. Wenn du dir zum Beispiel vornimmst deine Kollegen anzulächeln, stopp am besten an deinem Handy die Zeit, damit du das Neue auf keinen Fall länger als insgesamt für den ganzen Tag 5 Minuten durchführst. Diese 5 Minuten sind wirklich als Gesamtzeit für den ganzen Tag gedacht. Auf gar keinen Fall mehr machen!! Das ist wichtig!



Wenn du diese kleine Veränderungszeremonie mit einer Gruppe z.B. bei einem Shavasana zum Ende eines Yogaunterrichts oder beim Klangyoga durchführen möchtest, dann wäre es gut eine kleine Imagination damit zu verbinden:

Es wäre gut mindestens eine Klangschale während der Meditation anzuklingen, um die Teilnehmer leicht und einfach in eine Trance zu führen. Trance ist die beste Voraussetzung, um innere Bilder entwickeln zu können. Innere Bilder wiederum sind die beste Voraussetzung für eine Veränderung. Neben jedem Teilnehmer sollte eine kleine Karteikarte liegen und ein Stift, damit sie direkt nach der Meditation ihre Veränderung aufschreiben und mit nach Hause nehmen können. Sie könnten sich dieses Kärtchen unter ihr Kopfkissen legen und am folgenden Tag in die Hosentasche stecken.

Foto: Yogimobil, Seminarraum des Peter Hess Institut Seminarhaus, Schweringen

aber auch wunderbar eine einzige Klangschaale zu verwenden. Dann rate ich dir zur Beckenschale von Peter Hess. Diese Klangschaale hat einen tiefen raumfüllenden, lang anhaltenden Klang, den du "laufen" lassen kannst.

Veränderung im Leben willkommen heißen



### **Klangimagination zur Anwendung in deiner Gruppe**

Welche Klangschaalen setze ich ein?

Wenn du Emily Hess Klangyogalehrerin bist oder Peter Hess Klangmassagepraktikerin hast du viele Klangschaalen die du hier einsetzen kannst um einen ruhigen Klangteppich zu erzeugen. Es ist

aber auch wunderbar eine einzige Klangschale zu verwenden. Dann rate ich dir zur Beckenschale von Peter Hess. Diese Klangschale hat einen tiefen raumfüllenden, lang anhaltenden Klang, den du "laufen" lassen kannst.

Veränderung im Leben willkommen heißen

Mach es dir im Liegen angenehm bequem..... Es kann sein, das du jetzt Lust hast ganz einfach deine Augen zu schließen..... Du kannst jetzt oder gleich damit beginnen zu spüren wo deine Hände liegen, wo deine Füße liegen, wie liegt dein Rücken auf der Matte. Spürst du schon wie du atmest, wie dein Atem ganz langsam ruhiger wird? .....Und wenn du möglicherweise spürst wie du allmählich ein immer freieres Gefühl bekommst..... bist du völlig frei dich dagegen zu wehren... oder dich einfach fallen zu lassen, .....hinein fallen zu lassen in dieses wunderbare Gefühl der Freiheit.....

Frei sein... vielleicht hast du schon einmal zu dir selber gesagt .. wie angenehm es wäre wenn du in einem Gefühl völliger Freiheit etwas in deinem Leben ändern würdest. Etwas ganz Kleines....Wer von euch legt Wert auf persönliche Freiheit? ...Wer von euch ist der festen Überzeugung ein Recht auf glücklich sein zu haben?....Wer von euch ist jetzt bereit sich einzulassen auf eine kleinste Veränderung am Tag?... Denn gleich... allmählich... wird ein Wunder geschehen... durch den besonderen Klang dieser Klangschalen... die den Klang des Kosmos.... die Energie des Kosmos... zu dir einlädt.... wird ein Wunder geschehen.....und du weißt genau welches ganz winzig kleine Moment du morgen verändern möchtest an dem Tag... morgen ... ein ganz kleiner Moment ....ich überlasse es völlig dir, welchen kleinen Moment du morgen ändern möchtest, und ob dieser Moment 2 Minuten dauern soll oder sogar 5 Minuten dauern soll? Ich überlasse es völlig dir.....Dein Bewusstsein fragt sich jetzt möglicherweise ob du es schaffen wirst diese neue Erkenntnis in Resultate umzusetzen....aber bereits jetzt ist dein Unterbewusstsein dabei alle Veränderungen die notwendig sind für die Umsetzung

aber zu führende so wie es ein zige Klang sollte bringen. Dort rate  
hin dir zur Beckenschale von Peter Hess. Diese Klangscha hat einen  
tiefen raumfüllenden, lang anhaltenden Klang, den du "laufen" lassen  
kannst. Wie spürst du wieder deine Hände, wo liegen deine Hände, wo  
liegen deine Füße und wie liegt dein Rücken auf der Matte?

Veränderung im Leben willkommen heißen