

## Klänge, die gut tun

### ENTSPANNUNG

VON ANNE BÖTTGER,

09.05.11, 19:02h, aktualisiert 09.05.11, 19:21h

**Halle (Saale)/MZ.** Wer am Haus von Susanne Leibinnes im Osten von Halle vorbeigeht und ganz genau hinhört, der könnte meinen: Da ist etwas kaputt. Wieder und wieder erklingen die gleichen Töne, in regelmäßigen Abständen. Hängt der CD-Spieler? Funktioniert die Standuhr nicht richtig, die sonst die vollen Stunden betont? Es ist ein Geräusch, das nicht alltäglich klingt. Der Ton ist tief, schwingt lange nach, bis er wieder auf tönt. Gong! Irgendwie schafft er es, in den Körper einzudringen, ein noch unbekanntes, aber wohliges Gefühl auszulösen. Gong! Der Klang sitzt, er berührt, er breitet sich aus.

Susanne Leibinnes massiert Menschen mit Klängen, hilft ihnen, sich in ihrem Alltag wohlfühlen.



Schlag auf Schlag: Mit jedem Gong bringt Susanne Leibinnes die Entspannung näher. (FOTO: ANDREAS STEDTLER)

Die gebürtige Würzburgerin ist Entspannungspädagogin. Was aus ihrem Haus klingt, sind Schalen, die sie für ihre Klangmassagen braucht.

Alles, was ich von dem Raum, aus dem die Geräusche kommen, von der Straße aus sehen kann, sind zart-bunte Vorhänge. Ein bisschen Grün, ein wenig Lila schimmert durch das Fenster. Ein paar Schritte weiter und ich stehe vor der Haustür. Ich würde klingeln, aber muss es nicht. Die Tür steht offen. Eine herzliche Frau nimmt mich dort in Empfang, begrüßt mich mit einem breiten "Servus". Es ist Susanne Leibinnes - die Frau mit den Tönen.

Auf einem bunten Teppich steht eine Massageliege, auf dem Boden stehen Schüsseln. "Das sind Schalen - Klangschalen", sagt Susanne Leibinnes. Sie wird wohl öfter gefragt, was das ist und vor allem was sie damit macht. Schwer sieht es zumindest nicht aus: Sie nimmt einen Schlägel und gibt den metallenen Schalen damit einen Klaps. Und da ist der Ton. "Welcher Klang gefällt Ihnen besser", fragt sie. Ich entscheide mich für die erste Schale. Sie ist etwas größer als die zweite, hat eine andere Form. Der Ton klingt tiefer. "Das ist Ihre Herzschale." In wenigen Minuten wird sie sie auf meinem Körper abstellen, klingen und schwingen lassen. Wenn Susanne Leibinnes das 45 Minuten lang mit unterschiedlichen Schalen macht, dann heißt das Klangmassage. In den 80er Jahren wurde die Massage entwickelt. Auf der Suche nach alternativen Heilmethoden stieß Peter Hess in Asien auf die Wirkung von Klängen. Nicht nur, dass ihr tiefer, wohliger Klang beruhige, auch die Vibration werde auf den Körper übertragen. "Zelle für Zelle wird in Schwung gebracht", erklärt Susanne Leibinnes die Methode.

Ich liege auf dem Bauch, Arme und Beine sind von mir gestreckt. Susanne Leibinnes stellt eine Universalschale auf meinen Füßen ab, schlägt sie an. Schlägelt sie von unten nach oben, soll das den Geist anregen. Bei mir pocht sie von der Seite - neutral. Die Schwingungen kitzeln, bis zu den Knien spüre ich sie. "Bei manchen geht das bis in den Kopf hinein. Das ist ein Zeichen dafür, dass keinerlei Blockaden im Körper stecken."

Die Schale wandert zum Rücken hinauf. Ich spüre, wie der Klang intensiver wird. Ist der Körper erst einmal zur Ruhe gekommen, fällt es leicht, sich auf die Töne einzulassen. Jeder Schlag bringt mehr Entspannung, jedes Ausschwingen mehr Ruhe. Ich konzentriere mich nur auf mich. Mein Körper erwartet regelrecht, die Schale klingen zu hören. Eine zweite Schale - sie ist größer, dicker und erzeugt wiederum einen tieferen Ton - platziert sie auf meinem Steiß.

Die Beckenschale ist schwer. "Sie wiegt knapp drei Kilo", sagt die 45-Jährige. Ihre Therapieschalen unterscheiden sich in Form, Größe, Dicke und Material, sind aus zwölf verschiedenen Metallen gegossen. 35 Arbeitstunden stecken in einer einzelnen Schale.

Schmale Kissen sorgen für den nötigen Halt der Schalen, die sonst zur Seite rutschen würden. Wenn der Filzschlägel auf eine der Schalen pocht, entsteht ein sanfter, eingängiger Ton. Lange schwingt er nach, bis man glaubt, die Wellenbewegung vor sich zu sehen, sich mit ihr mitzubewegen. Wieder rückt Susanne Leibinnes eine Schale weiter. Die auf dem Steiß bleibt, die vom Rücken schiebt sie in den Nacken. 20 Minuten sind vergangen,

als die Pädagogin mich bittet, mich auf den Rücken zu legen. Ich öffne die Augen und fühle mich, als hätte Susanne Leibinnes mich aus dem Tiefschlaf gerissen. Ich drehe mich um und schließe die Augen wieder. Auf Brust und Bauch stehen die Schalen nun, die Entspannungspädagogin schlägt sanft dagegen und wiederholt die Prozedur.

Nach knapp 45 Minuten Klangtherapie ist mein Körper ausgestiegen. Völlig ruhig und entspannt liege ich auf Susanne Leibinnes Pritsche. Zugleich spüre ich, wie mir die Energie zurück in die Glieder fährt. Ich fühle mich wie aufgeladen. Genau das soll die Klangmassage bewirken. Sie soll Stress und Ängste abbauen, aber auch zu neuen Kräften anregen. Sie kann Nervosität und Hektik, Stress und Verspannung, aber auch Kopf- und Bauchschmerzen oder Schlafstörungen entgegenwirken. "Durch den Klang gelangen wir zu einer Tiefenentspannung", erklärt Susanne Leibinnes. "Wir gehen davon aus, dass der Mensch ein Urvertrauen zum Klang hat und sich somit leicht auf ihn einlassen kann. Ein tranceähnlicher Zustand wird erreicht."

Genauso fühle ich mich. "Versuchen Sie, langsam wieder zu sich zu kommen", sagt sie. Ich versuche es. "Können Sie schon wieder mit mir reden", fragt sie mich. Es ist tatsächlich schwieriger als gedacht, die vielen Gedanken zu ordnen und wiederzugeben. Nach einigen Minuten aber gelingt es, über das Erlebte zu sprechen. "Reden Sie über Ihre Erfahrungen. Hören Sie auf Ihren Körper. Versuchen Sie, das Gefühl der Entspannung nicht wieder zu vergessen", sagt Susanne Leibinnes.

Quelle: Direkter Link zum Artikel: '<http://www.mz-web.de/artikel?id=1300342866805>'