

Klang(massage) in Nepal

„slowly slowly,
macht nichts, alles klar“

Uta Altmann

Vor mehr als 30 Jahren führten zahlreiche Erfahrungen, die Peter Hess auf seinen Reisen nach Nepal sammelte, zur Idee der Klangmassage. Gemeinsam mit einer Reisegruppe wandelte die Klangmassagepraktikerin Uta Altmann auf diesem Weg der Klänge. Ein Höhepunkt ihrer Reise war es, die westliche Methode der Klangmassage im Land ihres Ursprungs drei nepalischen Senioren anzubieten.



Nepal, das Land der Götter, der Berge und der Klänge

Jeden Tag bin ich in meinen Erinnerungen in diesem wundervollen Land. So bunt sind die Bilder, so vielfältig die Eindrücke und Begegnungen und so besonders die religiösen Bräuche und Feste. Im April 2018 begab ich mich, bereits zum dritten Mal, auf nach Nepal. Rund um Peter, Emily und den newarisch/nepalesischen Freunden vor Ort, kam diesmal eine große Reisegruppe zum Neujahrsfest „Bisket Jatra“ in Bhaktapur zusammen. Bhaktapur ist eine der alten Königsstädte im Kathmandutal. Durch die reiche Kultur der Newar, einer der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal, werden dort viele religiöse Feste im Jahreslauf gefeiert. Dabei bilden die traditionellen Musikgruppen einen festen Bestandteil. Nach einer festgelegten Ordnung ziehen sie durch die ganze Stadt. Schon früh am Morgen sind die rhythmischen Klänge der Trommeln, Becken und Zimbeln zu hören. Sie vermischen sich mit den Stimmen der Menschen, die ihre Gebete an den Tempeln und heiligen Orten murmeln. Hin und wieder erklingt dabei ein heller Glockenklang, der nach dem Besuch am Tempel wie ein Gruß an die jeweilige Gottheit ist. Kleine Frauengruppen unterhalten sich auf ihrer Tempelrunde, bei der sie Opfergaben aus Reis, Öllampen, Süßigkeiten, Blumen, etc. den Göttern darbringen.

Bhaktapur erwacht zeitig aus dem Schlaf. Klänge, Rhythmen, Musik gibt es die ganze Zeit. Sie bilden eine vertraute Geräuschkulisse. Das war bei meinem ersten Besuch in Nepal/Bhaktapur eine absolute Herausforderung. Angefangen vom emsig betenden Sadhu, einem heiligen in Askese lebenden Mann, der mitten in der Nacht zu lauter indischer Musik am Tempel betete, tanzte und seine Hasch-Pfeife rauchte, vermischt mit dem lauten Hundegebell der streunenden Hunde, die jede Nacht durch die Gassen der Stadt ziehen. Überall die Musikgruppen in der Stadt, deren Rhythmen und zum Teil disharmonischen Klänge durchaus für meine europäischen Ohren eine Herausforderung waren. Hupende Autos, Motorroller, rufende Menschen, kraftvolle Rituale. Überall waren Klänge. Mittlerweile liebe ich die meisten Dinge davon. Dann weiß ich, ach ja, ich bin wieder in Nepal, dem Land der Klänge.

Zum Bisket Jatra ist ganz Bhaktapur auf den Beinen

Sind doch zu diesem grandiosen Wagenfest, mit dem das neue Jahr gefeiert wird, alle Götter in Bhaktapur anwesend. Ihnen wird mit unzähligen Ritualen, traditionellen Tänzen und mit Musik gehuldigt. Höhepunkt ist das Aufstellen eines 30 Meter hohen Lingams auf einem der riesigen Tempelwägen, der anschließend in einem Wettstreit zwischen Ober- und Unterstadt durch Bhaktapurs Altstadt gezogen wird. Das Fest erstreckt sich dabei über neun Tage mit ganz gegensätzlichen Energien. Von kämpferisch, wild, enthusiastisch, aggressiv bis sanft und friedvoll. Alle Newaris und Bewohner Bhaktapurs sind dabei, vom Baby bis zum alten Menschen.

Ich war zutiefst fasziniert, die so gegensätzlichen Energien der verschiedenen Tage direkt zu spüren. Deutlich wurde für mich die ganz unterschiedliche Qualität von Klängen und deren Wirkung auf meinen Körper – wie sie Peter in seinen Seminaren beschrieben hat. Manche Dinge verwirrten mich, blieben mir in ihrer Tradition zu fremd. Was ich vom Bisket Jatra mitgenommen habe, ist der Reichtum der Gemeinschaft, die Verbundenheit in Ritualen und im Glauben und die so freundlichen Newaris.

Dieses Fest und die Begegnungen erfüllten mich mit einer tiefen Dankbarkeit für mein reiches Leben hier in Deutschland. So entstand der Wunsch, dass

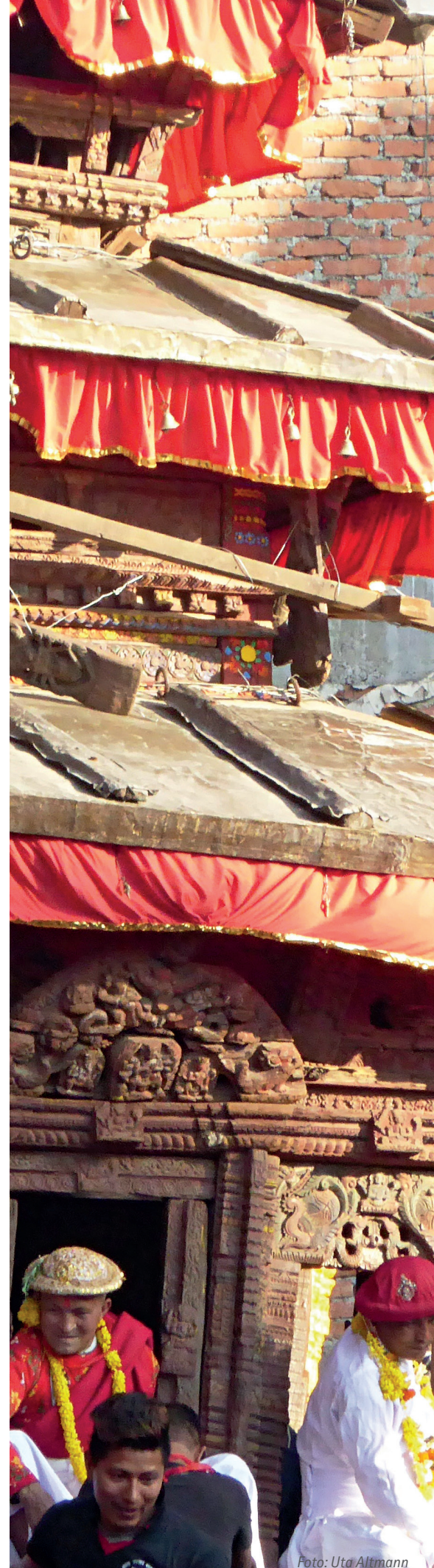


Foto: Uta Altmann



ich direkt in Bhaktapur etwas den Leuten zurückgeben wollte. Ich wusste von den verschiedenen Hilfsprojekten, die über die Boris Hess Foundation/CHANCEN – Bildung in Nepal e.V. direkte Unterstützung vor Ort geben. Also sprach ich mit Peter, Emily und Ramesh, einer unserer treuen Newari Guides. Ich wusste, dass es am Siddhi Memorial Hospital Bhaktapur eine Art Tagespflege und auch stationäre Pflege für alte Leute gibt. In dieser Einrichtung finden die alten Männer und Frauen bei Bedarf Unterstützung, werden mit Essen, medizinischer Betreuung und verschiedenen Angeboten versorgt. Ein Angebot ist auch die Klangmassage.

Klangmassage für Menschen aus dem Land der Klänge

Nach etwas Organisation, schließlich war die Stadt ja noch mitten im Festzyklus, sollte ich am Neujahrstag im April 2018, die Klangmassage für die alten Leute anbieten. Begleitet wurde ich von Niroj, dem Sohn von Ramesh, der für mich vor Ort übersetzen würde. Ich war froh, ihn an meiner Seite zu wissen, war ich doch aufgeregt. Obwohl ich schon lange mit den Klängen arbeite, war das eine besondere Situation für mich. Was hatte ich mir für Bilder ausgemalt, von einem total herunter gekommenen Hospital, von Gestank und hygienisch eher zweifelhaften Bedingungen. Und wie anders war die Realität. Viel besser als erwartet. Sehr freundlich wurde ich von zwei Krankenschwestern begrüßt. Sie fragten mich, wie viele Leute ich zur Klangmassage haben wollte. Wir einigten uns auf drei. Ich bekam einen hellen Raum, mit einem modernen Bett für die Klangmassage zugewiesen.



Die erste ältere Frau wurde zu mir gebracht. Eine festlich gekleidete, geschmückte Dame. Nach einer kurzen Vorstellung erklärte ich ihr den ungefähren Ablauf, vereinbarte ein Rückmeldesystem mit ihr, wenn etwas für sie nicht in Ordnung sein sollte und zeigte ihr die Klangschaalen. Freundlich lächelnd folgte sie den kurzen Übersetzungen von Niroj und schaute etwas skeptisch. Die Klangschaalen in dieser Form waren neu für sie. Sie entschied sich für den aufrechten Sitz im Bett. Ich wählte eine erste Schale aus und brachte sie zum Klingen. Sowohl Schlägel als auch Klangschaalen unterschieden sich deutlich von dem mir vertrauten Material, das hatte ich schon bei einer ersten Spielprobe wahrgenommen. Da stand ich nun in Nepal am Neujahrstag, bei einer festlich gekleideten Nepali-Frau unter den freundlich neugierigen Blicken der Krankenschwestern und ließ die ersten Klänge im Raum ertönen. Innerlich dachte ich bei mir, was mache ich hier eigentlich? Diese Dame ist seit



Den Klänge vertrauen und sich führen lassen – das war der Weg für Uta Altmann, als sie drei Senioren in Nepal eine Klangmassage gab.



Foto: Uta Altmann

ihrer Geburt von so vielfältigen Klängen umgeben, hat sicherlich unzählige Pujas (Verehrungen, Rituale) mitgemacht und soll sich hier mit „meinen“ Klängen entspannen? Ich kam mir wirklich fehl am Platz vor. Während ich mir noch in meinem Kopf die wildesten Strategien überlegte, wie ich die Klänge möglichst effektiv für eine Entspannung einsetzen könnte, bemerkte ich, dass ich meine Absicht ändern sollte. Es durfte sich einfach mehr entwickeln, ich durfte mich dem Fluss des Lebens anvertrauen. Hey ich war in Nepal. Und die Nepalis sind wunderbare Lehrmeister, wenn es darum geht, dem Rhythmus des Lebens zu folgen. Wie sagte doch unser Guide Ramesh immer mit einem breiten Grinsen: „slowly slowly, macht nichts, alles klar“. Und dann ließ ich die Klänge fließen. Dann löste ich mich von dem Gedanken, es ganz besonders gut machen zu wollen, und ging in Resonanz. Und da waren sie, die feinen Veränderungen, während die Klänge den Raum erfüllten. Die Atmung der Dame wurde ruhiger, der Blick ganz sanft, ein Lauschen mit den Ohren, wenn die Schale näher kam, ein Spüren mit dem Körper, wenn ich die Schale auf ihren Körper setzte, ein Lächeln über das Gefühl in den Händen, wenn die zarten Schwingungen ein Kribbeln verursachten. Sie saß noch immer aufrecht, nur der Körpertonus war nun noch geerdeter. Die erste Klangmassage von uns beiden in dieser Form in Nepal. Klänge verbinden. Nach etwa 25 Minuten beendete ich die Klangmassage. Als der letzte Ton verklungen war, stand die Dame, zack, auch schon vor dem Bett. Sie wirkte

wach und entspannt gleichzeitig. In ihrer Präsenz noch etwas leuchtender als zu Beginn. Bei einem kurzen Nachgespräch erfuhr ich von ihr, dass sie sich besser fühle, ihre Knochen tun nicht mehr so weh. Ich dankte ihr und wir verabschiedeten uns mit einem Namaste.

Die zwei folgenden Klangmassagen, die nach einer längeren Mittagspause folgten, verliefen etwas anders und doch mit immer dem Ergebnis, dass sich die älteren Leute danach besser fühlten. Die Dame und der Herr kannten beide schon die Klangmassage. Sie hatten also schon etwas Erfahrung und wussten, was ihnen gut tut. Ganz genau wurde mir gesagt, wo ich die Schale hinstellen sollte. Mal im Sitzen, mal im Liegen. Dabei gab es einiges an Gelächter, da wir uns mit Händen und Füßen verständigten. Ich hatte mittlerweile Niroj nach Hause geschickt, hatte ich doch genug Vertrauen in die Situation. Die Nepali-Dame strahlte mich an, als ihre Schmerzen im Bein nach der Klangmassage verschwunden waren. Auch ihre leicht spastische Atmung hatte nun mehr Leichtigkeit. Was für ein fröhlich, klingvolles Geschenk!

Voller Freude über dieses besondere Erlebnis zum Neujahrstag im April trat ich meinen Weg zurück in die Stadt an. Die vielen Menschen, Klänge, Gerüche, Eindrücke begleiteten mich mit ihrem Rhythmus des Lebens. Und da war es wieder, mein Nepal Mantra „slowly slowly, macht nichts, alles klar“.

Ich komme wieder, denn: NEPAL – Never End Peace And Love



Uta Altmann

ist examinierte Krankenschwester, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, KliK®-Expertin und Entspannungspädagogin. Weiterbildung in integrativer Körperarbeit auf der Basis von Body-Mind Centering, Nia®, Black Belt Teacher, Faszien-Rotation nach Eibich®, Pilates Trainerin und systemischer Coach. Sie bietet die Klangmassage u.a. auf der Frühgeborenen Intensivstation im Krankenhaus an und über das betriebliche Gesundheitsmanagement in Kliniken in Münster.

Kontakt

E-Mail: altmannu@yahoo.de · www.uta-altmann.de

Hinweis: Der Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“ · www.chancen-nepal.de leistet verschiedene Hilfen in Nepal, v.a. für unterprivilegierte Kinder.