

# Klangmassage

## Phase 1

Im Halbkreis auf Stühlen sitzend durchzählen: 1-2, 1-2, anschließend stellen sich die Zweier hinter die Einser, die sitzenden Einser schließen die Augen.

## Phase 2

Der Leiter oder die Leiterin stellt sich vor einen imaginären Kopf und gibt den Hinweis, dass sich die Hände, also auch die der stehenden Zweier, immer ganz nah an den Ohren der Sitzenden befinden, diese aber nicht berühren dürfen.

In ruhigem, fast meditativem Tempo werden nun mit den Händen/Fingern nah an den Ohren der Sitzenden Klänge erzeugt:

- Handflächen reiben
- Hände kneten
- Handflächen leise aneinander klappen
- Leises entspanntes Schnipsen
- Mit der lockeren Hand wedeln
- Schnelles, kurzes, impulsives Reiben der Handflächen

Je nachdem, ob man für die jeweilige Aktion eine oder zwei Hände benötigt, sollte man auch über den Kopf von einem Ohr zum anderen wandern oder sich vom beispielsweise linken Ohr entfernen und auf der anderen Seite, also von rechts wieder annähern; unbedingt räumliche Variablen einbauen.

Zwischen den einzelnen Aktionen liegen Pausen von bis zu 30 Sekunden Länge, in denen die Geräusche des Raums und des Außen wahrgenommen werden können.

## Phase 3

Nach der letzten Bewegung folgt Stille; dann wechseln die Einser und die Zweier kommentarlos.

Bei dieser Phase ist darauf zu achten, dass die Reihenfolge der Bewegungsarten variiert, damit nicht dasselbe Modell wiederholt wird.

## Phase 4

Reflektieren Sie mit der Gruppe über die Gefühle, die sich beim Erleben eingestellt haben, über die Raum- oder Außenklänge, die in den Stille-Phasen zu hören waren, über die eigene Körperlichkeit, etc.

Am besten funktioniert das Konzept mit einer Gruppe mit gerader Teilnehmeranzahl.

Das Konzept eignet sich für einen einmaligen Einstieg und eine spätere Wiederholung.