

Auf ein Wort



Verena Ingold,
 Gesundheits-Redaktorin
 Über Halsweh
 und Wintermode

Die beste Nachricht in Sachen Gesundheitsvorsorge kommt in diesem Herbst aus der Modebranche. Halstücher sind wieder ganz gross «in». Und zwar nicht diese dünnen Schnürchen, die modebewussten jungen Menschen im letzten Winter vom Hals baumelten, sondern schöne, voluminöse, warme Dinger, in die man sich so richtig einhüllen kann – notfalls sogar auch etwas mehr als nur den Hals. Da darf man den kommenden Wintertagen doch ganz entspannt entgegensehen! Wenn alle warme Schals tragen, braucht man sich nämlich auch nicht immer die gleiche Fragen anzuhören, wenn man seinen Hals schützen will. «Hässhalsweh?» heisst es da gleich – auch wenn man eben genau kein Halsweh hat und das Ding nur trägt, weil man auch kein Halsweh bekommen möchte. Höchstens die Hersteller von Halszettli dürften an dem Wintertrend keine Freude haben. Weil wir voraussichtlich viel weniger von ihren Produkten brauchen werden.

Im Einklang mit sich selbst

Dass Töne eine harmonisierende Wirkung auf den Menschen haben, wussten schon die alten Griechen. Mit **Klängen** kann man auch heute das Wohlbefinden beeinflussen – und manches sogar heilen.

Von Verena Ingold

Man fühlt sich gleich wohl in dieser Welt. Draussen rauscht der Verkehr vorbei, in der Praxis von Mauro Mongella sind wir wie auf einer kleinen Insel. Ein angenehmer, zarter Duft liegt in der Luft, Klangschalen aus massiver Bronze stehen in allen Grössen bereit, auf dem Sideboard liegen Stimmgabeln, fein säuberlich aufgereiht. Und mitten im Raum steht das Klangbett, eine Eigenkonstruktion, das Prunkstück des Luzerner Klangtherapeuten.

Von oben betrachtet sieht es aus wie eine Massageliege, doch dem ist natürlich nicht so. Die Liege aus Holz ist gleichzeitig ein Resonanzkörper, der die Vibrationen der 55 Saiten aufnimmt, die darunter gespannt und alle auf die Töne Cis und Fis gestimmt sind. Wer sich hier eine Klangmassage angeeignet lässt, liegt direkt auf dem Klangkörper, nur durch eine Hirsematte abgedeckt, die die Schwingungen nicht blockiert. So erreichen die heilenden Klänge jede Faser des Körpers. «Das Ziel des Klangbettes ist, Resonanz zu erzeugen im Körper», erklärt Mauro Mongella. «Was dabei abläuft, lässt sich zeigen anhand einer Klangschale, die mit Wasser gefüllt ist und angeschlagen wird. Klänge können Wassermoleküle zu vollkommener Schönheit und Harmonie ausrichten. Wenn man zum Beispiel Kopfweh oder Sorgen hat, schwingt man anders.» Er greift in die Saiten, lässt ein Cis vibrieren. «Das beruhigt», weiss er. «Mit dem Fis kann man auf eine eigentliche Klangreise gehen, in eine Tiefenentspannung.»

In dieser tiefen Entspannung lösen sich Blockaden, werden



Selbtheilungskräfte aktiviert. Körper, Seele und Geist werden dabei gleichzeitig in Harmonie versetzt – und Beschwerden, die durch Verspannungen entstanden sind, können sich so lösen. Migräne, Depressionen, Burn-out, Jetlag – die Liste ist lang und nicht abgeschlossen. Manchmal finden sich dabei aber auch Lösungen für Probleme und Alltagsorgen, die nichts mit dem Körper zu tun haben.

«Heilen kann man niemanden», betont Mongella. «Aber durch die Harmonie werden die Energiefelder so weit gereinigt, dass die Selbstheilungskräfte wieder wirken können.» Selbst für Menschen, die schwerhörig sind und den Ton nicht hören können, eignet sich die Therapie, denn auch

sie nehmen die Schwingungen wahr.

Stimmgabel gegen Schmerzen

Das Klangbett ist nicht die einzige Therapie, mit der Mauro Mongella arbeitet. Die Wirkung von Klang auf den Körper fasziniert ihn insgesamt. Auch Klangschalen aus Tibet, mit denen gezielt auf verschiedene Organe Einfluss genommen werden kann, kommen bei ihm zur Anwendung. Ebenso Stimmgabeln, die sich gegen viele Beschwerden und zum Beispiel gegen Schmerzen einsetzen lassen. «Stimmgabeln bringen den Körper, das Nervensystem, den Muskeltonus und die Organe wieder ins Gleichgewicht», erklärt er. «Beim Anschlagen der Stimmgabeln werden reine musikalische

Das Klangbett erzeugt Resonanz im Körper. In der tiefen Entspannung lösen sich Blockaden.



Mit der Stimmgabel bringt Mauro Mongella den Körper ins Gleichgewicht.

Intervalle erzeugt, die auf einer präzisen mathematischen Proportion basieren. Die sieben Töne der Dur-Tonleiter entsprechen den Farben des Regenbogens und können auf die feinstofflichen Körperstrukturen einwirken, den Fluss der Lebenskräfte und Energien erleichtern.»

Manchmal tritt bereits während der Behandlung eine Besserung ein, manchmal auch erst nachher. «Man fühlt sich wohl, aber es kann auch andere Reaktionen auslösen», sagt Mongella. «Jedenfalls braucht man nachher eher Ruhe, sollte sich nicht gleich in Trubel stürzen und zum Beispiel in ein Einkaufszentrum gehen.»

Mongella arbeitet intuitiv und mit viel Hingabe: «Jeder Mensch ist einzigartig und braucht etwas anderes. Das muss ich spüren. Ich fühle auch in meinem Körper, wie bei meiner Klientin die Energie durchläuft.» Das Kopfweh, das ihm am frühen Morgen zu schaffen machte, löst sich bei der Behandlung gleich mit.

Mit Hilfe der Stimmgabel holt der Klangexperte auch jene Leute in die Wirklichkeit zurück, die sich im Land der Entspannung so wohl gefühlt haben, dass sie gar nicht mehr zurückkehren möchten. Gut geerdet und frisch gestärkt fühlen sie sich dann auch in der rauen Wirklichkeit wieder wohler.

Info: Die Praxis von Mauro Mongella befindet sich in Horw LU, Tel. 041 340 77 50, www.mongella.ch

BUCHTIPPS

Thomas Künne/
 Roswitha Stark:
 «Heilen mit dem kosmischen Ton»,
 Stimmgabel-Therapie für Einsteiger,
 Mankau-Verlag,
 22.90 Franken.



Thomas Künne/Inge Schubert:
 «Die heilende Kraft der Planetenschwingungen»,
 Mankau-Verlag,
 31.50 Franken.

