

# Heilen mit Gongklängen

Kay Karl

Bereits die yogischen Schriften und viele andere alte Heilslehren beschreiben seit Jahrtausenden die heilende Wirkung von Gongklängen auf den Organismus. Studien geben Hinweise, dass sich die Klänge positiv auf die Stressverarbeitung auswirken können.

Was so einfach klingt, bringt unseren westlich geprägten Verstand ziemlich schnell an seine Grenzen. Haben wir doch gelernt, dass alles, was greifbar ist, Materie ist und diese halten wir für real und stabil. Nun dämmert so langsam das Wissen darum, dass alles, was uns umgibt, sowohl das Grobstoffliche als auch das Feinstoffliche, Schwingung ist. Vereinfacht gesagt, schwingen die kleinsten Teilchen eines Tisches derart langsam, dass unsere Sinne uns übermitteln: Dieser Tisch ist fest. Und auch das stimmt, denn wir können die Tischplatte greifen, nutzen, verändern und als verlässliches Möbelstück behandeln. Betrachten wir aber z.B. unsere Emotionen, lässt sich die schwingende Grundstruktur sehr viel leichter ausmachen. Was vielleicht als unmerkliches Flattern in der Nabelgegend auszumachen ist, schwingt sich schon bald deutlich hoch zu offener Freude oder zu unsäglicher Nervosität.

Die Gongs sind uralte schamanische Instrumente, die schon seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturkreisen wichtige Anwendung finden. Auf der einen Seite wirkt ihr feinstoffliches Erzeugen von hörbaren und fühlbaren Schwingungen als ein Kommunikationsträger zwischen dem menschlichen Diesseits und dem universalen Großen und Ganzen. Auf der anderen Seite wurde ihr mächtiges Volumen zu Eroberungszeiten als furchteinflößendes Mittel genutzt, um den Gegner psychisch zu schwächen und die eigenen Reihen im Bewusstsein der Überlegenheit zu stärken.

Vielen Menschen sind Klangschalen und ihre Anwendung im Heilbereich bereits bekannt. Gongs sind im Wesentlichen flache Klangschalen,



deren Frequenzspektrum und mögliches Volumen aufgrund ihrer Größe und ihrer Masse jedoch deutlich umfassender sind.

---

## ZURÜCK ZUR NATÜRLICHEN HARMONIE

---

Meine Arbeit mit den Gongs basiert grundlegend auf meinen eigenen praktischen Erfahrungen. Die Heilkraft der Gongs kann in einer individuellen Einzelsitzung oder zum Beispiel als Gong-Klangbad oder Gong-Meditation in einer Gruppe erfahren werden. Ein Gong-Klangbad beginne ich mit leichten Dehn- und Atemübungen, die den Körper lockern und das System auf eine besondere und für die meisten Teilnehmer sehr außergewöhnliche Erfahrung vorbereiten. Dann legen sich die Teilnehmer sehr bequem zurück, um nichts mehr zu tun, als sich den Kräften und Qualitäten des Sounds zu überlassen. Ich spiele verschiedene planetarische und symphonische Gongs für 40 bis 50 Minuten. In dieser Zeit entsteht ein Klangteppich, der von zärtlich-leise bis sturmartig ansteigen kann. Für unser Gehirn ist diese Art von Sound mit seinen immer wieder neu entstehenden und vergehenden Unter- und Obertönen nicht berechenbar. Die Zustände des Gehirns ändern sich messbar und verlegen sich von Wachzustand mühelos in meditatives Loslassen oder einen Alphazustand, wie er in Tiefschlafphasen auftritt.

Sound ist Energie und Energie ist Information. Jede unserer Eigenschaften, jeder Gedanke und jedes Muster haben eine bestimmte Vibration, ein Wellenmuster. Diese Vibration geht in Resonanz

mit dem Körper und steuert über verschiedene Hirnregionen den Organismus. In diesem Sinne stimulieren die Vibrationen und Frequenzen der Gongs den gesamten Organismus mit schwingenden energiegeladenen Impulsen. Die Energiebahnen des Körpers werden befreit, und der Organismus kann zurück zu seiner natürlichen Harmonie finden.

Dieser Vorgang geschieht mühelos. In den meisten Fällen beschreiben die Empfänger einer Gong-Stunde die Anwendung als erlösend, befreiend und energetisierend. Chronische und akute Stresszustände finden in den Schwingungen der Gongs spontane Lösung und versetzen den Empfänger für einen gewissen Zeitraum, der durchaus mehrere Tage anhalten kann, in einen natürlichen entspannten Zustand. Dieser gelöste ursprüngliche Zustand ist den meisten von uns in der modernen Zeit abhanden gekommen. Wir halten Anspannung, Leistung und den daraus folgenden Dauerdruck für Normalität. Viele von uns sind vielleicht, ohne es wirklich wahrzunehmen, bereit, über Jahre oder Jahrzehnte Gesellschafts- und Leistungsdruck auszuhalten, manchmal einfach nur aus dem Mangel heraus, weitere Optionen zu sehen. Die Gongs bringen uns die wichtige Erfahrung von Ausgeglichenheit und Harmonie zurück. Dennoch ist jeder Genesungsprozess ein individueller Weg und geht immer einher mit einer Bewusstseinsweiterung. So kann es während einer Behandlung geschehen, dass sich Traurigkeit oder tiefe Angst und Beklemmung lösen und zunächst gefühlt werden. Diese für uns unangenehmen Gefühle zuzulassen, ist ein mutiger Schritt zur Harmonie im Körpersystem.

### Kay Karl



Kay Karl wirkt und arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Sound Healing Arts, Meditation und Yoga. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Anwendung der Gongs als heilende Instrumente. Kay Karl arbeitet sowohl in Einzelsitzungen als auch mit Gruppen und unterrichtet das Gongspielen

und die Einsatzmöglichkeiten der Gongs.

[www.kaykarl.de](http://www.kaykarl.de)



Das Klangspektrum der Gongs löst Stress und Anspannung.  
Foto: © Tomas Adel, [www.tomas-adel.com](http://www.tomas-adel.com)

### ABLAUF DER SITZUNG

Während einer Einzelbehandlung liegt oder sitzt der Empfänger in unmittelbarer Nähe zu den Gongs. In einem kurzen Gespräch wird das aktuelle Thema benannt, für das Heilung und Harmonie gesucht wird. Dieses kann sowohl ein körperlicher Krankheitszustand sein, wie auch ein emotionaler oder geistiger Konflikt. Ich stimme den Empfänger positiv ein, so dass er in eine bejahende Grundhaltung versetzt wird und an die Lösung seiner Probleme glauben kann. Das anschließende Schwingen und das Klangspektrum der Gongs in direkter Nähe werden umso deutlicher stress- und schmerzlösend wahrgenommen.

Das Gongfeld kann uns zu in eine Atmosphäre von Gesundheit, Fülle und Harmonie verhelfen, die wir mit in unseren Alltag nehmen können und von der wir – und unsere Mitmenschen – profitieren. Ich denke, das Heilen mit den Gongs in all seinen Facetten wird zunehmend an Bedeutung und Wertschätzung gewinnen, weil es ein spürbar wirksamer und leicht erreichbarer Beitrag für das Gesundbleiben und das Gesundwerden ist.