

## Evaluation zur Klangstudie über die Wirksamkeit der Klangliege

Ich danke hiermit allen Probanden, die ich mit rund 150 Bespielungen in der Studie, über die Wirksamkeit der Monochord-Klangliege, begleiten durfte.

Die Probanden kamen mit den unterschiedlichsten Themen und waren bereit sich auf folgende Bedingungen einzulassen:

- mindestens 5, maximal 10 Behandlungen mit der Monochord-Klangliege
- idealerweise im Wochentakt oder in 2-Wochen-Abständen
- vor und nach jeder Sitzung Ausfüllen von 2 Formularen
- Sitzung 1 bis 5 jeweils 25 Minuten Klangbehandlung nur mit Monochord-Klangliege
- Sitzung 6 bis 10 jeweils 10 Minuten Klangschalen und XD-Klangröhren, 20 Minuten Monochord-Klangliege, 10 Minuten TamTam Gong

Mit wenigen Worten fasse ich zusammen, was sich in der Studie herauskristallisiert hat.

Bei einer Bespielung einzig mit der Monochord-Klangliege «passiert» und entsteht nicht unbedingt weniger, als bei einer Bespielung mit zusätzlichen Instrumenten. Es gibt aber Menschen und da zähle ich mich voll und ganz dazu, die es sehr schätzen, zuerst mit den Klangschalen und XD-Klangröhren in einem Klangzelt abgeholt und zentriert zu werden, dann mit der Klangliege zur Ruhe und zu sich zu kommen und zum Schluss mit dem Gong der Transformation, dem Loslassen, Wachstum Raum zu geben und wieder anzukommen. Im Allgemeinen hat sich gezeigt, dass engmaschige Bespielungen, vor allem bei akuten oder chronischen Themen, schneller zu Veränderung und Erfolg führen.

### Erkenntnisse und Aussagen einiger Probanden:

- die meisten Probanden fühlten sich nach der Bespielung entspannter, zufriedener, besser, erholter, glücklicher und zentrierter
- verschiedene Beschwerden konnten reduziert oder gelöst werden
- viele Probanden beschrieben, dass sie jegliches Gefühl von Raum und Zeit verloren und sich wie auf einer Welle getragen fühlten
- Aussage: *"Es fühlte sich an, als ob ich auf einem tragenden Klangteppich schwebte. Ich konnte mich entspannen wie schon lange nicht mehr!"*
- fast alle Probanden haben sich nach der Bespielung körperlich & seelisch besser gefühlt. Ein vor- und nachher Foto hätte sich gelohnt.
- einige Probanden fühlten sich während der Bespielung wie in einem Schweb- oder eine Art Trancezustand, kamen aber mit dem Abschluss wieder sanft im hier und jetzt an.
- Aussage: *"Die körperlich wahrnehmbare innere Ruhe war nach der Klangbehandlung noch Stunden spürbar."*
- Klienten, welche schon seit einigen Jahren regelmässig (alle 8-10 Wochen) bei mir auf dem Klangbett waren, stellten fest, dass nach diesem engmaschigen Dranbleiben, sich "Knöpfe" schneller lösen, der Körper und Geist sich rascher entspannen und sie im Alltag gefasster und gelassener sind.
- viele Probanden waren überwältigt von der Vielfalt und Wirkung der Klänge
- Aussage: *"Ich hätte nie gedacht, dass Klang so viel bewegen und bewirken kann."*
- Aussage: *«Seitdem ich regelmässig auf dem Klangbett bin, habe ich viel mehr Gelassenheit im Alltag, fühle mich weniger gestresst und kann mich besser abgrenzen.»*

Klang wirkt ohne Worte – entspannend, zentrierend, ordnend, befreiend – auf allen Ebenen.

Eine wunderbare Möglichkeit, Dir etwas Gutes zu Tun.

Ich würde Dich gerne klangvoll begleiten.

Herzliche Grüsse, Cornelia