

Die Klangreise

Category: Achtsamkeit, Goldblättchen, Leben

18. Juni 2026



Dem Alltag entfliehen: Meine erste Klangreise im Atrium 39 (Und warum mein innerer Skeptiker jetzt meditiert)

Hand aufs Herz: Wenn der Wecker morgens wie das Geläut des Kölner Doms klingt und die To-Do-Liste länger ist als die Quittung eines Wocheneinkaufs für eine zehnköpfige Familie, braucht man mal eine Pause. Und zwar nicht die Art von Pause, in der man auf dem Sofa hockt und Netflix leerguckt, sondern eine echte Auszeit. Unser Ziel für diese Mission: Das Atrium 39 in Krefeld. Das Versprechen: Eine Klangreise. Wir hatten vergangenes

Weihnachten einen Gutschein für diese Klangreise geschenkt bekommen und waren zunächst ein wenig skeptisch. 'Ne Stunde Glöckenklänge und dafür ein Kampf durch den Berufsverkehr mitten in die Krefelder Innenstadt? Spoiler-Alarm: Ich bin zurück, tiefenentspannt und mein Blutdruck befindet sich vermutlich einem Bereich, der die medizinische Diagnose Bradykardie nahelegt.

Also, was bitteschön ist eine Klangreise?

Für alle, die beim Wort „Klangreise“ sofort an Waldorf-Schüler denken, die in wallenden Leinenklamotten ihren Namen tanzen und ihre Chakren zählen: Atmet tief durch und packt die ganzen Vorurteile dahin, wo sie hingehören – weit, weit, weg! Ich hatte zunächst auch die leise Befürchtung, gleich im Schneidersitz tibetische Mantras mitsingen zu müssen (was bei meiner Stimme in einer mittelschweren Katastrophe geendet wäre).

Aber Entwarnung. Es kommt immer anders, als man denkt. Das Ganze läuft zunächst herrlich unaufgeregt ab:

1. Ankommen. Mitten in der Stadt ist das Atrium 39 eine echte kleine Oase. Helle Räume, eine unaufdringliche Atmosphäre und: Ruhe!

2. Hinlegen (auf eine gemütliche Matte, Decke drüber, Kissen parat) – fertig.

3. Augen zu und den Rest der Welt einfach mal gepflegt ignorieren.

Sobald die ersten Schalen, Gongs und Monochorde im Raum sanft angeschlagen werden, merkt man erst, wie viel Lärm man eigentlich permanent im Kopf hat. Die Schwingungen breiten sich langsam bis in den letzten Winkel des Raumes aus – und auch im eigenen Körper. Kein Staccato, nix hektisches – nur nie

enden wollende einfache Töne. Die Klangfülle und das Frequenzspektrum der gebotenen Instrumente, Gongs und Klangschalen ist überwältigend und faszinierend zugleich. Ich war zunächst geneigt zu fragen, welche Konzert-Verstärker hier am Start sind. Nicht auf Grund der Lautstärke, sondern wegen der überragenden Klangfülle.

Mein Gehirn schaltet um (auf Zeitlupe)

Die ersten fünf Minuten hat mein innerer Kontrollfreak noch verzweifelt versucht, die Einkaufsliste für morgen zu schreiben. „*Habe ich eigentlich die Milch... oh, schöner Ton... war das ein Gong?... was kostet auf dem Rückweg an der Tanke der Sprit?... wow, das vibriert aber angenehm...*“

Und *schwupp die Wupp – Kartoffelsupp'* kehrte eine wunderbare Ruhe ein. Wenn die Klänge den Raum füllen, ist das ein bisschen wie eine akustische Massage. Man reist nirgendwohin (außer vielleicht ins Land der Träume, das ein oder andere sanfte Schnarchen aus der Nachbarecke war jedenfalls der ultimative Beweis für maximale Entspannung), aber man kommt verdammt gut bei sich selbst an. Das Artrium 39 bietet dafür genau die richtige, fast schon magische Kulisse. Mitte im Krefeld ist es jedoch ein Ort, an dem man sofort runterschalten kann, sobald man die Tür hinter sich schließt.

Das Fazit: Akkus voll, Geist sortiert

Nach gefühlt einer halben Stunde (in Wahrheit waren es fast 90 Minuten, aber Raum und Zeit sind bei so einer Klangreise ohnehin nur grobe Richtwerte) hieß es dann langsam wieder: Füße bewegen, Gliedmaßen strecken, Augen auf, einen leckeren Tee trinken und zurück in die urbane Realität. Das Ergebnis? Ich habe mich selten so leicht und gleichzeitig so „geerdet“ gefühlt. Die permanente Hintergrundstrahlung an Alltagsstress war einfach wie weggewischt.

Wer also mal wieder ein Reset für die Nerven braucht und den ewigen Autopiloten im Kopf ausschalten möchte, dem kann ich eine Klangreise im Artrium 39 nur wärmstens ans Herz legen. Zeiht Euch bequem an, packt die Kuschelsocken ein und probiert es einfach aus – euer Geist (und euer Blutdruck) werden es euch danken!

Wenn Du jetzt ein wenig neugierig geworden bist, zögere nicht eine Klangreise für Dich zu buchen. Mit schlanken €25 bist Du dabei:

Klangreise im Atrium 39 in Krefeld buchen