

## Mit Klangschalen gegen den Streß

Zum ersten Mal sind wir uns 1993 begegnet, als wir nämlich bei einer wichtigen Wirtschaftstagung zusammen in der Kabine dolmetschten. Als sie an der Reihe war, stand gerade ein gewisser junger polnischer Minister am Rednerpult, er kam sozusagen frisch von der Uni. Der blanke Horror für einen Dolmetscher, denn so jemand redet ohne Rücksicht auf Verluste, er will nur eines: seinen Text so schnell wie möglich runterlesen und weg. Claudia dolmetschte wie ein Hurrikan und ich traute mich noch nicht einmal zu niesen, um sie nicht abzulenken. Nach dem Vortrag gab es Applaus – auf Wunsch des Moderators – nicht für den Redner, sondern für die Dolmetscherin.

Seitdem haben wir oft zusammen gearbeitet und obwohl so etwas seitdem nicht wieder vorgekommen ist, weiß ich, daß sie es jederzeit wiederholen könnte!

Claudia Krüger stammt aus Brandenburg, wo sie bereits in der Oberschule Polnisch lernte. „Für uns war das eine tote Sprache“, sagt sie heute, „denn damals durfte man nicht nach Polen fahren. Ich wollte Tschechisch lernen, aber das hat nicht geklappt.“ Später studierte sie in Warschau, dann kam die Liebe, die Ehe...

Nach dem Fall der Berliner Mauer kam sie zurück nach Deutschland. Und blieb. Seit 1994 lebt sie in Köln und betreibt seit einem Jahr ihren „Ein-Klang-Raum“ in Hürth. Immer wieder jedoch fährt sie nach Polen, auch, um in Lodz und Warschau Dolmetscher auszubilden. Zu ihren Kunden gehören u.a. die Europäische Kommission, das Europäische Parlament, Ministerien und die Regierung in Berlin. Hinter dem, was die Kunden in den Kopfhörern hören, steckt für Claudia eine Philosophie. Dolmetschen, meint sie, finde auf vielen Ebenen statt: zwischen gesprochener und Körpersprache, zwischen „Körper und Seele“, aber auch zwischen Vorstellung und Realität. „Gute Sprachkenntnisse sind nur ein Werkzeug für die Arbeit des Dolmetschers. Er muß in jedem Fall die konkrete Situation, die Atmosphäre unter den Beteiligten und das Ziel des Gesprächs berücksichtigen. Erst dann kann man wahre Kommunikation zwischen Menschen, die verschiedene Sprachen sprechen, herstellen. Wenn auch nur ein Element vergessen wird, kann die Übertragung durch den Dolmetscher nur unvollständig sein.“

Sich einzuhören in die verschiedenen Kommunikationsebenen, so Claudia, erfordere nicht nur ständiges Training. Man müsse diese Kunst des Zuhörens erlernen. Und das sei nicht leicht, zuerst gelte es, seine eigene Stimme zu erkennen, zu lernen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen, nicht nur mit Auge und Ohr. „Aber das betrifft schließlich nicht nur Dolmetscher.“

Das alles hat sie zuerst selbst gelernt, zum Beispiel in Genf und Straßburg, jetzt bringt sie es anderen bei. Sie ist ja nicht nur Konferenzdolmetscherin, sondern auch Mentaltrainerin. „Ganz wichtig ist die Streßbewältigung“, erklärt sie, „die physischen und psychischen Spannungen, die bei jeder Arbeit, nicht nur beim Dolmetschen, entstehen, auf einem förderlichen Niveau zu halten.“ Das Streßmanagement ist also der Ausgangspunkt.

Dafür hat Claudia, die auch eine musikalische Vorbildung hat, den Klang gewählt. Daß es nun ausgerechnet Metallschalen geworden sind, die Klänge verschiedener Höhe und Klangfarbe von sich geben, ist ein bißchen Zufall. „Als ich in einem Kölner

Laden ein bißchen damit rumspielte, merkte ich, wie sich die durch sie ausgelösten Klang-Wellen auf wunderbare Weise in meinem ganzen Körper fortsetzten.“

Daraufhin interessierte sie sich genauer dafür und fand auch eine Schule, in der sie gelernt hat, den Klang gezielt einzusetzen, um sich und andere zu entspannen.

Ich habe das selbst ausprobiert. Die Klangschalen wurden auf meinen Körper gestellt und angeschlagen. Daraufhin setzten sich die Vibrationen im Körper fort und massierten somit jede einzelne Zelle, was sehr entspannt und gleichzeitig neue Energie zuführt. Die Kombination verschiedener Klänge bewirkt, daß man die Umgebung völlig vergißt. Statt an einen Kunden oder die schlechte Stimmung der Liebsten oder das kaputte Auto zu denken, beginne ich nach kürzester Zeit, die Spur eines sich erhebenden Klanges zu verfolgen, einen nächsten wahrzunehmen, die tiefe Kraft des dritten und den subtilen Charme des vierten zu spüren. Zusammen mit den deutlich Vibrationen, die im Körper wachgerufen werden, führt das alles zu einer unglaublichen Sinfonie. Der absolute Hit!

Ich gehe in Claudias Ein-Klang-Raum zu so einem „Konzert“, wenn ich müde, abgespannt, gestreßt bin, wenn ich keine Lust mehr auf die Arbeit habe oder überhaupt in einer „Laßt-mich-doch-alle“-Stimmung bin. Diese 40 Minuten, manchmal auch etwas mehr, sind der Kick schlechthin. Besser als jeder Drink oder Joint, weil kein Kater drüber bleibt, der Energie kostet. Hier gehe ich mit neuer Energie wieder raus.

Mehr Information: [www.claudia-krueger.de](http://www.claudia-krueger.de)

Norman Sakiewicz

Erschienen in:

Samo Zycie 9(117), 2.05.-15.05.2002

**Polnisches Zwei-Wochen-Blatt**

Rubrik: Mitten unter uns