

KLANG-MASSAGE-THERAPIE

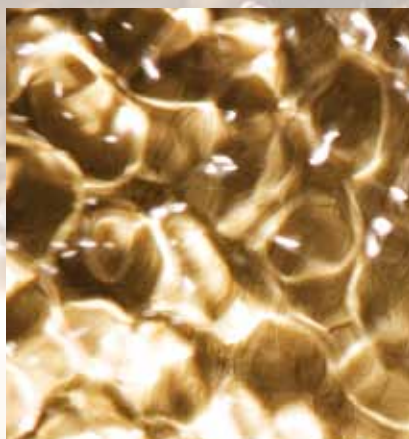
Organ des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V.

09/2014

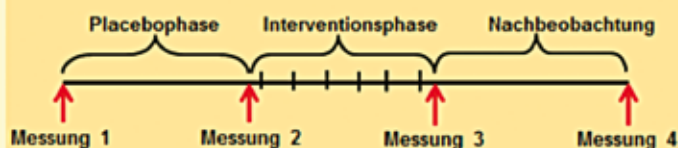
Entwicklung und Forschung rund um die *Peter Hess-Klangmethoden*



- Entspannungsreaktion bei der Klangmassage: Ein psychophysiologischer Forschungsansatz
- Die Auswirkungen der *Peter Hess-Klangmassage* auf das Konzentrationsverhalten von Kindern im Grundschulalter
- Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der *Peter Hess-Klangmassage*



**Wirksamkeit der *Peter Hess-Klangmassage*
im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation
in der adjuvanten Therapie
der essentiellen Hypertonie**



Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Peter Hess _____ 5

Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden?

Dr. phil. Christina M. Koller _____ 6

Entspannungsreaktion bei der Klangmassage: Ein psychophysiologischer Forschungsansatz

Christina Imbery, Julia Habicht, Johanna Stever, Britta Jensen, Reinhard Weber _____ 15



Mit der *Peter Hess*-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken

Dr. phil. Christina M. Koller/Dr. Tanja Grotz _____ 20

Stressverarbeitung mit Klängen – ihre körperlichen, mentalen und seelischen Aspekte

Karin Anderten _____ 25

Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der *Peter Hess*-Klangmassage Ergebnisse der Berliner Bluthochdruck-Klangstudie

Dr. med. Jens Gramann _____ 29



Klangmassage auf der Intensivstation

Harald Titzer _____ 34

Neuronale Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage

Dr. med. Kerstin van den Dool (ehem. Gommel) _____ 38

Zellen und Klang

Mag. Dr. Maria Anna Pabst _____ 43

Ein Klang für mich!

Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause™ bei einzelnen und Gruppen

Dr. Hella M. Erler und Dr. Luis Erler

48

Die Auswirkungen der *Peter Hess*-Klangmassage auf das Konzentrationsverhalten von Kindern im Grundschulalter

Alexandra Pronegg

53

Klangcoaching an Berufsschulen

Ein Weg zu mehr Lernmotivation, emotionaler Zufriedenheit sowie Selbstwirksamkeit durch Stärkung des subjektiven Selbstkonzepts.

Andrea Laake u. Mark Fürst

58

Pilotprojekt zum Einsatz klangpädagogischer Settings im therapeutischen Rahmen innerhalb der stationären Kinder- und Jugendhilfe

Gabriele Ehnis

63

Peter Hess-Klangtherapie in Strafanstalten

Dr. Anetta Jaworska

70

15 Jahre Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Dr. phil. Christina M. Koller und Ulrich Krause

74

30 Jahre *Peter Hess*-Klangmassage

Dr. phil. Christina M. Koller und Ulrich Krause

77

Neues vom Peter Hess Institut (PHI)

Ulrich Krause

79

Nachwort: Zur neuen Ausgabe und Ausblick

Ulrich Krause

80



IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014

ISSN 1862-4081

Offizielles Organ des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V.

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:

Peter Hess · Ortheide 29 · D-27305 Uenzen

Redaktion:

Ulrich Krause, Dr. phil. Christina M. Koller

Layout:

Sandra Lorenz · E-Mail: s.lorenz@ideenpunkt.de

Satzkorrektur:

Ursel Mathew, Schüttorf

Lektorat:

Ulrich Krause, Nienburg

Bild- und Grafiknachweis:

© Archiv Peter Hess Institut (PHI), Uenzen sowie die Autoren und Autorinnen dieser Ausgabe

Druck:

Erhardi Druck GmbH, Regensburg

Auflage:

10.000

Vorwort

von Peter Hess

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es ist kaum zu glauben, aber in diesem Jahr blicken wir auf 30 Jahre *Peter Hess*-Klangmassage zurück. Auch können wir das 15-jährige Bestehen des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. feiern. Lutz Döring-Linke war damals, 1999, der Initiator für unseren Verband – ihm gilt an dieser Stelle mein oder besser gesagt unser aller Dank! Beide Jubiläen wollen wir auf unserem diesjährigen **Fachkongress** vom 07.-09.11.2014 in der Rhön-Akademie Schwarzerden in Gersfeld feiern. Es wartet auf Sie ein interessantes Programm.

Heute kann unser Verband auf eine stattliche Reihe von Projekten und Aktivitäten zurückblicken, unter denen vor allem die verschiedenen Fachpublikationen sowie die erste Studie zur Wirkung der *Peter Hess*-Basis-Klangmassage hervorzuheben ist.

Das Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ ist das Herzstück unserer Arbeit. Diese Praxis theoretisch gut zu fundieren und ihre Wirkung zu untersuchen, ist ein ebenso wichtiger Baustein, um die Klangmassage als seriöse und ernst zu nehmende Methode zu etablieren.

Die vorliegenden Beiträge verdeutlichen, auf welchem solidem Fundament unsere Methode heute, 30 Jahre nach ihren Anfängen, steht und wie vielfältig sie begleitend bzw. unterstützend in verschiedenen Bereichen von Gesundheitsvorsorge über Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik, Therapie oder in Heil- und Heilfachberufen zum Einsatz kommen kann.

Unsere Klang-Resonanz-Methode hat sich auch in diesem Jahr für einen Studiengang Bachelor of Science (B. Sc.) bei der Steinbeis-Hochschule in Berlin in dem Institut für Komplementäre Methoden etabliert. Das Transfer-Institut (ikm) hat sich auf die Akademisierung komplementärer Methoden spezialisiert und bietet einen berufsbegleitenden Studiengang. Auch haben wir für sieben unserer Abschlüsse die Steinbeis-Hochschul-Zertifizierung durch das Steinbeis-Transfer-Institut für Natur- und Naturheilkunde erreicht.

Dr. phil. Christina M. Koller untersucht und belegt, warum die Klangmassage so wohltuend empfunden wird. „Die Entspannungsreaktionen bei der Klangmassage: Ein Psychophysiologischer Forschungsansatz“ untersuchte ein Team um Christina Imbery in ihrer Masterarbeit.



Zur stress-reduzierenden Wirkung der Klangmassage konnte die Studie „Mit der *Peter Hess*-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken“ von Dr. phil. Christina M. Koller/Dr. Tanja Grotz erstmals empirische Hinweise liefern. Auch die Studie von Karin Anderten „Stressverarbeitung mit Klängen – Die eigene Erfahrung des Klangmassagepraktikers als Resonanzboden für die emotionale Stressverarbeitung des Klienten“ ergänzt die Zusammenhänge.

Interessant und aufschlussreich sind die Untersuchungen und Ergebnisse der Berliner Bluthochdruck-Klangstudie von Dr. Jens Gramann „Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der *Peter Hess*-Klangmassage“.

Auch schon kleine Klangelemente haben ihre Wirkung, wie das Projekt „Ein Klang für mich! – Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause“ von Dr. Hella M. Erler und Dr. Luis Erler zeigt.

Die Untersuchungen von Alexandra Pronegg „Die Auswirkungen der Klangmassage auf das Konzentrationsverhalten von Kindern im Grundschulalter“ und von Andrea Laake und Mark Fürst „Klangcoaching an Berufsschulen“ zeigen den wirkungsvollen Einsatz von Klangschalen im Schulalltag.

Aber auch wenn verschiedene Belastungen und Krisen des Lebens sich in körperlichen oder seelischen Leiden manifestiert haben, können Klänge der Klangschalen und die Klangmassage ein wohltuendes und unterstützendes Angebot sein.

Die verschiedenen laufenden Projekte und Forschungen sind hier zukunftsweisend. Ein besonderes Anliegen ist uns dabei, Kooperationen zu initiieren, deren Synergieeffekte einen breiten Nutzen für alle Beteiligten haben.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass wir mit dieser sehr informativen Ausgabe die „Brücke in die therapeutische Wirklichkeit“ sicher überqueren können.

Herzlichst,

Peter Hess

Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden?

von Dr. phil. Christina M. Koller

Ich möchte Sie, liebe Leserin und lieber Leser, einladen, uns gemeinsam der Frage anzunähern, warum die Klangmassage eigentlich als so wohltuend empfunden wird.

Die Wirkung von Klängen ist immer sehr komplex und vielschichtig, so dass sich ein Gesamtbild nur aus der Betrachtung einer Vielzahl verschiedener Aspekte ergeben kann. Dieser und die in dieser Zeitschrift zusammengefassten Artikel möchten hierzu beitragen.

Die Verwendung von Klängen ist nichts Neues

Im Hinduismus heißt es „Nada Brahma – die Welt ist Klang“. Nach dieser Vorstellung ist auch der Mensch aus Klang entstanden und harmonische Klänge können ihn dazu anregen, wieder in seine natürliche Harmonie und Ordnung zu kommen. So hatten und haben Klänge seit jeher und in vielen Kulturen der Welt eine wichtige Bedeutung im Leben der Menschen, sowohl in rituellen, gesellschaftlichen bzw. sozialen Kontexten als auch im Heilwesen. Dieses Wissen findet heute in musiktherapeutischen Ansätzen Beachtung. Darüber hinaus sind seit den 1980er Jahren verschiedene Klangmethoden entstanden, die im vortherapeutischen Feld anzusiedeln sind (Koller, 2007, S. 161-205). Diese Klangmethoden wurden zu Beginn eher dem New Age oder der Esoterik zugeordnet, stoßen aber aufgrund ihrer oft erstaunlichen, positiven Wirkung zunehmend auf Interesse bei Fachleuten aus Pädagogik, Beratung, Therapie sowie aus Heil- und Heilfachberufen. In der Anwendung von Klangschalen war es Peter Hess, der Pionierarbeit leistete und die Peter Hess-Klangmassage entwickelte und zur Entstehung aller darauf aufbauenden Klangmethoden beigetragen hat. So entstand im Laufe der letzten 30 Jahre eine Spezialisierung im Einsatz dieser Methoden, die zunehmend durch Erklärungsmodelle und Forschungen fundiert wird. Hierzu zählen u.a. die Beiträge des HNO-Arztes und Psychotherapeuten PD Dr. med. Uwe Ross, auf die in diesem Beitrag noch näher eingegangen wird.

Aber was ist es nun genau, was die Faszination für die Klänge erweckt, die viele Menschen oft bereits beim ersten Hören einer Klangschale empfinden?

Wir beginnen hörend und fühlend

Die besondere Wirkung obertonreicher Klänge, wie der von Klangschalen, wird unter anderem darin vermutet, dass

sie den Geräuschen ähneln, wie sie ein Ungeborenes im Mutterleib vernimmt. Zudem zählen Hören und Fühlen zu den ersten Sinneserfahrungen, die ein Ungeborenes macht (Spintge/Droh, 1992, S. 13). Das Ohr ist das einzige Sinnesorgan, das bereits vor der Geburt vollständig ausgeprägt ist (Tomatis, 1999, S. 104). Schon sieben Tage nach der Zeugung ist es als kleiner Punkt erkennbar und die erste Anlage des Ohrbläschens erfolgt in der 5. Schwangerschaftswoche. Ab der 18. Schwangerschaftswoche beginnt der Embryo zu hören. Wir beginnen also hörend. Und wir beginnen fühlend. So reagieren Feten bereits in der 8. Schwangerschaftswoche auf Berührungen von aussen, wie z. B. ausgelöst durch Berührung bei einer Ultraschalluntersuchung. Ab der 14. Schwangerschaftswoche umfasst die Berührungsempfindlichkeit bereits alle Körperregionen, außer Rücken und Schädeldecke (Hüther, 2008, S. 69). Genau diese beiden Sinne sind es, die bei der Klangmassage stimuliert werden.

Klänge werden über das Hören und Fühlen wahrgenommen.



Dies könnte auch erklären, warum Klänge vor allem auch auf Menschen einen großen Reiz ausüben und positive Reaktionen hervorrufen, die aufgrund ihrer Veranlagung, einer Erkrankung oder eines Unfalls, nicht mehr oder nur begrenzt auf kognitive Fähigkeit zurückgreifen können. Die Klangwahrnehmung scheint an eine Erinnerung gekoppelt, die weit vor der Entstehung kognitiver Denkprozesse liegt.

Klang – Was ist das eigentlich?

Klang ist, physikalisch gesehen, eine Schwingung. Diese Schwingung wird durch Schall übertragen. Unter dem Begriff Schall wiederum ist alles zu verstehen, was wir mit dem menschlichen Ohr wahrnehmen können. Dabei bewegt sich unser so genanntes „Hörfenster“ im Idealfall im Bereich von 16-25.000 Herz (Hz). Eine sehr tiefe Frequenz ist z.B. das Grollen eines Donners mit 20 Hz, eine sehr hohe Frequenz bildet das Fipsen einer Maus mit etwa 3.000 Hz und die Durchschnittsfrequenz der menschlichen Stimme liegt bei circa 200-400 Hz. Frequenzen unterhalb des Hörfensters werden als Infraschall, die darüber als Ultraschall bezeichnet. Die Frequenzbereiche der für die Basis-Klangmassage verwendeten Klangschalentypen gestalten sich wie folgt:

- Beckenschale: 106-935 Hz
- Herzschaale: 207-1.180 Hz
- Gelenk-/Universalschale: 104-2.800 Hz



Es wird deutlich, dass die „genormten“ Peter Hess® Therapietrommeln mit ihrem jeweiligen Frequenzumfang im für den Menschen hörbaren und, wie später beschrieben, auch fühlbaren Bereich liegen.

Der Schall setzt sich als Dichtewelle durch eine Hin- und Her-Bewegung fort und benötigt dafür ein Ausbreitungsmedium wie die Luft oder das Wasser. In der Luft und auf Meereshöhe bewegt sich der Schall bei einer Temperatur von etwa 20 Grad Celsius mit einer Geschwindigkeit von 340 Meter/Sekunde, im Wasser sogar mit 1.500 Meter/Sekunde (Dewhurst-Maddock, 1993, S. 17-18). Dies ist für die Klangmassage – bei der Klangschalen auf den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen werden – ein wichtiger Aspekt, wenn man bedenkt, dass der menschliche Körper zu etwa 80 % aus Wasser besteht und damit den Schall ideal weiterleitet.

Aber nicht jede Schallwelle ist ein Klang. Hier spielen die Obertöne, als natürliches und allgegenwärtiges Phänomen, eine wichtige Rolle. Denn rein physikalisch gesehen wird je nach Wellenform zwischen einem Ton und Rauschen (also einem Geräusch) unterschieden. Was wir umgangssprachlich als Ton bezeichnen, ist ein Zusammenspiel aus mehreren Sinus-Tönen, wobei ein geordnetes Schwingungsbild zu Grunde liegt: Es gibt einen Grundton, also eine Grundschwingung (tiefste Schwingung) und die dazugehörigen Obertöne, also Oberschwingungen, die automatisch zur Grundschwingung mitschwingen. Bei einem Ton stehen sie immer in einem ganzzahligen Verhältnis zum Grundton. Bei einem Geräusch hingegen liegt ein chaotisches Schwingungsbild vor (vgl. Wolfgang Saus, Fachzeitschrift 6/2008, S. 58-60).

Der Klang der Klangschalen

Wie verhält es sich nun mit dem Klang einer Klangschale? Im Gegensatz zu Instrumenten wie einem Klavier oder einer Gitarre weist der Klang einer Klangschale keine exakte Obertonreihe auf. Im physikalischen Sinne verhält sich der Klang einer Klangschale – wie typischer Weise der aller selbstklingenden Metallinstrumente oder Trommeln – „nicht harmonisch“. Dieses „nicht harmonisch“ bezieht sich dabei lediglich auf das Verhältnis der Obertöne zum Grundton, das nicht exakt ganzzahlig ist. Damit gilt das Gesetz der



Peter Hess gibt eine Klangmassage.

harmonischen Obertöne, wie es Pythagoras beschrieben hat, nicht bzw. nur begrenzt für Klangschalen. Vielmehr ist der Klang einer Klangschale dem eines natürlichen Geräusches ähnlich, der eine Kombination aus Geräusch und harmonischen Klängen bildet. Auch wenn das physikalische Verhältnis von Grund- und Obertönen bei einer Klangschale „nicht harmonisch“ ist, so wird ihr typisch metallener Klang als Höreindruck von den meisten Menschen sehr wohl als „harmonisch“ beschrieben. Dies gilt es zu unterscheiden.

Die Peter Hess-Klangmassage

Die *Peter Hess*-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode. Wie bereits erwähnt, werden dabei Therapieklangschalen auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Dies scheint auf den ersten Blick sehr simpel. Aber die Klangmassage ist mehr als nur eine Technik und bedarf eines fundierten Hintergrundwissens, kombiniert mit viel (vor allem auch eigener) Erfahrung und Können, um sie individuell und zum Wohl des Kunden/Klienten einsetzen zu können.

Die *Peter Hess*-Klangmassage ist dabei als ein Zusammenspiel von drei Faktoren zu betrachten:

- Die Technik der Klangmassage
- Das Klangmaterial der Peter Hess® Therapieklangschalen
- Die Haltung der Klangmassagepraktikerin/des Klangmassagepraktikers
(vgl. Prinzipien der *Peter Hess*-Klangmethoden)

Grundsätzlich wird zwischen der „Basis-Klangmassage“ und der darauf aufbauenden „Individuellen Klangmassage“ unterschieden. Bei der Basis-Klangmassage kommen die bereits genannten drei Klangschalen-Typen zum Einsatz: Die Gelenk- bzw. Universalschale, die Herzschale und die Beckenschale. Sie sprechen mit ihrem jeweiligen Frequenzspektrum bestimmte Körperpartien besonders gut an. Insgesamt dauert die Basis-Klangmassage etwa 45 Minuten zuzüglich des obligatorischen Vorgespräch, der Nachruhe zum Nachspüren und Wahrnehmen von Veränderungen sowie dem abschließenden Nachgespräch. Bei der Individuellen Klangmassage kann der festgelegte Ablauf der Basis-Klangmassage auf die jeweiligen Bedürfnisse der Klienten hin verändert und durch weitere Klangmassage-Elemente ergänzt werden. Hierzu können auch zusätzliche Klangschalen, Gongs oder Zimbeln zum Einsatz kommen.

Klangwahrnehmung und Klangverarbeitung

Bei einer Klangmassage kommt es zu einem umfassenden Klangerleben, das weit über das Hören von Klängen hinausgeht – jedenfalls das Hören mit den Ohren. Über das ganzkörperliche Hören gibt der Dokumentarfilm „touch the sound“ (2004) über die weltbekannte Perkussionistin Evelyn Glennie, die selbst seit früher Kindheit an fast taub ist, auf beeindruckende Weise Zeugnis.

Bei einer Klangmassage nehmen wir die Klänge einerseits als akustischen Höreindruck wahr (auditive Wahrnehmung), andererseits stellen die Klangschwingungen der Klangschalen einen vibrotaktilen Reiz dar, der über das Fühlen (somato-

sensorische Wahrnehmung) erfasst wird. Wie diese Klangwahrnehmung und -verarbeitung im Einzelnen geschieht beschreibt PD Dr. med. Uwe Ross ausführlich in seinem Beitrag „Klangerbeit aus neuropsychologischer Sicht“ (2010, S. 70 ff). Nachfolgend eine stark vereinfachte Wiedergabe dieser Beschreibung.

Klänge hören

Beim Hören trifft der Klang als Schallwelle auf das Außenohr, wird zum Innenohr weitergeleitet und dort in ein elektrisches Signal transformiert. Über den Hörnerv wird dieser Nervenimpuls zum Gehirn gesendet und löst in den beteiligten Gehirnarealen entsprechende Aktivierungsmuster aus. Auch wenn man bis heute noch nicht genau sagen kann, wie und wo das Gehirn Musik und Klänge verarbeitet, lässt sich sagen, dass das Hören von Klängen mit ausgesprochen komplexen hirneurophysiologischen Prozessen verbunden ist.

Klänge fühlen

Als Fühleindruck wird die Schallwelle über die somatosensorische Wahrnehmung verarbeitet. Das vom Menschen fühlbare Frequenzspektrum umfasst einen Bereich von 0-400 Hz, wobei die Optimalfrequenz des menschlichen Vibrationssinns bei 150-300 Hz liegt (Bierbaumer/Schmidt, 2006). Die Peter Hess® Therapieklangschalen bewegen sich, wie bereits beschrieben in diesem für den Menschen fühlbaren Frequenzbereich.

Die Wahrnehmung erfolgt dabei einerseits über die Haut (Exterozeption) und andererseits über das Körperinnere (Interozeption). Die Stimulierung des Körperinneren lässt sich dabei wiederum in die Wahrnehmung über die Muskeln, Sehnen und Bänder (Propriozeption) sowie über die Fühlrezeptoren unserer Eingeweide (Viszerozeption) unterteilen. Im Alltag sind wir uns nicht bewusst, wie viele Informationen wir ständig aus dem Körperinneren erhalten.

Die Wirkung der Klangmassage auf das somatosensorische System und die damit einhergehende Aktivierung der entsprechenden Gehirnregionen lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

„Die Informationen laufen über spezielle Nervenfasern im Hinterseitenstrang des Rückenmarks im Gehirn zusammen und aktivieren hier verschiedene Bereiche des Gehirns, die den jeweiligen Informationszuflüssen bzw. den beteiligten Funktionen wie folgt zugeordnet werden können:

- somatosensorischer Kortex
- Extero- und Interozeptive Informationen
- Vorderer zingulärer Kortex

- Aufmerksamkeit, Wachheit
- Vordere Insula
(nicht-dominante Hemisphäre)
- Interozeptive Information“
(Ross, 2010, S. 80/81)

Entspannung als zentraler Wirkaspekt der Klangmassage

Die meisten Menschen können bereits bei der ersten Klangmassage schnell und tief entspannen.

Als natürliches Reaktionsmuster des Menschen und auch anderer höher entwickelter Lebewesen, ist Entspannung die Folge einer Absenkung des Sympathikotonus und der Aktivierung der Vagusaktivität, die durch eine veränderte Atmung ermöglicht wird. Dies ermöglicht wiederum die Regeneration des Körpers mit dem Empfinden von Erholung.

In allen Kulturepochen und Bevölkerungsgruppen gab und gibt es ein angeborenes Wissen um die Notwendigkeit von Entspannung und Ruhe und so wurde eine Vielzahl von Praktiken entwickelt, die dem Körper Erholung und damit Schutz vor Überlastung bieten. Sie alle gehen mit bestimmten physiologischen und psychologischen Kennzeichen einher, die unter dem Begriff der Entspannungsreaktion zusammengefasst werden (vgl. Vaitl/Petermann, 2000). Sie sind auch bei der Entspannung während einer Klangmassage zu beobachten.

Die Peter Hess-Klangmassage führt schnell in einen Zustand tiefer Entspannung und geht mit den entsprechenden physiologischen und psychologischen Kennzeichen einer Entspannungsreaktion einher.

Physiologische Kennzeichen

Wenn wir von den physiologischen Kennzeichen der Entspannung sprechen, gilt es die verschiedenen körperlichen Systeme zu unterscheiden, in denen sich die Entspannungsreaktion in je verschiedenen, physiologischen Charakteristika zeigt (Ross, 2010, S. 84):

- „Neuromuskuläres System:
Es kommt zu einer Abnahme der Reflex-Tätigkeiten, der Zahl aktiver motorischer Einheiten sowie der EMG-Signale.
- Kardio-vaskuläres System (Herz-Kreislauf-System):
Es resultiert eine Absenkung der Herzrate, des Blutdrucks und eine Erweiterung der peripheren Gefäße (Wärmeempfinden).
- Respiration (Atemsystem):
Es kommt zu einer allgemeinen Dämpfung, die Inspirationsphase steigt, der Sauerstoffverbrauch und die Kohlen-

dioxid-Produktion sinken und die Atmung wird flacher und gleichmäßiger.

- ZNS (Zentrales Nerven System):
Im EEG ist eine Zunahme an Alpha-Wellen und Theta-Wellen sichtbar.
- Stoffwechsel:
Der Blutzuckerspiegel steigt, der Cholesterinspiegel, das Speichel-Cortisol und das Norepinepherin sinken.
- Elektrodermale Eigenschaften:
Der Hautwiderstand steigt bzw. die Hautleitfähigkeit nimmt ab (Schweißdrüsen-Aktivität sinkt)“.

Neuere Untersuchungen zeigen ferner, dass es im Zustand meditativer Entspannung zur Aktivierung folgender Hirnbe-
reiche kommt (Ross, 2010, S. 85):

- „Amygdala (Mandelkern)
Teil des limbischen Systems, das für Emotionen zuständig ist.
- Hippocampus
Teil des limbischen Systems, der für Emotionen und Gedächtnis zuständig ist.
- Vorderer zingulärer Kortex
Zuständig für Aufmerksamkeit und Wachheit.
- Hypothalamus und Mittelhirn
Zuständig für die vegetative Steuerung“.

Psychologische Kennzeichen

Für das Erleben von Entspannung sind dabei folgende psycho-
logische Merkmale typisch (Ross, 2010, S. 85):

- „Mentale Frische
- Innen-gerichtete Aufmerksamkeit
- Erhöhung verschiedener Wahrnehmungsschwellen für
äußere Reize
- Vermehrtes assoziatives Denken
- Affektive Indifferenz (Gefühl der Gelassenheit)
(vgl. Derra, 2006; Vaitl/Petermann, 2000)“.

Entspannung mit Klangmassage braucht nicht trainiert zu
werden! Vaitl/Petermann (2006, S. 21) beschreiben Entspan-
nungsverfahren als übende Verfahren. Die Klangmassage
unterscheidet sich hier von Methoden wie dem Autogenen
Training, der Progressiven Muskelrelaxation oder Meditation.
Sie muss nicht geübt werden, sondern kann passiv genossen
werden und entfaltet ihre entspannende Wirkung meist
bereits beim ersten Mal. Natürlich ist es auch bei der Klang-
massage ein „Konditionierungseffekt“ festzustellen. Das
heißt je öfter man Klangmassagen bekommt, desto schneller
und leichter kann sich die Entspannung einstellen.

Die Entspannung geht, wie eben beschrieben, mit einer ver-
änderten körperlichen Wahrnehmung einher. Stressbedingte
Symptome wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen,
Sensibilitäts- und Wahrnehmungsstörungen, depressive
Verstimmungen oder Innere Unruhe können dabei gelindert
werden. Auch Angst, als ein häufiger Stressor, der sich nega-
tiv auf unseren Organismus auswirkt (vgl. Flachsmeier, 1999,
S. 59), scheint durch die Klangmassage/n reduziert werden
zu können. Im Sinne dieser stressreduzierenden Wirkung der
Klangmassage (vgl. Seiten 25-28 – Studie Stressverarbeitung)
kann diese einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Ge-
sundheit leisten und sowohl Krankheit vorbeugen als auch
Genesungsprozesse als begleitende Methode unterstützen.

Verspannungen durch Klangschwingungen lockern

Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klang-
schwingungen als ordnende Impulse auf den Körper und
können dabei eine Lockerung der Gewebespannung bewirken,
sie tragen damit zur Minderung körperlicher Verspannungen
und (neuromuskulärer) Blockaden bei. Der Physiotherapeut
Alexander Beutel (2007, S. 163 ff) beschreibt die Ähnlich-
keiten zwischen Klangmassage und klassischer Massage,
wenn er auf die Vibration als eine der Grundtechniken der
klassischen Massage eingeht, die auch bei der Klangmassage
genutzt wird. Diese bewirkt eine Tonusregulierung der quer
gestreiften Muskulatur, eine leichte Förderung der Durch-
blutung und somit eine Verbesserung des Stoffwechsels.
Zudem wird durch den Einsatz von Vibrationen auch eine
detonisierende Wirkung auf die glatte Muskulatur des
Körpers beobachtet, so können sich z.B. Spastiken im Magen-
Darm-Bereich und damit verbundene Dysfunktionen (wie
Verstopfung) lösen.

Hier sei auch noch auf die Ähnlichkeiten zwischen der manu-
ellen Lymphdrainage und der Klangmassage hingewiesen.
Die in der komplexen physikalischen Entstauungstherapie
ausgebildete Physiotherapeutin Nandi Hardt (2009, S. 84-
100) beschreibt die hier folgenden Aspekte als verbindend.

Beide Methoden:

- „verlaufen sehr sanft
- beinhalten einen Rhythmus
- wirken entspannend, lösend und ausgleichend auf das
gesamte System
- lindern Schmerzen
- stärken die Immunabwehr
- bringen die „inneren Gewässer“ des Körpers in Bewegung
und regen sie zum Fließen an“.



Wie ein ins Wasser geworfener Stein konzentrische Wellen verursacht, so breiten sich auch die Klangschrwingungen im Körper aus.

Klangmassage kann auch vitalisierend wirken

Die Klangmassage wird zumeist als entspannend empfunden, wird aber zugleich von manchen Kunden/Klienten als anregend und vitalisierend beschrieben. Die im Beitrag von Prof. Dr. Maria Anna Pabst (vgl. S. 43 ff) vorgestellte Forschung gibt hierzu Hinweise. Es wird vermutet, dass die rhythmisch gleichmäßige Struktur der Klangschalenklänge Regenerations- und Reorganisationsprozesse anregt, wie sie in der Chronomedizin und -biologie beschrieben werden (vgl. Moser, 2008, S. 61 ff).

Weitere bedeutsame Aspekte zur Wirkung der Klangmassage

Wie in dem Buch „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ (2007, S. 57-160) dargestellt, ist die Wirkung von Klängen sehr komplex und vielschichtig. Die Klänge wirken sozusagen multidimensional und sprechen alle Aspekte des menschlichen Seins an, wobei es zahlreiche Faktoren und Aspekte gibt, die ihre vielfältige Wirkung (körperlich, geistig und seelisch) mitbestimmen. Einige davon werden im Folgenden näher vorgestellt.

Emotionale Resonanz und dialogisches Miteinander

Wie die Klänge auf der geistigen bzw. mentalen sowie der emotionalen bzw. seelischen Ebene wirken, ist eng mit dem Aspekt der zwischenmenschlichen Beziehung verbunden. Dies gilt natürlich für alle Methoden, bei denen sich zwei oder mehrere Menschen begegnen, bei der Klangmassage gilt es aber im Besonderen, da der Klang wie ein Art „Transporter“ oder „Katalysator“ fungiert, wie häufig von Therapeuten oder Beratern beschrieben wird.

In der neurobiologischen Forschung wird vom Gehirn als „soziales Organ“ gesprochen. Unser Gehirn reagiert auf gelungenes Miteinander und belohnt dies mit der Ausschüttung von Botenstoffen, die gute Gefühle und Gesundheit

erzeugen (Bauer, 2008). Der Mensch strebt entsprechend nach zwischenmenschlicher Zuwendung, Wertschätzung und Liebe.

Die Klänge scheinen hier das Entstehen einer „emotionalen Resonanz“, wie sie von der Musiktherapeutin Barbara Gindl (2002) beschrieben wird, positiv zu beeinflussen. Gindl schreibt dieser „Herzensverbindung“ an sich schon ein transformierendes und heilendes Potenzial zu.

Bei der *Peter Hess*-Klangmassage ist die Beziehung zwischen Klangmassagepraktiker und Kunde/Klient von einem dialogischen Miteinander geprägt – sie stehen sich als gleichwertige Partner gegenüber. Hier finden wir Parallelen zum dialogischen Prinzip Martin Bubers (vgl. Beitrag G. Ehnis, S. 63-69). Die Haltung des Klangmassagepraktikers zeichnet sich dabei durch die Prinzipien der *Peter Hess*-Klangmethoden aus. Diese sind:

- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Ganzheitlichkeit
- Weniger-ist-mehr-Prinzip
- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Dialogisches Miteinander

Klangmassage und Achtsamkeit

Einen wichtigen Stellenwert im Zusammenhang mit der Klangmassage nimmt ferner der Aspekt der „Achtsamkeit“ ein. Achtsamkeit meint dabei die wertungsfreie Beobachtung dessen, was ist. Unabgelenkt im Augenblick sein und bewusst (absichtlich, willentlich) sinnliche Eindrücke, Gedanken, Gefühle wahrnehmen. Durch diese gelenkte Achtsamkeit, wir können auch sagen Aufmerksamkeitsfokussierung, verstärkt sich sozusagen automatisch unsere Wahrnehmung für den jeweiligen Bereich, auf den wir uns konzentrieren. Dies trägt auch zur Schulung unserer Sensibilität bei. Das Wesentliche der Achtsamkeit ist dabei ihre

Wertfreiheit, die Gefühle von Vertrauen und Gelassenheit hervorruft und stärkt.

In dieser Hinsicht finden sich auch Schnittstellen zum MBSR-Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based Stress Reduction). Die „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wie dieser Ansatz von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (2006) auch genannt wird, geht davon aus, dass durch das Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick zunehmend besser erkennbar wird, wann und wie bei uns Stress entsteht und wie seine Wirkung neutralisiert werden kann, so dass die Person Repertoire an Wahlmöglichkeiten erweitern kann. Hinweise hierzu sind auch in dem Beitrag von Koller/Grotz (S. 20 ff) beschrieben. Im obligatorischen Nachgespräch nach einer Klangmassage kann den Erfahrungen und Erlebnissen während der Klangbegegnung Raum gegeben werden. Indem diese verbalisiert werden, können sie auch ins Alltagsbewusstsein integriert werden und zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums beitragen, so können ungenutzte Ressourcen aktiviert und genutzt werden.

Eine achtsame Haltung kann unser Leben verändern. So schreibt Daniel J. Siegel (2007, S. 11):

„Es ist wissenschaftlich anerkannt, dass achtsam und bewusst zu sein, sich dem Reichtum und der Fülle unserer Erfahrungen im Hier und Jetzt zu widmen, positive Veränderungen in unserer Physiologie, den Funktionen unseres Geistes und unseren zwischenmenschlichen Beziehungen bewirkt. In unserem Bewusstsein vollständig präsent zu sein, eröffnet neue Möglichkeiten des Wohlbefindens in unserem Leben.“

Die Fokussierung der Aufmerksamkeit manifestiert sich aber auch auf körperlicher Ebene, wie bildgebende Verfahren zunehmend belegen können.



Die Klänge führen in die Stille und Achtsamkeit.

Klang und Tranceprozesse

In Anlehnung an hypnotherapeutische Ansätze kann die Klangmassage, in der Hand einer entsprechenden Fachkraft, hier auch gezielt Prozesse unterstützen, wie sie PD Dr. Uwe Ross in dem Artikel „Klangarbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen“ (2009) beschreibt.

Musik, Klang und Rhythmus stehen dabei schon immer in engem Zusammenhang mit Tranceprozessen. Hüther (2004) beschreibt die Verwendung von schamanischen Instrumenten im Zusammenhang mit veränderten Wachbewusstseinszuständen als direkte Kontaktaufnahme mit dem intuitiven Teil unseres Gehirns, dem Mittelhirn. Die Klangschale kann, wie Brück (2005, S. 108/109) schreibt, ein solches Trance induzierendes Instrument sein – auch wenn bis

heute nicht geklärt ist, ob sie dies auch ursprünglich war. So werden japanische Klangschalen beispielsweise in der Achtsamkeits-Gewahrseins-Meditation zur Kennzeichnung des Übergangs zwischen Klang und Stille – nur einmal angeklungen – verwendet.

Die Einfachheit der Klänge als besonderes Qualitätsmerkmal

In der Einfachheit der Klänge liegt dabei eine besondere Qualität. Der Klang der Klangschale ist ein monochromer Klang. Monochrome Klänge zeichnen sich durch eine einfarbige, sprich einfache, gleichförmige akustische Struktur aus. Sie können aus einem Akkord, einem Tongemisch oder auch nur aus einem Ton bestehen. Das Rauschen des Meeres oder das Säuseln des Windes sind natürliche monochrome Klänge. Aber auch die intrauterinen Geräusche, die ein Embryo im Mutterleib wahrnimmt, oder das monotone Gemurmel eines Mantras oder die Abfolge von Rosenkranzgebeten besitzen eine monochrome Klangstruktur (Willnow, 1997, S. 105-108). Monochrome Klänge kommen auch in musiktherapeutischen Klang-Therapie-Verfahren (vgl. Hess/Rittner, 1996) zur Anwendung und werden dort gezielt zur Einleitung veränderter Wachbewusstseinszustände genutzt. So bieten die monochromen Klänge der Klangschalen und die wiederkehrenden Klangmassage-Elemente (aus der Basis-Klangmassage) in einer (Individuellen) Klangmassage dem Kunden/Klienten eine Sicherheit vermittelnde Struktur, einen sicheren Raum, in dem Entspannung leichter möglich wird.

Die Einfachheit der Klänge macht sie auch daher so wertvoll, da sie jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch liegen – dies wird oft als Vorteil im Gegensatz zur Arbeit mit Musik beschrieben. So kann im Klangraum eine tragfähige Atmosphäre von Vertrauen, Geborgenheit, bedingungsloser Annahme durch ein achtsames Gegenüber (Klangmassagepraktiker) ermöglicht werden. Dies wird an sich schon von vielen Menschen als wohltuend empfunden und ermöglicht Entwicklung auf allen Ebenen.

Darüber hinaus scheinen Klänge in ihrer Einfachheit in die Reduktion und zum Wesentlichen zu führen. Sie entziehen sich dem analysierenden Geist und führen in einen inneren Raum der Ruhe und Stille.

Klänge können das körpereigene Belohnungssystem stimulieren

In seiner Auseinandersetzung mit der Frage, welche Wirkung der Einsatz von Musik (oder hier von Klängen als Bestandteil von Musik) auf den menschlichen Organismus ausübt, kommt der Neurobiologe Gerald Hüther (2008, S. 117) zu folgendem Schluss:

„Die ungewohnte Erfahrung (Zugang zu und Ausdruck von eigenen Gefühlswelten, Entdeckung einer neuen Form der Kommunikation) bei gleichzeitiger Nutzung der harmonisierenden, synchronisierenden und Resonanzerzeugenden Wirkungen des Mediums Musik führt bei den meisten Patienten zu einer als positiv bewerteten Stimulation emotionaler Zentren.“

Aus neurologischen Untersuchungen ist bekannt, dass Drogen deshalb wirksam sind, weil sie das Dopaminsystem stimulieren. Dieses System kann auch durch andere Stimuli aktiviert werden wie bspw. Schokolade oder Musik (vgl. Spitzer, 2003, S. 187). Zur Wirkung von Musik (in unserem Fall Klang als Teil von Musik) führt Spitzer (2003, S. 188) aus:

„Sie stimuliert das körpereigene Belohnungssystem, das auch durch Sex oder Rauschdrogen stimuliert wird und das mit der Ausschüttung von Dopamin [...] und von endogenen Opioiden [...] einhergeht.“

Und der Einsatz von als angenehm empfundener Musik (!) hat einen weiteren wichtigen Effekt, sie mindert die Aktivierung zentralnervöser Strukturen, welche unangenehme Emotionen wie z.B. Angst signalisieren. Die Klänge können sich in diesem Zusammenhang stimulierend auf die Wechselwirkungen des limbischen Systems auswirken. Dies ist gerade auch für das Thema Lernen ein bedeutsamer Aspekt (vgl. Beitrag von Laake/Fürst, S. 58-62).

Jede Klangmassage ist einzigartig!

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, dass jede Klangmassage und Klangmassageerfahrung einzigartig ist – so wie jeder Mensch auch einzigartig ist. Sie ist zudem auch von der jeweiligen Situation und Tagesform abhängig. Daher gibt es auch keine „Rezepte“, vielmehr geht es darum, im gemeinsamen Dialog zwischen Kunde/Klient und Klangmassagepraktiker einen Weg der „Selbsterforschung“ zu beschreiten. In der Klang-Entspannung können wir wieder Kraft tanken und zur Ruhe kommen. Damit trägt die Peter Hess-Klangmassage zur Stärkung der Gesundheit bei und unterstützt uns, ein kreatives, selbstbestimmtes und freudiges Leben zu leben.



Literatur

- Bauer, Joachim (2008):** Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Heyne: München.
- Beutel, Alexander (2007):** Klangmassage in der kombinierten Anwendung mit der klassischen Massage. In: Hess/Koller (2007), S. 163-167.
- Bossinger, Wolfgang / Eckle, Raimund (Hrsg.) (2008):** Schwingung und Gesundheit. Traumzeit-Verlag.
- Bierbaum, N./Schmidt R.F. (2006):** Biologische Psychologie. 6. Aufl. Springer: Heidelberg.
- Brück, Axel (2005):** Schamanische Ritualmusik und die Kraft der Klänge. Arun: Uhlstädt-Kirchhasel.
- Dewhurst-Maddock, Olivea (1993):** Selbstheilung durch Klang und Stimme. Gaia Books Limited: London.
- Faulstich, Joachim (2006):** Das heilende Bewusstsein. Wunder und Hoffnung an den Grenzen der Medizin. Knauer: München.
- Flachsmeier, Horst R. (1999):** Leichter leben mit Musik. Miden: München.
- Gindl, Barbara (2002):** Anklang. Die Resonanz der Seele. Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung. Junfermann: Paderborn.
- Hardt, Nandi (2009):** Klangmassage in der Manuellen Lymphdrainage. In: Hess/Koller (2009), S. 84-100.
- (Dr.) Hess, Peter / Rittner, Sabine (1996):** Trance. In: Decker-Voigt, Hans-Helmug / Knill, Paolo J. / Weymann, Eckhard (1996). Lexikon Musiktherapie. Hogrefe: Göttingen, Bern, Toronto, Seattle. S. 395-398.
- Hess, Peter / Koller Christina M. (2007):** Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Erfahrungsberichte und theoretische Hintergründe vom 3. Klang-Kongress 2006. Verlag Peter Hess.
- Hess, Peter / Koller Christina M. (2009):** Klangmethoden in der therapeutischen Praxis: Verlag Peter Hess.
- Hüther, Gerald (2004):** Die Macht der inneren Bilder. Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen.
- Hüther, Gerald (2008):** Über die Kunst, sein Gehirn in salutogenetische Schwingungen zu versetzen. In: Bossinger, Wolfgang, Eckle, Raimund (Hrsg.) (2008): Schwingung und Gesundheit. Traumzeit-Verlag.
- Hüther, Gerald / Krens, Inge (2008):** Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen. Beltz: Weinheim und Basel.
- Koller, Christina M. (2007):** Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Verlag Dr. Kovac: Hamburg.
- Moser, Maximilian; Fürwirth, Matthias und Lackner, Helmut:** Chronomedizin und Chronobiologie. In: Bossinger, Wolfgang / Eckle, Raimund (Hrsg.), 2008, S. 61-79. Traumzeit-Verlag.
- Renz, Monika (1996):** Zwischen Urangst und Urvertrauen. Therapie für Störungen über Musik-, Symbol- und spirituelle Erfahrungen. Junfermann: Paderborn.
- Riedelsheimer, Thomas (2004):** DVD: Touch the Sound – A Sound Journey With Evelyn Glennie.
- Ross, Uwe (2009):** Klangarbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen. In: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess. S. 148-157.
- Ross, Uwe (2010):** Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht. In: *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft:* Verlag Peter Hess. S. 70 ff.
- Saus, Wolfgang (2008):** Faszination Oberton – Was sind Obertöne? In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie e.V. 6/2008, S. 58-60.
- Siegel, Daniel J. (2007):** Das achtsame Gehirn. Arbor: Freiamt im Schwarzwald.
- Spintge, Ralph / Droh, Roland (1992):** MusikMedizin. Physiologische Grundlagen und praktische Anwendungen. Gustav Fischer: Stuttgart.
- Spitzer, Manfred (2003):** Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum-Akademischer Verlag.
- Tomatis, Alfred (1999):** Klangwelt Mutterleib. Die Anfänge der Kommunikation zwischen Mutter und Kind. DTV: München.
- Vaitl, Dieter / Petermann, Franz (2000):** Handbuch der Entspannungsverfahren. 2. überarb. Aufl. Psychologie Verlags Union: Weinheim.
- Willms, Harm (1977):** Musik und Entspannung. Gustav Fischer: Stuttgart.
- Willnow, Christian (1997):** Therapie mit monochromen Klängen – die klanggeleitete Trance nach Strobel. In: Berger, Lutz (Hrsg.) (1997): Musik, Magie und Medizin. Neue Wege zu Harmonie und Heilung. Junfermann. Paderborn. S. 105-109.



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Sozialwissenschaftlerin, hat an der Universität Bamberg zum Thema „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ promoviert. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess (Verlag Dr. Kovac, 2007). Als langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess Institut war sie an verschiedenen Publikationen im Verlag Peter Hess als Mitherausgeberin und Autorin beteiligt.

Kontakt: koller@online.de

Entspannungsreaktion bei der Klangmassage: Ein psychophysiologischer Forschungsansatz

von Christina Imbery, Julia Habicht, Johanna Stever, Britta Jensen, Reinhard Weber

Die Entspannungsreaktion durch die Klänge und Vibrationen einer auf den Körper aufgelegten Klangschale ist eine sehr wichtige, gewünschte Wirkung. Wie lässt sich objektiv feststellen, ob eine Entspannung eingetreten ist? In der Regel ist man auf die Äußerungen derjenigen, die eine Klangmassage bekommen und auf die eigenen Eindrücke desjenigen, der die Klangschalen anschleget, angewiesen. Gibt es darüber hinaus Anzeichen für eine körperliche Entspannungsreaktion?

Wir untersuchen in Studien, inwieweit physiologische Größen wie Hautleitwert, Herzfrequenz, Herzratenvariabilität, Hauttemperatur und Atmung mit geschilderten Entspannungsempfindungen übereinstimmen. Dieser Artikel stellt grundlegende Zusammenhänge und die wesentlichen Gesichtspunkte des Forschungsansatzes dar.

Die Gegenspieler des vegetativen Nervensystems – Sympathikus und Parasympathikus

Das vegetative Nervensystem steuert mit dem sympathischen und parasympathischen System die meisten Körperfunktionen des menschlichen Organismus. Beide Systeme arbeiten als Gegenspieler und wirken auf die Aktivitäten verschiedener Organe verstärkend oder abschwächend. Der Sympathikus sendet leistungsfördernde und der Parasympathikus erholungsfördernde Impulse an den Körper. Nach einer intellektuellen oder körperlichen Herausforderung, in der das sympathische System dominiert, überwiegt das parasympathische System mit Erholung und Regeneration. Typische Organreaktionen durch das vegetative Nervensystem sind in Tabelle 1 getrennt für Aktivierung (Sympathikus) und Entspannung (Parasympathikus) beispielhaft dargestellt, vgl. (Schandry, 1998) und (Schmidt, et al., 2005).

Vorstudie zur Messung der Entspannungswirkung von Klangschalen durch Erfassung der physiologischen Messgrößen und der persönlichen Empfindungen

Um die Entspannungswirkung von Klangschalen zu messen, werden bei acht Probanden Situationen mit und ohne Klangschalenanwendungen verglichen. Während beider Experimentarten werden physiologische Messgrößen registriert und nach den Experimenten die persönlichen Empfindungen der Probanden erfragt.

Organe	Leistungsbereitschaft  Sympathikus	Regeneration  Parasympathikus
Hautschweißdrüsen	Sekretion	
Herz	Erhöhung der Herzfrequenz	Reduktion der Herzfrequenz
Lunge	Erweiterung der Bronchien	Verengung der Bronchien
Periphere Blutgefäße	Verengung	Erweiterung
Verdauungstrakt	Hemmung der Muskeltätigkeit im Magen-Darm-System	Steigerung der Muskeltätigkeit im Magen-Darm-System
Auge	Pupillenerweiterung	Pupillenverengung

Tabelle 1: Zusammenstellung der wichtigsten Wirkungen von Sympathikus und Parasympathikus auf Organe des menschlichen Körpers, vgl. (Schandry, 1998) und (Schmidt, et al., 2005).

Erfassung der physiologischen Messgrößen während eines Experimentes

Während der Experimente werden der Hautleitwert, die Herzfrequenz, die Hauttemperatur, die Atemfrequenz sowie die Atemtiefe registriert, vgl. Tabelle 2. Die Sensoren zur Erfassung der physiologischen Messgrößen werden zum größten Teil an den Händen und am Unterarm positioniert. Ein Gurt um den Bauch zeichnet die Veränderung des Bauchumfanges während der Atmung auf, vgl. Abbildung 1.

Messgröße	Verhalten bei Entspannung	Sensorposition
Herzfrequenz	Abfall	Unterarm (rechts und links)
Herzratenvariabilität	Anstieg	
Hautleitwert	Abfall	Zeige- und Ringfinger
Hauttemperatur	Anstieg	Mittelfingerkuppe
Atemfrequenz	Abfall	Oberbauch
Atemtiefe	Anstieg	

Tabelle 2: Auflistung und Positionierung der Messgrößen, die während eines Experimentes aufgezeichnet werden und die bei Entspannung erwartete physiologische Reaktion, vgl. (Schandry, 1998) und (Schmidt, et al., 2005).



Abbildung 1: Bildliche Darstellung der Sensorpositionen am Körper des Probanden zur Erfassung der physiologischen Messgrößen.

Erfassung der persönlichen Empfindungen nach einem Experiment

Für die Erfassung der subjektiven Eindrücke und Empfindungen während beider Experimente wurde im Vorfeld ein Fragenkatalog entworfen. Anhand der ersten Frage können die Versuchsteilnehmer ihre Empfindungen zum Experiment frei äußern. Die Abfolge der weiteren Fragen (siehe Tabelle 3) werden dem Gesprächsverlauf angepasst.

Fragebogen

- Wie sind deine ersten Eindrücke?
- Wie hast du dich vor dem Experiment gefühlt?
- Wie fühlst du dich jetzt? Fühlst du dich jetzt anders als vor dem Experiment?
- Gab es Momente, in denen du gemerkt hast, dass du weggedöst bist? Bist du eingeschlafen?
- Kannst du die Liegezeit in Abschnitte einteilen und beschreiben, welche Gedanken du hattest?
- Kannst du deine Gedanken bestimmten Situationen zuordnen?
- Hast du das Nachdenken als positiv, negativ oder neutral empfunden?

Tabelle 3: Fragen zur Erfassung der persönlichen Empfindungen.

Wesentliche Ergebnisse der Vorstudie

Mit diesem Forschungsansatz konnte gezeigt werden, dass sich Entspannungsreaktionen bei Klangschaalenanregungen in einer kontrollierten Versuchsumgebung sowohl in subjektiven Empfindungen als auch in physiologischen Parametern erfassen lassen.

In der Vorstudie mit acht Probanden zeigen die persönlichen Empfindungen, dass

- die Hälfte der Probanden sich nach einer Klangschaalenbehandlung besser fühlen als vor der Behandlung. Die andere Hälfte spürte keinen Effekt;
- mehr als 75 % der Probanden den gesamten Verlauf mit überwiegend positiven Empfindungen beschreiben.

Bei den physiologischen Parametern stellt sich heraus, dass

- der Hautleitwert das emotionale Empfinden der Probanden am deutlichsten widerspiegelt. Bei angenehm und entspannend beschriebenen Situationen sinkt der Hautleitwert in den meisten Fällen und zeigt so eine Entspannungsreaktion. Im Gegenzug steigt der Hautleitwert bei besonders unangenehm empfundenen Situationen im Sinne einer Aktivierungsreaktion;
- die Herzfrequenz und die Herzratenvariabilität in Hinblick auf eine Entspannungsreaktion nicht immer an das emotionale Empfinden gekoppelt sind;
- die Ergebnisse der Kenngrößen für die Atmung nicht eindeutig interpretierbar sind. Durch die Positionierung der Klangschaale auf dem Oberbauch, in unmittelbarer Nähe des Atemzentrums, könnte es zu einer Beeinflussung der Atmung gekommen sein;
- entgegen der persönlichen Äußerungen die Hauttemperatur meistens nicht mit einer Entspannungsreaktion übereinstimmt. Ein Grund für diese Reaktion könnte die Sensorposition sein, indem die Bewegungsfreiheit der Finger eingeschränkt wurde und es dadurch zu einer verminderten Fingerdurchblutung gekommen ist;



Literaturverzeichnis

Schandry, R., 1998. Lehrbuch Psychophysiologie. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Schmidt, R. F., Lang, F. & Thews, G., 2005. Physiologie des Menschen mit Pathophysiologie. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

AG-Akustik der Universität Oldenburg

Die Arbeitsgruppe Akustik untersucht sowohl die Erzeugung als auch die Wahrnehmung von Schall und Vibrationen. Es geht dabei darum, das Verständnis der auditorischen Wahrnehmung des Menschen zu vertiefen und dieses Wissen unter anderem auf Schallwiedergabesysteme, Fahrzeuggeräusche und Signalverarbeitungsalgorithmen anzuwenden.

Einige Beispiele aktueller Forschungsthemen sind rechnerbasierte auditorische Szenenanalysen, Wahrnehmung von Multiton-Komplexen, Vibrationswahrnehmung, akustische Isolation von Verbundstoffen und räumliche Wahrnehmung von Geräuschen.

Die Untersuchung von Vibrationen und Klängen der Klangschalen sind deshalb besonders interessant, weil sie im Unterschied zu vielen technisch erzeugten Klängen, Geräuschen und Vibrationen nicht störend und lästig sind, sondern, im Gegenteil, entspannend wirken.



Christina Imbery



Julia Habicht



Johanna Stever



Britta Jensen



Reinhard Weber

Aktivierung durch den Sympathikus

Wird in einer Gefahrensituation das sympathische System aktiviert, kommt es zu einer Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt und bereitet sich evolutionsbedingt auf eine „Kampf- oder Fluchtsituation“ vor. Es kommt zu einer Zunahme der Atemfrequenz und der Muskeldurchblutung. Das Herz schlägt schneller und gleichmäßiger die Variabilität zwischen zwei Herzschlägen (Herzratenvariabilität) verringert sich. Die Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse werden gehemmt.

Entspannung durch den Parasympathikus

Besteht keine Gefahr für den Menschen, dominiert der Parasympathikus. Die Körperfunktionen erholen sich und der Körper entspannt. Dieser Zustand dient Stoffwechselprozessen und der Regeneration von körpereigenen Reserven. Es werden Funktionen angeregt, die der Erholung dienen, wie beispielsweise die Darmtätigkeit. Blutgefäße erweitern sich, wodurch es zu einer Erhöhung der Hauttemperatur kommt. Die Leitfähigkeit der Haut nimmt ab, der Atem wird ruhiger und das Herz schlägt langsamer und unregelmäßiger – die Zeitintervalle zwischen zwei Herzschlägen variieren stärker. Nicht der Erholung dienende Funktionen werden gehemmt.

Hautleitwert

Der Hautleitwert misst die elektrische Leitfähigkeit der Haut. Physiologisch ist dieses Phänomen hauptsächlich von der Aktivität der Schweißdrüsen abhängig, welches durch das vegetative Nervensystem sympathisch gesteuert wird. Eine Erhöhung der Schweißproduktion, z.B. bei Stress, bewirkt eine Erhöhung der Leitfähigkeit. Während der Entspannung nimmt der Hautleitwert ab, bei positiver oder negativer emotionaler Erregung zu. Der Hautleitwert wird an den Händen durch Anlegen einer geringen elektrischen Spannung gemessen. Je nachdem, wie stark die Schweißdrüsenproduktion ausgeprägt ist, kann der gemessene Wert entsprechend hoch oder niedrig sein. Um dennoch Messwerte von mehreren Personen miteinander zu vergleichen, ist eine sogenannte Bereichskorrektur erforderlich.

Herzfrequenz und Herzratenvariabilität

Die Herzfrequenz wird aus dem zeitlichen Abstand zwischen zwei aufeinander folgenden Herzschlägen berechnet und üblicherweise in Schlägen pro Minute angegeben. Für eine Angabe der Variabilität zwischen aufeinander folgenden Herzschlägen wird die Herzratenvariabilität berechnet. Die Herzratenvariabilität kennzeichnet die Anpassungsreaktion des Herzens. Je flexibler das Herz auf Eindrücke reagiert und je unregelmäßiger es demzufolge schlägt, umso höher ist die Variabilität der Zeitintervalle



Abbildung 2: Fotografische Darstellung während der Klangschalendarbeitung.

zwischen zwei Herzschlägen. Berechnet wird die Herzfrequenz bzw. die Herzratenvariabilität aus dem Elektrokardiogramm (EKG). Das EKG zeichnet die Herzmuskelaktivität für einen Herzzyklus auf und kann bestimmten Prozessen im Herzmuskel zugeordnet werden.

Atemfrequenz und Atemtiefe

Die Atemfrequenz wird aus dem zeitlichen Abstand zwischen zwei Atemzügen berechnet und in Zügen pro Minute angegeben. Für eine Abschätzung der Atemtiefe wird der Abstand zwischen dem Ein- und Ausatmen bestimmt. Gesteuert wird die Atmung durch das Atemzentrum im unteren Bereich des Hirnstamms. Das Atemzentrum besteht aus zwei Bereichen, die komplex miteinander verschaltet sind. Je nachdem welcher Bereich gereizt wird, kommt es zum Ein- bzw. Ausatmen, vgl. (Schandry, 1998). Jedoch kann, im Gegensatz zu anderen physiologischen Messgrößen, wie beispielsweise der Herzfrequenz, die Atmung auch willentlich beeinflusst und kontrolliert werden. Die Erfassung der Atmung erfolgt in den meisten Fällen durch einen Gurt, der die Veränderung des Bauchumfangs aufnimmt.

Hauttemperatur

Die Hauttemperatur gibt die Oberflächentemperatur der Haut an und ist nicht zu verwechseln mit der Körperinnentemperatur. Die Körperinnentemperatur hat je nach Körperregion eine Temperaturdifferenz von ca. 1°C. Die Oberflächentemperatur der Körperschale ist wechselwarm und auch von der Umgebungstemperatur beeinflussbar. Die Körperinnentemperatur wird über Prozesse gesteuert, wodurch der Wärmetransport über das Herz-Kreislauf-System stattfindet. Die Erzeugung von Wärme spielt sich in der Skelettmuskulatur und den inneren Organen ab. Durch Schweißbildung und eine gesteigerte Blutzufuhr an den Gefäßen der Haut wird Wärme wieder abgegeben, vgl. (Schmidt, et al., 2005). Eine Erhöhung der Körperinnentemperatur, ausgelöst durch beispielsweise Stress, bewirkt einen erhöhten Stoffwechselprozess. Als Folge der Blutumverteilung kommt es zu einer Verminderung der Hauttemperatur, indem sich Blutgefäße der Haut zusammenziehen. Umgekehrt verursacht Entspannung eine Reduzierung der Stoffwechselprozesse mit einer Reduzierung der Körperinnentemperatur und eine Erhöhung der Hauttemperatur. Die Senkung der Körperinnentemperatur geschieht größtenteils durch Erweiterung der Blutgefäße. Die Erfassung der Hauttemperatur erfolgt an den Fingern mittels eines temperaturempfindlichen Sensors.

Mit der *Peter Hess*-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken

Eine Pilotstudie des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz

von Dr. phil. Christina M. Koller / Dr. Tanja Grotz

Erstmals wurde die Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild wissenschaftlich untersucht. Dieser Beitrag ist eine Zusammenfassung der kompletten Studie, die über der Fachverbands-Webseite unter www.fachverbandklang.de bestellt werden kann.

Die *Peter Hess*-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode und nutzt als solche die Klänge von Klangschalen um Stress vorzubeugen bzw. abzubauen und damit die Gesundheit zu stärken.

Dies konnte kürzlich in einer Studie mit 201 Probanden auch erstmals wissenschaftlich belegt werden. In dieser Untersuchung, die vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz (Kollnburg) durchgeführt wurde, erhielten die teilnehmenden Frauen und Männer im Alter von 21 bis 78 Jahre, von ausgebildeten *Peter Hess*-Klangmassagepraktikern/-innen fünf Basis-Klangmassagen im wöchentlichen Rhythmus.

Methodische Umsetzung

Die Untersuchungsteilnehmer/-innen wurden jeweils vor der 1. Klangmassage (=Messzeitpunkt (MZP) 1), nach der 5. Klangmassage (=MZP 2) sowie weitere fünf Wochen (in denen keine weitere Intervention erfolgte) nach der letzten Klangmassage (=MZP 3) mittels standardisierten Methoden befragt.

Im Mittelpunkt der Untersuchung

standen die Auswirkung der Klangmassagen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Probanden.

Definition: Stressverarbeitung

Stress gehört zum alltäglichen Leben und ist nicht grundsätzlich als negativ zu bewerten. Wenn Stress jedoch lange anhält oder chronisch wird, ist Vorsicht geboten.

Wir verfügen alle über verschiedene Strategien, um mit Stress umzugehen. Diese so genannten Stressverarbeitungsmaßnahmen sind jedoch nicht immer positiv, sondern tragen manchmal sogar noch zur Verstärkung von Stress bei.

Der verwendete „Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke und Erdmann“ (SVF 120, 1997), der im Rahmen dieser Studie zum Einsatz kam, erfasst daher folgende drei Tendenzen von Stressverarbeitungsmaßnahmen:

- *Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen*, die zur Minderung von

Stress beitragen (z.B. „Entspannung“).

- *Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen*, die Stress vergrößern (z.B. „Gedankliche Weiterbeschäftigung“).
- *Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen*, die im Einzelfall zu interpretieren sind (z.B. „Aggression“).

Definition: Körperbild

Neben der Stressverarbeitung wurden auch die Auswirkungen der Intervention auf das Körperbild der Probanden untersucht. Dieser Aspekt wurde berücksichtigt, da eine gute Körperwahrnehmung die Grundlage dafür ist, dass stressbedingte Symptome, wie Müdigkeit, Verspannungen, Schlafprobleme und ähnliches überhaupt als solche wahrgenommen werden. Je früher adäquat auf derlei Symptome reagiert wird, desto weniger manifestiert sich Stress auf körperlicher oder psychischer Ebene als Krankheit. Das Körperbild meint in vorliegender Studie das subjektive Körpererleben einer Person, also das mentale Bild, das sich



Abb. 1: Grafische Darstellung vom Ablauf des Forschungsprojekts.

ein Mensch von seiner eigenen physischen Erscheinung macht. Es umfasst alle körperbezogenen Einstellungen und Gefühle und ist damit Teil unseres Selbstkonzeptes. Zur Erfassung des Körperbildes wurde der „Fragebogen zum Körperbild nach Clement und Löwe“ (FKB-20, 1996) verwendet, der folgende beiden Dimensionen unterscheidet:

- Vitale Körperdynamik (VKD), die beschreibt, wie viel Kraft, Fitness und Gesundheit empfunden wird und körperintensive Aktivitäten wie Sexualität und Tanzen erfasst.
- Ablehnende Körperbewertung (AKB), die die wertende Beschreibung der eigenen Körpererscheinung erfasst sowie das Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens im eigenen Körper.

Stressverarbeitung

Hinsichtlich der Stressverarbeitung kam es zu einer Zunahme der „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ und einer Abnahme der „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“, was jeweils eine positive Auswirkung auf die Stressverarbeitung bedeutet.

Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Insgesamt wurden 10 verschiedene „positive Stressverarbeitungsmaßnahmen“ erhoben. Bei 4 davon konnte zu MZP 2 eine signifikante Veränderung belegt werden, die jeweils positiv gerichtet war (vgl. Abb. 3).

Wie aus der Grafik (Abb. 3) ersichtlich konnten zum Teil Langzeiteffekte belegt werden. Überraschender Weise kam es bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Entspannung“ sogar noch zu einer weiteren positiven Beeinflussung

„Situationskontrolle“, „Reaktionskontrolle“, „Selbstbestätigung“ und „Positive Selbstinstruktion“. Entsprechend wurde auch kein Langzeiteffekt auf diese Stressverarbeitungsstrategien untersucht.

Es kam bei keiner der „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu einer negativen Beeinflussung.

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Bei den „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ kam es bei 5 von 6 erhobenen Strategien im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 zu einer signifikanten Veränderung, die jeweils positiv gerichtet waren (vgl. Abb.4).

Wie aus der Grafik (Abb. 4) ersichtlich ist, konnte bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Flucht“ ein Langzeiteffekt belegt werden. Bei den anderen Maßnahmen kam es überraschender Weise im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 über 5 Wochen über die Intervention hinaus noch zu einer weiteren positiven Veränderung der Werte. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahmen hin.

Keine Auswirkung der Intervention konnte auf die Stressverarbeitungsmaßnahme „Soziale Abkapselung“ verzeichnet werden. Entsprechend wurde auch kein Langzeiteffekt untersucht.

Es kam bei keiner der „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu einer negativen Beeinflussung.

Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Bei den unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen konnte bei zwei von vier Maßnahmen eine signifikante Veränderung im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 verzeichnet werden (vgl. Abb. 5). Wie aus der Grafik (Abb. 5) ersichtlich konnte bei der Stressverarbei-

Stressverarbeitungsmaßnahmen – gesamt

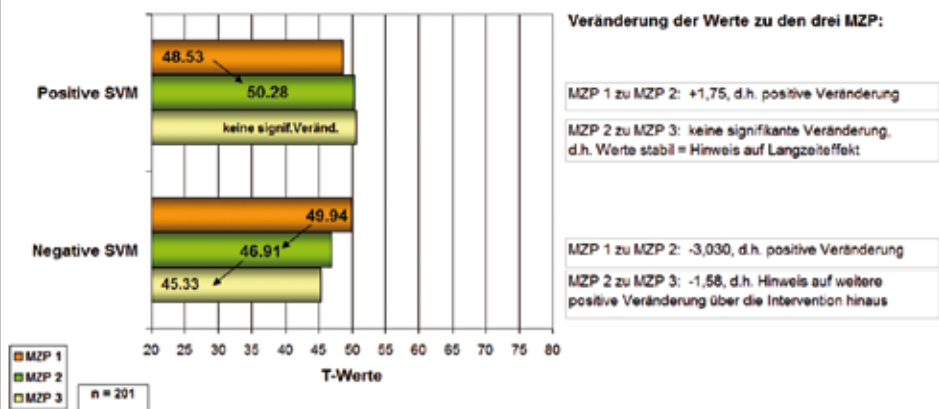


Abb. 2: Grafische Darstellung der Bewertung der „Positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ und der „Negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ im Gesamten – im Vergleich zu den drei Messzeitpunkten (MZP).

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass sowohl die Stressverarbeitung als auch das Körperbild der Probanden durch die Intervention positiv beeinflusst wurde und die Studienresultate belegten sogar Langzeiteffekte – und das bei nur 5 Klangmassagen!

sung des Wertes über die Intervention hinaus. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahmen hin.

Nicht beeinflusst wurden die „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ „Ablenkung“, „Ersatzbefriedigung“,

tungsmaßnahme „Vermeidung“ ein Langzeiteffekt belegt werden. Bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Aggression“ kam es überraschender Weise im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren positiven Veränderung der Werte, was auf eine nachhaltige Wirkung der Intervention auf diese Maßnahme hinweist.

Nicht beeinflusst wurden die beiden unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen „Soziales Unterstützungsbedürfnis“ und „Pharmakaeinnahme“. Daher wurde auch kein Langzeiteffekt auf diese Maßnahmen untersucht.

Auch wenn die Veränderungen der „unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ jeweils im Einzelfall zu prüfen sind, ist der Rückgang der Werte bei der Maßnahme „Aggression“ doch tendenziell positiv zu bewerten.

Körperbild

In Hinblick auf das Körperbild belegen die Ergebnisse eine positive Beeinflussung des Körperbildes durch die Intervention im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2. Wie in der Grafik (Abb. 6) ersichtlich kam es zu einer Zunahme der „Vitalen Körperdynamik“ sowie zu einer Abnahme der „Ablehnenden Körperbewertung“ im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2, was jeweils eine positive Beeinflussung bedeutet.

Die Grafik zeigt ferner, dass bei der „Vitalen Körperdynamik“ ein Langzeiteffekt der Intervention belegt werden konnte und dass es bei der „Ablehnenden Körperbewertung“ im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren signifikanten Veränderung des Wertes kam, wobei diese positiv gerichtet war. Dies weist darauf hin, dass die Intervention eine nachhaltige Wirkung auf die AKB hat.

Es kam in Bezug auf das Körperbild zu keiner negativen Beeinflussung durch die Intervention.

Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen

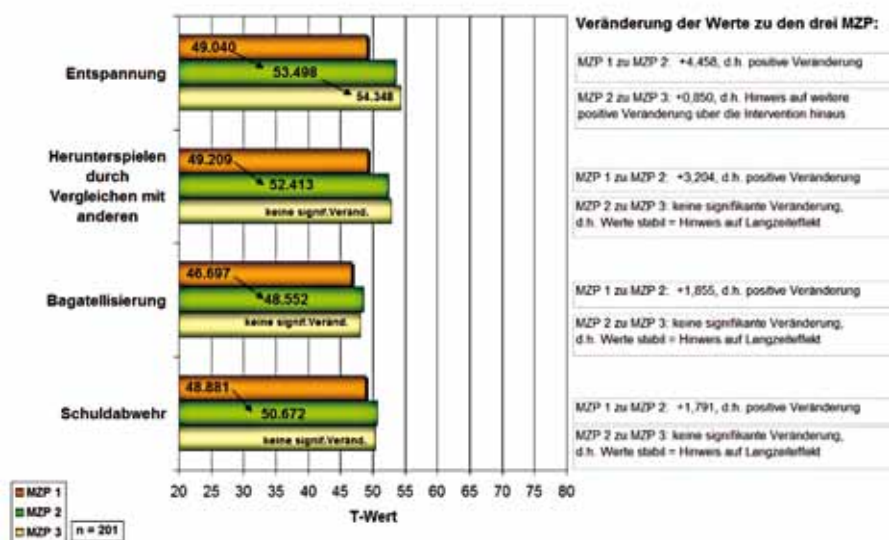


Abb. 3: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP.

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen

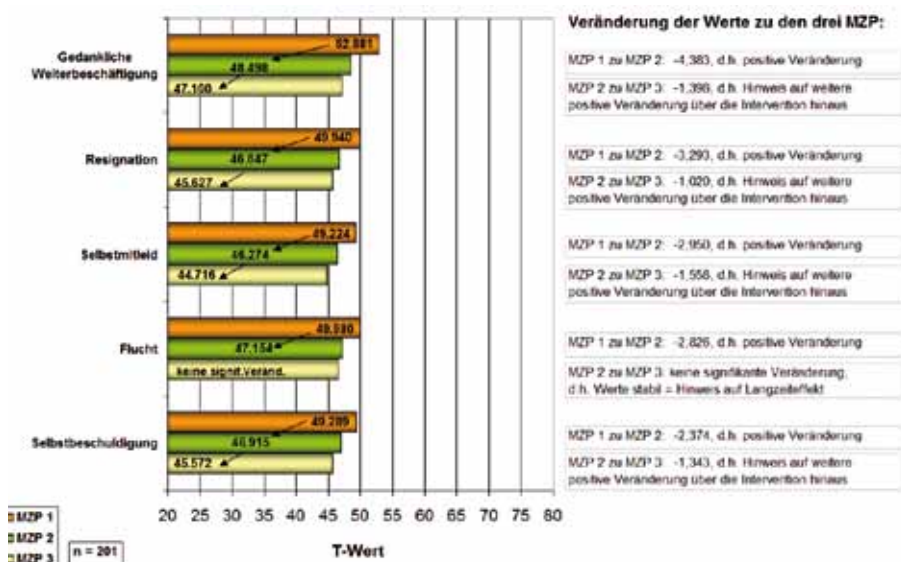


Abb. 4: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP.

Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen

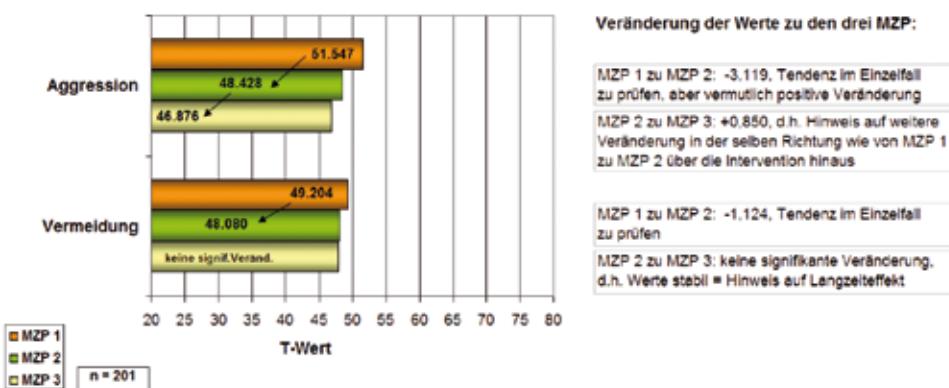


Abb. 5: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP.

Kernbefunde

Diese Pilotstudie konnte erstmalig empirische Belege dafür liefern, dass die Intervention „Peter Hess-Basis-Klangmassagen“ positive Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Klienten (Probanden) hat.

Diese Ergebnisse lassen sich in folgende Kernbefunde zusammenfassen:

- Die Intervention „Peter Hess-Basis-Klangmassagen“ zeigt Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild.
- Die in vorliegender Studie aufgezeigten Auswirkungen können durchweg als positiv betrachtet werden – bis auf die Veränderungen der „unspezifischen SVM“, die im Einzelfall zu bewerten sind.
- Es kam zu keiner negativen Wirkung der Intervention.
- Es konnten zum Teil Langzeiteffekte belegt werden.
- Überraschender Weise kam es zum Teil sogar noch nach Beendigung der Intervention zu einer weiteren positiven Beeinflussung der Werte

Ergänzende Fallbeispiele

Auch wenn die Veränderungen der Werte auf den ersten Blick gering scheinen mögen, so sind sie doch von einer großen Bedeutung für die Praxis bzw. den Einzelfall. Hierzu nachfolgend einige ergänzende Fallbeispiele, die anhand eines nicht-standardisierten Fragebogens von den Klangmassagepraktiker/-innen dokumentiert wurden.

Fallbeispiel 1:

Eine Probandin, 41 Jahre, klagt über Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, über innere Unruhe, Angespanntheit und einen unruhigen Nachtschlaf. Nachts liegt sie häufig wach im Bett und grübelt. Nach der 1. Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass die Verspannungen nachgelassen haben und sie sich fühlt, als hätte sie eine Nacht durchgeschlafen – sie fühle sich wach und fit.

Im Laufe der folgenden Klangsitzungen verbessert sich ihr Schlafverhalten zunehmend bis hin zu einem sehr guten Nachtschlaf, nach dem sie sich morgens gut ausgeschlafen fühlt. Auch ihre Schulter- und Nackenbeschwerden verbesserten sich von Mal zu Mal. Nach der 4. Klangmassage hat sie keine körperlichen

Beschwerden mehr und nach der 5. Klangmassage berichtet sie der Klangmassagepraktikerin, dass sie sich allgemein ruhiger und ausgeglichener fühlt und in Stresssituationen eine innere Gelassenheit wahrnimmt.

Fallbeispiel 2:

Eine Probandin im Alter von 43 Jahren erzählt, dass sie nach etwa 1/2 Stunde Autofahren immer Rückenschmerzen bekommt, die Spätfolgen einer alten Verletzung sind, die sie sich beim Judo im Rückenbereich zugezogen hat. Nach der 1. Klangmassage schildert sie ihre Erfahrung während der Klangmassage: „Es war unbeschreiblich, nicht mit Worten zu Beschreiben: „... ich hatte das Gefühl im Raum zu schweben, abzutauchen und wegzufiegen!“ Sie fühlt sich nach dieser Klangsitzung „sehr frei“. Bereits bei der 2. Klangsitzung berichtet sie verwundert, dass sie nach der 1. Klangmassage keine Schmerzen mehr beim Autofahren bekommt hat. Nach der 2. Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass sie das Gefühl hat, Probleme besser loslassen zu können, dass sie während der Klangmassage sehr gut abschalten kann und dass sich bei ihr durch die Klangmassage „ein Gefühl tiefer Geborgenheit und einer schönen inneren Ruhe“ ausgebreitet hat. Sie berichtet auch in den folgenden Sitzungen von einem „freien und gelösten Gefühl in dem Schmerzbereich“, das auch bis zum Ende der Intervention anhält. Nach der 5. Sitzung sagt sie, dass sie ganz fasziniert über die Wirkung der Klänge sei und die Schwingungen durch den ganzen Körper fließen spürt, sie hat das Gefühl, als würden die Knochen immer noch lange nachschwingen. Sie sagt: „Die Schalen sind einfach toll, so unterschiedlich und lang anhalten“ und dass sie das Gefühl hat, „dass die Schalen alles in Ordnung bringen“.

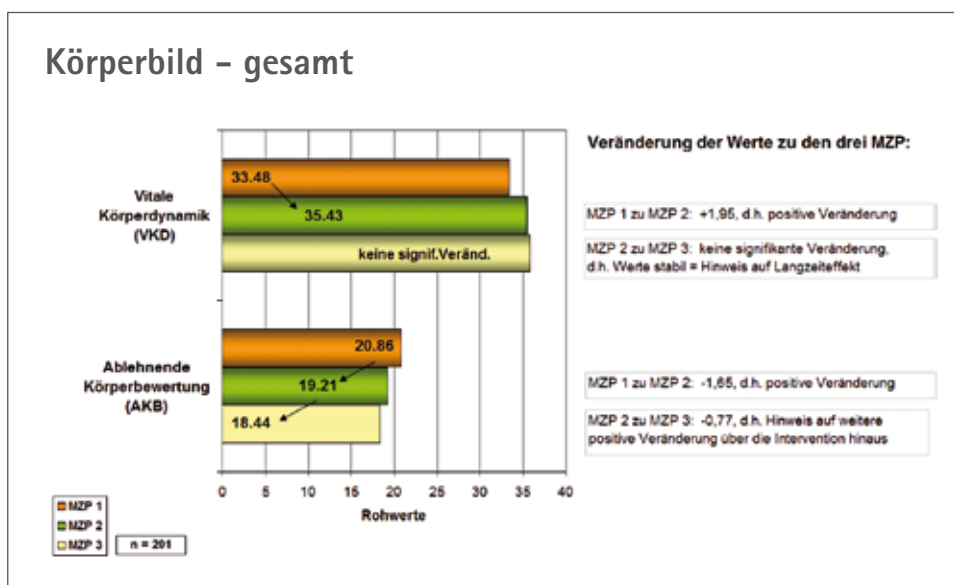


Abb.6: Grafische Darstellung der Bewertung der „Vitalen Körperdynamik“ und der „Ablehnenden Körperbewertung“ zu den drei MZP.

Fallbeispiel 3:

Ein Proband, 40 Jahre, berichtet davon, dass er berufsbedingt oft unter starkem Termindruck steht und klagt über Schulter- und Nackenverspannungen. Er ist der Methode der Klangmassage gegenüber skeptisch, aber auch neugierig. Bereits bei der 1. Klangmassage kann er sich schnell einlassen und gut entspannen, fühlt aber seine Füße „wie abgeschnitten“, so der Proband im Nachgespräch. Im Vorgespräch der 2. Sitzung berichtet er freudig: „Ich bin ganz entspannt in eine schwierige Besprechung gegangen!“, und nach der Klangmassage sagt er: „Ich fühle mich wie ausgewechselt – mein Kopf liegt genauso, wie er liegen sollte und es tut nichts weh!“ Nach der 3. Klangmassage äußert er überrascht: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann!“ Resümierend sagt er nach der 5. Klangmassage, dass er sich sehr wach und entspannt fühlt und seinen Alltag „als weniger besorgniserregend“ erlebt. Er sagt: „Ich fühle mich sehr wohl in meiner Haut, vielleicht gelingt es mir jetzt auch, an Gewicht abzunehmen“. Auch seiner Frau sei aufgefallen, dass er sich weniger Sorgen macht, so der Proband. Während der Zeit der Klangmassagen stand bei diesem Probanden eine berufliche Veränderung (Stellenwechsel) an. Er sagt, dass ihm die Klangbehandlungen geholfen haben „sich gut und geerdet zu fühlen, seine Wünsche ohne Scheu zu äußern und zum Schluss alles genauso zu bekommen, wie er es sich gewünscht hatte“.

Fallbeispiel 4:

Bei einem 58-jährigen Probanden lagen innere Unruhe, Schlaflosigkeit und ge-

legentliche Rückenbeschwerden vor. Er berichtet, dass er viel im Sitzen arbeitet und eine Prüfung bevorsteht. Nach der 1. Klangmassage war er sehr angetan von deren Wirkung. Bei den Klangmassagen schlief er immer wieder mal ein. Rückblickend sagte der Proband, dass ihm die Klangbehandlungen halfen, besser zu lernen, indem er auf verschiedenes verzichtet hat – „und es fiel leichter als vermutet!“, so der Klient. Er hat sich ein Modell für die Zukunft überlegt, wie er die Arbeit besser bewältigen will, indem er neue Wege geht! Die Prüfung hatte er, trotz hohem Prüfungsstress und gegen alle Erwartungen, auf Anhieb bestanden.

Fallbeispiel 5:

Eine 52-jährige Probandin, die in Belastungssituationen an Durchschlafschwierigkeiten leidet berichtet, dass sie in der Woche nach der Klangmassage jeweils gut durchschlafen kann. Sie sagt nach der 5. Klangmassage: „Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein!“

Schlussfolgerung

Die Pilotstudie liefert erste empirische Belege für die Wirkung der *Peter Hess-Basis-Klangmassage*. Sie bietet zahlreiche Ansatzpunkte für weitere Forschungen und interessante Ergebnisse für verschiedene Praxisfelder wie Gesundheitsprävention, Pädagogik oder Therapie interessant. Ergänzend geben die Fallbeispiele Einblicke in die subjektive Wahrnehmung der Wirkung der Klangmassage durch die Probanden selbst.

Abschließend kann gesagt werden, dass die Klangmassage hervorragend

zur Stärkung der eigenen Gesundheit genutzt werden kann. Sie kann ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung sowie eine gute Körperwahrnehmung unterstützen, die wichtige Bestandteile einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention sind. Damit kann sie zur Vermeidung bzw. Minderung der zahlreichen, stressbedingten körperlichen Symptome bzw. Diagnosen, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depression, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen, von denen ein Großteil der Bevölkerung heute betroffen ist.

In Anlehnung an die Untersuchungen von Prof.s Erler (S. 48 ff) scheint die Kombination regelmäßiger Klangmassagen (die passiv genossen werden) mit der Klang-Pause™ (also eine aktive Nutzung der Klänge) für eine verstärkte und dauerhafte Wirkung sehr vielversprechend.

Weitere Infos

Ein ausführlicher Bericht zu dieser Studie ist über den Verlag Peter Hess erhältlich.

www.verlag-peter-hess.de

Weitere Information zur Stress-Studie/ Forschungsbericht bzw. der *Peter Hess-Klangmassage* sind erhältlich unter:

www.peter-hess-institut.de

und

[www.fachverband-klang.de/
Forschung.html](http://www.fachverband-klang.de/Forschung.html)



Stressverarbeitung mit Klängen – ihre körperlichen, mentalen und seelischen Aspekte

von Karin Anderten

Die Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin Karin Anderten beleuchtet in diesem Beitrag das Phänomen der Resonanz und vergleicht psychotherapeutische Sichtweisen mit denen, wie sie der Klangmassage zu Grunde liegen. Dabei widmet sie sich insbesondere der Bedeutung der Resonanz im Beziehungsgeschehen zwischen Klangmassagepraktiker und Klient.

Die Peter Hess-Klangmassage versteht sich als ganzheitliche Entspannungsmethode, die sowohl körperliche, geistige als auch seelische Spannungszustände abbauen hilft. In der Psychotherapie steht die emotionale Stressverarbeitung im Fokus. Beide Vorgehensweisen basieren auf dem gleichen Grundprinzip – der Resonanz. Bei der Klangmassage entsteht Resonanz als auditives und vibro-taktilen Schwingungserleben. In der Psychotherapie ist es die Empathie, das Verstehende und bejahende Mitfühlen, das als hilfreiche Resonanz erfahren werden kann. Sich gesehen, verstanden und akzeptiert fühlen zu können, kann sehr spannungslösend sein.

Der Begriff der Resonanz

Aber – Resonanz, was ist das eigentlich? Wir kennen den Begriff alle und stellen uns auch darunter etwas vor. Im Lexikon wird Resonanz als Schwingungsfähigkeit deklariert. Das ist zwar zutreffend, umfasst aber nicht alles, was Resonanz ausmacht. In einem Internet-Aufsatz befasst sich die Autorin Kathrin Klink etwas ausführlicher mit dem Phänomen. Ich zitiere sie, denn besser kann ich es nicht formulieren:

„... Der Begriff „Resonanz“ stammt vom lateinischen Verb „resonare“, was zurückklingen oder widerhallen bedeutet und wie eine Art Echo funktioniert. Über das Resonanzprinzip stehen wir ständig mit allem um uns herum in Beziehung und im Austausch. Resonanz ist eines der Grundprinzipien unseres Lebens, wir können Resonanz nicht vermeiden und wir können sie im Normalfall meist nicht steuern ... Resonanz basiert darauf, dass einander ähnliche Schwingungen aufeinander ...reagieren.“ Man kann „... sich unsere Zellen als eine Art winziger, aufeinander abgestimmter und miteinander verbundener Stimmgabeln vorstellen, die auf der Schwingungsebene miteinander kommunizieren. Sind Zellen oder Zellverbände „verstimmt“, ist diese Kommunikation gestört ... w.u. jedes Gefühl, jedes Wort oder Gespräch, jeder Eindruck und jede Erfahrung, die wir machen, erzeugt Veränderungen auf der Schwingungsebene und hinterlässt Spuren in unserem System...Die materielle Ebene folgt den durch die Schwingungen vorgegebenen Informationen ...“

Die moderne Hirnforschung, Neurobiologie und -physiologie kommt zu den gleichen Schlussfolgerungen. Sie spricht vom Gedächtnis der Körperzellen, die alles Gelebte und Erlebte als Information speichern. Wenn man sich darüber hinaus klarmacht, dass unser gesamtes Antriebs- und Steuerungssystem im Gegensatz zum instinktgesteuerten Säugetier auf Informationsverarbeitung beruht, dann wird die große Bedeutung der Resonanz mehr als offenkundig. Instinktsteuerung erfolgt reflexhaft, wenn nach der Geburt des Jungtieres die entsprechenden Auslösemechanismen aktiviert sind. Wir Menschen haben außer dem Greif- und dem Saugreflex kaum noch reflexhaft funktionierende Steuerung. Unser Gehirn und unser neurales System sind nach der Geburt gewissermaßen auf „Aufnahme“ geschaltet, also darauf angewiesen, dass die eigene Befindlichkeit wie Harmonie oder Disharmonie, Lust oder Unlust, Hunger oder satte Zufriedenheit u.v.m. von außen beantwortet wird als resonantes Geschehen auf das eigene Zustandserleben. Das „Zurückklingen“,



„Widerhallen“, von dem Katrin Klink spricht, ist also wesentlicher Bestandteil des menschlichen Strukturaufbaus und Steuerungssystems. Instinktsteuerung folgt hingegen in den Grundzügen einem dem Organismus inhärenten Programm, in welches die zu machenden Erfahrungen verwoben werden.

Erfahrungen prägen unser Lebensmuster

In uns Menschen entsteht dieses „Programm“ oder Lebensmuster erst durch gemachte Erfahrungen, die im Gehirn Schlüsselreize auslösen und so Botenstoffe und damit Impulse, Schwingungen freisetzen, durch die sich das Wachstum von Nervenenden und ihren Schaltstellen, den Synapsen, im Gehirn bilden kann. Unser Strukturaufbau erfolgt im Wesentlichen durch stimulative Prozesse, die am Anfang des Lebens über das Lust-Unlust-erleben ihre ersten Engramme, Erinnerungsspuren wie in einem inneren Tagebuch, hinterlegen. Die moderne Forschung weist immer wieder darauf hin, dass alle gemachte Erfahrung als Information im Organismus ge-

speichert und bei Bedarf als Gedächtnisleistung abrufbar ist. Im Gehirn als sogenannte Schaltzentrale dürften Struktur und Steuerung überwiegen, in den Körperzellen mag eher das Reizerleben im Spannungsfeld angenehm-unangenehm beheimatet sein und die Seele speichert wohl überwiegend die emotionalen Erfahrungen wie Hunger-Sättigung, Lust-Unlust, Befriedigung und Frustration und was uns sonst noch bewegt.

Resonanz verbindet Innen- und Außenleben

Aus dem Gesagten dürfte ersichtlich sein, in welchem hohem Maße Resonanz-erfahrung Innen- und Außenwelt miteinander verbindet und sich daraus ein emotionales Wertesystem entwickelt, das den Humus bildet für das individuelle Lebenskonzept, dem wir, ist es erst einmal stabil genug installiert, fast ebenso schlafwandlerisch folgen wie das Tier seiner Instinktvorlage.

Alle drei Bereiche: Körper, Geist und Seele werden dem bewussten Erleben durch unsere Fühlwelt, unsere Emotionalität erlebbar bzw. erfahrbar.

Lust und Schmerz, Befriedigung und Frustration werden sowohl als Innenleben erfahren, wie auch als zwischenmenschliches Schwingungsgeschehen, als resonantes Zurückklingen, Widerhallen.

Unsere intensivste Schwingungsfähigkeit entfalten wir, wenn wir glücklich sind. Diese Augenblicke erleben wir als Einssein mit allem, mit uns selbst, der Welt und dem Leben. Es scheint nichts Trennendes zu geben, keine Barrieren hindern den Strom der Glücksgefühle und die ganze Welt scheint mit unserem Glück mitzuschwingen. „Ich könnte die ganze Welt umarmen“, dieser Ausspruch macht das Gesagte sehr deutlich.

Wie aber fühlt es sich an, wenn wir unglücklich, traurig, enttäuscht, verzweifelt sind und uns vom Schicksal benachteiligt fühlen? Die Welt erscheint uns nichtssagend oder feindlich und wir ziehen uns zurück, fahren alle nach außen gerichteten Antennen ein. Der Humorist Eugen Roth hat ein Gedicht über den Trübsinn verfasst, das diesen Zustand eindrucksvoll wiedergibt. Es lautet:

*Es gibt so Tage, wo die Welt Dir ohne Anlass arg missfällt.
Selbst über Goethe oder Schiller denkst Du an solchen Tagen stiller.
Auch schaust Du einen Tizian ganz ohne innere Rührung an.
Und denkst bei einem Satz von Bach: Im Grunde einfallslos und schwach.
Kurz: Nicht in Worten, Bildern, Tönen dringt zu Dir dann die Welt des Schönen.
Dies denkst Du – und siehst das nicht ein – soll höchste Kunst der Menschheit sein?
Dies jene viel gerühmte Grenze an der Unsterblichkeit erglänze? –
Wir hoffen nur, Dein wahnsinnstrüber Unkunstsinnsanfall geht vorüber.
Wo nicht, so fahre zu den Toten, mehr wird auf Erden nicht geboten.*

Leicht ist hier zu erkennen, dass jede Resonanzfähigkeit zum Stillstand gekommen ist und einem Zustand von Einsamkeit und Isolation Platz gemacht hat. Es ist mühelos vorstellbar, dass ein solcher Zustand mit Anspannung, Verspannung bis hin zur Verkrampfung einhergeht, der sich körperlich, mental und psychisch vollziehen kann.

Harmonieangebot durch Klänge

In der Arbeit mit den Klangschalen ist es unser Anliegen, über das Klangangebot den gesamten Organismus auf die harmonische, entspannte Schwingungsfrequenz wieder einzustimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist. Folgerichtig steht die Entspannung immer im Fokus unseres Tuns.

Aus meiner psychotherapeutischen Arbeit weiß ich, wie beängstigend ein solches Harmonieangebot sein kann. Wenn auf dem persönlichen Lebensweg Bedürfnisse und Sehnsüchte in zu hohem Maße unerfüllt bleiben, wenn liebende Zuwendung zu wenig erfahren wurde, um Vertrauen und Selbstvertrauen zu entwickeln, wenn Überforderung statt Ermutigung den Lebensmut schwächen, wenn Kränkung in einem Ausmaß erfolgt, das nicht mehr verkraftet werden kann, dann muss die Seele ein Notprogramm errichten, indem es alle Gefühle von Traurigkeit, Angst, Schmerz, Wut, Verzweiflung und Aussichtslosigkeit sozusagen „aus dem Netz“ nimmt, das heißt: die Gefühle blockiert. Man hält sich dann an seinen Verstandeskräften fest und versucht, sein Leben allein durch Vernunftsteuerung zu meistern. Dass Notlösungen keine Dauerlösungen sein können, ist sattem bekannt. Irgendwann erzwingen die vitalen Bedürfnisse ihre Erfüllung, sei es durch psychische oder psychosomatische Erkrankungen.



Wenn Klänge an tief liegende Blockaden rühren

Vielleicht ist inzwischen etwas deutlicher geworden, dass Entspannungsangebote, wenn sie an derartige Blockaden rühren, Angst- und Panikattacken hervorrufen können. Die Resonanz ist in diesen blockierten Bereichen abgeschaltet. Wenn jetzt beispielsweise die Klangschale an derartige Blockaden rührt, ist die Entspannung zwar der gewünschte Effekt. Die blockierten, unerträglichen Gefühle werden aber möglicherweise mobilisiert und so lange das Bewusstsein davon ausgeht, diese Gefühle und Zustände niemals handhaben zu können, kann nur Panik entstehen.

Jetzt komme ich zu dem Punkt, weshalb ich diese Gedankengänge gerne zur Diskussion stelle. Das hilfreiche Instrument in der psychotherapeu-

tischen Arbeit ist die Tatsache, dass der Therapeut hoffentlich gelernt hat, mit der gesamten Palette von Gefühlen und Zuständen umzugehen. Er gerät nicht in Panik und bietet dem Patienten so einen Resonanzboden an, der es ermöglicht, sich in kleinen Schritten den beängstigenden Emotionen und Zuständen zu stellen und die Erfahrung zu machen, dass sie ihn nicht wie befürchtet zerstören.

Die Klangmassage legt – wie bereits erwähnt und wie hinlänglich bekannt, den Fokus auf Entspannung. Daran sollte sich auch nichts ändern. Ich halte es aber für wichtig, sich klarzumachen, dass Entspannung eine ganze Palette von Gefühlen im Schlepptau haben kann, die nicht nur in der Klangschale, sondern auch in seinem Praktiker einen Resonanzboden finden muss, der das Unerträgliche aushalten



kann. Deshalb muss ein Klangmassagepraktiker nicht gleich auch ein Psychotherapeut sein. Meine Vorstellung ist vielmehr, im Fortbildungsbereich auch so etwas wie emotionale Fantasie-reisen oder ähnliches zu installieren. Der reflektierten Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung des Klangmassagepraktikers selbst kommt hier eine wichtige Rolle zu. Je mehr man selbst verdrängte, blockierte Gefühle ins Bewusstsein integriert und je mehr man die vielfältigen Wirkungen der Klänge an sich selbst erlebt hat, desto mehr Schwingungs- bzw. Resonanzfähigkeit entsteht. Ich fantasie jetzt einmal: Während einer Klangmassage spürt der Praktiker Angst beim Klienten und er bekommt auch Angst und die Massage wird mit beruhigenden Worten abgebrochen. Dann bleiben beide auf der Angst sitzen, weil es keine Resonanz und somit keinen Umgang damit gibt. Für den Klienten gibt es kein Zurückklingen, Mitschwingen. Der Praktiker fühlt sich vielleicht unzulänglich. Anders herum, kann der Praktiker auch sagen: Diese Angst kommt auch bei mir an. Schauen wir mal, was aus ihr wird, wenn wir ihr erlauben, da zu sein. Versuchen wir einmal, sie auszuhalten. Dann ist der notwendige Resonanzboden ge-

schaffen. Eine solche Reaktion kann aber nur gelingen, wenn man mit sich selbst die Erfahrung gemacht hat, dass Gefühle, die einmal bedrohlich waren, ihren Schrecken verloren haben, sobald sie handhabbar sind. Da, wo der Klangmassage-Gebende seine eigenen Gefühle und Zustände blockiert hält, entsteht keine Resonanz, weil nicht „einander ähnliche Schwingungen“ aufeinander reagieren können.

Nach meiner Auffassung sind Resonanz und Toleranz ein in der Stille wirkendes Bereitschaftssystem für aktive Lebensentfaltung, für Gestaltung und Umgestaltung, für Loslassen und Neuwerden. Diese Potentiale ruhen nicht nur in uns Menschen, sondern in der gesamten Schöpfung.

Joseph Eichendorf sagt es mit lyrischen Worten in seinem Kurzgedicht „Wünschelrute“ wie folgt:

*Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort.
Und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.*



Karin Anderten

Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin (DGPT), ausgebildet in der *Peter Hess-Klangmassage*

Kontakt: Bauernstraße 4 · 28203 Bremen

Telefon: 0421 / 7 32 74 · E-Mail: karinanderten@t-online.de

Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der *Peter Hess*-Klangmassage

Ergebnisse der Berliner Bluthochdruck-Klangstudie

von Dr. med. Jens Gramann

Einleitung

Die Hypertonie – also der Bluthochdruck – stellt eine der größten Herausforderungen für die Innere Medizin dar. Erhöhter Blutdruck wird oft von den Patienten gar nicht als Krankheit wahrgenommen, bedeutet aber ein erhebliches Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko. Auch Nierenschäden, Sehstörungen und vorzeitige Demenz können die Folge sein. Die Hypertonie ist mit über einer Billion Betroffener die weltweit häufigste Erkrankung. In Deutschland ist etwa die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung betroffen. Davon gilt lediglich etwa ein Viertel als erfolgreich behandelt und das trotz eines massiven Einsatzes von Diagnostik und Medikamenten. Ein niederschmetterndes Ergebnis für die moderne Medizin.

Der überwältigende Anteil der Bluthochdruckpatienten leidet an einer „essentiellen Hypertonie“, also an einem Bluthochdruck ohne fassbare organische Ursachen. Neben genetischen Faktoren kommen hier im Wesentlichen Lebensstilfaktoren zum Tragen, die ein jeder selbst verantwortet: Bewegungsmangel, ungesunde Ernährungsweise mit Übergewicht/Adipositas und chronischer Disstress. Nicht medikamentöse Behandlungsstrategien, die auf eine Veränderung des Lebensstils zielen, gewinnen daher immer mehr an Bedeutung. Diese Erkenntnis ist auch in der evidenzbasierten, also durch wissenschaftliche Studien abgesicherten Schulmedizin angekommen. Die Europäische Gesellschaft für Kardiologie hat ihre Hypertonie Leitlinien 2013 aktualisiert und fordert ein künftig konsequenteres Vorgehen in der Prävention und Nutzung der nicht medikamentösen Maßnahmen.

Die Wirksamkeit ist hier am besten für regelmäßigen Ausdauersport belegt. 30 bis 60 Minuten lockerer aerober Ausdauersport wie Laufen, Walken, Radfahren, Schwimmen, Rudern senken zuverlässig den Blutdruck und halbiert das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Für die Änderung der Ernährungsweise gilt die Faustregel: Jeder Abbau eines Kilogramms Übergewicht reduziert den Bluthochdruck um etwa 1 mmHg.

Es gibt auch eine zunehmend bessere Studienlage für die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren als Teil erfolg-



reichen Stressmanagements und einer daraus resultierenden Blutdrucksenkung. Bei Hypertonie-Patienten ist insbesondere die Blutdruck senkende Wirkung der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) durch wissenschaftliche Studien gut abgesichert. Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten für PMR-Kurse oder bieten sie sogar selbst für ihre Versicherten an.

Vielen Klangmassagepraktikern ist die blutdrucksenkende Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage aus ihrer Erfahrung mit den Klienten wohl bekannt. Jedoch wurde die Wirksamkeit bislang nicht in einer Studie untersucht.

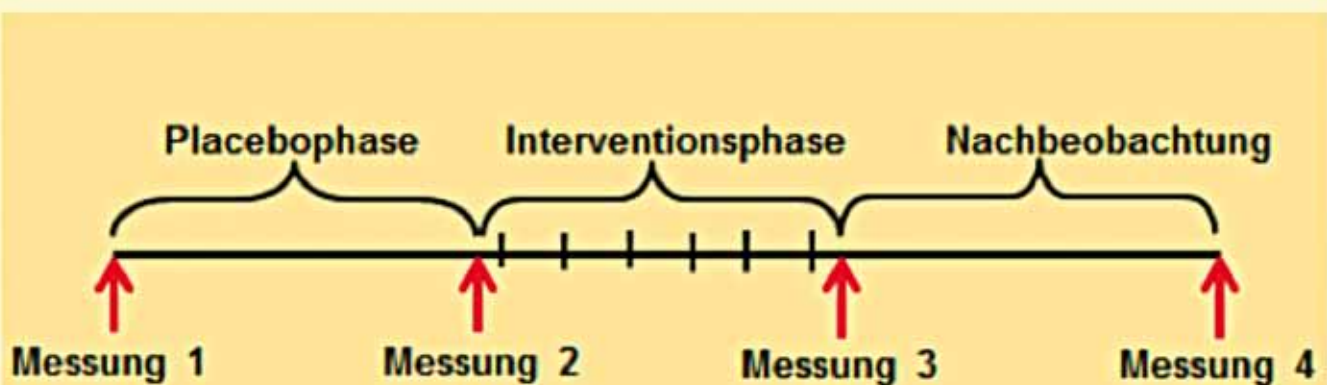
Methodik

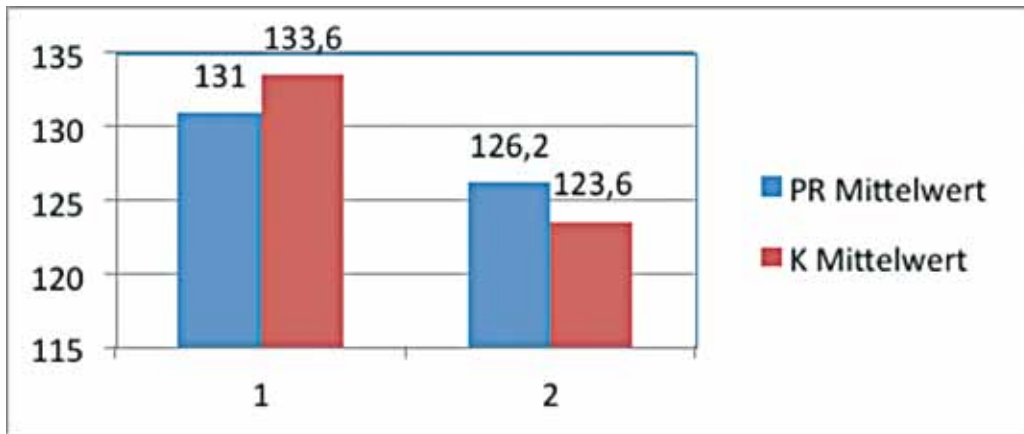
Im Rahmen einer Masterarbeit des Studiengangs „Komplementärmedizin – Kulturwissenschaften“ der Europa Universität Viadrina in Frankfurt/Oder wurde in dem „Herzinstitut Berlin“ (www.herzinstitut-herzpraxis.de) von Januar bis September 2013 eine Pilotstudie an 10 Hypertonie Patienten durchgeführt, die neben ihrer leitliniengerechten schulmedizinischen Behandlung entweder 6 PMR- Sitzungen (PR-Gruppe) oder 6 *Peter Hess*-Basis-Klangmassagen (Klanggruppe) jeweils in wöchentlichem Abstand erhielten. Am Ende einer jeden Sitzung erhielten die Probanden zusätzlich Anleitungen zu täglichen Eigenübungen. Bestand eine Blutdruck senkende Medikation, durfte diese während der Studiendauer nicht verändert werden.

Das Blutdruckverhalten wurde vor und nach der 6-wöchigen Behandlungsphase mittels ambulanten 24-Stunden-Langzeitblutdruckmessungen untersucht. Zusätzlich wurde das Stress- und Entspannungsverhalten mit einer 24 Stundenmessung der Herzratenvariabilität erfasst und die individuelle Stressverarbeitung mit dem Fragebogen SVF 120 nach Janke und Erdmann abgefragt. Diesen standardisierten Stressverarbeitungstest hatten bereits 2010 Tanja Grotz und Dr. Christina M. Koller in ihrer Stress-Studie an mehr als 200 Probanden eingesetzt und hier positive Effekte der *Peter Hess*-Basis-Klangmassage nachgewiesen (vgl. S. 20 ff).

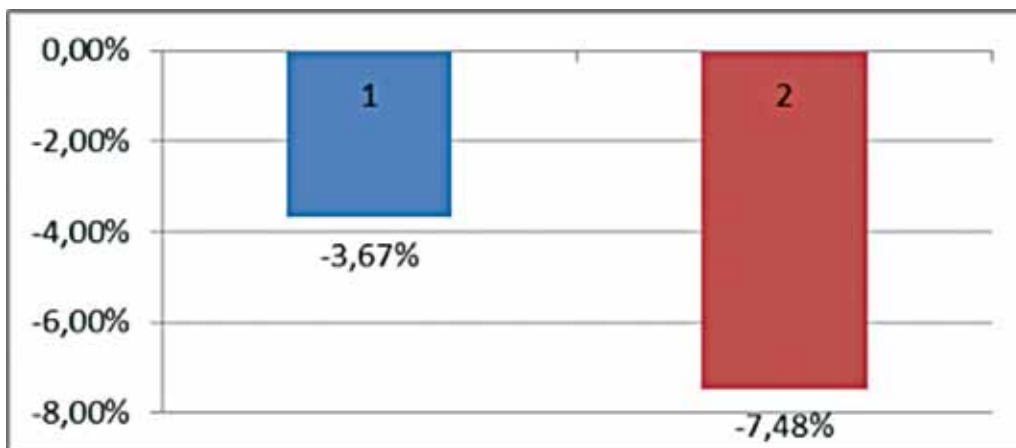
Der 6-wöchigen Behandlungsphase war eine jeweils 6-wöchige Placebophase vor- und Nachbeobachtungsphase nachgeschaltet, vor-/ bzw. nach der ebenfalls das Messprogramm durchgeführt wurde.

Wirksamkeit der *Peter Hess*-Klangmassage im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation in der adjuvanten Therapie der essentiellen Hypertonie





Gruppendurchschnitt des systolischen 24-Stunden-Gesamtblutdrucks.
 Blau: PR-Gruppe; rot: Klanggruppe.
 1: zu Beginn der Interventionsphase;
 2: nach der Nachbeobachtung.



Prozentuale Veränderung des durchschnittlichen systolischen Gesamtblutdrucks für die PR- und Klanggruppe nach der Placebophase und zu Studienende.
 Blau: PR-Gruppe; rot: Klanggruppe.
 Der blutdrucksenkende Effekt ist bei der Klanggruppe um 103,8% ausgeprägter.

Ergebnisse

Am Ende der **Placebophase** war bei den 10 Probanden der systolische Blutdruck im Durchschnitt um 3,9 mmHg (von 128,4 auf 133,5 mmHg) angestiegen.

Nach der **Behandlungsphase** reagierten 4 Patienten in der PR-Gruppe mit einem Anstieg des systolischen Blutdrucks. Der Anstieg betrug im Gruppendurchschnitt +5,2 mmHg.

In der Klanggruppe kam es bei 2 Probanden zu einer Absenkung des systolischen Blutdrucks, ein Proband blieb gleich, 2 Probanden stiegen geringfügig an. Es resultierte ein gemittelter Abfall von -3,8 mmHg.

Auffällig waren die Ergebnisse am Ende der **Nachbeobachtung**: Jetzt war auch in der PR-Gruppe ein Abfall des systolischen Blutdrucks zu verzeichnen und zwar um 10,2 mmHg und in der Klanggruppe ein weiterer Abfall um 6,2 mmHg.

In der Bilanz hatte also zwischen dem Beginn der Behandlungsphase und Ende der Nachbeobachtungsphase in der PR-Gruppe ein durchschnittlicher Abfall des systolischen Blutdrucks um -4,8 mmHg und in der Klanggruppe um -10 mmHg stattgefunden. Der Blutdruck senkende Effekt war damit in der Klanggruppe mehr als doppelt so stark ausgeprägt. Diese Überlegenheit war laut Analysen der Langzeit-

messungen zur Herzratenvariabilität zumindest tendenziell von einem günstigeren Entspannungsvermögen begleitet. Die Auswertung der Stressverarbeitungsbögen zeigte für beide Gruppen eine im Wesentlichen gleich ausgeprägte Verbesserung der Stressverarbeitung. Hier waren die Effekte jedoch gering.

Diskussion und Ausblicke

Während der Studie galt die oberste Prämisse, keinem Probanden eine Evidenz- und Leitlinien basierte „schulmedizinische“ Bluthochdruckbehandlung vorzuenthalten. So fanden ausschließlich Patienten mit einer Hypertonie Grad I und niedrigem kardiovaskulären Gesamtrisiko oder aber bereits medikamentös eingestelltem Bluthochdruck Eingang in die Studie. Die Medikation durfte während der Studiendauer nicht verändert werden. Entsprechend niedrig waren mit 133,6/80,6 mmHg in der Klanggruppe und 131/80,6 mmHg in der PR-Gruppe die durchschnittlichen Eingangswerte nach der Placebophase vor Intervention. Vor diesem Hintergrund verdient die in der Klanggruppe erzielte Senkung von 10 mmHg eine ganz besondere Beachtung. Auffälliger Weise war die Blutdrucksenkung am Ende der Nachbeobachtungsphase ausgeprägter als direkt nach der Intervention.

In der PR-Gruppe lag der durchschnittliche Blutdruck am Interventionsende sogar höher als vor Behandlungsbeginn. Dieses Phänomen war bereits in der Stress-Studie von Grotz/Koller auffällig gewesen.

Die vorliegende Studie ist eine sogenannte Pilotstudie. Die Probandenzahl ist klein, statistisch signifikante Aussagen sind nicht möglich und auch nicht beabsichtigt. Die ersten erfassten Trends und die während des Studienablaufs gewonnenen Erfahrungen sind jedoch ausgesprochen wertvoll für die Planung weiterer, größerer Studien. Es zeichnet sich eine hervorragende Blutdruck senkende Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage ab, die möglicherweise die der bewährten Progressiven Muskelrelaxation bei weitem übertrifft. Mögliche Gründe für die Überlegenheit könnten in der intensiven Art der Zuwendung durch den Therapeuten liegen. Er „berührt“ im doppelten Wortsinn mit den Klangschalen den Probanden. Während bei der PMR der Patient in einem letztlich aufmerksamen, rationalen Bewusstseinszustand verhaftet bleibt – er hat ja schließlich die Anweisungen des Therapeuten aktiv zu befolgen – kann er die Klangmassage vertrauensvoll passiv erleben und achtsam

geschehen lassen; er hört, fühlt, nimmt wahr. Der Therapeut übernimmt den aktiven Part und wird im Klanggeben selbst zum Klienten, der aktive Klangtherapie erfährt. Beide sind Teil des therapeutischen Prozesses im wörtlichen Sinne der Resonanz. Die Arzt-Patienten-Beziehung spielt sich zwischen den beiden Polen der arzt- und patientenzentrierten Medizin ab. Im Klang lösen sich diese Polaritäten auf. Der Therapeut ist Teil des Resonanzgeschehens. Seine eigene Haltung bestimmt daher ganz wesentlich die „gelingende Klangkommunikation“. Nach Peter Hess ist diese Haltung durch die Grundprinzipien Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Lösungs- und Ressourcenorientierung und dialogisches Miteinander charakterisiert. Außerdem appelliert er an das „Weniger-ist-mehr-Prinzip“.

Während uns Musikstücke, welchen Genres auch immer, durch ihre Komplexität von Struktur, Rhythmus, Melodie und Dynamik beindrucken können, gilt es bei der Klangmassage, in jeden einzelnen Klang tief hinein zu spüren. Wie die Meditation und Achtsamkeit führt auch der Klang letztlich in die Stille. Ihr gilt es zu folgen.

Die Frage, inwieweit dem Obertonreichtum eine spezifische Trance induzierende Wirkung zukommt und ob gar die physikalische Übertragung von Vibrationen und Schwingungen der Klangschalen auf extra- und intrazelluläre Flüssigkeiten therapeutisch wirksam ist, darf als ausgesprochen spannend gelten und sollte weiter untersucht werden.

Für die Zukunft heißt es also, die nachhaltige Blutdruck senkende Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage in größeren Studien mit 100 und mehr Probanden statistisch signifikant nachzuweisen. So wird sie als komplementärmedizinische Behandlungsmethode in einem ganzheitlichen Behandlungskonzept wissenschaftliche Anerkennung finden und dazu beitragen, dass sich Medikamente reduzieren lassen oder sogar völlig unnötig werden. Entscheidend ist der Nachweis von Nachhaltigkeit und Selbstwirksamkeit. Hier erscheint es sehr vielversprechend, die von den Professoren Erler aus Regensburg entwickelte „**Klang-Pause**™“ (vgl. S. 48 ff) als gut strukturiertes und begleitetes tägliches Eigenübungsprogramm in das Hypertonie-Klangschalen-Studien-setting zu integrieren.

Studien dieser Art bedeuten einen hohen Aufwand an Logistik, wissenschaftlichem Know-how und finanziellen Mitteln. Dazu bedarf es der Netzwerkbildung mit wissenschaftlichen universitären Einrichtungen, wie dies gegenwärtig in der Kooperation des Peter Hess Instituts mit der Steinbeis Hochschule und dem Institut Dr. Luis Erler geschieht.



Literatur

Hess, Peter: Skript „Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage, Klangmassage I“, Peter Hess Institut (PHI), Uenzen, 2010

Jahnsen, K. et al.: „Hypertonie“ Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 43, Robert Koch-Institut, 2008, S.10

Koller, Dr. phil. Christina M., Grotz, Dr. phil. Tanja.: „Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild“ aus „Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft“, Verlag Peter Hess 2010, Uenzen, S. 88-121

Malik, Marek et al.: " Heart Rate Variability – Standards of Measurement, Physiological Interpretation, and Clinical Use", Task Force of the European Society of Cardiology the North American Society of Pacing Physiology, Circulation, 1996; 93; S. 1043-1054

Mancia, G. (Chairperson): 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension, "Definitions and classification of office blood pressure levels (mmHg)", www.escardio.org, 03.10.2013

Pfennig, A., Müller-Nordhorn, J., Willich, Stefan N.: „Hypertonie als Risikofaktor“ aus Lenz, Thomas (Hrsg.): „Hypertonie in Klinik und Praxis“, Verlag Schattauer, Stuttgart und New York 2008, e-book, Pos.234

Wolf-Maier, K. et al.: „Hypertension prevalence and blood pressure levels in 6 European countries, Canada , and the Unites States. JAMA 2003; 289, S. 2363-9



Dr. med. Jens Gramann

Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Master of Arts „Komplementäre Medizin-Kulturwissenschaften-Heilkunde“

Kontakt:

www.herzinstitut-herzpraxis.de

E-Mail: jens.gramann@herzinstitutberlin.de

Foto: Gabriela Rosa da Silva



Klangmassage auf der Intensivstation

von Harald Titzer

Als ganzheitliche Entspannungsmethode kann die Klangmassage auch auf einer Intensivstation ein wertvoller Gegenpol zum oft belastenden Klinikalltag sein, wie dieser Bericht des diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegers Harald Titzer zeigt.

Als Gesundheits- und Krankenpfleger auf der Intensivstation 13i2 des AKH Wien biete ich unseren Patienten seit November 2008 die *Peter Hess*-Klangmassage zur Entspannung und Stressreduzierung an.

Die Intensivstation 13i2 des AKH Wien ist eine allgemeine Einrichtung der Universitätsklinik für Innere Medizin I, die die klinischen Schwerpunkte „Onkologie“, „Hämatologie und Hämostaseologie“ sowie „Infektionen und Chemotherapie“ abdeckt. Das Angebot der Intensivstation umfasst dabei vor allem zwei Hauptaufgaben; 1. die künstliche „Organersatz-Therapie“ („life-support“) bei akut auftretenden lebensbedrohlichen Organversagen und 2. das Monitoring von Patienten mit grenzwertiger Organfunktion. D.h. die Patienten werden während einer kritischen bis lebensbedrohlichen Krankheitsphase aufgenommen. Oftmals folgt nach der Stabilisierung des kritischen Zustandes ein längerer Aufenthalt, wobei die Patienten in ihrem Wohlbefinden stark beeinträchtigt sind.

Mein Angebot richtet sich dabei ausschließlich an solche Patienten, die wach, also bei Bewusstsein sind. Oft sind es Menschen, die nach einem künstlichen Tiefschlaf noch beatmet werden und erst wieder zu Kräften

kommen müssen. Gerade in dieser Phase der Erkrankung benötigen sie viel Zuwendung, Motivation und Ansporn durch die Pflegekräfte, um wieder eine akzeptable Lebensqualität zu erlangen.

Akustischer Stress gehört zum Alltag einer Intensivstation

Die Intensivstation 13i2 teilt sich in drei Zimmer mit insgesamt acht Betten auf. Die Arbeitsgeräusche des Pflegepersonals sowie die zahlreichen medizinischen Überwachungs- und Therapiegeräte, die regelmäßig Alarm auslösen, prägen die akustische Atmosphäre auf der Intensivstation. Hinzu kommt, dass viele Patienten in so genannten Weichlagerungssystemen gelagert werden müssen. Diese Systeme verursachen durch Motoren und Gebläse zusätzlich ein kontinuierliches maschinelles Geräusch, so dass ein relativ hoher Geräuschpegel vorherrscht. D.h. die ohnehin schon sehr belastende Situation einer lebensbedrohlichen Erkrankung wird durch den akustischen Stress zusätzlich verstärkt – wobei die Lärmbelastung natürlich nicht nur die Patienten, sondern auch das Pflegepersonal betrifft.

Therapie-/Angebote zur Steigerung des Wohlbefindens der Patienten

Das Gehör, das nicht wie die Augen „ausgeschaltet“ werden kann, ist einer Dauerbelastung ausgesetzt, die sich auf Kreislaufsystem, endokrines System und vor allem auch den Schlaf der Patienten auswirkt. Es ist wissenschaftlich belegt, dass ein Aufenthalt auf einer Intensivstation als sehr stressbehaftet von den Patienten empfunden

wird und aus dem Grund stetig versucht wird neue stressreduzierende Methoden anzuwenden, die einen Klinikaufenthalt angenehmer verlaufen lassen. Hierzu zählt auf unserer Station z.B. auch die Musiktherapie, die von der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien angeboten und von den Patienten dankend und mit großer Freude angenommen wird. Es ist wissenschaftlich längst erwiesen, dass Bach, Mozart & Co positive Einflüsse auf die Patienten haben, wobei die Auswirkungen nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf den Krankheitsverlauf belegbar sind. Musik, v.a. auch live dargebotene Musik, soll im Rahmen der Musiktherapie zudem helfen, Ängste abzubauen und wieder Hoffnung schöpfen zu können. Methoden wie die *Peter Hess*-Klangmassage können hier ebenfalls ein wertvolles Angebot zur Stressminderung und Entspannung darstellen.

Klangmassage-Angebot auf der Intensivstation

So kam es, dass ich im November 2008 der Leitung meiner Station von der Idee berichtete, unseren (wachen) Patienten die Klangmassage anzubieten.

Ich stieß spontan auf große Zustimmung und bekam sowohl von Seiten der ärztlichen als auch von Seiten der pflegerischen Leitung Unterstützung. Um auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit zu fördern, hielt ich im Dezember 2008 einen Vortrag, in dem ich die Grundlagen der *Peter Hess*-Klangmassage und meine Vorhaben vorstellte. Ich konnte die Kollegen des Pflegeteams sowie die PhysiotherapeutInnen davon überzeugen und wir planten die Zusammenarbeit.

In Absprache mit der Stationsleitung führe ich die Klangmassagen meistens im Rahmen meiner Dienstzeit durch. Aufgrund des festgelegten Tagesablaufes im Alltag einer Intensivstation ist es für mich, als einzigen ausgebildeten *Peter Hess*-Klangmassagepraktiker der Station, nicht ganz einfach, den perfekten Zeitpunkt für die Klangmassage zu finden. Die erste Tageshälfte beinhaltet i.d.R. Therapien, Behandlungen und Untersuchungen und am Nachmittag findet die Besuchszeit statt. Im Laufe der Zeit hat sich herauskristallisiert, dass der Zeitraum zwischen Ende der Besuchszeit und Dienstende, also zwischen 16.00 und 18.00 Uhr, sowohl für mich als auch die Patienten ideal ist. In dieser Zeitspanne bleibt für mich genügend Spielraum, um mich und die Patienten auf die Klangmassage vorzubereiten, die dafür notwendigen Klangmaterialien bereitzustellen und auch meine Kollegen zu informieren.

Wie bereits beschrieben, herrscht in den meist voll belegten Zimmern ein hoher Lärmpegel vor. Zudem stellen die begrenzte Raumgröße und die an den Nachbarbetten anfallenden Arbeiten eine zu bewältigende Schwierigkeit dar.

Die meisten Patienten liegen für die Klangmassage in Rückenlage, da eine Bauchlage auf Grund des Monitorings und der Beatmung nicht möglich ist. Die Klangmassage findet nach dem von Peter Hess gelehrteten Ablauf statt, allerdings beschränke ich sie auf 30 Minuten. Um Hygienerichtlinien zu berücksichtigen, wird der Patient mit einer dünnen Decke zugedeckt. Die Klangschalen werden auf dem bekleideten und zugedeckten Patienten positioniert, die Schlägel liegen am Beistelltisch. Die Reinigung der Klangschalen nach der Massage ist mit



Harald Titzer bei einer Klangmassage.

einem stationsüblichen Flächendesinfektionsmittel problemlos möglich.

Wie bei der regulären Klangmassage steht auch den Patienten eine Zeit zum Nachspüren und der Nachruhe zur Verfügung. Anschließend folgt das obligatorische Nachgespräch und gemeinsam wird ein Evaluierungsbogen ausgefüllt. In diesem Gespräch können die Patienten ihre Wünsche, Beschwerden, Gefühle, Anregungen und Emotionen zum Ausdruck bringen. Die Kommunikation mit den Patienten erfolgt dabei oft nonverbal, da die meisten Patienten eine Tracheotomie (= Luftröhrenschnitt) erhalten und i.d.R. nicht sprechen können. Die Kommunikation erfolgt dann meist mittels einer Buchstabentafel oder durch Lippenlesen. Für ungeübtes Personal kann auch dies schwierig werden. Umso wichtiger ist es also, sich Zeit für die Patienten zu nehmen.

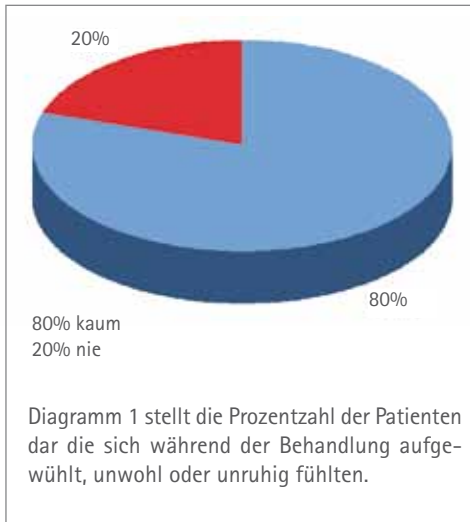
Um den Patienten Sicherheit zu vermitteln, erkläre ich ihnen vor der ersten Klangmassage den Ablauf Schritt für Schritt.

Dokumentation und Evaluation des Klangmassage-Angebotes

Um das Angebot und seine Wirkung einheitlich zu dokumentieren, entwickelte ich einen nicht-standardisierten Fragebogen.

Die Befragung gliedert sich in 6 Bereiche. Im 1. Bereich werden die soziodemographischen Daten, wie Alter und Geschlecht, sowie die Art der Erkrankung und die Beatmungstage erfasst. Der 2. Bereich stellt allgemeine Fragen zur Klangmassage und wird, wie auch der 3. und 4. Bereich, unmittelbar nach Beendigung des Angebotes gemeinsam mit dem Patienten ausgefüllt. Der 3. Teil stellt Fragen zum Wohlbefinden während der Klangmassage. Die Bereiche 4.-6. Teil erfasst Aussagen, die sich auf Veränderungen durch die Klangmassage beziehen. Dabei wird unterschieden zwischen den Aussagen unmittelbar nach der Klangmassage (Teil 4), der Beantwortung derselben Fragen eine Stunde nach der Klangmassage (Teil 5) sowie noch einmal zwei Stunden nach der Klangmassage (Teil 6). Die Fragen der Teile 4-6 gestalten sich wie nachfolgend dargestellt.

Fragebogen Auswertung von 10 behandelten Patienten.



1. Ich fühle mich ausgeruht, aktiviert und motiviert.

sehr ausreichend mäßig wenig gar nicht

2. Ich fühle mich niedergeschlagen und matt.

sehr ausreichend mäßig wenig gar nicht

3. Ich bin froh, gut gelaunt und meine Stimmung ist heiter.

sehr ausreichend mäßig wenig gar nicht

4. Ich bin schlecht gelaunt, ärgerlich und fühle mich nicht gut.

sehr ausreichend mäßig wenig gar nicht

Abb. 1: Fragen der Teile 4- 6 aus der nicht-standardisierten Evaluation.

Über die Patienten-Aussagen hinaus dokumentiere ich auch mein subjektives Empfinden und Befinden als *Peter Hess*-Klangmassagepraktiker.

Ergebnisse

Diese Ergebnisse der nicht-standardisierten Dokumentation sollen erste Hinweise für gezielte Fragestellungen geben. Insgesamt konnten bislang 10 Patienten mit der Klangmassage begleitet werden. Die Bewertung der Fragen (vgl. Abb. 1) aus dem Teil 4-6 kann wie folgt zusammengefasst werden:

Nachhaltige Wirkung trotz seltener Anwendungsmöglichkeit

Hinsichtlich der Häufigkeit der Klangmassage sind der Zustand der Patienten und der Zeitfaktor bestimmend. Oft ist es nur kurzfristig möglich festzulegen, wann und wie oft eine Klangmassage erfolgen kann. Wünschenswert wäre es, täglich oder jeden zweiten Tag eine Klangmassage anbieten zu können. Leider ist dies jedoch aufgrund der personellen Kapazitäten derzeit nicht möglich. Die Dokumentation der bisherigen Fälle zeigt jedoch, dass die Wirksamkeit der Klangmassage auch

nach längeren Abständen zwischen den Massagen immer noch vorhanden ist und die Patienten auch trotz der längeren Abstände von diesem Angebot profitieren. Hierin finden sich Parallelen zu der vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz durchgeführten Studie, in der die Wirkung von 5 wöchentlich durchgeführten *Peter Hess*-Basis-Klangmassagen auf Stressverarbeitung und Körperbild von „gesunden“ Erwachsenen untersucht wurde (vgl. Koller/Grotz S. 20 ff).

Fallbeispiel

Anhand des nachfolgenden Beispiels möchte ich die Wirksamkeit einer Klangmassage auf die Patienten, das Umfeld und mich persönlich beschreiben:

Es handelt sich um einen 43 Jahre alten männlichen Patienten der auf Grund einer Lungenfibrose im Krankenhaus aufgenommen werden musste. (Eine Lungenfibrose ist eine Erkrankung des Lungengewebes. Sie ist gekennzeichnet durch eine verstärkte Bildung von Bindegewebe zwischen den Lungenbläschen und den sie um-

gebenden Blutgefäßen.) Sein Zustand verschlechterte sich rapide und forderte invasive intensivmedizinische Maßnahmen. Ebenso musste er an eine Herz-Lungenmaschine angeschlossen werden. Er benötigte dringend eine neue Lunge, da die Therapie an dieser Maschine sehr komplikationsreich ist und daher nur von kurzer Dauer stattfinden kann. Die Familie des Patienten bangte um sein Leben. Nach kurzer Zeit stand glücklicherweise eine Lunge zur Transplantation zur Verfügung. Die Operation fand auf schnellstem Wege statt. Eine Lungentransplantation erfordert einen langen und schweren Genesungsweg und so verbrachte der Patient noch eine lange Zeit auf unserer Station. Als er sich langsam auf dem Weg der Besserung befand, er einen nahezu normalen Schlaf und Wachrhythmus hatte, aber noch beatmet werden musste, schlug ich ihm vor, eine Klangmassage zur Entspannung und zur Erlangung von Wohlbefinden in Anspruch zu nehmen. Ich erklärte ihm und seiner Familie die Klangmassage. Ich zeigte dem Patienten die Klangschalen und ließ ihn die Schalen auf der Hand spüren. Er war sofort interessiert und kurz darauf vereinbarten wir einen Termin für die 1. Klangmassage.

Ich bereitete alles vor, erklärte ihm noch einmal den Ablauf der Massage. Dann führte ich die Klangmassage in einer gekürzten Version und in Rückenlage durch. Währenddessen konnte ich in seinem Gesicht nach kurzer Zeit Anzeichen der Gelassenheit und Entspannung feststellen. Die Atemkurven am Beatmungsgerät zeigten mir, dass er tiefer und regelmäßiger atmete und innerhalb weniger Minuten war er eingeschlafen. Dies gab mir ein gutes Gefühl und ich musste lächeln. Im selben Moment kam eine Ärztin in den Raum, die mir sehr interessiert und ebenso mit einem Lächeln im Gesicht zusah. Ich bemerkte, dass die Klänge auch die anderen sich im Raum befindlichen

Personen berührten und ihnen ein angenehmes Gefühl vermittelten. Die Ärztin hat die Situation im Nachhinein wie folgt beschrieben:

„Als ich den Raum betrat, hörte ich nichts anderes als das gewöhnliche laute Surren der Bettmotoren. Am Nachbarbett stehend, vernahm ich plötzlich die leisen Klänge der Schalen, von denen ich im ersten Moment gar nichts wusste. Als ich auf die gegenüberliegende Seite blickte, sah ich Harald bei der Klangmassage. Ich wusste von seinem Vorhaben und war erfreut, ihn dabei beobachten zu können. Ich stellte mich ans Bettende und lauschte für einen Moment den Klängen und konnte sehen, wie sich der behandelte Patient dabei entspannte. Leider hatte ich nicht genug Zeit, um bis zum Ende zu bleiben, aber ich wusste, dass es dem Patienten und auch mir als Außenstehende gut tut.“

Nach 30 Minuten beendete ich die Massage und der Patient wachte langsam wieder auf. Im Feedback gab er mir zu verstehen, dass er sich sehr gut entspannen konnte, die Vibration der Klangschalen und die Klänge auf und um seinen Körper empfand er als sehr angenehm und beruhigend. Er schüttelte mir mit einer noch nie zuvor dagewesenen Kraft die Hand und bat

mich, ihm bald wieder eine Klangmassage zu geben. Der Patient erhielt noch drei weitere Klangmassagen. Danach wurde er bald vom Beatmungsgerät entwöhnt und auf eine Normalstation entlassen.

Ausblick

Mich persönlich motivieren dieses und andere Erlebnisse, denn sie verdeutlichen mir, dass sich der Klang der Klangschalen in jeder Situation – auch auf der Intensivstation – positiv auf Körper und Geist auswirkt. Ich möchte unseren Patienten weiterhin die Möglichkeit geben, Klangmassagen in Anspruch zu nehmen. Gerade in der heutigen Zeit ist jeder Patient, jede Patientin und ebenso jeder Mitarbeiter einer Klinik für sinnvolle Abwechslung im Alltag und im Stationsleben dankbar. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass die Peter Hess-Klangmassage eine wirkungsvolle Methode der Stressreduktion im oft belastenden Krankenhausalltag darstellt, die relativ einfach und doch sehr effektiv zum Einsatz kommen kann. Sie trägt nicht nur zum Wohlbefinden des jeweiligen Patienten bei, sondern erreicht auch die Mit-Patienten im Raum sowie das anwesende Pflegepersonal auf positive Weise.



Harald Titzer

ist diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger und arbeitet seit 2007 auf der Intensivstation 13i2 des AKH Wien. Seit 2008 bietet er als ausgebildeter Peter Hess-Klangmassagepraktiker diese Methode den dortigen Patienten zur Entspannung an.

Kontakt

DGKP Harald Titzer

AKH Wien · Klinik für Innere Med. I · Intensivstation 13i2 ·
Währinger Gürtel 18 – 20 · A-1090 Wien

E-Mail: harald.titzer@gmx.at

Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage

von Dr. med. Kerstin van den Dool (ehem. Gommel)

In dem hier beschriebenen Forschungsprojekt ging die Medizinerin Kerstin van den Dool der Frage nach, inwieweit das subjektive Erleben während einer Klangmassage auch objektiv messbar ist. Bei Messungen während einer Klangmassage-Intensivausbildungswoche sowie 100 Tage später beim dazu gehörenden Abschlusseminar konnten neuronale Wirkungen bei den Teilnehmenden mittels EEG-Spektralanalyse sowie Messung der visuellen und auditiven Ordnungsschwelle im Vergleich zur Kontrollgruppe erstmals belegt werden.

Die von Peter Hess vor 30 Jahren entwickelte Klangmassage wird bis heute stetig weiterentwickelt, unzählige Beobachtungen in der Praxis von Anwendern und Klienten fließen darin ständig ein.

Die Fragestellungen der vorliegenden, im Jahre 2009 durchgeführten Pilotstudie zur neuronalen Wirkung der Klangmassage lauteten:

- Sind die subjektiv empfundenen Wirkungen der Klangmassage messtechnisch objektivierbar?
- Was sind geeignete Messmethoden?
- Wie wirkt die Klangmassage?

Auf der Suche nach geeigneten Messmethoden

Am Institut für Kommunikation und Gehirnforschung in Stuttgart-Feuerbach (www.haffelder.de) wird seit über 25 Jahren schwerpunktmäßig im Bereich Lernen sowie der Förderung bei zerebraler Schädigung geforscht. Vor allem Kinder mit Lernstörungen, Erwachsene mit Konzentrationsproblemen oder dem Wunsch zur Leistungssteigerung, beispielsweise im Bereich Management und Spitzensport bis hin zu Menschen mit zerebralen Schädigungen besuchen das Institut. Dort liegt ein Schwerpunkt in der Wirkungsuntersuchung und therapeutischen Anwendung von Musik, besonders der Musik von Mozart.

Messmethoden:

EEG-Spektralanalyse:

Die von Günter Haffelder am Institut für Kommunikation und Gehirnforschung entwickelte EEG-Spektralanalyse ist ein standardisiertes Messverfahren, bei dem über eine 2-Kanalableitung Hirnströme abgeleitet werden. Die EEG-

Signale werden mit einer Spektralanalyse in ihre einzelnen Frequenzanteile auseinandergerechnet und dreidimensional im Zeitverlauf in einem Chronospekrogramm dargestellt. Zwei Chronospekrogramme derselben Person, aufgezeichnet beispielsweise vor und nach einer Klangmassage-Intensivausbildungswoche, können miteinander verglichen und mögliche Veränderungen im Gehirnstrombild dokumentiert werden. Die Software erlaubt außerdem eine Herausvergrößerung von sekundengenauen Zeitfenstern im Chronospekrogramm. Anhand des Messprotokolls können so auch direkte Reaktionen im Hirnstrombild, beispielsweise auf einzelne Klangschalen-Anschläge während einer messtechnisch begleiteten Klangmassage, nachvollzogen und untersucht werden.

An den verwendeten Messpunkten (an den Mastoiden, d.h. direkt hinter den Ohren und an der Stirn) werden vor allem Signale aus dem Mittelhirn, dem Stirnlappen und dem Schläfenlappen aufgezeichnet. Somit stammen sie unter anderem aus der Hörrinde als auch aus dem limbischen System.

Das limbische System, dem unter anderem der Hippocampus und der Mandelkern zugeordnet werden, gilt als wichtige Schaltstelle für die Verarbeitung von Emotionen und Körperwahrnehmungen wie beispielsweise Schmerzen. Es spielt auch eine wichtige Rolle beim Lernen und Erinnern.

Das typische Frequenzbild der EEG-Spektralanalyse nach Haffelder zeigt bei einem Probanden in Ruhe eine eher niedrige Beta-Aktivität, Theta und vor allem Delta können dagegen vergleichsweise hohe Amplituden haben, Alpha tritt normalerweise nur bei geschlossenen Augen auf.

Die Frequenzen des menschlichen Gehirns (nach G. Haffelder): Beta-Rhythmus (≈ 14 - 28 Hz):

Logisches Denken, aktive Aufmerksamkeit, aber auch Aggression, Stress und Frustration.

Alpha-Rhythmus (≈ 7 - 14 Hz):

Entspannte Konzentration, ruhiges, gelassenes Denken. Alpha ist die „Brücke“ zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Theta-Rhythmus (≈ 3,5 - 7 Hz):

Ruhiger Zustand, Schlaf, Inspiration und Traum, visualisieren, tagträumen, fantasieren.

Messung der visuellen und auditiven Ordnungsschwelle:

Um überhaupt vergleichbare Hirnstromsignale aufzeichnen zu können, ist es wichtig, bei einem Versuchsaufbau die Probanden immer auf dieselbe Art zu beschäftigen. Hierzu kann beispielsweise der Ordnungsschwellentest geeignet sein.

Werden zwei sensorische Reize, zum Beispiel in visueller oder akustischer Form (z.B. zwei blinkende Lämpchen oder zwei Geräusche), einem Menschen kurz hintereinander angeboten, so gibt es, wenn der Abstand zwischen den beiden Reizen immer mehr verkürzt wird, einen Moment, an dem die Unterscheidung, welcher Reiz zuerst aufgetreten ist, für den Probanden unmöglich wird. Die Zeitspanne, in der zwei Reize von einem Erwachsenen normalerweise noch als unterschiedlich erkannt werden und zeitlich richtig zugeordnet werden, liegt bei ca. 50 bis 100 Millisekunden.

Die Messung der (Zu-) Ordnungsschwelle gibt also Auskunft über die Reizverarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Bei der durchgeführten Studie wurde der Ordnungsschwellentest zur Fokussierung der Versuchsteilnehmer verwendet, mögliche Ergebnisse des Tests wurden erst sekundär untersucht.

Studiendesign

Studienteilnehmer:

Die Versuchsgruppe umfasste 15 Teilnehmer einer Intensivausbildung in der *Peter Hess-Klangmassage*, die an der Rhön-Akademie Schwarzerden in Gersfeld stattfand. Die Kontrollgruppe bestand aus 5 Mitarbeitern des Seminarzentrums, die nicht direkt am Intensivkurs teilnahmen, sondern im normalen Arbeitsalltag standen. Bildungsabschluss, Altersmedian und die Geschlechterverteilung der beiden Gruppen waren vergleichbar. Zur Nachmessung nach hundert Tagen standen noch 10 Teilnehmer der Versuchsgruppe und 4 Teilnehmer der Kontrollgruppe zur Verfügung, ebenfalls in vergleichbarem Geschlechterverhältnis.

Zeitlicher Ablauf:

Zu Beginn und zum Abschluss der Intensivausbildungswoche (66 Unterrichtsstunden über 8 Tage), die mehrfach täglich Gruppen- und Einzelarbeit mit Klangschalen beinhaltete, wurden bei den Probanden die Hirnströme abgeleitet und dabei der visuelle und auditive Ordnungsschwellentest durchgeführt. Im Rahmen des zur Ausbildung gehörenden Abschlussseminars inkl. Supervision (Freitagabend bis Sonntagmittag) konnte die Messung der Ordnungsschwelle bei den Kursteilnehmern nach 100 Tagen wiederholt werden, außerdem wurden in diesem Rahmen mit einem nicht-standardisierten Fragebogen Daten erhoben.

Der Fragebogen erfasste die subjektive Einschätzung des persönlichen Stresslevels während der Studienzeit und dessen möglichen Hintergrund sowie die Anzahl der Klangmassagekontakte im Alltag (in der Zeit zwischen Intensivausbildungswoche und Abschlussseminar).

Stichprobenartig konnten außerdem während der Studienzeit die Hirnströme einzelner Probanden während einer Klangmassage aufgezeichnet und untersucht werden.

Wie wirkt die Klangmassage?

Studienergebnisse und Diskussion

EEG-Spektralanalyse:

Allgemein war eine Rhythmisierung der Gehirnprozesse bei den Versuchsteilnehmern zu beobachten.

Die Beta-Aktivität der Versuchsteilnehmer war nach der Klangwoche signifikant geringer, das heißt es fand eine sichtbare Stressreduktion statt. In der Kontrollgruppe hingegen nahm die Beta-Aktivität am Ende der normalen Arbeitswoche eher zu.

Die Alpha-Aktivität nahm bei der Versuchsgruppe zu, Blockaden verringerten sich. Ein deutlicher Anteil der Probanden zeigte darüber hinaus eine synchronere Hirnaktivität nach der Klangwoche, was auf eine bessere Zusammenarbeit der Hemisphären hindeutet.

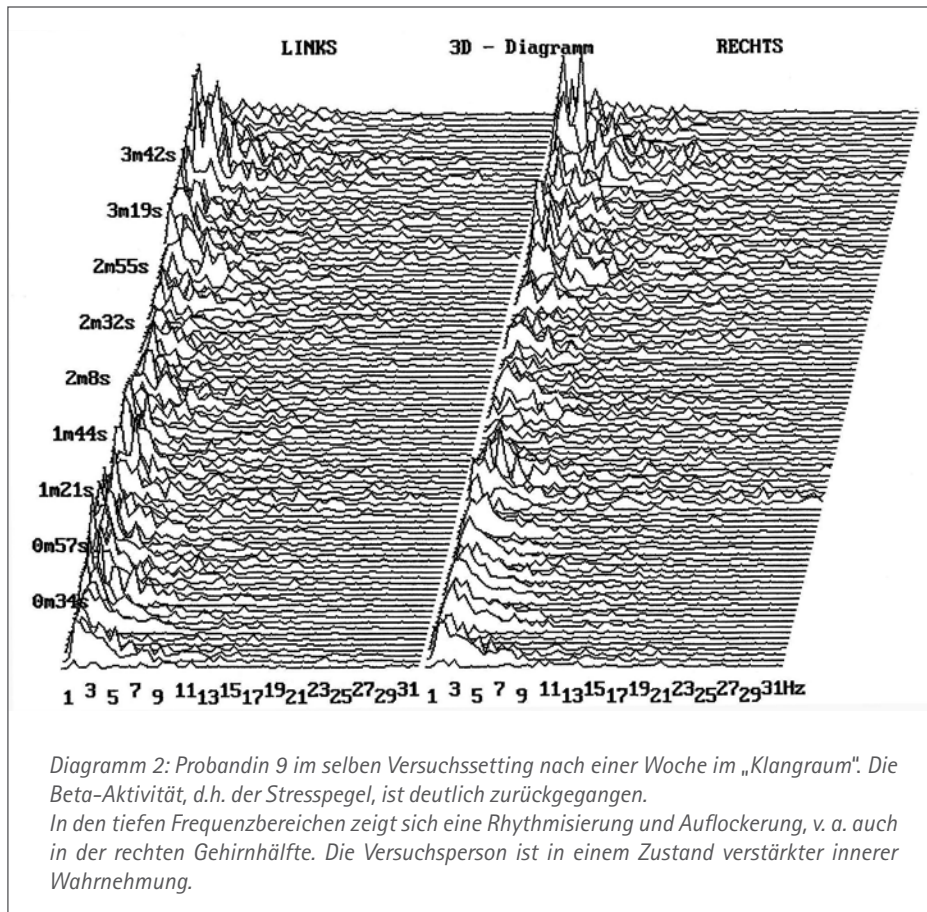
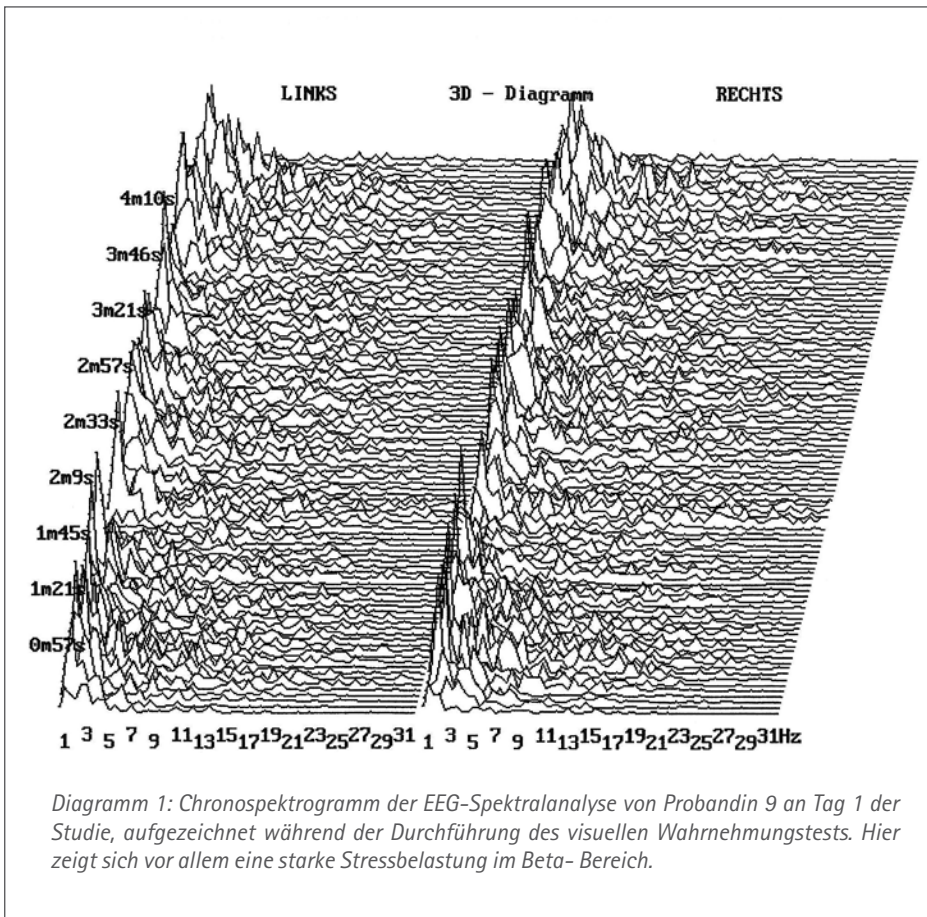
Nicht signifikant waren hingegen die Theta-Aktivierungen, sowohl in der Versuchs- als auch in der Kontrollgruppe. Dies ist durch die Versuchsanordnung zu erklären, da die Probanden während der gesamten EEG-Messung konzentriert mit dem Ordnungsschwellentest beschäftigt waren und dabei wenig Raum hatten, innere Bilder entstehen zu lassen. Bei den individuellen Messungen während der Durchführung einer Klangmassage traten hingegen deutliche Theta-Muster auf (siehe Diagramm 2).

Im Bereich des Delta-Rhythmus zeigte sich bei einem signifikanten Anteil der Versuchsteilnehmer nach der Klangwoche eine Abnahme der Delta-Amplitude.

Ordnungsschwellenmessung:

Die Durchführung des Ordnungsschwellentests brachte einige Ergebnisse:

Im Bereich der visuellen Ordnungsschwelle war bei der Versuchsgruppe eine deutliche Wahrnehmungssteigerung nach der Intensivwoche feststellbar. Nach 100 Tagen hatte der Wert wieder etwas abgenommen und pendelte sich etwa in der Mitte zwischen dem Ausgangswert und dem Wert unmittelbar nach Ende der Klangwoche ein.



In der Kontrollgruppe blieb die visuelle Ordnungsschwelle weitgehend unverändert und nahm im Mittel sogar etwas ab.

Bei der Messung der auditiven Ordnungsschwelle zeigte sich in der Versuchsgruppe nach hundert Tagen eine Stabilisierung der nach der Klangwoche beobachtbaren Wahrnehmungssteigerung. In der Kontrollgruppe hingegen traten keine signifikanten Veränderungen auf.

Damit zeigte sich die Messung der Ordnungsschwelle als möglicher Parameter, eine vermehrte Stressbelastung zu dokumentieren, außerdem geben die Ergebnisse der Kontrollgruppe Anzeichen dafür, dass ein „Übungseffekt“ ausgeschlossen werden kann.

Ergebnisse des erhobenen Fragebogens:

Der mittlere Stresslevel wurde auf einer Skala von 1 (sehr niedrig) bis 6 (sehr hoch) von den Versuchsteilnehmern im Mittel bei 4,25 vor und bei 1,55 Punkten unmittelbar nach der Klangwoche angegeben. Nach hundert Tagen lag das Mittel der subjektiven Stresseinschätzung bei 3,35 Punkten. Stressursachen lagen zu gleichen Teilen im beruflichen wie auch im privaten Bereich. Die Anzahl der Klangkontakte, die zwischen der Ausbildungswoche und dem Abschlussseminar stattfanden, stand nicht in Korrelation mit einem persönlich beobachteten Langzeiteffekt nach Abschluss der Klangwoche. Die Hälfte der Probanden beobachtete bei sich eine bis etwa eine Woche nach der Klangmassage-Intensivausbildungswoche anhaltende Veränderung des Stresspegels, die andere Hälfte für mehrere Wochen, 2 Probanden stellten bei sich anhaltende Veränderungen bis zum

hundertsten Tag, dem Erhebungstag des Fragebogens, fest.

EEG-Messungen während einer Klangmassage:

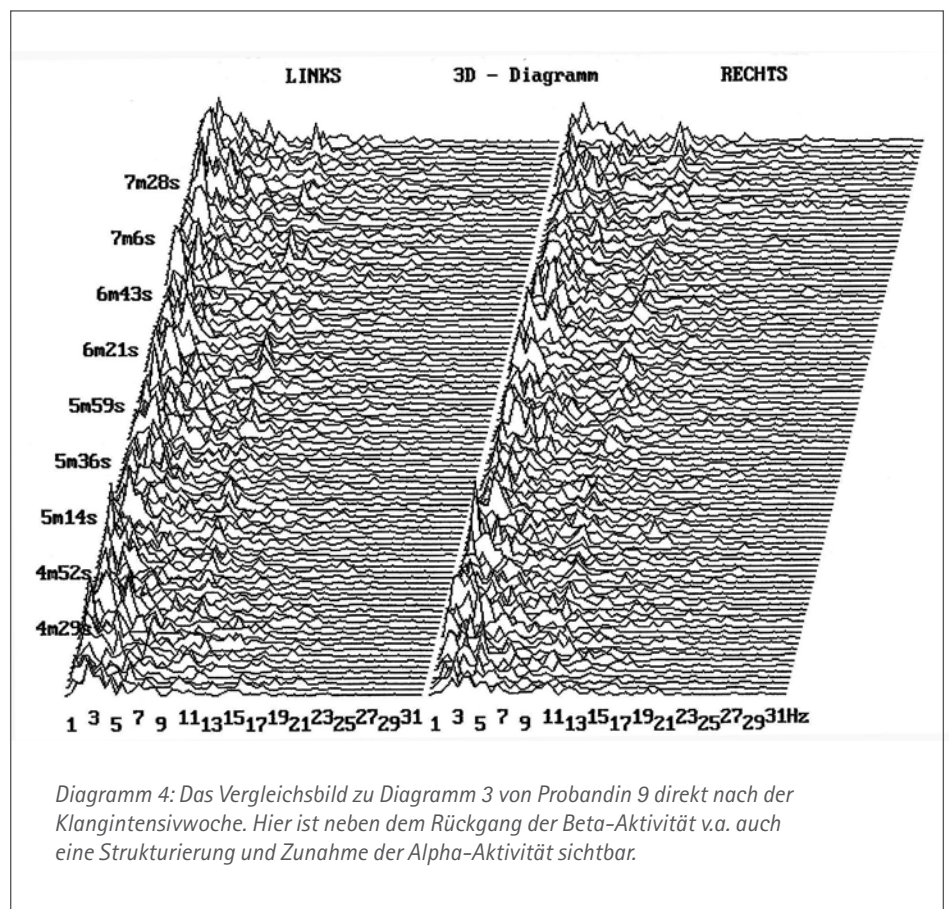
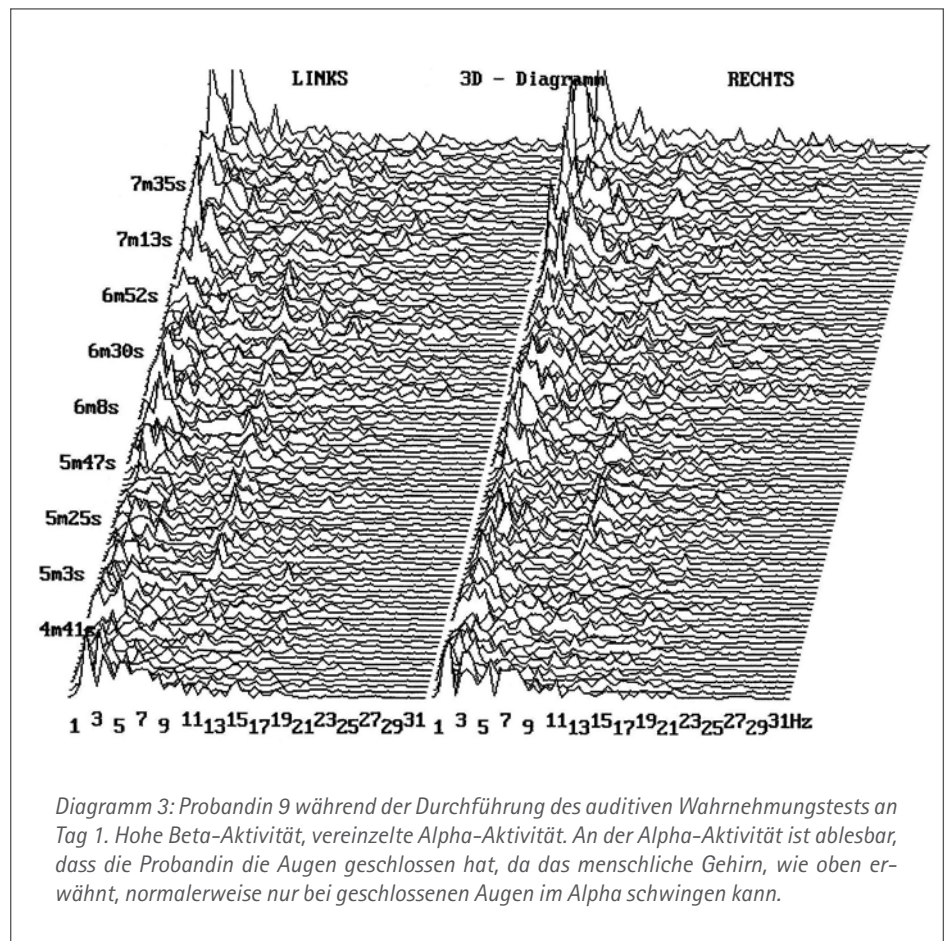
In den stichprobenartigen EEG-Messungen während einer Klangmassage zeigten die Probanden messbare Reaktionen auf Einzelschläge.

Befand sich die Beckenschale auf dem mittleren Rücken, konnte beispielsweise Probandin 1 tief entspannen. Die Gelenkschale an den Fußsohlen brachte einen ähnlichen Effekt, ausserdem zeigten sich in der rechten Gehirnhälfte starke Delta- und Theta-Aktivierungen. Wurde die Herzschale im Bereich der Brustwirbelsäule angeklungen, war die Probandin wacher und „zählte“ in der linken Gehirnhälfte die Schläge mit.

Vor allem deutliche Delta-Aktivierungen zeigte die Probandin bei direkten Interventionen der Therapeutin. So reagierte sie messbar stark auf alle kinesthetischen Reize, zum Beispiel die Handberührung der Therapeutin vor dem Aufstellen der Schalen auf den Körper der Probandin.

Das Hemisphärenmodell:

Rechte und linke Gehirnhälfte haben beim Menschen unterschiedliche Aufgaben und Arbeitsweisen. Beim Rechtshänder ist die linke Hemisphäre für die bewussten Prozesse zuständig, sie arbeitet linear und logisch. Hier entstehen das Ich-Bewusstsein und beispielsweise die Fähigkeit, sich selbst und die Umwelt im Zeitstrom zu ordnen, Worte für etwas zu finden und zu sprechen. Die rechte Gehirnhälfte hingegen arbeitet ganzheitlich, zeitlos und bildhaft und beherbergt die intuitiven, kreativen, körperorientierten und allgemein unbewussten Prozesse.



Subjektive und objektivierbare Wirkungen der Klangmassage

Eine Zusammenfassung:

Eine Klangmassage zu bekommen, ist ein Erlebnis. Die Klänge und Vibrationen der Klangschalen erreichen den Menschen tief und auf mehreren Ebenen, körperlich, emotional und geistig.

Subjektiv sinkt der Stresslevel, gutes Abtauchen und Entspannen sind möglich. Die durchgeführte Studie, der weitere Untersuchungen folgen sollen, konnte zeigen, dass es objektivierbare neuronale Wirkungen der Klangmassage gibt, darstellbar an einem nachhaltig veränderten Gehirnstrombild und auch messbar an einer veränderten Wahrnehmungsgeschwindigkeit der Probanden.

Diese ersten Messungen zeigten außerdem einen starken Einfluss desjenigen, der die Klangmassage gibt, auf denjenigen, der sie erhält. Die Klangmassage macht den Menschen „sehr offen“ für alle Berührungen und Interventionen von Seiten des Therapeuten. Diese Ergebnisse sollten in die Aus- und Weiterbildung am PHI einfließen und dürfen Anregung sein für jeden einzelnen, der mit der Klangmassage arbeitet, sich immer weiter in Richtung Intuition und Achtsamkeit zu schulen.

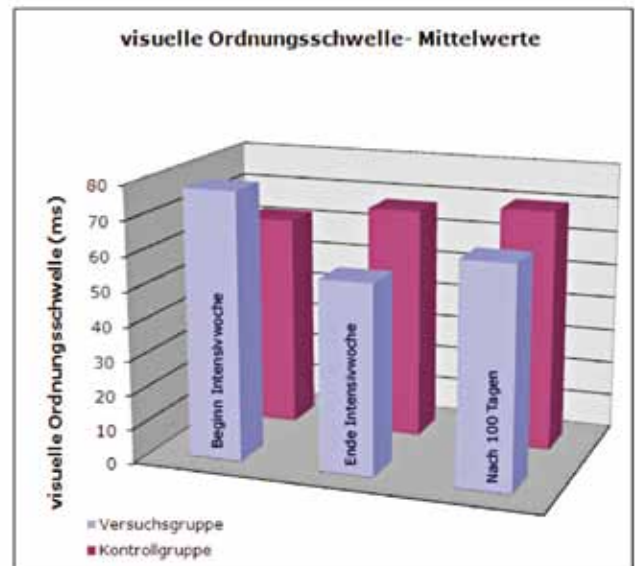


Abb. 1: Messergebnisse der Visuellen Ordnungsschwelle

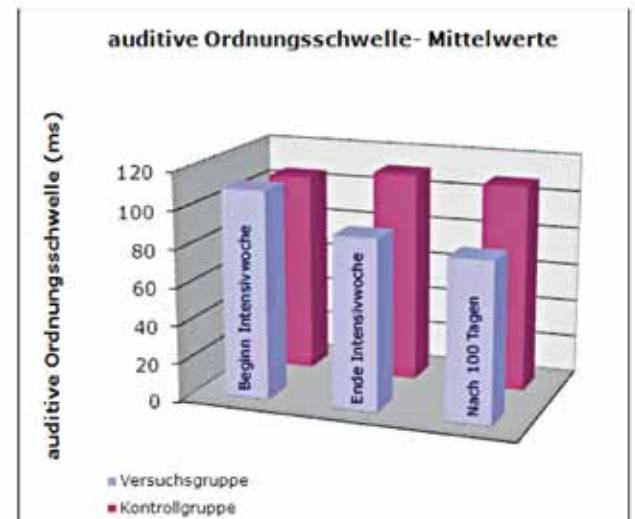


Abb. 2: Messergebnisse der Auditiven Ordnungsschwelle

Literatur

Haffelder, G. (1998): Lernen optimieren, Lernstörungen verhindern. Co' med-Fachmagazin für Complementäre Medizin. 10/98.

Haffelder, G. (2012): Frühkindliche Traumatisierungen. EEG-spectralanalytische Diagnostik von geburtlichen Traumatisierungen. Vesalius Verlag.

Kandel, E., Schwartz, J., Jessell, T. (1996): Neurowissenschaften. Spektrum, Akademischer Verlag.

Koller, C.M. (2007): Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Verlag D. Kovac.

Trepel, M. (1999): Neuroanatomie - Struktur und Funktion. Urban & Fischer Verlag, 2. überarb. Aufl.



Dr. med. Kerstin van den Dool

ist Ärztin an der Charité Berlin und in eigener Praxis in Potsdam. Promotion im Bereich der experimentellen Grundlagenforschung, studienbegleitend langjährige freie Mitarbeit im Institut für Kommunikation und Gehirnforschung Stuttgart. Einer der persönlichen Schwerpunkte liegt seit langem in Musik und Klängen. Während eines ärztlichen Einsatzes in Nepal begegnete ihr Peter Hess in Bhaktapur. Dort entstand die Idee für diese Forschungsarbeit.

Kontakt:

E-Mail: post@praxis-meistersingerstrasse.de

Zellen und Klang

von Mag. Dr. Maria Anna Pabst

Anhand der Untersuchungen der Zellbiologin Dr. Maria Anna Pabst lassen sich erste Hypothesen zur „vitalisierenden“ Wirkung der Klangmassage – auf Zellebene – formulieren.

Die wohltuende Wirkung von Klang auf den menschlichen Körper durch eine Peter Hess-Klangmassage haben schon viele Menschen erfahren. Es stellt sich dabei die Frage, ob der gesamte Mensch notwendig ist, um von den Klängen einer Klangbehandlung zu profitieren bzw. ob die Psyche des Menschen der wesentliche Faktor für die Wirksamkeit der Klangmassage darstellt oder ob die Klänge bereits auf zellulärem Niveau wirken.

Von dieser Fragestellung ausgehend haben wir untersucht, inwieweit sich die Klänge einer Klangschale auf Zellen in Zellkultur auswirken.

Für die Klang-Experimente wurden menschliche Endothelzellen verwendet. Endothelzellen kleiden Blut- und Lymphgefäße innen in einer Schichte aus platten Zellen aus, d.h. sie grenzen direkt an das in den Gefäßen fließende Blut bzw. die Lymphe an. Es sind Zellen, die sich im Gefäß durchaus an geänderte mechanische bzw. physiologische Bedingungen anpassen können. Lipton (2006) beschreibt, dass in seinen Versuchen Endothelzellen in Zellkultur ihre Umwelt genau „beobachten“ und ihr Verhalten nach den ihnen zur Verfügung stehenden Informationen verändern. Er hat gefunden, dass sich diese sensiblen Zellen auf Nährstoffe zubewegen und sich vor Giftstoffen zurückziehen. Eine „intelligente“ Leistung von Einzelzellen.

In unseren Versuchen wurden aus



Abb. 1: Beschallung der Endothelzellen in einem Zellkulturgefäß.

Blutgefäßen (Arterien) der menschlichen Plazenta (Mutterkuchen) Endothelzellen isoliert und diese mit einem speziellen für sie günstigen Nährmedium in Kulturgefäße gebracht und gezüchtet. Es wurden fünf Versuche mit mehreren Messungen durchgeführt. Die Zellen wurden jeweils an drei aufeinander folgenden Tagen eine Stunde lang mit einer Peter Hess® Therapieklingschale, Typ Herzschale, beklangt (Abb.1). Dabei wurden Zellkulturgefäße mit ein paar Lagen Zellstoff bedeckt und darauf die Klangschale positioniert. Die Klangschale wurde mit einem Filzschlegel alle zehn Sekunden, abwechselnd drei Mal an der linken Seite und drei Mal an der rechten Seite angeklungen.

Die verwendete Herzsingenschale hatte einen Durchmesser von 23 cm. Frequenzmessungen der Klangschale und des unter sie gestellten Zellkulturgefäßes wurden mit einem Laservibrometer durchgeführt und zeigten eine Fülle von Frequenzen, die sich zum Teil überlagern und miteinander interferieren. Die Daten waren bis 10 Hz darstellbar.

Die Hauptfrequenzbänder lagen bei der Klangschale zwischen 455 und

3472 Hz (Abb. 2a) beim Zellkulturgefäß zwischen 442 und 3421 Hz (Abb. 2b). Schwebungen konnten nur bei der Klangschale, nicht aber am Zellkulturgefäß gemessen werden. Diese kommen durch Töne ähnlicher Frequenzen, die sich sowohl periodisch verstärken als auch auslöschen, zustande.

Schwebungen der Klangschale führten zu einer periodischen Lautstärkenmodulation mit einer Frequenz von 5,8 Hz.

Als Kontrolle zu den beschallten Zellen wurden zusätzlich Zellkulturgefäße mit der gleichen Anzahl an Endothelzellen aus derselben Isolation in einen Nachbarraum gebracht und auf diese in gleicher Weise eine Herzsingenschale gestellt.

Bei gleichen Zimmertemperaturbedingungen wurden die Zellkulturgefäße eine Stunde stehen gelassen, ohne die Klangschale anzuschlagen.

Einen Tag nach der letzten Klangbehandlung wurden die beschallten Zellen und die Zellen der Kontrolle lichtmikroskopisch mit einem Phasenkontrast-Mikroskop untersucht.

Dabei konnten keine morphologischen Unterschiede zwischen den mit der

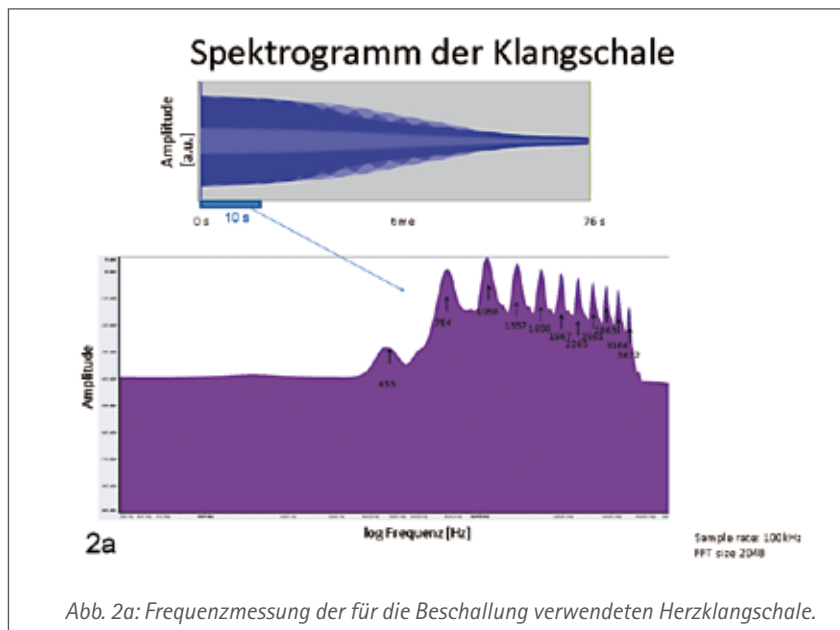


Abb. 2a: Frequenzmessung der für die Beschallung verwendeten Herzklangschale.

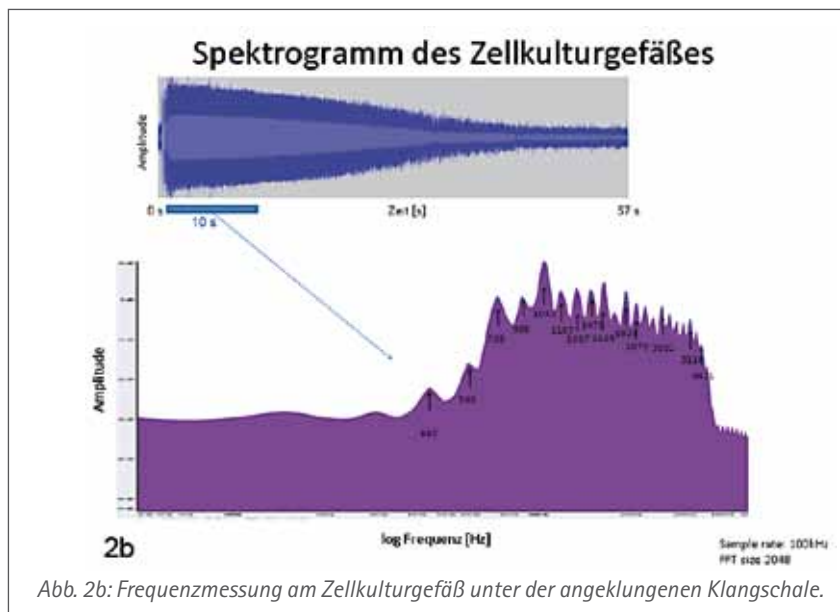


Abb. 2b: Frequenzmessung am Zellkulturgefäß unter der angeklungenen Klangschale.

Klangschale behandelten Zellen und der Kontrollgruppe gefunden werden. Ein Teil der Zellen wurde für die Elektronenmikroskopie vorbereitet, um etwaige ultrastrukturelle Veränderungen der Zellen zu untersuchen. Für die Rasterelektronenmikroskopie (REM, Beobachtung von Oberflächen) bekamen die Endothelzellen die Möglichkeit, in den Kulturgefäßen auf kleinen Glasplättchen aufzuwachsen. Für die Transmissionselektronenmikroskopie (TEM, Durchstrahlung dünner Schichten) wurden Kunststoffolien zum Aufwachsen der Zellen in die

Kulturgefäße eingebracht. Zum einen war es interessant, die Oberflächenstrukturen der Zellen im REM anzuschauen, zum anderen war es auch wichtig, im TEM in das Innere der Zellen hineinzuschauen. Dazu wurden die Zellen in Kunstharz eingebettet und circa 60 nm dicke Schnitte angefertigt, die eine Beurteilung der verschiedenen Zellorganellen, sozusagen kleiner Organe mit unterschiedlichen Funktionen in den Zellen, ermöglichen. Endothelzellen bilden, wie oben bereits erwähnt, im Organismus eine durch-

gehende Schichte von Zellen zur inneren Auskleidung von Gefäßen. Wenn sie isoliert werden, versuchen sie in Kultur wiederum durch Zellteilungen und Wachstum eine einheitliche und geschlossene Schichte zu bilden. Während ihres Wachstums in der Zellkultur bilden diese Zellen zunächst Fortsätze aus, über die sie Kontakte zu Nachbarzellen aufnehmen, um schließlich bei weiterem Wachstum mit diesen dichte Verbindungen einzugehen. Bei diesen Fortsätzen konnten keine Unterschiede zwischen beschallten Zellen und Kontrollzellen festgestellt werden (Abb. 3a und b). Auch die feinen Fortsätze an der Oberfläche der Zellen zum Medium hin (Mikrovilli), zeigten keine morphologischen Unterschiede zwischen den beiden Zellgruppen. Bei Schnittpräparaten konnten im TEM ebenfalls keine Unterschiede in der Morphologie der Zellorganellen festgestellt werden (Abb. 4a und b).

Zellkerne (Hauptträger der genetischen Information), raues endoplasmatisches Retikulum (Orte der Proteinsynthese), Golgi Apparat (Ort der Weiterverarbeitung von Proteinen und Bildung von Sekretbläschen) und Lysosomen (Verdauungsorganellen für in die Zelle zum Abbau aufgenommenen oder in der Zelle selbst nicht mehr gebrauchten Stoffe) zeigten ihre üblichen Strukturen. Es waren sowohl bei den beschallten Zellen als auch bei den Kontrollen intakte Zellorganellen und relativ häufig intrazelluläre Abbauvorgänge zu sehen. Zusätzlich wurden die Zellen mit einem Casy Cell Counter untersucht. Das ist ein Gerät, in dem Zellen durch eine feine Kapillare (Glasröhrchen) geschickt und einzeln gezählt werden. Zusätzlich kann der Widerstand, der durch die Ladung der Zellmembran zustande kommt, gemessen werden.

Die Ladung der Zellmembran gibt Auskunft über den Vitalitätszustand d.h. über die „Gesundheit“ der Zellen. Mit dem Casy Cell Counter wurde also die Gesamtzahl der Zellen, die Anzahl der lebenden Zellen und die Menge an Zelltrümmern (Debris) bestimmt. Außerdem wurde im Nährmedium das Enzym LDH (Laktatdehydrogenase) gemessen, das Auskunft über die Menge an toten Zellen gibt. Dieses Enzym ist üblicherweise nur im Inneren von Zellen vorhanden. Wenn Zellen zugrunde gehen, wird aus ihnen LDH in das umgebende Medium freigesetzt, das dann dort bestimmt werden kann.

Obwohl morphologisch keine Unterschiede zwischen beschallten Zellen und Kontrollen gefunden wurden, konnten wir mit dem Casy Cell Counter deutliche Unterschiede zwischen beschallten Zellen und den Kontrollen feststellen. Es zeigte sich, dass die gesamte Zellzahl nach Beschallung und die Anzahl der lebenden (viablen) Zellen gegenüber den Kontrollen (Letztere auf 1 gesetzt) signifikant höher sind ($p=0.026$ bzw. $p=0.017$) und die Menge der Zelltrümmer nach Beschallung ungefähr gleich wie bei der Kontrolle ist. Die LDH Konzentration ist nach Beschallung leicht, aber nicht signifikant gesenkt (Abb. 5). Insgesamt lässt das die Aussage zu, dass die Zellen sich nach Beschallung stärker teilen und die Sterberate unwesentlich gesenkt ist.

Was geht im Kulturmedium in oder an den Zellen vor, wenn Schallwellen auf sie einwirken? Das Kulturmedium ist eine wässrige Phase und auch die Zellen bestehen zu einem erheblichen Teil aus Wasser. Wasser kann, wenn man es zum Schwingen bringt, bei unterschiedlichen Frequenzen verschiedene Klangfiguren und Muster bilden (Lauterwasser 2002, 2005), und es entstehen unterschiedliche Klangbilder

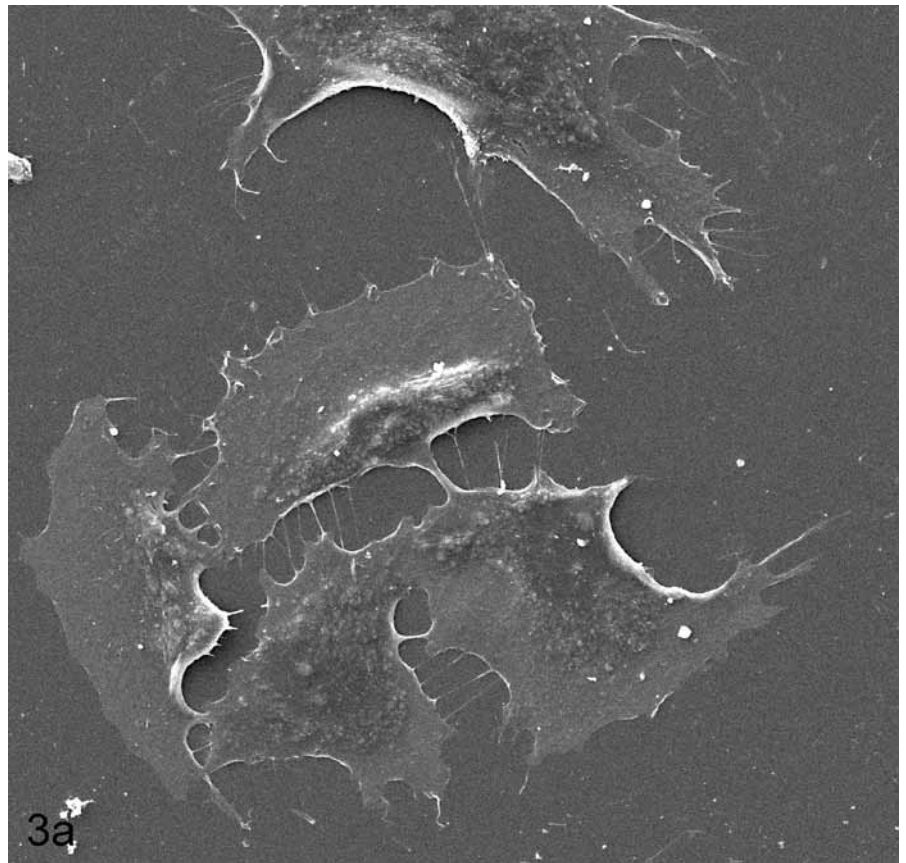


Abb. 3a: REM Aufnahme von beschallten Endothelzellen. Originalvergrößerung 750 x.

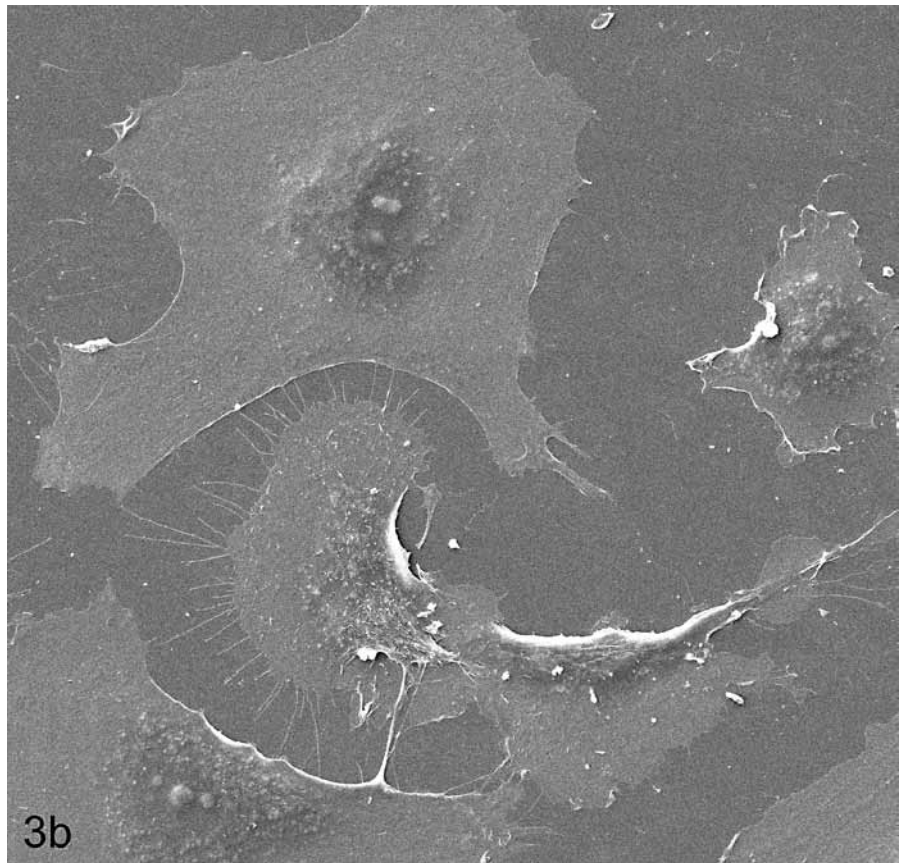


Abb. 3b: REM Aufnahme von nicht beschallten Endothelzellen (Kontrolle). Originalvergrößerung 750 x.

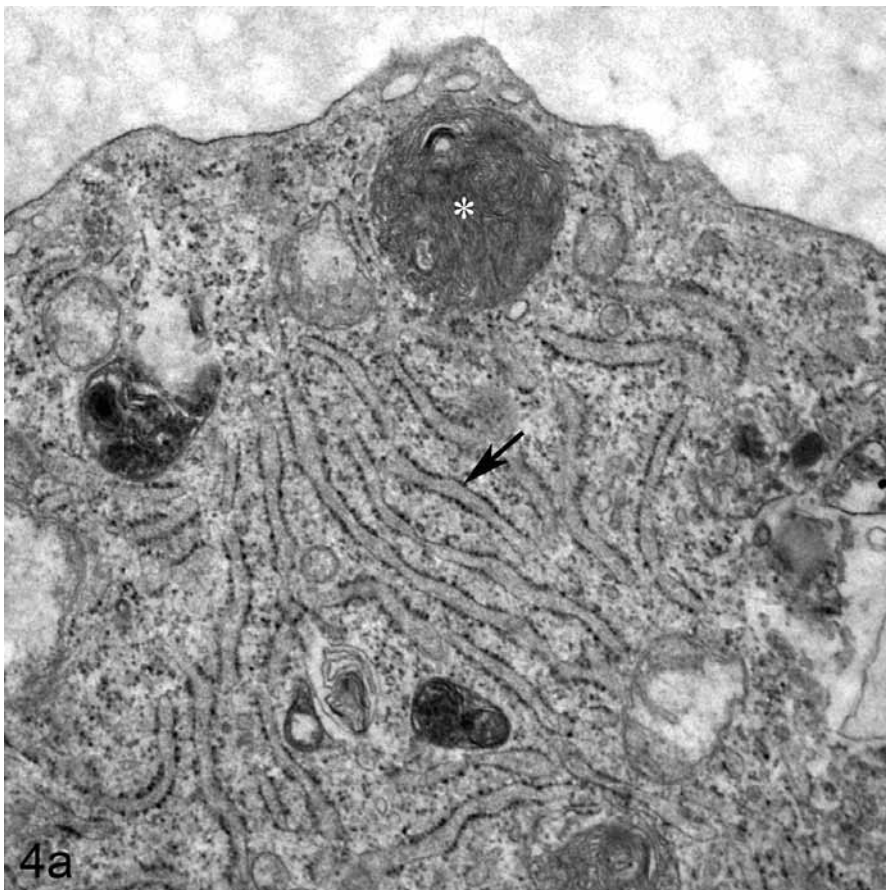


Abb. 4a: TEM Aufnahme einer beschallten Endothelzelle (Zellausschnitt). Raues endoplasmatisches Retikulum (Pfeil), Lysosom mit Abbauprodukten (Stern). Originalvergrößerung 12.000 x.

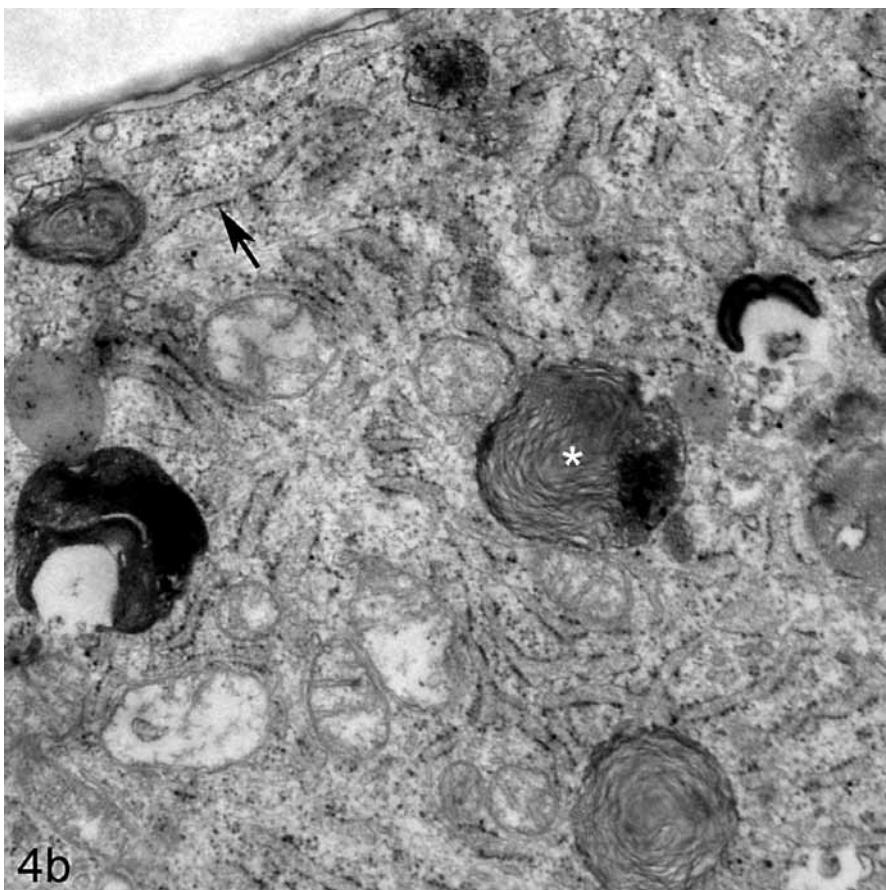


Abb. 4b: TEM Aufnahme einer nicht beschallten Endothelzelle (Zellausschnitt). Raues endoplasmatisches Retikulum (Pfeil), Lysosom mit Abbauprodukten (Stern). Originalvergrößerung 12.000 x.

des Wassers nach Beispielen mit unterschiedlicher Musik. Lauterwasser beschreibt, dass im Wasser durch die einwirkende Schwingung ein rhythmischer Bewegungsablauf entsteht. Dieser könnte einen Einfluss auf die Endothelzellen haben, wenn sie durch Beschallung in Schwingung gebracht werden.

Zusätzlich zum Wasserelement können auch Zellmembranen eine Rolle bei der Schwingungseinwirkung spielen. An der Oberflächenmembran und in Membranen im Inneren von Zellen sind verschiedene Proteine (Eiweißmoleküle) mit verschiedenen Funktionen eingebaut. Rezeptorproteine beispielsweise fungieren als Sinnesorgane (wie Augen, Ohren, Geschmacksorgane). Lipton (2006) meint, dass sie wie molekulare Nano-Antennen funktionieren, die auf bestimmte Umweltsignale ausgerichtet sind. Für jedes Umweltsignal, das sie ablesen können, sind bestimmte Rezeptoren ausgebildet. Einige Rezeptoren reagieren auf physische Signale, das sind verschiedene Moleküle wie z.B. Histamin, Östrogen oder Insulin.

Nach Lipton können die Antennen der Rezeptoren auch Schwingungsenergiefelder wie Licht, Klang und Radiowellen empfangen. Dabei verändert sich die Ladung des Proteins und der Rezeptor verändert seine Form (Tsong 1989).

Manche Zellen haben sich sogar auf die Wahrnehmung von Schwingungen spezialisiert. So haben sich z.B. Hörzellen auf die Wahrnehmung mechanischer Reize (Schallwellen), Sehzellen auf die Wahrnehmung elektromagnetischer Wellen (Licht) spezialisiert. Auch bei diesen Zellen spielt die Zellmembran bei der Wahrnehmung dieser Signale eine wichtige Rolle. Rezeptormoleküle ermöglichen also eine Wahrnehmung der Umweltsignale, aber die Zelle muss auch in der Lage sein, auf

diese Signale zu reagieren. Dazu sind wieder andere Proteine notwendig, die einen Reaktionsmechanismus in Gang setzen, damit die Umweltsignale im Inneren der Zelle verarbeitet und in Zellverhalten übersetzt werden.

Warum sollten nicht auch Endothelzellen, die im Organismus unterschiedlichen Blutfluss-Strömungen ausgesetzt sind, in der Lage sein, Schwingungen wahrzunehmen und darauf zu reagieren?

Die durch das Zellkulturmedium über die Klangschale übertragenen Schwingungen erreichen nicht nur die Oberflächenmembran der Zelle, sondern werden auch an die im Inneren der Zelle vorhandenen Membranen übertragen, sodass das gesamte „Organisystem“ der Zelle in Schwingung kommt. Die Schwingungen der Klangschalen haben aber wahrscheinlich nicht nur einen Einfluss auf den Flüssigkeitsbereich in den Zellen und das Membransystem der Zellen mit seinen vielfältigen Funktionen.

Möglicherweise haben sie als Umweltsignale für die Zellen auch einen Einfluss auf Vorgänge im Zellkern, z.B. auf die Zellteilung von „normalen“ Zellen, wie man das an den Ergebnissen der Klangexperimente ablesen kann.

Weiters ist vorstellbar, dass sogar Eigenschwingungen der verschiedenen Moleküle in den Zellen durch die Klänge der Klangschalen beeinflusst werden und damit Einfluss auf Zellfunktionen ausgeübt wird.

Nach den oben beschriebenen Resultaten scheinen die Schwingungen der Klangschale zumindest auf die Teilung der Endothelzellen in Zellkultur einen aktivierenden Einfluss zu haben.

Die oben angeführten Zellkultur-Versuche wurden am Institut für Zellbiologie, Histologie und Embryologie der Medizinischen Universität Graz unter Mitwirkung von Univ. Prof. Dr.

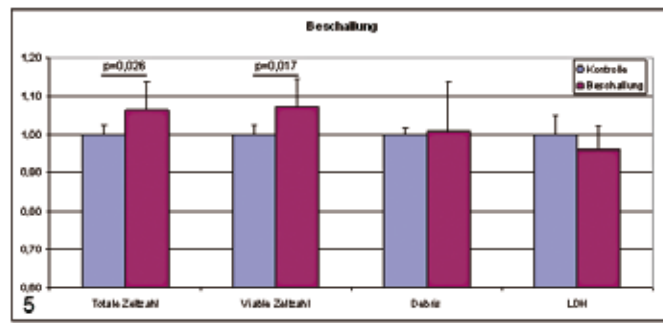


Abb. 5: Graphische Darstellung verschiedener gemessener Werte von beschallten Zellen im Vergleich zu nicht beschallten Zellen (Kontrolle).

Berthold Huppertz, Ao. Univ. Prof. Mag. Dr. Ingrid Lang-Olip, Elisabeth Bock, Mag. Angela Schweizer-Trummer und Mag. Julia König durchgeführt, die Frequenzmessungen am Institut

für Zoologie der Karl-Franzens-Universität Graz von Univ. Prof. Dr. Heiner Römer und Dr. Manfred Hartbauer.

Literatur

- Lauterwasser A. (2002), Wasser Klang Bilder, AT Verlag, Aarau und München
 Lauterwasser A. (2005), Wassermusik, AT Verlag Baden und München Lipton B. H. (2006) Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. KOHA-Verlag GmbH Burgrain
 Tsong TY. (1989) Deciphering the language of cells. Trends Biochem Sci 14, 89-92.



Mag. Dr. Maria Anna Pabst ist Universitätsprofessorin i.R. für Zellbiologie, Histologie und Embryologie der Medizinischen Universität Graz. Sie ist Meditationsleiterin, hat Ausbildungen in Selbstheilungsmethoden absolviert, ist in der Peter Hess-Klangmassage ausgebildet. Sie arbeitet mit katathymimaginativen Methoden (innere Bilder), ist Reiki-meisterin und beschäftigt sich mit Heilpflanzen und Naturkosmetik.

Kontakt

Dr. Maria Anna Pabst

Villefortgasse 15

A-8010 Graz

Tel.: 0043 664 2666740

E-Mail: maria-anna.pabst@hotmail.com

Ein Klang für mich! Untersuchungen zur Wirkung der Klang-Pause™ bei einzelnen und Gruppen

von Dr. Hella M. Erler und Dr. Luis Erler

*Dr. Hella und Dr. Luis Erler entwickelten den systematischen Einsatz kurzer Klang-Interventionen von nur 2-5 Minuten unter dem Namen **Klang-Pause**. In verschiedenen Projekten untersuchten sie deren Wirkung. Die durchwegs positiven Ergebnisse sprechen für den Nutzen der **Klang-Pause** sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.*

1. Entwicklung der Klang-Pause™

Die Idee der **Klang-Pause** entstand, als wir uns die Frage stellten, ob Klang in Gruppen von Kindern ähnliche Wirkungen haben könnte wie beim Einsatz in der Einzelarbeit in der Klangmassage, die wir beide in unserer Ausbildung bei Peter Hess im März 2008 als unglaublich beruhigend und ausgleichend erfahren durften. Zunächst wollten wir mit zwei Lehrern der Regensburger Montessori-Schule diese These testen. Sie sollten 4 Wochen lang in einem Fragebogen (Projekt-Mappe) notieren, welche Wirkungen eine kurzfristige Intervention, die wir **Klang-Pause** nannten, in der Klasse hat. Würden die Kinder ruhiger und konzentrierter werden, würde der Lärm ein wenig abnehmen und damit der Stress für Kinder und Lehrer? Kann überhaupt „so wenig Klang“ bei so viel Unruhe und Hektik etwas bewirken?

Die Idee sprach sich herum, 8 weitere LehrerInnen und 4 ErzieherInnen waren interessiert, sodass wir beim Start 2009 in Regensburg mit unserer **Klang-Pause** 281 Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 17 Jahren erreichten. Zu Projektbeginn gab es zwei Einführungstreffen zur Arbeit mit den Klangschalen und praktischen Einführungen im Umfang damit. Der Einsatz sollte täglich in einer Projekt-Mappe dokumentiert und Beobachtungen festgehalten werden.

Die Ergebnisse haben LehrerInnen, ErzieherInnen und uns sehr überrascht. Die Erfahrung war so positiv, dass die meisten geschrieben haben, sie wollen die **Klang-Pause** auch in Zukunft beibehalten¹.

Als im Jahr 2009 der große Streik der ErzieherInnen in München für Furore sorgte – sie beklagten sich über Stress und Lärm in ihren Kindergruppen – trat die Stadt München

¹ Vgl. dazu unsere Veröffentlichung „Projekt ‚**Klang-Pause**‘ Regensburg 2009. In: *Klang-Massage-Therapie, Organ des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V., Sonderausgabe 7/2010, S. 30 – 34.*

Foto (Peter Ferstl): Grundschüler eine Integrativklasse bei dem Spiel „Der Klang wandert“.





Prof. Dr. Hella Erler (mitte), Prof. Dr. Luis Erler (rechts) und Ursula Balmer (links) berichten auf der Fachverbandstagung 2012 von der jüngsten Untersuchung zur **Klang-Pause**.
© Archiv Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.,
Foto: Kirsten Eggers

an uns mit der Bitte heran, in 20 städtischen Kindertagesstätten die **Klang-Pause** auszuprobieren. Würde sich da ein Beitrag für Ruhe und Entspannung für Kinder und ErzieherInnen ergeben? Die Stadt München stellte uns zwei erfahrene Fachberaterinnen, Ursula Balmer und Silvia Schindler, für Auswahl und Begleitung dieser 20 Kindertagesstätten zur Seite. In die Untersuchung waren 35 ErzieherInnen mit 1.255 Kindern im Alter zwischen 0 bis 12 Jahren einbezogen. Die Ergebnisse dieses Versuchs fielen so überraschend positiv aus, dass die Stadt München bis heute die Entwicklung der **Klang-Pause** in ihren Kindertagesstätten fördert².

Bei der Auswertung der Münchener Projekt-Mappen fiel uns eine häufige Bemerkung der ErzieherInnen auf: „*Die Klang-Pause hat nicht nur den Kindern gut getan, sondern auch mir.*“ Bei dieser Aussage ging uns ein Licht auf: Ja natürlich, warum nicht eine Klangerfahrung für die ErzieherInnen ganz ohne Kindertagesstätte und Kinder drum herum? Eine neue Idee war geboren: „**Ein Klang für mich!**“

Und wieder begannen wir in Regensburg. Wir fanden schnell 19 Interessenten: LehrerInnen, ErzieherInnen, aber auch Personen aus anderen Berufen, die bereit waren 4 Wochen „Ein Klang für mich“ zu testen und die Wirkungen in der Projekt-Mappe fest zu halten. Helmut C. Kaiser, Firma

² Vgl. dazu unseren Abschlussbericht „**Klang-Pause München 2010/2011. Stressbewältigung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements**“ für die Stadt München. Kann angefordert bzw. eingesehen werden.

Rhythmuswelt, stellte uns dankenswerterweise Leihklangschaalen zur Verfügung, sodass den TeilnehmerInnen keine Kosten entstanden. Nach dem Ende des Projekts konnten sich viele nicht mehr von „ihren Klangschaalen“ trennen!

Bis das Projekt anlaufen konnte, hat sich auch diese Idee so weit herumgesprochen, dass Interessenten aus vielen Teilen Deutschlands mit unterschiedlichen Berufs- und Lebenserfahrungen mitmachen wollten. In dieser Gruppe war die Altersstreuung besonders groß (26-78 Jahre, davon 37% über 60 Jahre). Nur wenige hatten bereits Kontakt mit der Klangarbeit und verwendeten Klangschaalen nur gelegentlich in ihrem Berufsfeld.

Am Ende lagen uns 51 ausgefüllte Projekt-Mappen zur Auswertung vor!

Auch diesmal zeigte sich der inzwischen schon gar nicht mehr überraschende Effekt:

Die **Klang-Pause** wirkt auch beim einzelnen!

2 bis 5 Minuten sind genug, um das Umschalten in die Entspannung zu erleben.

Über die Ergebnisse dieser Untersuchung haben wir im November 2012 auf der Tagung des Europäischen Fachverbandes für Klang-Massage-Therapie e. V. (Fachverbandstagung) berichtet.

Von den anwesenden KlangmassagepraktikerInnen, die unseren Vortrag hörten und/oder an unserem Workshop teilnahmen, meldeten sich zunächst 70 mit dem Wunsch, diese Erfahrung auch auszuprobieren. Von diesen 70 schickten uns 54 ihre ausgefüllten Projekt-Mappen zurück!

Jetzt ergab sich die Möglichkeit, die Wirkung der **Klang-Pause** bei Anfängern und bei geübten *Peter Hess*-KlangmassagepraktikerInnen zu vergleichen! Einen ersten Bericht über diesen Vergleich und das ganze Projekt „Ein Klang für mich“ legen wir mit diesem Artikel vor. Das ausführliche Ergebnis haben wir auf der Tagung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. 2013 in der Rhön-Akademie Schwarzerden in Gersfeld vorgetragen.

2. Das Projekt „Ein Klang für mich“

Wenn ich einem Klienten **Klangmassage** gebe, bin ich in der Haltung, aufmerksam und achtsam die Befindlichkeit und Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Welt außer mir, auch wenn es mir gelingt, „gut für mich zu sorgen“. Ich teile meine Aufmerksamkeit. Auch wenn es mir gelingt, den Kontakt zu mir

selber nicht zu verlieren, spüre ich mit voller Anteilnahme die Bedürfnisse des anderen: ich registriere jede Bewegung; ich überprüfe ständig, ob der andere gut liegt; achte auf seinen Atem; merke, wenn er evtl. einschläft; kommuniziere leise und achtsam mit ihm, z. B. wenn er sich umdrehen soll; reagiere vor allem, wenn ich den Eindruck gewinne, er fühlt sich nicht wohl. Und dazu die Zeit: Ich tauche für eine halbe Stunde bis eineinhalb Stunden in sein Schwingungsfeld ein und nehme vor allen Dingen wahr, was bei ihm geschieht.

Ganz anders bei der **Klang-Pause**: Egal, ob ich die klassische Zeit von 2 bis 5 Minuten wähle oder den Klang noch ein wenig länger genieße, ich befinde mich an einem Ort, den ich gewählt und gestaltet habe. Ich ziehe meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt ab bis auf das Wahrnehmen des Klangs und seiner Wirkung auf mich, meinen Körper und meine Seele. In diesem Klangraum gibt es für eine kurze Zeit nur mich, und was ich wahrnehme, ist zunächst einmal in jedem Fall okay: spüre ich meine Zerstreuung, die vielen Gedanken, die noch durch meinen Kopf „turnen“, das Festhalten an den Plänen „ich muss noch heute ... ich darf nicht

vergessen ...“ oder auch die kritische Stimme „du hast jetzt seit drei Tagen die **Klang-Pause** nicht gemacht!“. Es kann auch sein, dass ich spüre: ich habe Hunger, mein Rücken tut weh und ich habe heute keine Lust mehr, für andere zu arbeiten. Vielleicht spüre ich auch, wie Entspannung sich in mir ausbreitet, wie der Klang mich einhüllt, schützt und nährt, mir neue Kraft gibt. Ich nehme mich selber wahr. Je länger ich in der Erfahrung der täglichen **Klang-Pause** bleibe, desto leichter wird es für mich, die Wahrnehmungen nicht zu beurteilen, sondern willkommen zu heißen als Botschaft von mir an mich. Je öfter ich diese Erfahrungen zulasse, desto mehr kann der Klang mich in meine Mitte führen.

Ich komme in die Entwicklung, die wir **Klangprozess** nennen. Dieser Klangprozess setzt erst bei regelmäßiger Anwendung der **Klang-Pause** ein und führt zu einer Wandlung in meinem körperlichen, seelischen und geistigen Gefüge, die man nur schwer beschreiben kann: Das Wissen um die ständige Gegenwart von Ruhe, Gelassenheit und Freude in mir. Ich verliere nicht mehr so leicht den Kontakt zu mir selbst.

Auszeit vom Alltag mit der Klang-Pause.



3. Ergebnisse der Untersuchung „Ein Klang für mich“

TeilnehmerInnen

In den Tabellen 1-3 geben wir einen Überblick über die Zahl und die Zusammensetzung der TeilnehmerInnen nach Alter und Beruf, getrennt nach den zwei Gruppen: **Regensburger Gruppe** (abg. Regensburg) und **Rhön Gruppe** (abg. Rhön). Bei der Regensburger Gruppe handelte es sich um in der Klangarbeit ungeübte und unerfahrene TeilnehmerInnen, bei der Rhön Gruppe dagegen um geübte und erfahrene KlangmassagepraktikerInnen.

Insgesamt haben 105 TeilnehmerInnen eine ausgefüllte Projekt-Mappe über ihre 4-wöchige Erfahrung mit „Ein Klang für mich“ zurückgeschickt. Dabei ergab es sich, dass die beiden Projekt-Gruppen fast gleich groß sind: Regensburg 51, Rhön 54 TeilnehmerInnen. Wie bei vielen Untersuchungen dieser Art überwiegt der Anteil der Frauen (85%). Das Durchschnittsalter liegt in beiden Gruppen zwischen 50 und 53 Jahren. Die Altersstreuung beträgt 26-78 Jahre. Fast 50% der TeilnehmerInnen sind zwischen 50 und 59 Jahre alt. Bei dieser Erhebung haben wir einen hohen Anteil an älteren TeilnehmerInnen (29%) – in solchen Untersuchungen ein eher seltenes Phänomen. So beträgt der Anteil der über 60-Jährigen in der Rhön Gruppe 20%, in der Regensburger Gruppe sogar 37%. Es scheint so, als hätten wir mit der **Klang-Pause** ein Thema entdeckt, das gerade auch für aktive SeniorInnen attraktiv, lohnenswert und leicht zugänglich erscheint. So ist es nicht verwunderlich, dass TeilnehmerInnen dieser Altersgruppe sich bei uns melden und fragen, ob sie nicht als **Klangbegleiter** in ihrem Umfeld die **Klang-Pause** weiter geben können.

	Regensburg	Rhön	gesamt
weiblich	44	45	89
männlich	7	9	16
gesamt	51	54	105

Tabelle 1: Anzahl und Geschlecht der TeilnehmerInnen.

Alter der TeilnehmerInnen	Regensburg	Rhön	gesamt
< 49 Jahre	6 %	30 %	18 %
50-59 Jahre	49 %	41 %	45 %
> 60 Jahre	37 %	20 %	28 %
keine Angabe	8 %	9 %	9 %

Tabelle 2: Alter der TeilnehmerInnen.

Beruflicher Hintergrund	Regensburg	Rhön	gesamt
Pädagogik	68 %	5 %	36 %
Heil- und Pflegeberufe	8 %	61 %	35 %
Dienstleistung	12 %	8 %	10 %
Selbständig	0 %	20 %	10 %
Rentner	10 %	4 %	7 %
keine Angaben	2 %	2 %	2 %

Tab. 3: Beruf der TeilnehmerInnen.

Wirkung	Regensburg	Rhön	gesamt
Unverändert	6 %	0 %	3 %
Ein wenig verändert	26 %	11 %	18 %
Verändert	41 %	41 %	42 %
Deutlich verändert	23 %	28 %	26 %
Überaus intensiv	4 %	17 %	10 %
keine Angaben	0 %	2 %	1 %

Tab. 4: Wirkung der **Klang-Pause** auf die Entspannung.

Uns erscheint es geradezu so, als ob wir da ein neues Lern- und Handlungsfeld für SeniorInnen entdeckt hätten. Wie wäre es mit einer **Klang-Akademie für Senioren**, in der sie sich speziell für die Weitergabe der **Klang-Pause** vorbereiten können, gerade dann, wenn die klassische Klangmassage aus körperlichen oder anderen Gründen zu anstrengend ist?

Der größte Unterschied zwischen den beiden Projektgruppen ergab sich beim Beruf der TeilnehmerInnen: Während in der Regensburger Gruppe ErzieherInnen und LehrerInnen im Mittelpunkt standen, finden sich in der Rhön Gruppe über ein Drittel Vertreter von Heil- und Pflegeberufen (37% - in der Regensburger Gruppe nur 8%), d.h. dass wir mit dieser Untersuchung ein neues Berufsfeld für die Klangpädagogik erschließen konnten.

Wirkung der Klang-Pause „Ein Klang für mich“

Die Tabelle 4 zeigt, wie die TeilnehmerInnen der Regensburger- und der Rhön-Gruppe die Wirkung auf die Entspannung einschätzen.

Das erstaunliche Ergebnis: Bis auf wenige Ausnahmen (3%) spüren alle TeilnehmerInnen eine Verbesserung ihrer Entspannung durch die kurze tägliche **Klang-Pause**. Über ein Drittel (36%) aller TeilnehmerInnen beschreiben die Wirkung als „deutlich“ (26%) oder „überaus intensiv“ (10%). Beim Vergleich der beiden Gruppen wird die Beobachtung bestätigt, dass die Intensität der Entspannung bei längerer Übung zunimmt. 26% der Regensburger TeilnehmerInnen haben nur eine schwache Veränderung wahrgenommen.

Bei der Rhön Gruppe dagegen sind es nur 11%. Entsprechend ist der Anteil der TeilnehmerInnen, die eine deutliche bis intensive Veränderung wahrgenommen haben: in der in Klang ungeübten Regensburger Gruppe sind das 27%, in der Klang geübten Rhön Gruppe dagegen 45%! Dieses erstaunliche Ergebnis lädt dazu ein, dass wir in Zukunft Formen, Settings, Begleitungen entwickeln, die in einen längerfristigen Prozess der Klangerfahrung führen. Hier könnte sich „Ein Klang für mich“ als Grundlage eines Lernprozesses für ein entspannteres Leben herausstellen: Die **Klang-Pause** hat sich bewährt, ist niederschwellig, alltagstauglich, kann selbstbestimmt und aktiv durchgeführt werden und ist für jede/n auch finanziell erschwinglich!

4. Fazit

Das Hauptergebnis unserer bisherigen Untersuchungen ist: Mit **e i n e r** Klangschale kann der Weg beginnen, den Klang ins Leben zu holen, ihn in den Alltag zu integrieren, die ersten „Abenteuer“ zu dokumentieren, die sich durch den Klang ergeben. Die regelmäßige Anwendung der **Klang-Pause** kann die Neugier wecken, auch andere Bereiche der Klangarbeit wie z. B. die Klangmassage, kennenzulernen. Die **Klang-Pause** kann der Beginn einer Hinwendung zu sich selber sein, kann die Erholungspausen stiften, die mich vor dem Ausbrennen bewahren, kann Stress und Entspannung erfahrbar machen. Das wäre dann das Ende der Hektik des Alltags ohne Pausen!



Prof. Dr. phil. Hella M. Erler

Studium der Kath. Theologie, Philosophie, Psychologie (Promotion) und Romanistik. Professorin für Psychologie und Elementarpädagogik an der Fachhochschule Regensburg.

Aus- und Fortbildung in Körperarbeit: Expression Corporelle, Eutonie und Atemarbeit, *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik, TouchLife-Massage und in Methoden der Humanistischen Psychologie: u.a. Themenzentrierte Interaktion, Psychodrama, Suggestopädie.



Prof. Dr. phil. Luis Erler

Studium der Kath. Theologie, Philosophie, Psychologie (Promotion) und Pädagogik. Professor für Elementar- und Familienpädagogik an der Universität Bamberg.

Aus- und Fortbildungen in Körperarbeit: Expression Corporelle, Eutonie und Atemarbeit, TouchLife-Massage, *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik und in Methoden der Humanistischen Psychologie: u.a. Themenzentrierte Interaktion, Psychodrama, Suggestopädie, Supervision und Coaching.

Kontakt

Institut Dr. Luis Erler

Wiesäckerweg 8 · D-93053 Regensburg

Die Auswirkungen der *Peter Hess*-Klangmassage auf das Konzentrationsverhalten von Kindern im Grundschulalter

von Alexandra Pronegg

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei“.

meint Peter Hess, der Entwickler der Klangmassage (Hess, 2010).

Einleitung

Bei der von Peter Hess entwickelten Klangmassage handelt es sich, wie der Name schon vermuten lässt, um eine Massage mit Klang. Bei dieser Art von Massage hat der Klangmassepraktiker keinen direkten körperlichen Kontakt mit dem Klienten; die Massage erfolgt über die auf den bekleideten Körper aufgesetzten Klangschalen. Durch das Anklingen der Schale mit einem Filzschlegel wird selbige in Schwingung versetzt. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die Klangschwingungen breiten sich sanft über die Haut, das Gewebe, die Organe, Körperflüssigkeit etc. im gesamten Körper aus. Dies regt die Durchblutung an und lockert Verspannungen (Hess, 2010).

Beide Begriffe, aus denen die Bezeichnung „Klangmassage“ zusammengesetzt ist – „Klang“ und „Massage“ – werden grundsätzlich positiv assoziiert.

Der Begriff „Klang“ ist im pädagogischen Wirkungsbereich bekannt, vor allem in musischen Fächern und zur Unterstützung der auditiven Wahrnehmung von Schulkindern. „Massage“ im Zusammenhang mit der Grundschulpädagogik ist möglicherweise ein innovativer Aspekt. Aber auch wenn man die „Klangmassage“ im pädagogischen Arbeitsbereich als Innovation betrachtet, sollte doch die enge Verbundenheit der gesellschaftlichen Entwicklungsgeschichte mit Klängen und Musik berücksichtigt werden.

Im vorliegenden Artikel werden Ergebnisse einer Studie vorgestellt, bei der die Auswirkungen regelmäßiger *Peter Hess*-Klangmassagen auf die Konzentrationsfähigkeit von Grundschulkindern untersucht wurden.

Grundlagen

Wirkung von Klang

Der „vibrationale“ Reiz des Klangs stimuliert Körper und Gehirn. (Berendt, 1991)

Auf der körperlichen Ebene werden Klänge über den Hör- und Tastsinn erfahren. Sie unterstützen die natürliche Bestrebung des Organismus nach Harmonie und können entspannende, stressreduzierende oder angstminimierende Effekte haben. Die Musikmedizin nutzt diese Wirkung in der Anästhesie und in der Schmerztherapie (Koller, 2007).

Auf der neuronalen Ebene beeinflussen Klänge die Gehirnwellen und rufen neuropsychologische Reaktionen hervor. Neurotransmitter werden ausgeschüttet, und eine Reorganisation oder Neuvernetzung neuronaler Verbindungen kann angeregt werden.

Auf der psychologisch-emotionalen Ebene rufen Klänge über das limbische System direkt Emotionen hervor, ohne dass diese von der Ratio „zensiert“ werden. (Ross, 2010)

Das vegetative Nervensystem

Die Aktivität des vegetativen Nervensystems teilt sich grob in zwei Bereiche, den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus, vorwiegend am Tag aktiv, mobilisiert unseren Organismus und lässt ihn auch unter Stress Höchstleistungen erbringen. (Ross, 2010) Der Parasympathikus, vorwiegend nachts aktiv, ist für Entspannung und Regeneration zuständig.

Beide Bereiche sind im Idealfall fein ausbalanciert. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, leiden auch die Aufmerksamkeit und die Konzentration.

Stress und Konzentrationsfähigkeit

Unser Gehirn empfängt ständig unzählige Informationen, die vorwiegend unbewusst bleiben. Nur ein geringer Teil wird als wichtig genug eingestuft, um ins Bewusstsein vorzudringen. Diese Informationsselektion verbraucht Energie. In Stresssituationen, die allgemein viel Energie fordern, kann man sich oft schlecht oder gar nicht mehr konzentrieren. Die Aufmerksamkeit richtet sich dann mehr auf Allgemeines



und nicht mehr auf das Wesentliche. Sich zu konzentrieren, wird zu einer geistig anstrengenden Aufgabe und es kommt in der Folge häufig zu einer Überlastung im Gehirn bis hin zum völligen so genannten „Blackout“.

Entspannung

Lange Zeit wurde angenommen, dass das vegetative Nervensystem nicht bewusst zu beeinflussen sei. Durch zahlreiche Untersuchungen haben Wissenschaftler aber festgestellt, dass wir selbst unseren vegetativen Zustand beeinflussen können. Positive Beeinflussung findet unter anderem durch Entspannung statt. (Henning, 2006)

Eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen, bietet die Klangmassage. Sie gibt dem „gestressten Gehirn“ die Möglichkeit, wieder in den Ausgleich zu kommen. Dies funktioniert über die Ansprache des limbischen Systems, das mit Bildern und Klängen arbeitet. (Hess, 2006) Auch in Stresssituationen ist es noch in der Lage zu filtern, was hilfreich ist und was gebraucht wird, um die Lage zu verbessern. So können auch ein Zusammenbruch des Energiehaushaltes und „Blackout“ vermieden werden, d.h., dass die Klangmassage auch präventiv wirksam ist.

Hypothese

Der amerikanische Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson interessierte sich in seinen Studien für den Zusammenhang von Angst und muskulärer Spannung. Er machte um 1910 die bahnbrechende Entdeckung, dass muskuläre und geistige Anspannung immer gemeinsam auftreten. Ist der Geist entspannt, sind es auch die Muskeln. (Hennig, 2006)

In unserer schnelllebigen Leistungsgesellschaft leiden immer mehr Kinder und Jugendliche unter Konzentrationsstörungen. Stress und Leistungsdruck sind die Hauptursache. (Hess, 2010) Ein Ausgleich der neuronalen Überlastung im Gehirn ist notwendig, um die Konzentration wieder zu steigern.

In der Studie sollte daher folgende Annahme überprüft werden:

Ängstliche Kinder sind völlig angespannt und unfähig, sich zu konzentrieren. Durch die Klangmassage können sich Körper und Geist entspannen und die Konzentrationsfähigkeit kann optimiert werden. (Hess, 2010)

Durchführung der Studie

Bei der vorliegenden Untersuchung handelt es sich um eine Beobachtungsstudie, bei der so genannte Peter Hess® Therapieklingschalen mit einem speziellen Klangspektrum zum Einsatz kamen. Diese Schalen wurden in jahrzehntelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit für die Bedürfnisse der Praxis optimiert. Die hohen Qualitätsanforderungen an die Schalen garantiert ein ideales, körperbezogenes Arbeiten.

Für die Auswahl der Probanden wurden die Eltern zweier 2. Klassen einer Volksschule in Österreich angeschrieben und über das Studienprojekt informiert. Die Auswahl der Teilnehmer erfolgte nach Anmeldung der Kinder zur Studie. Insgesamt nahmen 30 Kinder im Alter von 7 bis 8 Jahren daran teil. Der Anteil an weiblichen und männlichen Probanden war ausgeglichen.

Die anonymisierten Testungen fanden in der Praxis der Autorin über einen Zeitraum von sechs aufeinander folgenden Wochen statt. Die Testgruppe (A1 bis A15) erhielt während dieses Zeitraums insgesamt sechs Peter Hess-Basis-Klangmassagen im wöchentlichen Abstand, während die zweite Hälfte der Kinder (B1 bis B15) als Kontrollgruppe fungierte. Die Kontrollgruppe wurde zwar getestet, erhielt aber keine Klangmassage.

Die erste Erfassung des Konzentrationsstatus der Testgruppen-Kinder erfolgte vor der ersten Basis-Klangmassage, die

zweite Testung nach der dritten und die dritte Testung nach der sechsten Klangmassage. In der Kontrollgruppe wurde der Konzentrationsstatus des einzelnen Kindes im gleichen Intervall wie in der Testgruppe erfasst.

Zusätzlich erhielten die Erziehungsberechtigten einen Fragebogen, um während der Testphase etwaige Veränderungen des Aufmerksamkeits- und Konzentrationszustandes der Kinder zu dokumentieren.

Angewandte Tests

Die Testung bestand für die Probanden aus drei Teilen und war an Zeitvorgaben gekoppelt:

Konzentrationstest

HAWIK3 Untertest: Symbolsuche

Bewertung: max. zwei Minuten Bearbeitungszeit,

x = benötigte Zeit

Punkte = $(200-x)/2$ = max. 65 Punkte

(Basis schnellster Proband)

HAWIK3 Fördermaßnahmen: Puzzle

„Unterwegs mit der Feuerwehr“, Ravensburger 3x49 Teile, No 9272 7 (Pädagogische Puzzles, White, Barbara, 2005)

Bewertung: max. fünf Minuten Bearbeitungszeit,

Punkte: pro richtigem Puzzleteil 1 Punkt = max. 49 Punkte

HAWIK3 Fördermaßnahmen: Memory (Duehmke Ringo 2010)

„Ravensburger 26141 – memory® Natur“

Bewertung: max. zwei Minuten Bearbeitungszeit

Punkte: pro richtigem Paar 3 Punkte = max. 48 Punkte

Statistik

Zur Überprüfung der Hypothese wurden für alle drei Aufmerksamkeitstests jeweils eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit zwei Gruppen und einem Messwiederholungsfaktor anhand des Softwarepakets SPSS Version 18 gerechnet. Das Signifikanzniveau wurde auf $p=0,05$ festgelegt.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der Tests mit und ohne *Peter Hess*-Basis-Klangmassage sind in den Abbildungen 1 bis 3 dargestellt.

Die vor Beginn der Studie durchgeführten Tests zur Auswertung des mittleren Konzentrationsniveaus der Probanden zeigten einen ähnlichen Mittelwert. Bereits nach der Hälfte der Untersuchungszeit kristallisierte sich ein deutlicher Unterschied zwischen den beiden Gruppen heraus.

Die Kinder, die mit Klangmassage begleitet wurden, zeigten einen höheren Konzentrationsmittelwert als die der Kontrollgruppe. Bei der letzten Testung wurde dieser Unterschied zu Gunsten der Testgruppe signifikant.

Interpretation der Ergebnisse

Die statistische Auswertung der erhaltenen Daten zeigt eine signifikante Konzentrationssteigerung bei der Testgruppe, die während der Beobachtungszeit mit einer Basis-Klangmassage begleitet wurde.

Dieses Ergebnis macht deutlich sichtbar, dass Kinder, die kontinuierlich ganzheitlich angespannt bleiben, sich auch schlechter konzentrieren können. Durch die Klangmassage können sich sowohl Körper als auch Geist entspannen und das Konzentrationsverhalten wird dadurch optimiert.

Die hier vorgestellte Studie untermauert die Notwendigkeit bewusster Entspannungsphasen für Kinder als Ausgleich zum Leistungsdruck in der Schule und dem individuellen Entwicklungsstress.

„Der erste Schrei und auch das letzte Wort, das man in seinem Leben sagt, gestalten in unserem Innersten eine wunderbare Klangsymphonie und binden uns ein in den großen Klang des Lebens.“ (Berendt, 2007)



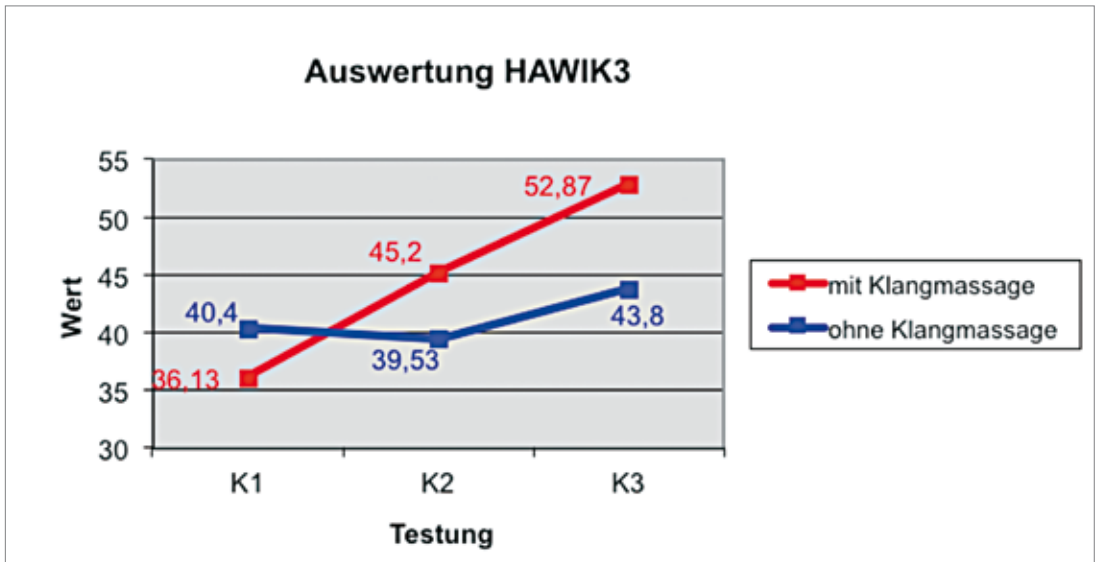


Abb. 1

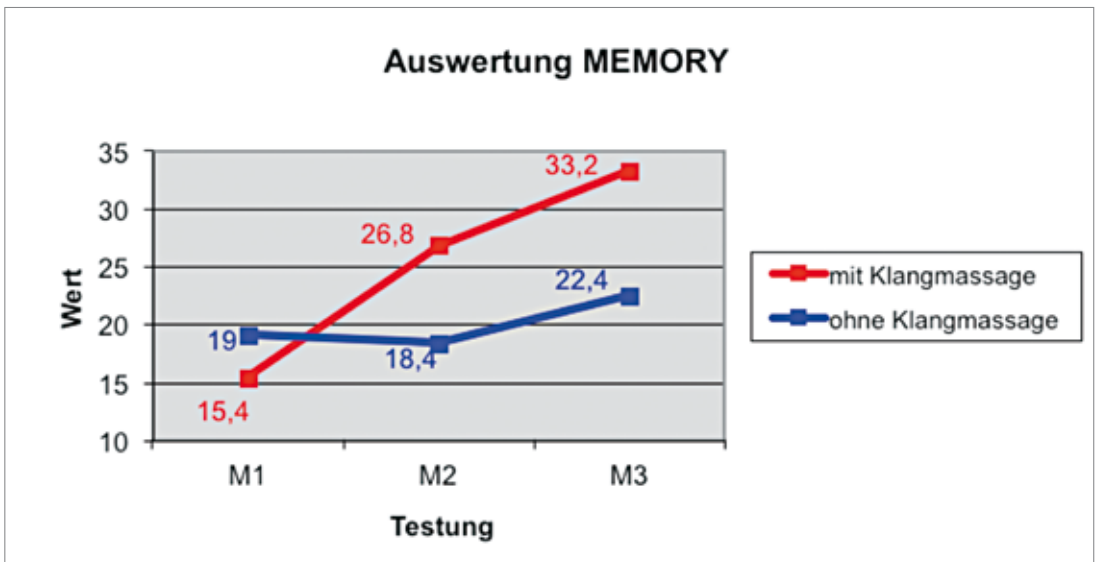


Abb. 2

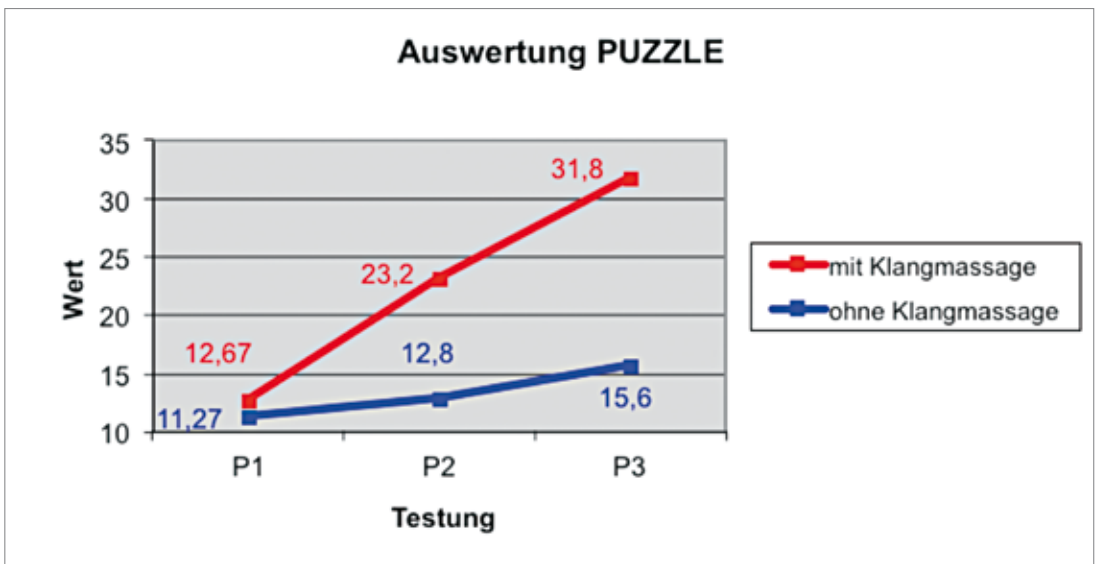


Abb. 3



Foto: Kirsten Eggers, Hamburg

Literatur

Hess, Peter: Ausbildungsseminar Klangmassage I. Seminarunterlagen PHI, 2010.

Berendt, Joachim-Ernst: Das Dritte Ohr. Vom Hören der Welt. Rororo, 1991.

Koller, Christina: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Verlag Dr. Kovac, 2007. <http://www.klangpaedagogik.de/aktuelles-klangpaedagogik/100-klaenge-in-der-paedagogik> 29.4.2011

Ross, Uwe: Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht. In: Hess, Peter; Koller, Christina (Hrsg.): *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*. Verlag Peter Hess, 2010.

Koller, Christina; Grotz, Tanja: Mit *Peter Hess-Klangmassage* Stress abbauen und die Gesundheit stärken. In: Fachzeitschrift *Klang-Massage-Therapie*, 2010, Heft 7, S. 15ff.

Hess, Peter: Die heilende Kraft der Klangmassage. Südwest Verlag, 2006.

Hess, Peter; Koller, Christina (Hrsg.): *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*. Verlag Peter Hess, 2010.

Kauke, Marion: Spielintelligenz. Spektrum-Akademischer Verlag, 1992.

Glönnegger, Erwin: Das Spiele-Buch. Ravensburger Buchverlag, 2009.



Alexandra Pronegg MSc,

Dipl. Kleinkindpädagogin, 17 Jahre Kindergartenleiterin, Wechsel in die Selbständigkeit. Diplomprüfung zur Entspannungstrainerin, Weiterbildung zum Entspannungspädagogen bei Dr. Volker Friebe; Zertifizierte *Peter Hess-Klangpädagogin*, Absolventin des Masterstudienlehrgangs „Child Development“ an der Interuni Graz, Ausbildung zur Elementaren Musikpädagogin an der Kunst-Uni Graz.

Kontakt:

Institut für Klangmassage nach Peter Hess und Bachblütenberatung

E-Mail: pronegg.sandra@aon.at

Mobil: +43 (0) 664 27 81 581

Klangcoaching an Berufsbildenden Schulen

Ein Weg zu mehr Lernmotivation, emotionaler Zufriedenheit sowie Selbstwirksamkeit durch Stärkung des subjektiven Selbstkonzepts.

von Andrea Laake und Mark Fürst

In Hann. Münden haben wir nach Wegen gesucht, wie wir heranwachsende Menschen in ihren individuellen Zielsetzungen bezogen auf Schule unterstützen, wie wir einen wertschätzenden Beziehungskontakt aufbauen und aufrechterhalten, der ein Lernen in einer sicheren und vertrauensvollen Atmosphäre ermöglicht. Das Mündener Modell betont den gegenseitigen Respekt und die Achtung sich selbst und anderen gegenüber – beides getragen von den Menschenbildannahmen der humanistischen Tradition.

Entstanden ist das Modell aus den Erfahrungen in der Begleitung von Schülerinnen und Schülern in den Klassen der Berufseinstiegsschule respektive der Berufsfachschule. Der Besuch dieser Klassen des sogenannten „Übergangssystems“¹ soll Jugendlichen den Übergang vom allgemeinbildenden Schulwesen in eine reguläre Berufsausbildung und Erwerbstätigkeit ermöglichen. Und gerade in diesen Klassen scheinen sich die gegenwärtigen Probleme beruflicher Bildung zu konzentrieren.

Die Jugendlichen starten in das neue Schuljahr mit dem Wunsch, es dieses Jahr zu „packen“. Nicht selten bleibt es bei diesem Wunsch. Ihre Erfolgsquoten sind niedrig; nur einer Minderheit der Schülerinnen und Schülern gelingt es, einen Schulabschluss nachzuholen oder den angestrebten „Übergang“ zu verwirklichen. Dabei liegt ein Scheitern eher selten in einem Mangel an intellektuellen Fähigkeiten der Jugendlichen begründet, als vielmehr in ihren geprägten Mustern und Einstellungen, ihren erlernten und gelebten Strategien. Die Jugendlichen befinden sich im Übergang in das Erwachsenenalter; also in einer Zeit der Entwicklung, in der es kritische Phasen gibt. Nicht selten stehen den Jugendlichen in dieser bewegenden Lebensphase individuelle Bewältigungs- und Lösungsstrategien nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung. Lehrkräfte, die in diesen Klassen unterrichten, erleben den unterrichtlichen Alltag häufig als anstrengend und belastend (Laake, 2012).

¹ Hierzu zählen alle Bildungsangebote, die unterhalb einer qualifizierten Berufsausbildung liegen bzw. zu keinem anerkannten Ausbildungsabschluss führen, sondern auf eine Verbesserung der individuellen Kompetenzen von Jugendlichen zur Aufnahme einer Ausbildung oder Beschäftigung zielen und zum Teil das Nachholen eines allgemeinbildenden Schulabschlusses ermöglichen (vgl. www.bildungsbericht.de).

Das hier vorgestellte Projekt wurde von Andrea Laake (BBS Münden) geplant und geleitet und von Mark Fürst im Rahmen seiner Diplomarbeit „Empirische Untersuchung der subjektiven Erfahrungen von Schülern in Problemklassen mit verschiedenen Formen des Coaching“ wissenschaftlich begleitet.

Lösungsansatz Coaching

Um dieser doppelten, Schüler und Lehrkräfte gleichermaßen tangierenden Problemlage gerecht zu werden, entstand die Idee, Jugendliche individuell zu begleiten. Im Schuljahr 2007/2008 starteten wir mit der Einführung des Coachingskonzepts, das sich wie folgt skizzieren lässt:

- Schüler des Übergangssystems – der Klassen der Berufsfachschule, der Berufseinstiegsklassen sowie des Berufsvorbereitungsjahres – werden von ihren *eigenen Lehrkräften* gecoacht.
- Jeder teilnehmende Schüler führt auf *freiwilliger* Basis mit einer ebenfalls *freiwillig* coachenden Lehrkraft alle fünf bis sechs Wochen ein Gespräch.
- Das Gespräch ist *zielorientiert* und folgt einem *klar strukturierten Ablauf*, das den Prinzipien des im Managementbereich angewandten und bewährten Coachingmodells entspricht.
- *Prozessbegleitende Schulungen* unterstützen die Coaches in der Erweiterung ihrer Gesprächsführungs- und Beratungskompetenz.





Vorgespräch im Rahmen des Klangcoaching · Foto: Andrea Laake

Im Mittelpunkt stehen die **individuelle Förderung** und Begleitung des Jugendlichen bezogen auf seine schulischen und beruflichen Ziele. Coaching als spezifische Form der Beratung meint für uns, unsere Jugendlichen zu „begleiten“, sie in der Entwicklung und Förderung ihrer schulischen (und persönlichen) **Selbstgestaltungspotenziale** zu unterstützen.

Die Ergebnisse zeigen, dass die **individuelle Begleitung** der Jugendlichen das **Klassenklima verbessert** und die **Zufriedenheit der Schülerinnen und Schüler erhöht**. Gleichzeitig erzielen die Lernenden **bessere Leistungen**.

Die Aussagen der Schülerinnen und Schüler verdeutlichen: Die Jugendlichen nehmen ihr Ziel in den Blick, aktivieren ihre Ressourcen und richten diese auf ihr Ziel hin aus. Somit ist es nicht verwunderlich, dass die Implementierung des Modells nachweislich auch die **Lehrerzufriedenheit erhöht** (Fischer, 2008).

Klangcoaching als Weiterentwicklung

Inspiriert durch die Erfolge entstand der Gedanke, Klang als unterstützendes Element mit dem Coaching zu verbinden.

Grundlage hierfür bildeten drei Aspekte:

- Meine eigenen Erfahrungen im Rahmen der Weiterbildung *Peter Hess-Klangpädagogik*
- Die Doktorarbeit von Christina M. Koller (Koller, 2007)
- Die Idee einer begleitenden Diplomarbeit aus dem Bereich der Wirtschaftspädagogik der Universität Kassel.

Ziele des Klangcoachings

Die positiven Wirkungen des Klangs bzw. der klangpädagogischen Settings auf körperlicher, neuronaler und emotionaler Ebene sollten im Coachingprozess genutzt werden. Auf körperlicher Ebene sind vor allem die beruhigende tiefe Entspannungswirkung, die sich im Klangraum generieren lässt, und allgemeine Reduzierung des Stressempfindens zu nennen. Auf neuronaler Ebene unterstützt der Klang durch die vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen, die zur Stärkung, Festigung sowie Bahnung von neuronalen Verschaltungen beitragen, eine kurzfristige leichte Steigerung von kognitiven und emotionalen Fähigkeiten (Koller, 2007). Darüber hinaus verweisen Studien auf die Verbindung von Klang und Urvertrauen. Die Klangwelt im Mutterleib besteht aus niedrigfrequenten Herztönen und Fließgeräuschen (Spitzer, 2003) Das Kind verbindet mit dieser Klangkulisse ein tiefes Gefühl konstanter Versorgung, Geborgenheit und Sicherheit. Im Rahmen des Klangcoachings erscheint es möglich, durch die Simulation der mütterlichen Klangwelt diese Ressource zu aktivieren (Tomatis, 1997).

Ablauf des Klangcoachings

Das Vorgespräch

Das Vorgespräch verläuft im Wesentlichen wie ein Coachinggespräch (Fischer-Eppe, 2012). So gibt es auch eine Begrüßungsphase, in der der Coachee² „Dampf“ ablassen

² Coachee (engl): Hierbei geht es darum, dass sich bei einem Coaching-Prozess alles um den Coachee dreht - eine deutsche Übersetzung dafür gibt es nicht.

kann und emotional ausgeglichener wird. Es werden die Stärken und Verbesserungsbereiche besprochen und die sich hieraus ableitbaren Ziele betrachtet. Die Lehrkraft begleitet diesen Prozess durch Zuhören und unterstützende Fragen und überlässt es dem Coachee, Lösungen zu entwickeln. Anschließend werden die Ressourcen aktiviert, die der Coachee benötigt, um sein Ziel zu realisieren. Vor diesem Hintergrund erfolgt die Anknüpfung an positive Erfahrungen in der Vergangenheit. Dies dient als Umsetzungsunterstützung. Das Gefühl, es schon einmal geschafft zu haben und der künftigen Machbarkeit der Aufgabe, wird dadurch kognitiv ins Bewusstsein befördert. Der Coachee soll sich intensiv mit der Situation auseinandersetzen, wie ging es ihm, als er schon einmal das Problem in einer ähnlichen Situation gelöst hat. Dazu soll er die Situation visualisieren, sich an Gerüche, Geschmäcke und Geräusche erinnern. Dies soll dem Coachee helfen, sich im angstfreien und entspannten Zustand an die Erfolge zu erinnern. Diese Phase wird bereits mit Klängen begleitet.

Der Ablauf des Gesprächs verläuft in klar definierten Phasen.

Am Ende des Gesprächs steht das von dem Coachee selbst formulierte Etappenziel. Dieses Ziel wird schriftlich von dem Coachee in eigenen Worten fixiert (Etappe meint einen Zeithorizont von ca. 5-6 Wochen bis zum nächsten Coachinggespräch). Hilfreich hierfür ist die **SMART-Formel**, d.h. **S-pezifisch** (positiv, sinnesspezifisch, konkret), **M-essbar** (überprüfbar?) **A-ktiv** beeinflussbar (selbst erreichbar?), **R-elevant** (wirklich wichtig?) und **T-erminiert** (wann erreicht?). Das Etappenziel nimmt der Coachee nicht nur im übertragenen Sinne, sondern auch „physisch“ mit nach Hause. Hierfür ist ein spezieller Vordruck kreiert worden (siehe Abb. 2).

Coachinggespräch	
Zeit	Phase
5 Min.	Herzlich Willkommen
10 Min.	Ist-Stand Wie geht es mir? Was ist gerade los?
15 Min.	Ziel. Wo will ich hin? Stärken. Was brauche ich? Umsetzung. Wie setze ich es um?
20 Min.	Klangmassage
10 Min.	Stimmungsbarometer Verabschiedung

© BBS Münden 2012

Abb. 1: Die Phasen des Klangcoaching.

Coaching-Sitzung Nr.
..... 20...

Name: _____

Mein Ziel: _____

Mein Etappenziel:

.....20...

.....
(Schülerin/Schüler) (Coach)

© Albert Fischer, Andrea Laake 2007




Abb. 2: Vordruck zur schriftlichen Festlegung des Etappenziels.

Zur Einstimmung tritt der Coachee, je nach Wunsch, in eine große XXL-Klangschale, um Kontakt mit dem Klang aufzunehmen. Diese wird dann angeklungen. Die Schallwellen wirken nun von unten auf den Körper ein und der Ton entfaltet sich im Raum. Dort kann er vom Coachee zusätzlich über das Gehör aufgenommen werden. Diese Wirkung kann durch die zur Hilfenahme einer Beckenschale, die beginnend bei den Füßen am Körper entlang bis über den Kopf hoch bewegt und angeklungen wird, erhöht werden. Der Coachee legt sich in das Lagerungskissen. Die Lehrkraft deckt ihn zu. Dann erklärt sie das weitere Vorgehen.

Während die Lehrkraft im Rahmen einer Klangmassage verschiedene Klangschalen nacheinander anklingt und auf dem bzw. um den Körper platziert, darf sich der Coachee entspannen. Im Zustand der Entspannung kann die Klangmassage die vorstehend genannten Wirkungen unterstützen. Hierdurch wird dem Coachee das Anknüpfen an die eigenen Ressourcen gestattet.



*Klangmassage im Rahmen des Klangcoaching
Foto: Andrea Laake*

Fazit

Die Untersuchungen zum Klangcoaching haben besondere Stärken im Bereich des Abbaus von Spannungen und der Auflösung von negativen Gefühlen gezeigt. Der größte Vorteil des Verfahrens aus Sicht der Coachees ist neben der Entspannung das gefühlte größere Zutrauen bei der Umsetzung gewünschter Verhaltensweisen. Die Entspannung lässt das Klangcoaching als besonders geeignet für nervöse Schüler erscheinen, die unter starker affektiver Anspannung stehen. Mögliche Ängste vor dem Versagen wurden zum einen während der Klangmassage reduziert und können zum anderen im Schulalltag durch die Erinnerung bzw. das Zurückversetzen

in den entspannten und angstreduzierten Zustand überwunden werden. Dies lässt das Klangcoaching als eine besonders geeignete Maßnahme erscheinen, Jugendliche auf ihrem Weg der Zielerreichung nachhaltig zu unterstützen.

Zwischenzeitlich haben mehrere Kolleginnen eine Ausbildung in der Klangmassage am Peter Hess Institut absolviert. Ein Beratungsraum, der ausgestattet mit Klangliege und Klangschalen dazu einlädt, das Klangcoaching an unserer Schule im kommenden Schuljahr zu intensivieren, steht ab Januar 2014 zur Verfügung. Wir freuen uns auf diesen Weg.

Literatur

Fischer, Albert: Coaching in berufsbildenden Schulen. Bericht zu einem Modellversuch: Implementierung eines Coaching-Systems zur Verbesserung von Klassenklima, Schülerleistung und Lehrerzufriedenheit. Berlin: Wissenschaftlicher Verlag Berlin, 2008

Fischer-Epe, Maren: Coaching: Miteinander Ziele erreichen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag, 2002

Koller, Christina M.: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Hamburg: Verlag Dr. Kovac, 2007

Laake, Andrea: Schülercoaching in der Schulpraxis. Individuell fördern und begleiten nach dem Mündener Modell, 1. Aufl. Berlin: Cornelsen (Teach the teacher), 2012

Spitzer, Manfred: Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. 3. korrigierter Nachdruck der 1. Auflage. Stuttgart: Schattauer, 2003

Tomatis, Alfred: Der Klang des Universums. Vielfalt und Magie der Töne. Düsseldorf/Zürich: Artemis & Winkler, 1997



Andrea Laake

ist Diplom-Handelslehrerin, Master-Coach (DVNLP), Suggestopädin (DGSL), Yogalehrerin, Atem-, Meditations- und Entspannungskursleiterin (BYV), Achtsamkeitslehrerin i. A. (MBSR mindfulness-based-stress-reduction) und ausgebildete *Peter Hess*-Klangpädagogin. Sie leitet an der BBS Münden das Team Pädagogik und begleitet mit Liebe und Begeisterung Jugendliche in der Berufseinstiegsschule und in der Fachoberschule.

Kontakt:

BBS Münden, Auefeld 8, 34346 Hann. Münden

E-Mail: andrealaake@t-online.de

www.schuelercoaching-bbsmuenden.de



Mark Fürst

ist Diplom-Handelslehrer und Volljurist. Er hat sein Studium und Referendariat in Konstanz, Kassel, Lübeck sowie Brüssel absolviert und danach mehrere Jahre in der Wirtschaft gearbeitet. Derzeit qualifiziert er sich als Lehramtsanwärter an der BBS I Arnoldschule in Göttingen weiter.

Kontakt:

E-Mail: mark.fuerst@yahoo.de



Pilotprojekt zum Einsatz klangpädagogischer Settings im therapeutischen Rahmen innerhalb der stationären Kinder- und Jugendhilfe

von Gabriele Ehnis

Hintergrund

Die *Peter Hess*-Klangpädagogik zeichnet sich vor allem durch lösungs- und ressourcenorientiertes Arbeiten und Handeln aus. Sie beeinflusst das Selbstwertgefühl und die Selbstwahrnehmung positiv und stärkt die gesunden Anteile im Menschen. Die Klangpädagogik umfasst zahlreiche ausgewählte Methoden, um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine kreative Lern- und Lebensbegleitung zu bieten.

Menschenbild und Methodik der *Peter Hess*-Klangpädagogik bieten die besten Voraussetzungen für ein dialogisches Handeln - unabhängig davon, ob die Settings im Rahmen von Pädagogik, Beratung oder Therapie zum Einsatz kommen. Denn in der Hand einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft können die klangpädagogischen Methoden zielspezifisch variiert werden.

Diese und ähnliche Gedanken bewegten Petra Emily Zurek, Dr. Christina M. Koller und mich, als wir im Frühsommer 2006, am Ende meiner Weiterbildung zur *Peter Hess*-Klangpädagogin, erste Ideen für ein Pilotprojekt über den spezifischen Einsatz klangpädagogischer Settings im Rahmen eines therapeutischen Angebotes für Kinder/Jugendlichen diskutierten. Ich arbeite seit sechs Jahren als Therapeutin im Bereich der stationären Wohngruppen und Erziehungsstellen im Evangelischen Hohberghauses, einer Einrichtung des badischen Landesvereins für innere Mission und wollte die klangpädagogischen Settings in mein

therapeutisches Angebot integrieren. In unserer Einrichtung leben Mädchen und Jungen im Alter von 8-21 Jahren in Wohnkonzepten, welche Familiengruppen, Mädchenwohngruppen und Verselbständigungsgruppen umfassen. Der Einrichtung gehören auch eine Schule für Erziehungshilfe, ein Ausbildungsbereich, Erziehungsstellen, Tagesgruppen und ambulante Jugendhilfen an.

Die Kinder und Jugendlichen kommen mit folgenden Problemstellungen zu uns:

- ADS-/ADHS-Problematik
- Schulverweigerung
- Weglauftendenzen
- Zerrüttete Familienverhältnisse mit suchtkranken und/oder psychisch kranken Elternteilen
- Selbstverletzungstendenzen
- Suchtmittelmissbrauch

Zielsetzung

Mit dem „Pilotprojekt zum Einsatz klangpädagogischer Settings im therapeutischen Rahmen innerhalb der stationären Kinder- und Jugendhilfe“ möchten wir folgenden Fragestellungen näher kommen:

- „Ist es möglich, dass klangpädagogische Interventionen auch bei massiv verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen stützende Komponenten im Entwicklungsprozess werden können?“
- „Können klangpädagogische Settings einen therapeutischen Prozess unterstützen bzw. ergänzen?“

- „Welche Vorteile (oder auch Nachteile) entstehen in der therapeutischen Arbeit durch den Einsatz von Klängen?“
- „Können Klangschalen und Gongs bei traumatisierten, zu eigen- und fremdaggressivem Verhalten neigenden Kindern und Jugendlichen hilfreich wirken?“

Methodische Umsetzung

Basierend auf den praktischen Erfahrungen von Petra Emily Zurek und mir wurde ein Ablaufplan entwickelt, in dem beschrieben wurde, wann welche der klangpädagogischen Settings zum Einsatz kommen sollten. Soweit es die jeweiligen Fälle zuließen, konnte so ein „einheitliches“ Vorgehen ermöglicht werden. Dieser Ablaufplan sah inklusive Kontaktaufnahme und Abschlussgespräch 13 Sitzungen mit je unterschiedlichen klangpädagogischen Settings vor.

Ein wichtiger Baustein klangpädagogischer Beratung ist die lösungsorientierte Gesprächsführung nach Steve de Shazer. Darüber hinaus kommen neben der klassischen *Peter Hess*-Klangmassage verschiedenste „Klangmassage-Variationen“, Klang-Spiele oder klangpädagogische Settings zum Einsatz, wie sie in der *Peter Hess*-Klangpädagogik gelehrt werden. Hierzu zählen z.B. spezifische Klangmassagen-Formen zur Sensorischen Integration, oder zur „Nachnährung“ von Urvertrauen bzw. zum Beziehungsaufbau.

Zum Grundsatz klangpädagogischen Arbeitens gehört jedoch immer auch die Klienten- bzw. Bedürfnisorientierung, entsprechend sollte dieser Ablaufplan bei Bedarf flexibel gestaltet werden.

Aus der Dissertation (Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Dr. Kovac Verlag, 2007 / vgl. auch „Klänge in der Pädagogik?“ in der Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERPAIE e.V. 5/2006 - online verfügbar) von Dr. Christina M. Koller bzw. den von ihr für die im Rahmen der *Peter Hess-Klangpädagogik-Weiterbildung* von den TeilnehmerInnen zu erstellenden Fallarbeiten lagen bereits ein nicht-standardisierter Anamnesebogen und Verlaufsprotokoll vor, anhand derer die einzelnen Sitzungen durch mich als *Peter Hess-Klangpädagogin* bzw. Therapeutin festgehalten werden konnten.

Zudem sollten die Klientinnen und Klienten am Ende der Intervention in einem ebenfalls nicht-standardisierten Fragebogen angeben, ob und wenn ja, inwiefern sie die Klänge als hilfreich bewerten würden. Die Fragen dieses Fragebogens gestalteten sich wie in Abb. 1 ersichtlich.

Projektverlauf

Richtig gestartet ist unser Pilotprojekt dann im September 2007 mit einem ansprechend eingerichteten und gut ausgestatteten Klangraum, der von den Kindern und Jugendlichen freudig angenommen wurde. Für die Projektphase stellte das Peter Hess Institut das Klangmaterial zur Verfügung, wofür ich mich herzlich an dieser Stelle bedanke.

Ich möchte an dieser Stelle vor allem auch meinen ganz besonderen Dank an unseren Heimleiter, Herrn Jochen Röckle richten, ohne dessen Aufge-

schlossenheit und Unterstützung ein solches Projekt nicht möglich gewesen wäre, ebenso danke ich natürlich allen Kolleginnen und Kollegen für ihr Interesse und ihre aktive Unterstützung.

Seit Projektbeginn habe ich die klangpädagogischen Settings in mein therapeutisches Angebot integriert. Jedoch eignen sich nur einige ausgewählte Fälle für die Einzelfalldokumentation. Vor allem die Bereitschaft der Kinder/Jugendlichen sowie das Einverständnis ihrer Erziehungsberechtigten zur Teilnahme an dem Projekt waren dabei entscheidend. Bislang konnte die Begleitung von 5 Kindern/Jugendlichen nach dem erarbeiteten Ablaufplan sowie dem Anamnesebogen und Verlaufsprotokollen dokumentiert werden.

Insgesamt konnten bislang fünf Fälle abgeschlossen und ausführlich dokumentiert werden.

Im Folgenden sollen Einblicke in die bisherigen Beobachtungen gegeben werden.

Allgemeine Beobachtungen zu 5 Fällen

Die Arbeit mit Klangschalen, Gongs bzw. den klangpädagogischen Settings begann sich schon bald positiv und unterstützend auf meine therapeutische Arbeit auszuwirken.

Meine Beobachtungen aus den 5 für die Dokumentation gewählten Fällen und anderer Kinder/Jugendlicher, die ich bisher mit den klangpädagogischen Methoden begleiten konnte, lassen sich wie folgt zusammenfassen:

Nachbefragungsbogen			
...Stimmtgar-nicht	...ein wenig	...voll kommen
Die Erfahrungen, die ich mit den Klangschalen gemacht habe, haben mir Mut für mein Leben gemacht.	0	0	0
Ich kann mich und meine Situation besser verstehen.	0	0	0
Ich habe neue Möglichkeiten zur Kontrolle meiner Stimmungen und meines Verhaltens gelernt.	0	0	0
Ich fühle mich jetzt besser imstande, Schwierigkeiten zu überwinden.	0	0	0
Ich bin zuversichtlich, dass ich meine Probleme jetzt besser lösen kann.	0	0	0
Ich fühle mehr Vertrauen zu mir selbst.	0	0	0

Abb. 1: Fragen und Antwortmöglichkeiten des Nachbefragungsbogens, der am Ende der Intervention von den Klienten ausgefüllt wurde.

- Bei sehr verschlossenen und abwehrenden Kindern lassen die Klänge die erste Kontaktaufnahmen auf nonverbaler Ebene gelingen und schaffen Raum für Loslassen und Gelöst sein, sie ermöglichen Zugang zu neuem Gefühlserleben und positiver Selbstwahrnehmung.
- Jugendliche, die ihr Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit durch eine sehr starke körperliche Präsenz demonstrieren (wirken groß und/oder bedrohlich), können durch die klangpädagogischen Settings in ihrem Körperbild und Körperschema positiv gestützt werden und erfahren so ein neues Körpererleben jenseits von Gewalt und Schmerz, was in Einzelfällen durchaus auch zu einer Senkung der Aggressionsschwelle geführt hat.
- Klangpädagogische Settings können dazu beitragen, ein Fundament (wieder)zu erschaffen, auf dem eine gesunde Beziehungsfähigkeit, Lernfähigkeit und die Fähigkeit, Stress kreativ zu verarbeiten, entstehen kann.
- Der Klangraum schafft mit Struktur, Kontinuität und Verlässlichkeit einen Rahmen, in dem jeder wieder zu dem zurückfinden kann, was er oder sie ist: Ein 10-jähriges Kind, ein 15 Jahre altes Mädchen oder ein Junge an der Schwelle zum Erwachsenwerden.
- Oft sprechen die Kinder und Jugendlichen davon, wie sehr sie „die Stille genießen“ oder noch abends beim Zubettgehen „sich in den Klang kuscheln wie in eine warme Decke“,

manchmal ist es auch nur ein flüchtiges und doch zutrauliches An-schmiegen mit einem gehauchten „Danke“ beim Verlassen des Klangraums.

- Und es ist schön, bei dem einen oder anderen zu erleben, wie er sich mit Weichheit und Zärtlichkeit, Vertrauen und Zuversicht, Wärme und dem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit füllt, wo vorher Härte und Leere, Verunsicherung und Angst waren.

Einzelfallbeschreibungen:

Fall Nora¹

Nachfolgende Fallbeschreibung gibt einen ersten Einblick in das Therapieangebot mit den klangpädagogischen Settings.

Ausgangssituation

Nora ist 13 Jahre alt und seit November 2006 in einer der Erziehungsstellen² des Evangelischen Hohberghauses untergebracht. Die Aufnahme wurde notwendig, da die allein erziehende Mutter, seit einigen Jahren alkoholkrank und arbeitslos, die Versorgung des Kindes nicht mehr sicherstellen konnte und bei Nora eine massive Verwahrlosungstendenz offenkundig war.

Nora ist ein offenes, freundliches und kontaktfähiges Mädchen. Sie besucht die 7. Klasse der örtlichen Werkrealschule und ist gut in die Klassengemeinschaft integriert, sie ist eine gute und lernbereite Schülerin. Nora integrierte sich schnell und gut in die Erziehungsstelle und geht verschiedenen Hobbys, auch körperlichen Aktivitäten, nach. In der Erziehungs-

stelle gibt es lediglich mit einem anderen dort untergebrachten Mädchen (A.) regelmäßig Streitigkeiten, die von A. ausgehen, auf die Nora jedoch meist einsteigt.

Nora hat ein sehr inniges Verhältnis zu ihrer Mutter und leidet unter der Trennung. Frau M., Noras Mutter, hat einen Lebensgefährten, zu dem Nora eine gute Beziehung hat - sie freut sich, dass ihre Mutter nicht alleine ist. Nora hat auch zu ihrem leiblichen Vater und dessen neuer Familie eine gute Anbindung.

Bei Nora liegen Schlafstörungen und innere Anspannung vor, seit sie als Kind „beschlossen“ hat, für das Wohl der Mutter zu sorgen (dass sie „halt nicht trinken muss“). Sie übernimmt dadurch automatisch die Schuld, wenn die Mutter rückfällig wird. So wechseln Sorge um die Mutter und Zorn/Wut über deren Rückfälle sich stetig ab und belasten die Mutter-Tochter-Beziehung stark.

Nora hat bereits verschiedene therapeutische Angebote erhalten. Hierzu zählen Spieltherapie, Ergotherapie und Reittherapie. Die Fachberaterin der Erziehungsstelle Frau W. hält die klangpädagogisch orientierte Therapie für ein gutes Angebot für Nora.

Zielsetzung

Nora selbst formuliert ihre Wünsche an die Therapie wie folgt:

- nicht mehr so angespannt sein
- besser einschlafen können
- die Mutter lieb haben können und nicht so zornig auf sie sein müssen, weil sie es nicht schafft, das Trinken zu lassen.

Die Klangpädagogin definiert aus den Wünschen von Nora und den Gesprächen mit der Fachberaterin Frau W. sowie Noras Mutter Frau M. folgende Zielsetzung:

¹ Name geändert

² Eine Erziehungsstelle bietet Kindern und Jugendlichen, die sich in schwierigen Lebenslagen befinden, ein neues Zuhause. Kurz gefasst kann diese Hilfeform als professionelle Erziehung (Aufnahme eines Kindes in eine Familie, in welcher mindestens einer der Partner eine pädagogische Ausbildung hat) unter Beteiligung des Jugendamtes und Anbindung an einen Träger, beschrieben werden. Damit ist diese Hilfeform eine wertvolle Alternative zur Heimunterbringung, die Kindern und Jugendlichen in einem familiären Kontext stabile Beziehungen und individuelle Förderungsmöglichkeiten bietet.

- Entspannung zur Stärkung der Körper-Seele-Balance
- „Urvertrauen“ stärken/nachnähen
- positives Selbstwerterleben stärken
- Selbstbestimmung und Autonomie fördern.

Für die klangpädagogisch orientierte Therapie wurde ein Zeitrahmen von 12-15 Sitzungen (jeweils 1 Std.) im wöchentlichen Rhythmus vereinbart. Es ist geplant, dass Frau M., Noras

Mutter, an einigen Sitzungen teilnehmen wird.

Der Lösungs- und Ressourcenorientierte Ansatz kommt in allen folgenden Sitzungen zum Tragen und bestimmt die Richtung aller Gespräche, die immer auch mit Klang begleitet werden.

Nora ist beim Erstkontakt der Therapeutin gegenüber freundlich, zugewandt und neugierig auf die Klangschalen.

Sie hat Freude am experimentellen Spielen und erfährt darüber Wirkweise der Klangschalen/Klangmassage. Bereits bei dieser Sitzung erhält Nora eine erste kurze Klangmassage. Sie sagt im Anschluss daran, dass sie sich während dieser Klangmassage sehr wohl gefühlt hat und jetzt sehr ruhig und entspannt ist.

In der 2. Sitzung wird in einem gemeinsamen Gespräch erarbeitet, was bleiben soll, wie es ist, weil es gut ist. Anhand der „Wunderfrage“ (Lösungsorientierte Gesprächsführung nach Steve de Shazer) werden Noras Wünsche für die Therapie klarer. Im Gespräch kommen auch hypnotherapeutische Methoden zum Einsatz. Gemeinsam werden Noras Ziele für die Therapie erarbeitet. Das gesamte Gespräch wird durch die Klänge der Klangschalen begleitet. Nora meldet abschließend zurück, dass sie sich bei der Therapeutin/Klangpädagogin sicher und gut aufgehoben fühlt. Für sie war es schön zu bemerken, dass die Klangpädagogin im Gespräch ihre Mutter sehr wertschätzend behandelt und respektiert (dies scheint insgesamt ein sehr wichtiger Aspekt für Nora zu sein). Die Klangpädagogin resümiert nach dieser Sitzung, dass Nora für ihr Alter sehr strukturiert und verständig ist. Sie ist kooperativ, motiviert und auch in der Lage, an langfristigen Zielen mitzuarbeiten. Sie tendiert dazu, mehr für andere als für sich zu sorgen. Daher ist es wichtig, das Kind Nora nie aus dem Blick zu verlieren und für dieses Kind gut zu sorgen.

Bereits in der 3. Sitzung ist eine gemeinsame Stunde mit Mutter und Tochter geplant, bei dem die Mutter-Tochter-Beziehung positiv beeinflusst werden soll. Die Sitzung gestaltet sich zu Beginn nicht einfach, da die Mutter zwischenzeitlich einen Rückfall hatte und beide, Mutter und Tochter, sehr

Interventionsverlauf

Interventionsverlauf	
1. Sitzung	Klangspiele und Klangmassage
2. Sitzung	Lösungsorientierte, Klang begleitete Anamnese
3. Sitzung (gemeinsam mit der Mutter)	Ressourcenorientiertes Gespräch, Wahrnehmungs-Klangspiele, Klang-Wasser-Bilder
4. Sitzung	Klangmassage zur Beziehungsstärkung
5. Sitzung	Klangmassage zur Beziehungsstärkung
6. Sitzung	sensorischen Integration: Klangmassage zum Ausgleich der taktilen Wahrnehmung
7. Sitzung	„Urvertrauen-Klangmassage“
8. Sitzung	„Urvertrauen-Klangmassage“
9. Sitzung	Ressourcenorientierte Biografiearbeit: „Genogramm“, „Familienbaum“
10. Sitzung	Ressourcenorientierte Biografiearbeit: „Familienbaum“
11. Sitzung	Ressourcenorientierte Biografiearbeit: „Familienklangbaum“
12. Sitzung	„Urvertrauen-Klangmassage“
13. Sitzung	„Das Alte geht, das Neue kommt“
14. Sitzung	Abschluss und Ausblick

angespannt wirken. Erste gemeinsame (Wahrnehmungs-)Spiele lockern die Atmosphäre auf, in einem anschließenden gemeinsamen Gespräch kann eine Annäherung zwischen den beiden ermöglicht werden. Zum Abschluss gestalten Frau M. und Nora noch gemeinsam ein „Klang-Wasser-Bild“. Beide sagen nach der Stunde, dass sie erleichtert sind und sich wieder anschauen können, sie können „wieder klar sehen“.

In der 4. und 5. Sitzung erhält Nora jeweils eine Klangmassage, wobei zwei verschiedene klangpädagogische Variationen zum Einsatz kommen. Es zeigt sich, dass Nora sehr gut wahrnehmen und verbalisieren kann, was ihr gut tut und was nicht. Insgesamt kann sie sich bei den Klangmassagen gut entspannen und empfindet sie als sehr wohltuend.

In der 6. Sitzung erhält Nora ein Setting zur Sensorischen Integration, eine „Klangmassage für den Ausgleich der taktilen Wahrnehmung“. Bei dieser Form der Klangmassage wird der Körper zusätzlich durch gefüllte Kissen beschwert. Hierdurch sollen in Noras Fall Gefühle von Eingebundensein und Halt gestärkt werden. Auch diese Klangmassage empfindet Nora als sehr angenehm. Nora kam zu dieser Sitzung sehr aufgebracht über ihre Mutter und wegen eines Streits in der Familie und in der Schule und sagt, dass sie sich jetzt, nach der Klangmassage, gelöst und ausgeglichener fühlt. Ihr ist es nun möglich, die Konfliktsituation aus übergeordneter Warte aus zu betrachten.

Da sich die Situation mit der Mutter immer wieder durch deren Alkoholsucht zuspitzt, werden vorerst die geplanten gemeinsamen Sitzungen nicht weiter durchgeführt.

Um Nora in ihrem Selbstwörterleben und ihrem „Urvertrauen“ (dem Vertrauen in die eigene Fähigkeit, in das Gute in der Welt und in andere) zu stärken, folgt in der 7. und 8. Sitzung eine spezielle „Urvertrauen-Klangmassage“. Bei dieser Klangmassage wird die Klientin fest mit Kissen und Lagerungsmaterial rund um den Körper „eingepackt“ und mit einem durchsichtigen, orangefarbenen Organza-Schleier zugedeckt. Im Anschluss sagt Nora, dass sie sich tief entspannen konnte und gar nicht mehr aus dem „Nest“ kommen wollte. Die aktuellen Konflikte mit der Mutter sind für Nora sehr belastend und die Klangmassagen scheint sie wirklich gut als Gelegenheit zum Loslassen nutzen zu können.

Da eine Rückführung von Nora in den Haushalt der Mutter immer unrealistischer wird, möchte die Therapeutin Nora einige klangpädagogische Settings zur „Ressourcenorientierten



Biografiearbeit“ anbieten. Diese sollen Nora helfen, mehr Klarheit in ihre Familienbeziehungen zu bekommen, so dass der Kontakt zur Mutter wieder gestärkt wird – jedoch auf einer eher sachlichen bzw. informativen Ebene. Nora stimmt diesem Vorschlag zu und so folgen in den Sitzungen 9, 10 und 11 entsprechende klangpädagogische Settings. Nora hat viel Freude an dieser Arbeit, auch wenn sie sie zum Teil sehr anstrengen. Nora erlebt dadurch eine „Verwurzelung“ (Zugehörigkeit) in ihrer Familie. Es ist für Nora gut zu erkennen, dass sie mit der Mutter auch noch andere Themen verbindet als nur Sucht, Alkohol und Enttäuschungen. Es gibt eine gemeinsame Vergangenheit, in der vieles gut war, und die Mutter ist und bleibt ein wichtiger Punkt in ihrem Leben.

Zwischenzeitlich stand auch im Raum, ob Nora nicht bei ihrem Vater und dessen Familie auf Dauer leben könnte. Diese Hoffnung hat sich für Nora jedoch genauso schnell wieder zerschlagen, wie sie entstanden ist. Mit Hilfe der Settings konnte sie erkennen, dass die Rückführung in diese Familie an deren spezieller Struktur und nicht an ihr selbst scheitern musste.

Diese intensive Beschäftigung mit den Familienbeziehungen hat bei Nora ein hohes Maß an „Sättigung“ bewirkt, so dass in der nachfolgenden 12. Sitzung die „Urvertrauen-Klangmassage“ stattfinden soll, um Raum für die Verarbeitung bzw. Integration dieser Erfahrungen zu schaffen.

Nora sagt im Anschluss daran, dass sie sich gut fühlt und froh darüber ist, „wieder mal ausruhen und entspannen zu dürfen“.

In der 13. Beratungsstunde, nahe dem Ende der gemeinsamen Arbeit, soll mit dem Setting „Das Alte geht, das Neue kommt“ Raum gegeben werden, um

Altes mit Achtsamkeit abzulegen und sich hoffnungsvoll und zuversichtlich dem Neuen zuzuwenden. Nora beschreibt, dass ihr schwer gefallen ist, manches abzulegen. Sie ist traurig, weil die Mutter im Moment nicht den Platz einnehmen kann, an dem Nora sie gerne sehen würde. Jedoch empfindet sie auch Zuversicht, was das eigene Leben betrifft. Sie beschreibt ihre Pläne, die sie für die kommenden Monate hat.

Die 14. und vorerst letzte Sitzung beginnt mit einem langen Gespräch über die aktuellen Ereignisse und Befürchtungen, denn der Lebenspartner von Noras Mutter musste überraschend ins Krankenhaus und die Mutter bindet ihre Tochter stark in ihre Sorgen und Befindlichkeiten ein. Darauf folgt eine individuell auf Noras Bedürfnisse und Situation erstellte Klang-Fantasie-reise, in der es darum geht zu schauen, was für den weiteren Lebensweg hilfreich erscheint. Im abschließenden Gespräch äußert Nora den Wunsch, weiter durch die Therapeutin und mit den Klängen begleitet zu werden.

Reflexion

Rückblickend äußert sich Nora positiv zu den klangpädagogischen Settings, die sie sehr unterstützt hätten. Als besonders positiv hebt sie die „Urvertrauen-Klangmassage“ hervor, da habe sie sich sehr „heimelig und getröstet“ gefühlt. Sie könne nun auch viel unbefangener mit ihrer Lebenssituation (Erziehungsstelle) umgehen und mit anderen Jugendlichen offen über die Gründe ihrer Unterbringung sprechen. Früher habe sie immer sehr barsch, unfreundlich, ja aggressiv auf entsprechende Fragen reagiert. Es fiel ihr auch leichter, mit der Sucht der Mutter umzugehen, obwohl sie noch immer nicht wirklich verstehe, warum ihr der Alkohol wichtiger sei als sie, ihr Kind.

Ihr, Nora, gelänge es jedoch auch immer wieder einmal, keine Verantwortung für das Tun und Lassen der Mutter zu übernehmen.

Aus der nicht-standardisierten Nachbefragung (vgl. Nachbefragungsbogen, S. 50) ist hervorzuheben, dass Nora jetzt mehr Vertrauen zu sich selbst fühlt und zuversichtlich ist, dass sie auch weiterhin Fortschritte machen wird. Die entsprechenden Antwortkategorien hat sie mit „vollkommen“ beantwortet. Alle anderen mit „ein wenig“. Nur die Antwortkategorie „Ich habe neue Möglichkeiten zur Kontrolle meiner Stimmungen und meines Verhaltens gelernt“ hat sie nicht beantwortet.

Insgesamt ist festzustellen, dass Nora von den klangpädagogischen Settings profitiert hat. Sie kann besser einschlafen, ist ausgeglichener und kann in Auseinandersetzungen immer öfter distanziert bleiben. Aufgrund der schwierigen Situation ist weiterhin therapeutischer Bedarf gegeben, so dass Noras Wunsch nach der Weiterarbeit mit den Klängen stattgegeben werden kann.

Die ursprüngliche Intention, die Mutter in die Sitzungen einzubeziehen, konnte wegen der häufigen Rückfälle leider nicht weiter verfolgt werden. Möglicherweise findet sich durch die Weiterführung des Therapieangebotes hierfür noch zu einem anderen Zeitpunkt Gelegenheit.

Fazit

Für mich als Therapeutin bieten die Klänge der Klangschalen und die klangpädagogischen Settings eine Erweiterungsmöglichkeit für meine Arbeit, die diese in vielerlei Hinsicht positiv beeinflusst.

Mit den Klängen der Klangschalen

habe ich einen wertvollen Türöffner, um auf einer nonverbalen Ebene in dialogischen Kontakt zu treten. Gerade in der ersten Phase des Beziehungsaufbaus beobachte ich, dass weniger „Widerstände“ bei den Jugendlichen entstehen und dass sie ein Angebot schneller und leichter annehmen können. Das bedeutet, dass Beziehung und Therapiebereitschaft einfacher und schneller aufgebaut werden können. Vielleicht schaffen hier die Klänge ein Resonanzfeld, in dem das sich-auf-einander-Einschwingen leichter möglich ist. Ähnlich wie bei der Hypnotherapie spreche ich mit den Klängen

eine unbewusste Ebene an. Die Klänge ermöglichen ein dialogisches Handeln – jenseits eines Dialogs im Sinne eines Gespräches. Die Klangschalen ermöglichen es mir auch zu „berühren“ – und das auf allen Ebenen. In körperlicher Hinsicht muss ich dabei nicht einmal in einen direkten Körperkontakt gehen. Die Klangmassage und die klangpädagogischen Settings ebnen den Weg zur Körperarbeit bzw. sind an sich schon körpertherapeutische Elemente. Über die Klänge ist es leichter möglich, mit „Initialberührungen“ (z.B. während einer Klangmassage eine Hand auf die Schulter legen oder ein sanftes Halten

des Kopfes, etc.) zu arbeiten, da die Jugendlichen i.d.R. Körperberührungen eher ablehnen.

Zum Abschluss wäre zu sagen, dass die Klänge auch für mich als Therapeutin ein wertvolles Element sind. Sie tun mir selbst gut und unterstützen mich darin, in Resonanz mit meinen Klienten zu kommen und zu bleiben. Dies spart nicht nur Energie und Kraft, sondern unterstützt auch die Freude an meiner Arbeit.



Gabriele Ehnis

ist Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Weiterbildung in Kinesiologie, Systemischer Familientherapie, Hypnotherapie (Milton Erickson Institut Heidelberg) und *Peter Hess*-Klangpädagogin. Derzeit ist sie als Psychotherapeutin in einer Einrichtung der Jugendhilfe tätig.

Kontakt

Gabriele Ehnis

Sandbergweg 26 · D-75447 Sternenfels

Telefon: +49 (0) 7045-20001 · E-Mail: Sandhas01@web.de



Peter Hess-Klangtherapie in Strafanstalten

von Dr. Anetta Jaworska

Die hier vorgestellte Studie mit 41 Teilnehmern zeigt den positiven Einfluss des Einsatzes von Peter Hess-Klangmethoden bzw. -Klangtherapie auf das Verhalten von Strafgefangenen auf.

Forschungsmethoden

Ziel dieser Forschungen war es zu untersuchen, ob es sinnvoll ist, neue, für Strafanstalten unkonventionelle Methoden zu suchen, mit denen man Einfluss auf das Verhalten der Strafgefangenen haben könnte.

Die Untersuchung zur Anwendbarkeit der exemplarisch gewählten Peter Hess-Klangtherapie wurde in Form eines Forschungsexperimentes im ersten Halbjahr 2006 in der Strafanstalt in Wierzychowo/Polen durchgeführt. An dem Experiment nahmen insgesamt 41 Strafgefangene teil, 20 von ihnen stellten die Untersuchungsgruppe, 21 die Kontrollgruppe dar. Aufgrund dessen, dass die Therapie nur von einer Person geleitet worden ist, konnte die Größe der Versuchsprobe nur auf die so bestimmte Anzahl der Strafgefangenen begrenzt werden. Die Zuordnungen der Strafgefangenen zur Untersuchungs- oder Kontrollgruppe wurde rein zufällig ausgewählt. Entscheidende Faktoren für die Auswahl der Stichprobe waren Neigungen zu selbst-aggressiven Verhalten bis hin zu Selbstmordtendenzen. Die Teilnahme am Experiment war freiwillig. Die Probanden erhielten Klangtherapie-Sitzungen in zwei verschiedenen Gruppen in dem Gebäude der Strafanstalt in Wierzychowo. Im Juni 2006 befanden sich dort 640 Insassen und die Überfüllung der Strafanstalt betrug fast 30%.

Die Klangtherapie-Sitzungen wurden von Oberst Andrzej Samek, dem Direktor der Strafanstalt, der auch Seminarleiter für Peter Hess-Klangmassage ist, durchgeführt.

Die Strafanstalt in Wierzychowo ist infrastrukturell bestens für solche Aktivitäten geeignet. Die Räume, in denen die Klangtherapie durchgeführt wurde, werden auch für andere alternativen Aktivitäten genutzt. Sie sind mit Matratzen ausgestattet und sind von anderen Teilen der Strafanstalt so weit entfernt, dass man sich konzentrieren kann. Für die Klangtherapie stand ein Set von Peter Hess® Therapieklangschalen und Gongs zur Verfügung. Für die Durchführung der Untersuchung lang die Einwilligung der Zentralen Verwaltung des Kriminalen Vollzugsdienstes in Polen vor.



*Oberstleutnant und Gefängnisdirektor
Andrzej Samek*

Jede der Klang-Sitzungen dauerte 1 ½ Stunden und fanden zweimal in der Woche statt.

Die Strafgefangenen, die am Experiment teilgenommen haben, unterschieden sich nicht wesentlich in Hinsicht auf Bildung, Familienstand, religiöse Gesinnung, die Art der begangenen Straftat oder die Anzahl der vorherigen Straftaten.

Zur Auswertung des Experimentes wurde die von A.S. Zigmond und R.P. Snaith entwickelte Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) angewendet, die entsprechend an die Polnischen Bedingungen von M. Majkowicz, K.de Walden – Gałuszko, G. Chojnacka – Szawławska und P. Magiera adaptiert worden ist.

Jeweils 7 Behauptungen im Fragebogen betreffen das Gefühl von Angst und Depressivität. Jede von den Behauptungen wird auf der Skala zwischen 0 und 3 ausgewertet. Die Summe aller Punkte ist das Ergebnis des Tests in einer Kategorie und dass auf die Weise, das die maximale Punktezahl in einer Kategorie 21 betragen kann und die minimale 0.

Um jedoch die Veränderungen der Verhaltensweise der Strafgefangenen zu beschreiben, habe ich einen Fragebogen entwickelt, der den Verhaltensaspekt der Haltung der Strafgefangenen widerspiegelt. Dieser Fragebogen wurde für die Gefängnisaufseher bestimmt. Dieses Mittel wurde als Maßstab für entsprechende Variablen eingesetzt und zwar Selbstmordtendenzen, selbstaggressives Verhalten, Gewalttätigkeit, beleidigende Sprache, die Einhaltung von Regeln und soziale Kontakte.

Auswertung der Forschungsergebnisse

Die Anwendung der HAD-S Skala hat es ermöglicht, die Angst, die oft von Depressivität gefolgt wird, zu erforschen. Ich möchte darauf hinweisen, dass Angst und Depression ein reales Problem für die Menschen darstellen, deren Leben

gefährden, die Anpassung an die Gesellschaft verhindern, ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit hervorrufen und im Fall von Strafgefangenen es diesen praktisch unmöglich machen, sich erneut in der Gesellschaft zurechtzufinden.

Unter den Befragten, die als Teilnahmevoraussetzung am Experiment selbstaggressives und depressives Verhalten, einschließlich Selbstmordtendenzen aufwiesen, waren Angstgefühle und Depressivität unberuhigend stark ausgeprägt (vgl. Tabelle 1).

Wenn man die zahlreichen Selbstmordversuche, die bei der Stichprobe vorlagen, unter Betracht zieht, so scheint es, dass neben der Gefängnisstrafe, die Ursache für die allgemeinen pathologischen Zustände in dem vorigem sozialen Umfeld der Strafgefangenen zu suchen ist, wo eine Neigung zur kumulativen Situationsangst mit Depression früh entwickelt worden ist. Diese subjektive Überzeugung der Strafgefangenen, dass deren Situation hoffnungslos ist und dass sie sich selbst als wertlos betrachten, führt wiederum zur Apathie, Gleichgültigkeit und Traurigkeit und mit Sicherheit zu keinen positiven Resozialisierungsprozessen, sondern macht diese vielmehr unmöglich.

Der Vergleich der statistischen Daten der Strafgefangenen-Gruppe vor dem Experiment und nach dem Experiment zeigt einen signifikanten statistischen Zusammenhang mit der Reduzierung vom depressiven Selbstbefinden und eine

deutliche Tendenz zur Reduzierung des Angstzustandes im statistischen Mittel. Wenn man die geringe Größe der Stichprobe in Betracht zieht, so können die Unterschiede im statistischen Mittel beobachtet werden und ein Anzeichen für die Wirkung der angewandten Methode sein, ungeachtet dessen, dass keine signifikanten Unterschiede zwischen einigen der Variablen aufgetreten sind (vgl. Tabelle 1). Als Ergebnis der angewandten Klangtherapie ist das Empfinden von Angst in der experimentalen Gruppe um 0,8 Punkte reduziert worden und depressive Zustände um 2,35 Punkte, was einen statistisch relevanten Zusammenhang darstellt ($p < 0.01$). Im gleichen Zeitraum haben sich das Empfinden von Angst und depressive Zustände in der Kontrollgruppe gar nicht verändert.

Die bisherigen Forschungen (vgl. u.a. Portalsky, Hess, Konrath, 2010) bezüglich des Einflusses der Peter Hess® Therapieklangschalen auf den Menschen haben gezeigt, dass die Frequenz dieser Klänge, die oftmals niedriger ist als der für den Menschen hörbare Frequenzbereich, in dem Frequenzbereich von Gehirnfunktionsströmen liegt.

Dank der Wirkung solcher Klänge kann das Gehirn auf eine einfache Art vom Wach- bzw. Beta- zum Alphazustand hinübergehen. Es wurde erwiesen, dass in Angstzuständen verstärkt Betawellen im Gehirn auftreten. Die Klänge der Klangschalen erleichtern die Synchronisation des Gehirns im

Gruppe und Untersuchungs-dauer	Angst-Subskala						Depressivität-Subskala					
	U-Gr. P N=20	K-Gr. P N=21	U-Gr. K N=20	K-Gr. K N=21	U-Gr. P N=20	U-Gr. K N=20	U-Gr. P N=20	K-Gr. P N=21	U-Gr. K N=20	K-Gr. K N=21	U-Gr. P N=20	U-Gr. K N=20
M	12,40	10,76	11,60	10,52	12,40	11,60	12,75	11,14	10,40	11,00	12,75	10,40
SD	4,04		3,80		4,04		3,75		3,23		3,75	
Ergebnis des Studenten	1,142		0,770		0,664		1,141		- 0,450		2,120	
Signifikanzgrad	N/w		N/w		N/w		N/w		N/w		p<0,01	

Tabelle 1. Statistische Mittel (M) und Standardabweichung (SD) der HAD-S Skala Für die Untersuchungsgruppe (U-Gr.) und Kontrollgruppe (K-Gr.), vor dem Experiment (P) nach dem Experiment (K).

Verhaltenscharakter								
Art der Gruppe Dauer des Tests	Aggressives und konflikt- erregendes Verhalten		Autoaggressives Verhalten		Negative Einstellung und beleidigende Sprache		Respektlosigkeit gegen- über Pflichten und Regeln	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Untersuchungs- gruppe P N=20	9	45	20	100	10	50	6	30
Kontrollgruppe P N=21	11	55	21	100	9	45	7	35
Untersuchungs- gruppe K N=20	6	30	7	35	9	45	5	25
Kontrollgruppe K N=21	11	55	17	85	9	45	7	35

Tabelle 2. Auswertung des Verhaltenscharakters der Untersuchungs- und Kontrollgruppe vor dem Experiment (P) nach dem Experiment (K).

unteren Bereich der Alphawellen, was höchstwahrscheinlich zu einer Reduktion des Angstgefühls und der depressiven Zuständen führt, wie das Experiment gezeigt hat.

So ein breites Wirkungsspektrum der Klangschalen kann mit Gewissheit eine wertvolle Basis für korrektive Beeinflussung der Strafgefangenen im Bereich vom sozialen und eigenständigen Umgang mit Situationen darstellen.

In dem speziell für das Experiment entwickelten Fragebogen sind 4 Grundverhaltensweisen enthalten, die den individuellen und sozialen Charakter der Verhaltensweisen der Strafgefangenen in der Strafanstalt beschreiben: aggressives und konflikterregendes Verhalten, eine Neigung zum selbstaggressiven Verhalten, negative Einstellung und beleidigende Sprache, Respektlosigkeit gegenüber der Strafanstaltordnung.

In Tabelle 2 wurde die Anzahl der Strafgefangenen angegeben (dementsprechend auch der prozentuale Wert), deren Verhalten als unerwünscht im Resozialisierungsprozess angesehen wird.

Die prozentualen Werte, die eine Verbesserung des Verhaltens und der Einstellung der Strafgefangenen zeigen, wurden fettgedruckt.

Die allgemeine Anzahl der 20 Strafgefangenen, die zur Untersuchungsgruppe zählen und der 21 Strafgefangenen

der Kontrollgruppe, zeichnete sich durch selbstaggressives Verhalten aus, d.h. 100% der Experimentteilnehmer. Ein Großteil der Experimentteilnehmer hatte Selbstmordversuche unternommen. Ein Großteil der Experimentteilnehmer hatte bereits schon mehrmals oder zumindest einmal versucht, sich umzubringen.

Selbstdestruktive Handlungen sind drastisch gesunken nach einem halben Jahr von systematischen Klangtherapie-sitzungen, d.h. dieses Verhalten blieb nur bei 7 von den 20 Teilnehmern unverändert. Dies bedeutet, dass sich das selbstdestruktive Verhalten bei 65% der Strafgefangenen geändert hat. Ferner ist hervorzuheben, dass es während der 4 Monate des Experimentes keinen Selbstmordversuch gab! In der gleichen Zeit konnte man eine Reduzierung des selbstdestruktiven Verhaltens auch bei 15% der Strafgefangenen aus der Kontrollgruppe beobachten.

Aus diesem Experiment geht jedoch nicht hervor, ob die Reduzierung des aggressiven Verhaltens einen langzeitigen Charakter hat oder nur während des Experimentes aufgetreten ist. Dies sollte in einem anderen Forschungsprojekt untersucht werden.

Es wurde auch eine bedeutende Reduzierung des aggressiven und konflikterregendes Verhaltens zwischen den Strafgefangenen beobachtet. Aus dem Pretest ging hervor, dass 9 Personen von der Untersuchungsgruppe und 11 Personen von der Kontrollgruppe vor dem Experiment

sich feindlich gegenüber den Gefängnis-
aufsehern oder anderen Strafgefangenen
verhalten haben, dabei waren sie zu-
sätzlich aggressiv und haben Konflikte
erzeugt. Dank der Klangtherapie hat sich
die Anzahl bis auf 6 Personen reduziert.
In dem gleichen Zeitraum hat sich das
aggressive Verhalten in der Kontrollgruppe
nicht verändert, dementsprechend können
wir die Schlussfolgerung ziehen, dass die
Aggressionsreduzierung auf die Wirkung
der Klangtherapie zurückzuführen ist.

Schlussfolgerungen

Im Lichte der eben präsentierten Er-
gebnissen sollte man die *Peter Hess-*
Klangtherapie als eine vielversprechende
„Erziehungsmethode“ in Strafanstalten
ansehen. Die angewandte Methode wirkte
sich progressiv auf zwei Existenzebenen
der Strafgefangenen aus.

Die erste Ebene betrifft den Wandel der Selbstanschauung
der Probanden. Dies spiegelte sich wider im weniger selbst-
aggressiven Verhalten und weniger Gewalt. Die zweite Ebene
betrifft das Innerliche, das heißt weniger Angstgefühle und
depressive Zustände.

Trotz dessen, dass die Resozialisierung der Strafgefangenen
in polnischen Strafanstalten auf viele Probleme stößt, u.a.
infrastruktureller, finanzieller Natur aber auch Mangel an
Fachpersonal, muss betont werden, dass die entscheidende
Rolle den Kompetenzen, dem Willen und dem Eifer der
Gefängnisaufseher zufällt. Die Leidenschaft des Direktors
A. Samek für Musik stand in diesem Fall im Einklang mit
dem Interesse der Strafgefangenen, die, geleitet von Neu-
gier, in die Klangtherapie-Sitzungen kommen. Das positive



Erleben während der Klangmassage weckt ihre Motivation,
an den Klang-Sitzungen teilzunehmen. Diese Methode er-
fordert keine besondere Aktivität vonseiten der Beteiligten,
das einzige, worauf sie beruht, ist arbeitsame Zielstrebig-
keit und die regelmäßige Anwesenheit bei den Sitzungen.
Dies bringt auch eine andere positive Erscheinung mit sich,
weil ein Großteil der Strafgefangenen nie dazu gezwungen
war, regelmäßig an der eigenen Entwicklung zu arbeiten
und sich dabei auf eine „aktive“ Art und Weise anstrengen
müssen. Die Schwäche dieser Methode besteht darin, dass
sie zweifellos einen begrenzten Auswirkungsradius hat, weil
es meist an Fachpersonal mangelt, das die Methode überall
dort anwenden könnte, wo es Freiwillige gibt, die sich dem
resozialisierenden Einfluss des Klangs anvertrauen wollen.



Dr. Anetta Jaworska

Doktor in Geisteswissenschaften – Pädagogik, als wissenschaftliche Mitarbeiterin tätig an der Pomorska
Akademia Pedagogiczna in Słupsk.

Kontakt

Dr. Anetta Jaworska (privat)

76 – 200 Słupsk, ul. Gen. Andersa 2/20, POLEN

Telefon: +48 505 547 960

E-Mail: jaworska.annetta@gmail.com

15 Jahre Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

von Dr. Christina M. Koller und Ulrich Krause



Im November 2014 feiert der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. sein 15-jähriges Bestehen und den 30. Geburtstag der Peter Hess-Klangmassage. Seit Lutz-Döring Linke 1999 die Vereinsgründung initiiert hat, ist viel geschehen. Ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ umfassen diese Entwicklungen nicht nur die Weiterentwicklung der Peter Hess-Klangmethoden, wie sie am Peter Hess Institut (PHI) gelehrt werden, sondern auch die Unterstützung aller Ausgebildeten in Ihrer Professionalisierung.

Interessensvertretung für die Peter Hess-Klangmethoden und deren Anwender

Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. wurde im Mai 1999 auf Initiative von Lutz Döring-Linke als Interessensvertretung und Unterstützung aller in der Peter Hess-Klangmassage Ausgebildeten gegründet.

Als Schnittstelle zwischen Praxis und Theorie kooperiert der Verband eng mit dem Peter Hess Institut (PHI) und den aktuell 22 Peter Hess Akademien im Ausland (PHAs), an denen die Peter Hess-Klangmassage und alle darauf aufbauenden -Klangmethoden gelehrt werden. Er hat sich der europaweiten Verbreitung und inhaltlichen Weiterentwicklung dieser Methoden verschrieben und unterstützt die Ausgebildeten in allen Fragen ihrer professionellen Klang-Angebote.

Zu den zentralen Aktivitäten des Verbandes zählen:

- Organisation der jährlichen Fachverbandstagung, des Fachkongresses und von Weiterbildungsveranstaltungen
- Praxisaustausch der Mitglieder, z.B. in Fachforen zu spezifischen Themen wie Krebs, Schlaganfall, Tinnitus, Demenz u.a.
- Zusammenarbeit mit Berufsgruppen und Berufsverbänden wie Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Ärzten, Heilpraktikern, Psychologen, Pädagogen
- Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Ausübung der Peter Hess-Klangmassage und -Klangmethoden
- Qualitätssicherung der Peter Hess-Klangmassagepraktiker
- Veröffentlichung von Fachpublikationen in Zusammenarbeit mit dem Verlag Peter Hess
- Initiierung und Begleitung von Forschungsprojekten
- Kooperation mit wissenschaftlichen Einrichtungen

In den vergangenen 15 Jahren konnten mit steigender Mitgliederzahl die Verbandsaktivitäten zunehmend ausgebaut werden. Heute zählt der Fachverband circa 2.400 Mitglieder, die in der Peter Hess-Klangmassage ausgebildet sind oder sich in Ausbildung befinden (Mitgliedschaft möglich ab Seminar „Peter Hess-Klangmassage I“). Die Mehrheit der Mitglieder kommt aus Deutschland, Österreich, Schweiz und den Niederlanden, aber zunehmend treten auch ausländische Klangkollegen, die an einer der PHAs die Ausbildung absolviert haben, dem Verband bei.

Beitritt in den Dachverband für freie, beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. – gemeinsam sind wir stark – und das mit Nachhaltigkeit!

Das stete Wachstum des Verbandes und die zunehmende Professionalisierung der Ausgebildeten führten 2012 dazu, dass der Fachverband als stimmberechtigtes Vollmitglied dem Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. (www.freigesundheitsberufe.de) beigetreten ist. Damit hat er sich auch den Grundsätzen der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung verpflichtet, die die Weltgesundheitsorganisation im Jahre 1986 als grundlegende Leitlinie beschlossen hat. Durch diesen Beitritt wird die Arbeit des Verbandes in mehrere Richtungen ausgebaut. Zudem tritt er nun zusätzlich über einen neuen, breit aufgestellten Kanal an die Öffentlichkeit.



- Damit besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit sehr engagierten Verbänden der Komplementärmedizin für die Gesundheitsbildung einzutreten.
- Dies bündelt die Kraft des Verbandes, um mit Partner-Verbänden auf breiter Schulter erfolgreich Lobbyarbeit für die Erkenntnisse an Prävention und Gesundheitsbildung leisten zu können, auch im Aufbau partnerschaftlicher Kooperationen mit Krankenkassen und dem Bundesministerium für Gesundheit.
- Zusätzlich zu der eigenen wird nun auch die gemeinsame Internet-Plattform des Dachverbandes verwendet, damit die Fachverbands-Mitglieder eine erweiterte

Web-Präsenz mit Nutzer-Such-Funktion, entsprechend der individuellen Qualifikationen, werbend nutzen können.

- Es entstehen Synergien mit thematisch verbundenen Verbänden auf partnerschaftlicher Ebene.

Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. vertritt unter dem Dach der freien beratenden und Gesundheit fördernden Berufen u.a. die „Klang-Resonanz-Methode“, wie sie am PHI ab 2014 angeboten wird, als eine Fachrichtung des Studiengangs Bachelor of Science Komplementäre Methoden, der ab 2013 in Zusammenarbeit mit der Steinbeis-Hochschule Berlin angeboten wird. Ein wirklich großer Schritt in der Professionalisierung der Klangarbeit!

Klang-Profi werden, ganz nach dem Motto: „Aus der Praxis für die Praxis“

Ein wichtiges Anliegen des Verbandes ist die Zusammenführung von Praxis und Theorie, die eine Professionalisierung der Klang-Praxis ermöglicht. Daher bietet der Verband vielfältige Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch. Er sammelt Fallberichte aus den unterschiedlichen Arbeitsfeldern und bündelt so zentrale Erfahrungen, die im Rahmen von Fachpublikationen wie der Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE – das offizielle Organ des Verbandes – sowie Veröffentlichungen im Verlag Peter Hess einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden.

Mitgliedschaft ab Ausbildung KM I

Damit auch Sie die Vorteile als Mitglied für sich nutzen können, werden auch Sie Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt 49.00 €. Einen Antrag auf Mitgliedschaft finden Sie unter: www.fachverband-klang.de



Weiterführende Literatur:

Einblicke in Theorie und Praxis der Peter Hess-Klangmethoden

- Hess, Peter: Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie. Irisiana Verlag, 2012.
- Hess, Peter: Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie mit DVD, Irisiana Verlag, 2014.
- Hess, Peter / Zurek, Petra Emily: Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen. Kösel-Verlag, 2008.
- Hess, Peter / Koller, Christina M. (Hrsg.): Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Erfahrungsberichte und theoretische Hintergründe vom 3. Klang-Kongress 2006. Verlag Peter Hess, 2007.
- Hess, Peter / Koller, Christina M. (Hrsg.): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2009.
- Hess, Peter / Koller, Christina M. (Hrsg.): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess, 2010.
- Hess, Peter (Hrsg.): Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit. Verlag Peter Hess, 2. Auflage 2013. (DVD).
- Hess, Peter (Hrsg.): Peter Hess-Klangmassage in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2. Auflage 2013. (DVD)
- Koller, Christina M.: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Verlag Dr. Kovac, 2007. Kostenloser Download unter:
http://www.verlagdrkovac.de/volltexte/2852/2852_Koller-EinsatzvonKlaengen_72mb.pdf
5. Klang-Kongress 2011. Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten! Auditorium Netzwerk, 2011 (DVD).

Kleine Produktauswahl für Klangmassagepraktiker im Online-Shop des Europäischen Fachverbandes -> www.fachverband-klang/shop.de

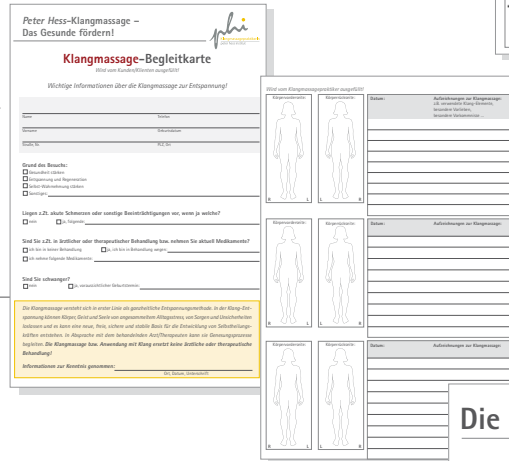
Planungsbogen 100 Blatt

für Fachverbandmitglieder 3.00 €
für Nichtmitglieder 6.00 €



Klienten-Begleitkarte Erstkontakt 100 Blatt

für Fachverbandmitglieder 5.00 €
für Nichtmitglieder 10.00 €



Klienten-Begleitkarte Folgekontakt 100 Blatt

für Fachverbandmitglieder 5.00 €
für Nichtmitglieder 10.00 €

Die acht Chakren

8 Chakra Bilder im Format 30 x 30 cm gemalt von Madhu Chitrakar (Nepal). Jedes Bild ist auf einem starken Karton mit einem farbigen Druck erstellt worden und dient zur Pflege der Chakren.

für Fachverbandmitglieder 15.00 €
für Nicht-Mitglieder 19.50 €



In Kürze bietet der Europäische Fachverband ein höchst attraktives Werbemedium für Messe-Stände oder Ihre Praxis an.

ROLL UP inkl. Transporttasche

Mittels vorgegebener Roll-Up-Motive sich nachhaltig und professionell präsentieren!

Format für das Roll-Up ist: B 85 x H 200 cm

Der Aufbau des Roll-Ups ist innerhalb von 1 Minute gemacht.

Das Gewicht des Roll-Ups inkl. Tasche liegt bei knapp 4 kg.

Preis: für Fachverbandmitglieder:

79.00 €/pro Roll-Up inkl. Tragetasche.

Hinweis:

Weitere Bildansichten von Roll-UPS für Ihre Messe-Stand-Präsentation oder Ihre beruflichen Praxisräume in Kürze unter: www.fachverband-klang/shop.de

Werden auch Sie Mitglied im Europäischen Fachverband!



Ihr Ansprechpartner ist:

Klaus Zurek (Geschäftsführer)

Am Tiggelhoff 13 · D-48465 Schüttorf

Telefon: +49 (0) 5923-969627

Fax: +49 (0) 5923-969629

Telefonische Beratung:

Mo.-Fr.: 9-13 und 15-17 Uhr, Do.: 19-21 Uhr

E-Mail: klaus.zurek@fachverband-klang.de

Peter Hess Institut

Praxis · Lehre · Forschung



Das Peter Hess Institut bietet:

- Fundierte Ausbildung in der Klangmassage
- Spezifische Fortbildung für Fachkräfte
- Umfangreiches Weiterbildungsangebot für Peter Hess-KlangmassagepraktikerInnen
- Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen
- Fachliteratur, CD's, DVD's
- Forschungsk Kooperationen Et Kongresse
- Peter Hess Akademien im Ausland

Peter Hess Institut · Ortheide 29 · 27305 Uenzen
Telefon: 04252-9389114 Fax: 9389145 E-Mail: info@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de



Foto: Stand-Roll-Up - Höhe 2 m.

30 Jahre Peter Hess-Klangmassage

von Dr. Christina M. Koller und Ulrich Krause

In die Programmgestaltung des Peter Hess Institutes (PHI) fließen die Erfahrungen und neueren Erkenntnisse des Europäischen Fachverbandes stark mit ein, was sich im vielfältigen Seminarangebot von inzwischen mehr als 80 Fachseminaren aus den Arbeitsfeldern Wellness/Prävention, Pädagogik, Beratung/Therapie sowie Heilwesen spiegelt. So können alle Klangmassagepraktiker und Interessierten von den vielfältigen Synergieeffekten profitieren. Es konnte im Laufe der Zeit nicht nur eine weltweite Standardisierung der Peter Hess-Klangmassage-Ausbildung, sondern auch eine zunehmende Spezialisierung im Einsatz der Klangmethoden unterstützt werden, wie sie sich in den verschiedenen Fort- und Weiterbildungsabschlüssen am PHI und in Zusammenarbeit mit seinen Kooperationspartnern spiegelt:

Fort- und Weiterbildungen am PHI

- Fortbildung Peter Hess-Klangexperte Demenz
- Weiterbildung Peter Hess-Gruppenleitung
- Weiterbildung Peter Hess-Klangentspannungscoaching
- Weiterbildung Peter Hess-Klangmassageexperte für die Begleitung von Genesungsprozessen
- Weiterbildung Peter Hess-Klangtherapie

Fort- und Weiterbildungen am PHI aus dem Weiterbildungssystem KliK – Klingende Kommunikation

- Fortbildung KliK-Experte/-Praktiker – Klingende Kommunikation mit Kindern
- Weiterbildung Kinder-KLANGentspannungscoaching (KliK)
- Weiterbildung Peter Hess-Lebensberatung (KliK)
- Weiterbildung Peter Hess-Klangpädagogik (KliK)

Weitere Abschlüsse: PHI & Kooperationspartner

- Prüfungsvorbereitung: Heilpraktiker Psychotherapie (HP Psych) 1
- Bachelor of Science Komplementäre Methoden / Klang-Resonanz-Methode an der Steinbeis-Hochschule Berlin (SHB)

Berufsbegleitender Studiengang:
Bachelor of Science (B.Sc.) Komplementäre
Methoden / Klang-Resonanz-Methode



Steinbeis-Hochschule Berlin SHB
Studienort: Frankfurt am Main
Fachausbildung: Peter Hess Zentrum
Berufsbegleitender Studiengang

Bachelor of Science(B.Sc.) Komplementäre Methoden in den Fachrichtungen:

- Klang-Resonanz-Methode (nach Peter Hess und Petra Emily Zurek)
- Atemtherapie AFA
- Kinesiologie
- Shiatsu/Shiatsu Pädiatrie

Komplementäre Methoden als Beruf

- Moderner Zugang zu altem Wissensschatz
- Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz
- Wissenschaftlich fundierter, ergebnisorientierter Bezug zu den beruflichen Anforderungen
- Theoretische Fundierung von Projekten
- Zugang zu Forschung und Lehre
- Beruflicher Erfolg und Professionalisierung
- Eröffnung neuer Berufsfelder
- Selbstständigkeit in eigener Praxis
- Karrierechancen durch akademischen Abschluss
- Aufbaustudium zum Master und Promotionsmöglichkeit

Was sind Komplementäre Methoden?

- Zum höchsten Gut jeder Gesellschaft gehört die individuelle und kollektive Gesundheit ihrer Mitglieder. Die Komplementärtherapie versteht dabei Gesundheit im ganzheitlichen Sinne sowohl auf der körperlichen als auch seelischen, geistigen, ökologischen, sozialen und spirituellen Ebene des menschlichen Lebens. Ihre Methoden werden dieser Komplexität gerecht, indem sie präventive und salutogenetische, d. h. an Gesundheits- und Heilungsprozessen orientierte Prinzipien erfüllen.
- Damit ergänzen sie die herkömmlichen medizinischen und therapeutischen Verfahren, die einem pathogenetischen Modell verpflichtet und auf Krankheitszustände und -prozesse ausgerichtet sind. Die am Studium beteiligten komplementären Methoden öffnen sich einem wissenschaftlichen Forschungsansatz.



- Komplementäre Methoden sind an den individuellen Bedürfnissen der Menschen orientiert. Sie erschließen und stärken die persönlichen Ressourcen und wecken die Selbstheilungskräfte des Organismus. Die Klienten lernen, jene Verhaltensweisen, die sie gesundheitlich und in ihrer persönlichen Entwicklung beeinträchtigen, zu erkennen und nachhaltig zu verändern.

Inhalte des Studiums sind:

- Komplementärtherapie, Körperpsychologie, Psychologie, Rollenverständnis, therapeutische Kommunikation, Neurowissenschaften, medizinische Grundlagen und Propädeutik, wissenschaftliches Arbeiten, Grundlagen der Forschung, Statistik, medizinisches Berufsrecht u. a. m.
- Dabei ist nicht nur Anatomie im Sinne der Schulmedizin wichtig, sondern vor allem die Entwicklung von Achtsamkeit und einem differenzierten Körperbewusstsein. Während des Studiums bearbeiten die Studierenden ein Projekt, das regelmäßig und intensiv betreut wird. Die dafür erforderliche methodische Kompetenz und das theoretische Fachwissen werden während des Studiums vermittelt.

(weitere Informationen:

www.peter-hess-institut.de und www.ikm-studium.de)

Zertifizierung verschiedener PHI-Weiterbildungen durch die Steinbeis-Hochschule Berlin (SHB)



**Steinbeis-Transfer-Institut
Institut für Natur- und
Kulturheilkunde**
der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB

Durch das Bachelor-Studium „Komplementäre Methoden/ Klang-Resonanz-Methode“ arbeitet das PHI eng mit der Steinbeis-Hochschule Berlin GmbH (SHB) zusammen.

Durch die Verzahnung von Beruf und Studium ist es möglich, anerkannte Zertifikatslehrgänge anzubieten.

Hochschulzertifikatslehrgänge sind ein Instrument der Aneignung von akademischem Wissen auf höchstem Niveau, ohne sich den Anforderungen eines länger andauernden Studiums stellen zu müssen. Die Zertifikatsprogramme der SHB garantieren wissenschaftliche Standards bei gleichzeitiger Praxisnähe und sind damit ideal für eine fokussierte Aneignung von erweiterten Kompetenzen.

Ausgewählte Fort- und Weiterbildungen des PHI entsprechen den hohen Qualitätsstandards.

Ab 2014 werden diese von der Steinbeis-Hochschule Berlin als Zertifizierungslehrgänge anerkannt. Mit diesen Zertifi-

katslehrgängen wird die Möglichkeit geschaffen, die einzelnen Richtungen auf hohem Niveau zu absolvieren, zu dokumentieren und nach außen zu vertreten.

Das Zertifikat der Steinbeis-Hochschule in Berlin garantiert ein Alleinstellungsmerkmal in der Öffentlichkeit, mit dem Sie auch für die Ausübung der Klangmethoden werben können.

Wünschen Sie eine Beratung oder haben Sie Fragen zum Studium, dann wenden Sie sich bitte an:



Ulrich Krause – Studienberater

Studienrat, Fachberater für Schulen am Peter Hess Institut (PHI)

Schloßplatz 21 · D-31582 Nienburg

Tel.: +49 (0) 50 21 86 01 861

Mobil: 0172 42 46 703

E-Mail: ulrich.krause@peter-hess-institut.de

Folgende PHI-Fort-/Weiterbildungen können auf Antrag bei uns von der Steinbeis-Hochschule Berlin als Zertifikatslehrgänge bestätigt werden:

- *Peter Hess-Klangentspannungscoach*
- *Peter Hess-Klangmassageexperte für die Begleitung von Genesungsprozessen*
- *Peter Hess-Klangtherapie*
- *Peter Hess-Klangexperte Schule (KliK)* (ab 2015)
- *Kinder-KLANGentspannungscoaching (KliK)*
- *Peter Hess-Lebensberatung (KliK)*
- *Peter Hess-Klangpädagogik (KliK)*

Brücken bauen in die Fachwelt

Der zunehmenden theoretischen und fachlichen Fundierung der *Peter Hess-Klangmethoden* ist es auch zu verdanken, dass diese immer mehr Anerkennung von Seiten der Fachwelt erhalten. Dies ist vor allem auch den verschiedenen, zum Teil vom Fachverband initiierten bzw. unterstützten Forschungsprojekte – wie sie in dieser Zeitschrift vorgestellt werden – zu verdanken, die seit 2009 durchgeführt wurden. Die Ergebnisse der unterschiedlichen Studien decken sich mit den zahlreichen Erfahrungen aus 30 Jahren *Peter Hess-Klangmassage*. Durch die jeweiligen Fachkräfte gezielt eingesetzt, leisten die Klangmethoden heute wertvolle Dienste in Pädagogik, Beratung/Therapie und Heilwesen – sowohl ergänzend eingesetzt zu bewährte Verfahren, als auch als eigenständige Angebote.



Peter Hess Institut (PHI) · Telefon: +49 (0) 42 52 – 93 89 114
Ansprechpartnerin für die Weiterbildung im PHI ist Katrin Beha
E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

Neue Ausbildungsstruktur zum Klangmassagepraktiker/ Klangmassagepraktikerin ab 2016 (Übergang in 2015) Der sichere Weg zu einer guten Ausbildung, zu einem neuen Berufsfeld

von Ulrich Krause

Die *Peter Hess*-Klangmassage wird seit 30 Jahren verantwortungsvoll angewendet und wurde sicher aus den vielen Erfahrungen aus der Praxis sowie den zahlreichen Untersuchungen und Forschungen weiterentwickelt. In vielen Bereichen wird die *Peter Hess*-Klangmassage deswegen eingesetzt, weil diese sehr unterstützend, wirkungsvoll, verantwortungsvoll und achtsam gelernt und angewendet wird. Keine andere Methode in diesem Umfeld kann nur annähernd ähnliche Erfahrungen und Entwicklungen nachweisen. Das verpflichtet uns zu einer hohen Verantwortung. Aus diesem Grund müssen die Grundtechniken, die zusätzlichen Klangelemente und das Gestalten der **Individuellen Klangmassage** sicher beherrscht werden, um auf die besonderen Bedürfnisse der Klienten eingehen zu können. Teilnehmer, die dieses Seminar besucht haben, halten dies für außerordentlich wichtig und der Tenor war, dass man viel gelernt habe und sicherer in der Anwendung geworden sei. Deshalb wollen wir im Rahmen unserer Qualitätsverbesserung und Qualitätssicherung das Seminar „Individuelle Klangmassage leicht, gekonnt und sicher gestalten!“ erweiternd in die Grundausbildung integrieren. Diese Qualitätsverbesserung hat auch für uns den Vorteil, dass dieses erweiterte Modul als Bestandteil unseres Zertifizierungsprogramms für unsere Abschlüsse und des Studiums Bachelor of Science Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode anerkannt wird. Auch aus diesem Grund ist eine Nachbesserung notwendig, damit unsere Grundausbildung mit anderen Komplementären Methoden gleichwertig ist. Dabei ist eine Stundenzahl von 250 Stunden notwendig.

Dadurch erreichen die Ausgebildeten aber auch eine hochwertigere Qualifikation. So wird es in Zukunft zwei Abschlusszertifikate geben:

1. Ausbildung wie bisher (KM I-IV + 3 Ausbildungsklangmassagen + Abschlussseminar mit Supervision)
NEU: Bis zum Abschlussseminar mit Supervision sind 3 Klangmassageanwendungen mit Planungskarten und Begleitbogen einzureichen. Informationen und Material dafür gibt es nach Abschluss KM IV. Für diese Ausbildung gibt es das Abschlusszertifikat vom PHI „Ausgebildet in der *Peter Hess*-Klangmassage“.
2. Nach der neuen Ausbildungsstruktur (Erweiterung durch das Seminar „Individuelle Klangmassage leicht, gekonnt und sicher gestalten!“) bekommen die Absolventen einen höher qualifizierten Abschluss „*Peter Hess*-Klangmassagepraktiker“ vom **Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.**, der sich gleichzeitig als Berufsverband versteht. In diesem Zertifikat sind die Logos vom Fachverband und vom Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe

(FG) integriert. Diese Logos kann man dann auch verwenden (Homepage, Flyer ...) und damit werben. Natürlich auch nach wie vor mit dem Logo „*Peter Hess*-Klangmassagepraktiker“/ *Peter Hess*-Klangmassagepraktikerin“.

In der Liste der Freien Gesundheitsberufe wird man nur dann geführt, wenn man den weiterführenden Abschluss hat.

Für alle diejenigen, die noch nach den bisherigen Strukturen ausgebildet sind, besteht natürlich die Möglichkeit, das Seminar „Individuelle Klangmassage leicht, gekonnt und sicher gestalten!“ zu absolvieren, um dann auch das neue Abschlusszertifikat zu bekommen.

Zukünftig ist dieses Seminar auch eine der Voraussetzungen, um für Ausbildungsklangmassagen autorisiert werden zu können. Wir werden unsere Listen dementsprechend in 2015 anpassen.

Über einen Refresh (Auffrischungsseminar) nach 2 Jahren, eventuell auch in Verbindung mit den Regionalverbänden, wird noch diskutiert. Wir werden diesbezüglich dann informieren.

Neue Ausbildungsstruktur:

- Grundausbildung Klangmassage (KM I-IV)
- 3 Ausbildungsklangmassagen
- 3 Klangmassageanwendungen mit Planungskarten und Begleitbogen einreichen
- Abschlussseminar mit Supervision
- Abschlusszertifikat: Ausgebildet in der *Peter Hess*-Klangmassage
- 1/2 Jahr Praxis
- Individuelle Klangmassage leicht, gekonnt und sicher gestalten!
- Abschlusszertifikat mit der Berufsbezeichnung:
Peter Hess-Klangmassagepraktiker/*Peter Hess*-Klangmassagepraktikerin

Praktische Anwendungen (Inhalte und Ablauf)

Übergang von der Grundausbildung (KM I-IV) bis zur Supervision und Abschlussseminar (3 Monate Praxis). In dieser Zeit sind mindestens 10 Klangmassagen á 60 Minuten zu geben.

Ablauf:

- Vorgespräch mit dem Klienten
- Erstellen eines Ablaufplanes für die Anwendungen (Planungskarten)
- Durchführung der KM
- Nachgespräch
- Reflexion
- Konsequenzen für die nächste KM

Drei dieser 10 KM sind schriftlich auszuarbeiten und vor dem Abschlussseminar mit Supervision und dem Prüfungsteam einzureichen (Vorlagebogen und Planungskarten). Diese 3 KM sind für eine eventuelle Präsentation während des Abschlussseminars mit Supervision vorzubereiten.

Nachwort: Zur neuen Ausgabe und Ausblick

von Ulrich Krause

Liebe Leserinnen und Leser unserer Fachzeitschrift
„Klang-Massage-Therapie“ 9/2014!

Ich möchte mich bei allen Autoren dieser Zeitschrift für die gute Zusammenarbeit bedanken. Briefwechsel, Gespräche und Erfahrungsaustausch haben uns in der gemeinsamen Zielsetzung gut vorangebracht, damit diese Ausgabe entstehen konnte. Es zeigt sich, wie vielfältig die *Peter Hess*-Klangmethoden Anwendung finden. Durch die Initiativen in Berufsfeldern und Forschung entstehen Kooperationen mit einem Synergieeffekt, die zu eindrucksvollen Ergebnissen führen. Das entspricht auch meiner Vorstellung von Innovation in unseren Bezugs- und Tätigkeitsfeldern. Aufnahme und Verbreitung in berufsbezogenen Netzwerken schaffen hier eine einmalige Möglichkeit, auf diese gelungenen Kooperationen mit der Wertigkeit unserer Methoden aufmerksam zu machen, um damit Interesse zu wecken und Impulse zu geben, die Klangmethoden als begleitenden Einsatz in Betracht zu ziehen. Wir haben damit die Möglichkeit, uns weiter nach außen zu öffnen, auf Berufsfachveranstaltungen und Fachkongressen präsent zu sein, Vorträge zu halten und gegebenenfalls Klangeinheiten oder Workshops anzubieten. Damit verbundene Publikationen machen unsere Methoden einem breiten Fachpublikum zugänglich.

Immer mehr Verlage von Fachzeitschriften bekunden ihr Interesse an unseren Methoden und auch wissenschaftliche Zusammenarbeit, die sich gerade durch die Zusammenarbeit mit der Steinbeis Hochschule Berlin ergibt, wird uns angeboten.

Wenn auch Sie Ideen für den Einsatz von Klangschalen in Ihrem Berufsfeld haben oder entwickeln möchten und eventuell damit begleitet werden möchten, stehen wir vom PHI und PHZ Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Einige neue Projekte laufen bereits und werden ihren Platz in der nächsten Ausgabe unserer Fachzeitschrift bekommen. So zum Beispiel eine Studie im Zusammenwirken von Logopädie und Klang, Schmerztherapie und Klang, dem Einsatz von Klangschalen bei Schlafstörungen usw. Auch unsere Studentinnen der Klang-Resonanz-Methode arbeiten an interessanten Projekten für ihre Bachelor-Arbeit. Wir dürfen auf die Ergebnisse gespannt sein.

Kontakt: Redaktion „Klang-Massage-Therapie“

Fachzeitschrift: Organ des Europäischen Fachverband
Klang-Massage-Therapie e.V.

Ulrich Krause · Telefon: +49 (0) 5021 860 1 861 · Mobil: 0172 4246703

E-Mail: ulrich.krause@peter-hess-institut.de



Österreichisches Institut für Klang-Massage-Therapie Peter Hess Akademie Wien

Zertifizierte Aus- und Weiterbildungen
in *Peter Hess*-Klangmassage und Klangpädagogik
www.klangmassage-therapie.at



Peter Hess® Therapieklingschalen
Gongs Zimbeln Klanginstrumente Zubehör Bücher DVDs im
www.KlingschalenShop.at

Tel/Fax +43(0)1 60 20 163 info@klangmassage-therapie.at

Ausbildung in Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich und Salzburg förderbar

Peter Hess Zentrum

Seminarhaus & Entwicklungswerkstatt



Peter Hess & Petra Emily Zurek

*Bei uns schlägt das Herz
der Klangmethoden!*

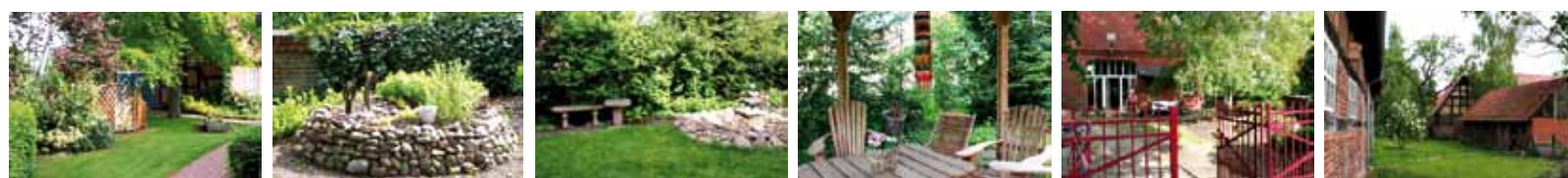


Peter Hess Zentrum

Seminarhaus & Entwicklungswerkstatt

- Eigene Stärken erkennen
- Berufliche Chancen erweitern
- Neue Wege beschreiten

Das 2012 eröffnete Peter Hess Zentrum liegt inmitten des Dörfchens Schweringen, zwischen Hannover und Bremen. Wir laden Sie herzlich ein, in unseren gemütlichen Seminarräumen die Klänge kennenzulernen, sich etwas Gutes zu tun und ihre beruflichen Qualifikationen zu erweitern. Genießen Sie dabei die herrliche Umgebung der Weserauen und nahe gelegenen Seen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen schon jetzt wundervolle Tage!



Peter Hess Zentrum

Seminarhaus & Entwicklungswerkstatt

Dorfstraße 7 · D-27333 Schweringen

Tel. +49 (0) 42 57-98 32 38 · Fax: -93 89 145

E-Mail: info@peter-hess-zentrum.de

www.peter-hess-zentrum.de





Ihre Ansprechpartnerin
im Verlag Peter Hess:
Ursel Mathew
Verlagsleitung



Klangmethoden in der therapeutischen Praxis

(Hrsg.) Hess/Koller
ISBN 978-3-938263-24-2
Seiten: 304, Broschur
Preis: € 19,90

In diesem wichtigen Werk zum Thema Klang und Klangmassage kommen Ärzte und

Therapeuten zu Wort, die in ihrer täglichen Praxis Klangmethoden anwenden und ihre Wirkungsweisen anhand von zahlreichen Praxisbeispielen aufzeigen. Ein Buch von unschätzbarem Wert für alle Klanginteressierten und Klangerfahrenen.



Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

Hess/Koller (Hrsg.)
ISBN 978-3-938263-19-8
Verlag Peter Hess 2010
Preis: € 19,90

Für die Praxis bieten die hier vorgestellten Ergebnisse eine gute Gesprächsgrundlage, um gezielt mit pädagogischen, therapeutischen oder medizinischen Fachkräften hinsichtlich einer Zusammenarbeit ins Gespräch zu kommen.

Die Peter Hess-Klangmassage kann mit ihrer entspannenden Wirkung begleitend Prozesse wie Lernen, Persönlichkeitsentwicklung, Therapie oder medizinische Behandlung unterstützen.



Stress-Studie

Format: DIN A4
Verarbeitung:
Ringbindung
Preis: € 19,90

Erstmals wurde die Wirkung der Peter Hess-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild wissenschaftlich untersucht.

Diese Pilotstudie konnte erstmalig empirische Belege dafür liefern, dass die Intervention „Peter Hess-Basis-Klangmassagen“ positive Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Klienten (Probanden) hat.



Didgeridoo leicht erlernen

mit Lern-CD
Autoren:
Klaus Fritsch u. Alex Mayer
Hardcover: 100 Seiten, vierfarbig
ISBN 978-3-938263-25-9
Preis: € 14,80
Verlag Peter Hess 2009,
Neuaufgabe: 2012

Mit dem vorliegenden Werk und der beiliegenden Lern-CD beweisen die Autoren, dass jeder das Didgeridoo spielen ganz leicht erlernen kann. Ein Maximal-Alter für Anfänger gibt es nicht, sagen die Autoren. Selbst vierjährige Kinder können das Urinstrument Didgeridoo spielend leicht erlernen.



Fanello - Klingende Fantasiereisen für Kinder

Petra Emily Zurek (Hrsg.)
ISBN 978-3-938263-20-4
Verlag Peter Hess, 2011
Preis: € 19,90

Fantasiereisen fördern die Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata, wodurch sich neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken ergeben (...)



Dann trägt mich meine Wolke

Autor: Maureen Murdoch
ISBN 978-3-938263-26-6
Broschur: 200 Seiten
Verlag Peter Hess 2009
Preis: € 17,90

Mit Hilfe dieses Buches können Kinder ab dem dritten Lebensjahr und Erwachsene ihre ganz persönliche Form des Lernens finden. Die Fantasiereisen sind eine unschätzbare Hilfe für Jung und Alt, wenn es darum geht, sich beim Lernen zu entspannen, ganz dabei zu sein, sämtliche intellektuellen, künstlerischen und sportlichen Fähigkeiten sowie den inneren Frieden und die Harmonie mit den Mitmenschen zu fördern.



Klänge gehen auf die Reise

Autorin:
Irmgard Philipow
Broschur, Seiten 120
vierfarbig
Verlag Peter Hess 2011
Preis: € 16,80

Geschichten und Bilder dieses Buches, in das die Verfasserin langjährige Erfahrungen mit Kindern einbringt, sprechen die Fantasie an und laden ein zu kreativem Handeln. Begleitet von Klängen können sie vom Hören zum Lauschen und in die Stille führen.

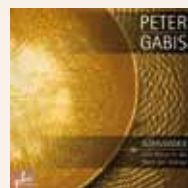


Im Land des Klangzaubers

Autor: Martina Jaekel
Verlag Peter Hess
Broschur: 128 Seiten
Verlag Peter Hess 2006,
Neuaufgabe 2013
Preis: € 9,90

Eine Sammlung von heiteren, nachdenklichen, märchenhaften Kurzgeschichten inspiriert durch die Klänge der Klangschalen sind in diesem Buch von der Autorin Martina Jaekel zusammengestellt worden.

Instrumental CD - DVDs



ADH VANIKA - eine Reise in die Welt der Klänge

von Peter Gabis
Audio-CD Spielzeit 50 Min.
Preis: € 19,50
Verlag Peter Hess 2009

Als studierter Musiker und Musikpädagoge war Peter Gabis jahrelang als Schlagzeuger diverser Bands auf dem Globus unterwegs. Als ihm dann - Zitat Peter Gabis: die Peter Hess-Klangmassage über den Weg gelaufen ist...- wurde Gabis selbst sehr bald Ausbilder am Peter Hess Institut.



TRANSPARENT Klangschaalen und Ober-tongesang

Interpret: Erik Karsemeijer
Audio-CD
Spielzeit 58 Min.
Preis: € 19,50
Verlag Peter Hess 2010

Erik Karsemeijer studierte als junger Mann Geige und Zugposaune. Im Laufe der Jahre entdeckte und entwickelte er eine Vorliebe für percussive Instrumente aus anderen Kulturen.



Pravaaha - Im Fluss der Klänge Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschalen

von Peter Gabis
CD - Spielzeit: 51:33 Min.
Verlag Peter Hess, 2013
Preis: € 19,50



Peter Hess-Klangmassage in der therapeutischen Praxis Peter Hess-sound massage in therapeutic practice

DVD Deutsch/English
Informations-DVD für Heil- und Heilfachberufe
Verlag Peter Hess, 2008,
überarbeiteter Nachdruck 2013
Preis: € 9,90

Diese DVD eröffnet aufschlussreiche Einblicke in die Wirkungsweise der Peter Hess-Klangmassage in den Bereichen der Rehabilitation, Intensivmedizin, Psychosomatik, Psychiatrie und Heilpädagogik ...



Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit

DVD
Verlag Peter Hess,
überarbeitete Auflage, 2013
Preis: € 9,90

Mit dieser Dokumentation erhalten Sie Einblicke in die Entstehung und Anwendungsmöglichkeiten der Peter Hess-Klangmassage für den privaten und beruflichen Bereich.

Hinweis: Exklusiv Nutzungsrecht der DVD „Klangmassage nach Peter Hess® zur Förderung der Gesundheit“ im Buch „Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie“ Südwest Verlag, 2007



Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



hess klangkonzepte
seit 1989



- Peter Hess® Therapieklangschalen
- Weitere Klangschalenqualitäten
- Bolo Spezial-Klangschalen
- Sangha-Meditationsklangschalen
- Spezialklangschale mit Griff/Öse
- Fanello Klangschalen
- ZEN-Zimbeln, ZEN-Glocken
- große Auswahl an Gongs
- Gongständer in verschiedenen Ausführungen
- Umfangreiches Schlägelsortiment z.B. Filzschlägel, Kautschukschlägel, Plüschschlägel und Reiber
- Lagerungsmaterial für die Klangmassage mit vielen Neuheiten
- neue Taschen und Schutzhüllen für Klangschalen und Gongs
- Relaxchair, Klanghocker und Gonghocker
- Literatur zur *Peter Hess*-Klangmassage
- und vieles mehr...

Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an!

hess klangkonzepte seit 1989 / Nepal Importe
Uenzer Dorfstrasse 71 · D-27305 Süstedt-Uenzen
Tel.: +49 (0) 4252-2411 · Fax: -3436
bestellung@hess-klangkonzepte.de

Online Shop und aktuelle Infos unter:
www.hess-klangkonzepte.de

*Der Ton der Klangschale
berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei.*

(Peter Hess)



Die *Peter Hess*-Klangmethoden werden höchst erfolgreich eingesetzt zur Tiefenentspannung sowie zur Unterstützung von Entwicklungs-, Beratungs- und Heilungsprozessen. Das breite Anwendungsspektrum reicht von der Geburtsvorbereitung bis zur Sterbegleitung. Wir bieten Ihnen neben der Grundausbildung über 80 Fachseminare für Ihre Aus- und Weiterbildung an.

Peter Hess Institut (PHI)

Ortheide 29 · D-27305 Uenzen

Telefon: +49 (0) 42 52-93 89 114 · Fax: -93 89 145

E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de

