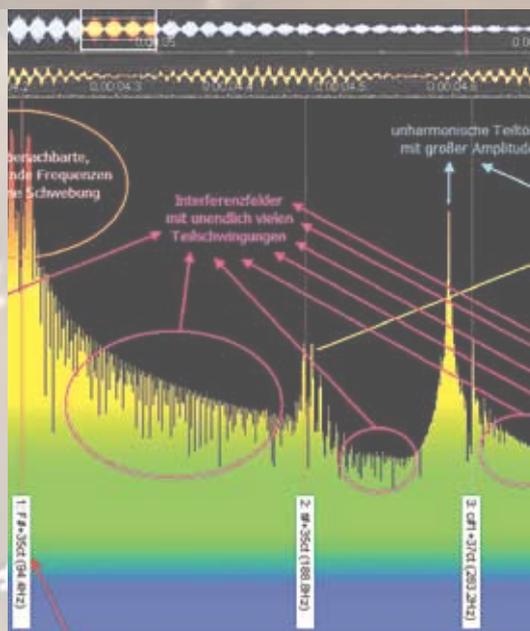


KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

7/2010
Sonderausgabe

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



- Zellen und Klang
- Die *Peter Hess-Klangmassage*
Eine höchst effektive Methode
gegen Stress - zur Förderung
der inneren Ressourcen
- Einblicke über die Entwicklungs-
arbeit und Forschungsarbeit der
Peter Hess® Therapieklangschalen

Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Peter Hess _____ 5

Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden?

Dr. phil. Christina M. Koller _____ 6

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

Dr. phil. Christina M. Koller/Dr. Tanja Grotz _____ 15



Neuronale Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage

Dr. med. Kerstin Gommel _____ 20

Zellen und Klang

Mag. Dr. Maria Anna Pabst _____ 25

Projekt »Klang-Pause« Regensburg 2009

Prof. Dr. Hella M. Erler u. Prof. Dr. Luis Erler _____ 30

Die *Peter Hess*-Klangmassage Eine höchst effektive Methode gegen Stress - zur Förderung der inneren Ressourcen

Andreas Rehländer _____ 35



Fünfter Klang-Kongress vom 9.-11. September 2011 in Dortmund

_____ 40

Der Einsatz von Klangschalen nebst Gong und Zimbel in der pädagogischen Situation

Daniela Richter _____ 42

Klangcoaching an Berufsschulen

Andrea Laake u. Mark Fürst

44

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

Gabriele Ehnis

49



Peter Hess-Klangtherapie in Strafanstalten

Dr. Anetta Jaworska

56

Klangmassage auf der Intensivstation

Harald Titzer

60



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

Dr. phil. Christina M. Koller

64

Einblicke über die Entwicklungsarbeit und Forschungsarbeit der Peter Hess® Therapieklingschalen

Einleitendes von Peter Hess / Michael Konrath

70

Intensivausbildung in der Peter Hess-Klangmassage vom 05. – 17. Juni 2011 auf der griechischen Insel Ikaria

83

Peter Hess Akademie in der Schweiz

Elisabeth Dierlich

84





IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 7/2010

ISSN 1862-4081

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

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:

Peter Hess · Uenzer Dorfstr. 71 · D-27305 Uenzen

Redaktion:

Dr. phil. Christina M. Koller, Peter Hess

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

Lektorat und Satzkorrektur: Ursel Mathew, Schüttorf

Bild- und Grafiknachweis:

Fabian Valentin, Kassel

Gabriela Rosa da Silva, Paris

Michael Konrath, Lieser

Peter Ferstl, Regensburg

Anna Britta Avramidis, Schüttorf

Jörg Machirus, Bremen

Peter Hess Institut Archiv, Uenzen

sowie die Autoren und Autorinnen dieser Ausgabe.

Druck: Druckerei Rindt & Co KG, Fulda

Auflage: 7.000 Exemplare

Vorwort

von Peter Hess

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es ist kaum zu glauben, aber im November 2009 konnten wir bei unserer jährlichen Fachverbandstagung das 10-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!

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

Unter dem Motto »Brücken bauen in die therapeutische Wirklichkeit« konnte die Fach-Tagung mit ihren zahlreichen Vorträgen und Austauschforen wieder vielfältige Anregungen für die Zusammenarbeit mit Fachleuten aus Heil- und Heilfachberufen sowie Pädagogik und Therapie anbieten.

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. So widmet sich diese Ausgabe dem Thema »Entwicklung und Forschung rund um die *Peter Hess-Klangmethoden*«.

Die vorliegenden Beiträge machen deutlich, auf welchem solidem Funda-

ment unsere Methode heute, 25 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.

Besonders hervorheben möchte ich hier die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten zur Vorbeugung von Stress, der sich ja zum Gesundheitsrisiko Nr. 1 entwickelt hat, wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) jüngst verkündete. Zur Stress reduzierenden Wirkung der Klangmassage konnte die eingangs erwähnte Studie nun erstmals empirische Hinweise liefern.

Das die Klangmassage aber nicht nur entspannend, sondern zugleich vitalisierend wirkt, darauf weisen die Versuche der Zellbiologin, Dr. Maria Anna Pabst, hin und die Medizinerin, Dr. Kerstin Gommel, zeigt mit ihren Messungen während einer Klangmassage-Intensivausbildung auf, wie sich diese auf die Wahrnehmung und Hemisphärentätigkeit der Teilnehmer/innen auswirkt.

Die Klänge wirken immer ganzheitlich, sie berühren auch unser Herz. Dies ist mehr als nur eine Redewendung, wenn wir uns den von Andreas Rehländer dargestellten Beitrag ansehen (s. S. 35ff), bei denen die Herzratenvariabilität von Klienten gemessen wurde, die eine Klangmassage erhalten haben. Hieraus lassen sich zahlreiche Hypothesen für zukünftige und gezielte Forschungen ableiten. Das schöne an unserer Methode ist ihre »Einfachheit« – nicht zu verwechseln



mit Banalität. Jeder kann die Klänge der Klangschalen und die Klangmassage für sich nutzen. Sei es bei sich privat oder innerhalb von Institutionen oder Firmen. Auch schon kleine Angebote haben ihre Wirkung, wie das Pilotprojekt »Klang-Pause« von Prof. Hella und Prof. Luis Erler zeigt (s. S. 30).

Aber auch wenn verschiedene Belastungen und Krisen des Lebens sich in körperlichen oder seelischen Leiden manifestiert haben, können die Klänge der Klangschalen und die Klangmassage ein wohlthuendes und unterstützendes Angebot sein. Die folgenden Projektbeschreibungen zeigen auf, wie die Klänge und die Klangmassage bspw. auf der Intensivstation, in der Arbeit mit Suchtbetroffenen, im Seniorenwohnheim oder aber der stationären Kinder- und Jugendhilfe ihre positive Wirkung entfalten können.

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,
Ihr

Peter Hess

Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden?

von Dr. phil. Christina M. Koller

Mit diesem Beitrag gibt Dr. Christina M. Koller eine grundlegende Einführung zum Thema der Klangmassage. Diese Ausführungen möchten eine Grundlage schaffen, auf deren Basis die verschiedenen Beiträge dieser Zeitschrift weniger als Einzelaspekte, sondern vielmehr als Teile vom Gesamten verstanden werden können.

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

Hierzu wollen wir eingangs den Blick in die Vergangenheit richten, denn die Verwendung von Klängen ist nichts Neues, sondern kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Bevor wir näher betrachten, wie wir Menschen Klänge wahrnehmen und verarbeiten bzw. welche Vielzahl von Aspekten hinsichtlich der Wirkung einer Klangmassage eine Rolle spielen, möchte ich zu Beginn die Begriffe Klang und *Peter Hess-Klangmassage* kurz definieren bzw. erläutern, um eine gemeinsame Gesprächsgrundlage zu schaffen.

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 Beitrag und die in dieser Zeitschrift zusammengefassten Artikel möchten hierzu einen Beitrag leisten.

Die Verwendung von Klängen ist nichts Neues

Im Hinduismus heißt es »Nada Brahma – die Welt ist Klang« und wie wir heute aus der Quantenphysik wissen, ist

dies nicht nur metaphorisch gemeint, sondern wörtlich zu verstehen, denn alle Materie ist letztlich Schwingung, so auch der Mensch. Aus diesem Blickwinkel ist es nur allzu verständlich, dass Klänge seit je her eine wichtige Bedeutung im Leben der Menschen hatten und haben und dass sie uns auf so besondere Weise ansprechen. Als natürlicher Teil des Lebens finden Klänge Anwendung in heilenden, rituellen, gesellschaftlichen bzw. sozialen sowie heilerischen Kontexten. Dieses Wissen ist eine wichtige Basis musiktherapeutischer Arbeit und gerade in den vergangenen 15 Jahren sind auch viele Klangmethoden entstanden, die eher im vorthérapeutischen Feld anzusiedeln sind (vgl. Koller, 2007, S. 161-205). Diese Klangmethoden wurden zu Beginn eher dem New Age oder der Esoterik zugeordnet, finden aber zunehmend auch Interesse bei Fachleuten aus Pädagogik, Beratung, Therapie sowie aus Heil- und Heilfachberufen. Ich durfte in den vergangenen Jahren im Rahmen meiner Tätigkeit am Peter Hess Institut an verschiedenen Publikationen mitwirken, die zur Fundierung der Arbeit mit Klängen beigetragen haben. Allen voran ist hier der HNO-Arzt und Psychotherapeut PD Dr. med. Uwe Ross zu nennen, auf dessen Ausführungen in diesem Beitrag noch näher eingegangen wird. Aber was ist es nun genau, was die Faszination für die Klänge erweckt?

Wir beginnen hörend und fühlend

Die besondere Wirkung obertonreicher Klänge, wie auch der der Klangschalen, wird unter anderem darin vermutet, dass sie den Klängen,

wie sie ein Ungeborenes im Mutterleib vernimmt, sehr ähnlich sind. Und es sind Hören und Fühlen, die bereits pränatal zu den ersten Sinneserfahrungen des Menschen zählen (vgl. Spintge/Droh, 1992, S. 13). Das Ohr ist das einzige Sinnesorgan, das bereits vor der Geburt vollständig ausgeprägt ist (vgl. 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 reagiert der Fötus bereits im Alter von 8 Wochen darauf, wenn er an der Lippe berührt wird, 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.

Dies wird auch als Grund vermutet, warum Klänge vor allem auch Menschen, die aufgrund ihrer Veranlagung, einer Erkrankung oder eines Unfalls, nicht mehr oder nur begrenzt auf kognitive Fähigkeiten zurückgreifen können, einen großen Reiz ausüben und positive Reaktionen hervorruft. Sie scheinen an eine Erinnerung gekoppelt, die weit vor der Entstehung kognitiver Denkprozesse liegt.

Aber bevor wir uns weiter mit der Wahrnehmung von Klängen beschäftigen, wollen wir den Begriff Klang definieren.

Klang – Was ist das?

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 Bereich von (im Idealfall) 16-25.000 Herz (Hz). Eine sehr tiefe Frequenz ist z.B. das Grollen eines Donners mit 20 Hz, eine sehr hohe Frequenz bildet hingegen das Fipsen einer Maus mit etwa 3.000 Hz und die Durchschnittsfrequenz der menschlichen Stimme liegt etwa bei 200-400 Hz. Frequenzen unterhalb des Hörfensters werden als Infraschall, die darüber als Ultraschall bezeichnet wird. Hier wird deutlich, dass die »genormten« Klangschalen von Peter Hess products® mit ihren jeweiligem Fre-

quenzumfang im für den Menschen hör- und wie später beschrieben, auch fühlbaren Bereich liegen. Die verschiedenen Klangschalentypen gestalten sich in ihrem Frequenzbereich wie folgt:

- Beckenschale: 106 - 935 Hz
- Herzschale: 207 - 1180 Hz
- Gelenk-/Universalschale: 104 - 2800 Hz

Wichtig ist noch zu wissen, dass der Schall als Dichtewelle ein Ausbreitungsmedium benötigt, wie bspw. die Luft oder Wasser und sich darin durch eine hin- und her Bewegung fortbewegt. Dabei bewegt sich der Schall im Wasser viel schneller als in der Luft. 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 ein wichtiger Aspekt, wenn man bedenkt, dass der menschliche Körper zu etwa 80% aus Wasser besteht.

Aber nicht jede Schallwelle ist ein Klang. Physikalisch gesehen wird je nach Wellenform zwischen Rauschen (also einem Geräusch) und einem Ton unterschieden. Im Gegensatz zur geordneten Wellenform eines Tones ist Rauschen völlig ungeordnet. Was wir umgangssprachlich als Ton bezeichnen ist eigentlich immer ein Zusammenspiel aus mehreren Sinus-Tönen: Einem Grundton, also der Grundschiwingung und damit tiefsten Schwingung und den dazugehörigen Obertönen, also den Oberschwingungen, die automatisch zur Grundschiwingung mit-schwingen. D.h. die Obertöne sind ein

Peter Hess bei einer Klangmassage





natürliches Phänomen und allgegenwärtig. Bei Klängen schwingen diese Obertöne in ganzzahligen Verhältnissen zum Grundton, tun sie es nicht, sprechen wir von einem Geräusch (vgl. hierzu auch 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 dem 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 harmonischen Obertöne, wie es Pythagoras beschrieben hat, nicht für Klangschale. Vielmehr ist der Klang einer Klangschale eines natürlichen Geräusches ähnlich, das eine Kombination aus Geräusch und harmonischen Klängen bildet (S. 70 ff.). 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

versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethoden. Stark vereinfacht ausgedrückt, werden dabei verschiedene Klangschalen 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 zum Wohl des Kunden/Klienten anzuwenden.

Grundsätzlich wird zwischen der »Basis-Klangmassage« und der darauf aufbauenden »Individuellen Klangmassage« unterschieden. Bei der Basis-Klangmassage kommen drei Klangschalen-Typen zum Einsatz: Die Gelenk- bzw. Universalschale, die Herzschale und die Beckenschale. Sie sprechen jeweils spezifische Körperpartien besonders gut an. Insgesamt dauert die Basis-Klangmassage etwa 45 Minuten zuzüglich des obligatorischen Vorgesprüches, der Nachruhe zum Nachspüren und Wahrnehmen von Veränderungen sowie dem abschließenden Nachgespräch. Bei der Individuellen Klangmassage kann der festgelegte Ablauf der Basis-Klangmassage individuell auf die Bedürfnisse der Klienten hin verändert und durch andere Klangmassage-Elemente ergänzt werden. Hierzu können auch weitere Klangschalen, Gongs oder Zimbeln zum Einsatz kommen.

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

- Die Technik der Klangmassage
- Das Material: Die Peter Hess® Therapieklangschalen
- Die Haltung der Klangmassagepraktikerin/des Klangmassagepraktikers, wie sie am Peter Hess Institut in Deutschland (PHI) und den über 13

Peter Hess Akademien (PHAs) im Ausland vermittelt wird.

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. Hierzu gibt auch 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 vibro-taktilen Reiz dar, der über das Fühlen (somatosensorische 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« (Verlag Peter Hess, 2010, S. 70). 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 hirnphysiologischen Prozessen verbunden ist.

Klänge fühlen

Als Fühlendruck wird die Schallwelle über die somatosensorische Wahrnehmung verarbeitet. Das vom Menschen fühlbare Frequenzspektrum umfasst einen Bereich von etwa 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. Ross fasst die Wirkung der Klangmassage auf das somatosensorische System und die damit einhergehende Aktivierung der entsprechenden Gehirnregionen wie folgt zusammen:

»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
-> Vordere zingulärer Kortex <- Aufmerksamkeit, Wachheit

-> Vordere Insula (nicht-dominante Hemisphäre) <- Interozeptive Information«

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

Entspannung als zentraler Wirkaspekt der Klangmassage

Die meisten Menschen können bereits bei der ersten Klangmassage schnell und tief entspannen. Der Begriff der Entspannung ist fest in unserer Alltagssprache verankert, aber was genau ist Entspannung und was passiert dabei?

Auch diese Frage beantwortet PD Dr. Uwe Ross in dem bereits genannten Beitrag. 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 (vgl. Beitrag S. 35, Die *Peter Hess-Klangmassage* – Eine höchst effektive Methode gegen Stress – zur Förderung der inneren Ressourcen) und 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.

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, 2009, S. S. 148 ff.):

• 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 Kohlendioxid-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 die Hautleitfähigkeit nimmt ab (Schweißdrüsen-Aktivität sinkt).

Neuere Untersuchungen zeigen ferner, dass es im Zustand meditativer Entspannung zur Aktivierung folgender Hirnbereiche kommt (vgl. Ross, 2009):

- **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 Cortex**
Zuständig für Aufmerksamkeit und Wachheit

- **Hypothalamus und Mittelhirn**
Zuständig für die vegetative Steuerung

Psychologische Kennzeichen

Für das Erleben von Entspannung sind dabei folgende psychologische Merkmale typisch (vgl. Ross, 2009):

- *Mentale Frische*
- *Innengerichtete 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 Entspannungsverfahren als übende Verfahren. Die Klangmassage unterscheidet sich hier von Methoden wie dem Autogenen Training oder der Meditation. Sie muss i.d.R. nicht geübt werden, sondern entfaltet ihre ent-

spannende Wirkung meist bereits beim ersten Mal. Natürlich ist es auch bei der Klangmassage 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 veränderten 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 negativ auf unseren Organismus auswirkt (vgl. Flachsmeier, 1999, S. 59), scheint durch die Klangmassagen reduziert werden zu können. Im Sinne dieser stressreduzierenden Wirkung der Klangmassage (Stress-Studie/Forschungsbericht, Verlag Peter Hess) kann diese einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit leisten und sowohl Krankheit vorbeugen,



als auch Genesungsprozesse als begleitende Methode unterstützen.

Verspannungen durch Klangschwingungen lockern

Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klangschwingungen 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 (vgl. 2007, S. 163 ff) beschreibt die Ähnlichkeiten 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 Durchblutung 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-Darmbereich und damit verbundene Dysfunktionen (wie Verstopfung) lösen.

Hier sei auch noch auf die Ähnlichkeiten zwischen der manuellen Lymphdrainage und der Klangmassage hingewiesen. Die in der komplexen physikalischen Entstauungstherapie ausgebildete Physiotherapeutin Nandi Hardt (vgl. 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.

Klangmassage kann auch vitalisierend wirken

Die im Beitrag von Prof. Dr. Maria Anna Pabst (vgl. S. 25–29) vorgestellte Forschung gibt hierzu Hinweise. Vielleicht regt die rhythmisch gleichmäßige Struktur der Klangschalenklänge auch Regenerations- und Reorganisationsprozesse an.

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) mit bestimmen. Einige davon möchte ich im Folgenden näher vorstellen:

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« 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 Klangmassagetränikerin und Kunde/Klientin 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. 49–55). Die Haltung der Klangmassagetränikerin zeichnet sich dabei vor allem durch folgende Aspekte aus:

- 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 und wir damit das Repertoire an Wahlmöglichkeiten erweitern. Hierauf gibt auch die Stress-Studie/Forschungsbericht (Verlag Peter Hess) Hinweise.

Im obligatorischen Nachgespräch nach einer Klangmassage kann den Erfahrungen und Erlebnissen während der Klangbegegnung Raum gegeben werden. Indem sie 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.

Klang und Tranceprozesse

In Anlehnung an hypnotherapeutischen Ansätzen 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 (2004b) 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 Tranceinduzierendes 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 ein Mal angeschlagen – 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 verschiedenen musiktherapeutischen Klangtherapie-Verfahren (vgl. Hess/Rittner, 1996) zur Anwendung und werden dort gezielt zur Induzierung veränderter Wachbewusstseinszustände genutzt.

So bieten die monochromen Klänge der Klangschalen und die wiederkehrenden Grundelemente (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 eine im Klangraum eine tragfähige Atmosphäre von Vertrauen, Geborgenheit, bedingungsloser Annahme durch ein achtsames Gegenüber (Klangmassagepraktikerin) 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, zum Wesentlichen zu führen. Sie entziehen sich dem analysierenden Geist und führen uns damit in einen 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 mensch-



lichen Organismus ausübt, kommt Prof. Dr. Gerald Hüther (2008) 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 Resonanz erzeugenden Wirkungen des Mediums Musik führt bei den meisten Patienten zu einer als positiv bewerteten Stimulation emotionaler Zentren« (S. 117).

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) 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« (S. 188).

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 (vgl. Singen in angstauslösenden Situationen). 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. S. 44–48: Klang-Coaching).

Jede Klangmassage ist einzigartig!

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, dass jede Klangmassage 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/in 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

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



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 bei verschiedenen Publikationen im Verlag Peter Hess als Mitherausgeberin und Autorin beteiligt.

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

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, im wöchentlichen Rhythmus von ausgebildeten *Peter Hess*-Klangmassagepraktiker/innen 5 Basis-Klangmassagen.

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

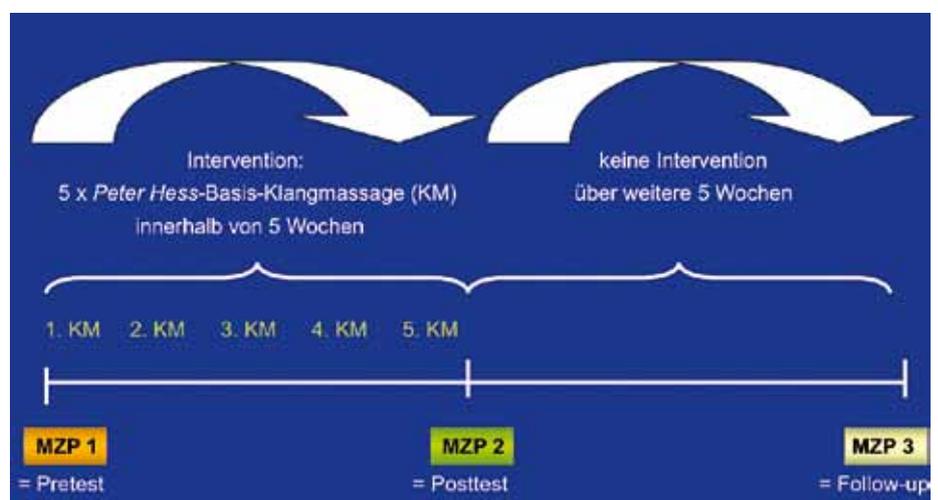


Abb. 1: Grafische Darstellung vom Ablauf des Forschungsprojekts.

Person, also das mentale Bild, das sich 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

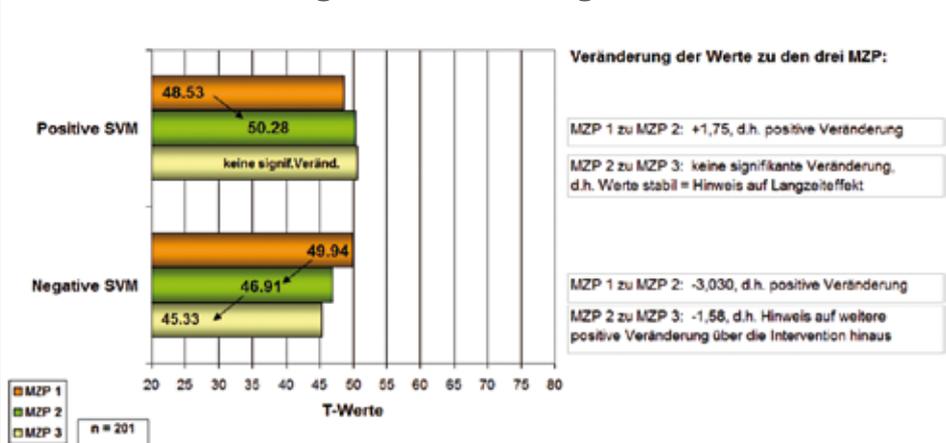


Abb. 2: Grafische Darstellung der Bewertung der »Positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen« und der »Negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« im Gesamten – im Vergleich zu den drei Messzeitpunkten (MZP).

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 Stressverarbeitungsmaßnahme 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.

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

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen

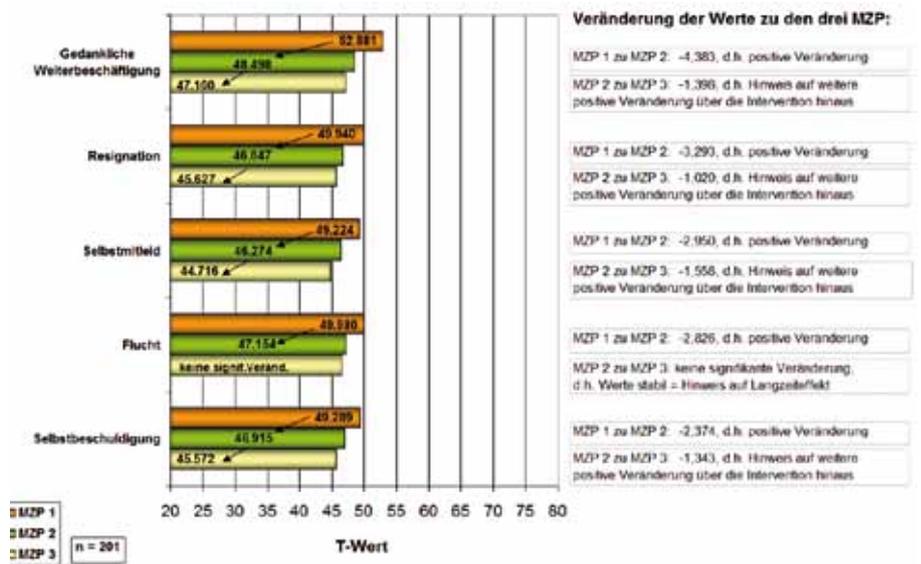


Abb. 3: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten »negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu den drei MZP.

Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen

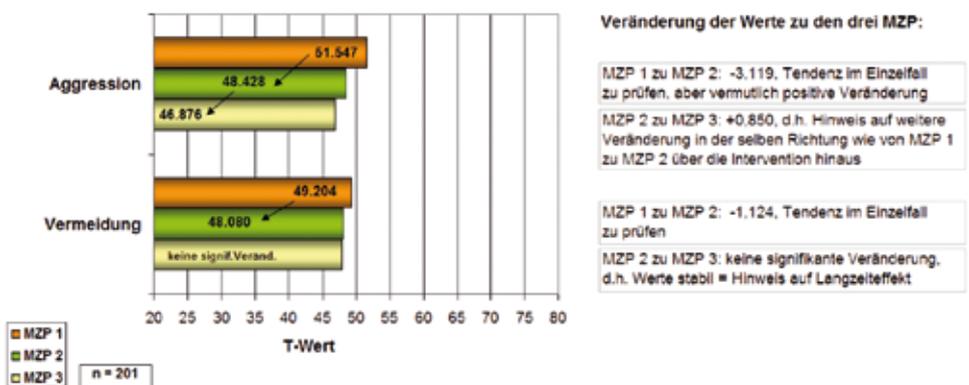


Abb. 4: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten »unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu den drei MZP.

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«.

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!«

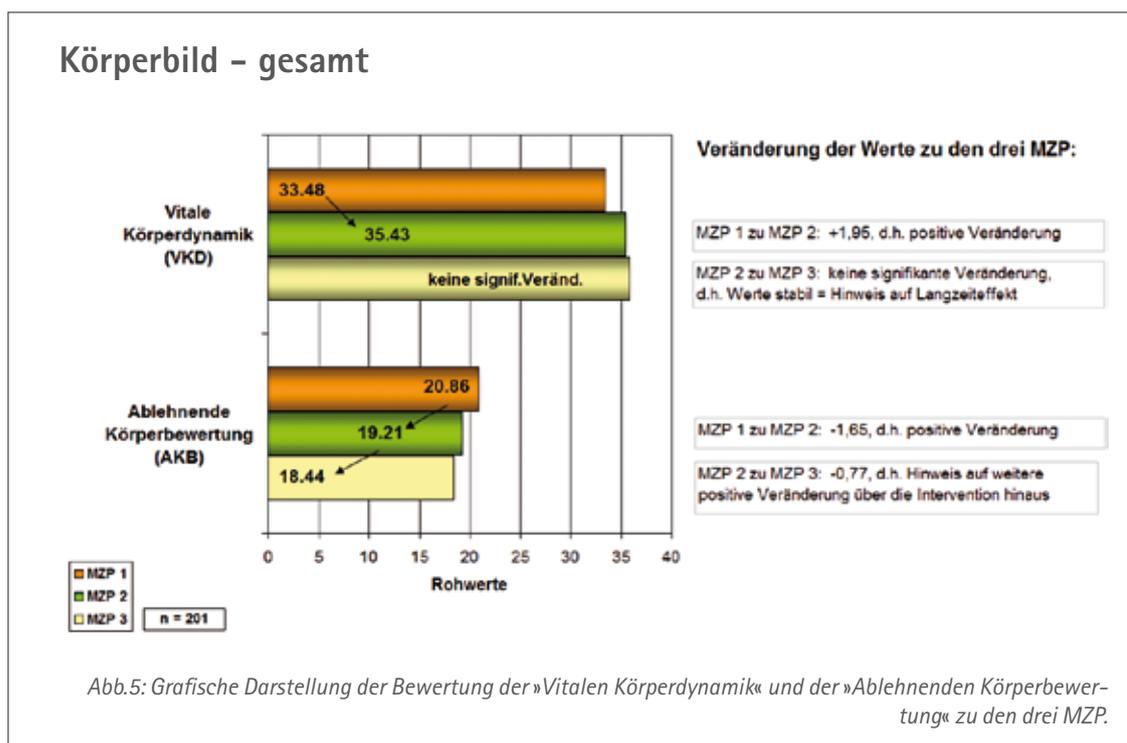




Foto: (c) Gabriela Rosa da Silva

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 gelegentliche 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 wichtiger Bestandteile einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention sind. Damit kann sie zur Vermeidung bzw. Minderung der zahlreichen, stressbedingten körperliche Symptome bzw. Diagnosen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Depression, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen, von denen ein Großteil der Bevölkerung heute betroffen ist.

Weitere Infos

Ein ausführlicher Bericht zu dieser Studie findet sich ferner in dem Beitrag »*Peter Hess-Basis-Klangmassage* als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild« in: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2010): *Peter Hess-Klangmethoden* im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Verlag Peter Hess: 2010.

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
und Bestellung der *Stress-Studie/ Forschungsbericht* unter:
www.verlag-peter-hess.de

Neuronale Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage

Dr. med. Kerstin Gommel

In dem hier beschriebenen Forschungsprojekt ging die Medizinerin Kerstin Gommel 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 Abschlussseminar 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 etwa 25 Jahren entwickelte Klangmassage wird bis heute stetig weiterentwickelt, unzählige Beobachtungen in der Praxis von Anwendern und Klienten fließen darin ständig ein.

Fragestellung der vorliegenden, im Jahre 2009 durchgeführten Pilotstudie zur neuronalen Wirkung der Klangmassage war:

- 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 wird seit über 20 Jahren schwerpunktmäßig im Bereich Lernen sowie der Förderung bei zerebraler Schädigung geforscht.

Vor allem Kinder mit Lernstörungen, Erwachsene mit Konzentrations-

problemen 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 Chronospektrogramm dargestellt.

Zwei Chronospektrogramme derselben Person, aufgezeichnet beispielsweise vor und nach einer Klangmassagen-Intensivausbildungswoche, können miteinander verglichen und mögliche Veränderungen im Gehirnstrombild dokumentiert werden.

Die Software erlaubt außerdem eine Heraus-Vergrößerung von sekunden-genauen Zeitfenstern im Chronospektrogramm. 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 Hippokampus 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.

Delta-Rhythmus (• 0,1– 3,5 Hz):

Großhirn: Traumloser, tiefer Schlaf, Trance, Hypnose.

Mittelhirn: Persönlicher Radar, Instinkt, »6. Sinn«.

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.

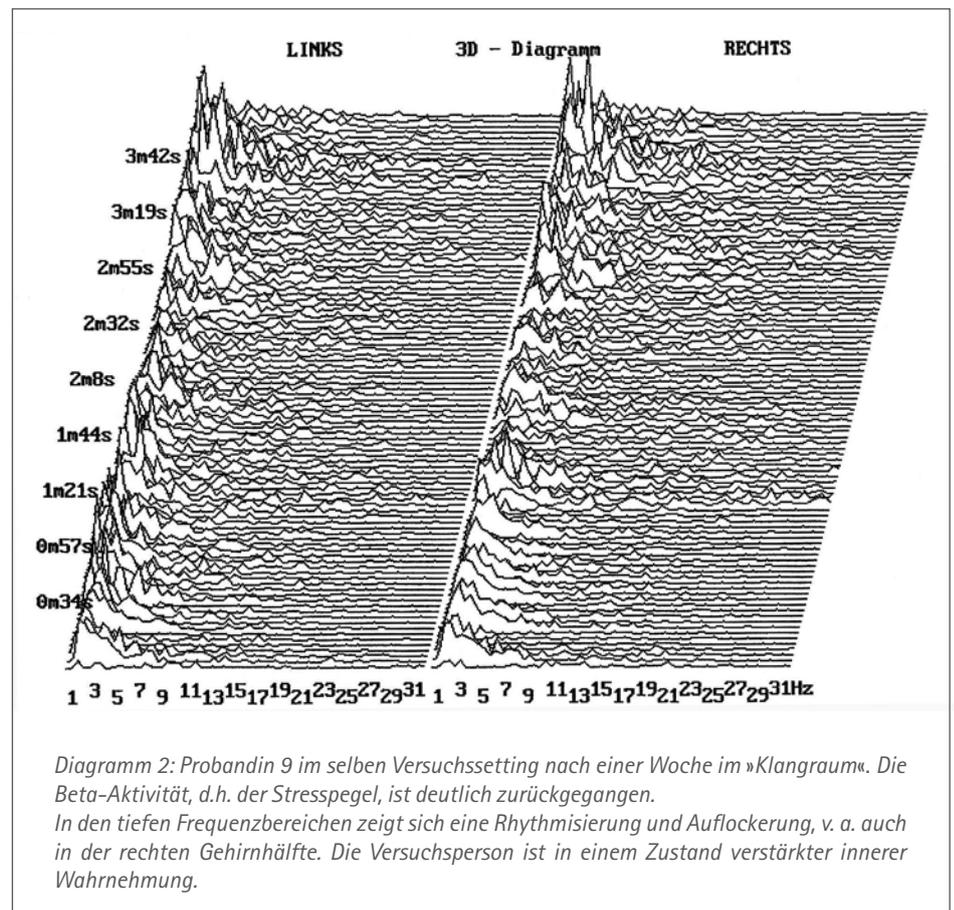
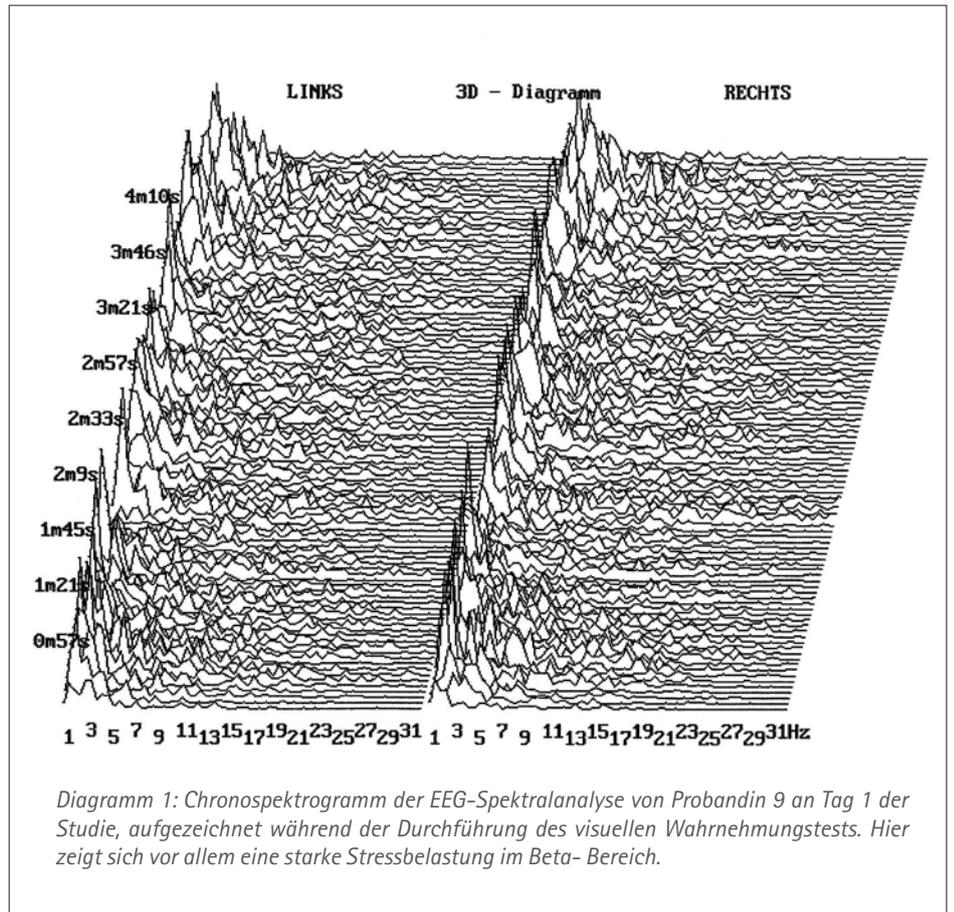
Die Messung der (Zu-) Ordnungsschwelle gibt also Auskunft über die Reizverarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Bei der durchgeführten Studie wurde der Ordnungsschwellentest zur Fokussierung der Versuchsteilnehmer verwendet, mögliche Ergebnisse des Tests wurden erst sekundär untersucht.

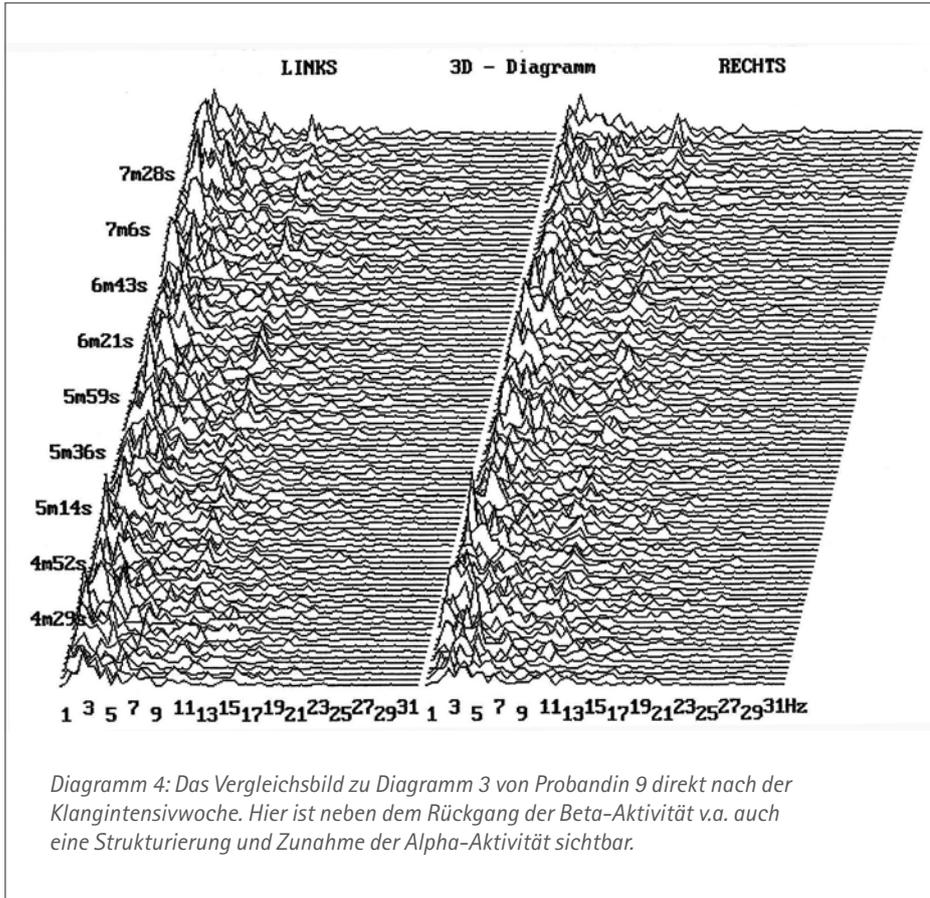
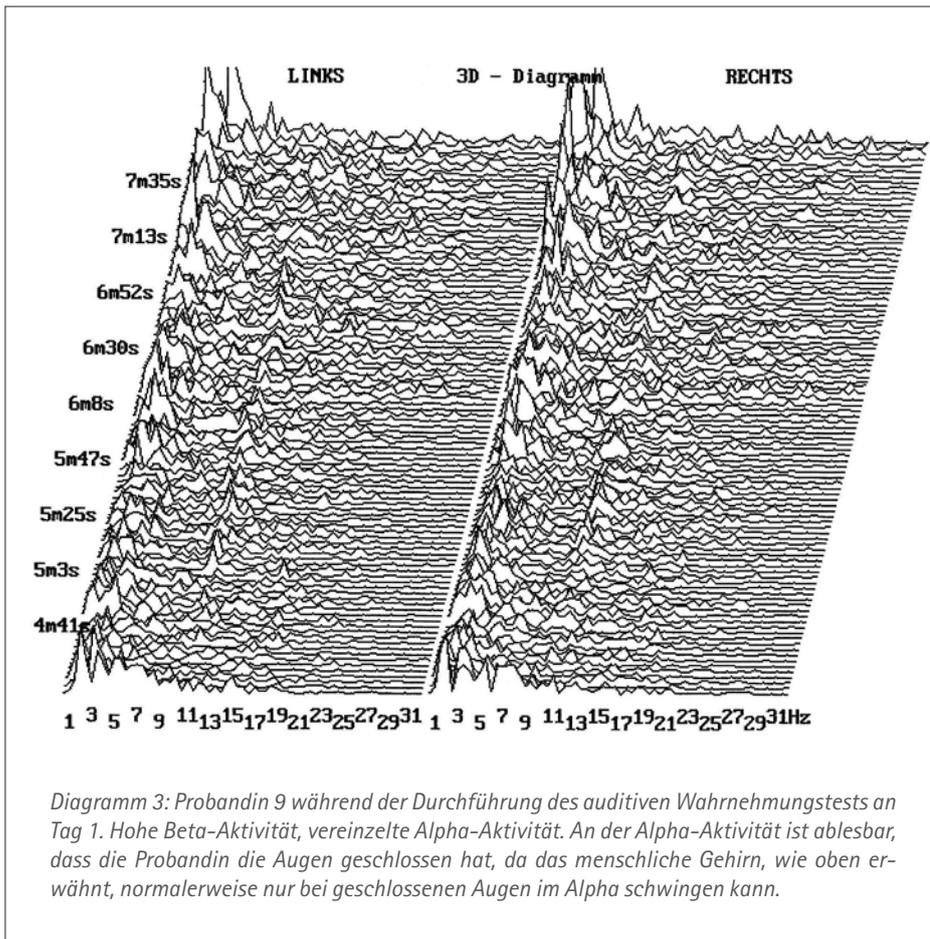
Die Messung der (Zu-) Ordnungsschwelle gibt also Auskunft über die Reizverarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Bei der durchgeführten Studie wurde der Ordnungsschwellentest zur Fokussierung der Versuchsteilnehmer verwendet, mögliche Ergebnisse des Tests wurden erst sekundär untersucht.

Studiendesign

Studienteilnehmer:

Die Versuchsgruppe umfasste 15 TeilnehmerInnen einer Intensivausbildung in der Peter Hess-Klangmassage, die an der Rhön-Akademie Schwarzerden 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 (Freitag Abend bis Sonntag Mittag) konnte die Messung der Ordnungsschwelle bei den KursteilnehmerInnen nach hundert Tagen wiederholt werden, außerdem wurden in diesem Rahmen mit einem nichtstandardisierten Fragebogen Daten erhoben. Der Fragebogen erfasste die subjektive Einschätzung des persönlichen Stresslevels während der Studienzzeit und dessen möglichen Hintergrund, sowie die Anzahl der Klangmassagen-Kontakte im Alltag (in der Zeit zwischen Intensivausbildungswoche und Abschlussseminar). Stichprobenartig konnten außerdem während der Studienzzeit 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 deutliche Rhythmisierung und regelmäßige Pulsung, die Hirnhälften der Probanden arbeiteten deutlich symmetrischer zusammen. In der Kontrollgruppe zeigte sich keine dieser Änderungen nach Ende der Arbeitswoche, sondern im Gegensatz dazu eine leichte Zunahme einer Asymmetrie der Gehirnhälften in den

unteren Frequenzbereichen und 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 angeschlagen, 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 Klangschalen 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 entsteht 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.

Literatur:

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

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

Koller, Christina 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 Gommel

ist Ärztin in Berlin und lebt in Potsdam. Studium in Berlin und Tübingen, Promotion in Dresden im Bereich der experimentellen Grundlagenforschung, 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 im Winter 2008/2009 begegnete ihr Peter Hess in Bhaktapur. Dort entstand die Idee für diese Forschungsarbeit.

Kontakt:

E-Mail: kerstingommel@yahoo.com

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 Schicht 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 zu bewegen 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® Therapieklangschale, Typ Herzschaale, beklängt (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 dreimal an der linken Seite und dreimal an der rechten Seite angeklungen.

Die verwendete Herzschaale 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 kHz 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 Herzschaale gestellt.

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

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

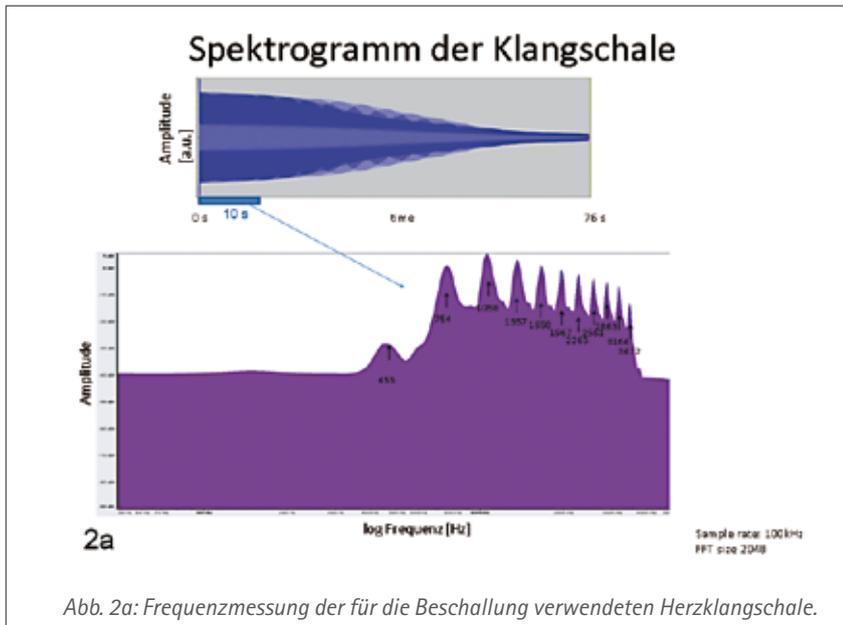


Abb. 2a: Frequenzmessung der für die Beschallung verwendeten Herzklangschale.

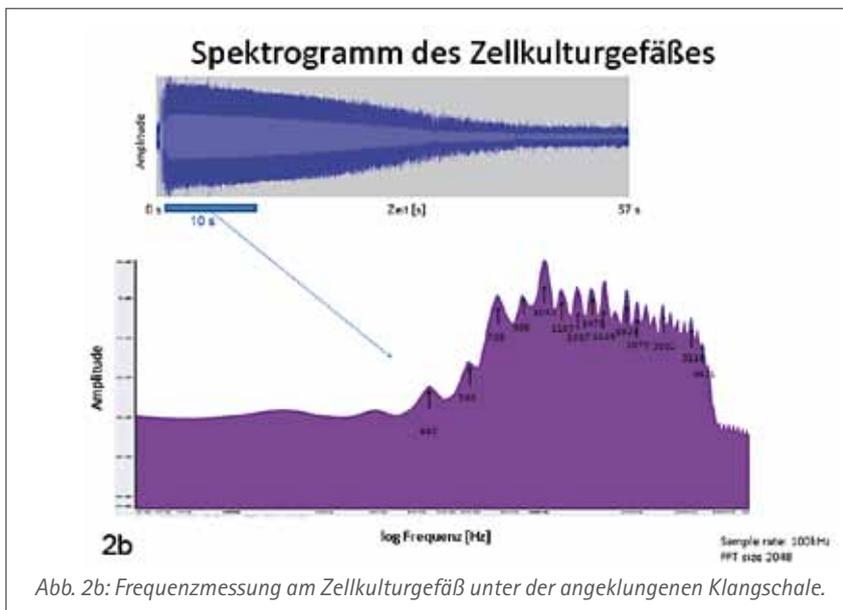


Abb. 2b: Frequenzmessung am Zellkulturgefäß unter der angeklungenen Klangschale.

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 Kunststofffolien 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 Schicht von Zellen zur inneren Auskleidung von Gefäßen. Wenn sie isoliert werden, versuchen sie in Kultur wiederum durch Zellteilungen und Wachstum eine einheitliche und geschlossene Schicht 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, indem 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 des Wassers nach Bespielen mit un-

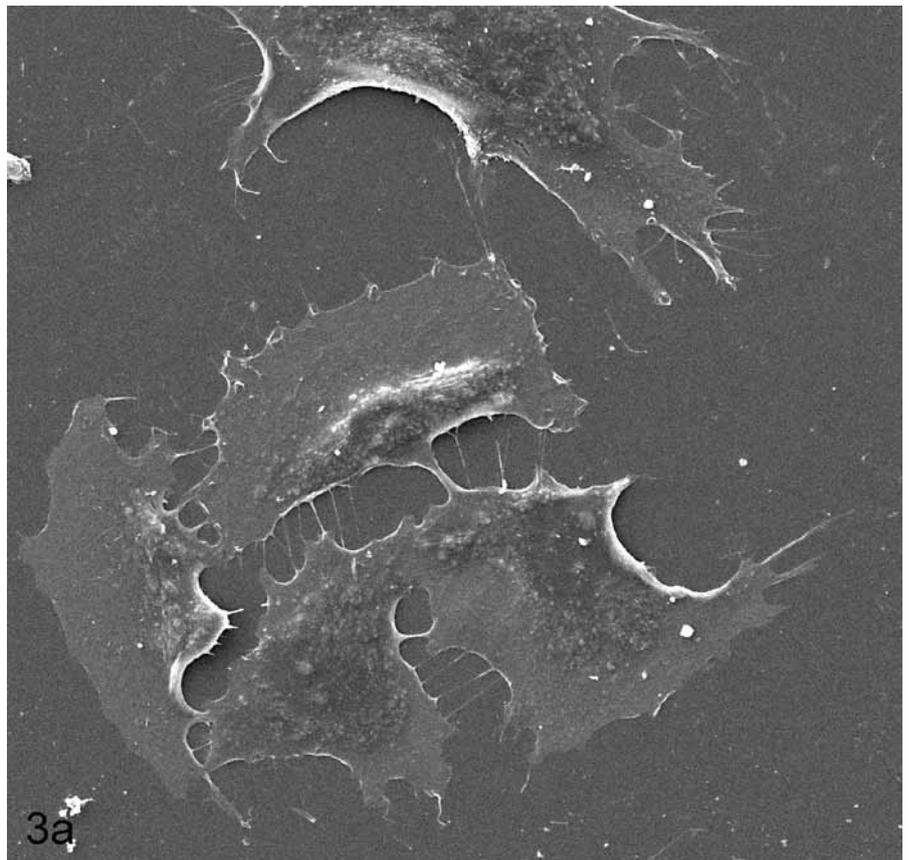


Abb. 3a: REM Aufnahme von beschallten Endothelzellen. Originalvergrößerung 750 x.

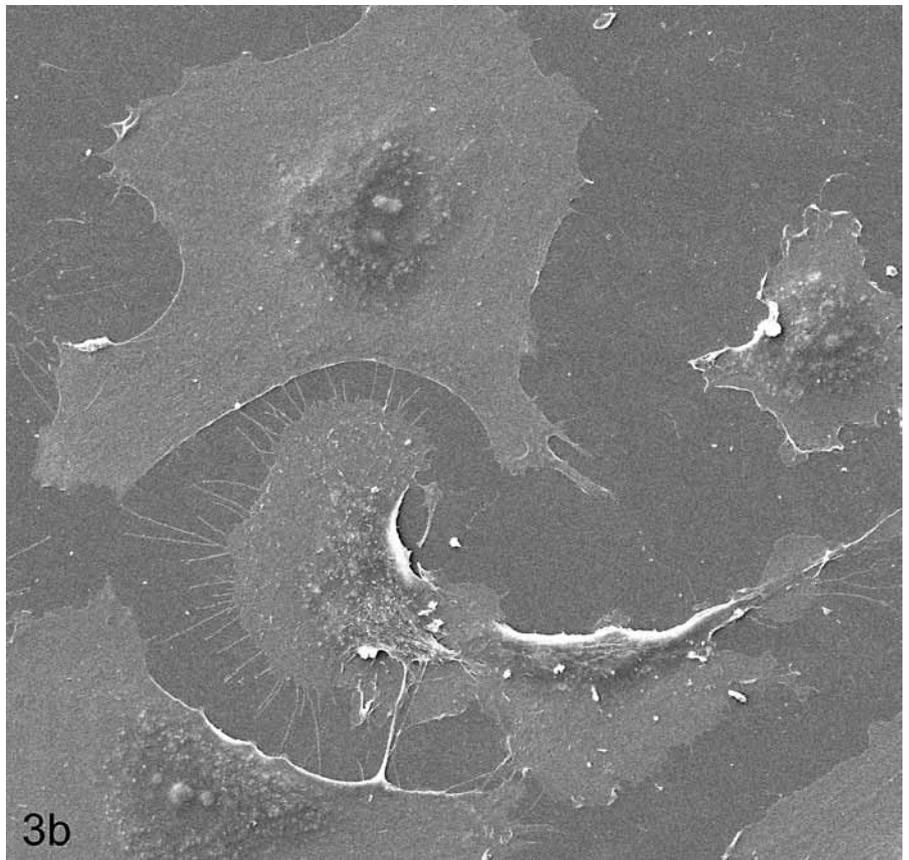


Abb. 3b: REM Aufnahme von nicht beschallten Endothelzellen (Kontrolle). Originalvergrößerung 750 x.

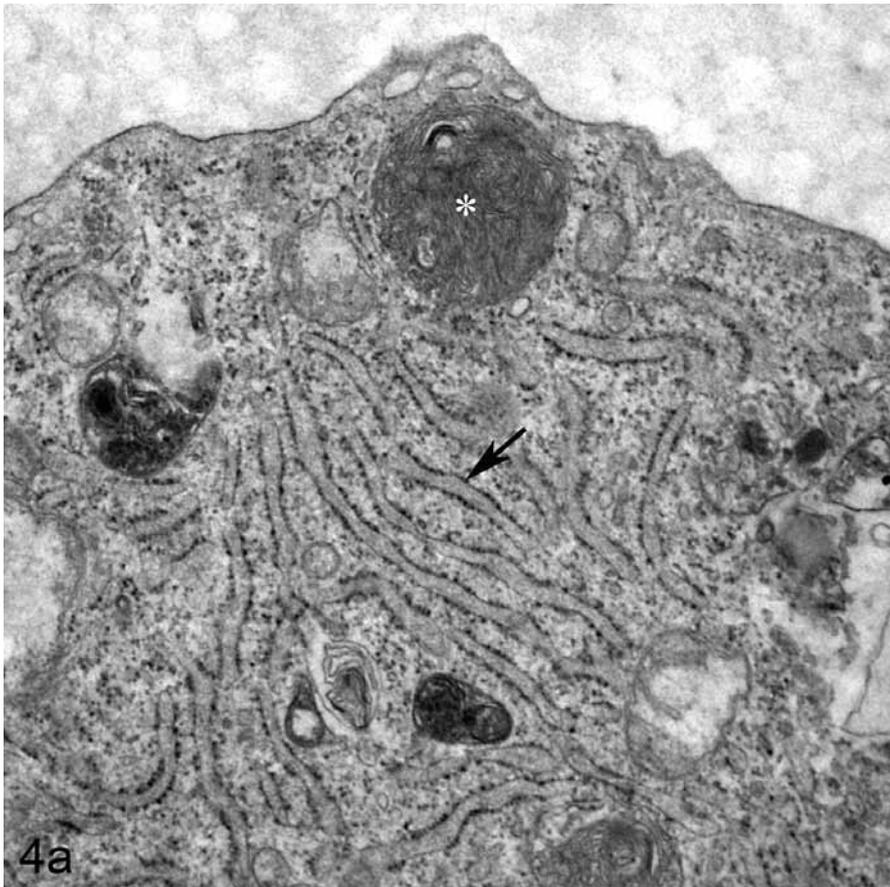


Abb. 4a: TEM Aufnahme einer beschallten Endothelzelle (Zellausschnitt). Raues endoplasmatisches Retikulum (Pfeil), Lysosom mit Abbauprodukten (Stern). Originalvergrößerung 12.000 x.

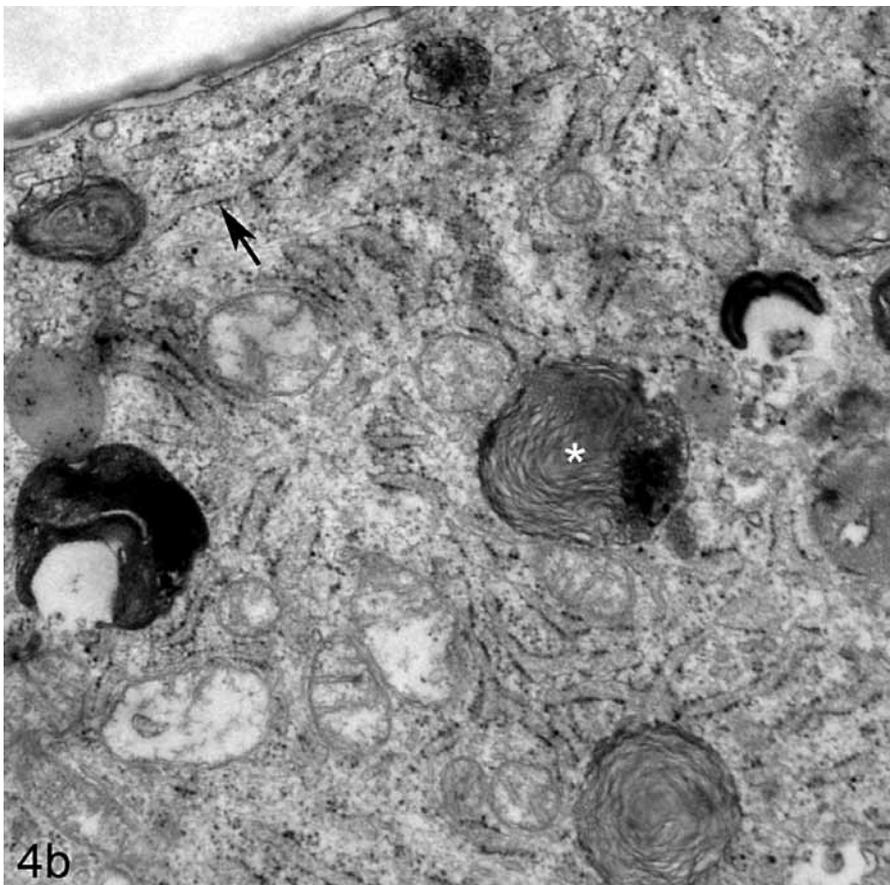


Abb. 4b: TEM Aufnahme einer nicht beschallten Endothelzelle (Zellausschnitt). Raues endoplasmatisches Retikulum (Pfeil), Lysosom mit Abbauprodukten (Stern). Originalvergrößerung 12.000 x.

terschiedlicher 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, so dass das gesamte »Organsystem« 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. Berthold

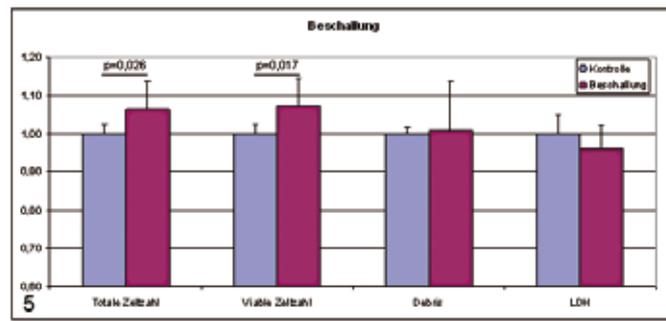


Abb. 5: Graphische Darstellung verschiedener gemessener Werte von beschallten Zellen im Vergleich zu nicht beschallten Zellen (Kontrolle).

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

quenzmessungen 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 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

Projekt »Klang-Pause« Regensburg 2009

von Prof. Dr. Hella M. Erler / Prof. Dr. Luis Erler

Hella und Luis Erler untersuchen im Pilotprojekt »Klang-Pause Regensburg 2009« die Wirkung einer kurzen (2- 5 Minuten) Entspannung mit Klangschalen in Kindergärten und Schulen. Ausgehend von der hohen Stressbelastung von ErzieherInnen und LehrerInnen wird die Frage gestellt, ob die »Klang-Pause« den Lärmpegel senken und zu mehr Entspannung und Konzentration führen kann. Eine erste vorläufige Auswertung hat ergeben, dass diese Wirkung von allen Beteiligten empfunden wird.

1. Hintergrund und Zielsetzung

Im Projekt »Klang-Pause« geht es um den Einsatz von Klangschalen zur Stressreduktion in Kindergärten und Schulen. Wir interessieren uns für die Entspannungswirkung, die man mit Klangschalen in kurzer Zeit im pädagogischen Alltag erreichen kann.

Stress beeinträchtigt unsere Gesundheit und Lernfähigkeit vor allen Dingen da, wo Angst, Gefühle der Bedrohung und der Unsicherheit eine Rolle spielen. Stress gilt als Hauptauslöser von Burn-out bei ErzieherInnen und LehrerInnen. Bei Kindern wird er als Mitursache von Lern- und Konzentrationsstörungen angenommen.

Entspannung bietet die Möglichkeit, entweder Stress gar nicht aufkommen zu lassen oder Stressreaktionen abzubauen. Neben vielen anderen Entspannungsmethoden ist die Arbeit mit Klangschalen eine Möglichkeit der Stressreduktion. Klangschalen können in kurzer Zeit zu mehr Ruhe führen. Sie bieten vielfältige Sinnesreize. Schon ihr glänzendes Äußeres zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Die Klang-

schwingungen, die körperlich wahrgenommen werden als Kribbeln, Strömen oder Vibrationen unterstützen die Verlagerung der Aufmerksamkeit nach innen – sie laden zur Achtsamkeit ein. Ein besonderes Merkmal ist ferner, dass mit den Klängen der Klangschalen keine Wertung z. B. musikalisch – unmusikalisch oder richtig – falsch verbunden ist.

Die Klangschalen sind vielfältig einsetzbar. Sie lassen sich z. B. auch verwenden, um die »Übung der Stille« zu begleiten, die Maria Montessori bereits vor über 100 Jahren in ihre Pädagogik aufnahm, um die Lernfähigkeit zu unterstützen, den Lärmpegel von Gruppen zu senken und die Zusammengehörigkeit der Kinder in der Gruppe zu stärken. Maria Montessori hat als erste beschrieben, dass die völlige Konzentration auf einen Gegenstand, die sie »Polarisation der Aufmerksamkeit« nannte, Voraussetzung ist für die Aufnahme neuer Informationen und ihrer Verankerung im Gedächtnis. Die »Übung der Stille« bei Maria Montessori wird mit verschiedenen Materialien und Übungen gestaltet. Wir hatten die Idee, dass sich Klangschalen auch für eine solche »Stille-Übung« eignen und nennen unseren Versuch, Stress und Unruhe in Kindergruppen zu reduzieren, die »Klang-Pause«.

In der heutigen Unterrichtssituation finden wir häufig ungünstige Rahmenbedingungen, die das Lernen erschweren. Wir begegnen Kindern, die aus ihrem häuslichen Umfeld Probleme, Unausgeglichenheit, Zerstreuung (Medien) und emotionale Belastungen

mitbringen. Die Unterrichtsorganisation sieht in der Regel einen Wechsel von Fächern und Lehrern im 45- bis 60-Minuten-Takt vor. Dazu kommt noch, dass die Motivation als »Quelle« des Lernens durch Prüfungsdruck und Entmutigung durch schlechte Noten eher »verstopft« als gefördert wird. Das ungünstige Lernklima wird an vielen Schulen noch erschwert durch viele Kinder mit Migrationshintergrund, die sich weder in der neuen Umgebung wohlfühlen noch in der neuen Sprache heimisch geworden sind, bevor sie in die Schule kommen. Die nötige Elternarbeit scheitert an der Sprachgrenze. Dazu eine Teilnehmerin unseres Projekts, die einen Deutsch-Förderkurs mit Migrantenkindern durchführt: *»Es wird keine Elternarbeit betrieben; zuhause wird bei diesen Kindern kein Deutsch gesprochen.«*

Wir wissen, dass Lehrer in dieser Situation, in der es ihnen nicht gelingt, unkonzentrierte, wenig motivierte Schüler zu guten Leistungen zu bringen und die Defizite auszugleichen, in der Gefahr stehen auszubrennen. Bei ErzieherInnen und LehrerInnen tritt das gefürchtete Burn-out-Syndrom häufiger auf als in anderen Berufsgruppen.

Die »Klang-Pause«, die nicht länger als 2 – 5 Minuten dauert, könnte im schwierigen pädagogischen Alltag ein Hilfe für LehrerInnen und Kinder sein, falls unsere Annahme bestätigt wird, dass schon diese kleine Klang-Einheit eine Reduktion von Stress, Anspannung und Zerstreuung erreichen kann.

2. Ablauf des Projekts

Als uns die Idee zur »Klang-Pause« erstmals kam, wollten wir mit einer kleinen Gruppe (2 Kindergartengruppen und 2 Schulklassen) Erfahrungen in der Praxis sammeln, um Hinweise zu bekommen, ob sich eine vertiefte Untersuchung lohnt. Unsere Idee fand aber ein so lebhaftes Interesse bei LehrerInnen, die davon hörten, dass es schließlich außer 4 Erzieherinnen 10 LehrerInnen waren, die bei unserem Projekt mitmachen wollten (vgl. Tab. 1).

Am 1. Oktober 2009 startete unser Projekt »Klang-Pause« Regensburg 2009 mit 14 TeilnehmerInnen, die zusammen 281 Kinder bzw. Jugendliche im Alter von 3 – 17 Jahren betreuen und unterrichten. Unsere Projektgruppe traf sich zweimal zur Information: Themen waren die Arbeit mit Peter Hess products® Himalaya Qualitätsklangschaalen und die praktische Einführung im Umgang mit Klangschaalen. Zwischen den beiden Treffen hatten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, die »Klangschaalen-Kisten« kennen zu lernen, die uns das Peter Hess Institut für die Zeit des Versuchs freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat. Das Buch »Klangschaalen – mit allen Sinnen spielen und lernen« von Petra Emily Zurek und Peter Hess (München: Kösel-Verlag, 2008) bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auch praktisch mit der Klangarbeit vertraut zu machen.

Inzwischen holten wir die notwendigen Genehmigungen der Schulleitungen, des Schulamtes und im Falle der Privatschulen der Schulträger ein.

Der Einsatz der Klangschaalen im Kindergarten und in den Schulen lief vom 16. November bis 11. Dezember 2009, so dass insgesamt 20 Beobachtungstage zur Verfügung standen.

Tab.1: TeilnehmerInnen am Projekt

Einrichtung	Erzieher/Lehrer	Kinder/Jugendliche	Altersspanne
Kindergarten	4	38	3 – 6
Grundschule	8	178	6 – 10
Integr.-klasse	1	39 ¹	9 – 10 / 6 – 7
Förderschule	1	8	7 – 9
Hauptschule	1	18	14 – 17
Gesamt	14	281	3 – 17

¹⁾ Eine Lehrerin hat die Klangschaalen in zwei Klassen (3. und 1. Klasse) eingesetzt, davon sind in der 3. Klasse 24, in der 1. Klasse 15 SchülerInnen.

Tab. 2: Beobachtungen und Spiele/Übungen

Einrichtung	Beobachtungstage ¹	Einzelbeobachtungen ²	Fallgeschichten	Spiele/Übungen ³
Kindergarten	54	88	11	26
Grundschule	109	162	7	21
Integr.-klasse	19	27	2	5
Förderschule	11	20	1	3
Hauptschule	12	-	-	9
Gesamt	205	297	21	64

¹⁾ Diese Spalte gibt die Anzahl der Tage an, über die ein Tagesprotokoll geführt wurde.
²⁾ Diese Spalte gibt die Zahl der Kinder an, die in einer Situation speziell beobachtet wurden.
³⁾ Die hier angegebenen Spiele / Übungen überschneiden sich zum Teil.

Die ErzieherInnen und LehrerInnen sollten die »Klang-Pause« (2 – 5 Minuten) dem Kindergartenalltag bzw. ihrer Unterrichtsorganisation anpassen und selbst entscheiden, wann und in welcher Form die Klangschaalen eingesetzt werden. Keine/r der TeilnehmerInnen hatte außer unserer Einführung vor dem Versuch Erfahrungen, Ausbildung oder andere Informationen über Klangschaalen.

Diese Voraussetzung ist für eine weitere Anwendung in der »Fläche« sehr wichtig, weil nur ein niederschwelliges Angebot viele Einrichtungen erreicht.

Eine ausführlichere Auswertung und Darstellung der Ergebnisse wird im Juli 2010 in der Zeitschrift »MONTESORI« der Deutschen Montessori-Vereinigung erscheinen.

Alle ErzieherInnen und LehrerInnen waren einverstanden, über ihre Er-

fahrungen ein »Klang-Tagebuch« zu führen, Gruppen- und Einzelbeobachtungen durchzuführen und die eingesetzten Spiele/Übungen zu sammeln und zu dokumentieren. Am Ende des praktischen Einsatzes der Klangschaalen sollten die TeilnehmerInnen mit Hilfe eines Fragebogens bewerten, wie hilfreich und effektiv sie die Klangschaalen speziell für Stressbewältigung und Entspannung einschätzen. Alle Daten wurden von jedem/r Teilnehmer/In in einer von uns vorstrukturierten »Projekt-Mappe« eingetragen (vgl. Tab. 2).

3. Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Fragen dargestellt, die sich auf den grundsätzlichen Erfolg des Projekts beziehen. Es geht vor allem darum, ob eine kurze Intervention wie die »Klang-Pause« (2 – 5 Minuten!) eine deutlich wahrnehmbare Wirkung erzielen kann: Lässt sich der Unterricht



Sich mit den Klängen etwas Gutes tun!

Während des Deutschunterrichts ging ich auch häufiger mit der Klangschale zu ihm und ich merkte, dass er ruhiger wurde und konzentrierter arbeitete. Überraschenderweise hat er am Ende des Projekts die Klangschalen zum ersten Mal selbst in die Hand genommen, was er vorher nicht zuließ. Er wirkte entspannt. Er hat die Klangschale sozusagen angenommen, findet »Halt an der Klangschale.«

Im Folgenden fassen wir die Antworten auf die Fragen zusammen, welche die TeilnehmerInnen gegeben haben, nachdem sie die »Klang-Pause« maximal 20 Tage eingesetzt hatten. Von 11 TeilnehmerInnen liegt eine Gesamtbewertung vor, von einer Teilnehmerin, die die Klangschalen in 2 Klassen eingesetzt hat, liegen zwei Bewertungen vor, so dass wir insgesamt 13 Gesamtbewertungen auswerten konnten.

Bei der Frage »Wenn ich heute auf die 4 Wochen Einsatz der Klangschalen in meiner Gruppe zurückblicke...«, hat sich für die Mehrzahl der TeilnehmerInnen mehr **Ruhe und Entspannung** ergeben (zusammen 22 Nennungen). 9x wurde ein positiver Einfluss auf die Konzentration erwähnt, 2x das Nachlassen von Aggressionen.

Bei der Frage, ob **unangepasstes Verhalten** in der Gruppe abgenommen hat, antworten 7 mit Ja, 4 mit Nein. Bei der Frage, ob unangepasstes Verhalten einzelner Kinder seltener vorkam, antworten 7 mit Ja, 3 mit Nein. Hier ist das Ergebnis zunächst nicht so deutlich. Wir erwarten aber differenziertere Aussagen durch die Auswertung der Einzelbeobachtungen.

Die nächste Frage zielte auf eine Beurteilung der **Entspannungswirkung** durch die »Klang-Pause«. Gefragt wurde: »Wie schätzen Sie die Wirkung

durch kurze Klang-Einheiten positiv beeinflussen? Lässt der Stress tatsächlich nach? Steigen Konzentration und Bereitschaft zum Lernen an?

Im vorliegenden Bericht handelt es sich um eine **erste** Auswertung (von Punkt 6. der Projekt-Mappe: »Zusammenfassung und Bewertung«). Als zusammenfassendes Ergebnis können wir feststellen, dass **alle** TeilnehmerInnen am Versuch von der positiven Wirkung der »Klang-Pause« überzeugt sind und **alle** nach Beendigung des Projekts mit Klangschalen weiter arbeiten wollen. Genauere Aufschlüsse erwarten wir aus der Analyse der Tagesprotokolle und Fallgeschichten, die aus einer re-

gelmäßigen Beobachtung eines Kindes über einen längeren Zeitraum entstanden sind und daher den Prozess der Veränderung sichtbar machen können. Der nachfolgende Bericht einer Lehrerin über ein 8-jähriges autistisches Kind spiegelt einen solchen Prozess wider.

»F., Autist, hatte anfangs keinen Bezug zur Klangschale – lieb die Klangschale nicht zu nahe an sich heran, stieß sie weg! Nach einiger Zeit (2 oder 3x) machte es ihm richtig Spaß die Klangschale anzuschlegheln und er hörte auch intensiv zu, wenn andere Kinder die Klangschalen anklingen ließen.

der Klang-Pause für die Entspannung ein?« Alle stellten eine Zunahme der Entspannung fest, davon wird die Entspannung 4x als »überraschend intensiv« bezeichnet, 6x als »deutlich verändert«, 5x als (positiv) »verändert«, 1x als ein »wenig verändert«.

Bei der Frage, in welchem Bereich die größte Wirkung auftrat, war die Mehrzahl davon überzeugt, dass der **emotionale** Bereich am stärksten berührt wird (11 Nennungen), 8 Nennungen für den **sozialen** Bereich, 4 für den motivationalen und 1 Nennung für den kognitiven Bereich. Das spricht für die Einschätzung, dass Klangschalen das Kind in seiner Persönlichkeit ganzheitlich ansprechen, wobei der sozial-emotionale Bereich im Vordergrund steht.

Auch bei der Frage, ob sich die »Klang-Pause« auf das **Arbeitsverhalten** und die **Leistung** ausgewirkt hat, gab es

mehrheitlich eine positive Antwort: 10x wird eine solche Wirkung bejaht, lediglich 2 Nennungen verneinen dies. Stellvertretend für ähnliche Beobachtungen geben wir den Fallbericht einer Lehrerin über einen 8-jährigen Jungen wieder:

»P. hat seit der Einschulung Schwierigkeiten beim Schreiben (Graphomotorik). Er ist deswegen in ergotherapeutischer Behandlung. Bisher nur minimale Änderung, Besserung! P. kann deswegen jeden Tag mit einer Klangschale (Universalschale) experimentieren. Bevor er Schreibübungen (-aufgaben) erledigt, klingt ein Erwachsener die Gelenkschale ca. 3 Minuten an. Wir beobachten nun, was sich und ob sich am Schriftbild Änderungen ergeben.

P. empfindet das Halten der Schale als sehr angenehm, er freut sich jedes Mal und geht nachher motivierter an seine sonst ‚ungeliebten‘ Schreibarbeiten.«

Die letzte Frage der zusammenfassenden Bewertung bezieht sich auf den Wunsch der TeilnehmerInnen, weiterhin mit der »Klang-Pause« zu arbeiten. Hier ist das Ergebnis für uns geradezu überwältigend: Trotz der sehr unterschiedlichen schulischen Situation und Arbeitsbelastung während des Versuchs wollen **alle(!)** mit der »Klang-Pause« weiter arbeiten.

Auf die Frage »Möchten Sie nach Ende des Versuchs die Klang-Pause weiter einsetzen?« (Mehrfachnennungen möglich) wurden folgende Antworten gegeben: 7 Nennungen regelmäßig, 4 immer, 6 je nach Situation. Als Beispiel sei hier das Schlussstatement einer Lehrerin zitiert:

»Die Klangschalen sind für mich persönlich nicht mehr im Unterricht weg zu denken. Sie sind ein Bestandteil, den ich gerne mehr ausbauen möchte.

Foto (Peter Ferstl): Grundschüler einer Integrativklasse bei dem Spiel »Der Klang wandert«.



Deshalb freue ich mich schon über die Fortbildungen im Frühjahr. Ich möchte mich in diesem Bereich fit machen um dieses tolle Material noch besser und intensiver einzusetzen.»

4. Ausblick und Fazit

Als wichtigstes Ergebnis für unsere Gruppe steht der Entschluss, für den Herbst 2010 eine weitere Untersuchung zu planen. Dabei sollen folgende Schwerpunkte betont werden: die besonderen Bedürfnisse der Kinder im Kindergarten, in der Grundschule und Hauptschule, die in der jetzigen Studie mit nur einer Klasse vertreten war. Geplant ist auch, die Wirkung der »Klang-Pause« auf die ErzieherInnen und LehrerInnen stärker zu berücksichtigen.

Im jetzigen Ergebnis deutet sich an, dass Erzieherinnen und LehrerInnen die »Klang-Pause« für sich selbst als

hilfreich erlebt haben. Auch die Einbeziehung der Eltern in das Projekt durch gezielte Information wird einen breiteren Raum einnehmen. Unser jetziges Projekt ergab dazu interessante Ansatzpunkte: Die Eltern zeigten sich zum Teil sehr interessiert und fragten nach einer möglichen Anwendung der Klangschalen zuhause – besonders zur Erleichterung der Hausaufgabensituation. Circa 16 Eltern entschlossen sich während des Projekts, eine Klangschale zu erwerben, in vielen Fällen deshalb, weil Kinder sich Klangschalen zu Weihnachten gewünscht haben. Zu dieser positiven Reaktion von Eltern auf die Klangschalen schreibt eine Lehrerin:

»Zwei Eltern erkundigen sich gezielt, wie ihr Kind auf die ‚Klang-Pause‘ reagiert; haben bereits von Klangtherapie außerschulisch gehört und zeigen

besonderes Interesse daran; überlegen sich, für ihr Kind eine Klangschale zu kaufen; wollen auch privat damit ‚arbeiten!«

Wir sind nach den bisherigen Ergebnissen dieser ersten Auswertung und den zwischenzeitlich geführten Gesprächen mit Erzieherinnen und LehrerInnen der Überzeugung: Die »Klang-Pause« kann sowohl im Kindergarten als auch in der Schule mit Erfolg eingesetzt werden! Wir haben deutliche Hinweise dafür bekommen, dass bereits durch einen kurzfristigen Einsatz der Klangschalen (2 – 5 Minuten) eine Stressreduktion und Entspannung und damit eine Erleichterung des Lernens erreicht werden kann.



Prof. Dr. phil. Hella Maria Erler

Studium der Philosophie, Psychologie und Romanistik; bis 2003 Professorin für Psychologie und Elementarpädagogik an der Fachhochschule Regensburg; jetzt freiberuflich tätig als Dozentin für Montessori-Pädagogik und in der Entwicklung und Leitung von pädagogischen Projekten; Aus- und Weiterbildungen in Methoden der Humanistischen Psychologie, Expression Corporelle bei Prof. Jean Bouffort, TouchLife-Massage nach F. B. Leder und S. K. von Kalkreuth, Peter Hess-Klangmassage und -Klangpädagogik.



Prof. Dr. phil. Luis Erler

Studium der Philosophie, Theologie, Psychologie (Promotion) und Pädagogik; bis 2001 Professor für Elementar- und Familienpädagogik an der Universität Bamberg; jetzt freiberuflich tätig als Dozent für Montessori-Pädagogik und in der Entwicklung und Leitung von pädagogischen Projekten; Aus- und Weiterbildungen in Methoden der Humanistischen Psychologie, Expression Corporelle bei Prof. Jean Bouffort, Supervision und Coaching, TouchLife-Massage nach F. B. Leder und S. K. von Kalkreuth, Peter Hess-Klangmassage und -Klangpädagogik.

Kontakt

Wiesäckerweg 8 · D-93053 Regensburg

Telefon: +49 (0) 941-72386 · E-Mail: luherler@t-online.de

Die *Peter Hess*-Klangmassage Eine höchst effektive Methode gegen Stress - zur Förderung der inneren Ressourcen

Von **Andreas Rehländer**

Als ehemaliger leitender Angestellter in einem großen Modeunternehmen habe ich mich über viele Jahre mit den Potenzialen und Ressourcen und den Entwicklungsmöglichkeiten von Menschen beschäftigt. Ich erkannte die Auswirkungen von Stress und negativen Affirmationen und versuchte dieses Wissen meinem Führungsstil anzupassen. Über viele Jahre lernte ich Möglichkeiten alternativer Heilmethoden und Entspannungsverfahren in meinem Alltag und Berufsleben zu intrigieren.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen als Führungskraft im Textilien Handel weiß ich, das man als Führungskraft permanent gefordert ist Mitarbeiter zu motivieren, Impulse zu geben und Entscheidungen von großer Tragweite zu treffen. An der Wahrnehmungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Kreativität einer Führungskraft werden hohe Anforderungen gestellt.

Anfang 2009 habe ich bei Peter Hess die Intensivausbildung zum *Peter Hess*-Klangmassagepraktiker gemacht. Am 01.08.2009 gründete ich Klangwelten erleben und arbeite seit Februar 2010 hauptberuflich an der Entwicklung und Entspannung gestresster Menschen.

Bei Klangwelten erleben geht es in erster Linie um Stressabbau, Burnout-Prophylaxe, Entspannung und Förderung der Ressourcen sowie der Kreativität.

Meine Klienten sind vorwiegend Geschäftsleute, Manager, Führungs-

kräfte aus Kreativen-Berufen und der IT-Branche. Also Menschen, die sich permanent dem Stress und den hohen Anforderungen ihres Alltags stellen müssen.

MARC S. 38 Jahre Burnout-Syndrom

Klangmassage!?! Wie können Messingschalen durch Klänge massieren? Wie soll man dabei entspannen und Energie aufladen? Sehr wahrscheinlich muss man dran glauben oder irgendwelche esoterischen Rituale durchführen. Und außerdem kann ich sowieso nicht auf Knopfdruck entspannen.

Diese Gedanken waren es, die mich zu meiner ersten Klangmassage begleitet haben. Aber ich sollte eines besseren belehrt werden und diese Klangmassagen zu einem festen Bestandteil meines Lebens machen. Ein Leben, das durch diese Klänge und Schwingungen einen neuen Stellenwert erfahren sollte. Vielleicht sollte ich aber erst einmal ein wenig zu meiner Person und meinem Leben sagen.

Ich bin männlich, 38 Jahre alt, verheiratet und habe 2 Kinder im Alter von 11 und 7 Jahren. Wir haben ein Haus und ich arbeite in einer Führungsposition eines mittelständischen Unternehmens. Eigentlich ALLES, so wie man sich das wünscht. Es könnte uns eigentlich gut gehen, wenn da nicht die negativen Folgen des Stresses wären. Zu den allgemeinen Belastungen durch das Arbeitspensum und den Zeitdruck kommen noch die Aufgaben der Unternehmens- und der Mitarbeiterführung hinzu. Dadurch werde ich nicht allein nach der reinen Arbeitsleistung gemessen, sondern auch an dem verantwortungsvollen Handel und glaubwürdigen Auftreten gegenüber Kunden, Mitarbeitern und Firmeninhabern. Damit wird man nicht nur auf der geschäftlichen Ebene, sondern zusätzlich auch als Person besonders in die Pflicht genommen. So passierte es, dass ich für die beruflichen Ziele dauerhaft private Interessen zurückgestellt habe, und sich eine Null-Fehler-Einstellung

Spätestens nach einer Messung habe ich auch den schlimmsten Skeptiker von der Methode der *Peter Hess*-Klangmassage überzeugt!



mit der Erwartung in jeder Lebenslage Top-Leistungen bringen zu müssen, entwickelte. Es baute sich ein innerer Druck auf, dem ich ohne regelmäßige Stressbewältigung, nicht standhalten konnte. Ich versuchte, den Stress durch mehr Arbeit und den ein oder anderen Tropfen Alkohol zu bewältigen. Es war ein Trugschluss, das Resultat folgte auf dem Fuße. Die Diagnose des Arztes war eindeutig und Besorgnis erregend zugleich; »Burnout-Syndrom«. Es musste etwas passieren!!

Also auf zu meiner ersten »Sitzung« in der ländlichen Umgebung von Rastede. Das mag einerseits nachteilig klingen, weil ein längerer Anfahrtsweg in Kauf genommen werden muss. Andererseits ist es dort absolut ruhig und es gibt keine störenden Nebengeräusche, die das Erlebnis der Klangmassage beeinflussen oder verfälschen könnten.

Im Klangzimmer angekommen, sah ich eine große, weich gepolsterte Massageliege, einen riesigen Gong und diverse Schalen und Glocken in unterschiedlichen Größen. Es erklang eine sanfte Musik leise im Hintergrund, Kerzen brannten und es roch nach wohltuenden Düften. Es begann mit einem Vorgespräch, in dem meine individuellen Bedürfnisse für die Behandlung herausgestellt werden sollten. Ich setzte mich auf die Massageliege und Andreas gab mir eine kurze Einweisung über den Ablauf. Angenehm fand ich, dass ich mir vorher ein bequemes Entspannungs-Outfit anziehen und mir für den Start der Klangmassage die Rücken- oder Bauchlage aussuchen konnte. Ich entschied mich für die Bauchlage, schloss die Augen und wartete gespannt auf die ersten Klänge und was sie wohl mit mir anstellten. Aber erst einmal ließ er mir Zeit zum Runterkommen. Mir kreisten tausend Gedanken im Kopfe rum und plötzlich machte es »KLOOONG«.

Es war soweit, Andreas begann mit sanftem Schlägeln auf die Schalen an Kopf- und Fußende. Es folgte ein immer lauter werdender hoher Ton, verbunden mit sachten spürbaren Schwingungen im Körper. Nun bekam ich eine Klangschale auf die Kniekehlen gestellt, welche sogleich angeklungen wurde. Eine zweite, sofort angeschlagelte Klangschale folgte auf den Rücken. Es wurden inzwischen weitere Schalen links und rechts neben meinen Kopf und ans Kopfende angeschlagen. Zuerst schlagelte er links, danach rechts, dann am Kopfende sowie eine weitere zwischen den Schulterblättern ruhende Klangschale an. Das Ganze spielte sich mit immer gleich bleibenden Pausen ab.

Ich wurde in einen Zustand der Gedankenlosigkeit im positiven Sinne versetzt. Denken, grübeln oder was auch immer waren nicht mehr möglich. Mein Kopf war schwebend und nahm, wie irgendwo aus der Ferne, noch einen weiteren Klang wahr. Dieses wiederholte sich ein paar Mal: Knieschale, Rückenschale, am Kopf links, rechts, oben, Herz, ferner Ton. Fantastisch, ich hätte ewig so liegen können. Doch dann wurden die Klänge der Schalen leiser und Andreas sagte, dass ich mich auf den Rücken drehen sollte.

Jetzt stellte er wieder die Schalen auf und zunächst war der Ablauf wie in der Bauchlage. Das herrliche Gefühl, des in der Klang-Kugel schwebenden Kopfes wurde erweitert. Andreas arbeitete sich von Körperstelle zu Körperstelle. Dieser Gong, diese Schwingungen, etwas ungewohnt, etwas irritierend, aber dann wieder extrem entspannend und angenehm. Später legte ich mich auf den Bauch, die Schalen wanderten jetzt in Bauchlage von Körperstelle zu Körperstelle. Am Ende schloss er die Klangmassage durch ein feines leichtes »PLING« und den sanften Worten

»So, du kannst jetzt langsam zurückkommen« ab. Eine tolle Art, langsam und dennoch bestimmt, wieder aus der Tiefenentspannung »aufzuwachen«.

Und das Verrückte an der ganzen Geschichte war, dass ich wirklich für Momente weg war und mich schwerelos fühlte; ohne Gedanken oder Sorgen. Eine tolle Erfahrung, die ich jedem empfehlen kann, der sich auf besondere Art und Weise entspannen möchte. Blockaden werden gelöst und die Energie fängt wieder an zu fließen.

Mit diesem Bericht möchte ich zum Ausdruck bringen, dass man die Wirkung der Schwingungen der Klangschalen im ganzen Körper erfahren muss. Diese Worte können nur ein Wegweiser zur Erfahrung mit den Klängen sein, doch durch die Klänge und Schwingungen kam und komme ich sehr schnell zur Entspannung. Mit dieser Entspannung erreiche ich Zufriedenheit und Freude - viele unnötige Sorgen fallen von mir ab. Es ist die Entdeckung einer inneren Quelle, die unabhängig von äußeren Faktoren ist. Durch diese Erfahrungen mit der Klangmeditationen oder Klangmassagen, fällt es mir leichter, im Alltag stressige Situationen zu durchschauen und schädliche Gedanken gehen zu lassen. Ich möchte nicht behaupten, dass es die Klangmassagen waren die mich wieder in die richtige Spur gebracht haben, aber sie waren maßgeblich daran beteiligt. Ich mache weiter...

»Denken, grübeln oder was auch immer waren nicht mehr möglich. Mein Kopf war schwebend...«
Marc S. 38 Jahre

Es war am Anfang sehr interessant wie die reinen »Kopf- Menschen« auf die Klangmassage reagiert haben. Teilweise mit Skepsis, teilweise mit Neugierde und manchmal auch mit analytischen Erklärungsmodellen wie die Wirkungsweise sich physikalisch und biochemisch bei ihnen abzeichnete.

Ja, einige waren sogar so von diesem Entwicklungsprozess gefesselt das sie auch nach der fünfzehnten und zwanzigsten Klangmassage noch Steigerungen feststellen konnten.

Ein Klient wurde nach der dritten Klangmassage in seinem Golfclub gefragt, »Was ist denn mit dir los? Du siehst irgendwie anders aus! Bis du in einen Jungbrunnen gefallen? So frisch und entspannt! Was hast du gemacht?« Der Mann Anfang 50 lächelte nur und buchte im Anschluss daran zehn weitere Anwendungen.

In einigen Fällen benutze ich auch hoch moderne wissenschaftliche Messgeräte aus Amerika um den Stresswert eines Klienten vor oder auch bei einer Klanganwendung aufzuzeigen. Bei den Messungen handelt es sich um ein Biofeedback-Gerät welches die Herzratenvariabilität misst.

Die Stressmessung mit der Herzratenvariabilität (HRV)

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein wissenschaftlich belegter, aussagekräftiger Messwert für die Herz-Hirn-Interaktion und die Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems – ein Maß für globale Fitness und Gesundheit. Sie können mit dem Programm sehen, wie die HRV von Moment zu Moment variiert, wie Gedanken und Gefühle die Herzratenvariabilität beeinflussen. Je größer die Herzratenvariabilität ist, desto gesünder, stressstabiler und anpassungsfähiger an Veränderungen sind wir. Die

Herzratenvariabilität ist die Fähigkeit des Herzens, die Abstände zwischen zwei Herzschlägen den Erfordernissen anzupassen und dabei in einem Kohärenten Rhythmus zu bleiben. Wenn Sie positive Gefühle erleben, dann erhöht das die Kohärenz der Herzens erzeugtem rhythmischem Muster, diese breiten sich dann von selbst auf andere Organsysteme einschließlich des Gehirns aus. Sie spüren das an dem Empfinden, im Einklang mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu sein.

Versuchsaufbau Klangmassage mit einer Messung der Herzratenvariabilität.

- Vorgespräch
- Start Klangmassage in Bauchlage
- Wechsel Bauch in Rückenlage
- Experimente

1. Messung der Herzratenvariabilität beim Vorgespräch zur Klangmassage (Dauer ca. 12 Min.)

Nicole H. war bei der Ankunft und auch beim Vorgespräch sehr angespannt und gestresst. Sie fühle sich jedoch nicht gestresst! Es sei für sie ein normaler Zustand, so Nicole H.

2. Vorbereitung und Lagerung zur Klangmassage

Bei der Vorbereitung zur Klangmassage war der Stresswert nach wie vor sehr hoch!

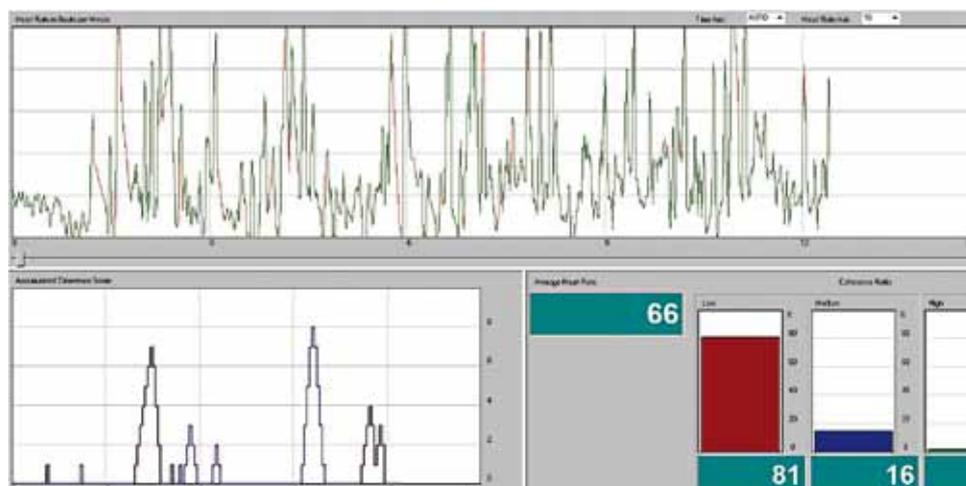


Zur Person:
Nicole H. 31 Jahre Prokuristin und Mutter aus Oldenburg

3. Start der Klangmassage in Bauchlage

Kurz nach dem ersten anschlageln der Klangschale veränderte sich der Stresswert zusehends zum Positiven. Der Pulsschlag wurde niedriger. Die Kohärenz* stieg sofort an und die Entspannungsphase baute sich stetig auf. Die Atmung wurde relativ schnell sehr ruhig, tief und gleichmäßig.

Die Herzschläge sind sehr unruhig und unharmonisch. Sehr kurze Entspannungsphasen. Der »Stresswert/ Kohärenzwert* (rot) liegt hier bei 81%





Erstaunlich schnell geriet Nicole H. in eine sehr tiefe Entspannung. Trotz der Anwesenheit des Fotografen und der damit verbundenen Geräuschkulisse ließ die Entspannung nicht nach.

Der Klangraum war recht warm, da es draußen über 38° C waren. Auch dieser Umstand beeinflusste den Entspannungswert nicht.

4. Wechsel der Klientin von Bauch in Rückenlage

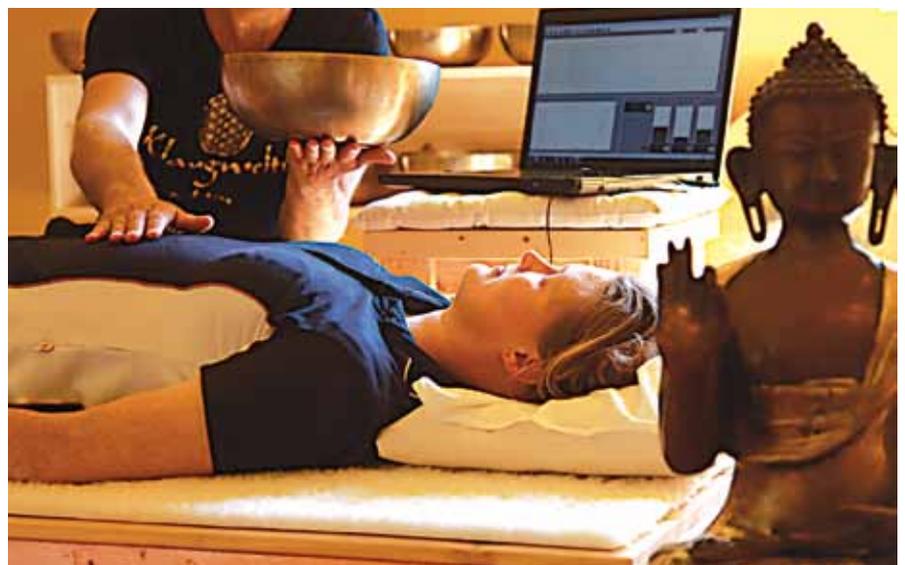
Als ich die Klientin aufgefordert habe sich umzudrehen stieg der Stresswert kurzzeitig wieder an. Nachdem ich die erste Klangschale aufgestellt hatte und die ersten Klänge sich ausbreiteten, normalisierte sich der Messwert wieder.

Während der weiteren Anwendung stellte ich einige Versuche an, um die Wirkungsweise der Klangmassage, bewusst zu überprüfen. Obgleich Nicole H. sehr entspannt da lag und scheinbar nichts von meinem Experiment mit zubekommen schien, erhielt ich durch die Messung sehr aufschlussreiche Veränderungen in den Messwerten. So veränderte sich der Wert maßgeblich als ich mehr mit der Technik und Durchführung beschäftigt war und in Gedanken, beabsichtigt nicht mehr

bei der Klientin war. Das gleiche war festzustellen als ich mit meiner Aufmerksamkeit mehr mit der Messung beschäftigt war und die Intension nicht mehr bei der Klientin lag. Das bewusste anschlageln von zu vielen Klangschalen ließ den Messwert eben-

so negativ beeinflussen. Also in der Tat »weniger ist mehr!« Als ich dann mit der eigentlichen Anwendung weiter fortsetzte sank der Stresswert augenblicklich und Nicole H. geriet in eine tiefe Entspannung.

Die Prinzipien der *Peter Hess-Klang-*



methoden bestätigen sich auf Grund der Messungen maßgeblich. Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, weniger-ist-mehr-Prinzip, Lösungs- und Ressourcenorientierung, und das dialogische Miteinander sind eine absolute Notwendigkeit im Umgang mit Menschen.

Die tollen Erfahrungen und Rückmeldungen von meinen Klienten bestätigen mir die Wertigkeit und die Effektivität der *Peter Hess-Klangmassage*. Die Klangmassage und Klangmeditation stellen für meine Arbeit einen wesentlichen Eckpfeiler meiner Arbeit da. Gerade für Menschen die sehr stark im Beruf gefordert und unter einem hohen Leistungsdruck stehen ist dies eine höchst wirkungsvolle Methode um an ungeahnte Quellen der Schaffenskraft, der Kreativität und des Stressabbaus zu gelangen.

Ich, Nicole H., 31 Jahre – Prokuristin im Unternehmen MSH-Textil meines Mannes – wusste nach dem Mutterschutz nicht mehr wie ich Kind und Job unter einen Hut bekommen sollte. Meine Gedanken drehten sich nur noch um meine zu erledigenden Aufgaben. Ich war immer mehr gefrustet und gestresst. Unser Sohn zeigte es mir als mein Spiegelbild und wurde immer anstrengender. Andreas Rehländer lernte ich kennen als wir ihn mit Textilien für seine Klangmassagepraxis ausstatteten. Er erzählte mir von der Klangmassage. 90 Min. nur für mich. Das war überzeugend, egal was mich erwartete.

Nach einem kurzen Vorgespräch legte ich mich auf die Massagebank. Während der Klangmassage merkte ich, wie sich meine Gedanken, wie Luftblasen auflösten. Ich war komplett entspannt!

TIPP:

Gönnen Sie sich regelmäßig eine »Kreative Auszeit« – damit Sie auch weiterhin im Beruf die Nase vorn haben!



Die Herzschläge sind sehr ruhig, gleichmäßig und harmonisch. Der Entspannungswert (grün) liegt nach ca. 20 Min. bei 81%. Sehr lange und gleichmäßige Entspannungsphasen (Flow)

Nach den Klangmassagen konnte ich meine Aufgaben mit Leichtigkeit erledigenden. Ich nahm mir entspannt Zeit für unseren Sohn, der dieses mit Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zeigte.

Die Klangmassagen haben mir geholfen mich wieder auf mein Leben zu konzentrieren und schnell, erfolgreich und strukturiert meine Aufgaben privat

und im Unternehmen zu bewältigen. Vielen Dank, für diese Erfahrung, die ich nur jedem ans Herz legen möchte, der sich wieder in Einklang bringen möchte.

»Während der Klangmassage merkte ich wie sich meine Gedanken wie Luftblasen auflösten.

Ich war komplett entspannt!« Nicole H. 31 Jahre



Kontakt

Andreas Rehländer

Am Hardenkamp 44 · D-26180 Rastede

Tel.: 04402/ 98 40 77

info@klangwelten-erleben.de

www.klangwelten-erleben.de

Peter Hess-Klangmassagepraktiker seit Anfang 2009

Medizinisches Grundlagenwissen

Peter Hess-Gruppenleiter

Peter Hess-Entspannungcoach

Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten!

Fünfter Klang-Kongress

vom 9.–11. September 2011 in Dortmund

Mit dieser Veranstaltung sprechen wir sowohl Ausgebildete in der *Peter Hess-Klangmassage* als auch Menschen aus einem ganz breiten Berufsspektrum an, die daran interessiert sind, Klang und Klangmassage als zusätzliche Methode in ihre Arbeit zu integrieren. Es ist auch bei diesem Klang-Kongress unser besonderes Anliegen, sowohl erfahrungsbasierte als auch wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zur Klangarbeit zu vermitteln.

Wir freuen uns ganz besonders, mit Prof. med. Manfred Spitzer (Ulm) einen der bekanntesten deutschen Hirnforscher als Referenten gewonnen zu haben. Sehr herzlich begrüßen wir auch weitere Referenten wie Prof. Dr. med. Rolf Verres (Heidelberg), Frau Prof. Dr. Maria Anna Papst (Graz) und Prof. Dr. Klaus Feßmann (Salzburg) sowie Alexander Lauterwasser (Heiligenberg) und Jadranka Marijan-Berendt (Berlin) – und nicht zuletzt die zahlreichen Workshopleiterinnen und -leiter.

Das Konzertprogramm sieht einen Liederabend mit der wunderbaren tibetischen Sängerin Dechen Shak-Dagsay sowie einen Festabend unter der musikalischen Leitung von Peter Gabis (Wien) vor.

Programm – Stand: 10.10.2010 –

Freitag, 9. September

- 15:00 Begrüßungskaffee
16:00–18:00 **Kongress-Forum:**
»Das Gesunde fördern mit den Peter Hess-Klangmethoden«
Mit Peter Hess (Uenzen) und Klangmassagepraktikern aus Heil- und Heilfachberufen
20:00 **Konzert:**
Tibetische Lieder und Mantras mit Dechen Shak-Dagsay

Samstag, 10. September

- 09:30 **Eröffnung und Ein-Klang:** *Peter Hess*
10:00–11:30 Eröffnungsvortrag:
»Wie unser Gehirn Klang verarbeitet«
Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Ulm
12:00–13:00 Vortrag: **»Einfluss von Klang auf Zellen in Zellkultur«**
Prof. Dr. Maria Anna Papst, Graz
Mittagspause
15:30–16:45 Vortrag: **»Nadabrama, die Welt ist Klang – über den Klang-Pionier Joachim-Ernst Berendt«**
Jadranka Marijan-Berendt
17:00–18:30 Vortrag: **»Musik aus Wasser, Stein und Metall im künstlerischen und therapeutischen Bereich«**
Prof. Dr. Klaus Feßmann, Salzburg
Parallel dazu:
15:30–18:30 Workshops:
 - **Klangmassage bei Tinnitus**, *Dr. med. Uwe Ross*
 - **Klangmassage in der Körpertherapie**, *Zeljko Vlahovic*
 - **KliK-Projekt und Klang-Pause: Klangförderung in Kindergarten und Schule**,
Dres. Hella und Luis Eler und Anna Britta Avramidis
 - **Klangmassage in der Musiktherapie**, *Kerstin Wöhlbier*



Alexander Lauterwasser

studierte Philosophie und Psychologie und arbeitet seit 1981 mit drogenabhängigen Jugendlichen. Seit 1984, in Anknüpfung an E.F. Chladni und in Weiterführung der Arbeiten von Hans Jenny, eigene Forschungen und Experimente zur Kymatik und Fragen der Gestaltbildepzesse von Schwingungen und Tönen. Vorträge, Seminare, Buchveröffentlichungen, Ausstellungen, Live-Konzerte mit Wasser-Klang-Projektionen.



Jadranka Marijan-Berendt

stammt aus Buna-Mostar (Herzegowina), seit 1970 lebt sie in Deutschland. Musikstudium, Schauspielausbildung, dreijährige Ausbildung am Institut von Prof. Ilse Midendorf im Erfahrbaren Atem,



Mag. Dr. Maria Anna Pabst

ist Universitätsprofessorin für Zellbiologie, Histologie und Embryologie an der Medizinischen Universität Graz. Sie ist Meditationsleiterin, hat Ausbildungen in Selbstheilungsmethoden absolviert, ist in der *Peter Hess-Klangmassage* ausgebildet. Sie arbeitet mit kathymimagnetischen Methoden (innere Bilder), ist Reikimeisterin und beschäftigt sich mit Heilpflanzen und Naturkosmetik.



Prof. Dr. Manfred Spitzer

studierte in Freiburg Medizin, Psychologie und Philosophie. Promotion in Medizin und Philosophie, Diplom im Fach Psychologie.

Drei Forschungsaufenthalte in den USA prägten das weitere wissenschaftliche Werk von Manfred Spitzer an der Schnittstelle von Neurobiologie, experimenteller Psychologie und Psychiatrie: 1989/90 war er Visiting Associate Professor für Psychologie an der Harvard University, 1992 Visiting Scientist im Bereich Cognitive Neuroscience an der University of Oregon und 1994 Visiting Full Professor für Klinische Psychologie wieder an der Harvard University.

Seit 1997 ist Manfred Spitzer Ärztlicher Direktor der neu gegründeten Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm.



Prof. Klaus Feßmann

arbeitet als Komponist und Klangkünstler in den Grenzbereichen von Musik, Bildender Kunst, Bildhauerei und der Verbindung unterschiedlicher Medien. Sein kompositorisches Arbeiten ist von einer fundierten klassischen Ausbildung geprägt. Geboren wurde Klaus Feßmann 1951 in Nürtingen. Er studierte Schulmusik und Germanistik, Komposition und Musikwissenschaft in Stuttgart und Freiburg, wobei das Klavier im Mittelpunkt stand. Seit 1997 lehrt er als ordentlicher Universitätsprofessor an der renommiertesten europäischen Musikhochschule, der Universität Mozarteum in Salzburg.

15:30-18:30 Workshops:

- **Klangmassage in der Pflege**, *Rosemarie Bleil*
- **Klangmassage bei Demenz**, *Pia Fratojanni*
- **Klangmassage als begleitende Methode in Heilberufen**, *Dr. med. Jens Gramann*
- **Klangmassage bei Behinderten**, *Tanja Bock*
- **Klangmassage im klinischen Bereich**, *Angelika Rieckmann*
- **Pilotprojekt zum Einsatz klangpädagogischer Settings in der stationären Kinder- und Jugendhilfe**, *Petra Emily Zurek und Gabriele Ehnis*

Abendbrotpause

20:30 Festabend für Peter Hess zum 70. Geburtstag
Mit Peter Gabis, Prof. Dr. Klaus Feßmann,
Prof. Dr. med. Rolf Verres und vielen anderen

Sonntag, 11. September

- 10:00-11:30 Vortrag: **»Klang, Resonanz und Beziehung«**
Prof. Dr. med. Rolf Verres
- 12:00-13:30 Vortrag: **»Wasser-Klang-Bilder«**
Alexander Lauterwasser
- 13:40 **Aus-Klang mit Peter Hess**

Veranstaltungsort: Dietrich-Keuning-Haus, Dortmund

Kongress-Gebühr:

€ 225 für Frühbucher mit Zahlungseingang bis 31.3.2011, sowie Mitglieder im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. € 250 ab 1.4.2011

Anmeldung im Peter Hess Institut, Uenzer Dorfstr. 71, D-27305 Uenzen, Telefon: 0049 (0) 4252-939809.

Aktuelle Informationen im Internet: www.klangkongress.de

in Beerfelden/Odenwald und in Berlin. Danach sieben Jahre mitleitende Ausbilderin am gleichen Institut. Zur Zeit Ausbilderin am Atem-Institut Barbara Karst in Müllheim bei Freiburg. Ausgebildet in der *Peter Hess-Klangmassage*.



Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres

studierte in Münster, Heidelberg und Stanford Medizin und Psychologie. Er ist Ordinarius und Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg. Facharzt für psychotherapeutische Medizin. Jahrzehnte lange Zusammenarbeit mit Musiktherapeutinnen und Musiktherapeuten sowie mit Kulturwissenschaftlern. Sein Lieblingsinstrument ist der Konzertflügel. Neben wissenschaftlichen Büchern und zahlreichen weiteren Publikationen zur Medizinischen Psychologie hat er auch eine CD »Lichtungen – Eine Einladung zur Stille« mit eigenen Klavierimprovisationen veröffentlicht (www.rolf-verres.de).

Der Einsatz von Klangschalen nebst Gong und Zimbel in der pädagogischen Situation

Analyse von Beschreibungen und Interpretationen von Seiten praktizierender *Peter Hess-Klangpädagogen* mit dem Zertifikat des Klangpädagogen nach Peter Hess^{®1} aus dem Jahr 2007

(Eingereicht Januar 2009 an der Technischen Universität Dresden, Fakultät Erziehungswissenschaft)

von Daniela Richter (Erziehungswissenschaftlerin M.A.)

Nada Brahma. Die Welt ist Klang. Der Klang und die Schwingungen sind in uns Menschen und in unserer Außenwelt. Es sind besonders die ober-tonreichen Klänge, von Klangschale und Gong, welche uns unterstützen ein Leben »in harmony« zu führen. Diese Erfahrung durfte ich im Jahr 2007 bei der Absolvierung der Intensivausbildung in der Klangmassage nach Peter Hess^{®1} erleben und seither in meinen Entspannungskursen weitergeben. Während meines Studiums der Erziehungswissenschaft und der damit verbundenen pädagogischen Arbeit wuchs in mir der Wille, mich noch intensiver mit den Klängen auseinanderzusetzen, ihren Ursprung zu erfragen und ihre Wirksamkeit zu erforschen. Dies tat ich in der wissenschaftlichen Abschlussarbeit meines Studiums, welche ich dem Einsatz der Klänge in der pädagogischen Situation widmete. Mit meinen persönlich gemachten Klangerfahrungen sowie derer von den praktizierenden Klangpädagogen nach Peter Hess^{®1}, war und ist es mir ein Wichtiges mit dieser Arbeit, pädagogische Fachkräfte an die Hand zu nehmen und in das Reich der Klänge einzuführen, um die Ganzheitlichkeit eines Klangpädagogen zu verstehen und die umfangreichen Möglichkeiten der Klangarbeit mit ihren Wirkungen zu verinnerlichen.

Die Analyse von Erfahrungsberichten, von praktizierenden *Peter Hess-Klangpädagogen* mit dem Zertifikat des Klangpädagogen nach Peter Hess^{®1}

und damit die Frage nach der Wirksamkeit des Einsatzes von Klangschale Gong und Zimbel in der pädagogischen Situation, steht im Mittelpunkt dieser Arbeit. Ich konnte vom Peter Hess Institut ausgebildete Klangpädagogen gewinnen, welche mir in ausführlichen Interviews (qualitative Untersuchung) ihren Erfahrungsschatz in der pädagogischen Klangarbeit darlegten.

Um die Arbeit eines *Peter Hess-Klangpädagogen* zu beleuchten, bedarf es vieler Informationen und diese sind auf der Grundlage von standardisierten Instrumenten nicht zu erhalten. Hier bedurfte es auf dem Weg einer Lösungsfindung, innerhalb eines wissenschaftlichen Ansatzes, nachzufragen, Gefühle zu ergründen, Beispiele zu erfragen, Hintergründe zu erforschen und vieles mehr.

Alle Interviews waren durchströmt von der Liebe und der Hingabe zu den Klängen. Die Ausbildung zum *Peter Hess-Klangpädagogen* geschieht ja aus dem eigenen Interesse hinaus und ist damit mit anderen, von pädagogischen Institutionen vorgegebenen Weiterbildungen, nicht zu vergleichen. Hier geht es um Selbsterfahrung. Alle Settings, welche einmal mit einem Klienten durchgeführt werden, müssen selbst von den zukünftigen *Peter Hess-Klangpädagogen* durchlaufen werden. So kommt es zur Verinnerlichung eigens gemachter Erfahrungen. Ebenfalls bewirkte die Ausbildung in den meisten Fällen eine Lebensumstellung und eine große Bereicherung in

Beziehung auf sein/ihr eigenes Leben und damit gleichzeitig die Weitergabe dieses positiven Lebensgefühls und der Ausgeglichenheit auf die Klienten und das berufliche Umfeld. Ein Leben beziehungsweise einen beruflichen Alltag ohne die Begleitung der Klänge ist keinem der Befragten mehr vorstellbar.

Es wurde ausschließlich über positive klangpädagogische Erfahrungen gesprochen.

Ebenfalls klangpädagogisch wertvoll anzusehen, ist die Beendigung einer Klangbehandlung wenn ein Klient angibt, die Klänge nicht weiter spüren zu wollen.

Dies ist ein Zeichen der Selbstwahrnehmung. Er konnte sich selbst spüren und somit herausfinden was gut für ihn ist. In unserer heutigen, von Hektik geprägten, Gesellschaft ist ein Spüren des eigenen Ich etwas sehr seltenes und eine Sensibilisierung darauf sowie die Besinnung auf das ursprünglich »Gute« im Mutterleib, stand bei allen Befragten im Mittelpunkt der Arbeit.

Aus den Interviewanalysen ergab sich ebenfalls, dass dem ganzheitlichen Lernen, im Rahmen der Lernberatung, sehr viel Raum gegeben wird. So wird der Mensch in seiner Ganzheit betrachtet. Diese Betrachtungsweise in Verbindung mit dem Klang der Klangschalen finden beispielsweise Anwendungen in berufsbildenden Schulen insbesondere zur Prüfungsvorbereitung und auch Nachbereitung, in der

¹ Schreibweise seit 2009: *Peter Hess-Klangmassage*
Peter Hess-Klangpädagogik



Foto: Anna Britta Avramidis

Arbeit mit körperlich und geistig behinderten Menschen, in Kindergärten und Grundschulen sowie bei der Ausbildung von Studienreferendaren.

Die Wiederanknüpfung an das Urvertrauen, die Förderung der eigenen Körperwahrnehmung, das Leben und die Achtung der eigenen Fantasie und die Förderung der Ausrichtung auf das Positive sind unzertrennbar mit der *Peter Hess-Klangpädagogik* verbunden. Vier Bestandteile, ja Herzstücke, auf welchen die praktische Tätigkeit eines

Peter Hess-Klangpädagogen basiert und welche durch den Klang von Klangschale, Gong und Zimbel den Menschen in seiner Glückseligkeit und Vollkommenheit wieder hervorbringen.

Mit dieser wissenschaftlichen Arbeit soll gezeigt werden, wie schier untrennbar die *Peter Hess-Klangpädagogik*, mit ihren zahlreichen Facetten, und der Klang, mit seinem noch größeren Reichtum, sind.

Danke Christina und den lieben Peter Hess-Klangpädagogen, welche mit ihrer wertvollen klangpädagogischen Arbeit im Mittelpunkt dieser Arbeit stehen und mir in den geführten Interviews ihren kostbaren Erfahrungsschatz eröffneten.

Danke Frau Dr. Klink und Herr Prof. Dr. Waterkamp vom Institut für Allgemeine Erziehungswissenschaft der TU-Dresden für Ihr großes Interesse und die Offenheit für die Klänge in der Pädagogik.



Daniela Richter (M.A)

studierte Erziehungswissenschaft, Psychologie und Deutsch als Fremdsprache auf Magister an der TU-Dresden und ist freiberuflich als Entspannungstrainerin (inharmony Daniela Richter) für Erwachsene und Kinder an verschiedenen Institutionen tätig. Sie lehrt am Universitätssportzentrum der Technischen Universität Dresden »Wege zur Entspannung« und ist Kursleiterin für Babymassage, Kindersport und kreativen Kindertanz.

Als *Peter Hess-Klangmassagepraktikerin* ist es ihre Intuition in all ihrer Klangarbeit und ihrem Tun »harmony« zu schenken.

Kontakt

Daniela Richter

D-01156 Dresden, Telefon: 0351/4262435, Mobil: 0178/3395129, Fax: 0351/4242745

E-Mail: post@inharmony-richter.de, Internet: www.inharmony-richter.de

Klangcoaching an Berufsschulen

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

von Andrea Laake und Mark Fürst

Restschulcharakter bestimmter Berufsschulzweige

Seit den 1970er Jahren sammeln sich in speziellen Berufsschulzweigen Jugendliche, die auf dem klassischen (ersten) Arbeitsmarkt keine Chance erhalten. Inzwischen befinden sich ca. 700.000 Jugendliche und junge Erwachsene in den Berufsschulzweigen für die weitere »Qualifizierung« der nicht auf dem Arbeitsmarkt vermittelbaren. Die Perspektivlosigkeit von vielen dieser Jugendlichen an der Schwelle zwischen Schule und Ausbildung verändert ihren Lebenszusammenhang¹. Die vollzeitschulischen Angebote der Berufsschulen haben inzwischen einen Restschulcharakter bekommen, dessen »Parkhauscharakter« viele der Benachteiligten wahrnehmen. Diese demotivierende und das Selbstwertgefühl gefährdende Wahrnehmung wird noch durch die Tatsache verstärkt, dass selbst das Nachholen von einem Hauptschulabschluss in diesem System nur begrenzte Aussichten auf die Aufnahme eines regulären Ausbildungsverhältnisses eröffnet². In einem solchen Umfeld herrscht Angst vor Überforderung, Bloßstellung und Ausgrenzung. Diese kann sich in Störungen, die auch als Verdrängungs- oder Vermeidungseffekt betrachtet

werden können, auswirken³. Zusätzlich zu diesen extern verursachten Problemen existieren bei schwachen Schülern aber auch Probleme im Bereich der Handlungsorganisation und -steuerung, die sich negativ auf ihre Motivation, Emotion, Attribution und ihr Selbstwertgefühl auswirken. Schulische Lernvorgänge sind in der Regel komplexe Prozesse bei denen Informationen eingeordnet, Lernvorgänge geplant, das Lernprobleme erkannt, Lernziele benannt und kontrolliert werden müssen. Die Lernbereitschaft ist bei schwachen Lernern durch die bisherigen Misserfolgserfahrungen erheblich reduziert. Diese führt zu negativen Emotionen, Demotivierung, einer negativen Einstellung bzw. Haltung und einer geringeren Selbstwirksamkeitserfahrung und wird durch diese wiederum im Zirkelschluss bzw. Teufelskreis aufrecht erhalten und verstärkt.

Lösungsansatz Coaching

Es entstand die Idee, diesen Teufelskreislauf zu durchbrechen. Wir (einzelne Lehrkräfte an der Berufsbildenden Schule Münden) nahmen wiederholt wahr, dass in gewissen Abständen durchgeführte Leistungsstandsgespräche zu Veränderungen bei der Lernmotivation, der Zufriedenheit sowie des Klassenklimas führten. Der Wunsch nach Professionalisierung dieser Arbeit hatte im Schuljahr 2007/2008 die Einführung des Coachingskonzepts zur Folge.

Coaching war den Lehrkräften bereits aus der freien Wirtschaft sowie dem Spitzensport bekannt. In diesem Zusammenhang wird Coaching als ein zeitlich begrenzter Beratungs- und Begleitungsprozess, der auf die Förderung der beruflichen (und persönlichen) Selbstgestaltungspotentiale und des Selbstmanagements zielt, verstanden.

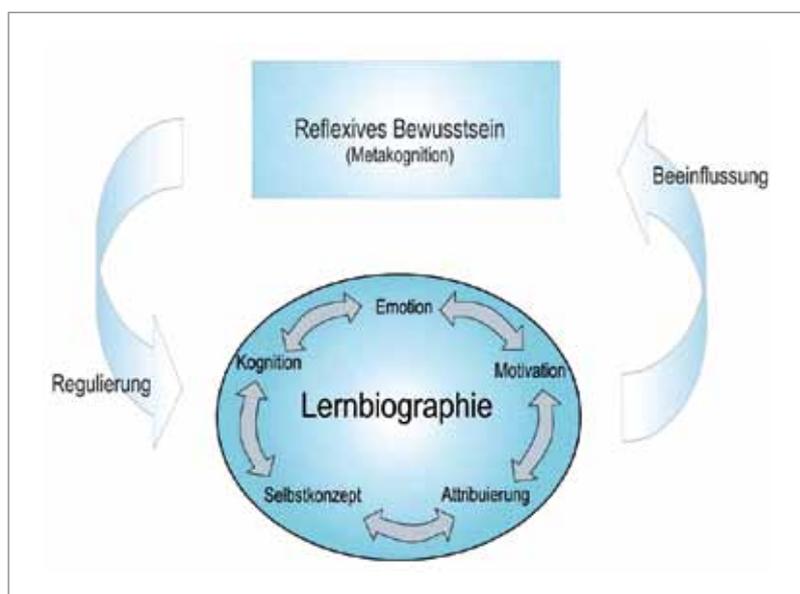


Abb.: Beeinflussung der metakognitiven Selbstregulation durch die Lernbiographie
Quelle: Straßer: Können erkennen.

¹ Eckert: Das Integrationsproblem an den Lernorten der beruflichen Schulen, S. 255

² Buchholz; Straßer: Aktuelle Tendenzen in der schulischen Berufsvorbereitung, S. 6 f.; Eckert: Das Integrationsproblem an den Lernorten der beruflichen Schulen, S. 257 ff.; Sauga: Wie Deutschland an den Gescheiterten scheitert, S. 1 f.

³ Winkel: Der gestörte Unterricht, S. 22

⁴ Straßer: Reflektiertes Lehren und Lernen, S. 92

Anlässe für Coaching sind häufig individuelle Krisen, die die berufliche Leistungsfähigkeit mindern. Weiterhin aber auch kollektive Krisen (Engpässe am Arbeitsmarkt) sowie der Wunsch nach Verbesserung, z. B. neuen Führungsaufgaben gerecht zu werden.

Das Coachingkonzept der Wirtschaft erwies sich für unsere »krisengeschüttelte« Schülerklientel als direkt transferierbar und passgenau. Die Umsetzung erfolgte zunächst in einer Klasse durch vier bis fünf Lehrkräfte die jeweils 4 – 5 Lernende coachten. Um Transparenz zu erzeugen, erfolgte die Zuordnung im Losverfahren. Positive Ergebnisse ließen nicht lange auf sich warten. Zwischenzeitlich bestätigten mehrere empirische Evaluationen zu unterschiedlichen Zeitpunkten u. a. mit Vergleichsgruppen unsere Arbeits-hypothesen:

Coaching führt zu besserem Klassenklima, höherer Schülerleistung sowie gesteigerter Schüler- und Lehrerzufriedenheit⁵.

Klangcoaching als Weiterentwicklung

Inspiziert durch die Erfolge entstand der Gedanke, Klang als unterstützendes Element mit dem Coaching zu verbinden. Grundlage hierfür bildeten drei Aspekte: Die Erfahrungen einer Lehrkraft im Rahmen der Weiterbildung *Peter Hess-Klangpädagogik*, die Doktorarbeit von Christina M. Koller^{6/7} sowie die Idee einer begleitenden Diplomarbeit aus dem Bereich der Wirtschaftspädagogik der Universität Kassel.

Ziele des Klangcoachings

Die positiven Wirkungen des Klangs 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 Fähigkeiten⁷. Darüber hinaus verweisen Studien auf die Verbindung von Klang und Urvertrauen. Die Klangwelt im Mutterleib besteht aus niedrigfrequenten Herztönen und Fließgeräuschen⁸. 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 aktivieren⁹.

Ablauf des Klangcoachings

Das Vorgespräch

Das Vorgespräch verläuft im Wesentlichen wie ein Coachinggespräch¹⁰. So gibt es auch eine Begrüßungsphase, in der der Schüler »Dampf« ablassen 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 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

⁵ Fischer, Albert: Coaching in berufsbildenden Schulen, 2008

^{6/7} Koller, Christina Maria: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern, 2007

⁸ Spitzer, Manfred: Musik im Kopf, 2003; Maiello, Suzanne, Über pränatalen Ursprung auditiver Gedächtnisspuren, 1999

⁹ Tomatis, Alfred: Der Klang des Universums, 197

¹⁰ Fischer-Epe, Maren: Coaching: Miteinander Ziele erreichen, 2002

Coaching-Sitzung Nr.
..... 200...

Name: _____

Mein Ziel: _____

Mein Etappenziel:

.....200...
(Ort, Datum)

.....
(Schülerin/Schüler) (Coach)

© Albert Fischer, Andrea Laake 2007



Abb. 1: Vordruck zur schriftlichen Festlegung des Etappenziels

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.

Zeit	Phase
5 Min.	Willkommen heißen, Gesprächszweck und Setting klären
10 Min.	Ist-Stand erfassen und analysieren (Allgemeines – Stärken – Verbesserungsbereiche)
10 Min.	Probleme bearbeiten und Ziele entwickeln
5-7 Min.	Gesprächsinhalt und Ziele resümieren und schriftlich bekräftigen
20 Min.	Klangmassage
10 Min.	Stimmungsbarometer, verabschieden

© Albert Fischer 2007

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 (genau, leicht verständlich), **M**-essbar (wie lässt sich der Erfolg später überprüfen?) **A**-ktiv beeinflussbar (kann der Schüler es erreichen?), **R**-elevant (ist das Ziel wirklich wichtig?) und **T**erminiert (wann soll das Ziel erreicht sein?). Das Etappenziel nimmt der Coachee nicht nur im übertragenen Sinne, sondern auch



Vorgespräch



Einstimmung mit einer großen Klangschale



Klangmassage

»physisch« mit nach Hause. Hierfür ist ein spezieller Vordruck kreiert worden (vgl. Abb. 1).

Einstimmung und Klangmassage

Zur Einstimmung tritt der Coachee, je nach Wunsch, in eine große 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 angeschlegelt wird, erhöht werden.

Der Coachee legt sich in das Lagerungskissen. Die Lehrkraft deckt ihn zu. Dann erklärt sie das weitere Vor-

gehen. Während die Lehrkraft im Rahmen einer Klangmassage verschiedene Klangschalen nacheinander anklings und auf dem bzw. um den Körper platziert, soll 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, um seine Ziele zu erreichen.

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 für misserfolgsorientierte und hyperaktive Schüler erscheinen.

Projektplanung & -leitung:

Andrea Laake (BBS Münden)

Wissenschaftliche Begleitung:

Mark Fürst

Diplomarbeit:

Empirische Untersuchung der subjektiven Erfahrungen von Schülern in Problemklassen mit verschiedenen Formen des Coachings

Literaturverzeichnis

- Buchholz, Christine; Straßer, Peter:** Aktuelle Tendenzen in der schulischen Berufsvorbereitung. Eine Expertise des Instituts für Berufspädagogik und Erwachsenenbildung – Fachgebiet für Sozialpädagogik – an der Leibniz Universität Hannover für das Good Practice Center zur Förderung von Benachteiligten in der beruflichen Bildung (GPC). Bonn, 2007
- Eckert, Manfred:** Das Integrationsproblem an den Lernorten der beruflichen Schulen, in: Bonifer-Dörr, Berhard; Rainer Vock: Berufliche Integration junger Menschen mit besonderem Förderbedarf. Darmstadt: Hiba Verlag, 2003
- Edelstein, Wolfgang:** Krise der Jugend – Ohnmacht der Institutionen, in: Edelstein, Wolfgang: Entwicklungskrisen kompetent meistern. Ein Beitrag der Selbstwirksamkeitstheorie von Albert Bandura zum pädagogischen Handeln. Heidelberg: Roland Asanger Verlag, 1995
- 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. 2. Auflage. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2002
- Hüther, Gerald:** Ebenen salutogenetischer Wirkungen von Musik auf das Gehirn, in Musiktherapeutische Umschau. Band 1, 2004, S. 16–26.
- Klauar, Karl Josef; Lauth, Gerhard:** Lernbehinderungen und Leistungsschwierigkeiten bei Schülern, in Weinert, Franz E.: Enzyklopädie der Psychologie. Themenbereich D, Serie I Pädagogische Psychologie, Psychologie des Unterrichts und der Schule. Göttingen u. a.: Hogrefe, 1997
- Koller, Christina M.:** Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Hamburg: Verlag Dr. Kovac, 2007
- Oehlmann, Johannes:** Empirische Untersuchung zur Wirkung der Klänge von Gongs und Tam-Tams. Klang, Lautstärke und Emotion. Frankfurt/Bern/New York/Paris: Verlag Peter Lang, 1992
- Silber, Otto-Heinrich:** Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie. Im Gespräch mit Jürgen Hoeren. Freiburg: Herder, 2003
- Spitzer, Manfred:** Musik im Kopf. Hören, Musizieren, Verstehen und Erleben im neuronalen Netzwerk. 3. korrigierte Nachdruck der 1. Auflage. Stuttgart: Schattauer, 2003
- Straßer, Peter:** Können erkennen – reflexives Lehren und Lernen in der beruflichen Benachteiligtenförderung. Entwicklung, Erprobung und Evaluation eines reflexiven Lehr-Lerntrainings. Bielefeld: Bertelsmann Verlag, 2008
- Straßer, Peter:** Wege zum Verstehen – reflektiertes Lehren und Lernen in der beruflichen Benachteiligtenförderung, in: Bojanowski, Arnulf; Ratschinski, Günter; Straßer, Peter: Diesseits vom Abseits. Studien zur beruflichen Benachteiligtenförderung. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, 2005
- Tomatis, Alfred:** Der Klang des Universums. Vielfalt und Magie der Töne. Düsseldorf/Zürich: Artemis & Winkler, 1997



Andrea Laake

ist Diplom-Handelslehrerin, Suggestopädin, NLP-Master, Yogalehrerin und in der Ausbildung zur Klangpädagogin nach Peter Hess. Sie unterrichtet seit 2003 an der BBS Münden mit viel Liebe und Freude in Klassen des Übergangssystems.
E-Mail: andrealaake@aol.com



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.
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 »Nachnahrung« von Urvertrauen bzw. zum Beziehungsaufbau. Zu nennen sind insbesondere noch der Einsatz körperorientierter Fantasiereisen,

Rituale oder Settings zum Thema »ressourcenorientierte Biografiearbeit“ oder »Abschied und Neubeginn“.

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 Aufgeschlossenheit 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. Weitere Fälle werden aktuell dokumentiert. Das Projektende ist für den Sommer 2010 geplant.

Im Folgenden sollen Einblicke in die bisherigen Beobachtungen gegeben werden.

Allgemeine Beobachtungen zu den 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 Anschmiegen 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 Erziehungsstelle 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.

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

- Entspannung zur Stärkung der Körper-Seele-Balance
- »Urvertrauen« stärken/nachnähren
- positives Selbstwerterleben stärken
- Selbstbestimmung und Autonomie fördern

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

ter, 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 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, gelöster 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 Organa-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

Foto: Fabian Valentin



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 verbinden, 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-aufeinander-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

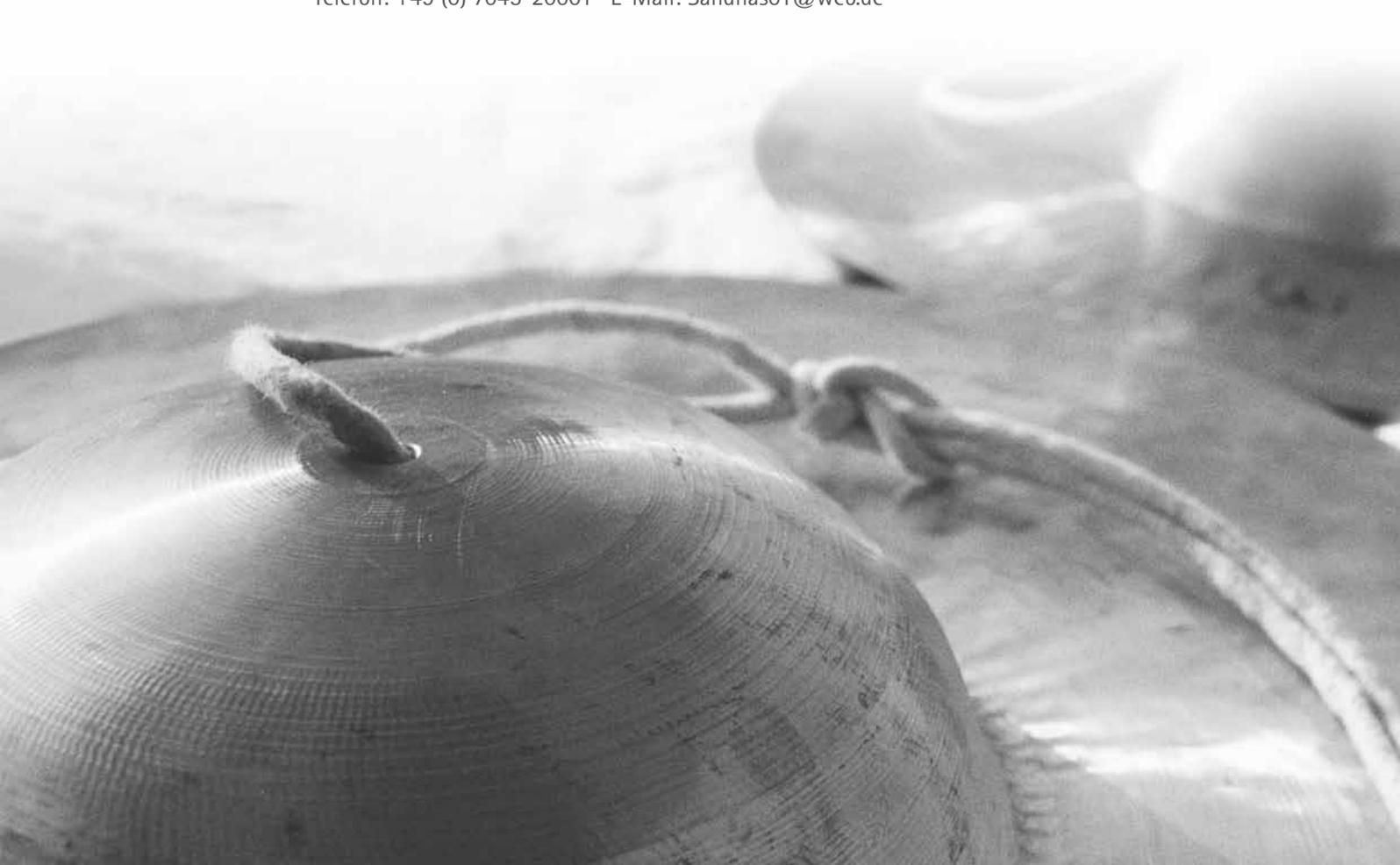
ist Heilpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Weiterbildung in Kinesiologie, Systemischer Familientherapie, Hypnotherapie (Milton Erickson Institut Heidelberg) und *Peter Hess*-Klangpädagogin. Derzeit ist sie als Psychotherapeutin in einer Einrichtung der Jugendhilfe tätig.

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

In diesem Artikel wird anhand einer Forschungsstudie mit 41 Teilnehmern eindrücklich aufgezeigt, dass Klangmassage auf das Verhalten von Strafgefangenen einen besonders guten Einfluss hat.

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 Wierzchowo (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 Studie nur auf eine kleine Anzahl von 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 selbstaggressiven Verhalten bis hin zu Selbstmordtendenzen. Die Teilnahme am Experiment war freiwillig. Die Probanden erhielten Klangtherapiesitzungen in zwei verschiedenen Gruppen in dem Gebäude der Strafanstalt in Wierzchowo. Im Juni 2006 befanden sich dort 640 Verurteilte und die Überfüllung der Strafanstalt betrug fast 30%. Die Methode wurde vom Direktor der Strafanstalt,

dem Oberstleutnant Andrzej Samek, der auch Seminarleiter für *Peter Hess-Klangmassage* ist, angewendet. Die Strafanstalt in Wierzchowo ist infrastrukturell bestens für solche Aktivitäten geeignet. Die Räume, in denen die Klangmassagetherapie 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 aus dem privaten Eigentum vom Herrn A. Samek zur Verfügung. Zudem wurde für diese Aktivitäten eine Einwilligung der Zentralen Verwaltung des Kriminalen Vollzugsdienstes in Polen eingeholt.

Jede der Klang-Sitzungen dauerte 1 ½ Stunden und fand zwei Mal 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. Majkovicz, K.de Walden – Gałuszko, G. Chojnacka – Szawławska und P. Magiera adaptiert worden ist.



Oberstleutnant und Gefängnisdirektor
Andrzej Samek

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. Um jedoch die Veränderungen der Verhaltensweise der Strafgefangenen zu beschreiben, wurde ein weiterer 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. Angst und Depression stellen ein reales Problem für Menschen im Strafvollzug dar; es gefährdet deren Leben, verhindert die Anpassung an die Gesellschaft, ruft ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit hervor, was es den Strafgefangenen praktisch unmöglich macht, sich erneut in der Gesellschaft zurechtzufinden. Wenn man die zahlreichen Selbstmordversuche,

die als Kriterium für die Teilnahme am Experiment galten, unter Betracht zieht, so scheint es, dass neben der Gefängnisstrafe die Ursache für die allgemeinen pathologischen Zustände in dem vorhergehenden 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 das sie sich selbst als wertlos betrachten, führt wiederum zur Apathie, Gleichgültigkeit und Traurigkeit und mit Sicherheit zu keinen positiven Resozialisierungsprozessen, sondern macht diesen vielmehr unmöglich.

Der Vergleich der statistischen Daten der Strafgefangenengruppe 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 (vgl. Tabelle 1).

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, die depressive Zustände um 2,35 Punkte zurückgegangen, 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. Portalski, 2008) bezüglich des Einflusses der Peter Hess® Therapieklangschalen auf den Menschen haben gezeigt, dass die Frequenz dieser Klänge, die oftmals niedriger sind als in dem für Menschen hörbare Frequenzbereich, in dem Bereich der Frequenzen von Gehirnfunktionsströmen liegt. Dank der Wirkung solcher Laute kann das Gehirn auf eine einfache Art vom Wach- bzw. Beta- zum Alphazustand hinübergehen. Es wurde erwiesen, dass in Angstzuständen verstärkt Beta-Wellen im Gehirn auftreten.

Die Klänge der Klangschalen erleichtern die Synchronisation des Gehirns im unteren Bereich der Alphawellen, was höchstwahrscheinlich zu einer Reduktion des Angstgefühls und der

Gruppe und Untersuchungsdauer	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. N=21	U-Gr. K N=20	K-Gr. 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 (kon.), vor dem Experiment (P) nach dem Experiment (K).

depressiven Zuständen führt, wie das Experiment gezeigt hat. Dieses breite 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 für die Gefängniswärter 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,
- sowie 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 bereits schon mehrmals oder zumindest einmal versucht sich umzubringen.

Durch die systematischen Klangtherapiesitzungen sind Selbstdestruktive Handlungen nach einem halben Jahr

drastisch gesunken, d.h. dieses Verhalten blieb nur bei 7 von 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 Selbstdestruktivenverhaltens auch bei den 15% der Strafgefangenen aus der Kontrollgruppe beobachten. Aus diesem Experiment geht jedoch nicht hervor, ob die Reduzierung des aggressiven Verhaltens einen Langzeit-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, konflikterregenden Verhaltens zwischen den Strafgefangenen beobachtet. Aus dem

Verhaltenscharakter								
Art der Gruppe Dauer des Tests	Aggressives und konflikterregendes Verhalten		Autoaggressives Verhalten		Negative Einstellung und beleidigende Sprache		Respektlosigkeit gegenüber Pflichten und Regeln	
	L	%	L	%	L	%	L	%
Untersuchungsgruppe P N=20	9	45	20	100	10	50	6	30
Kontrollgruppe P N=21	11	55	21	100	9	45	7	35
Untersuchungsgruppe 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)

Pretest ging hervor, dass 9 Personen von der Untersuchungsgruppe und 11 Personen von der Kontrollgruppe vor dem Experiment sich feindlich gegenüber den Gefängnisaufsehern oder anderen Strafgefangenen verhalten haben, dabei waren sie zusätzlich aggressiv und haben Konflikte erzeugt. Dank der Therapie 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 Ergebnisse 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 Personen, die an diesem Experiment teilgenommen haben. Dies spiegelte sich wider im weniger selbstaggressiven Verhalten und reduzierter Gewalt. Die zweite Ebene betrifft das Innerliche, d.h. weniger Angstgefühle und depressive Zustände.

Trotz dessen, dass die Resozialisierung der Strafgefangenen in Polnischen Strafanstalten auf viele Probleme stößt, u.a. infrastruktureller und finanzieller Natur, aber auch Mangel an Fachpersonal, muss betont werden, dass die entscheidende Rolle den Kompetenzen, dem Willen und dem Eifer der Gefängnisaufsehern zufällt. Auch die Leidenschaft des Leiters der Strafanstalt, Herrn A. Samek, für Musik mobilisierte das Interesse der Strafgefangenen, geleitet von Neugier und positiven Erfahrungen, weil die



Klangtherapie Ihnen ein angenehmes Körper-Gefühl hinterlässt.

Diese Methode erfordert keine besondere Aktivität von der Seiten der Beteiligten, das einzige worauf der Erfolg beruht, ist arbeitsame Zielstrebigkeit 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 nun dabei auf eine »musikalische« Art und Weise anstrengen mussten.

Die Schwäche dieser Methode besteht darin, dass sie zweifellos einen begrenzten Wirkungsradius hat, weil es nämlich für die breite Anwendung an Fachpersonal mangelt.



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.anetta@gmail.com

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 Patient/Innen 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 künstlichen »Organersatz-Therapie« (»life-support«) bei akut auftretenden lebensbedrohlichen Organversagen und 2. das Monitoring von Patienten mit grenzwertiger Organfunktion. D.h. die Patient/Innen 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 Patient/Innen 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 Patient/Innen

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 Patient/Innen den Aufenthalt auf einer Intensivsta-

tion als sehr stressbehaftet empfinden, daher wird ständig versucht, neue Methoden anzuwenden, die den Aufenthalt angenehmer gestalten können. Hierzu zählt auf unserer Station z.B. auch die Musiktherapie, die von der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien angeboten und von den Patient/Innen dankend und mit großer Freude angenommen. 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) Patient/Innen die Klangmassage anzubieten. Ich stieß spontan auf große Zustimmung und bekam sowohl von Seiten der ärztlichen wie 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 Physiotherapeut/Innen 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 Patient/Innen ideal ist. In dieser Zeitspanne bleibt für mich genügend Spielraum um mich und die PatientInnen auf die Klangmassage vorzubereiten, die nötigen Utensilien bereitzustellen und auch meine Kollegen/Innen 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 Patient/Innen 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 einem



Harald Titzer bei einer Klangmassage.

stationsüblichen Flächendesinfektionsmittel problemlos möglich.

Wie bei der regulären Klangmassage steht auch den Patient/Innen 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 Patient/Innen ihre Wünsche, Beschwerden, Gefühle, Anregungen und Emotionen zum Ausdruck bringen. Die Kommunikation mit den Patient/Innen erfolgt dabei oft nonverbal, da die meisten Patient/Innen eine Tracheotomie (= Luftröhrenschnitt) erhalten und i.d.R. nicht sprechen können. Die Tracheotomie ist z.B. nötig, wenn sich auf Grund der Erkrankung eine verlängerte Entwöhnung vom Beatmungsgerät ergibt. Die Kommunikation erfolgt dann meist mittels einer Buchstabentafel oder durch Lippenlesen. Für ungeübtes Personal kann auch dies zur Schwierigkeit werden. Umso wichtiger ist es also, sich Zeit für die Patient/Innen zu nehmen.

Um den Patient/Innen 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 sechs Bereiche. Im 1. Bereich werden die soziodemographischen Daten der Patient/Innen, 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 Patient/Innen 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 mal zwei Stunden nach der Klangmassage (Teil 6). Die Fragen der Teile 4-6 gestalten sich wie nachfolgend dargestellt.

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

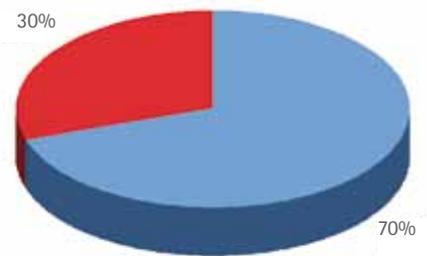
3. Ich bin froh, gut gelaunt und meine Stimmung ist heiter.

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



70% gar nicht
30% wenig

Diagramm 4 stellt die Prozentzahl der PatientInnen dar, die eine Stunde nach der Behandlung niedergeschlagen und matt waren.

Innen 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 PatientInnen auch trotz der längeren Abstände von diesem Angebot profitieren. Hierin finden sich parallelen zu der jüngst vom Europäischen Fachverband Klangmassage-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: in *Peter Hess*-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Verlag Peter Hess 2010).

Fallbeispiel

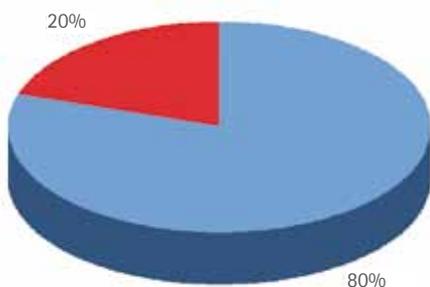
Anhand des nachfolgenden Beispiels möchte ich die Wirksamkeit einer Klangmassage auf PatientInnen, das Umfeld und mich persönlich beschreiben:

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

Ergebnisse

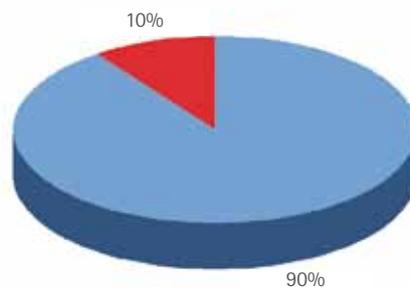
Diese Ergebnisse der nicht-standardisierten Dokumentation sollen erste Hinweise für gezielte Fragestellungen geben. Insgesamt konnten bislang 10 Patienten mit der Klangmassage begleitet werden. Die Bewertung der Fragen (vgl. Abb. 1) aus dem Teil 4-6 kann wie folgt zusammengefasst werden:

Fragebogen Auswertung von 10 behandelten Patienten.



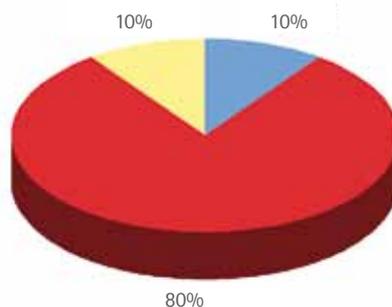
80% kaum
20% nie

Diagramm 1 stellt die Prozentzahl der PatientInnen dar die sich während der Behandlung aufgewühlt, unwohl oder unruhig fühlten.



90% meistens
10% die ganze Zeit

Diagramm 2 stellt die Prozentzahl der PatientInnen dar die sich während der Massage »fallen lassen« konnten, sich entspannt und ruhig fühlten.



10% sehr
80% ausreichend
10% mäßig

Diagramm 3 stellt die Prozentzahl der PatientInnen dar die eine Stunde nach der Behandlung sich ausgeruht, aktiviert und motiviert fühlten.

Nachhaltige Wirkung trotz seltener Anwendungsmöglichkeit
Hinsichtlich der Häufigkeit der Klangmassage sind der Zustand der Patient/

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 umgebenden 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. Der Patient hatte eine große Familie und zwei Kinder, jeder 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 erste 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 motivierten dieses und andere Erlebnisse, denn sie verdeutlichten mir, dass sich der Klang der Klangschalen in jeder Situation - auch auf der Intensivstation - positiv auf Körper und Geist auswirkt. Ich möchte unseren PatientInnen 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

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

Wir wachsen mit unseren Aufgaben!

von Dr. Christina M. Koller

Im November 2009 konnte der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. sein 10-jähriges Vereinsbestehen feiern. Seit der durch Lutz Döring-Linke initiierten Vereinsgründung 1999 ist viel geschehen. Es ist Zeit innezuhalten, zurückblicken, was wir alles in den vergangenen Jahren gemeinsam geschafft haben. Im Bewusstsein um diese Leistungen können wir uns vertrauensvoll den aktuellen Aufgaben widmen und mutig in die Zukunft gehen!

Zielsetzung

Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. strebt das Ziel der europaweiten Verbreitung der *Peter Hess*-Klangmassage an. Er hat

sich der Interessenvertretung und Unterstützung aller in dieser Methode Ausgebildeten in allen Fragen ihrer professionellen Ausübung der Klangmassage verschrieben. In enger Kooperation mit dem Peter Hess Institut trägt der Verband zur Weiterentwicklung und Qualitätssicherung der *Peter Hess*-Klangmethoden bei. Diesen Zielen kommt der Fachverband durch verschiedenste Aktivitäten nach.

Motto:

»Aus der Praxis für die Praxis«

Der Fachverband bildet ganz nach dem Motto »Aus der Praxis für die Praxis« eine wichtige Schnittstelle zwischen Praxis und Theorie. So bieten beispielsweise die Fachverbandstagung, die die

Jahreshauptversammlung umrahmt, den Ausgebildeten eine Plattform zum Erfahrungsaustausch, der Weiterbildung und Diskussion, in der das Fachwissen, die spezifischen Qualifikationen und vielfältigen Erfahrungen der einzelnen Mitglieder zusammengebracht werden können. Diese zusammengetragenen und gebündelten Informationen fließen wiederum zurück in Fachpublikationen sowie in das Aus-, Fort- und Weiterbildungsangebot des Peter Hess Institutes – so können alle Klangmassagepraktiker/Innen und Interessierten von den vielfältigen Synergieeffekten profitieren.

In den vergangenen 10 Jahren konnten mit steigender Mitgliederzahl die Verbandsaktivitäten zunehmend ausgebaut werden. Heute zählt der Fachverband knapp 2.000 Mitglieder, die überwiegend aus dem deutsch-sprachigen Raum und zunehmend auch aus verschiedenen europäischen Ländern kommen. Darüber hinaus arbeitet der Verband eng mit europäischen »Schwester-Verbänden« zusammen. Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. kann werden, wer die Ausbildung in der *Peter Hess*-Klangmassage abgeschlossen bzw. begonnen hat.

Der Satzungszweck des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. wird bislang insbesondere verwirklicht durch:

- Öffentlichkeitsarbeit, v.a. durch Pressearbeit, Fachzeitschrift und Fachpublikationen
- Erstellung von Werbe- bzw. Arbeitsmaterial für die Mitglieder
- (Seminar-) Angebote zum Erfahrungsaustausch und der Weiterbildung (v.a. jährliche Fachverbandstagung, Fachkongress, Seminar »Existenzgründung & Öffentlichkeitsarbeit«) – mit starker Ermäßigung für Mitglieder
- Unterstützung von Forschungsprojekten
- Beratung von Mitgliedern zu Fragen, die für alle Klangmassagepraktiker/innen von allgemeinem Interesse sind
- Präsenz im Web (Mitgliederverzeichnis unter www.fachverband-klang.de)
- Angebot zur Erstellung einer eigenen, günstigen Homepage
- Unterstützung von Mitgliedern beim Vertrieb klangmassagespezifischer Produkte (Internet-Shop)
- Vermittlung bei Anfragen zu regionalen Klangmassagepraxen/-angeboten
- Angebot einer Berufshaftpflichtversicherung
- Regelmäßige Informationsbriefe per Post oder Newsletter per E-Mail
- 15 % Rabatt auf alle Publikationen des Kooperationspartners Verlag Peter Hess

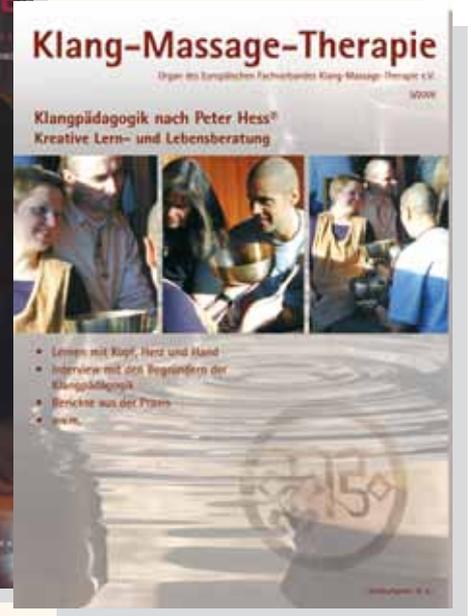
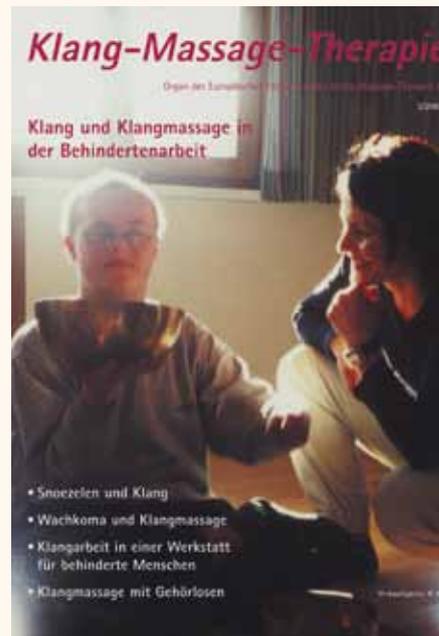
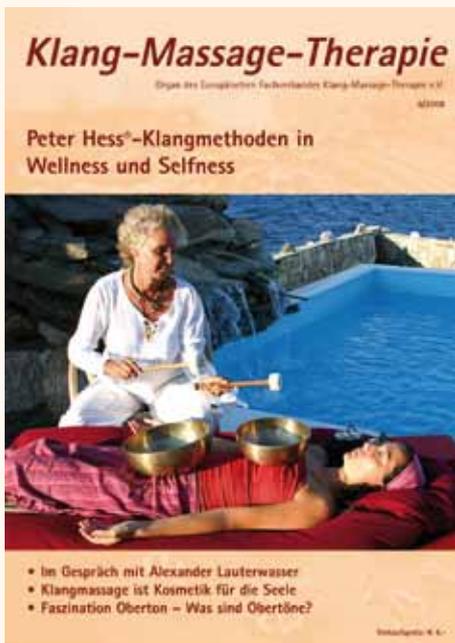
Fachzeitschrift

Klang-Massage-Therapie e.V.

Die etwa 1 Mal pro Jahr erscheinende

Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE e.V., die das öffentliche Organ unseres Verbandes ist, wird

mit sich immer einem bestimmten Schwerpunktthema und ist bislang mit folgenden Ausgaben erschienen:



Fachpublikationen im Verlag Peter Hess

In Hinblick auf die erwähnten Fachpublikationen kann sich der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. als Herausgeber folgender Bücher präsentieren:

- Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, 2010
- Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten, 2006
- Klang und Klangmassage in der Pädagogik, 2006
- Klangmassage nach Peter Hess® in der Praxis – Erhebung zur Anwendung in der Praxis, 2005

Darüber hinaus fungierte der Verband bislang in einer beratenden Funktion bei folgenden Publikationen:



- Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, 2009
- Singing Bowls für Health und Inner Harmony. *Through Sound-Massage According to Peter Hess®*, 2008
- DVD: Klangmassage nach Peter Hess® in Beauty - Wellness - Selfness, 2007
- DVD: Klangmassage nach Peter Hess® zur Förderung der Gesundheit, 2007

- DVD: Klangmassage nach Peter Hess® in der therapeutischen Praxis (deutsch/english), 2008

Mit diesen Publikationen leistet der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. einen wichtigen Beitrag zur Öffentlichkeitsarbeit. Dieses Material bietet den Mitgliedern ein fundiertes Material, dass sie für ihre eigene, regionale Werbung vor Ort nutzen können – vor allem auch, um mit anderen Fachkräften ins Gespräch zu kommen.



1. Fachkongress 2008

Seit Peter Hess die Klangmassage 1984 ins Leben rief haben sich auch die TeilnehmerInnen an den Klangmassage-Ausbildungen stark verändert. Waren es zu Beginn oft eher »esoterisch Interessierte« so sind es heute vor allem Fachkräfte aus Heil- und Heilfachberufen, Therapie, Pädagogik oder Beratung. Mit dieser Veränderung entstanden nicht nur neue Anforderungen an das Peter Hess Institut als Ausbildungsinstitut, sondern auch an uns als Verband und Interessenvertretung der Ausgebildeten. Zunehmend werden theoretische Fundierungen und wissenschaftliche Nachweise zur Wirksamkeit der Methode gefordert. Dies spiegelte sich auch im Programm des 1. Fachkongresses 2008. Im Gegensatz zur Fachverbandstagung, bei der Erfahrungsaustausch zentral ist, legt der Fachkongress seinen Schwerpunkt auf Vorträge. Die einmalige, besondere Atmosphäre dieses Kongresses spiegelte die achtsame, wertschätzende und offene Haltung, die die *Peter Hess-Klangmassage* auszeichnet und die Vorträge renommierter Referenten wie Prof. Dr. Rolf Verres, Alexander Lauterwasser oder PD. Dr. Uwe Ross zeigt, wie fachliche Kompetenz mit viel Herz und Menschlichkeit verbunden werden kann. Einblicke in diese Veranstaltung geben Beiträge des Buches »*Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wis-*

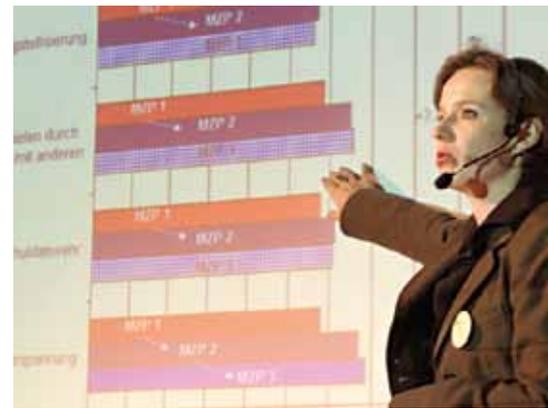
senschaft« (2010). In jedem Fall war dieser Kongress richtungsweisend und eine Art »Meilenstein« in der Geschichte unseres Verbandes.

Fachverbandstagung 2009 10-jähriges Vereinsbestehen und aktuelle Aufgaben

Ganz dieser Richtung folgend, war auch der Titel der Fachverbandstagung 2009 zum 10-jährigen Vereinsbestehen. »Brücken bauen in die therapeutische Wirklichkeit«, das war das zentrale Thema dieser Tagung. Sie spiegelte sich in den verschiedenen Vorträgen am Freitagabend zu aktuellen Forschungs-Projekten. Hier wurden noch mal die Ergebnisse der ersten wissenschaftlichen Studie zur *Peter Hess-Basis-Klangmassage* vorgestellt, ferner konnte Dr. med. Kerstin Gommel begrüßt werden, die die Ergebnisse ihrer Messungen während einer Klangmassage-Intensivausbildung präsentierte (vgl. S. 20). Ergänzt durch den Vortrag von PD Dr. med. Uwe Ross »Entspannung durch Klang – Neurobiologische und psychologische Aspekte« (vgl. gleichnamigen Beitrag in »*Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*«, 2010, S. 70) wurde am Samstagvormittag im großen Plenum ganz nach dem Motto der Tagung die Frage diskutiert »Wie können wir Brücken bauen in die medizinisch-therapeutische Wirklichkeit?«

Brücken bauen in die medizinisch-therapeutische Wirklichkeit

Durch zunehmende Beachtung des Themas »Klang-Heilung« in den Medien sind Methoden wie die *Peter Hess-Klangmassage* immer mehr bekannt und werden auch von schulmedizinisch orientierten Fachkräften zunehmend als seriöse Methoden ernst genommen. Wenn wir als Klangmassagepraktiker, unabhängig davon ob



Fotos: Fabian Valentin

wir aus einem Heil- oder Heilfachberuf kommen oder nicht, ins Gespräch mit schulmedizinisch orientierten Fachkräften kommen möchten, ist dies nicht immer ohne Hindernisse. Es gilt, wie Prof. Rolf Verres am 1. Fachkongress anmerkte, zu berücksichtigen, dass wir unter Umständen zwei verschiedene »Sprachen« sprechen. Uns in Resonanz zu bzw. mit unserem Gegenüber einzuschwingen ist nicht nur hilfreich, sondern unerlässlich – gerade wenn die Lebenswelten sehr verschieden sind. Dieser Alltag ist, z.B. im Falle von Ärzten, oft geprägt von einem enormen Leistungs- und Zeitdruck und nicht selten von verschiedensten Ängsten, die die Option eines Scheiterns in Hinblick auf die zahlreichen Anforderungen mit sich bringen. Gerade hierin findet sich ein wunderbarer Ansatzpunkt für unser Klangmassage-Angebot. Die Klangmassage bietet, wie auch die Musiktherapie oder andere der Kunst entsprungene Angebote, eine Möglichkeit, einen Raum zum Entspannen, zum Loslassen, zum Ängste und Sorgen vergessen zu öffnen – einen Raum des Seins, ganz ohne Wertung, ohne Müssen oder Sollen. Wie wohltuend kann dies im oft hektischen Alltag einer Klinik sein – sowohl für die Patienten, wie auch für die dort arbeitenden Menschen.

Es gibt bereits einige Kliniken, die das für sich erfahren haben und die *Peter*



Hess-Klangmassage als adjuvante Methode in bestehende therapeutische Angebote integriert haben. Dies liegt natürlich vor allem an dem Engagement und der Begeisterung der jeweiligen KlangmassagepraktikerInnen, die diese Methode in ihren jeweiligen beruflichen Kontext einbringen. Nachfolgend hierzu eine kleine Liste (vgl. DVD »Klangmassage nach Peter Hess in der therapeutischen Praxis«) von solchen KlangmassagepraktikerInnen und den jeweiligen Kliniken, in denen sie tätig sind:

- Musik-/Tanz-/Ausdruckstherapeutin Nicole Becker:
HELIOS Klinik Leezen - Akutklinik für Frührehabilitation und interdisziplinäres Rehabilitationszentrum
- Suchttherapeut Thomas Jablonski:
Niedersächsisches Landeskrankenhaus Hildesheim
- Ergotherapeutin Angelika Rieckmann:
Vital-Klinik Dreizehlingen - Fachklinik für Rehabilitation mit dem Schwerpunkt Neurologie und Orthopädie
- Masseurin und medizinische Bademeisterin Lilo Bako:
Klinik Hofheim - Fachklinik für Psychosomatik und Psychiatrie
- Sozialpädagogin Manuela Kainz,
Sozialtherapeutischen Zentrum Ybbs/Donau (Österreich)

Dies sind nur einige. Viele weitere Ausgebildete haben die Möglichkeit, die Klangmassage in ihren Berufsalltag in Praxen, Kliniken und anderen Institutionen zu integrieren. Sie seien an dieser Stelle eingeladen, sich dem Fachverband mitzuteilen, so dass eine umfangreiche Liste von entsprechenden Einrichtungen entstehen kann.

Erfahrungen zur Kontaktaufnahme mit medizinisch-therapeutischen Fachkräften

Doch nach wie vor fordert es noch viel Pioniergeist und Engagement, um die Klangmassage in Fachkreisen bekannt zu machen und die Neugier der Fachleute zu wecken. Wie die Diskussion bei der Fachverbandstagung zeigte, gibt es hier sehr viele verschiedene Herangehensweisen, um mit Skepsis, Ablehnung oder gar anfänglicher Abwertung umzugehen. Jede/r entwickelt hier sicher ihren eigenen Weg. Hierzu einige (sinngemäße) Aussagen, wie sie in dieser Diskussion gemacht wurden:

Ich wähle den Weg über bewährte Entspannungsmethoden wie das Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung und integriere die Klänge hier mit ein. Darauf aufbauend mache ich dann ein Angebot zur »Entspannung mit Klang«. Oft ergeben sich daraus konkrete Anfragen zur Klangmassage. Ferner erlebe ich es so, dass dann Patienten bzw. Klienten ihrem behandelnden Arzt von meinem Klang-Angebot und den positiven Auswirkungen, die dieses auf sie hatte, berichten. Das ist für mich eine der besten Werbungen und Wege zu den Medizinern.

In meiner Arbeit hat sich bewährt, weniger von der Peter Hess-Klang-

massage zu sprechen, als vielmehr von der Arbeit mit Klang. Diese Umschreibung erzeugt in meinem Umfeld weniger Widerstand und scheint für die Ärzte, Therapeuten etc. mit denen ich zusammenarbeite, gut annehmbar zu sein. Nach und nach biete ich an, die Klänge selbst zu erfahren, zu spüren. So komme ich erst nach und nach zum »Vollbild« der Klangmassage. Ferner habe ich die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die in der Pflege, z.B. in Wohngruppen arbeiten, oft für das Klangangebot offener sind. Wenn sie die Methode dann akzeptieren und erst eigene Erfahrungen mit den Bewohnern machen, kommt dies dann auch über verschiedene Gespräche an die Ärzte und Therapeuten, die sich dann wiederum für die Methode öffnen und mehr darüber erfahren möchten.

Ich bin da eher direkter und trete mit meinem »Feuer«, meiner eigenen Begeisterung und ganz klar mit dem Begriff der »Peter Hess-Klangmassage« an die Menschen heran. Dabei versuche ich sie da abzuholen, wo sie sind. Wichtig ist für mich, dass ich dabei bei mir bleibe und nicht eine Sprache zu sprechen versuche, die ich nicht beherrsche, indem ich Fachbegriffe verwende. Hier lasse ich lieber die Autoren von Fachbeiträgen z.B. in der Fachzeitschrift



oder in Fachpublikationen sprechen und stelle diese Beiträge als Info-Material zur Verfügung. Ferner halte ich es für wichtig, sich nicht in einem zu breiten Klienten-Spektrum zu verzetteln, sondern Schwerpunkte zu setzen. Bei mir ist das die Arbeit mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind bzw. mit denjenigen, die mit diesen Menschen arbeiten, wie bspw. mit den Pflegekräften in einem Seniorenwohnheim. Ich versuche diese Fachleute dort abzuholen, wo sie sind. Auch beobachte ich den Alltag im Wohnheim und versuche den Berufsalltag der Pflegekräfte zu erfassen. Diese fühlen sich von mir gesehen und können dann Angebote, die ich Ihnen mache, um ihren Alltag zu erleichtern, gut annehmen. D.h. meine Schlüssel sind der Klang selbst, Empathie, Echtheit und vor allem die Freude an meiner Arbeit.

Als Pflegedienstleiterin in einem Seniorenwohnheim habe ich die Erfahrung gemacht, dass in dem Moment, wo die Mitarbeiter die Gelegenheit bekommen, eigene Erfahrungen mit den Klängen und der Klangmassage zu machen, sie schnell für das Angebot zu begeistern sind. So habe ich vor kurzem in der Einrichtung, in der ich arbeite, beobachtet, wie ein Arzt sich von einer Pflegekraft in der Pause eine Klangmassage hat geben lassen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich offen und mit einer positiven Erwartung an die Fachleute herantrete, ich i.d.R. auch eine gute Resonanz erhalte. Vor kurzem hatte ich eine Anfrage von einem 18-jährigen Mädchen mit Down-Syndrom. In Absprache mit ihrer Mutter, wollte ich vorab den behandelnden Neurologen kontaktieren. Ich habe ihm kurz von der Methode berichtet und er kannte sie bereits aus den Medien. Er war sehr aufgeschlossen und hat mir im Gespräch Hinweise gegeben, worauf ich achten, was ich vermeiden sollte. Dies habe ich dann

auch getan und das Mädchen war von den Klangmassagen sehr begeistert. Sie kommt immer voll Vorfreude zu den Klangsitzen.

Ich erlebe, dass alles was irgendwie mit »Spiritualität« zu tun hat, schnell auf Ablehnung stößt und dass es wichtig ist, über eine andere Ebene mit Menschen zu kommunizieren – was ja auch möglich ist, es gibt ja so viele verschiedene Erklärungsmodelle für die Klangmassage. Hier gilt es einfach auch die Grenzen und die Skepsis meines Gesprächspartners zu achten und zu akzeptieren, sogar wertzuschätzen, denn oft hat es ja einen Grund dafür, z.B. wenn ein Arzt seine Patienten vor unseriösen Methoden schützen möchte, die es zahlreich gibt. Hier gilt es Darstellungen zu wählen, die der jeweiligen Lebenswelt meines Gegenübers entsprechen, der er oder sie gut annehmen kann. Hier hoffe ich, dass die neuen Bild- und Ton-gebenden Verfahren für die Zukunft noch viel Hilfestellungen für unsere Methode bringen können.

Peter Hess ergänzte zu diesen Diskussionsbeiträgen, dass er die Klangmassage als Entspannungsmethode vor allem als begleitendes und unterstützendes Angebot sieht und nicht als alternatives oder gar konkurrierendes.

Abschließend fasst die Diskussionsleiterin Dr. Christina M. Koller die für sie prägnanten Punkte hinsichtlich dessen, was bereits vorhanden ist, um die besagten Brücken zu bauen, wie folgt zusammen:

- das »eigene Feuer«, die eigene Begeisterungsfähigkeit für die Sache, die auf den eigenen Erfahrungen basiert
- die Klangschale als »Transportmittel« für diese Erfahrungen – auch in kleinen Angeboten von nur wenigen Minuten
- das Info-Material, das es bereits in Form von Zeitschriften, Büchern und

DVDs gibt – z.B. dieses bereits im Vorfeld eines Gesprächs zusenden

- die eigene Resonanzfähigkeit, wie sie in der Klangmassage-Ausbildung geschult wurde und in der täglichen Klang-Praxis verfeinert wird – sie ermöglicht es, sich gut auf eine Gesprächsperson und deren Bedürfnisse einzuschwingen
- das Netzwerk Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. mit all seinen Mitgliedern, die eine gemeinsame Vision verbinden: Die Klangmassage nach draußen zu tragen

In diesem Sinne freuen wir uns alle schon jetzt auf den großen Internationalen Klang-Kongress, den das Peter Hess Institut 2011 veranstalten wird (Näheres dazu unter: www.klangkongress.de) bei dem auch der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. als Kooperationspartner vertreten sein wird.

Unterstützung und Initiierung von Forschungsprojekten

Zu den neuen Herausforderungen zählt vor allem auch die immer lauter werdende Forderung nach wissenschaftlichen Nachweisen zur Wirkung unserer Methode. Natürlich kann der Fachverband nur in einem sehr begrenzten Maße dieser Forderung nachkommen. Er ist aber jederzeit offen für Anfragen und Ideen und versucht hier als Schnittstelle zum Peter Hess Institut oder anderen Instituten Forschungsprojekte zu unterstützen oder zu initiieren.

1. Erhebung zur Anwendung der Klangmassage 2002

2002 wurde in Kooperation mit dem Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. die erste Befragung zur Anwendung der Klangmassage an 266 Ausgebildeten in der Peter Hess-Klangmassage vom Peter Hess



Foto: (c) Gabriela Rosa da Silva

Institut (ehemals Institut für Klang-Massage-Therapie) durchgeführt. Mittels eines nicht-standardisierten Fragebogens wurden die beteiligten KlangmassagepraktikerInnen zu ihren Erfahrungen mit der Klangmassage befragt. Die Befragung gab erstmals einen Überblick zu den Berufsfeldern, aus denen die Ausgebildeten kommen, ihrem Klienten bzw. ihren Kunden und deren Anliegen, sowie die Anerkennung bzw. Akzeptanz der Klangmassage bei Klienten/Kunden, Kollegen und anderen Fachkräften. Erstmals wurden bei dieser Befragung Fälle beschrieben, die besonders hervorzuheben sind. Die Ergebnisse dieser Befragung wurden in dem Bericht »Erhebung zur Anwendung der Klangmassage nach Peter Hess« in der Fachzeitschrift 3/2003 (S. 34-36) vorgestellt und in dem Buch »Klangmassage nach Peter Hess® in der Praxis« (2005) ausführlich beschrieben.

1. wissenschaftliche Untersuchung zur Peter Hess-Basis-Klangmassa-

ge als Methode der Stressverarbeitung und ihre Auswirkungen auf das Körperbild

Einige Jahre später folgte dann die erste wissenschaftliche Untersuchung zur Peter Hess-Klangmassage, wie sie in dem Beitrag auf den Seiten 15ff. nachgelesen werden kann. Da sich die Klangmassage in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode versteht, sollte der Fokus auf der Auswirkung auf Stressverarbeitung und Körperbild liegen. Hierzu wurde die Basis-Klangmassage, sozusagen als »standardisierte« Form der Klangmassage untersucht.

Zukünftige Forschungen

Diese erste wissenschaftliche Pilotstudie ist, wie auch die Doktorarbeit von Christina M. Koller (Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2007) mit ihrem umfassenden Theorieteil zu den

aktuellen Annahmen zur Wirkung von Klängen, eine wichtige Grundlage, um Hypothesen für zukünftige und gezielte Forschungen formulieren zu können.



Europäischer Fachverband
Klang-Massage-Therapie e.V.
Uenzer Dorfstr. 71 · D-27305 Uenzen ·
E-Mail: info-fachverband-klang.de
www.fachverband-klang.de

Vorsitzender: Peter Hess
Geschäftsführung: Klaus Zurek
Ab 1.7.2010 neue Bürozeiten!
Mo. - Fr. 9 - 13 und 15 - 17 Uhr
sowie Donnerstag: 19 - 21 Uhr
Tel.: +49 (0) 5923-969627
Fax: +49 (0) 5923-969629

Einblicke über die Entwicklungsarbeit und Forschungsarbeit der Peter Hess® Therapieklangschalen

Einleitendes von Peter Hess / Michael Konrath

Dieser Bericht soll einen kleinen Ausschnitt über unsere Untersuchungen und Forschungen über Klangschalen und Klangschalenqualitäten geben. Es geht uns darum das Instrument Klangschale und seine Wirkungen im Einsatz bei den *Peter Hess*-Klangmethoden zu begreifen und unser erworbenes Wissen in der Produktion von hochwertigen *Peter Hess*® Therapieklangschalen und von *Sangha*® Konzert- und Meditationsklangschalen umzusetzen. Dieses Wissen wird in vielfältiger Hinsicht von dem Forscherehepaar Drs. Halina und Marek Potalski an der technischen Hochschule in Poznan (Polen) erforscht. In Deutschland hat sich besonders Michael Konrath rund um die Forschungserkenntnisse verdient gemacht. Von ihm wurde der zentrale Bericht (siehe weiter unten) hauptsächlich verfasst. Oliver Hess arbeitet eng mit Michael Konrath zusammen und ergänzt durch seine unzähligen Messungen die Erfahrungen von Michael Konrath. All die Untersuchungsmöglichkeiten und Untersuchungsergebnisse werden mit Peter Hess diskutiert, der dann mit seinem Sohn, Boris Hess, die Umsetzung in der Produktion verwirklicht. Boris Hess ist heute der Spezialist in der Produktion,

macht dort in Zusammenarbeit mit mir (Peter) viele Experimente und Versuche, die die Gewährleistung bester Klangschalenqualitäten zum Ziel haben. Unsere steten Bemühungen sind durch die einmalig gute Qualität unserer Klangschalen belohnt worden. Seit ich im Jahr 1984 die Klangschalen für die *Peter Hess*-Klangmassage entwickelt habe, interessiere ich mich unter anderem für folgende Fragen und Parameter, die den Klang der Klangschale beeinflussen:

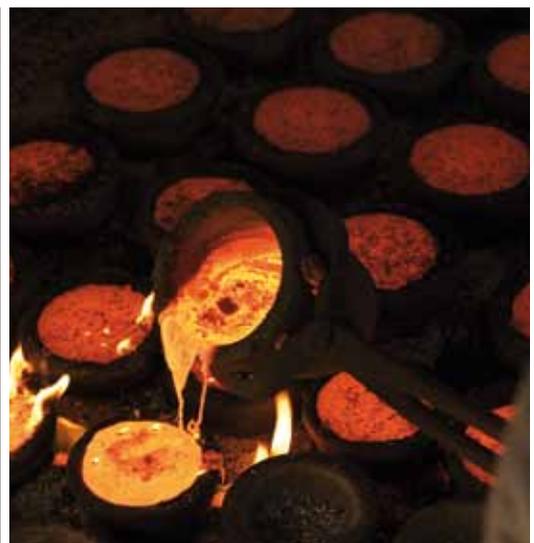
Klangschale als Musikinstrument begreifen.

- Wie entsteht der Klang einer Klangschale und durch welche Parameter kann er beeinflusst werden?
- Wie entsteht ein harmonischer Gesamtklang aus der Vielfalt auch der »unharmonischen« Teiltöne?
- Was sind die Kriterien, um ein Klangschale als harmonisch oder unharmonisch zu bewerten?
- Wie entsteht die Klangfarbe der Klangschalen
- Wie ist eine Klangfarbe zu bewerten?
- Welche Faktoren verändern die Klangfarbe?
- Welche Faktoren beeinflussen den

Klang positiv, welche negativ?

- Wie sind die Frequenzgänge der Klangschalen und wie können sie verändert oder moduliert werden?
- Wie verändert sich das Schwingungsverhalten der Frequenzen von Klangschalen, wenn diese z.B. durch unterschiedliche Schlägel angeschlagen wird?
- Welche Bedeutung hat die Metallzusammensetzung für den Klang der Klangschale?
- Wie wird die Legierungsstruktur, wie der Klang durch unterschiedliche Schmiedetechniken beeinflusst?
- Welchen Einfluss hat die Metalledichte auf den Klang?
- Wie wird der Klang durch die Form der Klangschale verändert?
- Welche Bedeutung hat die Beschaffenheit der Oberfläche?
- Welchen Einfluss haben die einzelnen Fertigungsschritte auf den Klang?
- Welche Frequenzspektren haben positiven Einfluss auf die einzelnen Körperbereiche?
- Welche Schlägel, welche Anschlagstechniken sind sinnvoll und positiv für den Einsatz geeignet?
- Und viele weitere Fragen?

Fotos: Fabian Valentin



Der unten aufgeführte Beitrag von Michael Konrath zeigt einen kleinen Ausschnitt aus der mehrjährigen Erfahrungs-, Forschungs- und Entwicklungsarbeit am Peter Hess Institut zur Optimierung der Peter Hess® Therapieklingschalen und anderer Arbeitsmaterialien auf. Seit der Entwicklung der Klangmassage im Jahr 1984 gab und gibt es ein ständiges Bestreben die Klingschalen für die Klangarbeit zu optimieren. Zu Beginn der Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmassage hatte ich aus den vorhandenen Klingschalen, die es noch zahlreich in Nepal gab, gute und für die Klangmassage geeignete Klingschalen herausgesucht. Wichtig war von Anfang an eine gute Klangqualität. Mit den zunehmenden Erfahrungen, die ich in der Klangmassagepraxis machte, kristallisierten sich bestimmte Klingschalentypen heraus, die das Frequenzspektrum für die unterschiedlichen Körperbereiche boten und die weiteren Anforderungen für meine Methode erfüllten. Hieraus entwickelten sich später die Klingschalentypen für die verschiedenen Körperbereiche, die Becken-, die Herz- und die Gelenkschale. Als die Auswahl geeigneter »alter« Klingschalen für die Klangmassage immer schwieriger wurde, gab es ab 1989 die ersten Versuche die entsprechenden Klingschalentypen nach meinen Angaben in der Königs- und Metallarbeiterstadt Patan in Nepal fertigen zu lassen. Viele Versuche nach dem Prinzip »try and er-

ror« waren nicht vom Erfolg gekrönt. Viele Reisen und Versuche, die Orte und ehemalige Fertigungsstätten von Klingschalen blieben bis zum Jahre 1995 erfolglos, bis ein indischer Mitarbeiter die entscheidende Information bekam. Mit dieser Information begannen ich und mein indischer Mitarbeiter Sunil, weitere Mitarbeiter für die Entwicklung und Produktion unserer Klingschalentypen zu finden. Es brauchte dann noch einige Zeit, bis wir eine zufriedenstellende Qualität produzierten. Bis zu dieser Zeit war die Herstellung der Klingschalen, die die Bedingungen für die Klangmassage erfüllen mussten, aus den Entwicklungs- und Produktionserfahrungen heraus entwickelt worden.

Auf den Fotos ist zu sehen, wie Zinn in die Schmelze gebracht wird; dabei achten wir genau darauf, dass die Zusammensetzung stimmt, da sie die Klangqualität zentral beeinflusst. Viele andere Hersteller verwenden das preiswertere Zink und Blei – eine gute Klangqualität kann man damit jedoch nicht erreichen.

Die Schmelze, aus der die Grundform hergestellt wird, ist sehr wichtig. In die glühende Masse wird Reisstroh gestreut, wodurch der Sauerstoff gebunden wird; es bilden sich kleine Bläschen. Dies ist ebenfalls wichtig, da sonst Hohlräume in den Klingschalentypen entstehen, die beim Anschlagen raschelnde Geräusche ergeben

wurden. Mithilfe eines Blasebalgs wird das Holzkohlenfeuer entfacht, in dem die entstehenden Klingschalen immer wieder geglüht werden.

Eine Beckenschale beispielsweise wird über 100 Mal zum Glühen gebracht. Je nach Größe der Klingschale sind drei bis fünf Männer gleichzeitig am Schmiedeprozess beteiligt.

Parallel zur Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmethoden haben wir vom Peter Hess Institut immer auch in die Forschung und Optimierung unserer Klangmaterialien investiert, denn die Qualität unseres »Arbeitsmaterials« bestimmt natürlich entscheidend die Qualität unserer Methode.

Wie gut und erfolgreich es ist, auf Erfahrungen aufzubauen und der Intuition zu folgen, zeigten uns die ersten systematischen Forschungen, die die Wissenschaftler Drs. Halina und Marek Potalski an der technischen Hochschule in Poznan (Polen) machten. Ihre Frequenzanalysen zeigten deutlich, dass das Frequenzangebot der verschiedenen *Peter Hess*® Qualitäts-Klingschalentypen mit den entsprechenden Frequenzanforderungen für bestimmte Körperbereiche übereinstimmen. Der »Rhythmus«, die Schwebung der Klingschalen ist so, dass sie den Entspannungszustand fördert.

Jedes Jahr im Juni findet auf der wunderschönen griechischen Insel Ikarria eine Intensivausbildung statt. Die Temperaturen sind ideal, sodass wir





hervorragend mit den Klangschalen im Wasser arbeiten können. Der Swimmingpool ist mit Meerwasser, also mit Salzwasser gefüllt, sodass die Klangschwingungen darin besonders gut weitergeleitet werden – vergleichbar mit einem Solebad. Dabei reflektiert die Sonne die Wellenbildung durch Schwingungen der Klangschalen und die Reflexionsfelder am Körper im Wasser; es entstehen Schwingungsbilder, aus denen sich verschiedene Rückschlüsse ziehen lassen. Die nachfolgenden Bilder vermitteln einen Eindruck davon, wie sensibel die Peter Hess® Therapieklangschalen auf die »Grundschwingung« eines Menschen reagieren.

Hierzu wurde beispielsweise eine Klangschale auf das Wasser gesetzt und mit zwei Fingern am äußeren und inneren Rand leicht gehalten. Dadurch gerät die Schale in Schwingung, die deutlich zu sehen ist – sichtbar wird das Schwingungsbild der Person, die die Schale hält. Versuche mit der gleichen Schale und unterschiedlichen Personen zeigen, dass jeder Mensch ein eigenes Schwingungsbild hat, dass jeder Mensch in seiner Schwingung einmalig ist. Das jeweilige Schwingungsbild gibt dabei den Momentanzustand wieder. Bekommt diese Person beispielsweise mehrere Klangmassagen, ändert sich dieses Schwingungsbild.

Insgesamt ist Peter Hess mit seinen Mitarbeitern seit Mitte der 90er Jahre in vielen Untersuchungen, den im einleitenden Text (siehe oben) aufgeführten Fragen nachgegangen. Dabei ist die Entwicklung ein fortlaufender Prozess und eine Integration aus den Erfahrungen mit der Peter Hess-Klangmassage in der Praxis sowie den Erkenntnissen aus vielen unterschiedlichen technischen Messungen und Untersuchungen. Dieser Prozess ist bis

Fotos: Fabian Valentin

heute nicht abgeschlossen. Es gibt immer wieder neue Erkenntnisse, die zur Qualitätsoptimierung des Klangmaterials beitragen.

Hierzu nutzen wir auch Analyseverfahren zur audiovisuellen Darstellbarkeit der breit gefächerten Frequenz- und Verhaltensspektren der Klangschalen.

Zum Arbeitsmaterial im Rahmen der Anwendung der Peter Hess-Klangmethoden zählen natürlich vor allem die Klangschalen, aber auch zusätzliches Arbeitsmaterial, wie Schlägel (Klangerregung), schwingungsfähiges Lagerungsmaterial oder funktionelle Klangliegen, für ein körpergerechtes Arbeiten. Die Entwicklung eines vielfältigen Schlägelsortimentes ermöglicht es, aus dem gesamten Klangpotential unserer Klangschalen zu schöpfen.

All diese Entwicklungen zielen darauf, einen größtmöglichen Qualitätsstandard in der Praxis zu gewährleisten – unabhängig davon, ob die Peter Hess-Klangmethoden im Bereich Wellness, Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik, Therapie oder in Heil- und Heilfachberufen zum Einsatz kommen.

Anzumerken ist, dass Michael Konrath mit der Entwicklung vieler unterschiedlicher Schlägeltypen entscheidend dazu beigetragen hat, dass die Klangvielfalt der Peter Hess® Therapieklangschalen damit erzeugt werden kann.



Michael Konrath bei der Entwicklung verschiedener Schlägeltypen

Klangschalen in »visueller Transparenz«

Bericht und einige Beispiele aus den Untersuchungen von Michael Konrath

Im folgendem kann nur über einen sehr kleinen Bereich aus den bisher gemachten Messungen und Erfahrungen berichtet werden. Die hier gezeigten Beispiele geben einen kleinen Einblick über die vielen Parameter, die den Klang, die Klangfarbe, den »Rhythmus« der Schwebung und Vibration, sowie das Frequenzspektrum einer Klangschale bestimmen. Ein ausführliches Gesamtwerk zum aktuellen Forschungsstand der Peter Hess products® Qualitätsklangschalen ist zu einem späteren Zeitpunkt geplant.

Die Tonbildung und Klangfarbe einer Klangschale

Klangschalen sind als organische Selbstklinger (Metall-Idiophone) zu verstehen, die nur durch eine äußere Fremderregung in Schwingung versetzt werden und somit erklingen. Die durchschnittliche Tonhöhe der Klangschale wird durch den Menschen mittels eines Klangschalenschlägels erzeugt. Dabei kommt es entscheidend auf die Masse, das Material, auf das Gewicht und die Größe des Schlägelkopfes sowie auf die Hebelwirkung (Schlägelgriff), die Aufprallgeschwindigkeit und dem Anschlagpunkt auf der Klangschale an.

Die Grundlage, des durch den Menschen und dem entsprechenden Schlägel zu entwickelnden Klanges, ist durch die Bauform (Resonanzraum) und die metallische Schwingungsfähigkeit der Klangschale vorbestimmt. Am besten schwingt die Klangschale, wenn alle Parameter optimal zusammenkommen – Klangschale, Schlägel, Art des Anschlages.

Die durchschnittliche Tonhöhe hat grundsätzlich eine bestimmte »Klangfarbe«, die der subjektiven Empfin-

dung, der Bewertung eines Menschen unterliegt, (jeder Mensch hat z.B. seine ureigene »Lieblingsfarbe« oder auch »Lieblingsklangfarbe«). Eine Klangfarbe kann somit niemals als gut oder schlecht bewertet werden. Das psycho-akustische Empfinden ist absolut individuell und hängt hauptsächlich vom gesamten Erfahrungshintergrund des Menschen ab und kann so als einzigartig für jeden Menschen betrachtet werden.

Das Forschungs- und Anwendungsgebiet der Psycho-Akustik ist eine Spezialität von PD Dr. med Uwe H. Ross (Arzt für HNO-Heilkunde und Psychotherapeut). Uwe Ross beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Einfluss von Klangschalenklängen in der psychoakustischen Wahrnehmung bei Patienten mit Tinnitus - Wahrnehmung. Er beschreibt unter anderem den Vorgang der reziproken Hemmung im Sinne der Gegenkonditionierung mittels Klangmassage (vgl. Ross, Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Verlag Peter Hess 2009, S. 148ff.)

Der Anschlag-, Vibrations- und Schwebungsrhythmus = »Rhythmus« einer Klangschale

Die Tonbildung und die Schwebung einer Klangschale ist durch viele Kom-

ponenten bedingt. Unter anderem sind diese die Materialkomposition, die Art des Herstellungsprozesses, die Fähigkeit des Herstellers (Schmiedekünstlers), die Form, Höhe, Radius, Wandstärken der Klangschale und deren evtl. gegenüberliegenden Wandstärkendifferenzen (bedingt durch die Handschmiedekunst). Diese Wandstärkendifferenz ist für die Entstehung von Schwebungen und Schwebungsgeschwindigkeiten ursächlich. Diese Schwebungen können für den praktischen Einsatz der Peter Hess® Therapieklangschalen am menschlichen Körper wichtig sein. Da die Schwebung einer Klangschale rhythmisch verläuft, sprechen wir von einem rhythmischen Anteil einer Klangschale, der entscheidend durch die Vibration dieser Klangschale in Verbindung mit ihrer Tonbildung ergänzt wird. Der dominante Vibrations- und Schwebungsrhythmus durch die Tonbildung kann durch die verschiedenen Schlägelarten verändert werden. Langsame und schnelle Rhythmen können sowohl entspannend als auch vitalisierend wirken. Wie diese Rhythmen beim Menschen wirken hängt vom individuellen Lebens- und Erfahrungshintergrund des Menschen ab.

Analysebeispiel Schwebungen in dreidimensionaler Bilddarstellung:

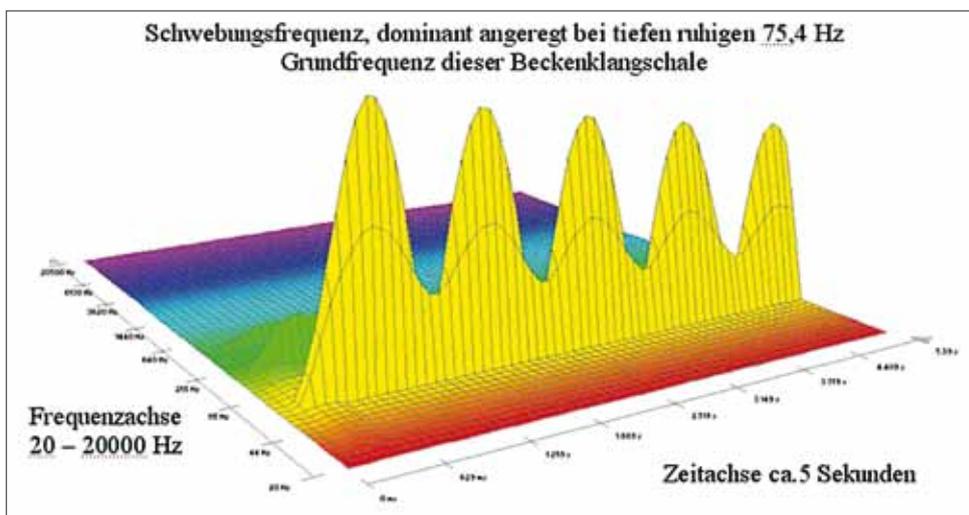


Abb. 14: zeigt einen intensiven, jedoch sehr ruhigen gleichmäßigen Schwebungsrhythmus einer Peter Hess® Therapieklangschale (auch Beckenklangschale genannt), erzeugt durch einen Ø 70 mm Schlägelkopf (phGS-7 federnder Gummikunststoff); dargestellte Frequenzachse waagrecht 20 - 20000 Hz; erfasster Zeitabschnitt circa 5 Sekunden. Dieser Rhythmus entspricht etwa der menschlichen Herzfrequenz.

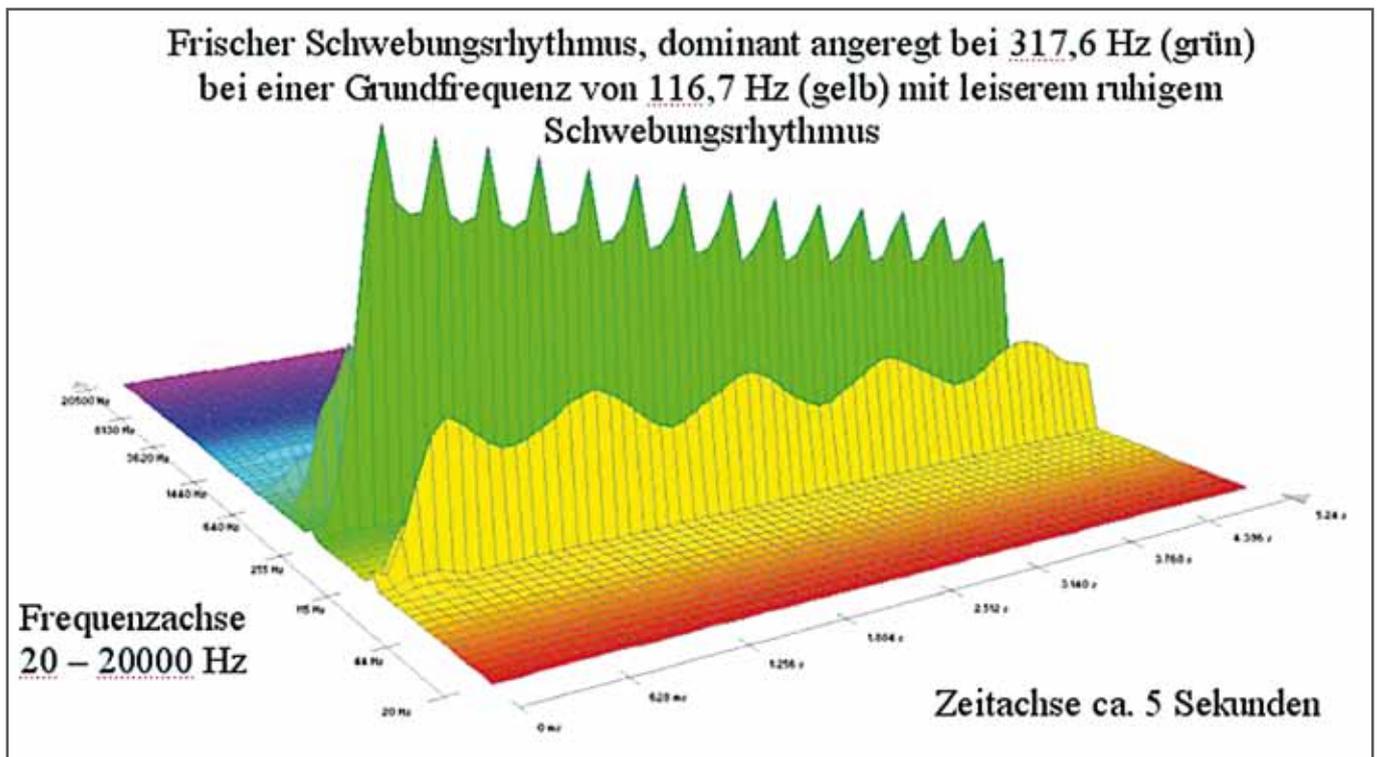


Abb 15.: vitalisierender Schwebungsrythmus (grüne Kurve) einer Gelenkklangschale mit 14 Schwebungen in circa 5 Sekunden. Die gelbe Kurve zeigt jedoch einen sehr ruhigen und gleichmäßigen Schweberrhythmus. Die hier gezeigte Klangschale entspricht im Schweberrhythmus etwa der menschlichen Herzfrequenz. Die Klangschale wurde durch einen Ø 25 mm Schlägelkopf (phGS-1La federnder Gummikunststoff) erzeugt. Die dargestellte Frequenzachse – waagrecht – zeigt einen Frequenzbereich von 20 -20000 Hz; der erfasste Zeitabschnitt beträgt circa 5 Sekunden.

Wie entsteht eine Schwebung?

Die grafische Darstellung macht die Bildung einer Schwebung deutlich.

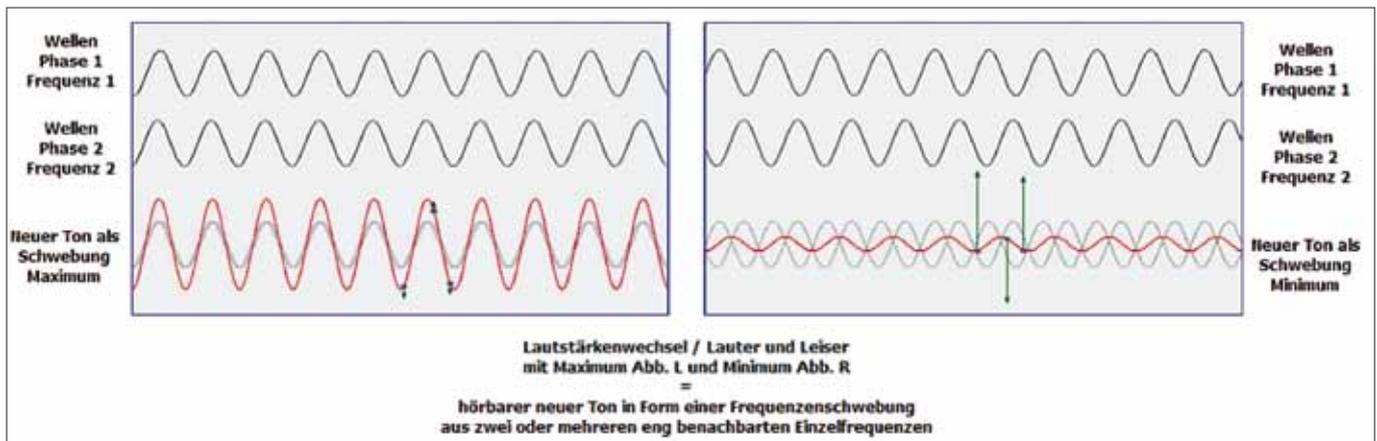


Abb. 18: Zwei Phasen (grau/oben) mit geringer Schwingungsdifferenz und somit unterschiedlicher Geschwindigkeit überlagern sich (beide hellgrau unten - hinter der roten Kurve). Je nach Überlagerungsmoment der beiden Wellenphasen wird der Ton lauter (linkes Bild) oder leiser (rechtes Bild) und es entsteht eine hörbare Schwebung; Ton 1 und Ton 2 sind nicht mehr hörbar – nur der Ton, der durch die Überlagerung entsteht wird als Hörton, die Einhüllende wahrgenommen und ist graphisch als HÜLLKURVE (rot) zu sehen.

Je nach individuellem Bedürfnis unseres Klientels sind Rhythmen von beruhigend, entspannend oder vitalisierend bis anregend und erfrischend wünschenswert.

Die feinsten Vibrationen der niedrigen Frequenzen – Frequenzen unter 40 Hz bis in den Infraschallbereich hinein – werden mittels Feinstrommessungen aufgenommen und dargestellt. Diese Feinstrommessungen an den Klangschalen zeigen deutlich, dass ein sanftes und pendelartiges Anschlagen einer Klangschale eine größere Wirkung zeigt als ein kräftiges Anschlagen mit einem Schlägel.

Auch hier bewahrheitet sich eine der Hauptregel in der *Peter Hess-Klangmassage*, das WENIGER oft MEHR an Wirkung bedeutet.

Der menschliche Organismus, mit Ausnahme des Hörsystems (auditive Ebene), erfasst die Tonbildung einer Klangschale auf somato-sensorischer

Ebene, also über ein »Organ – Fühl- und Weiterleitungssystem«. Die Töne werden als vibrierende Feinschwingungen von menschlichen Organen über sensible, sensorische Rezeptoren registriert, als Aktion an das Gehirn weitergeleitet und mit Reaktionen beantwortet. Dabei dürfen alle Reflexions- und Resonanzfähigkeiten unserer Organsysteme als eine »gesamt funktionelle Einheit« betrachtet werden, mit allen konsensuellen (gleichsinnigen) Reiz – Beantwortung – Systemen, ganz gleich an welcher Körperstelle eine Klangschale positioniert ist. Desweiteren kommen ganze Organsysteme in ein Mitschwingen. Es kann davon ausgegangen werden darf, dass sich in endogenen Körper-

flüssigkeiten auch stehende Wellenmuster ergeben, so wie dies in einer mit Flüssigkeit gefüllten Klangschale sichtbar wird. Dies ist wahrscheinlich auf gleichsinnige und gegenläufige Wellenmuster zurückzuführen, welche Interferenzfelder reflektieren. Wir kennen das sichtbare Bild von spritzendem, zerrissenem Wasser in einer Klangschale bei heftigem Anschlag, dass eine Resonanz in Form stehender Wellen unmöglich macht. Wer möchte schon eine solche unkontrollierte Flüssigkeitsbewegung in seinem Körper haben? Das macht deutlich, dass bei der *Peter Hess-Klangmassage* die achtsame, fein dosierte Klangschalen-erregung wichtig ist.

Foto: Fabian Valentin



Stehende Wellen – Interferenz mindestens zweier Wellenformen

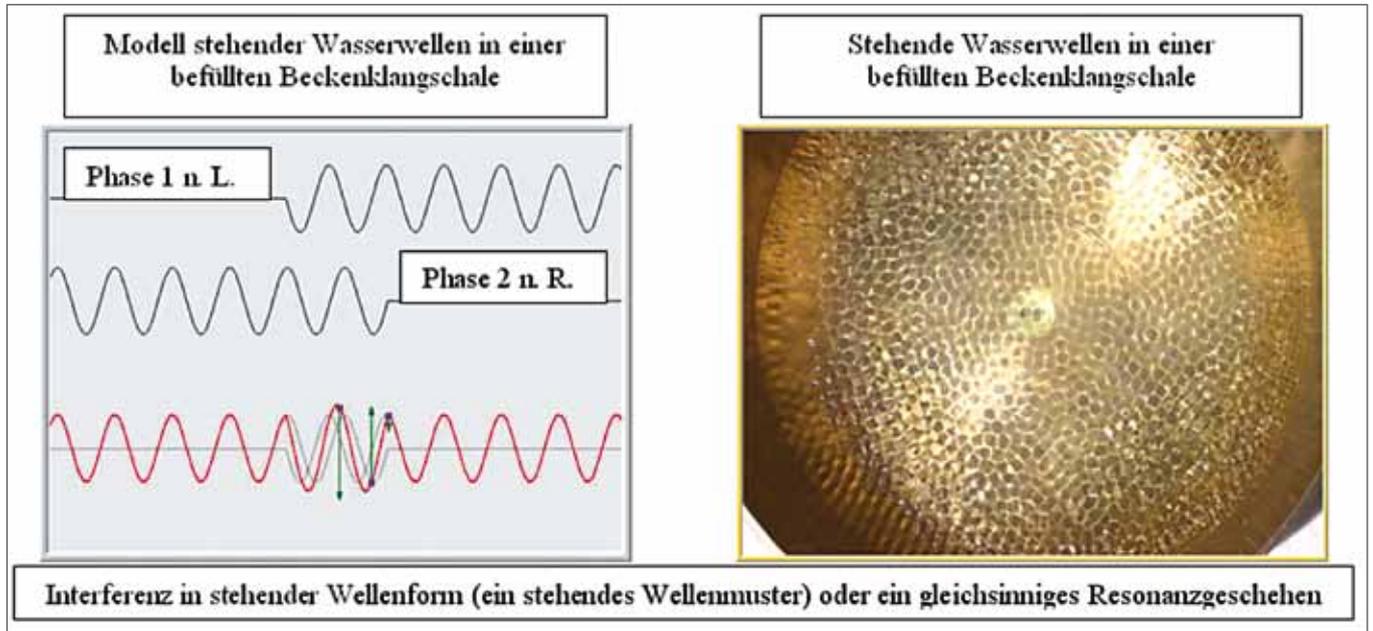


Abb. 5: zeigt Interferenz in stehender Wellenform in einer mit Wasser befüllten Beckenschale.

Das Resonanzgeschehen von Klangschale und Wasser, wie es im Bild vorher gezeigt wurde ist wahrscheinlich auf den menschlichen Körper übertragbar.

Tonbildung und Klangfarbe

Die Tonbildung einer Klangschale ist unter anderem abhängig von den Materialbestandteilen und deren Eigenschaften, die Form der Klangschale, die Wandstärke damit sie in einer Gitternetzstruktur in unendlichen Freiheitsgraden schwingen kann.

Der Ton muss sich nun in einer ausreichenden Lautstärke präsentieren und sich in unseren hörbaren Frequenzbereichen bewegen, um vom menschlichen Hörorgansystem gehört zu werden.

Die durchschnittliche Tonhöhe einer Klangschale besteht aus messbaren Teiltönen (Partialtöne, Harmonische und/oder Obertöne) die sich auf einer so genannten Grundfrequenz aufbauen.

Das nachfolgende Bild gibt einen ersten Gesamteindruck zur Klangschalenanalyse.

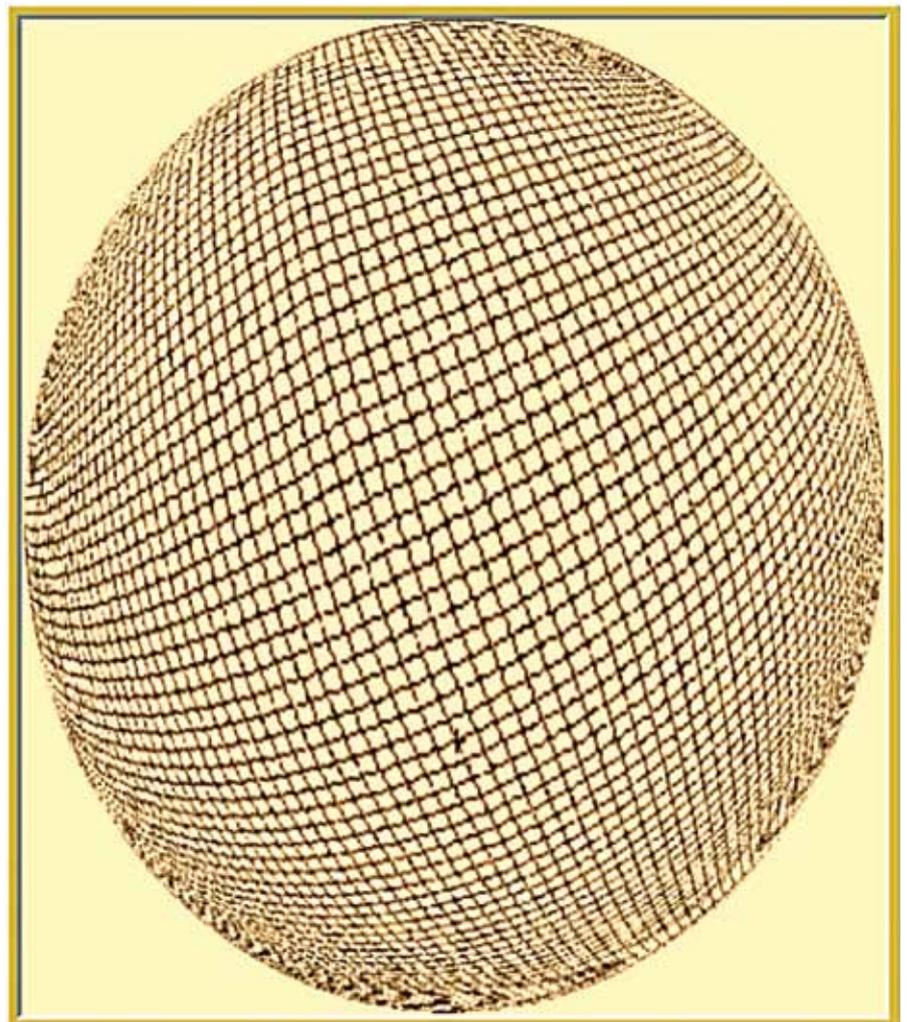


Abb. 2: zeigt die vorstellbare Struktur einer Klangschale (feinststrukturiertes metallisches Gitternetz).

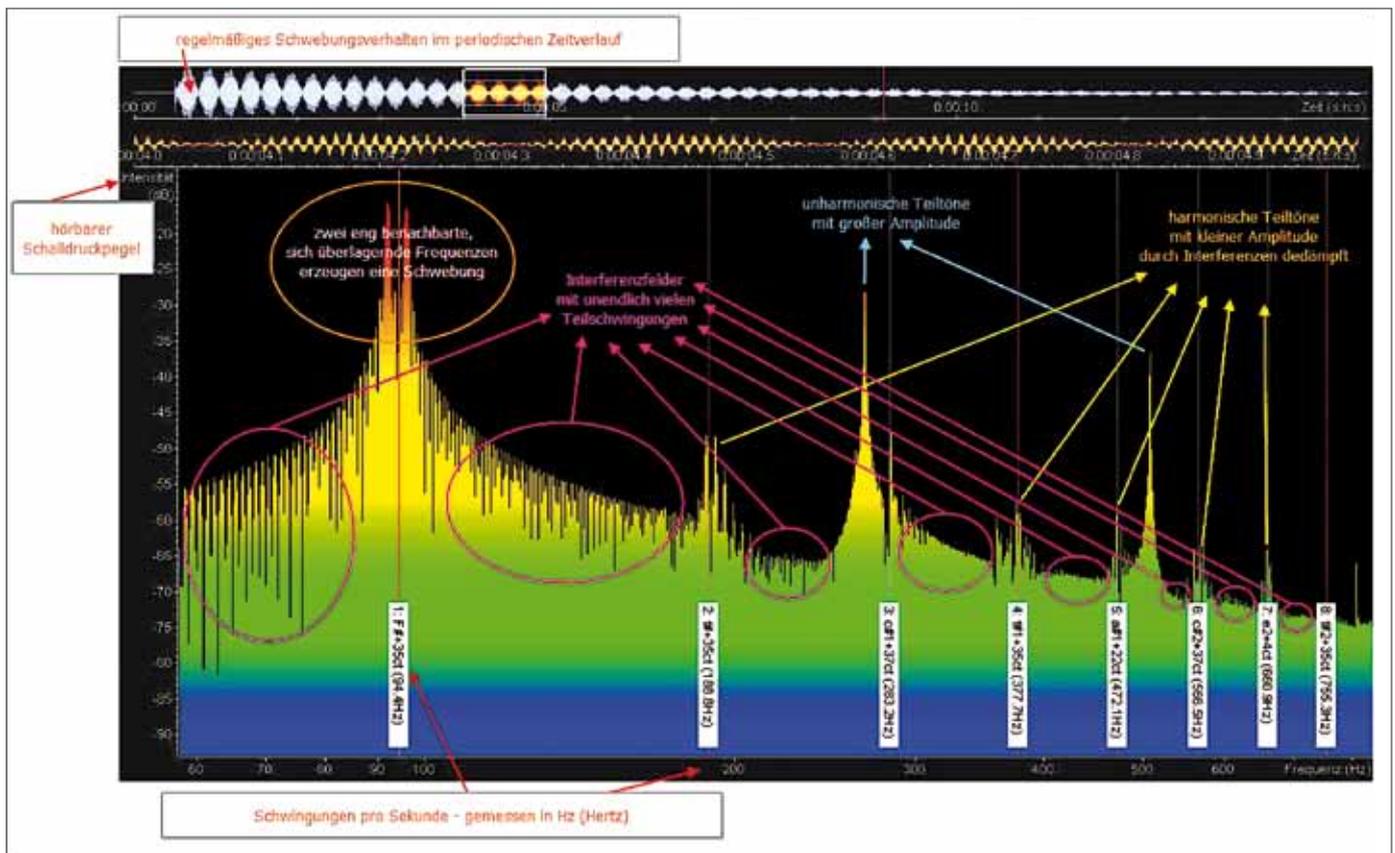


Abb. 1: zeigt eine deutliche Schwebung, sowie unharmonische und harmonische Teiltöne (Obertöne), Interferenzfelder, sowie die Messachsen der Darstellung.

Diese Abbildung zeigt eine deutliche Schwebung, sowie unharmonische und harmonische Teiltöne (Obertöne), Interferenzfelder, sowie die Messachsen der Darstellung.

Der Grundton ist zunächst in unserem aufgezeichneten Audiomaterial als »hörbarer«, nicht unbedingt als gehörter Ton zu verstehen, muss sich also nicht als lautester Teilton einer Klangschaale zuordnen lassen und darf sogar unhörbar sein. Selbst wenn dieser Grundton fehlen würde, kann das Gehirn, mit der Eigenschaft eines Decoders, diese fehlende Grundfrequenz erkennen. Ein gutes Beispiel dafür ist die Frequenzübertragung eines Telefons, die bei circa 300 Hz beginnt. Die bekannte Originalstimme des Gegenübers wird sofort erkannt, obwohl die unteren Frequenzen, bei normaler Sprachstimmgestaltung hier nicht übertragen werden. Die Klangfarbe ei-

ner Stimme kann sich jedoch bis zur Unkenntlichkeit verändern, wenn bestimmte Teiltöne einer Stimme lautstark hervorgehoben werden (verstellte Stimme). Dies ist auch bei Klangschaalen möglich. Je nach Schlägeltyp können bestimmte Teiltöne dominant erregt werden. Es verändert sich, Ton modulierend, die durchschnittliche Tonqualität einer Originalklangfarbe. Dies kann bis zu einer nicht mehr erkennbaren Klangfarbe einer bestimmten Klangschaalenform oder eines Gongs gehen. Wird z.B. eine große Beckenklangschaale oder ein Gong zart mit einem kleinen Holzschlägel angeschlagen, wird ein so heller, hoher Tonbereich dominant, der das Instrument mit seinen natürlichen Klangeigenschaften bewusst nicht mehr erkennen lässt. Hier wird drastisch deutlich, wie die Eigenschaften eines Schlägels und die Art des Anschlages einer Klangschaale oder eines Gongs den erzeugten Klang

mit all seinen Parametern bestimmt. Diese Klangfarbenmodulationen können jedoch in der praktischen Klangarbeit eine erweiternde Bedeutung darstellen. Wichtig ist es hier verantwortlich zu sein und genau zu wissen was man tut. Dazu bedarf es einer soliden Ausbildung, ausreichende praktische Erfahrungszeiten, sowie musikalisches und therapeutisches Wissen.

Veränderung der Frequenzen und der Klangfarbe einer Klangschaale durch verschiedene Schlägelarten

Die Klangschaale ist ein Musikinstrument, das entsprechend für den bestimmten Einsatz richtig bespielt werden soll. Die gewünschte Klangentwicklung entsteht durch die Qualität und Klangeigenschaft der Klangschaale, durch die Intention und Art und Weise wie der Mensch sie zum Klingen bringt und in besonderer Weise durch die Art des Schlägels.

In den folgenden Darstellungen zeigen einige wenige Beispiele wie ein entsprechender Schlägeltyp das Frequenzverhalten einer Klangschale beeinflusst.

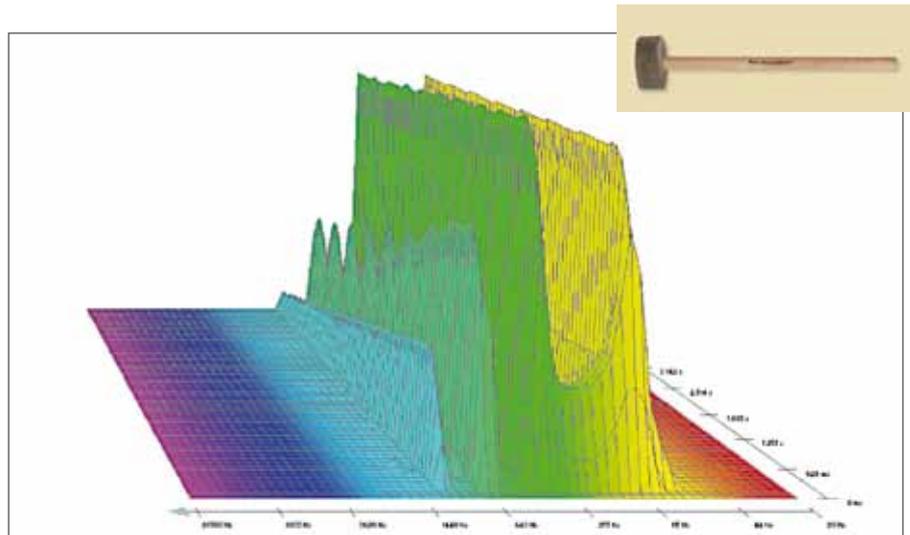


Abb. 23: Peter Hess® Therapieklingschale (Gelingschale), angeschlagen mit dem Schlägel phGS-h2.

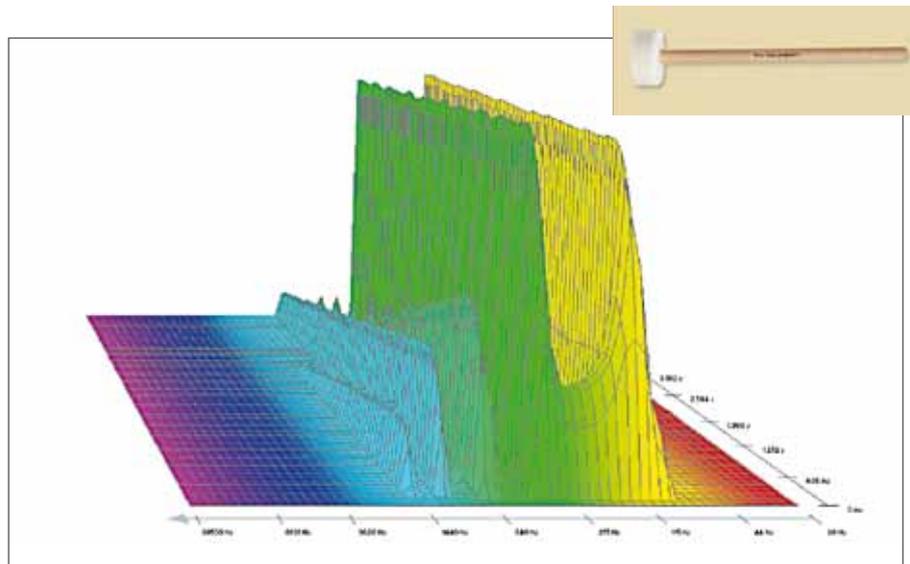


Abb. 24: Peter Hess® Therapieklingschale (Gelingschale), angeschlagen mit dem Schlägel phGS-w2.

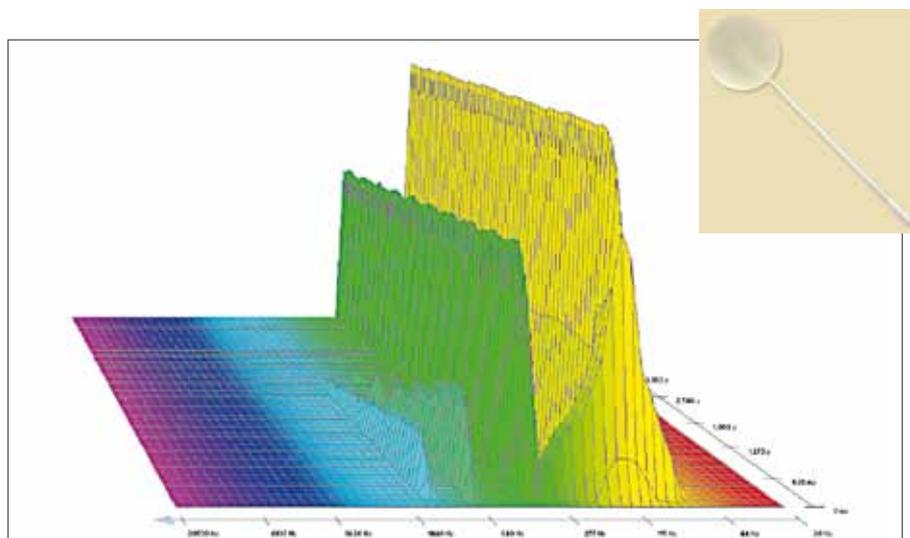


Abb. 25: Peter Hess® Therapieklingschale (Gelingschale), angeschlagen mit dem Schlägel phGS-7a.

Klingschalen und Infraschallwellen

Einige Gedanken zu Infraschallwellen, die Anlass zu weiteren Untersuchungen geben.

Der »eigentliche« Grundton einer Klingschale, als tiefster Ton, präsentiert sich wahrscheinlich in einem Frequenzbereich, der als Unterton für das menschliche Hörsystem im unhörbaren Infraschallbereich ertönt (unter circa 16 Hz). Bedeutsam ist jedoch, dass von Klingschalen produzierte Infraschallfrequenzen vom menschlichen Organismus durchaus wahrgenommen werden und als unhörbare Aktion am menschlichen Körper auch eine evtl. Reaktion zur Folge haben können.

Diese Infraschallwellen könnten sich vielleicht, **zunächst hypothetisch angenommen**, als Trigger zu unseren Hirnwellenschwingungen eignen. Dies kann man in Zukunft vielleicht mit modernsten medizinischen Untersuchungs- und Messmethoden darstellen oder belegt werden. Ferner könnte das dann eine weitere Erklärung zur Anregung des, in der Klingsarbeit fast regelmäßig erreichten, »Alphawellen-Zustandes«, des tiefen Entspannungszustandes sein.

Dissonant oder Konsonant?

Die Frage zu dissonanten Teiltönen, die bedingt durch die Bauform einer Klingschale vorkommen, hat uns einige Zeit beschäftigt.

Die Teiltöne einer Klingschale stehen im Sinne der Musik als nicht unbedingt in einem harmonischen Verhältnis. Zusammen ergeben diese Teiltöne wiederum einen »harmonischen«, typisch metallischen Gesamtklang.

Die in der Entspannung und Therapie verwendeten Klingschalen und auch Klingschalen zum Musizieren, haben den typischen Klang von schalenförmigen Resonanzkörpern, die unabhängig auch dissonante Teiltöne er-

zeugen. Diese Teiltöne gehören jedoch zum durchaus harmonisch klingenden Gesamtklangbild, dem Tonbild einer Klangschale. Die dissonanten Teiltöne haben so keine selektive positive oder negative Bedeutung für die Klanganwendung, da sie sich in das harmonische Gesamtklangbild integrieren.

Frequenzanalyse von Klangschalen mittels Computeranalysen

Die folgenden Abbildungen zeigen einen kurzen Querschnitt zu Meßmethoden und deren Ergebnissen. Hier soll nur ein kurzer Einblick gegeben werden. Eine nähere Beschreibung würde den Rahmen dieses Beitrages sprengen und folgt in einer späteren Veröffentlichung eines aktuellen Gesamtwerkes.

Klangschalen in der Spektrumanalyse und in der Sonogramm-Analyse

Becken- und Gelenkschalen in ähnlicher Bauform, mit unterschiedlichen Größen und Gewichten, präsentieren sich in der Spektrumanalyse in gleicher Weise, wie nachfolgend abgebildet. Die linke senkrechte Achse zeigt die Amplitude (Laustärke), die untere waagerechte Achse stellt den erfassten Frequenzbereich dar. Die weißen Kästchen mit Tonbezeichnung und Frequenzzahlenangaben zeigen, von links nach rechts zuerst die lauteste »Grundfrequenz«, als erste harmonische und dann die jeweilige Obertonreihe zu diesem Ton. Zur besseren Übersicht wurde hier ein Teilausschnitt bis circa 2000 Hz dargestellt. Der möglich darstellbare Bereich erfasst bis 20000 Hz. Für diese Bildproportionen wäre diese Darstellung jedoch zu unübersichtlich.

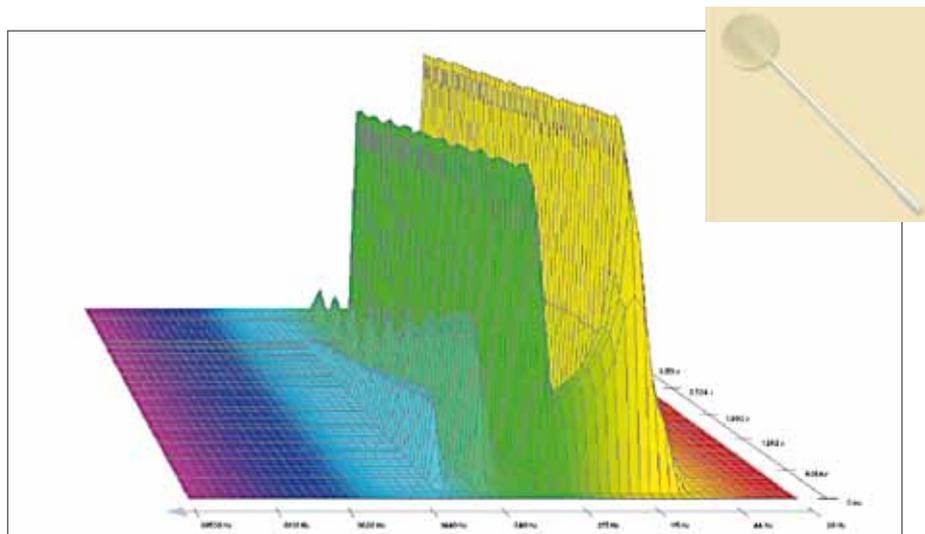


Abb. 25: Peter Hess® Therapieklangschale (Gelenkschale), angeschlagen mit dem Schlägel phGS-7a.

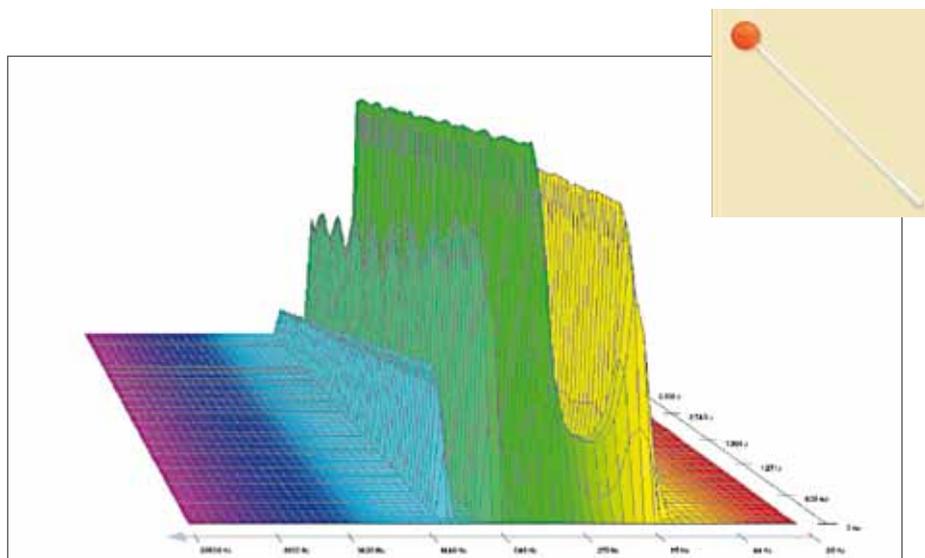


Abb. 27: Peter Hess® Therapieklangschale (Gelenkschale), angeschlagen mit dem Schlägel phGS-1La.

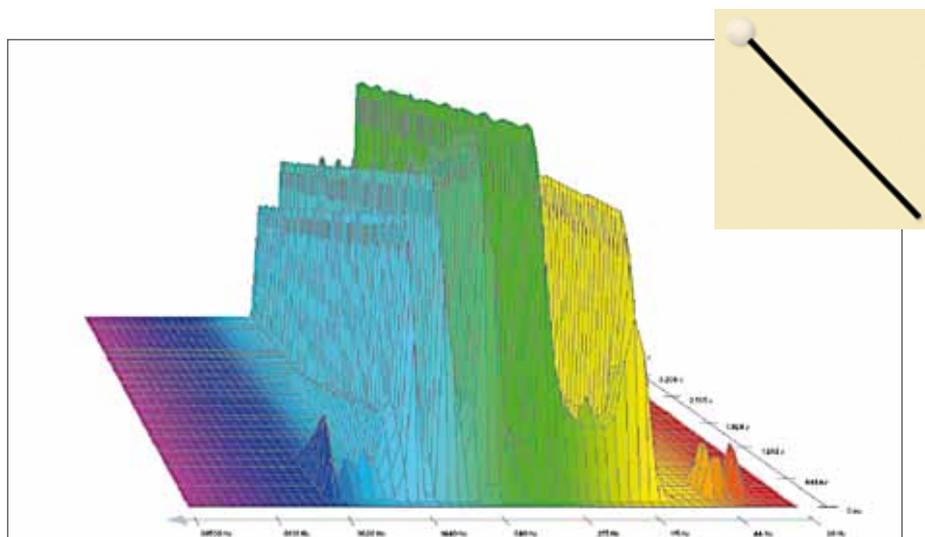


Abb. 28: Peter Hess® Therapieklangschale (Gelenkschale), angeschlagen mit dem Schlägel phGS-25er Filz.

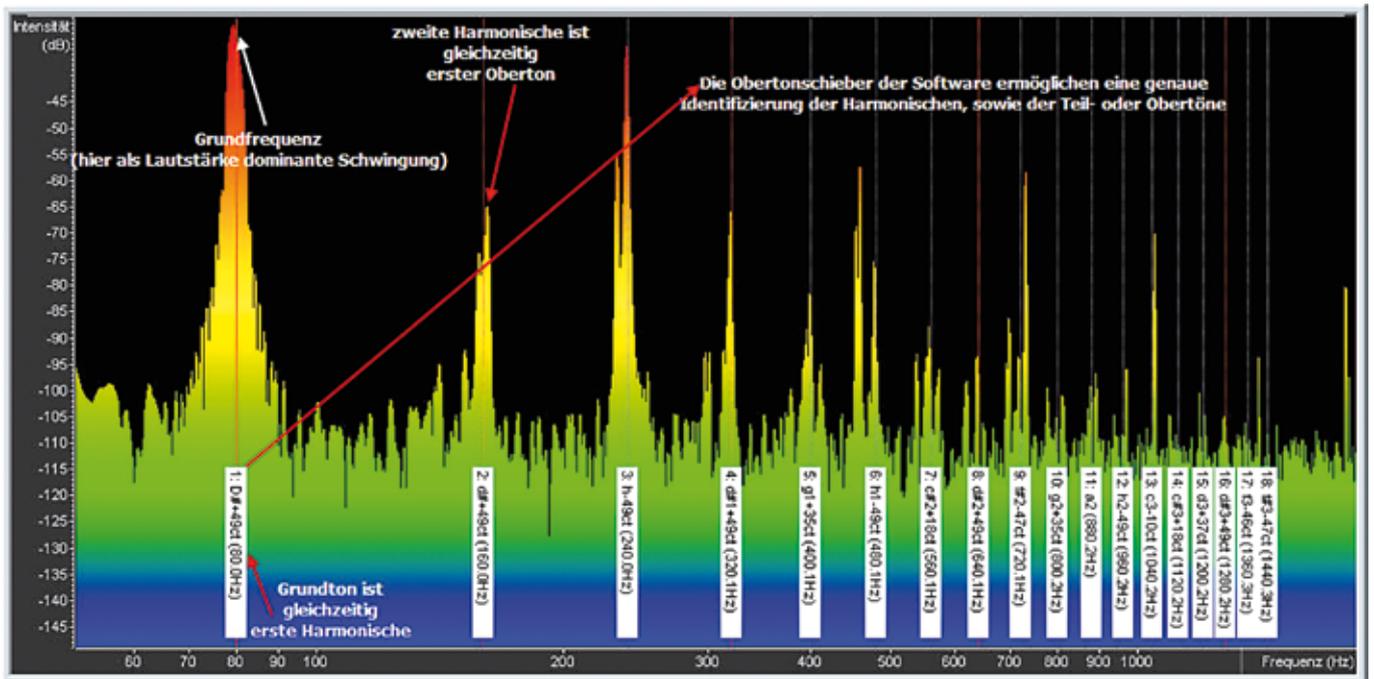


Abb. 8: FFT Spektrum einer Beckenschale mit vielen intensiven Eigenschwingungen, sprich Eigenresonanzen; deutlich erkennbar sind viele »doppelspitze« oder »vielspitze« Rechteckfrequenzen als dominante Amplituden (Lautstärken), welche für Schwebungen verantwortlich sind (Doppelspitzen sind mindestens zwei eng benachbarte, gering unterschiedliche Frequenzen); hier zeigt sich ein besonders »farbenfrohes Klangbild« (Klangfarbe); diese Eigenschaften zeigen besonders Becken- und Gelenkschalen; der hier dargestellte Messbereich ist circa 50 Hz bis 2000 Hz; Die Herzklingschalen präsentieren sich überwiegend mit weniger dominanten Amplituden (Lautstärken). Die hörbare Grundfrequenz ist in der Regel höher und »heller« als in Becken- oder Gelenkschalen.

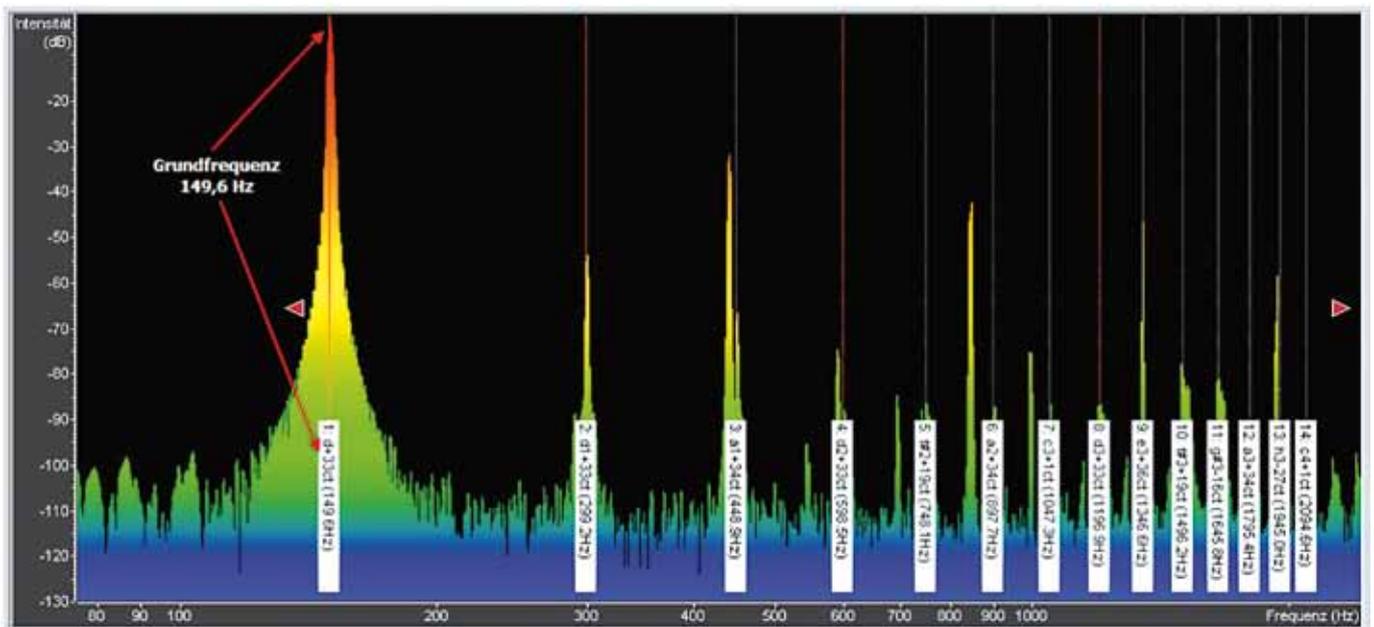


Abb. 9.: FFT Spektrum einer Herzschaale mit einer Grundfrequenz von 149,6 Hz. Messbereich ist circa 80 Hz bis 2200 Hz.

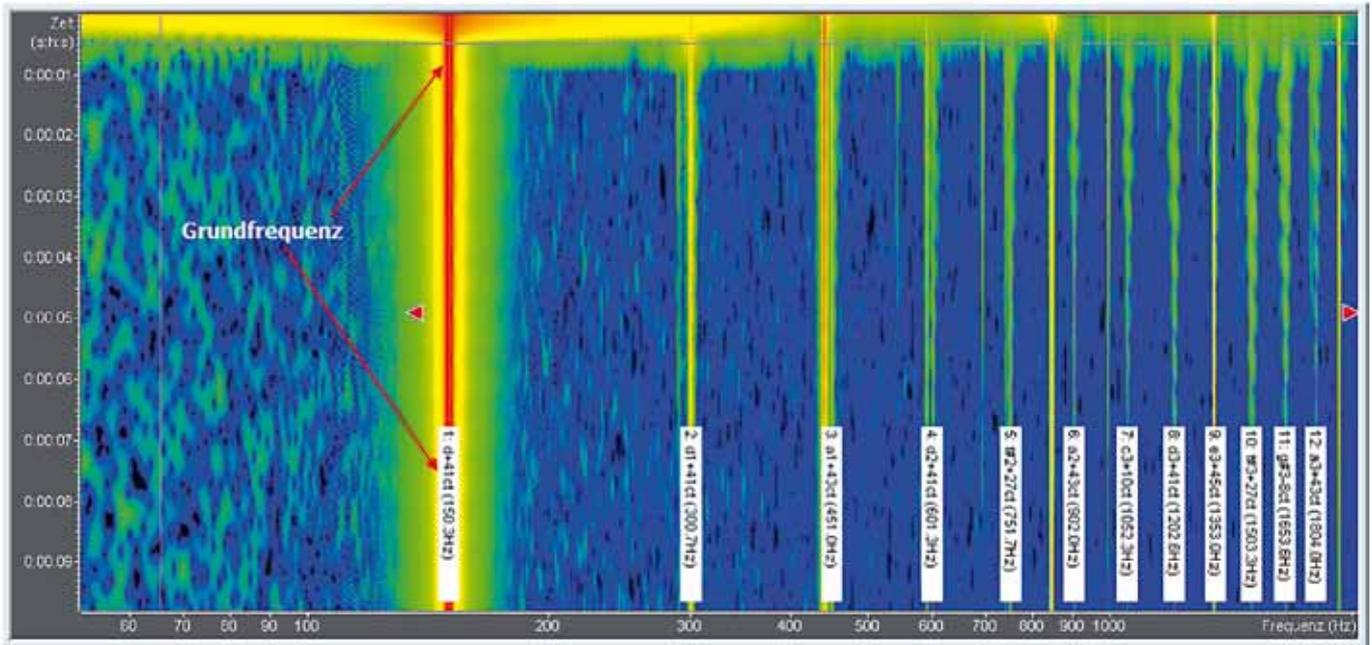


Abb. 10: Hier zeigt das Sonagramm Spektrum einer Herzschale eine absolut harmonische Klarheit mit 150,3 Hz Grundfrequenz, sowie gleichmäßigem Energieangebot in einer deutlich harmonischen Klangfarbe; Messbereich ist circa 80 Hz bis 2200 Hz.

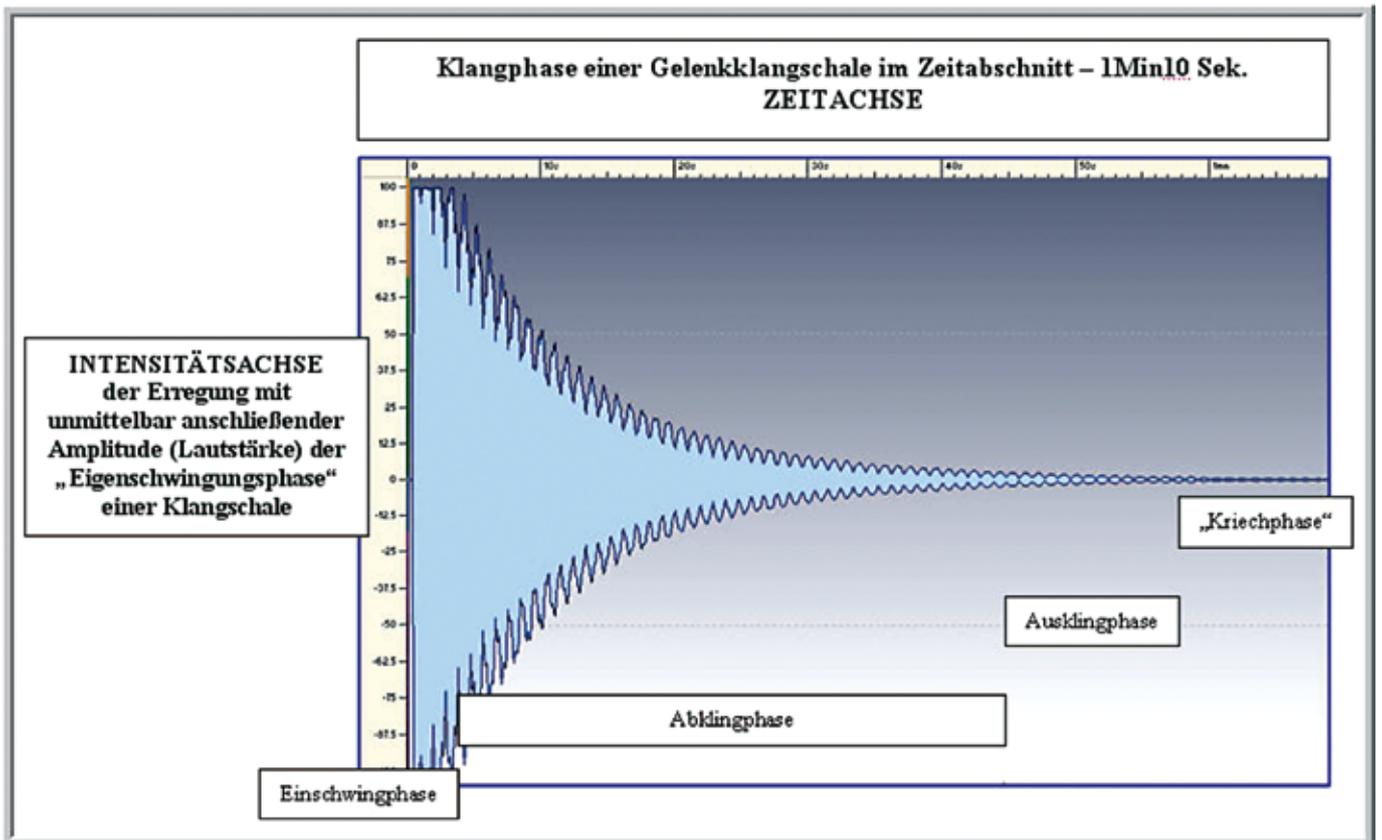


Abb. 12: Diese Abbildung zeigt das periodische Abklingen der durchschnittlichen gesamten Tonhöhe, bei gleichmäßigem Schwingungsmuster innerhalb eines Zeitabschnittes von 1 Minute und 10 Sekunden - für den hörbaren Klang - mit abnehmender Lautstärke, die durch die Bauform der Klangschale bestimmt wird.



Fotos: Fabian Valentin

Es ist sicher nicht einfach die Komplexität einer Klangschale zu verstehen. Messungen, Frequenzkurven und Diagramme können ein Stück dazu beitragen. Für uns geben sie wichtige Informationen für die Wirkungsweise, das Gestalten und die Herstellung von Klangschalen. Neben all dieser technischen Erfassung von »objektiven« Informationen sind aber die unendlich vielen Erfahrungen, die wir in der Arbeit mit den *Peter Hess*-Klangmethoden gemacht haben für die Konstruktion und Herstellung von wichtiger Bedeutung. Praktische Erfahrungen, technische Messungen gepaart mit der Intuition die auf dem Erfahrungsschatz gründet, das sind die »Gestalter« der Peter Hess products Qualitätsklangschalen und Peter Hess® Therapieklangschalen. Das heißt, für uns immer »am Ball« zu bleiben, die

Klangschalen im praktischen Einsatz zu prüfen, dabei weitere Ideen zu bekommen und diese praktisch umzusetzen. Dabei ist der Herstellungsprozess der Klangschalen von großer Bedeutung, der ständig vor Ort von einem Ingenieur und einem traditionellen Metallfachmann betreut und kontrolliert wird. Ferner sind Peter Hess und Boris Hess mehrmals jährlich am Ort der Herstellung, um Optimierungen durchzuführen, sowie neue Ideen auszuprobieren und zu verwirklichen.

Literaturempfehlung:

Koller, Hess (Hrsg.): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Verlag Peter Hess 2009

Koller/Hess (Hrsg.): Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft; Verlag Peter Hess 2010.



Michael Konrath

Michael Konrath (geb. 1960) sagt: »Ich bin nicht dieses oder jenes von Beruf – sondern ich bin sozialisiert in vielfältigsten Aufgaben, die ein Alltag zu bieten hat, wie z.B. als Physiotherapeut (seit 1985 in eigener Praxis), Lymphdrainage-therapie, Rückenschullehrer des VPT, PME nach Jacobsen, Reflexologie nach Dr. Fitzgerald, ebenso seit 1966 als Musiker mit Gitarre, Klavier, Kontrabass, Waldhorn, Tenorhorn, Gesang, Klangschalen, Trommeln etc., mehrjährige Tätigkeit als Musiklehrer in Teilzeit an einer namhaften Privatschule, musikalische Frühförderung in Kindergruppen, seit circa 10 Jahren ausgebildet in der *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik«.

Kontakt

Michael Konrath, Beethovenstraße 11, D-54470 Lieser
TTE Konklang® & Private Praxis für Gesundheit
Tel.: 06531-973690, Fax: 06531-973692
E-Mail: konklang@online.de

Intensivausbildung in der *Peter Hess-Klangmassage* vom 05. – 17. Juni 2011 auf der griechischen Insel Ikaria

Ikaria

Die traumhaft schöne ostägäische Insel Ikaria liegt nahe bei Samos und hat sich eine noch weitgehend unverfälschte Natur bewahren können. Das Seminar – Hotel ist auf einem Felsen ins Meer hineingebaut, die Klänge des Meeres und des Windes begleiten Sie dort den ganzen Tag. Wasserfälle und Lagunen laden zum Verweilen und meditieren mit Klangschalen ein. Abende in der Taverne am Meer gemeinsam mit Gleichgesinnten runden die Erfahrung ab.



Das Seminar – *Peter Hess-Klangmassage*

Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung der *Peter Hess-Klangmassage*. Sie erfahren die Methode in ihrer Wirkung und erlernen die Theorie und Praxis für ihre Anwendung zum Beispiel als Entspannungsmethode, zur Anregung der Selbstheilungskräfte, der Begleitung im Gesundheitsprozess und der Selbstfindung oder im Rahmen Ihres Berufes im Bereich der Medizin, Psychologie oder Pädagogik. Infos zur Intensivausbildung auf Ikaria finden Sie auch bei youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=sPyX2JdNAGk>

Kosten und Organisation

Kursgebühr: € 1195 (inklusive Mehrwertsteuer; enthalten ist auch die Kursgebühr für das Abschlusssseminar mit Supervision in der Rhön-Akademie vom 14.-16.10.2011)

Preise: DZ Landseite: € 475, EZ Landseite: € 715,
DZ Meerseite: € 595, EZ Meerseite: € 850.

Enthaltene Leistungen: 13 Übernachtungen inkl. Frühstück, 4 Abendessen sowie Abholung am Anreisetag und Unfallversicherung.

Seminarstage: 5.6. (10 Uhr) bis 17.6.2011 (13 Uhr).

Anreise am 4.6., **Abreise** am 17.6.2011.

Für **An- und Abreise** sind die Teilnehmer/innen selbst verantwortlich.

Lutz Döring-Linke berät Sie gerne:

Telefon & Fax: +49 (0) 421-7903435

E-Mail: doering-linke@peter-hess-institut.de



Peter Hess Akademie in der Schweiz

von Elisabeth Dierlich

Die *Peter Hess*-Klangmassage wird seit nunmehr acht Jahren von Elisabeth Dierlich in der Schweiz angeboten und hat ihre Anerkennung unter den zahlreichen Klangarbeits-Angeboten in diesem Land gefunden. Elisabeth Dierlich ist neben Peter Hess die erste Ausbilderin der Klangmassage und seit 1992 für das Peter Hess Institut (PHI) tätig.

Der Zuspruch für die Klangmassage erfährt in der Schweiz immer grössere Resonanz und so hat sie sich entschlossen, in die Schweiz zu übersiedeln. Sie hat das Institut für Klang-Massage-Therapie Elisabeth Dierlich gegründet und bietet Aus- und Weiterbildungen in körperorientierter Klangarbeit und Gongtherapie an.

Darin beheimatet ist seit 2009 die Peter Hess Akademie Schweiz und bietet für die Klangmassage in Zusammenarbeit mit mehreren langjährig erfahrenen Mitarbeiter/Innen und Ausbilder/Innen der *Peter Hess*-Klangmassage eine stabile Basis. Seit Juni 2009 sind in Schöftland/AG die Türen offen mit einem einladenden, hellen Praxis- und Seminarraum, sowie Lager- und Verkaufsraum für Klanginstrumentarien mit der grössten Auswahl von Peter Hess products® in der Schweiz. Diese Räumlichkeiten bieten interessierten Menschen die Möglichkeit, sich über Klangmassage und Klangtherapie zu informieren und stehen praxisnah zur Verfügung. Es finden Informationsveranstaltungen zur Klangmassage statt, bei Bedarf auch auf Anfrage für Institutionen.

Die Klangforschungen von Peter Hess werden mit Interesse verfolgt und die neusten Erkenntnisse mit Spannung

erwartet. Praktizierende der Klangmassage haben ihr Wissen aus Naturheilkunde und Körpertherapien mit Klang verbunden. Zurzeit ist eine Studie über Klangwirkung auf das Blut im Bereich der Dunkelfeldmikroskopie in Arbeit.

Die Klangmassage wird vermehrt im Bereich der Burn Out-Therapie eingesetzt und bereits in der Privatklinik Meiringen angeboten. Auch in der Seelsorge hat die Klangmassage in mehreren Einrichtungen ihren Platz gefunden.

Die Zusammenarbeit mit dem Europäischen Fachverband für Klang-Massage-Therapie e.V. wird durch den festen Standort nun auch weiter ausgebaut.



Kontakt:

Peter Hess Akademie Schweiz

Elisabeth Dierlich

Oberdorf 8 · CH-5040 Schöftland AG

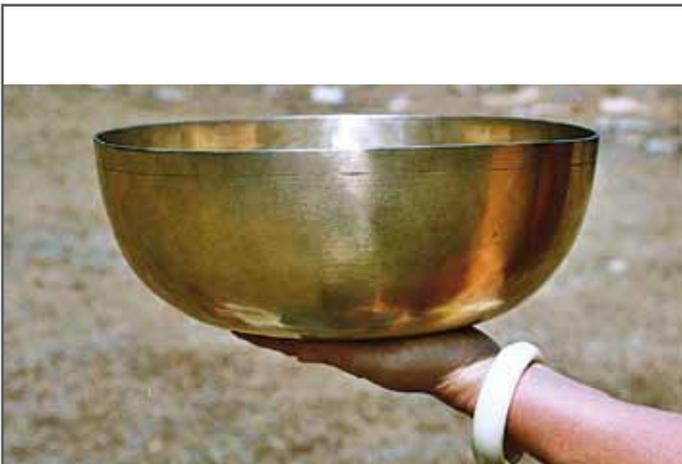
www.peter-hess-akademie.ch

Weitere Peter Hess Akademien (PHAs) im Ausland:

Seit Gründung der *Peter Hess*-Klangmassage wurde die Methode nicht nur in Deutschland, sondern zunehmend auch im Ausland verbreitet. Heute (2010) gibt es bereits 13 Peter Hess Akademien im Ausland. Näheres zu den jeweiligen PHAs ist unter deren Webadresse zu erfahren:

Dänemark:	www.nordlys.dk
Griechenland:	www.ixos-masaz-therapeia.com
Italien:	www.massaggio-sonoro.it
Niederlande:	www.klankforum.nl / www.klankleur.nl
Österreich:	www.peter-hess-akademie.at
Portugal:	www.klang-massage-therapie.ch
Schweden:	www.klangmassage.se
Schweiz:	www.peter-hess-akademie.ch

Darüber hinaus gibt es noch PHAs in Polen, Ungarn und den USA.



Institut für Klang-Massage-Therapie Elisabeth Dierlich

Zertifizierte Ausbildung in Klangtherapie Elisabeth Dierlich

Peter Hess Akademie Schweiz Elisabeth Dierlich

Zertifizierte Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage
Vertrieb und Versand von Peter Hess® Therapieklangschalen

CH- 5040 Schöftland / AG · Oberdorf 8 · Tel. 0041 (0) 62 892 05 58
www.klang-massage-therapie.ch · www.peter-hess-akademie.ch

Burnout-Prophylaxe

„60 Prozent aller Fehltage sind stressbedingt!“
(Quelle: OSHA Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz)

Gehen Sie mit mir neue Wege!

„Stress senkt die Produktivität!“
(Quelle: OSHA Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz)

„Psychische Beeinträchtigung durch Stress!“
(Quelle: AOK-Studie 2010)

„Stressfaktor steigt mit den Berufsjahren!“
(Quelle: Studie Personaldienstleister Kelly Services 2009)

Klangwelten erleben
Ruhe • Kraft • Entspannung • Energie • Harmonie

www.klangwelten-erleben.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

Jahresprogramm mit Artikelkatalog kostenlos anfordern!

Peter Hess® Therapieklangschalen
Gongs Zimbeln Klanginstrumente Zubehör Bücher DVDs im
www.KlangschalenShop.at

Tel/Fax +43(0)1 60 20 163 info@klangmassage-therapie.at
Ausbildung in Kärnten, NÖ und OÖ förderbar

Verlagsprogrammauszug



Dann trägt mich meine Wolke

Autor: Maureen Murdock
Verlag Peter Hess 2009
ISBN 978-3-938263-26-6
Broschur: 200 Seiten
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.



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 Klangfahrenen.



Didgeridoo leicht erlernen mit Lern-CD

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

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



TRANSPARENT Klangschalen und Obertongesang

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

Erik Karsemeijer wurde 1946 in der Radio- und Fernsehstadt Hilversum geboren, und studierte als junger Mann Geige und Zugposaune. Im Laufe der Jahre fühlte Karsemeijer sich aber mehr angezogen von improvisierter Musik und entdeckte und entwickelte eine Vorliebe für percussive Instrumente aus anderen Kulturen.

Ankündigung



Klangschalen – Das kleine Praxisbuch

Autor: Peter Hess
Verlag Peter Hess
Broschur: 96 Seiten, vierfarbig
ISBN 978-3-938263-18-1
Preis: € 7,90
voraussichtl. Erscheinungstermin: Frühjahr 2011

Dieses Buch ist ein allumfassendes Klangschalen-ABC für Einsteiger aber auch für erfahrene Anwender von Klangschalen. Der Autor erforscht seit 1984 die Wirkung von Klängen der Klangschalen und gibt mit diesem Buch sein Wissen an Sie weiter. In klarer Sprache führt Peter Hess Sie in den Umgang mit Klangschalen ein – von der Herstellung über die Pflege von Klangschalen, ihre Anwendungsmöglichkeiten im privaten Bereich bis hin zur professionellen Anwendung. Ein unentbehrliches Werk, wenn auch Sie alles über Klangschalen erfahren möchten.



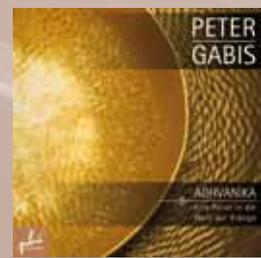
Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

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.

Instrumental CD



ADHVANIKA – 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 und konnte durch seine musikalische Ausbildung ein gutes Gespür und Gehör für die Klänge entwickeln.

DVDs



Klangmassage nach Peter Hess® in Beauty – Wellness – Selfness

DVD
Verlag Peter Hess 2007
Preis: € 16,80

Mit dieser Dokumentation des Instituts für Klang-Massage-Therapie, möchten wir Ihnen einen Einblick geben in die vielfältigen

Möglichkeiten der Peter Hess-Klangmethoden im Beauty- und Wellnessbereich.



Klangmassage nach Peter Hess® zur Förderung der Gesundheit

DVD
Verlag Peter Hess 2007
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



Klangmassage nach Peter Hess® in der therapeutischen Praxis

Sound Massage According to Peter Hess® in Therapeutic Practice
DVD Deutsch/English
Informations-DVD für Heil- und Heilfachberufe
Verlag Peter Hess 2008
Preis: € 16,80

Diese DVD eröffnet aufschlussreiche Einblicke in die Wirkungsweise der Peter Hess-Klangmassage in den Bereichen der Rehabilitation, Intensivmedizin, Psychosomatik, Psychiatrie und Heilpädagogik und beinhaltet Interviews mit Klienten und Ausgebildeten in der Klangmassage. Es wird in eindrucksvoller Weise aufgezeigt, wie vielseitig die Peter Hess-Klangmethoden mit Peter Hess products® Therapieklangschalen in der therapeutischen Praxis eingesetzt werden.

Verlag Peter Hess

Am Tiggelhoff 13 · D-48465 Schüttorf

Tel.: +49 (0) 5923-96 96 28

Fax: +49 (0) 5923-96 96 29

E-Mail: verlag-peterhess@online.de

Mehr Informationen zu unserem Verlagsprogramm finden Sie unter:

www.verlag-peter-hess.de



Peter Hess® Klangschaalen und alles für die Klangmassage



- Peter Hess® Therapieklangschaalen
- Weitere Klangschaalenqualitäten
- Bolo Spezial-Gelenkschale
- Sangha-Meditationsklangschaalen
- Spezialklangschaale mit Griff/Öse
- ZEN-Zimbeln, ZEN-Glocken, Gongs
- Gongständer
- Große Schlägelauswahl
- Lagerungsmaterial für die Klangmassage
- Taschen und Beutel für Klangschaalen und Gongs
- Klangstühle, Relaxchair, Klanghocker
- Literatur zur *Peter Hess*-Klangmassage
- und vieles mehr...

Fordern Sie gerne unseren
aktuellen kostenlosen
Katalog an!

Unsere aktuellen Ladenöffnungszeiten
varadas finden Sie im Internet unter:

www.nepal-importe.de

Nepal Importe · varadas

Uenzer Dorfstr. 71

D-27305 Süstedt/Uenzen

Telefon: 0049 (0) 4252-2411

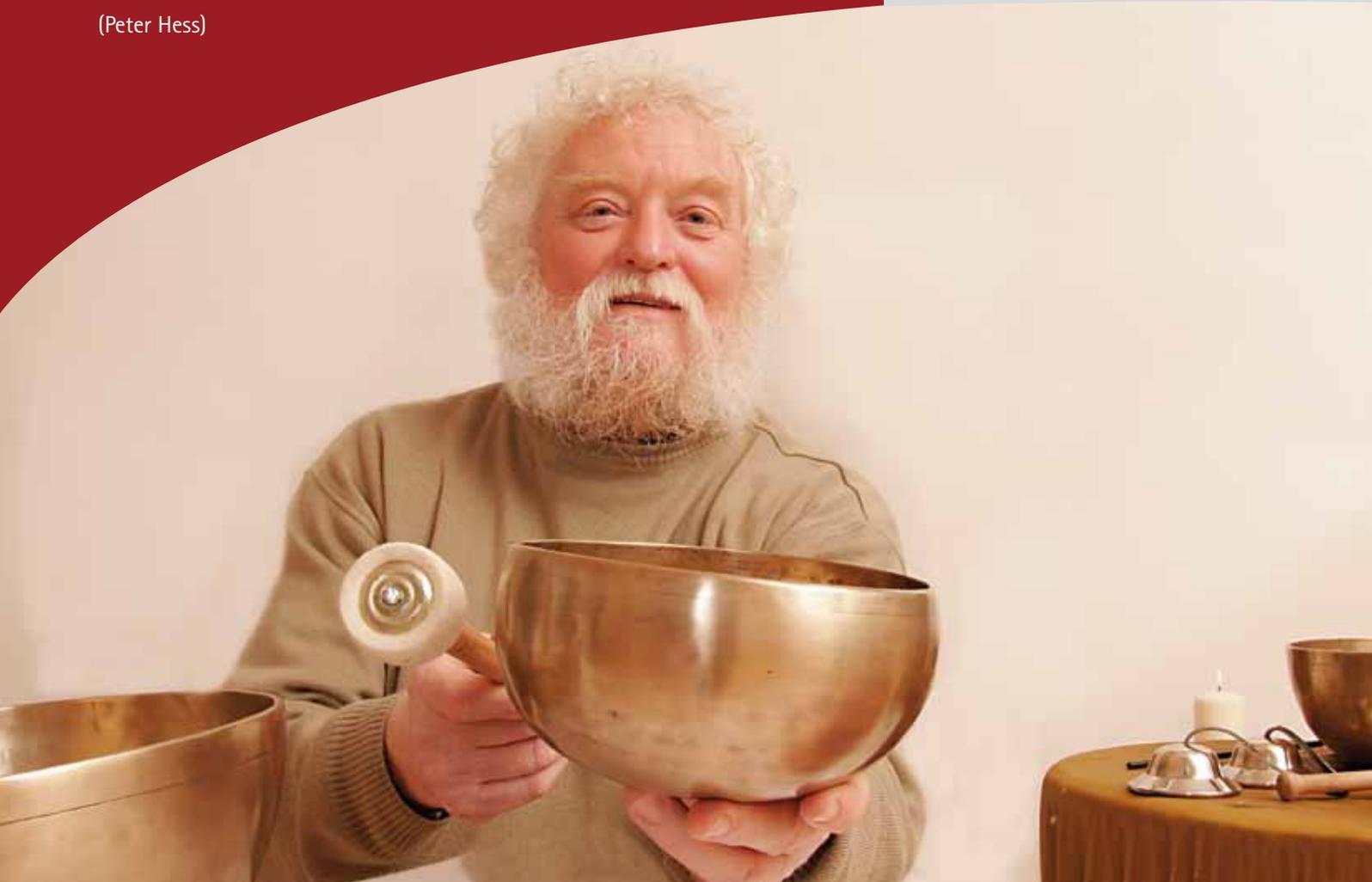
Fax: 0049 (0) 4252-3436

E-Mail: info@nepal-importe.de

www.nepal-importe.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 PeterHess-Klangmethoden werden höchst erfolgreich eingesetzt zur tiefen Entspannung sowie zur Unterstützung von Entwicklungs-, Beratungs- und Heilungsprozessen. Das breite Anwendungsspektrum reicht von der Geburtsvorbereitung bis zur Sterbebegleitung.

Wir bieten Kennenlernkurse und Ausbildungsseminare in ganz Deutschland an. Unseren Ausgebildeten stehen umfangreiche, qualifizierte Weiterbildungsmöglichkeiten offen. Für Einrichtungen, Firmen und Institutionen erstellen wir maßgeschneiderte Fortbildungsangebote.

Peter Hess Institut

Uenzer Dorfstraße 71 · D-27305 Uenzen
Telefon: 0049 (0) 4252-939809 · Fax: - 34 36

www.peter-hess-institut.de