



## HEILSAME KLÄNGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Klangschalen gezielt in Prävention, Pflege  
und Rehabilitation nutzen

Dr. Christina M. Koller

### Klänge berühren Körper, Geist und Seele

Die obertonreichen Klänge einer Klangschale sind nicht nur hörbar, sondern auch spürbar. Die sanften Schwingungen einer Klangschale, die auf dem Körper behutsam angeklungen wird, unterstützen die Körperwahrnehmung, lockern Verspannungen und regen die Durchblutung an. Die harmonischen Klänge ermöglichen eine mentale Entspannung. So können Ängste, Unsicherheiten und körperliche Verspannungen, die wichtige Regenerationsprozesse blockieren, abgebaut werden. Viele Menschen kommen bereits bei der ersten Klangmassage, bei der Therapieklangschalen nach einem bestimmten System auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen werden, in eine tiefe und wohltuende Entspannung, was sie für den Bereich der Prävention besonders interessant macht, da kein langes Üben nötig ist.

### Stress vorbeugen – Gesundheit stärken

Eine 2007 vom Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. durchgeführte Untersuchung konnte die positive Auswirkungen regelmäßiger *Peter Hess*-Klangmassagen auf den Umgang mit Stress und das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper wissenschaftlich belegen. Der Kardiologe Dr. Jens Gramann beschäftigt sich ebenfalls mit der Stress reduzierenden Wirkung der Klangmassage und untersuchte jüngst ihre Wirkung im Vergleich zur Progressiven Muskelentspannung. Die vorläufigen Ergebnisse weisen auf eine ähnliche, wenn nicht sogar nachhaltigere Wirkung hin. So integrieren immer mehr Fachkräfte wie die Allgemeinmedizinerin Viviane Kolarcyk die Klangmassage in Angebote wie die psychosomatische Versorgung. Dr. Kolarcyk berichtet: „Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von 10 wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig.“

## Klangschalen in der Pflege

Die ausgleichende Wirkung der Klänge macht sie gerade auch für den Pflegealltag interessant, wobei dabei kleine Klangelemente von nur wenigen Minuten gezielt zum Einsatz kommen. Die Sozialmanagerin und Palliativexpertin Rosemarie Bleil erläutert: „Gewusst wie, lassen sich die Klangschalen einfach und effektiv in den Pflegealltag integrieren. Die positiven Auswirkungen auf Schlafverhalten, Schmerzen und Medikamentengabe überzeugen auch Klinikleitungen. Dazu kommt, dass oft auch ein Rückgang der Krankheitsquote beim Pflegepersonal verzeichnet werden kann.“ Die Mitentwicklerin der am Peter Hess Institut angebotenen Fortbildung zum *Peter Hess-Klangexperten* Demenz beschreibt die Klangschalen als einfaches aber effektiv einsetzbares Instrument zur Sinnesstimulation, das v.a. Demenz-Patienten, die sprachlich nur bedingt erreichbar sind, ein Stück Lebensqualität schenken kann.



## Genesungsprozesse mit Klang unterstützen

Aber auch in der Rehabilitation können Klangmassage und Klangelemente gezielt zum Einsatz kommen und Genesungsprozesse unterstützen, wie die Ergotherapeutin Angelika Rieckmann aus ihrer Arbeit mit neurologischen Patienten weiß: „Gerade bei Schlaganfall-Patienten kommt es oft durch den Klangeinsatz zu erstaunlich schnellen Fortschritten. Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wieder aufnehmen“. Wissenschaftliche Hinweise auf solch eine „vitalisierende“ Wirkung der Klangschalen-Klänge liefert auch eine Untersuchung der Zellbiologin Prof. Dr. Maria Anna Pabst an der Universität Graz. Gleichzeitig zielt die entspannende Wirkung der Klänge auf die Linderung von Schmerzen, wie sie der Cuxhavener Rheumatologe Dr. Matthias Braun aktuell in einer Studie mit 100 Fibromyalgiepatienten untersucht.

## WEITERE INFORMATIONEN

Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie.  
Peter Hess, Südwestverlag, 2004

Klangmethoden in der therapeutischen Praxis.  
Peter Hess/Christina M. Koller (Hrsg.),  
Verlag Peter Hess, 2009

Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit.  
Verlag Peter Hess, 2013 (DVD)

5. Klang-Kongress 2011.  
Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten!  
Auditorium Netzwerk, 2011 (DVD)

[www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)  
[www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de)  
[www.verlag-peter-hess.de](http://www.verlag-peter-hess.de)

