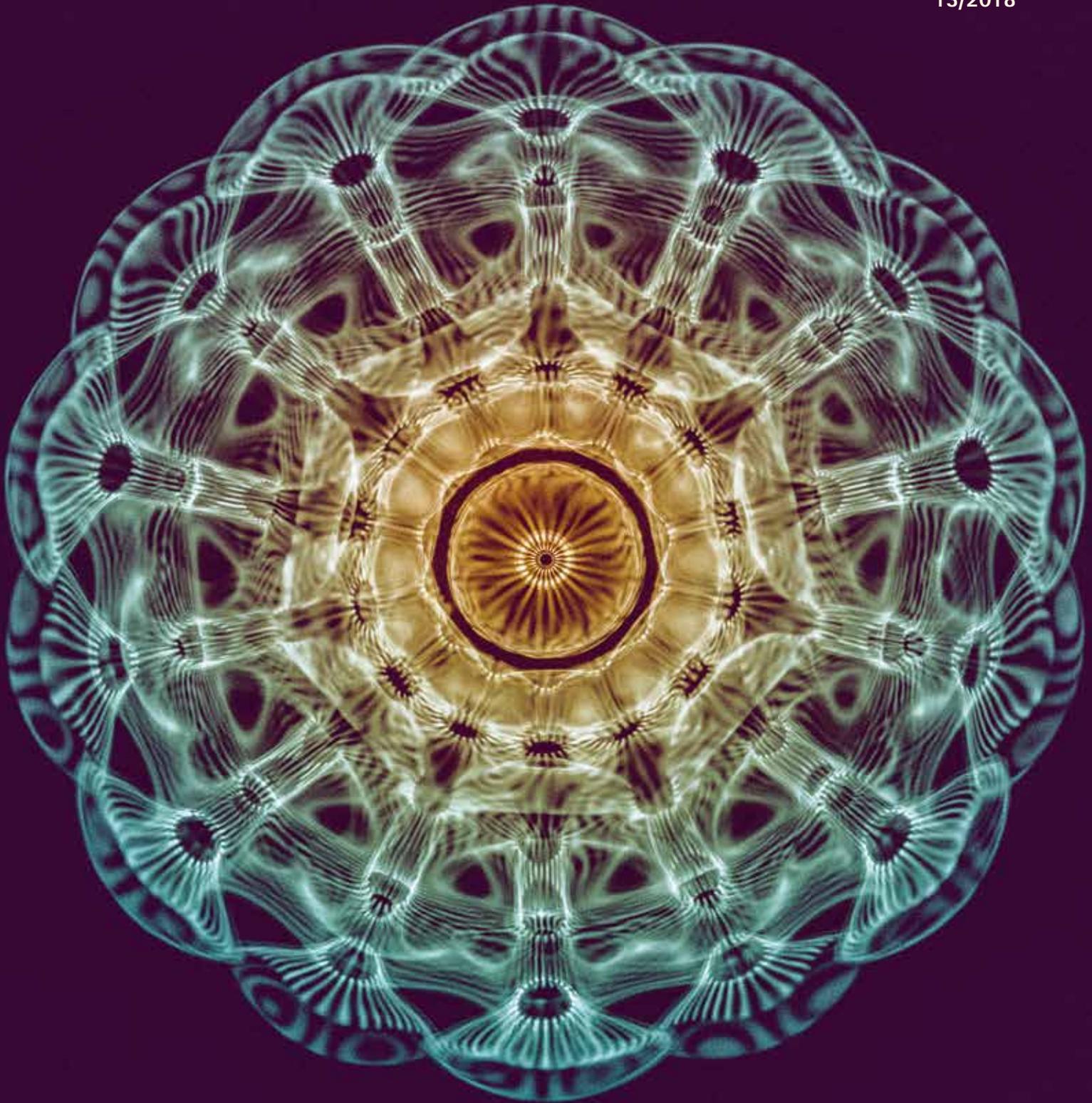


KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

13/2018



Klang, Schwingung und Bewusstsein

Therapeutische Kommunikation

Die mobile Klangmassage

IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 13/2018

ISSN 1862-4081

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

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:

Peter Hess · Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Redaktion: Dr. phil. Christina M. Koller, Ulrich Krause

Layout: Sandra Lorenz, Hannover

Titelbild: Sven Meyer, Hamburg

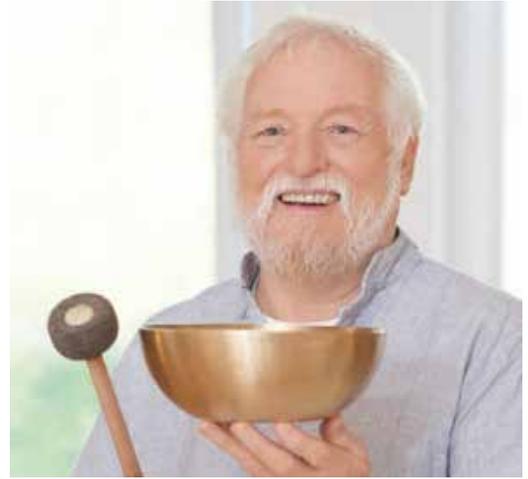
Lektorat: Ulrich Krause, Nienburg

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Auflage: 5.000

Copyright: © Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V.,
Bruchhausen-Vilsen. Alle Rechte vorbehalten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Ich freue mich, Ihnen mit dieser neuen Ausgabe unserer Verbandszeitschrift wieder vielfältige Einblicke in unsere Klangarbeit geben zu können. Besonders wervoll finde ich, dass wir viele O-Töne derer zitieren dürfen, die die Klangmassage und Klangmethoden als bereichernd und hilfreich erlebt haben. Die Erfahrungen aus den verschiedenen Beiträgen zeigen, dass Wohlfühlen, Entspannen, Kraft tanken und Genießen können grundlegende Aspekte eines ausgewogenen Lebens und einer Gesundheit im ganzheitlichen Sinne sind – gerade in einer Zeit, in der wir uns einer steigenden Anforderung nach Selbstoptimierung und perfektem Zeitmanagement gegenübersehen.

Das „nur“ Wohlfühlen und Entspannen ist für mich – ganz unabhängig davon, ob die Klangmassage und Klangmethoden in Wellness, Prävention, Pädagogik, Beratung, Therapie oder Gesundheitswesen eingesetzt werden – das zentrale, stärkende Potenzial, das die Klänge der Klangschalen in sich tragen. Sie können über den Weg des Wohlfühlens und Entspannens in einen inneren Raum führen, in dem ich mir meines Seins, meiner Bedürfnisse und Herzenswünsche bewusst werden kann. In diesem Raum wird es auch möglich, Situationen oder Probleme aus einer höheren Warte aus zu betrachten. Dabei ent-

decke ich vielleicht wie von selbst Lösungen, die ich bereits in mir trage. So geben mir die Klänge Kraft, den täglichen Herausforderungen gelassener zu begegnen und mein Leben aktiver und selbstbestimmter zu gestalten. Das durfte ich selbst vor so vielen Jahren erkennen und erfahren!

Zusammen mit meinen wunderbaren Mitarbeitern und all den weltweit ausgebildeten Klangmassagepraktikern konnten die Klänge seither weite Kreise ziehen, sodass inzwischen viele hunderttausend Menschen weltweit ähnliche Erfahrungen machen konnten.

Das Miteinander und die gemeinsame Begeisterung für die Klänge hat seit 1984 eine unglaubliche Vielfalt an Klangmethoden hervorgebracht, wie ich sie mir nie hätte vorstellen können. Es ist ein wunderbares Gemeinschaftswerk all jener Menschen, die mit ihren Erfahrungen, ihrem Wissen und ihrem Engagement dieses einmalige Wachstum ermöglicht haben. Ihnen allen gilt mein herzlicher Dank!

So wünsche ich Ihnen nun viel Freude beim Lesen der informativen, berührenden und inspirierenden Beiträge dieser Ausgabe!

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading 'Peter Hess'. The signature is fluid and cursive, with a large, stylized 'P' and 'H'.

Peter Hess

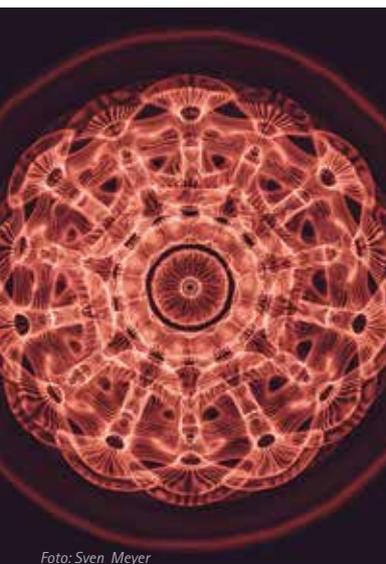


Foto: Sven Meyer



Foto: Archiv Peter Hess® Institut

Klang, Schwingung und Bewusstsein	6
<i>Ulrich Krause</i>	
Selbstresonanz und Selbststeuerung	10
Mit Klang und Sprache im Dialog mit dem Selbst	
<i>PD Dr. Uwe H. Ross</i>	
Therapeutische Kommunikation	18
<i>Ulrich Krause</i>	
Panta rhei – alles fließt, alles schwingt im Organismus	22
Die positiven Wirkungen von Klangangeboten durch Messung der Herzratenvariabilität sichtbar machen	
<i>Dr. med. Maren Pohl-Hauptmann</i>	
KYMAT – Wasser Klang Bilder	28
<i>Sven Meyer macht Klänge sichtbar</i>	
Urvertrauen – Erfüllte Sprachlosigkeit	32
& Imagination: Die Mondin	36
<i>Emily Hess</i>	
Es geht mir gut, ich fühle mich wohl ...	38
Mit klangpädagogischen Spielen Wohlfühl-Räume für Kinder schaffen	
<i>Heike Rönnebäumer</i>	
Warum nicht in der Mittagspause mit Klängen entspannen?	42
Die Mobile Klangmassage – Klangangebote im Sitzen	
<i>Peter Hess</i>	
Faszien-Klangmassage	46
Klang in einem faszinierendem inneren Netzwerk	
<i>Maria Schmidt-Fieber</i>	
Stimmen und Klang – passt das zusammen?	54
Klanggruppen beim Netzwerk Stimmenhören e.V.	
<i>Caroline von Tysen und Sabine Diesing</i>	

„Weg mit den alten Geschichten – ich schreibe neue“ **58**

Angst- und Alpträume durch eine neue Traumhandlung unter Einsatz von Klängen „überschreiben“ – Fallbeispiel aus der heilkundlichen Psychotherapie
Simone Rodt

„Eva zaubert mit den Klängen ein Lächeln in die Gesichter“ **64**

Sechs Jahre klangpädagogische Begleitung für Menschen mit Behinderungen in der Diakonie Himmelsthür in Hildesheim
Eva Nerger-Bargellini

Die Peter Hess®-Klangmassage bei Menschen mit Parkinson **68**

Ein Erfahrungsbericht aus Rio de Janeiro
Regina Santos und Ursula Dannemann

Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage (PHKM) auf Angst, Stress und Aktivitäten des täglichen Lebens bei Patienten mit Parkinson-Krankheit **74**

Dr. Wilma Costa Souza

„Sie war wie ein ‚rettender Engel‘ für meine Mutter“ **76**

Mit den Peter Hess®-Klangmethoden die finale Phase begleiten
Gabriele Seidenath

Die Entwicklung der Peter Hess®-Klangmethoden war und ist ein wertvolles Gemeinschaftswerk! **80**

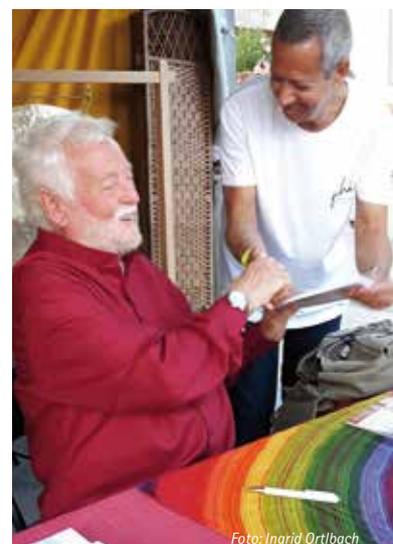
Peter Hess

Die Klänge in die Welt tragen **86**

Aktivitäten rund um die Peter Hess®-Klangarbeit & Neues von den Peter Hess® Akademien
Dr. phil. Christina Koller

Neues vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. **90**

Katrin Beha



Klang, Schwingung und Bewusstsein

von Ulrich Krause

Wir leben in einem Universum aus Schwingung, alles Leben ist Schwingung. Aus verschiedenen Schwingungsmustern ist das Universum in seinen großen wie kleinen Strukturen aufgebaut. Mit „Nada Brahma – die Welt ist Klang“ schrieb Joachim Ernst Berendt über die Welt des Hörbaren und der magnetischen, elektrostatischen und physikalischen Schwingungen. Wir sind Teil des Ganzen – verbunden durch den Klang der Welt.

Klänge schaffen etwas, was in diesem Ausmaß keine Erkenntnis, keine Erfahrung erweckt: Einklang mit unseren Wurzeln, den Mitmenschen, der Mitwelt. Die Klänge der Klangschalen berühren uns an einer Stelle, die kein Wort erreicht. Das Hören ermöglicht uns die Erfahrung der Ganzheitlichkeit. Die Klänge treffen mitten ins Zentrum, mitten ins Herz. Sie ergreifen dann den Menschen in seiner Ganzheit und führen ihn über die Grenzen der Person hinaus. Goethe, der auch ein besonderes Musikgefühl hatte, schrieb:

„Wäre nicht der ganze Leib ein Klang, er könnte keine Klänge erschaffen.“

Heute wissen wir, dass Musik und Klang beruhigen, Niedergeschlagenheit mildern und auch erfolgreich in Therapien eingesetzt werden. Ein Blick in die Literatur der Klassiker zeigt uns, dass man sich schon früher mit dem Phänomen und den Auswirkungen von Musik und Klang beschäftigt hat, wenn Novalis schon visionär sagte:

„Jede Krankheit ist ein musikalisches Problem, die Heilung eine musikalische Auflösung.“

Im Klang findet der Mensch wieder zu sich

Es ist ein Loslassen vom Alltag und ein Weg, der nach innen führt, zu sich selbst. Klänge schaffen, was oft nur in langer Meditationspraxis gelingt: Die Aufhebung der Zeit. Meditieren als Praxis von Bewusstwerden heißt jedoch, mit dem Körper, den Gefühlen und dem Verstand ganz im Gegenwärtigen zu sein, also weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Und auch frei zu sein von Erwartungen: Die Zeitlosigkeit erfahren im Hier und Jetzt. Hören ist erleben im Jetzt.

In der europäischen Philosophie ist Bewusstsein immer Bewusstsein von etwas. Aber bevor das Bewusstsein etwas greift, muss es existenziell vorhanden sein. Jede Praxis von Meditation besteht ja darin, nicht nach den ständig auftauchenden Erscheinungen des Verstandes und der Sinne zu greifen, sondern sie ziehen zu lassen. Die Gedanken kommen und gehen und man steigt nicht ein, sondern der Raum soll offen und frei bleiben, wir können hier von offener Weite sprechen. Je offener der Raum, desto weiter die Wahrnehmung für die Fülle des Gleichzeitigen und der darin wirksamen Beziehungen.

Die Kraft der inneren Bilder

Diese Bewusstseinsräume zu gestalten, in denen der Mensch zu sich finden kann, vielleicht durch die Kraft der inneren Bilder, die Möglichkeiten der Entfaltung und Förderung der Fantasie, die entstehen können, ist eine Herausforderung gerade im Bereich, wenn der Mensch seine Balance, seine innere Mitte, seine Harmonie, seine Gesundheit wiederfinden möchte.

Einstein hat das mit seinem bekannten Zitat auf den Punkt gebracht:

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt. Fantasie aber umfasst die ganze Welt.“

Diese Erfahrungsfelder der Fantasie zu erschließen, ausgelöst oder begleitet von Klängen, ist eine erfolgreiche Möglichkeit, um an unseren Ressourcen anzuknüpfen, am Prinzip des gut Funktionierenden. Es entstehen Sinneseindrücke, die unser Bewusstsein erreichen können.

Die Gedanken steuern den Körper

Die bloße Besinnung genügt: Meditation beruhigt nachweislich den Stoffwechsel, mildert Schmerzen, senkt den Blutdruck, lässt das Herz langsamer schlagen. Es steht nicht mehr im Fokus, was krank macht, sondern was gesund macht. Es gilt, die positiven Kräfte im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu wecken und zu aktivieren. Sie steckt in jedem von uns: Energie, die uns ohne Risiken und Nebenwirkungen heilen oder gesund erhalten kann.

Um diese Kräfte zu aktivieren, damit Sie sich rundum wohl und gesund fühlen ist eine Entspannungsmethode hilfreich, welche die Ressourcen im Menschen weckt, am gut Funktionierenden anknüpft. So schreibt die spirituelle Lehrerin und Mitbegründerin der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland Eileen Caddy:

„Alles, was wir brauchen, ist tief in uns verborgen und wartet darauf, sich zu entfalten und zu offenbaren. Wir müssen nichts tun, außer still werden und uns Zeit nehmen, um nach dem zu suchen, was wir in uns tragen, dann werden wir es auch finden.“

„Klang und Transzendenz“¹

Klänge regen Assoziationen an, die uns in ein Empfinden hineinführen und somit ermöglichen, einen Zugang zu den emotionalen Schichten des Erlebens zu bekommen. Das Hören, das Lauschen wie Peter Hess sagt, bietet uns eine

„Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt. Fantasie aber umfasst die ganze Welt.“

(Albert Einstein)

¹ vgl. auch Hinterberger, Thilo: Klang und Transzendenz – eine neuropsychologische, physikalische und spirituelle Betrachtung. In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 12/2017, Seite 6–11.



besondere Möglichkeit der Wahrnehmung. Eine Wahrnehmung, die in der Lage ist, hinter die Oberfläche zu blicken und damit etwas wahrzunehmen, was das Offensichtliche übersteigt. Genau das benennt den Begriff der Transzendenz. Transzendenzerfahrungen haben damit die Eigenschaft einer erweiterten Wahrnehmung, dem Erleben einer größeren Verbundenheit, dem Erkennen größerer Zusammenhänge und damit verbundenen Gefühlen von Freiheit, Leichtigkeit und Berührtheit. Das Gehirn verfügt über ein gigantisches neuronales Netzwerk, welches unendlich viele Möglichkeiten des Erlebens bieten kann und durch seine Dynamik eine davon realisiert. Das geschieht, wenn aus dem Sein ein Gedanke wird. Gedanken als mentale Strukturen sind wie Tatsachen, die aus dem gigantischen Meer der Möglichkeiten im quantenmechanischen Sinn realisiert werden.

Im Lauschen auf ein Klangerlebnis liegt eine besondere Kraft

Klangschalen und Gongs, wie sie bei der Peter Hess®-Klangmassage und den -Klangmethoden verwendet werden, sind Instrumente mit sehr langen Abklingzeiten, die uns zu einem stetigen Hinhören und Lauschen auffordern, wobei wir mit zunehmender Dauer sensibler werden müssen, um dem leiser werdenden Ton vernehmen zu können. Zunächst jedoch ist das Wichtigste, dass ein Klang uns in diese Stille hineinführt oder aber zumindest uns in jenen weit geöffneten, unbestimmten Schwebzustand versetzt, aus dem heraus das Unerwartete geschehen kann. Dann verändert das Hören eines Klanges unser Bewusstsein, unser Selbstempfinden und unsere Stimmung. Der Klang kann sehr stabile Gemüts- und Bewusstseinszustände auflösen und wieder neu zusammenfügen. Der Klang kann uns dann

transzendieren, indem er uns in ein neues Erleben hineinführt. Was es von unserer Seite dazu braucht, ist Offenheit, ein Hörendes inneres Schweigen und die Bereitschaft zu einem erweiterten Empfinden.

Seinen eigenen inneren Kräften Vertrauen schenken

Mit der Klangmassage und den Klangmethoden haben wir wunderbare Möglichkeiten Selbstwirksamkeit, Bewusstsein und Selbstheilungskräfte zu stärken. Dabei wirken immer die Methode selbst, die verwendeten Therapieklangschalen und die Haltung des Anwenders (=Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden) zusammen – aus ihrer Summe entsteht sozusagen ein Resonanzraum, in dem die beschriebenen Erfahrungen geschehen können.

Was kann der Mensch zu seiner Gesundheit beitragen?

Indem er seine eigenen heilenden Kräfte entdeckt und mobilisiert und diese in sein Bewusstsein rückt, kann der Mensch aktiv die eigene Gesundheit stärken. Denn um mit Krankheiten fertig zu werden, müssen wir unsere ganz persönlichen Gesundheitsquellen nutzen.

Gedanken und Gefühle haben einen viel größeren Anteil an unserer Gesundheit, als Wissenschaftler es lange für möglich hielten. Natürlich wissen wir längst, dass zu viel Stress krank macht und Entspannung das Immunsystem stärkt. Was genau passiert, wenn der Geist Impulse gibt, den Körper zu regenerieren? Wenn Psyche, Nervensystem und die körpereigenen Abwehrkräfte miteinander verknüpft sind, miteinander kommunizieren mit Hilfe von Botenstoffen wie Hormonen und so genannten Transmittern, wenn Gedanken tatsächlich messbar auf Organe, Drüsen und Zellen wirken, dann kann dieser Prozess zum Erfolg führen.



Foto: Archiv Peter Hess® Institut

Die Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden

Genau hier setzt die seit über 30 Jahren in der Praxis bewährte Klangmassage an. Die harmonischen und obernreichten Klänge der Klangschalen beruhigen den Geist und führen schnell in eine wohltuende Entspannung. Die Schwingungen der Klangschalen breiten sich nach und nach über die Haut, das Gewebe, die Körperflüssigkeiten, Organe usw. im gesamten Körper aus. Dies regt die Durchblutung an und lockert Verspannungen. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte, körperliche und seelische Blockaden können sich lösen. Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen (vgl. auch S. 62).

Wenn uns die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung im Alltag verloren gegangen ist, können wir sie zurückholen. Hier zeigen die Klangmassage wie auch die Klangmethoden mit Klangmeditationen und Klangkörperreisen als bewährte ganzheitliche Entspannungsmethoden gute Erfolge.

Kraftquelle Klang und Schwingung

Die Klangmassage ist eine bewährte ganzheitliche Entspannungsmethode, die Körper, Geist und Seele anspricht. Sie gehört zu den biophysikalischen Ordnungstherapien, die davon ausgeht, dass alle Lebewesen schwingende Systeme sind. Jeder Mensch verfügt dabei über seine

eigenen Schwingungsmuster. Geraten wir aus der Balance, können wir durch die Schwingungen und wohltuenden Klänge der Klangschalen unserem Körper ein Harmonieangebot unterbreiten, um den gesamten Organismus auf die harmonische, entspannte Schwingungsfrequenz wieder einzustimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist. Folgerichtig steht die Entspannung immer im Fokus unseres Tuns. Im Lauschen auf die Klänge und Fühlen ihrer sanften Vibrationen, die beim Anklingen der Schalen auf dem bekleideten Körper wahrnehmbar sind, richtet sich die Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen – wir kommen zur Ruhe und können Kraft tanken.

Die wohltuenden Klänge der Klangschalen haben über das Gehör Einfluss auf das Emotionszentrum im Gehirn und lösen neurologisch positive Impulse aus, die unseren Geist zur Ruhe bringen.

Viele Menschen reagieren fast augenblicklich auf die Klänge und kommen bereits bei der ersten Klangmassage in eine tiefe und wohltuende Entspannung. Entspannung ist als Gegenpol zur Aktivität ein wichtiger Aspekt für ein ausgewogenes und damit gesundes Leben und so können Klangschalen zur Stärkung der Gesundheit und Steigerung von Lebensfreude beitragen.



Ulrich Krause

ist Studienrat (a.D.), langjähriger wissenschaftlicher Mitarbeiter am PHI und Ansprechpartner für die Bereiche Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Fachpublikationen, Forschungsprojekte, Seminarleiter sowie Fachberater für Schulen und für den Studiengang Bachelor o.Sc. Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode. Er ist Vorstandsmitglied des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

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

Selbstresonanz und Selbststeuerung

Mit Klang und Sprache im Dialog mit dem Selbst

von PD Dr. Uwe H. Ross

Fotos: Archiv Peter Hess® Institut

Zusammenfassung: „Am liebsten bin ich ganz ich selbst, aber ich komme so selten dazu.“ – Arbeitslast, Effektivitäts- und Zeitdruck fordern unsere Ich-Instanz (willkürlich-absichtsvoll arbeitend) und wirken auf Dauer erschöpfend. Der Zustand „Ganz-man-selbst“ zu sein ist dagegen gekennzeichnet von Präsenz, Ausstrahlung, von Gefühlen der Selbstsicherheit, Kraft, Lebendigkeit, Kreativität, Freude und Leichtigkeit im Tun („wie von selbst“). Wie lässt sich dieser Zustand nähren? Im folgenden Beitrag werden die Möglichkeiten der sprachbegleiteten Klangarbeit beleuchtet, die in wenigen Schritten den Zugang zum Selbst ermöglichen und unwillkürliche Erlebnisprozesse auf gewünschte Weise ausrichten, um öfter „Ganz-man-selbst“ zu sein und das Ich zu entlasten. Neben Selbstresonanz und Selbstgewahrsein wird zudem die Selbststeuerungsfähigkeit des Klienten gefördert, d.h. der ko-kreative Dialog zwischen Ich und Selbst, der den alltäglichen „Einladungen“ zur Selbstentfremdung entgegenwirkt.

Einleitung

Die zunehmende Beschleunigung unserer auf Wachstum basierenden Wettbewerbsgesellschaft bei begrenzten Zeitressourcen lässt immer weniger Raum für Selbstwahrnehmung und Resonanz mit sich selbst und birgt daher das Risiko einer zunehmenden Entfremdung von sich selbst und der Welt (Rosa 2016). Die oben genannten Alltagsbedingungen triggern fortlaufend unsere verstandesmäßige Ich-Instanz, die – da sie vergleichsweise schnell arbeitet – dann zunehmend die alleinige Vorherrschaft in der Lebensgestaltung übernimmt. Im Alltagsverständnis der meisten Menschen hat sich so die Überzeugung gefestigt, das Leben müsse willentlich, zielgerichtet und rational geplant

und gesteuert werden, nach dem Motto: „Wenn *ich* es nicht mache, dann läuft nichts. Von *selbst* kommt nichts.“ Die zunehmende Ratgeberliteratur zu allen Bereichen unseres Lebens mag ein Ausdruck dafür sein, dass wir unter dem Druck der Selbstoptimierung zunehmend rationale Entscheidungs- und Handlungshilfen im Außen suchen (Ratgeberliteratur, Internet) und verlernt haben, den gesunden Menschenverstand bzw. besser: unsere Intuition zu befragen und einzubeziehen.

Unser bewusstes Ich ist so einer immensen Reiz- und Informationsflut ausgesetzt und ständig in Aktion, angefeuert durch die Suggestionen innerer Antreiber im Kopf: Sei perfekt! Sei stark! Mach' schnell! Halte durch! Mach's allen recht! Diesen imperativen Suggestionen folgend („*Ich muss ...*“) werden Tag ein Tag aus To-do-Listen abgearbeitet. Leider ist solcherart Lebens- und Arbeitsmodus – einseitig und auf Dauer betrieben – freudlos und erschöpfend, da er mit einer Aktivierung der Amygdala (Mandelkern) und entsprechenden Stressreaktionen einhergeht. Die heute so häufigen stress-assoziierten psychischen Störungen (Burnout-Zustände, Ängste, Depression, somatoforme Störungen) können somit als Ausdruck einer Erschöpfung des rationalen Ich (Ich-Erschöpfung) und einer Selbst-Entfremdung verstanden werden. Zeichen dieser Ich-Erschöpfung sind Gefühle von Überforderung, Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Verzweiflung, Orientierungslosigkeit, Entscheidungsschwäche, Frustration, Enttäuschung. Gerade diese Zustände sind es aber, die sich in unserer Zeit – geprägt von Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität (VUKA-Welt) – als Innovationshelfer erweisen können. Denn wenn der Verstand, das rationale Ich, mit seinen bisherigen Konzepten und Wissen nicht weiterweiß, eröffnen sich

neue Lernerfahrungen, dann kann wirklich Neues erfahren werden. Was es dazu braucht, ist zum einen präsent zu bleiben und zum anderen den Mut, sich diesen vom Ich wenig geliebten, schwierigen Gefühlen zu stellen, d.h. mit dem Selbst in Kontakt zu gehen und zu bleiben – statt mehr desselben zu tun, sich abzulenken oder zu betäuben.

Was ist dieses „Selbst“?

Eine eindeutige, allgemeingültige Definition des Selbst gibt es nicht. Was wir alltagspsychologisch „das“ Selbst nennen, ist keine ontologische Substanz, sondern ein *kontextabhängiger und wandelbarer dynamischer Vorgang* (Metzinger 2012). Nach heutiger, neurobiologisch begründeter Auffassung (Kuhl 2010) ist die Instanz des Selbst durch Aspekte wie *automatisch-unwillkürlich, körperlich, emotional, kreativ-intuitiv* arbeitend gekennzeichnet. Der Instanz des Ich werden hingegen Eigenschaften wie willentlich-bewusst, rational arbeitend, linear-kausales Denken und Ergebnis-Orientierung zugeschrieben. Das Selbst operiert mit seiner immensen Integrationsbreite und -leistung und enormem kreativem Potenzial aus dem Unbewussten und ist der wichtigste „Informant“ des analytischen Ich. Hierin liegt ein enormes kognitiv-emotionales Entwicklungspotenzial: Bei guter Zusammenarbeit verdichtet das Ich immer wieder Erfahrungen des Selbst, bringt sie auf den Punkt und sucht nach generalisierbaren Regeln, die dann ins Selbst zurückgeführt werden. Durch den wechselseitigen Informationsaustausch mit dem Ich erhält das parallel arbeitende Selbst einen durch das Ich immer stärker verdichteten und immer „intelligenteren“ Input und kann entsprechend sein Integrationsniveau immer weiter steigern (Kuhl 2010).

Begriffsklärung: Selbststeuerung

Der Begriff Selbststeuerung bezeichnet die höchste Stufe erfahrungsintegrierender und handlungsveranlassender Kräfte, bestehend aus Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle (Ich-dominierte, willentliche Einflussnahme auf das Selbst) und Selbstregulation (dialogisch-wohlwollende Kooperation von Ich und Selbst). Er bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, Einfluss auf psycho-physiologische Zustände zu nehmen, Entscheidungen zu treffen, eigene Ziele zu bilden und sie gegen innere und äußere Widerstände umzusetzen. Die Zielbildung erfolgt idealerweise unter Berücksichtigung einer Vielzahl von Bedürfnissen, Gefühlen, Werten und Interessen auf persönlicher und sozialer Ebene (Kuhl 2010).

„Am liebsten
bin ich ganz
ich selbst,
aber ich
komme so
selten dazu.“



Anwendungstipp:

Die „Weisheit des Körpers“ nutzen – der Organismus als Supervisionsinstanz in der sprachbegleiteten Klangerbeit

Nachdem der Körper im Sinne der Theorie der somatischen Marker (Damasio 2001) automatisch-unwillkürlich auf äußere Kontextbedingungen (Umwelt) wie auch innere Kontextbedingungen (Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Glaubenssätze) mit physiologischen Antworten, Empfindungen und Gefühlen reagiert, z.B. Anspannung, Ärger, Stress vs. Gelöstheit und Wohlbefinden, können diese Reaktionen des Organismus als implizite Informationen, d.h. Wissen um eine stimmige Befriedigung wesensgemäßer Bedürfnisse aufgefasst werden. Hierbei braucht es die Präsenz des kognitiven Ich, um diese körperlichen Reaktionen wahrzunehmen und (an)zuerkennen und dann zwischen den Bedürfnissen des Organismus und der Umwelt zu vermitteln, damit sich ein Gefühl von Stimmigkeit einstellt. In diesem Sinne gilt es, den Klienten (besser: das Ich des Klienten) mit seinem Selbst, dem Organismus, in einen wertschätzenden Dialog zu bringen. Der Organismus des Klienten wird dabei als wissende, hilfreiche dritte Instanz (supervidierendes bzw. therapeutisches Tertium) zwischen dem Ich des Klienten und dem Ich des Beraters einbezogen (Triangulierung).

In der Klangerbeit kann das ganz praktisch wie folgt geschehen:

Während der Anwendung von Klang nimmt der Klient

präsent und achtsam die Reaktionen seines Organismus auf den Klang wahr und meldet diese immer wieder während der Klanganwendung kontinuierlich auf Nachfrage des Begleiters verbal zurück. Das Feedback des Klienten leitet dann den nächsten Handlungsimpuls des Begleiters, d.h. die Art und Weise des nächsten Klangangebots. Wiederum erfragt der Begleiter die Reaktionen des Organismus und macht ein neuerliches Klangangebot. Auf diese Weise wird eine Dreiecks-Kommunikation mit fortlaufenden Feedbackschleifen angeregt, die das implizite Wissen des Organismus abrufft.

Dieser Ansatz bietet für Klangbegleiter den Vorteil einer Entlastung, da er nicht mehr für den Weg der Hilfe allein verantwortlich ist. Vielmehr lässt er sich während der Klangerbeit auf der Grundlage seiner Erfahrung von der Reaktionsweise des Organismus des Klienten leiten. Hilfreiches und Wohltuendes wird während der Klangerbeit ebenso kommuniziert wie auch weniger Stimmiges.

Für den Klienten liegen die Vorteile dieses Vorgehens darin, dass der Dialog zwischen kognitivem Ich und körperlichem Selbst gefördert, die Wahrnehmung und Benennung (= Wertschätzung) autonomer körperlicher Prozesse, eigener Empfindungen und Gefühle trainiert wird. Damit wird die Selbstwahrnehmung und die Verbalisation körperlich-emotionaler Befindlichkeiten optimiert, was für die primäre und sekundäre Prävention stress-assoziiierter Störungen wesentlich ist.



Fotos: Nicole Herkert

Anwendungstipp:

Den Organismus nach Ressourcen befragen

Durch folgende, offene Formulierungen während der Klanganwendung lässt sich der Organismus sogar befragen, z.B. nach Ressourcen. Hier einige Formulierungshilfen: „Erlauben Sie, dass sich früher oder später eine angenehme Körperempfindung oder ein Wohlbefinden einstellt... Sie können neugierig sein, was das für eine ist ...“ oder: „Sie können die Weisheit Ihres Organismus nutzen und ihn befragen, welche Ressource, spürbare Qualität in Bezug auf Ihr Thema für Sie hilfreich sein kann, ... welche Ressource Sie mit Ihrem Thema ein gutes Stück weiterbringen kann ... und Sie können neugierig sein, zu erfahren, welche das ist ...“

Die beschriebenen Ansätze in der Klangerbeit entsprechen der ganzheitlichen Perspektive des sogenannten Embodiment („embodied cognition“), der verkörperten Kognition als Kernkonzept einer wichtigen Trendwende in der Psychologie und Psychotherapie der letzten Zeit.

Begriffsklärung: Embodiment

Embodiment als ein relativ junger Wissenschaftsbereich befasst sich mit der Verkörperung von Wissen, d.h. dem Anteil, den der Körper an Informationsverarbeitung hat. Wechselseitig sind psychische Prozesse immer in den Körper eingebettet und zugleich beeinflusst die Körperlichkeit unsere Einstellungen, Emotionen und Handlungen, oft auf unwillkürliche, unterschwellige Weise (Tschacher & Storch 2010). Der Körper ist die Plattform für emotionalen und psychischen Ausdruck, gewissermaßen „Spiegel der Seele“ – und umgekehrt: Die Psyche ist auch „Spiegel des Körpers“.

Im Rahmen des Embodiment-Ansatzes geht man davon aus, dass Information vom Menschen grundsätzlich in zwei Arten von Codes wahrgenommen und verarbeitet werden kann: in vorsymbolischer (körperlicher) und in symbolischer Form. Die symbolische Form hat zwei Ausdrucksarten, die symbolisch-verbale (Buchstaben/Worte) und die symbolisch-nonverbale (Bilder) (*Multiple Code Theory* nach Bucci 2002). Die Informationscodes haben unterschiedliche Inhalte und Verarbeitungsprinzipien. Damit sie miteinander in Verbindung gebracht werden können, braucht es eine Art Bindeglied, den referenziellen Prozess (Abb. 1).

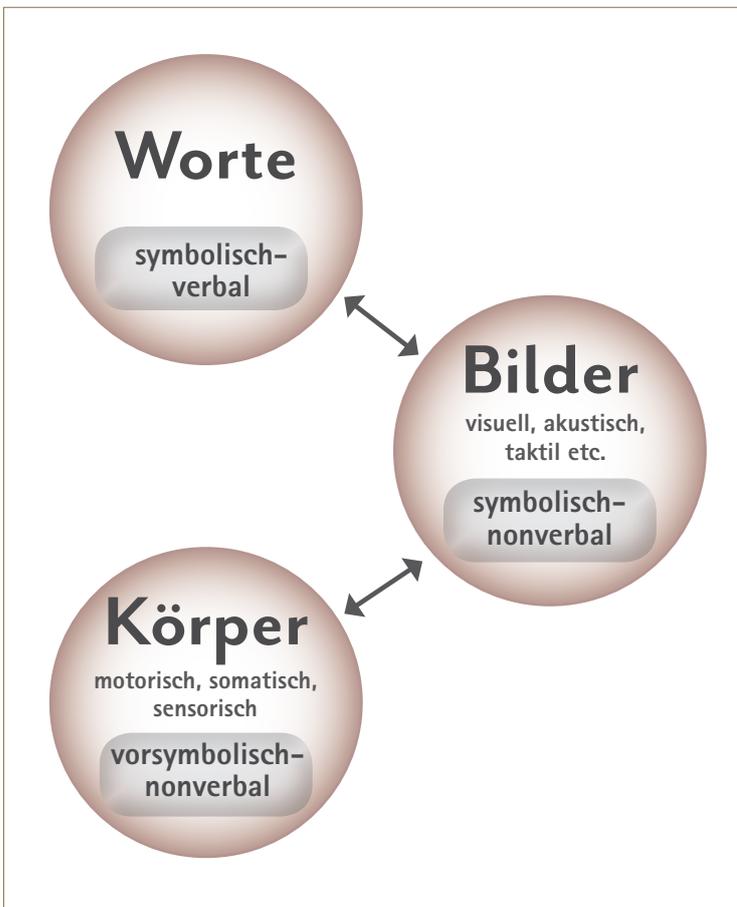


Abbildung 1: Selbstreferenzieller Prozess nach Bucci (2002)



Psychische Krankheit beruht nach Bucci (2002) auf einer Unterbrechung der Verbindung zwischen diesen drei Informationsverarbeitungssystemen und den dysfunktionalen Versuchen, mit dieser Unterbrechung umzugehen. Ziel von Psychotherapie ist es daher, die Dissoziation zwischen den drei Systemen aufzuheben und Verbindungen wiederherzustellen (Tschacher & Storch 2010, 2012).

Sprachbegleitete Klangarbeit als praktiziertes Embodiment

Bezogen auf die Klangarbeit heißt dies, dass die Informationsebene des vorsymbolischen, visero-sensorischen Codes durch das Wahrnehmen und Benennen des Wahrgenommenen mit der Informationsebene des verbal-symbolischen Codes verbunden wird. Auf diese Weise entsteht eine lebendige, ganzheitliche Verbindung und Kommunikation von Körper und Geist („Kopf und Bauch“). Gerade bei stressassoziierten Erkrankungen findet man oft eine Dissoziation von Körper und Geist, eine eingeschränkte Körperwahrnehmung und mangelnde Fähigkeit Körperreaktionen, Empfindungen und Gefühle zu benennen als Ausdruck der gewissen Selbstentfremdung. Die sprachbegleitete Klangarbeit mit Übersetzung der körpernahen Codes des vorsymbolischen Systems in das abstrakte Sprachsystem bietet hier für den Klienten vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten im Sinne:

- eines Trainings von Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein,
- der Verbalisation von Körperreaktionen und Empfindungen,
- des Ausbaus emotionaler Kommunikationsfähigkeit,
- des Dialogs mit dem eigenen Körper und
- der Zunahme von Selbstbewusstsein und -vertrauen.

Der Verstand in Alltagswelt und Klangarbeit

Die Alltagserfahrung der allermeisten Menschen ist geprägt durch die Newton'sche Physik der materiellen Welt als „harte“ Realität. Der Alltag wird in erster Linie rational und willentlich durch den bewussten Verstand bewältigt, der Probleme analysiert, Ziele setzt, Strategien und Pläne



entwickelt. Seit der Aufklärung des 17. Jh. (Descartes' „Ich denke, also bin ich.“) findet in der westlichen Welt eine einseitige Identifikation mit dem Denken, d.h. mit dem körperlosen Verstand statt. Mit der Zunahme des Dienstleistungsbereichs und der Beanspruchung der Kopfsinne und des Denkgorgans im Stirnlappen des Gehirns (präfrontaler Kortex) als neurobiologische Repräsentanz unseres „Ichs“ haben wir es zunehmend mit dem Phänomen der Ich-Erschöpfung als Stress-Folgestörungen zu tun (z.B. Burn-out, Tinnitus, Depression, Ängste). Diese Störungen treten dann auf, wenn unsere Ich-Instanz (der bewusste Verstand) an seine Grenzen kommt. Sehr frühe Symptome hierfür sind unliebsame Zustände, wie Hilflosigkeit, Ratlosigkeit, Verwirrung, Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit, Verzweiflung, Enttäuschung und Frustration. Diese Zustände zeigen dabei eigentlich an, dass das Ich (der bewusste Verstand) mit seinem Wissen und Konzepten, beruhend auf den Erfahrungen der Vergangenheit, nicht weiterweiß, erfahrungsmäßig also gerade Neuland betreten wird, wo neue Lernchancen lauern. Damit dies möglich wird, ist eine wohlwollende Bewertung jener Zustände durch den Verstand erforderlich, wie beispielsweise *„interessant, es gibt etwas Neues zu lernen“*, oder ein positives Framing, wie *„Verwirrung ist die Knospe der Veränderung“*. Es braucht also eine wohlwollende menschliche Präsenz, um jene Zustände zu halten, aus denen dann kreative, neue Denk- und Verhaltensimpulse entstehen können. Damit wohlwollende Bewertungen auf mühelose Art möglich sind, ist es wichtig, dass der bewusste Verstand entlastet, erholt und energetisiert ist.

Jede Art von körperorientierter Entspannung führt zur Entlastung des Verstandes. Wesentliches Kriterium der sogenannten Entspannungsreaktion (Relaxation response, Benson 1973) ist eine affektive Indifferenz, d.h. Gleichgültigkeit im positiven Sinne, alles hat also gleiche Gültigkeit. Insoweit sind Entspannungsmethoden hilfreich, die das kör-

perliche Erleben betonen (z.B. auch PME), um das Ich zu entlasten. Auch in der Klangarbeit wird dem körperlichen Erleben Vorzug vor dem Verstand oder der Kognition gegeben. Das ist in Hinblick auf die Erholung des Ich zunächst auch sinnvoll. Analog der Hypnose der zweiten Generation (Erickson'sche Hypnose) spielt der Verstand mit seinen expliziten Verarbeitungsprozessen verglichen mit den impliziten Verarbeitungsprozessen des Unbewussten auch in der Klangarbeit eine eher untergeordnete Rolle oder wird sogar als störend angesehen.

Die neue Rolle: Verstand als Kooperationspartner in der sprachbegleiteten Klangarbeit

Anders als die Ansätze der ersten und zweiten Generation (traditionelle Hypnose bzw. Erickson'sche Hypnose) sehen die Wegbereiter der dritten Generation der Hypnose (Gilligan 2014, Dilts) eine abwertende, negative Attitüde dem bewussten Verstand gegenüber als unnötig und wenig hilfreich an. Vielmehr kommt dem Verstand (Ich) die Rolle eines ko-kreativen Mittlers zwischen den Welten des kreativen Unbewussten (Selbst) und der Alltagswirklichkeit zu. Aus dem kreativen Kooperationsfeld des bewussten Verstandes und dem körpernahen kreativen Unbewussten entsteht so eine neue, lebendige Wirklichkeit.

In der westlichen Welt fungiert der bewusste Verstand meist lediglich als körperloser, kritischer Intellekt, der Sachverhalte analysiert, bewertet, Ziele setzt, Handlungen plant, Ordnung und Routinen schafft, um Kontrolle und Vorhersehbarkeit zu gewährleisten. Als solcher ist er ein hilfreiches Werkzeug für die rationale Alltagsbewältigung. Weitere Qualitäten und Möglichkeiten des Verstandes lassen sich in Hypnose und Klangarbeit nutzen: Neugier, Präsenz, Kommunikation, Kooperation, Übersetzung und Transfer der Ergebnisse eines inneren kreativen Entwicklungsprozesses in die Alltagswirklichkeit.



Foto: Sandra Lorenz

Im Sinne von verkörperter Kognition des bereits erwähnten Embodiment-Ansatzes kann der Verstand so in verschiedenen Phasen der sprachbegleiteten Klangarbeit auf unterschiedliche Weise einbezogen werden:

1. **Phase:** Formulierung des Anliegens und Intentionenbildung
2. **Phase:** Wahrnehmung und Benennen autonomer, unwillkürlicher Körperreaktionen und Affekte
3. **Phase:** Ratifizierung der Erfahrungen und Alltagstransfer

Nachdem die zweite Phase dem geschulten Klangmassagepraktiker noch am ehesten vertraut sein dürfte, werden im Folgenden insbesondere die Phasen eins und drei erläutert (siehe Anwendungstipp S. 16).

Begriffsklärung: Intention

Aus den Kontroversen und neurobiologischen Folgeuntersuchungen um das Libet-Experiment geht man heute davon aus, dass die Intention (Absicht) kein unmittelbarer Auslöser einer bestimmten Willenshandlung ist, sondern vielmehr eine strukturierende Ursache, die eine bestimmte Reaktionsbereitschaft moduliert. Intentionen konfigurieren sensorische und motorische Verarbeitungssysteme dergestalt, dass beim Eintreten bestimmter Reizbedingungen intentionsgemäße Reaktionen automatisch und mühelos aktiviert werden. Intentionen machen dadurch bestimmte Reaktionsmuster wahrscheinlicher als andere (Goschke 2012) (Abb. 2).

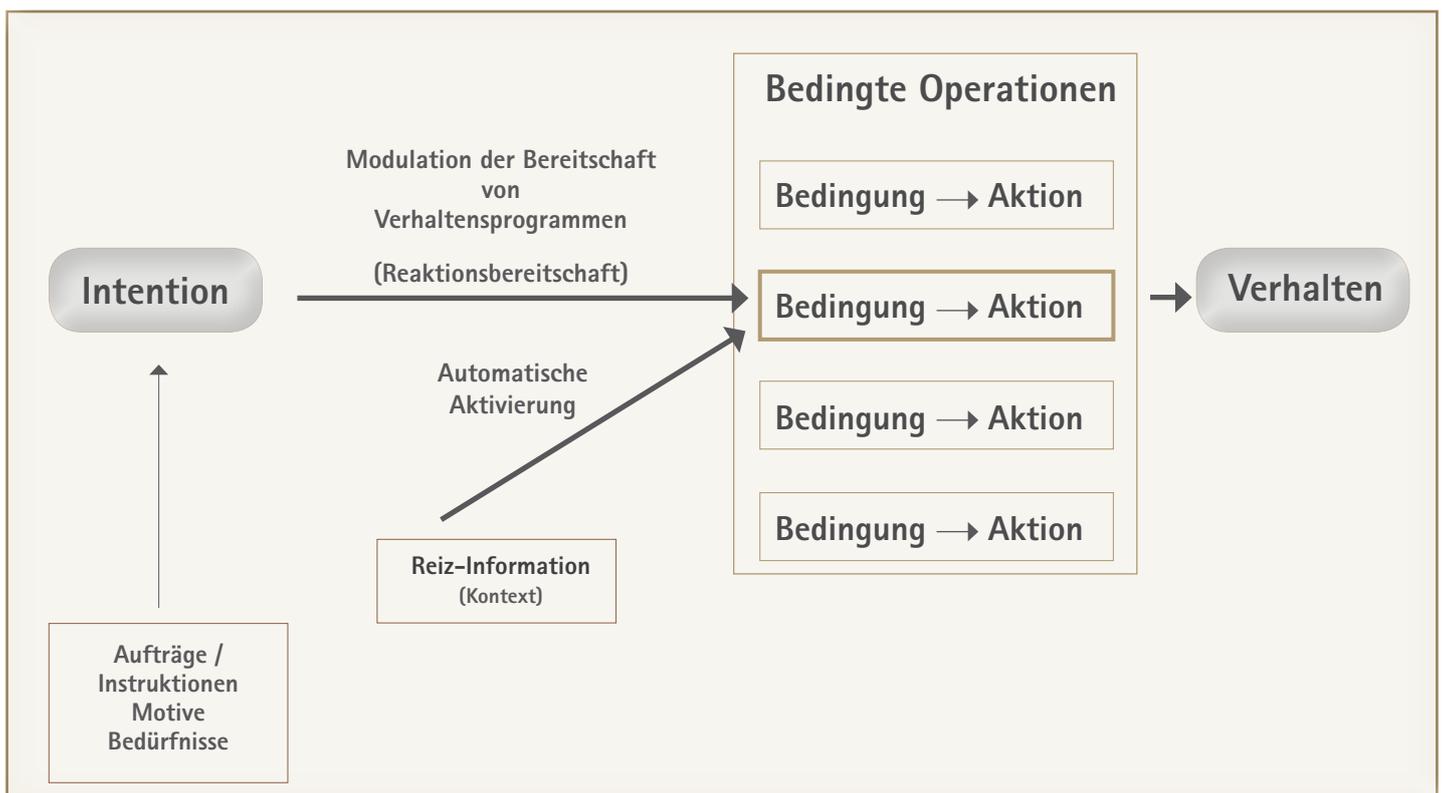


Abbildung 2: Intention als strukturierende Ursache für Verhalten (Goschke 2012)

Intention im östlichen und schamanistischen Denken

Östliche Schulen des TaiJi (Schmid 2002) beschreiben Intention (*Yi*, Absicht) als

- gerichtetes Bewusstsein
- der Energie eine Richtung gebend
- einen Zustand absichtsvollen Seins
- einen Zustand des Erlaubens, des Zulassens.

Im Schamanismus spielt die Intention ebenfalls eine besondere Rolle: Eine formulierte Absicht formt die unnachgiebige Intention, etwas Bestimmtes zu tun, die aufgebaut und

mit Energie versehen werden muss. Da Energie weder erzeugt noch vernichtet werden kann (von Helmholtz, 1847), kann sie nur von einer Form in andere Formen umgewandelt werden. Das, was die Energie bewegt, ihr eine Richtung gibt, ist die Intention. Um eine Intention adäquat zu formulieren und zu formen ist es hilfreich, sich innerlich leer zu machen, um aus einem energetischen, aber neutralen Zustand der Nicht-Anhaftung heraus aus dem Ozean der Möglichkeiten und Intentionen *wählen* zu können. Wenn die Intention nicht in einer Haltung von Nichtanhaftung angewandt und formuliert wird („wollen“, „wünschen“, „begehren“), kommt es zur Anhaftung an Ergebnisse (funktionale Fixierung).

Anwendungstipp:

Die drei Phasen der sprachbegleiteten Klangarbeit

Phase 1: Intentionsbildung (intentionale Selbststeuerung)

In der ersten Phase der sprachbegleiteten Klangarbeit erfolgt die Auftragsklärung mit der Formulierung eines Anliegens. Dann folgt noch in stehender Position, weil präsenter, aus einem Zustand des Zentriertseins heraus die bewusste Intentionsbildung und -formulierung in einem Satz, etwa nach dem Muster: *Was ich am meisten in meinem Leben manifestieren will, ist ...* (maximal fünf Worte). Dann wird der Resonanz der Intention im Körper nachgespürt.

Phase 2: Wahrnehmung und Benennen autonomer, unwillkürlicher Körperreaktionen und Affekte

In dieser Phase geht es um die Übersetzung des vorsymbolischen Informationscodes in den symbolischen Sprachcode (s.o.). Die achtsame Präsenz des Klienten während der Klangarbeit erlaubt die Wahrnehmung autonomer körperlicher Prozesse und Affekte sowie den Zugang zu deren impliziter Information durch Bewusstheit. Ganz praktisch wird der Klient während der Klangarbeit wiederholt angeregt, seine körperbezogenen Wahrnehmungen zu benennen.

Phase 3: Ratifizierung der Erfahrungen und Alltagstransfer

Hier werden die Erfahrungen des Klienten zusammenfassend benannt und – je nach initialem Auftrag, Anliegen und Intention – mit dem Thema und dem Alltag in Bezug gebracht, der Umgang mit Hindernissen und erste kleine Schritte in Richtung Veränderung besprochen.

Ausblick

Wie gezeigt, bietet die sprachgeleitete Klangarbeit vielfältige Möglichkeiten, dem Risiko einer Selbstentfremdung durch bewusste Selbstwahrnehmung und Selbstresonanz sowie durch intentionale Selbststeuerung in Richtung selbstkongruenter Veränderung vorzubeugen. Der bewusste Verstand, das „Ich“, hat dabei eine partnerschaftliche Rolle im Sinne ko-kreativer Kooperation mit dem körperbezogenen Selbst. Der Einsatz der hier beschriebenen, sprachbegleiteten Klangarbeit kann als Ergänzung zu anderen, auch nonverbalen Ansätzen das methodische Repertoire der Klangarbeit je nach Anliegen des Klienten und Hintergrund des Anwenders sinnvoll erweitern.



Literatur

- Bucci, W. (2002). The referential process, consciousness, and the sense of self. *Psychoanalytical Inquiry*, 22, 776–793.
- Benson, H., Beary, J.F., Carol, M.P. (1974). The Relaxation Response, *Psychiatry*, 37:1, 37–46.
- Damasio, A. (2001). Fundamental feelings. *Nature*. Oct 25;413(6858):781.
- Gilligan, S. (2014). *Generative Trance: Das Erleben kreativen Flows*. Paderborn: Jungfermann.
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European Review of Social Psychology*, 4, 141–185.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
- Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2, 124–136.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A metaanalysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.
- Goschke, T. (2012). Volition in action: Intentions, control dilemmas and the dynamic regulation of cognitive intentional control. In W. Prinz, A. Beisert & A. Herwig (Eds.), *Action science: Foundations of an emerging discipline*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Kuhl, J. (2010). *Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe.
- Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. In F. Halisch & J. Kuhl (Eds.), *Motivation, intention, and volition* (pp. 279–291). Berlin: Springer.
- Mele, A.R. (2009). *Effective Intentions – The Power of Conscious Will*. Oxford University Press.
- Metzinger, Th. (2012). Selbst, Selbstmodell, Subjekt. in: Stephan, A. & Walter, S. *Handbuch Kognitionswissenschaft*. Stuttgart: J. B. Metzler.
- Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change, *European Review of Social Psychology*, 23:1, 1–63.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Schmid, M. (2002). *Taiji – die innere Kraft von Himmel und Erde*. Ahlerstedt: Param, S. 117ff.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (2. Aufl.). Bern: Huber.
- Tschacher, W. & Storch, M. (2010). *Embodiment und Körperpsychotherapie*. In A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann & M.-H. Nussbaum (Hrsg.), *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog*, Heidelberg: Springer, S. 161–176.
- Tschacher, W., Storch, M (2012). Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie. *Psychotherapie* 17:2, 259–267.



Privat-Dozent Dr. med. Uwe H. Ross

Arzt, Therapeut, Coach und systemischer Supervisor in eigener Praxis. Qualifikationen in Erickson'scher Hypnose, Business- & Health-NLP, Systemischen Strukturaufstellungen, Verhaltenstherapie und verschiedenen Körpertherapien. Lehrtätigkeit an der Universität und Ärztekammer Freiburg im Bereich Psychosomatik und Medizinische Hypnose. Lebt und arbeitet in Freiburg i. Breisgau.

Kontakt

E-Mail: dr-ross@web.de · www.per-sono.de

Seminarhinweise

PD Dr. Uwe H. Ross bietet am Peter Hess® Institut u.a. folgende Seminare an:

- **Hypnotherapie & Klang I – Der heilsame Sprachgebrauch in der Klangarbeit**
(Voraussetzung: Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage)
- **Grundlagenseminar Stress & Entspannung – Entspannungsverfahren im Überblick**
(Voraussetzung: Klangmassage I)

Therapeutische Kommunikation

Ein Exkurs über die Grundhaltung und Präsenz des Praktizierenden und den Dialog zwischen Klanggebenden und Klienten

von Ulrich Krause (vgl. S. 9)

Die Ausbildung zum Peter Hess®-Klangmassagepraktiker zeichnet sich durch einen hohen Qualitätsstandard aus mit dem Ziel, dass die Klangmassage professionell und sicher angewendet werden kann.

Peter Hess beschreibt in diesem Zusammenhang sechs Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden (nachzulesen im Blog des PHI www.dieweltdesklangs.com), die auch für die Grundhaltung des Praktizierenden und den Dialog richtungsweisend sind. In Hinblick auf diese Prinzipien will dieser Beitrag dazu anregen, einmal über die **Grundhaltung der Praktizierenden** der Peter Hess®-Klangmethoden nachzudenken, die Grundhaltung die wir einnehmen, wenn wir mit unserer Methode arbeiten. Diese innere Ausrichtung ist sehr wichtig, denn die Haltung des Klangmassagepraktizierenden beeinflusst maßgeblich den Raum, in dem ein Klangsetting stattfindet und hat damit einen wichtigen Einfluss auf die Prozesse, die dabei angeregt werden können.

Das **Menschenbild** in den Peter Hess®-Klangmethoden ist ein positives, angelehnt an die humanistische Psychologie, welches die **Einzigartigkeit jedes Individuums** berücksichtigt und es **gleichzeitig als soziales Wesen** begreift, das sich in der Interaktion entwickeln kann. Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch sich entfalten möchte und dazu nicht reglementiert oder sozialisiert werden muss. Das Erreichen einer Bewusstheit über sich selbst sehen wir als Wesensmerkmal des Menschen und den Mensch darin als Gestalter seiner eigenen Existenz. Wir sind in der Lage zu wählen und zu entscheiden und unser aktuelles So-Sein selbstverantwortlich zu verändern. Hier können wir mit den Klangmethoden wunderbar unterstützen und viele Prozesse anregen und begleiten.

Aus dieser Grundhaltung heraus wurden die sechs Prinzipien für die Peter Hess®-Klangmethoden entwickelt, die in den Aus- und Weiterbildungsseminaren des PHI vermittelt werden:

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

Die Lösungs- und Ressourcenorientierung

Die Peter Hess®-Klangmethoden sind **auf die Ressourcen** unseres Klienten hin **ausgerichtet**. Es wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch bereits die Lösung für den Weg zu seinem Zielbild hin in sich trägt – wenn auch vielleicht der Zugang dazu gerade nicht sichtbar ist. *Wie können wir als Klanggebende mit unserer Haltung, Präsenz und Sprache dabei unterstützen?* (Präsenz meint hier die Gegenwärtigkeit, Ausstrahlung, Charisma)

Das dialogische Miteinander

Die Beziehung zwischen einem Klangmassagepraktiker und seinem Klienten ist von einem dialogischen Miteinander geprägt, in dem sie sich **als gleichwertige Partner gegenüberstehen**.

In dem Resonanzgeschehen zwischen den Beteiligten, zusammen mit dem Klang der Klangschalen, kann etwas Neues, Drittes entstehen. Dieses Miteinander beinhaltet auch die im Vorgespräch **gemeinsam erarbeitete Zielformulierung** für die bevorstehende Klangersitzung. Vorrang haben hierbei natürlich die Bedürfnisse des Klienten. Sie gilt es, vonseiten

des Klangmassagepraktikers mit der eigenen Haltung und der eigenen Bedürfnislage abzustimmen, sodass ein für beide Beteiligten stimmiger Auftrag formuliert wird.

Genau hier möchte ich ansetzen!

Wie können die Prinzipien umgesetzt werden, was braucht es an Hintergrundwissen über Kommunikation und wie entwickelt sich eine kommunikative Kompetenz? Reicht die Alltagskommunikation und vielleicht eine gute Menschenkenntnis aus, um dies umzusetzen?

Der Erstkontakt zwischen Klanggebenden und Klienten ist schon entscheidend für den weiteren Verlauf und den Erfolg einer vom Klienten formulierten oder gewünschten Zielvorstellung. Mit welchen Erwartungen kommt ein Klient zu uns? In welchem Zustand befindet er sich? Teilweise ist der Erstkontakt von einer gewissen Befangenheit geprägt, wenn der Klient einem fremden Menschen gegenübersteht, einen fremden Raum betritt. Welche Gedanken gehen ihm durch den Kopf?

Hier ist es die Kunst, schnell eine Atmosphäre der Geborgenheit zu schaffen, die Begegnung als willkommen und den Klangraum als Ort des Wohlfühlens erlebbar zu gestalten – eine achtsame und liebevolle Begrüßung – auch mit Klangbegleitung („Ich freue mich, dass Sie da sind.“, „Schön, dass Sie den Weg zu mir gefunden haben“, „Haben Sie schon einmal den Klang erfahren?“) sind die ersten Schritte.

Wenn wir dem Klienten verdeutlichen, dass die Klangmassage eine wunderbare Möglichkeit ist, in die Ruhe und Entspannung zu kommen, zu sich **selbst** zu finden und der Klang ein Angebot ist, die eigenen Wünsche und Vorstellungen zu verwirklichen, dann erreichen wir damit eine Fokusverlagerung, die die Erwartungen an den Klanggeben-

den relativieren und damit die Selbstwirksamkeit anregen – mit dem Klang auf andere Menschen zugehen, um sie zu beschenken. Im pädagogischen Kontext bedeutet das, andere Menschen anzuregen, sich selber weiter zu entwickeln, damit den Weg für eine intrinsische Motivation zu schaffen. Gelingt dies, erfährt der Mensch eine Erhöhung des Selbstwertgefühls.

„Wenn wir beabsichtigen, einen Menschen zu einer bestimmten Stelle hinzuführen, müssen wir uns zunächst bemühen, ihn dort anzutreffen, wo er sich befindet und dort anfangen. Jeder, der dies nicht kann, unterliegt einer Selbsttäuschung, wenn er meint, anderen helfen zu können.“

(Sören Kierkegaard)

Kommunikative Grundsätze für ein gelingendes Vorgespräch:

Wichtig ist die Fähigkeit zur Empathie, sich in die Gedanken, das Befinden und die Bedürfnisse des Klienten hineinzuversetzen. Aber damit verbunden auch die Fähigkeit, zu den Problemen und Emotionen des Klienten die notwendige Distanz herzustellen (Pflege der eigenen Psychohygiene). Aus dem Mitfühlen darf kein Mitleiden entstehen.

Die Gefahr von offenen Fragestellungen

Wenn wir Klienten fragen „Wie geht es Ihnen?“ oder „Was belastet Sie?“, kann dies häufig eine Einladung sein, dass der Klient aus seinem Leben erzählt und damit seine negativen Gedanken und Gefühle preisgibt. Wir Menschen sind häufig auf Fehler fokussiert, auf Sorgen, Ängste, Zweifel. Wenn man bedenkt, dass wir laut zahlreicher Studien täglich etwa 60.000 Gedanken haben und nur etwa 3% unserer Gedanken aufbauend sind, ist das eine erschreckende Zahl.





Aber nach dem Prinzip der Salutogenese, gehen wir vom Gesunden aus, wollen wir den Fokus auf das Gute und Gesunde in unserem Klienten lenken. Wenn dabei doch Begriffe wie Minderwertigkeit, Unzufriedenheit, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Angst, Depressionen genannt werden, ist es wichtig, dass wir den Klienten damit nicht in die Klangentspannung führen. Sinnvoll ist hier am Ende des Gesprächs eine „Umkehrung“ ins Positive, wie z.B. „Sie wünschen sich: Selbstwertgefühl, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit“ usw. Ich nenne das den affirmativen Dialog.

Die Macht der Worte – Wie Worte die Gefühle beeinflussen

„Worte schwächen oder stärken unsere Gefühle.“

„Über Krankheiten reden macht krank.“

Wir können unser seelisches und körperliches Befinden verbessern, indem wir uns gesundmachende Gedanken machen!

Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln. Denn während positive Gedanken uns unterstützen, blockieren und hemmen uns negative. Unsere Gedanken, Worte und Bilder sind in unserem Gehirn hinterlegt, allein unser Verstand entscheidet, was er glaubt oder nicht. Viele negativen Gedanken und Sorgen beruhen auf tieferliegenden Glaubenssätzen oder Annahmen über uns, andere Menschen und Situationen. Sprache hat einen verblüffenden Einfluss auf das Denken: wie wir die Welt sehen.

Auch unsere eigenen Worte wirken auf uns. Wenn wir etwa ein Tabuwort aussprechen („Ich bin nichts wert.“, „Ich bin frustriert.“, „Ich bin hilflos.“) kann das bei uns selbst körperlich messbare Stresssymptome hervorrufen.

Fatal ist, dass das Unterbewusstsein die Bewertung als wahr akzeptiert und entsprechende Handlungen veranlasst. Änderungen sind möglich – und dabei muss man bei sich selbst anfangen.

So ist es sinnvoll im Gespräch Fragestellungen zu formulieren wie „Was ist Ihnen heute wichtig?“ oder „Was möchten Sie heute in dieser Klangmassage erfahren?“ Gut unterstützen kann man dies durch Autosuggestion, eine Selbstbeeinflussung. Dies ist ein Prozess, durch den eine Person ihr Unbewusstes trainiert, an etwas zu glauben. Dies kann z.B. durch den vom Klienten ausgesprochen Satz sein: *„Ich wünsche mir für mich mehr Gelassenheit“*

Einmal ist das Wort „wünschen“ enthalten, ein Wort, das wir in vielerlei Hinsicht häufig in unserem Leben gebrauchen, was eine positive Assoziation auslösen kann. Grammatisch stecken in diesem Satz drei Pronomen (ich – mir – mich), die das Selbst, eine andere Form des Ich, beinhalten. Dieser vom Klienten ausgesprochene Satz nimmt auch der Klanggebende mit in seine Anwendung und wird dadurch sicherlich gedanklich noch vertiefender mit dem Klienten verbunden sein in seiner Funktion eines „Werdensbegleiters“. Und wenn wir dann dem Klienten den Klangraum anbieten, in dem er vom außen nach innen zu sich selbst findet, er sich entfalten kann, dann haben wir optimale Bedingungen geschaffen.

Da wo das Wort endet, setzt der Klang ein – somit ist der Klang die eigentliche Fortsetzung der Kommunikation mit etwas anderen Mitteln.

Welche Erwartungen kann ein Klient an einen Klangmassagepraktiker haben?

Nach der Rollentheorie von Dahrendorf sind gesellschaftliche Rollen definiert. So wissen wir z.B. die Rollendefinition von einem Arzt oder einem Therapeuten. Daraus ergeben sich die Rollenerwartungen und die Rollenübernahme vor einer Intervention. Die Rolle des Klangmassagepraktikers dürfte nicht ausreichend für einen Klienten bekannt sein. Somit ist es sinnvoll, diese Rolle für den Klienten deutlich zu definieren. Dazu gehören die Wirkungsweise der Klangmassage, die Bedeutung von Klang und Schwingung, und der Ablauf der Klangsitzung. Dies sollte sprachlich sicher beherrscht und verständnisvoll, ruhig und souverän dargeboten werden. Nur dann gewinnt der Klient Vertrauen in uns und in die Intervention. Hierzu gibt es für Klangmassagepraktiker genügend Literatur in den vom Peter Hess Verlag veröffentlichten Büchern, in den Skripten der Aus- und Weiterbildungen vom Peter Hess® Institut, in der jährlich

erscheinenden Fachzeitschrift „Klang-Massage-Therapie“ vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. und in Textmodulen auf der Internetseite des Europäischen Fachverbands www.fachverband-klang.de

In **meinem Seminar „Therapeutische Kommunikation“** werden diese Inhalte vermittelt. Das umfasst auch die eigene Haltung, Präsenz und Sprachgestus.

Vorgespräche werden als Rollenspiele demonstriert und eine Reflexion und Analyse werden nach Kriterien durchgeführt mit dem Ziel der Optimierung, eine Verbesserung der kommunikativen Kompetenz. Wenn wir das alles gut beherrschen, können wir den Fokus stärker auf den Klienten legen. Was verrät uns seine Sprache, seine Mimik und Gestik. All das ist eine notwendige Voraussetzung für eine individuelle Klangmassage oder Klanganwendung, die den Wünschen und Bedürfnissen des Klienten gerecht werden können.

Seminarhinweise

Das Peter Hess® Institut bietet u.a. folgende Seminare zum Thema Kommunikation an:

- **Therapeutische Kommunikation** (Voraussetzung: Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage)
- **Wirkungsvolle Affirmationen und Visionen gestalten und begleiten** (Voraussetzung: Klangmassage I)
- **Lösungsorientierte Gesprächsführung I** (Voraussetzung: Klangmassage I)
- **Lösungsorientierte Gesprächsführung II** (Voraussetzung: Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage, Lösungsorientierte Gesprächsführung I)



Pantarrhei

alles fließt, alles schwingt im Organismus

Die Wirkungen von Klangangeboten durch Messung der Herzratenvariabilität sichtbar machen

von Dr. med. Maren Pohl-Hauptmann

Foto: Archiv Peter Hess® Institut

Der Ton der Klangschale lädt uns ein still zu werden, zu fühlen, zu lauschen und ganz bei uns zu sein. So erleben Peter Hess®-Klangmassagepraktiker täglich, wie Kunden oft schon bei der ersten Klangmassage eine wohltuende Entspannung erleben und sich danach erholt fühlen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses subjektive Erleben auch objektiv zu erfassen. Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ist solch eine Möglichkeit.

Chronobiologie & Herzratenvariabilität (HRV)

Die Chronobiologie ist eine relativ junge Wissenschaftsdisziplin, die sich mit den Zeitstrukturen des Organismus beschäftigt, den biologischen Rhythmen. Denn unser Organismus funktioniert trotz aller modernen Errungenschaften und Lebensstile in der gleichen Rhythmik wie auch schon vor Jahrtausenden, als wir noch als „Jäger und Sammler“ durch die Welt streiften. Es gibt Ur-Rhythmen im Außen, die uns seit Menschengedenken begleiten und unser Leben und damit unseren Organismus beeinflussen. Dies sind die Jahreszeiten, die Mondphasen und der Tag-Nacht-Rhythmus. Sie teilen sich uns über Veränderungen der Temperatur, der Lichtverhältnisse und der Umgebungsgeräusche mit. Innerhalb von 24 Stunden durchläuft unser Organismus im Normalfall einen abgeschlossenen Zyklus von Leistung und Erholung. Neben den äußeren Einflüssen gibt es auch innere Taktgeber. Hierzu zählen z.B. Atmung, Blutdruck, Gewebedurchblutung oder die Ausschüttung von Hormonen. All dies erfolgt in regelmäßig wiederkehrenden Zeitabständen. Emotionen haben ebenfalls einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unseren Lebensrhythmus.

Wenn wir einatmen, führt der Unterdruck im Brustkorb zu einem Sog und damit zu einem vermehrten Einstrom von Blut zum Herzen. Dieses muss mit einer Erhöhung der

Herzschlagfolge reagieren, um das vermehrte Blutvolumen weitertransportieren zu können. Bei der Ausatmung kehrt sich dieser Prozess um, sodass das Herz nun wieder langsamer schlägt. Bei gesunden Menschen reagiert das Herz ununterbrochen auf die äußeren und inneren Signale mit fein abgestimmten Veränderungen – Variationen – der Herzschlagfolge. Die Herzfrequenz steigt bei körperlicher Beanspruchung oder psychischer Belastung und nimmt normalerweise bei Entlastung und Entspannung wieder ab. Die Fähigkeit des Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag zum nächsten zu verändern und somit flexibel an die wechselnden Anforderungen anzupassen, nennt man Herzratenvariabilität (HRV). Sie ist ein Maß für die Anpassungsfähigkeit eines Organismus und kann Aufschluss über den Allgemeinzustand, die Vitalität sowie über die Regulations- und Erholungsfähigkeit eines Menschen geben. Dabei ist ein Mensch umso gesünder, je variabler sich sein Herzschlag den ständigen körperlichen und psychischen Gegebenheiten anpasst. Ist der Herzschlag sehr monoton bzw. starr, ist das ein alarmierendes Zeichen, das beispielsweise auf einen bevorstehenden Herzinfarkt deuten kann. Dies wusste der chinesische Arzt Wang Shuhe bereits im 3. Jhd. n. Chr., wie seine Schriften „Mai Ching/The Knowledge of Pulse Diagnosis“ zeigen. Er prägte die chinesische Spruchweisheit:

„Wenn das Herz klopft wie der Specht, klopft der Tod an die Tür.“

Das autonome Nervensystem – unser unbewusstes Steuerungsorgan

Der Herzschlag steht dabei unter dem Einfluss des vegetativen Nervensystems (VNS). Dabei wirken bei der täglichen Koordination von Lebensprozessen zwei Mitspieler zusammen:

zum einen das sympathische Nervensystem, kurz **Sympathikus**, oder auch „Spannungsnerv“ genannt. Dieser regelt alle Vorgänge, in denen wir aktiv sind. Bei Gefahr führt die Aktivierung des Sympathikus zur Erhöhung von Blutdruck, Puls und Blutzucker, die Pupille weitet sich, damit das Auge möglichst viele Reize aufnehmen kann, und er sorgt für eine Umverteilung des Blutes aus dem Verdauungstrakt hin zur Muskulatur, damit diese für eine mögliche Flucht oder den Kampf ums Überleben leistungsfähig ist. Um bedrohlichen Blutungen durch eventuelle Verletzungen vorzubeugen, erhöht sich dabei die Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Ist der akute Stress vorbei und die Gefahr gebannt, tritt der zweite Mitspieler, der **Parasympathikus** – auch als „Ruhenerve“ bezeichnet – in den Vordergrund. Er ist zuständig für Verdauung, Erholung, Entspannung, Regeneration und Reparaturvorgänge (z.B. Heilung von Mikrowunden). Der wichtigste Bestandteil des Parasympathikus ist der Vagus-Nerv, welcher als Hirnnerv an der Speiseröhre entlang bis in den Bauchraum zieht und auf diese Weise alle inneren Organe versorgt.

In den Erholungsphasen schwingt der Organismus besonders kräftig, wobei der Herzschlag vom Atemrhythmus dominiert wird. In den aktiven Phasen wird die Herzrate eher von der Blutdruckrhythmik beeinflusst, welche von beiden Mitspielern, dem Sympathikus und dem Parasympathikus gesteuert wird. Von Kohärenz spricht man, wenn die Rhythmen von Atmung, Blutdruck, Puls und Gewebedurchblutung usw. harmonisch aufeinander abgestimmt sind.

Dauerstress ohne Stressabbau

Der Stress von heute sieht ganz anders aus als der unserer Vorfahren. Statt einer kurzfristigen Gefahr mit den genannten Stressreaktionen, die durch „Flucht oder Kampf“ wieder abgebaut werden, haben wir in unserer Zivilisation oft eine dauerhafte Überreizung des Sympathikus, allerdings ohne dass wir weglaufen, auf einen Baum klettern oder um unser Überleben kämpfen müssen. Zusätzlich fehlen meist Zeiten der Regeneration und der Ruhe. Gerade bei Kindern mit vollem Freizeit- und Hobbyprogramm fehlt häufig die Längeweile als wertvoller Antrieb zur Kreativität und Regeneration.

HRV-Messungen und Gesundheit

In den vergangenen Jahren wurden Messgeräte in Verbindung mit ausgefeilten Softwareprogrammen zur Aufzeichnung von EKG-Rohdaten entwickelt, um die Auswertung der Herzratenvariabilität zu erleichtern und besser zu veranschaulichen. Die unterschiedlichsten Biofeedback-Systeme können zusätzlich nützliche Hilfen dabei sein, Körperfunktionen sichtbar zu machen und deren Beeinflussung und Kontrolle mittels Feedback zu erlernen. Sie kommen u.a. in der Stressmedizin und Psychophysiologie zum Einsatz. In meinem ärztlichen Praxisalltag ist der Einsatz solcher Biofeedback-Methoden bereichernd und kann beim Coaching von Patienten hinsichtlich der Entwicklung eines gesunden Lebensstils sinnvoll genutzt werden. Darüber hinaus eignet sich die HRV-Messung auch sehr gut dafür, den Effekt von Klangmassagen und anderen Klangangeboten oder Entspannungsverfahren darzustellen.

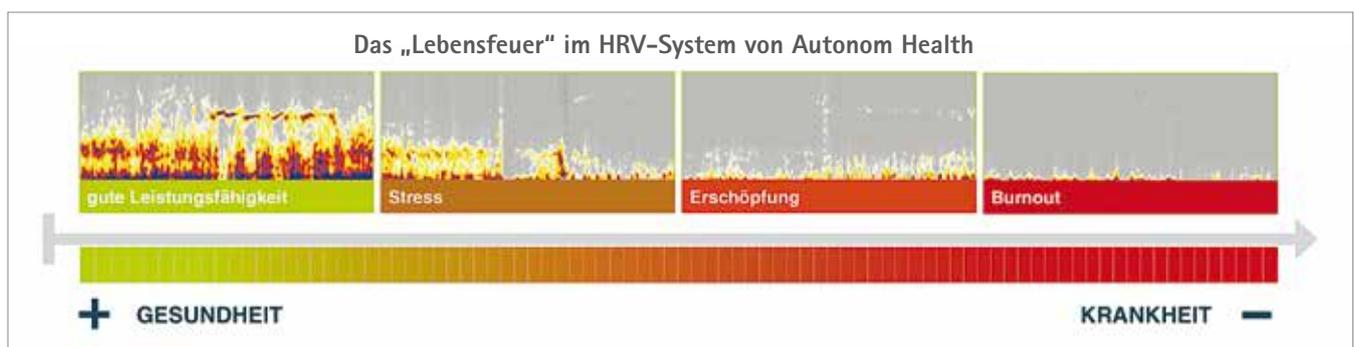
Ist Regeneration und Heilung nur im Parasympathikotonus möglich?

Kevin de Tracy, Präsident des Feinstein Institute for Medical Research/New York forschte über den Botenstoff des Parasympathikus, das Acetylcholin, und zeigte, dass dieser Entzündungsprozesse herunterreguliert. Viele Erkrankungen gehen mit Entzündungsprozessen einher. Selbst beim Herzen geht man heutzutage davon aus, dass Infektionen in den Koronararterien neben weiteren Faktoren die koronare Herzkrankheit bis hin zum Herzinfarkt fördern. Entsprechend stellt sich die Frage: Gibt es wahre Heilung möglicherweise nur im Parasympathikotonus?

In jedem Fall ist er Voraussetzung für Erholung und Regeneration. Daher ist er zentral wichtig für eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung und damit für den Erhalt unserer Gesundheit.

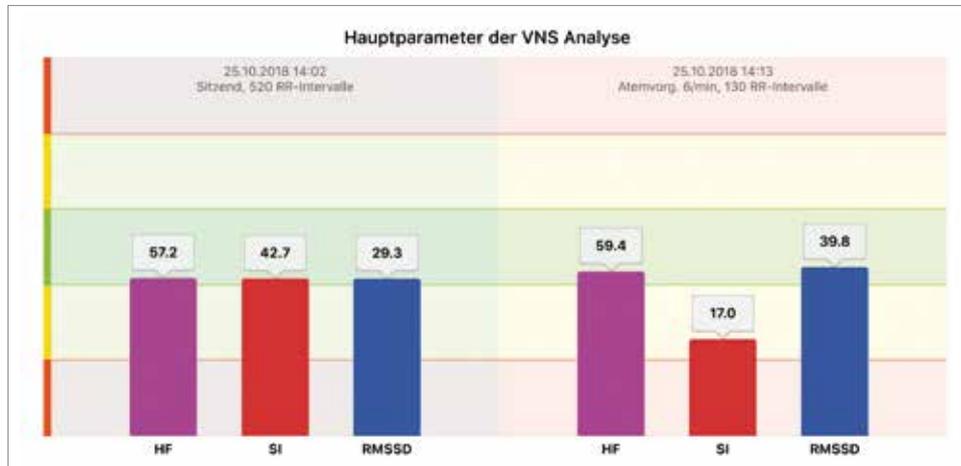
Gesundheit sichtbar machen

Die verschiedenen HRV-Messsysteme haben anschauliche Wege gefunden, die gemessenen Daten bildhaft wiederzugeben. So kann auch ein Laie auf einen Blick einen Eindruck über den Gesundheitszustand eines Menschen gewinnen.



In dem HRV-System der Firma Autonom Health zeigt die Spektralanalyse (S. 23) von links nach rechts den Verlauf von einer guten Gesundheit mit hoch aufloderndem sogenanntem „Lebensfeuer“ bis hin zum Burn-out an, bei dem alles nur noch „auf Sparflamme“ läuft. Dieses Messsystem nutzt hauptsächlich die 24 Stunden-Messung, um einen Eindruck über Aktivität, Sport, geistige Vitalität, Regeneration und Schlaf darstellen zu können. Ein genaues Protokollieren der Aktivitäten ist dabei notwendig, um die Daten exakt zuordnen und auswerten zu können.

Im nachfolgenden Bild ist die VNS-Analyse der Firma Commit als ein typisches Kurzzeit-HRV-System zu sehen.

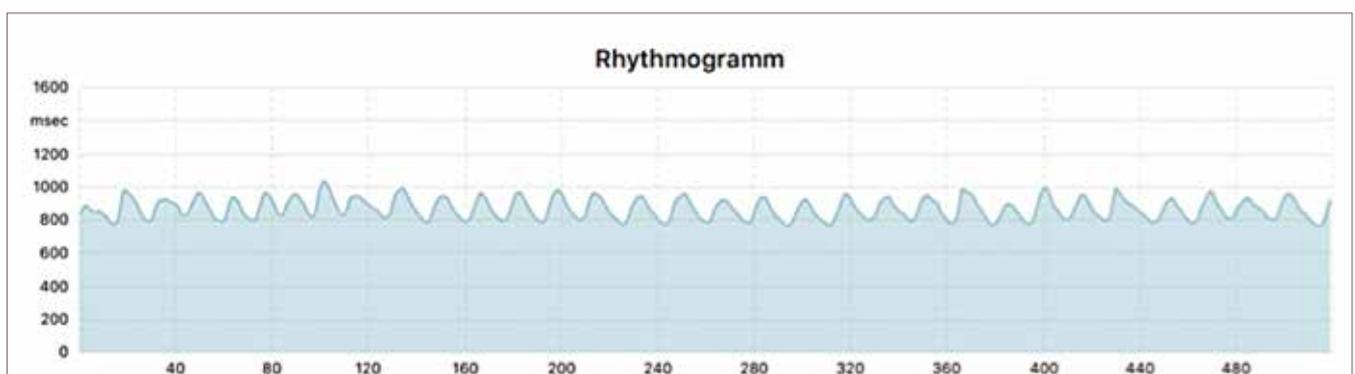


Kurzzeit-HRV-Messungen stellen Momentaufnahmen des Vegetativen Nervensystems (VNS) mit großer Aussagekraft dar. Die anschließende Testung mit einer Atemvorgabe von sechs Atemzügen/Minute zeigt an, ob der Körper, wie hier im Bild, noch gut regulieren kann. Bei sehr guter Ausgangslage (alle Balken im grünen Bereich) geht der Stressindex (roter Balken) von 42,7 auf 17 herunter und der RMSSD (blauer Balken) als Maß für den Parasympathikus von 29,3 auf 39,8 hoch.

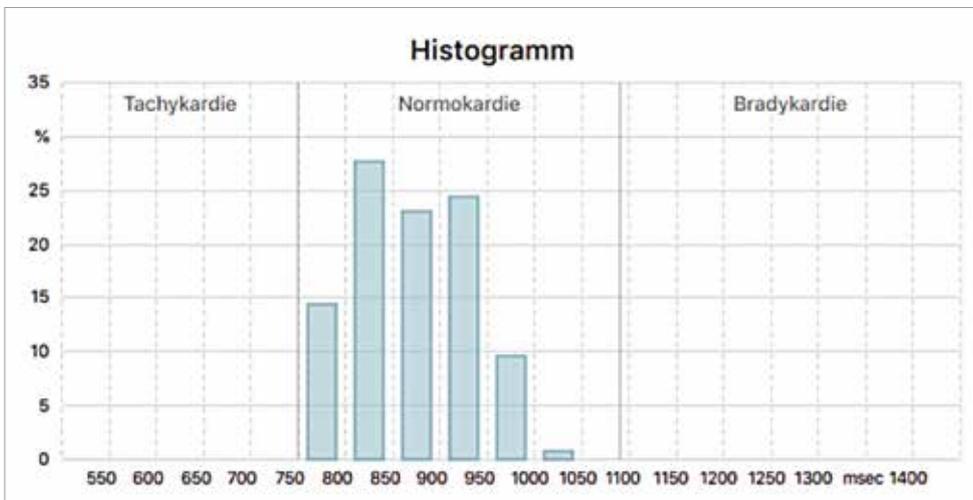
Wie entstehen solche Bilder?



Die Abstände von R-Zacke zu R-Zacke im EKG werden in Millisekunden gemessen und in ein Diagramm eingetragen. Die Kurve unten im Bild stellt eine Verbindung eines jeden Messwertes dar, wobei die R-R-Intervalle quasi hochkant gekippt und aneinandergereiht wurden.



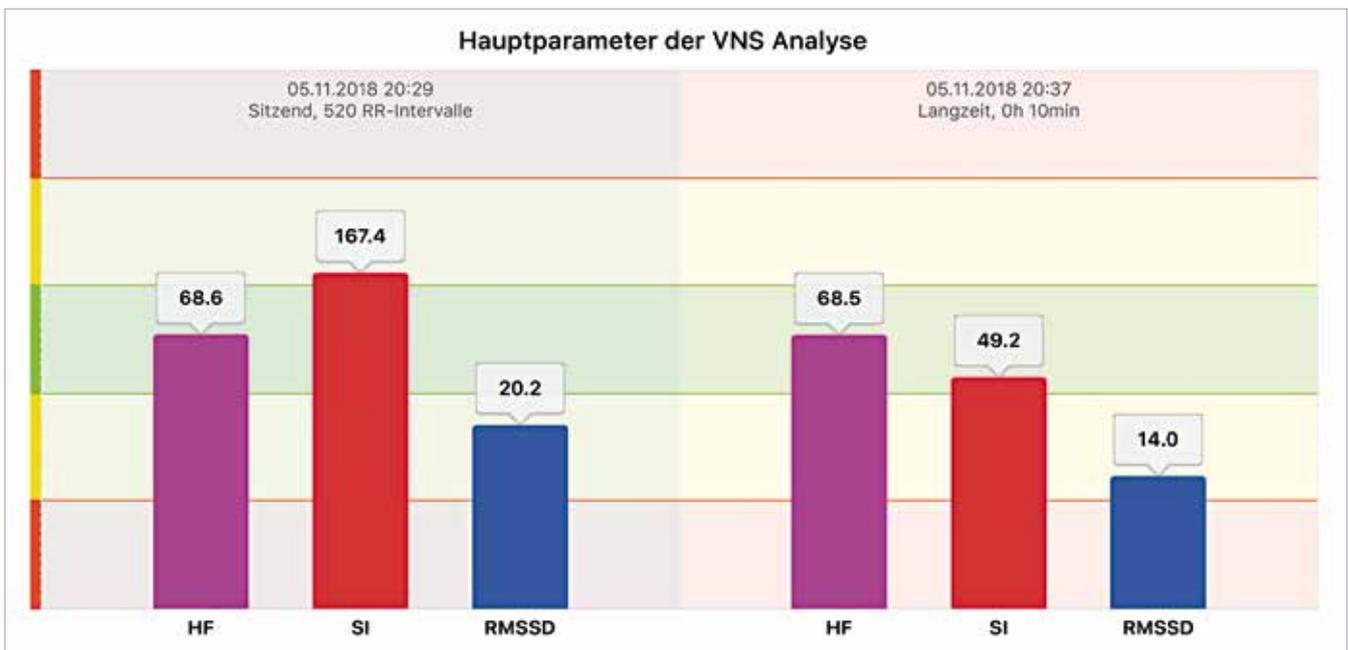
Da hohe Unterschiede der R-R-Intervalle nahezu ausnahmslos vom Parasympathikus herrühren, der viel schneller „anspringt“ als der Sympathikus, kann der sogenannte RMSSD-Wert (Root mean Square of Successive Differences) – die Quadratwurzel der quadrierten Abstände zwischen zwei Normalschlägen im EKG – als Marker für unseren „Ruhener“ gesehen werden. Der Stressindex SI gibt Aufschluss über den Aktivierungsgrad des Sympathikus und errechnet sich aus der Gesamtfläche im sogenannten Histogramm.



Das Histogramm gibt an, wie viel Prozent der R-R-Intervalle einen bestimmten Wert in Millisekunden aufweisen.

Klangangebote und ihre Effekte sichtbar machen

In HRV-Messungen, die ich an Patienten, an Freunden und an mir selbst durchgeführt habe, konnte ich verschiedene Effekte von Klangmassagen, klangbegleiteten Fantasiereisen oder aktiven Klangübungen dokumentieren und erfassen. Das System von Autonom Health nutzt dabei zwei EKG-Klebe-Elektroden, die über ein Analysegerät in Form eines USB-Sticks und ein Kabel miteinander verbunden sind. Das VNS-Analysegerät der Firma Commit besteht aus einem Sender, der an einem Brustgurt mit zwei EKG-Sensoren befestigt ist, welcher über Bluetooth die Rohdaten an ein Tablet sendet. Es ergibt sich ein aufschlussreiches Abbild des vegetativen Nervensystems.

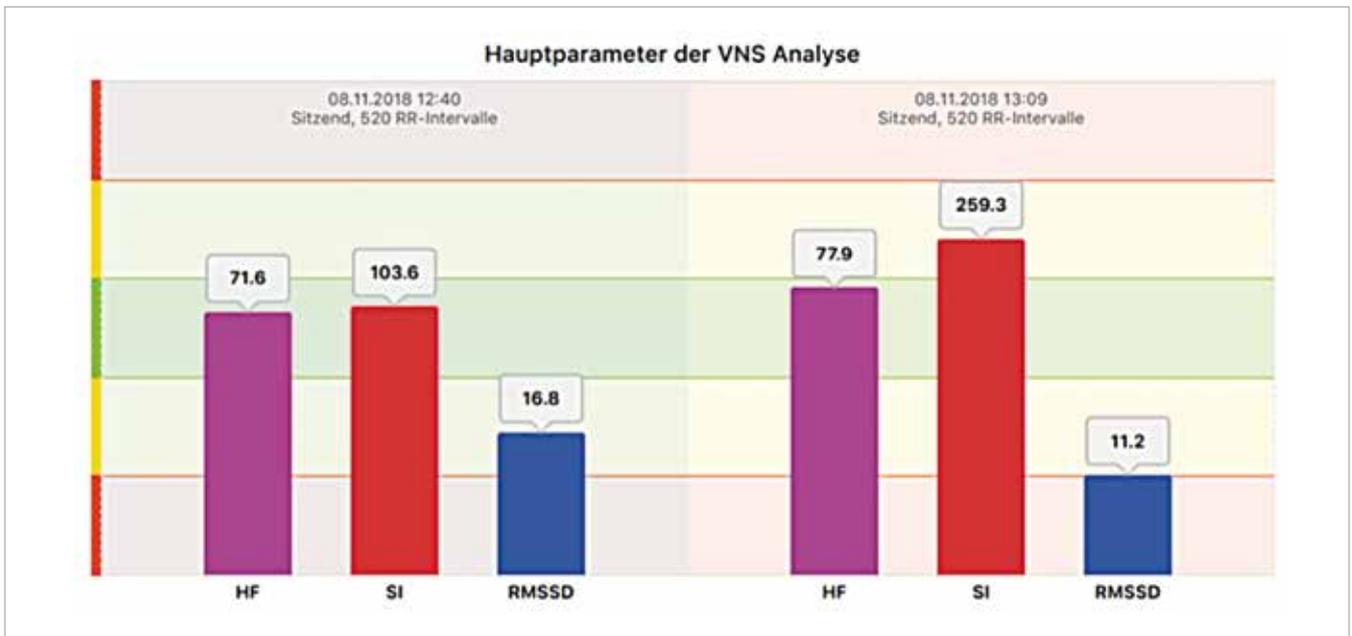


Oben aufgeführt ist ein Beispiel einer Klangmeditation, bei der die Patientin angab, dass sie zwar gut entspannen, aber wegen eines Druckgefühls im Magen schon seit längerer Zeit nicht frei durchatmen kann. Es ist gut zu erkennen, dass sich der Stressindex von 167,4 deutlich auf 49,2 senkt, aber der RMSSD von 20,2 anstatt anzusteigen sogar auf 14,0 abfällt. Durch Eigenmessungen habe ich ähnliche Effekte gesehen, wenn ich als Klanggebende ganz leise geatmet habe, um meine Patienten nicht durch mein Atemgeräusch zu stören. Im Rückblick ist mir klargeworden, dass es einen Zusammenhang gab

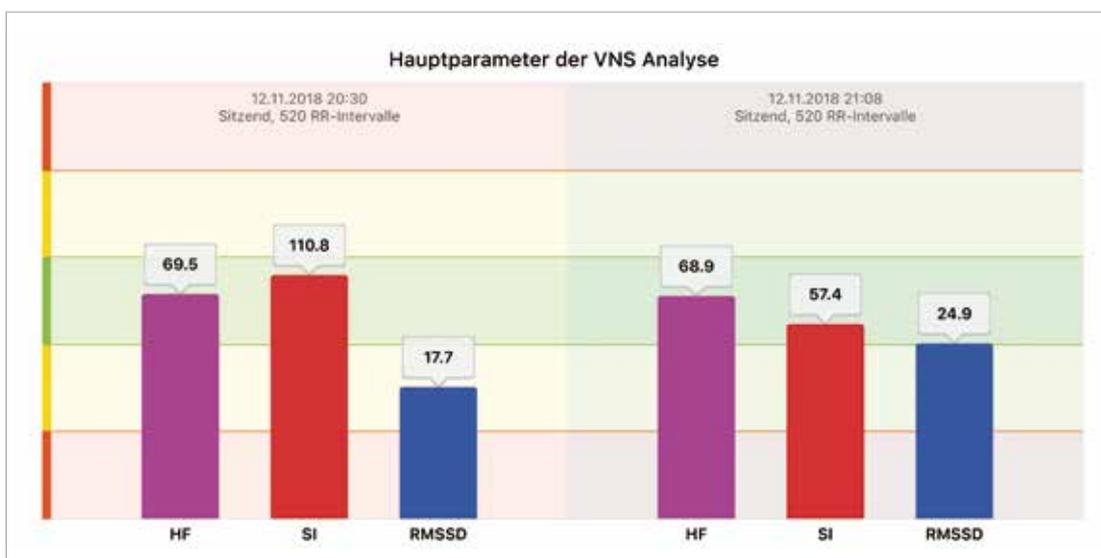
zwischen dem gespannten Anhalten des Atems beim Ausklingen der Klangschale und einer subjektiven Erschöpfung nach der Klangmassage. Atmete ich ruhig und tief weiter, dann fühlte ich mich anschließend entspannt und trotzdem kraftvoll. Für uns Klangmassagepraktiker ist es wichtig, die tiefe Atmung bei Klangangeboten wie Klangmeditationen und Klangspielen weiterhin bewusst mit einzubeziehen. Beim Geben der Klangmassage ist es sehr wichtig, einen **sicheren Raum** zu schaffen, in dem der Klient im wahrsten Sinne des Wortes „aufatmen“ kann. Stehen die Klangschalen zudem sicher und rutschfest, dann traut sich der Klient auch tief zu atmen und kann dann oft viel besser loslassen und entspannen.

Es sind die leisen Töne, die heilsam sind...

Wenn die Klänge zu laut und zu viel sind, reagieren viele Teilnehmer mit Überreizungssymptomen. Man fühlt sich gestresst, einfach nur unwohl, teilweise kommt es sogar zu Kopfschmerzen und anderen vegetativen Symptomen. Unten im Bild sieht man die Folgen von 20 Minuten sehr lautem Gongspiel.

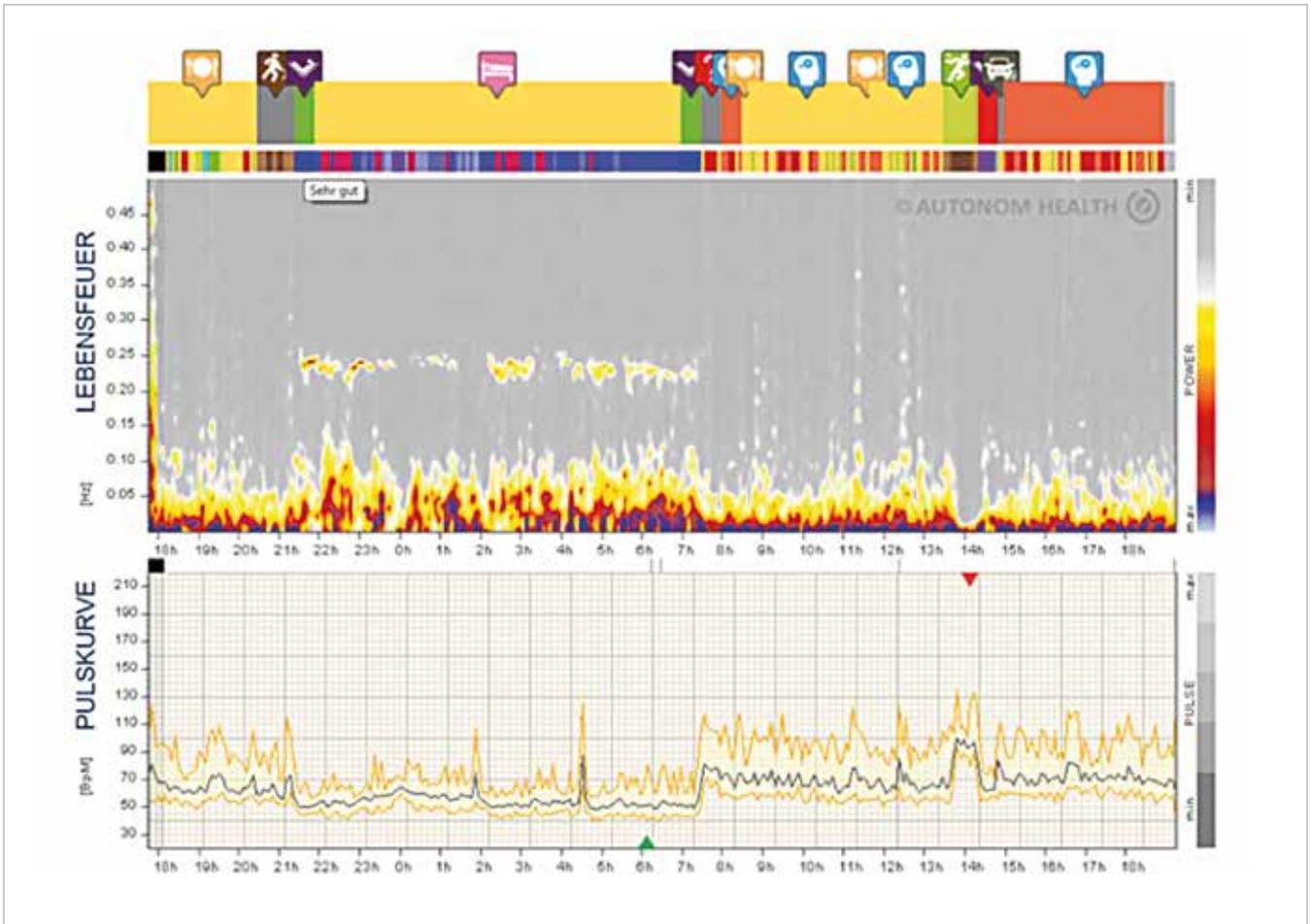


Es ist sehr eindrücklich zu sehen, dass der Stressindex massiv ansteigt, während der Parasympathikus (RMSSD) sinkt. Laute Klänge machen uns oft Stress, und unser vegetatives Nervensystem zeigt dies in der HRV-Messung unmittelbar an. Ein Effekt, den wir uns lebhaft vorstellen können, wenn wir an die Bilder der wassergefüllten Klangschale denken, welche durch starkes Anschlegeln zum „Springbrunnen“ wird. Wir bestehen ja schließlich zu über 70% aus Wasser. Im Folgenden möchte ich die Ergebnisse einer VNS-Analyse vor und nach einer Rücken-Klangmassage in Bauchlage darstellen:



Es kommt fast zu einer Halbierung des Stressindex bei deutlichem Anstieg des RMSSD.

Ein weiteres Bild aus dem 24 Stunden-Messsystem zeigt eine Eigenanwendung von Klang mit einer Beckenschale.



Das Auftreten der Respiratorischen Arrhythmie, der Abfall der Herzfrequenz und die Aufhellung im violetten Bereich zeigen ein Bild wie beim Tiefschlaf. Hier kann eindeutig Regeneration stattfinden.

Die Sammlung der HRV-Daten und deren Vergleich ermöglichen es, subjektive Erfahrungen objektiv zu erfassen. Es zeigen sich erste Hinweise, die die aus der Praxis seit Jahrzehnten bekannten positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer und Klienten über Entspannung und Regeneration bestätigen.

Für wissenschaftlich gesicherte Aussagen braucht es natürlich umfassenderes Datenmaterial. Ich freue mich darauf, in den kommenden Jahren mehr darüber berichten zu können.



Dr. med. Maren Pohl-Hauptmann, MA

Studium der Medizin an der Medizinischen Hochschule Hannover, Fachärztin für Allgemeinmedizin, tätig als niedergelassene Hausärztin in eigener Praxis in Hankensbüttel.

Zusatzbezeichnungen in Akupunktur, Manualtherapie, Naturheilverfahren. Schwerpunkte: Homöopathie, Hypnose, Kinesiologie, Nordic Walking und Autogenes Training. Ausbildung in systemischer Osteopathie, in Klangtherapie bei Prof. Hartmut Schröder und in der Peter Hess®-Klangmassage. Master of Arts im Intrag Studiengang für Komplementäre Heilkunde und Kulturwissenschaften. Autorisierte Ausbilderin für die „Peter Hess®-Klangmassage“ (zertifiziert durch die niedersächsische Ärztekammer).

Kontakt

E-Mail: maren@institut-einklang.com · www.institut-einklang.com



Fotos: Sven Meyer

KYMAT – WASSER KLANG BILDER

Sven Meyer macht Klänge sichtbar

Das Prinzip der durch Töne erzeugten Bilder ist seit dem 18. Jahrhundert bekannt. Damals formte sich Sand auf einer durch Geigentöne in Schwingung gebrachten Metallplatte zu formschönen Mustern. In den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts nahm Hans Jenny die Idee auf und animierte Wasser mit verschiedenen Frequenzen. Wiederum entstanden organisch anmutende Muster. Jenny prägte den Begriff „Kymatik“ für das Phänomen.

Die Grundidee von Kymatik ist der Gedanke, dass alle Menschen, Tiere und Pflanzen mit den Elementen verwoben und damit untereinander verbunden sind. Zuerst war der Sound, der Urknall, aus dem Materie und Formen, den Geometrie- und Naturgesetzen folgend, entstanden sind.

Klänge wandeln sich in Formen und Strukturen aus der Architektur des Lebens.

Bei dem Projekt KYMAT vereinigt der Hamburger Künstler und DJ Sven Meyer experimentell und spielerisch die Wissenschaft Kymatik und verschiedene Formen der Klangtherapie in einem Kunstprojekt. Frequenzen und Klänge werden im Wasser sichtbar. KYMAT wirkt auf den Menschen als Tiefenentspannung.

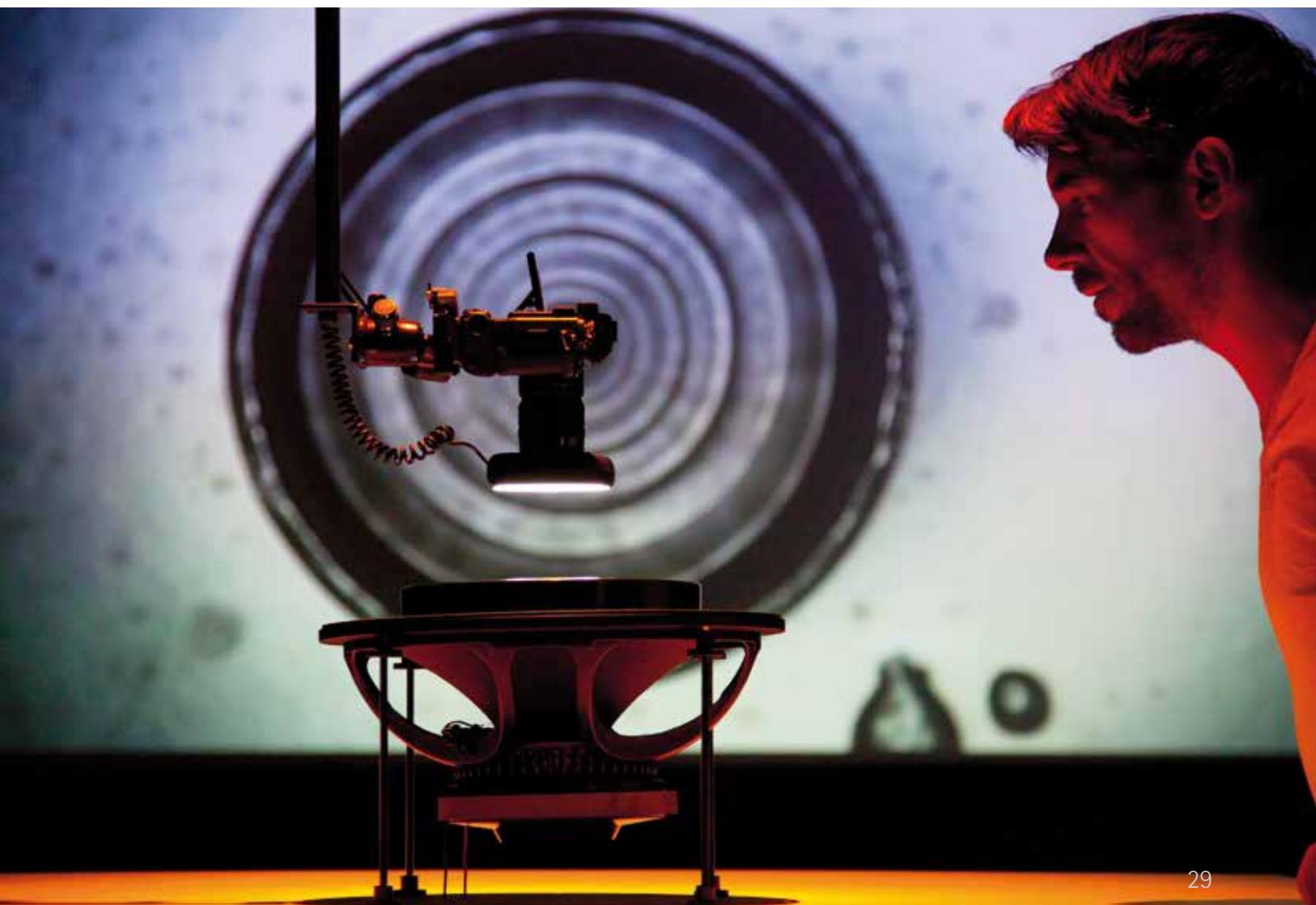
Wasser in kleinen Behältern fungiert als flexible dreidimensionale Skulptur, um den Sound in Bilder zu übersetzen. Durch den Einsatz von Lautsprechern und geschickte Beleuchtung werden in den Wasserbehältern beeindruckende

Wellenmuster erzeugt. Je nach Klangfrequenz und Set-up entstehen individuelle, teils stehende, teils lebendige Strukturen auf der Wasseroberfläche, die fotografiert und abgefilmt werden können – Wasserklangbilder.

Das Projekt KYMAT startete 2012. Zuerst war der Sound, den Sven Meyer als Einschlafmusik für sich komponierte. Eine Mischung aus Gongmeditation, Planeten-, Solfeggio- und 432-Hertz-Tönen. Eine Komponente waren dabei Alpha-Wellen, die das Gehirn kurz vor dem Einschlafen oder während einer Tiefenmeditation durchströmen. Dann entdeckte Sven die Kymatik, die Wissenschaft von den Klangbildern, und löste sich von der europäischen Tonskala. Er experimentierte mit Frequenzen zum Beispiel aus afrikanischen und indischen Klängen. Das Ergebnis ist ein einzigartiger Sound, der einen stark beruhigenden Effekt hat. Dazu Bilder, die durch die Vibrationen im Wasser erzeugt werden, die ähnlich wie Mandalas den Entspannungseffekt verstärken.

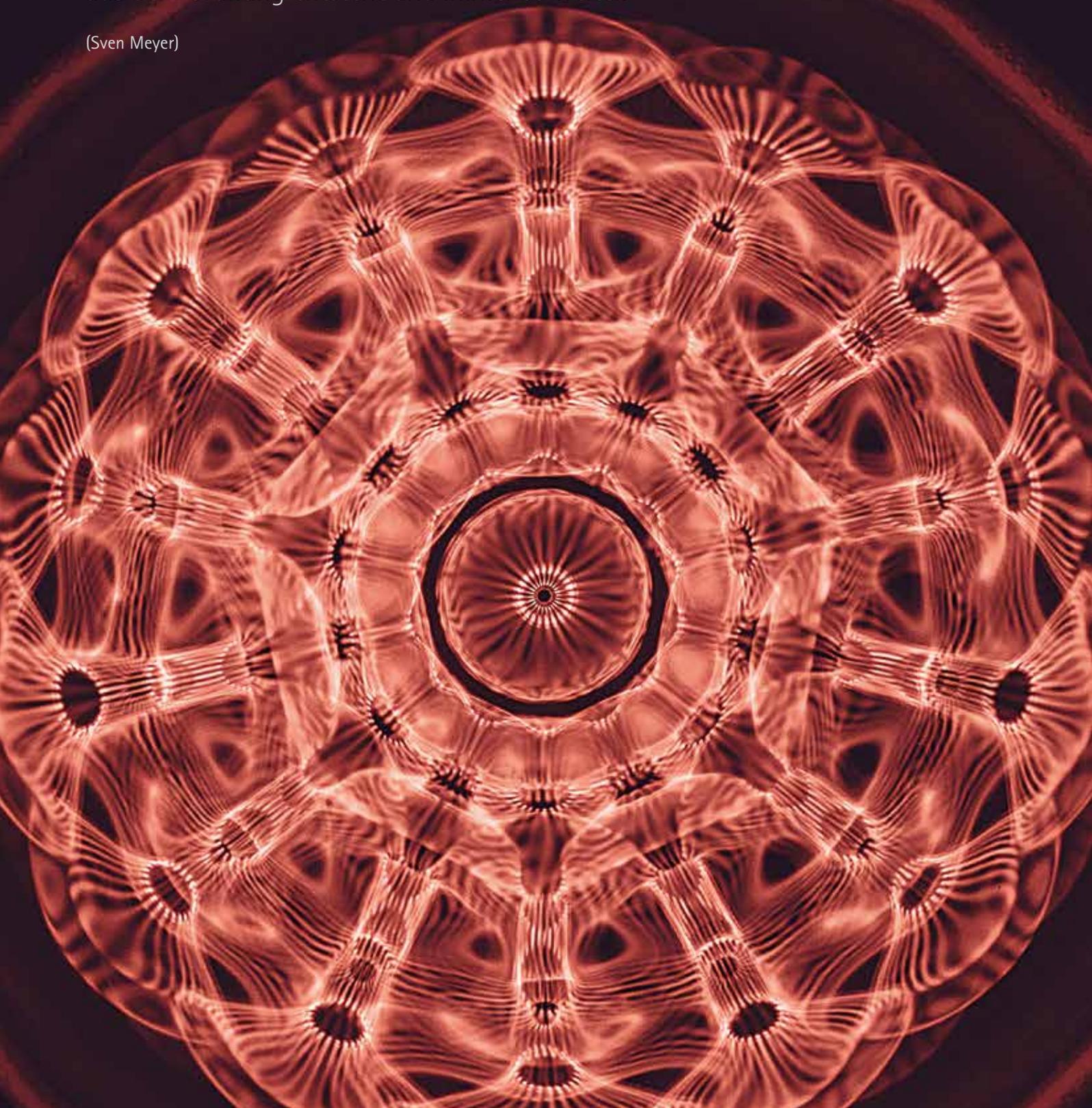
Bei der jährlichen Tagung des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. im November 2018 konnten die Teilnehmer den Musiker, DJ und ewigen Tüftler Sven Meyer und seine KYMAT-Show live erleben. Die einmaligen Wasserklangbilder folgen harmonischen Naturgesetzen im wechselnden Spiel zwischen Chaos und Ordnung. Die geordneten, stehenden Muster und Formen findet man in der Welt der Blüten, Pflanzen und Tiere wieder. Die Formen und Muster basieren auf dem Gesetz des „goldenen Schnittes“.

Das Klangbild der Oktaven folgt genau diesem harmonischen Naturgesetz. So finden wir identische Schwingungsmuster in Tönen, den Planeten unseres Sonnensystems, Tageszeiten, unseren Organen oder Farben. Die Metamorphosen der Muster laden zur Assoziation und Interpretation ein, man meint, ständig etwas Altbekanntes zu erblicken. Eine ästhetische Abfahrt jenseits computergenerierter Fraktale, eine Reise zu den berausenden Urründen der Resonanz.



„KYMAT macht die Grundordnung der Welt sichtbar –
aus dem Chaos entsteht Ordnung, die ins Chaos zurückfällt,
aus dem Ordnung entsteht und immer so weiter.“

(Sven Meyer)



Sven Meyer

Hamburger Künstler, Jahrgang 1970, Produzent, Musiker, Komponist, DJ, Label und Laborchef Elfenmaschine, Organisator des Yoga.Wasser.Klang Festival.

Kontakt

E-Mail: meyer@kymat.de · www.kymat.de

Klang als Kraftquelle erleben - ganz in Ihrer Nähe!

Deutschlandweit gibt es zahlreiche Angebote wie Klangkonzert, Fantasiereisen, Klangmassagen oder auch Workshops und Seminare – auch ganz in Ihrer Nähe!

www.phi-nord.de	Region Norddeutschland sowie Hannover, Celle, Wendland und Kassel, Osterniedersachsen/Harz
www.peter-hess-institut-schweringen.de	Peter Hess® Institut - Schweringen (PHZ) bei Nienburg/Weser in Niedersachsen
www.peter-hess-institut-landsteinermuehle.de	Peter Hess® Institut - Landsteiner Mühle/Taunus
www.phi-nordwest.de	Region Nord-/Westdeutschland
www.peter-hess-zentrum-nottuln.de	Peter Hess® Zentrum Nottuln im Münsterland
www.phi-sachsen.de	Region Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen
www.peter-hess-zentrum-erzgebirge.de	Peter Hess® Zentrum Erzgebirge
www.phi-berlinbrandenburg.de	Region Berlin/Brandenburg
www.phi-nrw.de	Region Nordrhein-Westfalen
www.phi-rheinmainneckar.de	Region Rhein-Main-Neckar
www.phi-baden-wuerttemberg.de	Region Baden-Württemberg
www.phi-bayern.de	Region Bayern

Im deutschsprachigen Raum bieten zudem die Peter Hess® Akademien in Österreich und der Schweiz zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der Peter Hess®-Klangmassage und verschiedenen Peter Hess®-Klangmethoden an.



Peter Hess® Akademie Wien

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Beutel

Puchsbaumgasse 6 · A-1100 Wien

Telefon und Fax: 0043 (0) 1-6020163

E-Mail: info@klangmassage-therapie.at

www.klangmassage-therapie.at



Peter Hess® Akademie Schweiz

Ihre Ansprechpartnerin:

Helen Heule

Gibelweg 2d · CH-9442 Berneck

Telefon: 0041 79 464 95 43

E-Mail: kontakt@peter-hess-akademie.ch

www.peter-hess-akademie.ch

Hier erhalten Sie auch die hochwertigen Peter Hess® Therapieklangschalen sowie Gongs, Zimbeln und weiteres Zubehör.

Urvertrauen

Erfüllte Sprachlosigkeit

von Emily Hess



*Da draußen,
jenseits der Vorstellungen von falsch und richtig,
gibt es eine Welt.
Dort treffe ich Dich.
Wenn sich die Seele dort im Gras niederlässt,
ist die Welt zu erfüllt,
um über sie zu sprechen.
Vorstellungen, Sprache, Ideen, das alles macht keinen Sinn.*

(Rumi)

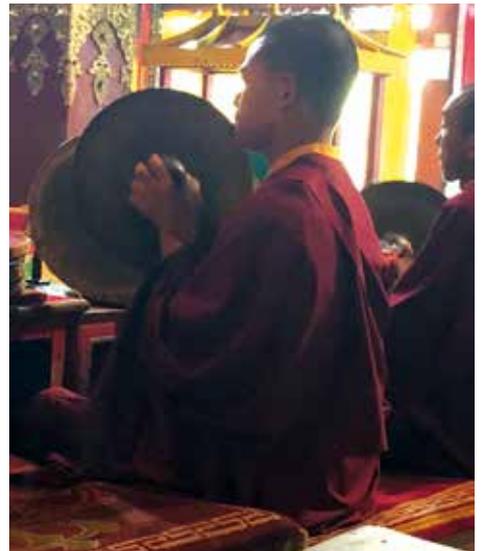
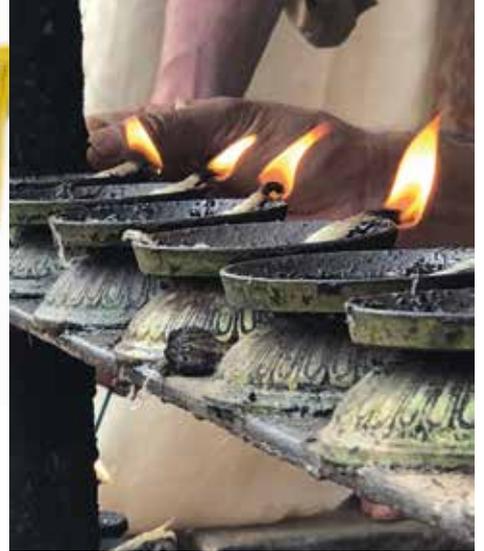


Vor einigen Jahren habe ich eine Reise nach Tibet unternommen, um die Chora um den Kailash zu gehen. Eine Chora ist ein Opfergang, eine spirituelle Wanderung an besonderen Orten. Der Kailash ist für viele Religionen der Welt ein sehr heiliger Berg. Er wird auch gerne als Meru, der Weltenberg bezeichnet.

Zu jenem Zeitpunkt hatte ich bereits einige Reisen, unter anderem auch nach Tibet, unternommen. Jedes Mal, wenn ich davon nach Hause gekommen war, hatte ich allen voller Begeisterung davon erzählt, ihnen Fotos oder auch Filme gezeigt. Temperamentvoll und voller Freude habe ich sie unterhalten und ihnen meine Erlebnisse humorvoll beschrieben.

Als ich von dieser Reise zurückkehrte in meine Heimat, erzählte ich nichts. Auf Fragen antwortete ich nur knapp und sehr zurückhaltend. Fotos zeigte ich wenige. Das, was ich erlebt hatte, war einfach nicht in Worte zu fassen. Zu unwirklich. Zu schön. Zu intim. Anfangs hatte mir das, was ich dort erlebt hatte, etwas Angst gemacht, weil es alles überschritten hatte, was ich bis dahin erlebt hatte. Und da ich sonst immer äußerst lebendig von meinen Reisen erzählt hatte, war ich jetzt über meine eigene Zurückhaltung etwas erstaunt und fragte mich immer wieder, ob ich meine Seele vielleicht zurückgelassen hatte, am Drölma La, dem Pass mit dem Felsen der Tara. Auch kam ich nach meiner Rückkehr körperlich an meine Grenzen. Hatte ich mich vor der Reise oft gar nicht wirklich gespürt, so war ich jetzt plötzlich empfindlich geworden und längst nicht mehr so belastbar. Oder hatte das, was ich erlebt hatte, einfach dazu geführt, dass ich endlich in meinem Körper angekommen war?

Noch immer ist es nicht leicht in Worte zu fassen, was passiert, wenn wir an einem Heiligen Ort wie am Kailash mit etwas in Kontakt kommen, was größer ist als wir. Und gleichzeitig zu erfahren, dass es aber auch etwas ist, was in uns ist. Ja, was uns sozusagen ausmacht. Für mich war es eine umwälzende Erfahrung gewesen, hatte ich mich doch früher als Mädchen und auch als junge Frau immer als unvollkommen, nicht zugehörig und irgendwie „falsch“ und kraftlos gefühlt. Und am Kailash, während ich dort Schritt für Schritt, ganz langsam im eigenen Tempo den Berg umrundet hatte, hatte es einen Moment gegeben, in dem sich mein Herz vollkommen geöffnet hatte und es kein Ich, kein Du, keine Emily, keinen Kailash mehr gab. Es gab keine





Trennung mehr zwischen mir und dem Leben. Stattdessen war alles erfüllt von dem Sein, erfüllt und durchtränkt von Urvertrauen. Diese Erfahrung war so erfüllend und so überwältigend, dass ich sie lange mit niemandem teilen wollte und konnte. Mit niemandem? Ich teilte sie mit dem Klang. Nach meiner Rückkehr war er es, der mich immer wieder in diese Erfahrung des Urvertrauens zurückführte und es mir möglich machte, es immer tiefer in jeder Zelle meines Körpers und meines ganzen Seins zu verankern.

Heute weiß ich, dass wir gar nicht zum Kailash fahren müssen, um diese Erfahrung zu machen. Es reicht, wenn wir uns da, wo wir wohnen, für das Urvertrauen in uns selbst öffnen. Es ist bereits da. Es wohnt in uns. Es ist ein Teil von uns. Wenn du die Türe dazu noch nicht gefunden hast, dann kann der Klang dir dabei helfen und Kompass und Türöffner zugleich sein. Trau dich, dem Klang zu folgen. Folge ihm auf deine eigene, ganz persönliche Reise zum Urvertrauen.

Dein innerer Raum

Mit der Imagination „Die Mondin“ (s. S. 36) möchte ich dich einladen, deinen inneren Raum zu erkunden. Der Text richtet sich durch die tiefe Mondenergie besonders an Frauen. Du findest auf meiner Webseite www.emilyhess.eu unter Downloads diese Reise zum Ausdruck (und Anhören), sodass du sie auch in deinen Gruppen einfach anwenden kannst. Als Klänge sollten eher die tiefen Klänge der Beckenschalen und großen Sangha-Meditationsklingschalen gewählt werden. Ich habe diese Imagination geschrieben für mein neues Seminar „Gong - Imagination und Ritual“. In diesem Seminar findest du dich vor allem im Klangraum der Gongs wieder, die die Mondenergie vertiefen.

In der Visualisierung des vollen Mondes in Verbindung mit Wasser kannst du sehr tief in deine Traumebene – deine Seelenebene – eintauchen. In deinen Träumen findest du den Ort der Stille in dir und kannst Lösungen finden und in verschlüsselter Form erfahren.



Emily Hess

ist Yogalehrerin (Ayur-Yoga), hat einen Abschluss in integraler Unternehmensführung (US) und war als Erzieherin und Tänzerin tätig. Weiterbildungen als Lösungsorientierte Kurzzeitberaterin, Brain Gym Instructor (IAK) sowie in Tanztherapie. Basierend auf jahrelanger Erfahrung entwickelte sie 2001 die Peter Hess®-Klangpädagogik und 2013 das Emily Hess®-Klangyoga. Sie leitet Seminare im In- und Ausland, ist Autorin und Gründungsmitglied des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.emilyhess.eu

Seminarhinweise

Emily Hess bietet am PHI verschiedene Seminare zum Thema Urvertrauen, Gong und Klangyoga an, u.a.:
Urvertrauen – Wandlung · Urvertrauen – Vision · Urvertrauen – KLANGdialog · Urvertrauen – KLANG des Lebens · Gong – Imagination und Ritual · Emily Hess®-Gong-Klangyoga



Treten Sie ein in die wundervolle Welt der Klänge in den Seminarhäusern des Peter Hess® Instituts!

Herzlich willkommen!

Die Seminarhäuser des Peter Hess® Instituts in Schweringen – bislang bekannt als Peter Hess® Zentrum – und neu in der „Landsteiner Mühle“ in Weilrod im Taunus machen jeden Seminarbesuch zu einem Kurzurlaub.

Genießen Sie das einmalige Ambiente unserer Häuser und verbringen Sie hier eine erholsame und inspirierende Zeit mit Klang, netten Menschen und in der wunderschönen Natur des Wesertals oder Taunus. Erleben und erlernen Sie in angenehmer Atmosphäre die Peter Hess®-Klangmethoden, stöbern Sie in unserem Shop **KlangDesign** oder gönnen Sie sich eine Klangmassage oder Wellness-Anwendung im **Manipura**!

PETER HESS®
KlangDesign

Der Shop



Das Manipura
Klangvolle Wellness



Peter Hess® Institut – Schweringen
Dorfstraße 7 • D-27333 Schweringen
Telefon: +49 (0) 4257-983238
E-Mail: schweringen@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut-schweringen.de



Peter Hess® Institut – Landsteiner Mühle/Taunus
Landstein 1 • D-61276 Weilrod
Telefon: +49 (0) 69-269233-060
E-Mail: landsteinermuehle@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut-landsteinermuehle.de



Die Mondin (Die innere Insel)

Eine Fantasiereise von Emily Hess (vgl. Beitrag S. 32-34)

.....

Die Klänge begleiten dich und lassen dich jetzt oder gleich immer tiefer und tiefer zur Ruhe kommen. Und weißt du, es ist wunderbar, jetzt gleich drei tiefe Atemzüge zu nehmen und dich noch tiefer zu entspannen ... gerade so tief entspannen, wie es angenehm und wohltuend für dich ist ... träumen

Alles ist möglich in deinen Träumen ... und so könntest du mir auch folgen ...

an einen wunderschönen Ort ... einen Strand ... Wellen ...
türkisblaues Meer mit einer Insel darinnen ...

Ich überlasse es völlig dir, ob du dieses Bild entstehen lassen möchtest, wie du an einem wunderschönen Abend an einem weißen Strand sitzt ... über das sanft leuchtende Meer schaust. Licht ergießt sich über das Meer und den Sand ... der beruhigende Klang der stetigen Wellen scheint um dich herum und in dir an- und abzuschwellen ... einfach die Klänge genießen

... Oder möchtest du langsam aufstehen und zum Wasser gehen dich auf die blaue Luftmatratze legen, die dort auf den kleinen Wellen schaukelt ????

Die Luftmatratze ist angenehm warm in deinem Rücken ... genau richtig ... die Wellen können sich wie eine sanfte Massage anfühlen, die sich durch deinen ganzen Körper bewegt, dich selbst überzeugen wie wunderbar es ist, wie entspannend und leicht

Das Licht der vollen Mondin und ihrer Sterne spiegelt sich wie Millionen Sterne auf dem Wasser... siehst du die gemütliche, helle Luftmatratze, die dort sanft auf den glitzernden Wellen schaukelt?

.....

Deine Luftmatratze bewegt sich sanft schaukelnd und massierend auf dem leuchtenden Wasser allmählich vom Ufer weg sicher und geborgen liegst du gemütlich auf der Luftmatratze, die sich auf die sanfte Insel zubewegt, die in der Nähe des Ufers liegt

sanfte, entspannte Gedanken, träumerisch

... genau so ist es richtig ... jetzt ganz leicht ... jetzt da du weißt, du bist geborgen und sicher, sanft auf der Insel ... deiner inneren Insel, die im Licht der vollen Mondin und der Sterne leuchtet ...
ankommen



Jetzt, nur jetzt ist dieser Moment in dem du das Mondlicht in deinen Zellen fühlen kannst,
während deine Füße den lichtwarmen Sand unter sich spüren

Der Zauber eines Augenblicks

Mondin ... die göttliche Mutter der Weisheit

Überall um dich herum ist Magie, schau hin, schau genau hin! Denn die Welt ist nicht was sie zu
sein scheint während du über den sanften Sand läufst, weißt du wieder,
erinnerst du dich wieder

Die Mondin beschützt die Träumenden

Wohltuende Klänge, angenehme Düfte von Heilkräutern laden zum Einsinken ein frei sein
Weite ... Ruhe Raum haben für deine Seele in deinem Inneren,

eine sanft flüsternde Stimme in deinem Innern? Von außen kommend fragt:

Womit kannst du deinen Tag zu etwas Besonderem machen?

..... Dunkel smaragdgrüne Halme streicheln sanft über deine Beine, während du dich
umschaust auf deiner inneren Insel, diesem kleinen Raum absoluten Friedens

.....

Von deiner inneren Insel gibt es einen geheimen Weg in dein Leben hinein, den kannst du nun
finden, über diesen geheimen Weg, den nur du kennst, kannst du jederzeit wieder hierher
zurückkommen auf deine innere Insel, die ein Ort der Ruhe ist um Zeit zu haben, sich mit sich
selbst anzufreunden, auf die eigenen Wünsche wieder zu hören

.....

Die Klänge spüren, die deinen Körper mit strömender Kraft erfüllen mit Frische und Klarheit
wieder in das Alltagsbewusstsein zurückkommen.



Deine Füße sind frisch und voller Energie.

Deine Arme sind frisch und voller Energie.

Dein Geist ist frisch und voller Energie.



Es geht mir gut, ich fühle mich wohl ...

Mit klangpädagogischen Spielen Wohlfühl-Räume für Kinder schaffen

von Heike Rönnebäumer

Wohlfühlen – Kinder brauchen Erfahrungsräume

Unsere Kinder sehen sich oft einer Umwelt gegenüber, die wenig Raum für Bewegung, sinnliche Erfahrung, Spiel und Fantasie bietet. Und das, obwohl wir immer mehr auch im pädagogischen Bereich die Idee eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses finden. In unserer hochtechnisierten, schnelllebigen Zeit brauchen Kinder mehr denn je:

- **Bewegungsmöglichkeiten** in einem Umfeld, das durch Technisierung und Motorisierung immer weniger Bewegungsfreiräume bietet
- **Entspannung** als Gegenpol zu steigenden Anforderungen, eng terminierten Tagesabläufe und häufiger Reizüberflutung
- die **Aktivierung all ihrer Sinne** in Zeiten zunehmender Digitalisierung und Schnelllebigkeit
- eine **gesunde Ernährung** im Boom von Fast-Food und Essen to go
- **seelischen Halt und emotionale Sicherheit** in einer Welt, die einerseits stark von Leistungsanforderungen und andererseits zunehmend von Unsicherheit und Ängsten geprägt ist

Ich arbeite selbst als Peter Hess®-Klangpädagogin und erfahre in meiner Arbeit immer wieder, wie begeistert Kinder auf die Klangschalen reagieren und welche vielfältigen Möglichkeiten klangpädagogische Settings bieten, um diese Bedürfnisse positiv beeinflussen und unterstützen zu können. Räume des Wohlfühlens zu schaffen, in denen Kinder einfach Kinder sein dürfen, ohne Leistungsanforderungen zu erfüllen, lässt Kinderseelen wachsen. Meine Motivation ist es, möglichst viele Menschen für die klangpädagogische Arbeit mit Kindern zu begeistern. Bewegung, Entspannung und Klang kann Kindern so gut tun und ihren Weg in ein selbstbestimmtes, freudiges Leben wirkungsvoll begleiten. Klangspiele oder Klangmassagen und Klangrituale können ohne Mehraufwand gezielt in den pädagogischen Alltag und in das Lebensumfeld von Kindern integriert werden. Schauen wir gemeinsam durch die „klangpädagogische Brille“ auf die Lebenswelt unserer Kinder:

Der Reizüberflutung entgegenwirken

Die Lebenswelt unserer Kinder ist häufig von einem Überangebot geprägt. Viele äußere Reize, begrenzte Zeit für Spiel und die Wahrnehmung im Hier und Jetzt, wenig Raum für Gefühle und Körpererfahrungen, haben das Lebensumfeld unserer Kinder deutlich verändert. Viele dieser Veränderungen gehen mit einer Reizüberflutung einher. Gleichzeitig fehlen Zeiten, in denen Integration, Regeneration und Ausgleich stattfinden können, um Sicherheit und Wohlfühlgefühl zu stärken. Der gezielte Einsatz von Klängen kann dieser Reizüberflutung entgegenwirken.

Achtsamkeit, Wertschätzung und das Prinzip „Weniger ist mehr“ prägen die Grundhaltung der Klangpädagogik und finden konkrete Anwendung in der praktischen Umsetzung entsprechender Angebote. Der Einsatz von Klangspielen und weiteren Angeboten trägt dazu bei, Kindern vielfältige Erfahrungsfelder zu eröffnen. In diesen erwerben Kinder die





Fotos: Sandra Lorenz

Fähigkeit zu erkennen, was ihnen gut tut und was in ihnen eher Unwohlsein auslöst. Besonders eignen sich hier Wahrnehmungsspiele, das Spüren der Klangschalen auf dem Körper oder von Klängen begleitete Entspannungsgeschichten, die das Spüren des Körpers einbeziehen. Denn Klänge und Klangräume fördern die Körperwahrnehmung und geben Raum und Sicherheit für einen Zugang zum eigenen Selbst.

Bei den angebotenen Klangsettings geht es vor allem um ihr eigenes Wohlfühlgefühl. Kinder können mit Hilfe der Klangschalen lernen, diese Momente des Wohlfühlens bewusst wahrzunehmen, denn nur über die konkrete Erfahrung können sie den großen Wert von Entspannung und Wohlfühlen als wertvollen Schatz erkennen. Damit festigen sie eine wichtige Ressource für ein gesundes und zufriedenes Leben.

Was geschieht im Klangraum?

Achtsamkeitsschulung:

Mit Klang dem inneren Erleben begegnen

Die Klänge und Schwingungen der Klangschalen verbinden auf besondere Weise ganz ursprüngliche Erfahrungen der Kinder mit dem Hier und Jetzt. Sie bieten eine wunderbare Möglichkeit zur Achtsamkeitsschulung. Erklingen Klangschalen im Raum, entsteht rasch eine entspannte Atmosphäre. Je länger die Klänge erklingen, je intensiver baut sich ein Klangraum auf, der von Vertrauen geprägt ist und dazu einlädt, sich achtsam der eigenen Wahrnehmung zuzuwenden. Es entsteht ein feiner Kontakt zum inneren Erleben, sodass das eigene Körpergefühl, Emotionen und Stimmungen erkundet und wahrgenommen werden können – es entsteht Raum zum Fühlen, was gerade ist.

Diese fühlende Wahrnehmung im Klangraum ermöglicht Kindern die Verbindung zu ihrer inneren Welt und stärkt damit ihr „Urvertrauen“ – also ihr ursprüngliches Vertrauen in die Welt, andere Menschen und sich selbst – und ist zugleich eine wunderbare Möglichkeit, äußere Reize auszublenden. So werden die Klänge zu einem wichtige „Reizfilter“, der dabei unterstützen kann, Erlebtes der äußeren Welt sowie Emotionen zu verarbeiten. Je stabiler und sicherer ein Kind seine innere Welt wahrnehmen kann, desto mehr kann es auch seine Bedürfnisse erkennen, benennen und damit zu deren Erfüllung aktiv beitragen.

Das Hören, das Lauschen auf die Klänge, hilft Kindern, ihre Aufmerksamkeit auf den Moment zu fokussieren. Darüber gelangen sie zum Spüren ihres Körpers und weiter in einen entspannten Zustand. Die Klänge können das eigene Erleben intensivieren und in Verbindung mit Worten, z.B. bei einer Fantasiereise oder Meditation, entstehen innere Bilder, die ein unterstützender Begleiter für die Verarbeitung von innerem und äußerem Erleben des Kindes sein können. Dieses Erleben im Hier und Jetzt und die bewusste Wahrnehmung dessen, was gerade ist, ist nicht nur ein wichtiger Ausgleich zum oft hektischen Alltag, sondern auch eine Bereicherung der eigenen Wahrnehmungsvielfalt und damit Lebensqualität.

Eine Vielfalt von Klangspielen lässt sich nutzen, um Kinder dazu einzuladen, sich in ihre innere Welt zu begeben. Meditationen, Körperreisen, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsspiele sind wunderbar mit Klängen und Klangräumen zu begleiten und erreichen die Kinder ganzheitlich auf allen Ebenen.

Wie von selbst entstehen vor dem inneren Augen der Kinder ganz individuelle Bilder, die sie anschließend gerne mit Worten beschreiben oder malen. So bekommt das innere Erleben einen bleibenden, besonderen Wert, an den sich die Kinder gerne und langfristig erinnern.

Bewegte Klangspiele – Entspannung und Bewegung

Kinder lieben Bewegung. Sie ist für die gesamte Entwicklung von sehr großer Bedeutung. Kinder entdecken immer wieder neue fantasievolle Bewegungsideen und setzen sie direkt in ihrem Spiel um. Klänge sind Schwingung und Schwingung ist Bewegung, die zum Mitschwingen einlädt. Fantasievolle Klang-, Tanz- und Bewegungsgeschichten, aktive Klangspiele, Spiele, die Aktion und Reaktion erfordern, sind beliebt und bieten ein breites Spektrum an Bewegungsmöglichkeiten: achtsam, ruhig, aktiv, schnell, langsam, gelenkt, frei ... Kinder können bei aktiven Klangspielen ihre

Ich biete für Kinder einen **Kurs mit dem Titel „Klang – Bewegung ... ein ganzheitliches Klangerlebnis für Kinder“** an. Die lebendigen Kursstunden sind eine Einladung an Kinder, mit klangpädagogischen Angeboten ihre Erfahrungsräume zu erweitern und dadurch ihre Ressourcen ganzheitlich zu stärken und zu festigen. Die Klangstunden können aufeinander aufbauen oder auch als Einzelangebot geplant werden. In der Praxis hat sich z.B. folgender Aufbau für Klangstunden bewährt:

- Begrüßungsritual & Klänge zum Ankommen
- Einstiegsgespräch zum Thema
- Impuls zum Thema setzen (Bilder, Buch, Tier, etc.)
- Bewegungsteil (Spiele, Bewegungs- oder Tanzgeschichte, Pantomime)
- Entspannungsteil (Klanggeschichte, Meditation, Massage)
- Gespräch über das Erleben der Kinder (Jeder Eindruck braucht einen Ausdruck)
- Abschlussritual & Klänge zum Abschluss

Bei der Planung und der Themenwahl für die Kursstunden sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Hilfreich ist es, wenn die Kinder mit dem Thema in ihrer Lebenswirklichkeit abgeholt werden. Das können jahreszeitliche Themen in Verbindung mit Naturmaterialien oder auch Lebensereignisse wie z.B. der Übergang vom Kindergarten zur Schule sein. So bringen die Kinder eine natürliche Neugier mit und häufig erlebe ich, wie die Spielimpulse mit eigenen Fantasien der Kinder erweitert werden und die Kindergruppe gemeinsam viel Freude am Tun entwickelt.



eigenen Bewegungsideen entdecken, ausprobieren und darüber ihren eigenen Körper erleben.

Damit Kinder sich körperlich und mental gesund entwickeln und immer wieder neu in ihr Wohlfühl finden können, benötigen sie ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung und Entspannung. Ebenso lieben Kinder Rituale und Wiederholungen, denn sie geben ihnen Sicherheit.

An dieser Stelle möchte ich gerne eine kleine Spielanleitung für ein Klangspiel geben, das Bewegung und Entspannung gleichermaßen anspricht.

Klang-Spiel: Die Klanghöhle

Material

1 rundes Schwungtuch, 1 Sitzkissen, 1 Klangschale (ideal ist eine Beckenschale) und 1 Filzschlägel

Zielsetzung

- Gemeinsamkeit erleben, Kooperation fördern
- Wahrnehmen und Erfahren von Bewegung und Entspannung
- Förderung der Grobmotorik
- Koordination von Bewegungsabläufen erlernen
- Aktion – Reaktion, Förderung des Reaktionsvermögens
- Hören und Lauschen fördern
- den Atem spüren und wahrnehmen

Ablauf

Das Schwungtuch wird in der Raummitte ausgebreitet. Die Klangschale steht auf einem Untersetzer in der Mitte und ist unter dem Tuch versteckt. Die Kinder stellen sich um das Tuch im Kreis auf, fassen es mit beiden Händen und heben es vom Boden ab. Nun kommen die Kinder in Bewegung, mit dem Tuch gehen sie im Kreis, die Spielleiterin oder ein Kind sagt unterschiedliche Gangarten (vorwärts, rückwärts hüpfen,...usw.) und das Tempo der Bewegung an und ruft nach einer Weile gut hörbar: **KLANGHÖHLE!**

Alle schwingen nun sehr schnell das Tuch nach oben und heben ihre Arme mit dem Tuch bis über den Kopf. Dabei macht jeder 2-3 kleine Schritte nach vorne unter das Tuch. Nun wird das Tuch über den Kopf hinter den Rücken bis zum Po gezogen und alle setzen sich auf den Rand des Tuches auf den Boden. Die gesamte Gruppe sitzt nun unter dem Tuch und jeder kann sich gemütlich in das Tuch hinein anlehnen. Die Spielleiterin oder ein Kind klingen jetzt die Klangschale an und alle lauschen gemeinsam dem Klang, bis die Klangschale ganz ausgeklungen ist.

Der Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden.

Variationen

- Die Schwingbewegung kann mit dem Atmen kombiniert werden: Einatmen – Tuch heben und Ausatmen – Tuch senken.
- Ein Kind sitzt mit zwei Klangschalen in der Mitte unter dem Tuch. Es übernimmt die Spielführung und klingt zuerst z.B. eine Zen-Schale an, wenn die Klanghöhle aufgebaut werden soll. Wenn dann alle in der Klanghöhle sind, wird eine lang schwingende Klangschale wie z.B. eine große Beckenschale angeklungen und ihrem Klang gelauscht.



Heike Rönnebäumer

Erzieherin, Peter Hess®-Klangpädagogin, Yogalehrerin, ILP-Coach (Integrierte lösungsorientierte Psychologie), autorisierte Seminarleiterin der Peter Hess®-Klangmassage und der Klangmethoden. Geschäftsführung des Peter Hess® Zentrums Nottuln.

Kontakt

E-Mail: info@klang-dialog.com · www.klang-dialog.com

Seminarhinweise

Seminare mit Heike Rönnebäumer:

- Klangmassage mit Kindern
- Kinder mit Klang und Sprache begeistern...
- KliK®-Workshop: Klangschaalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen
- KliK®-Aufbaukurs: Bewegte und achtsame Klangspiele mit Kindern

Buch-Tipp

In dem Buch **Klangschaalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen** von Peter und Emily Hess finden Sie umfangreiche Anleitungen zum Experimentieren und zahlreiche Klangspiele.



Warum nicht in der

Mittagspause

mit Klängen entspannen?

Die Mobile Klangmassage – Klangangebote im Sitzen

von Peter Hess

Viele Menschen haben einen sehr getakteten Tagesablauf, in dem der Besuch einer Klangmassage Praxis nur ein weiterer Termin wäre, der zusätzlichen Stress verursacht. Mit der mobilen Klangmassage kann die wirksame Entspannung zu den Menschen ins Büro oder nach Hause gebracht werden. Dort können sie die wohltuende Wirkung der Klänge und der Klangmassage genießen – ohne zusätzlichen Zeitaufwand oder Fahrtkosten. Die bisherigen Erfahrungen zeigen: Wer die positive Wirkung der Klänge einmal erfahren hat, bekommt meist Lust auf mehr! Dann gönnt man sich auch mal eine klassische Klangmassage im Liegen – eine Stunde Zeit für sich, nichts tun müssen, einfach nur genießen! Oder man nimmt die Gelegenheit für eine Klang-/Fantasiereise innerhalb einer Gruppe wahr, ein Angebot, dass viele Klangmassagepraktiker regelmäßig anbieten (vgl. S. 31).

*Die Klänge laden ein zum
Innehalten, sie führen in die Ruhe
und Stille, der Alltag tritt in den
Hintergrund. So schenken sie uns
Entspannung, Erholung
und neue Energie.*

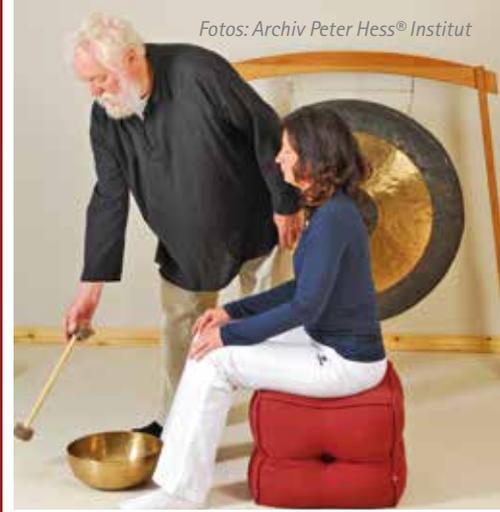
Eine erholsame Mittagspause mit Klang

Ein besonders wichtiger Ort, an dem Entspannung dringend benötigt wird, ist für viele Menschen ihr Arbeitsplatz. In nur wenigen Minuten kann z.B. in der Mittagspause mit der mobilen Klangmassage eine wunderbare, nachhaltige Entspannung und Neuordnung erreicht werden. Entspannt und erholt fällt die Arbeit danach meist umso leichter und macht auch wieder mehr Freude. So könnte sich die wohltuende Wirkung kleiner Klang-Genuss-Pausen in Büros, Betrieben, im Lehrerzimmer oder auch im Schwesternzimmer eines Krankenhauses schnell herumsprechen. Damit ist die mobile Klangmassage nicht nur ein wunderbares Entspannungsangebot, sondern auch eine gute Werbemöglichkeit für jeden Klangmassagepraktiker.

Die mobile Klangmassage – ein Angebot im Sitzen

Eine mobile Klangmassage basiert auf den Elementen der klassischen Klangmassage, wie sie in den verschiedenen Ausbildungsseminaren am Peter Hess® Institut (PHI) und an den Peter Hess® Akademien (PHAs) vermittelt werden. Dabei kommt das klassische Klangschalenset – bestehend aus einer Universalschale, einer Herzschale und einer Beckenschale mit verschiedenen Filzschlägeln – zum Einsatz.

Die mobile Klangmassage, die im Sitzen angeboten wird, kann ähnlich wie die klassische Klangmassage im Liegen durchgeführt werden. Sie kann kürzer oder länger sein –



oder auch individuell auf die Bedürfnisse des Klienten abgestimmt werden. In der Regel wird mit einer Universalschale im Fußbereich begonnen und nach und nach werden Rücken, Schulterpartie, Arme und auch Hände in die Klangmassage einbezogen. Zudem steht eine große Auswahl an Klangmassage-Elementen zur Verfügung. Für eine kurze Klangentspannung im Sitzen eignen sich besonders gut die Elemente „Klangpyramide“, „Wirbelsäule aufrichten“ oder „Harmonisieren mit der Lemniskate“. Mit dem anschließenden „Energetisieren“ mit Klang kommt der Kunde erholt wieder im Alltag an und kann sich mit neuer Energie seinen anstehenden Aufgaben zuwenden. Der helle Ton einer Zen-Klangschale oder von Zimbelen signalisiert dabei das Ende des Angebotes und unterstützt die „Rückkehr“ in den Alltag.

*Ein mobiles Klangangebot braucht nicht viel:
Eine bequeme Sitzgelegenheit, eine Klangschale
und einen Schlägel –
und schon kann's losgehen!*



Viele, die das **Seminar „Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“** besucht haben, kennen die Möglichkeiten, mit dem sogenannten „Klanghocker“ Entspannung zu erfahren – oder damit gezielte Anwendungen zur Entspannung für den Rücken anzubieten.

Die „Klangpyramide“ ist ein ideales Element, um in kürzester Zeit Entspannung zu ermöglichen.

Aus der Vielfalt verschiedener Klangangebote schöpfen

Innovative Unternehmen haben schon lange den Wert kurzer Entspannungspausen am Arbeitsplatz erkannt und bieten ihren Mitarbeitern entsprechende Angebote. Neben der mobilen Klangmassage gibt es viele weitere Möglichkeiten wie z.B. regelmäßige Klangreisen während der Mittagspause oder nach der Arbeit. Aber auch kleine Klangübungen, die am Arbeitsplatz selbst durchgeführt werden können, steigern das Wohlbefinden und damit auch die Arbeitsfreude der Mitarbeiter. Diese Mini-Pausen von 1-5 Minuten

Dauer können je nach Bedarf z.B. vor wichtigen Gesprächen oder einfach nur zur Erholung eingesetzt werden. Manchmal reicht schon ein Klang und ein bewusstes Durchatmen, um wieder zu mehr Ruhe und Kraft zu finden. In meinem **Buch „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“** (Verlag Peter Hess, 2018) finden Interessierte zahlreiche Anregungen, wie sie solch kleine Klangeinheiten in ihren Alltag integrieren können.



Hilfsmittel nutzen!

Ideal ist es, wenn man für mobile Klangangebote oder Klangmassagen einen Massagestuhl zur Verfügung hat, der eine besonders bequeme Haltung ermöglicht. Ich verwende hier gerne den „Mobilten Massagestuhl Ultralight“ der Firma Clap Tzu, der mit seinen ca. 8 kg sehr leicht und entsprechend einfach zu transportieren ist. Mit wenigen Griffen ist er aufgestellt und ermöglicht eine entspannte Sitzposition, in der das mobile Klangangebot wunderbar durchgeführt werden kann.

Wie bei der klassischen Klangmassage so soll auch bei mobilen Klangangeboten auf eine sichere Positionierung der Klangschalen geachtet werden. Ideal ist es, wenn noch ein Klapp Tischchen zur Verfügung steht, auf dem die Klangmaterialien griffbereit abgestellt werden können.

Für ein sicheres Handling am Körper haben sich die verschiedene Saugheber bzw. die Spezialklangschalen mit Griff bewährt. Sie ermöglichen auch in sitzender Position nicht nur den hörbaren, sondern auch den spürbaren Klanggenuss!

Ein mobiler Massagestuhl, wie der der Firma Clap Tzu, ermöglicht einfach und schnell eine entspannte Grundhaltung.

Foto: © Clap Tzu



Mit Hilfsmitteln wie Saughebern oder mit Spezialklangschalen mit Griff können Klangschalen auch bei mobilen Angeboten sicher am Körper positioniert werden.



Tipps für Peter Hess®-Klangmassagepraktiker

- Mobile Klangmassage als 10-Minuten-Entspannungsangebot in Büros und anderen Arbeitsplätzen anbieten.
- Oder: Warum sollte man nicht, wie es die Straßenmusikanten tun, mobile Klangmassagen im Park oder in kooperierenden Kaffees anbieten?
- Mobile Klangangebote sind natürlich auch überall dort angebracht, wo Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. So ist dieses Angebot auch in Seniorenheimen sehr beliebt. Es kann dann auch in einer Gruppe erfolgen – ähnlich, wie das Eva Nerger-Bergellini (S. 64 ff) beschreibt: Alle genießen die Klänge, während einer ein individuelles Klangangebot erhält.
- Und: Die mobile Klangmassagen eignen sich auch besonders gut, um die eigene Praxis und die Klangmassage auf Messen bekannt zu machen. Viele kleine Messen vor Ort bieten hierzu eine tolle Werbemöglichkeit!



Peter Hess

ist Pädagoge und Dipl.-Ing. für Physikalische Technik. In jahrelanger Forschung und Praxis entwickelte er ab 1984 die Peter Hess®-Klangmassage, auf der heute zahlreiche Klangmethoden aufbauen. Er gilt als einer der großen Pioniere der Klangarbeit, ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher und hält weltweit Vorträge und Seminare rund um die von ihm entwickelte Methode. Er leitet das Peter Hess® Institut, dem inzwischen mehr als 20 Peter Hess® Akademien weltweit angeschlossen sind und ist 1. Vorsitzender des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V., der wiederum Mitglied im Dachverband der freien beratenden und Gesundheit fördernden Berufe ist.

Kontakt

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

Seminarhinweise

- **Die mobile Klangmassage – Klangangebote im Sitzen**
Ein Seminar für Peter Hess®-Klangmassagepraktiker – mit Peter Hess
- **Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen** (auch als Blockseminar mit „Klangmassage I“)
- **Fantasiereisen I – KLANGräume gestalten**

Faszien- Klangmassage

Klang in einem faszinierendem inneren Netzwerk

von Maria Schmidt-Fieber

Seit den 1990er Jahren wird das Faszien-Netzwerk intensiv wissenschaftlich erforscht. Und das ist gut so, denn – wie wir später sehen werden – dieses Netzwerk ist enorm wichtig. Es ist „ein Gewebe des Lebens“¹ und es wird schon wesentlich länger damit gearbeitet, als es im Interesse wissenschaftlicher Forschungen steht.

Foto: Maria Schmidt-Fieber



Jahrhundertealte Methoden werden in neuem Licht betrachtet

Andrew Taylor Still², der Begründer der Osteopathie, sah bereits im 18. Jahrhundert die heutigen Faszien als „Schichten“ im gesamten Körper und bezeichnete sie als „Außenstellen des Gehirns“. Er forderte seine Schüler deshalb auf, diese Schichten mit der entsprechenden Sorgfalt und Vorsicht zu behandeln. Auch im Rolfing, das Anfang des 19. Jahrhunderts von Ida Rolf entwickelt wurde, oder der Bindegewebsmassage von Elisabeth Dicke (später in Kooperation mit Dr. med. Hermann E. Helmrich) Mitte des 19. Jahrhunderts, wusste man um die Wichtigkeit dieser besonderen Gewebeschichten. Hingegen ging die Wissenschaft bei ihrer Suche nach den kleinsten Einzelteilen lange davon aus, dass es sich hierbei nur um eine unwichtige Hülle handelt, die weggeschnitten wurde, um die dahinter liegenden „wichtigen“ Gewebestrukturen untersuchen zu können.

Durch immer modernere Untersuchungsmethoden, bildgebende Verfahren und Messinstrumente kann das Fasziennetzwerk heute sehr gut quantitativ und qualitativ erfasst und belegt werden. So weiß man inzwischen z.B. um die wichtige Bedeutung dieses Netzwerkes für unsere Muskelfunktionen. Eine einst gesicherte Annahme, dass nur Muskeln über ihre Verbindung zu Nerven und Gehirn Bewegung hervorbringen, erlebt dadurch eine große Veränderung. Auch die Auswirkungen auf unsere Organfunktionen oder ihr Zusammenhang mit unseren Emotionen bekommen eine erweiterte Sichtweise. Serge Gracovetsky, ein renommierter einstiger Berater der medizinischen Abteilung der amerikanischen Raumfahrtbehörde NASA – auch als geistreicher Mathematiker bekannt –, erhielt 2007 bei der ersten internationalen Konferenz zum Thema Faszien im Harvard Medical Center der Harvard Universität einen Preis für den besten Vortrag. Hierin belehrte er die Zuhörer über die Absurditäten der traditionellen medizinischen Sicht des Menschen, die nur die Muskelkraft und nicht das Fasziennetz berücksichtigte:

„Falls die gängige Theorie, die sich nur an Muskeln orientiert und die Faszien nicht berücksichtigt, stichhaltig wäre, würde der menschliche Körper beim Anheben einer Last schlichtweg auseinanderplatzen.“

Die Forschungen rund um die Faszien bringen eine Fülle an wissenschaftlich untermauerten Erkenntnissen. Diese lassen auch bislang gerne als alternativ bis esoterisch bezeichnete Praktiken wie Osteopathie, Rolfing oder Yoga in einem neuen Licht erscheinen. Die Erkenntnisse bereichern auch das theoretische Fundament der klassischen Klangarbeit und tragen dazu bei, fundierte Erklärungsmodelle zu entwi-

ckeln, welche die wohltuenden Wirkungen oder besonderen Phänomene, die immer wieder beobachtet werden (wie z.B. Spontanheilungen), zu erklären helfen.

Das Faszien-Netzwerk

Zum besseren Verständnis der Faszien-Klangmassage braucht es einen Einblick in dieses faszinierende Körpernetzwerk, das ich im Folgenden kurz beschreibe. Bereits vor über 150 Jahren benannte der Begründer der Osteopathie, Andrew Taylor Still², die Faszien als universales Prinzip, das in der gesamten Natur vorkommt:

„Es gibt sie in Mensch, Tier und Pflanze und sie sind überall im Körper vorhanden, umgeben jeden Muskel, jede Vene, Arterie, jeden Nerven ... und alle Organe. Sie enthalten Blut und alle anderen Gefäße und so viele Nerven, dass kein fleischliches Atom des Blut und Nervenangebotes ermangelt. Die vermittelnden Faszien beherbergen Zellen jenseits der Berechnung, Lymphbahnen und Nerven.“

Heute wird darunter das weiße faserige Bindegewebe und das muskuläre Bindegewebe verstanden. Das faserige Bindegewebe umfasst eine sehr große Gewebegruppe und bildet ein in sich bewegliches, von Kopf bis Fuß durchgehend miteinander verwobenes Netzwerk aus vielen pulsierenden Schichten. Beginnend direkt unter der Haut – wie ein „innerer“ Taucheranzug – verbindet es bis in die Tiefe des Körpers jede Zelle, alle Muskeln und Sehnen, Knochen, Organe, Gefäße. Es sendet und empfängt Botschaften aus Gehirn und Rückenmark. Es ist ein ununterbrochenes Rundum-Netzwerk ohne Anfang und Ende, es umhüllt und durchzieht unseren Körper wie ein Gitternetz in 3D.

Bestandteile des Fasziengewebes

Hauptbestandteile des faszialen Gewebes sind Flüssigkeit und Kollagen. Kollagen ist ein Bindemittel, das zu Leim wird, wenn es gekocht wird. Deshalb auch der Begriff „Bindegewebe“. Dazu wurden bisher eine Vielzahl von Zellen, Sinnesorganen (Rezeptoren), Blut, Lymphe und Nervenendigungen in diesem Gewebe entdeckt. Zum Beispiel finden sich darin mehr Schmerzrezeptoren als im Muskelgewebe. Hauptzellen des Bindegewebes sind die Fibroblasten, die – je nach Aufgabe und Funktion – in ganz unterschiedlichen Formen auftreten. Sie produzieren neben dem Hauptbestandteil Kollagen eine Vielzahl chemischer Stoffe und bilden damit die „Matrix“, die zähflüssige Grundsubstanz des Fasziengewebes.

In den verschiedenen Körperbereichen erfüllt das Faszien-gewebe auch unterschiedliche Aufgaben und entwickelt dafür entsprechend unterschiedliche Strukturen. Von festen,



plattenartigen Strukturen wie im Lendenwirbelbereich, über köcherförmige Umhüllungen wie um Muskeln und Muskelfaserbündel bis hin zu hauchfeinen, spinnennetzartigen Strukturen im Organbereich. Wer schon einmal ein rohes Steak oder anderes Muskelfleisch zum Braten vorbereitet hat, der hat dieses Gewebe – und damit auch eine Menge Kollagen – direkt in den Händen gehalten.

Carla Stecco³, Anatomie-Professorin in Padua, erläutert ihren Studierenden am Beispiel einer Zitrusfrucht die Struktur, Festigkeit und Verbindungen des muskulären Faszienwes: Direkt unter der Schale befindet sich eine erste sichtbare und beim Schälen der Frucht spürbare Schicht, die fest mit der Schale verbunden ist. Jedes einzelne Segment der Frucht ist von einer weiteren Schicht umhüllt, die wiederum mit der ersten Schicht verbunden ist. Und auch innerhalb jedes Segments sind wiederum kleinste Hüllen sichtbar, die ebenfalls mit den anderen Schichten verbunden sind. Im übertragenen Sinne ist das Faziennetzwerk genauso mit allen Strukturen in unserem Körper verbunden und verwoben.

Die Funktion der Faszien

Die Funktionen dieses durchgängigen bindegewebigen Systems sind sehr vielfältig. Es ermöglicht sowohl unsere Stabilität und aufrechte Körperhaltung und gleichzeitig auch unsere Beweglichkeit. Es passt sich lebenslang unseren Bewegungsabläufen und -mustern an, formt uns und reagiert auf unsere Art, wie wir denken, handeln und fühlen. Dieser Mechanismus der Anpassung bleibt bis zum Lebensende erhalten. Durch diese Fähigkeit passt es sich beständig den vorherrschenden Grundstimmungen und den bevorzugten Bewegungsabläufen der jeweiligen Persönlichkeit an. Die Faszien geben somit unserem Körper seine innere und äußere Form.

Eine weitere wichtige Funktion des Faziennetzes ist, dass es für alle Körperstrukturen eine „Verpackung“ bildet: eine Schutzschicht und Schutzhülle, die Schäden durch Reibung mit den benachbarten Strukturen verhindert. Gleichzeitig bildet es eine Leitungsschicht, in der die Gefäß-Nerven-Straßen ohne größere Widerstände durch den Körper ziehen können. Aufgrund der Vielzahl an Nervenzellen und Rezeptoren wird es auch als unser größtes Kommunikationsnetzwerk und größtes Sinnesorgan bezeichnet. Dadurch kann der Mensch jederzeit den eigenen Körper in Ruhe und Bewegung wahrnehmen und steuern. Wie zum Beispiel: Wo ist mein Kopf? Ist der Rücken gerade, rund oder hohl? Wo ist oben, wo unten?

Veränderungen und Störungen im Faziennetzwerk

Die klare und elastische Struktur dieses hoch komplexen Netzwerks verändert sich z.B. bei einseitigen Bewegungen, bei Bewegungsmangel, bei Überbelastung und auch bei einseitiger Ernährung. Die ursprünglich weichen und dehnbaren Fasern verhärten, verdicken, verwachsen, verfilzen sich, verkleben miteinander. Dadurch verändern sich natürlich auch Stoffwechsellmilieu und Wassergehalt, was in der Folge zu einer höheren Reibung zwischen den Geweben führt.

Ich möchte noch einmal an das Bild der Orangenscheibe im ursprünglich saftigen Zustand erinnern. Wenn eine solche Scheibe austrocknet, wird

sie dabei starr und fest. Versuche ich, aus dieser angetrockneten Scheibe Segmente herauszulösen, kann ich spüren, wie sehr sie miteinander verklebt und wie fest sie sind. Wenn wir dies auf das Faszienetzwerk übertragen, wird deutlich, dass dadurch der Ablauf der Zell-Kommunikation bis in die Körperfunktionen behindert, unterbrochen und eingeschränkt wird – mit den entsprechenden Folgen für Nerven- und Organfunktionen, Muskulatur sowie die körperliche und in Folge auch seelische Haltung.

Die Faszien-Klangmassage

Seit 18 Jahren arbeite ich mit der Peter Hess®-Klangmassage und sie ist eine wichtige Grundlage in meiner Arbeit mit dem Schwerpunkt „Klang und Körperarbeit“. Als ich Ende 2014 begann, mich mit dem Thema Faszien zu beschäftigen, wurde die Klangarbeit für mich immer spannender.

Die Faszienforschung erweiterte mein Verständnis für die Körperarbeit mit Klang

Durch die Forschungsergebnisse über dieses feine Körpernetzwerk erweiterte sich das Verständnis für meine Körperarbeit mit Klang immens. Das Zusammenspiel von Körper- und Seelenebene wurde deutlicher und anatomisch noch greifbarer, vor allem durch die wissenschaftliche Erkenntnis, dass das Fasziengewebe Signale und Botenstoffe empfängt und sendet. Es reagiert beispielsweise durch Botenstoffe, die das Körpersystem bei Stress ausschüttet, mit Verspannungen. Dies ist eine wichtige Erkenntnis für die stress- und schmerzlindernde Wirkung der achtsamen und sanften Klangarbeit. Sehr schnell stellte sich mir die Frage: Wie wirken Klangschwingungen im Faszienetzwerk? Wie kann ich gezielt Klang-Impulse bis in die Tiefe geben?

Der muskuläre Anteil des Bindegewebes war mein Ausgangspunkt

Entsprechend dieser Frage richtete sich mein Fokus bei der Entwicklung der Faszien-Klangmassage auf den oberflächlichen Anteil dieses Bindegewebenetzes, insbesondere auf die Funktion der von Thomas Myers⁶ beschriebenen myofaszialen Leitbahnen und deren Kommunikation über die Sinneszellen (Rezeptoren). Die Sinneszellen in der Haut wie auch im gesamten fasziellen Gewebe registrieren mit ihren unterschiedlichsten Wahrnehmungsqualitäten jede Art von äußerlichen und innerlichen Reizen wie leichte Berührung, Druck, Bewegung, Dehnung, Temperatur oder Schmerzen und lösen entsprechende Signale aus. Doch unser Körpersystem reagiert nicht nur auf die (Umwelt-)Reize oder die Art der Berührung selbst. Die Wahrnehmung dieser Reize wird auch von unserer individuellen und erlernten Verarbeitung und unseren dazugehörigen Emotionen durch

das limbische System im Gehirn geprägt. Das heißt, die Wahrnehmung eines Reizes wird auch von der individuellen Lebenssituation beeinflusst und macht noch einmal die Wichtigkeit einer ganzheitlichen und nicht isolierten Betrachtung deutlich.

Ziel der Faszien-Klangmassage

Wie vorhin schon beschrieben, war es mir wichtig, dass das Vorgehen in jedem Fall sanft bleibt, um instinktive muskuläre Abwehrreaktionen sowie Schmerzen durch (zu starken) Druck und Zug zu vermeiden. Von Beginn an waren Absicht und Hauptziel bei der Entwicklung der Faszien-Klangmassage, gezielt klare und eindeutige Klang-Impulse in dieses hochkomplexe Geschehen von anatomisch-physiologischen Gegebenheiten und körperlich-geistigen Zusammenhängen zu setzen. Es galt Impulse sehr bewusst in dieses feine Netzwerk zu geben – im Sinne von Unterstützungsmöglichkeiten – und es dann selbst weiterarbeiten zu lassen. Impulse, die

- eine direkte Entspannungsreaktion auslösen,
- auf den Stoffwechsel und die funktionale Beweglichkeit des Fasziengewebes einwirken,
- die Selbstregulation und damit Selbstheilung anregen.

Dafür sind die von Peter Hess entwickelten Therapieklangschalen für die Körperarbeit ideal geeignet.

Grundlagen der Faszien-Klangmassage

Neben der klassischen Klangmassage und ihren Erkenntnissen waren bei der Entwicklung dieser besonderen Körperarbeit auch die Erkenntnisse über die visceroperipheren Entsprechungen (Viscera – Eingeweide, Peripherie – Unterhaut-Bindegewebe) aus der Bindegewebsmassage von Elisabeth Dicke aus den 1950er Jahren sowie die Erkenntnisse über die reflektorischen Zusammenhänge zwischen der Peripherie und inneren Organen hilfreich, wie sie von Henry Head (Head'sche Zonen) und Sir James Mackenzie Anfang des 19. Jahrhunderts beschrieben wurden. So richtet sich bei der Faszien-Klangmassage die Aufmerksamkeit erst einmal auf die körperliche Wahrnehmung. Die Wirkung kann sich dann über die körperorientierte und körperbezogene Ausrichtung auf die individuelle Lebenssituation ausweiten. Für diese Arbeit wichtige Grundlagen sind:

1. Die eigene Haltung

Zur eigenen Haltung gehört – wie auch bei der klassischen Klangmassage – neben einer achtsamen und wertschätzenden Grundhaltung eine ganzheitliche Betrachtungsweise des menschlichen Lebens mit der in ihr wohnenden Lebenskraft (in der Antike „Odem“, im Sanskrit und Yoga „Prana“,

im alten China und in der Traditionellen Chinesischen Medizin „Chi“ und im alten Japan „Ki“). Dafür beziehe ich mich auf das vitalistische Denkmodell (von „vita“ = Leben), das bis auf Aristoteles zurückgeht und z.B. in der Lehre von Andrew Taylor Still oder in der homöopathischen Pharmakologie einen hohen Stellenwert einnimmt. Nach diesem Modell ermöglichen die Lebenskraft des Menschen sowie die Körperweisheit und Selbstregulationskräfte erst die Funktionen des Organismus.

2. Anatomisch-physiologisches Wissen

Das heißt, das für diese Arbeit relevante Wissen um Gegebenheiten und Zusammenhänge von Fasziennetzwerk und Körper-Geist-System.

3. Der zielgerichtete Einsatz von Klangschwingungen

Die Arbeit mit Klangschwingungen liefert die von Peter Hess 1989 entwickelte Klangmassage. Bei dieser Methode werden, stark vereinfacht beschrieben, spezielle Therapieklingschalen für die Körperarbeit nach einem bestimmten System auf und/oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft und gleichmäßig angespielt. Die dadurch entstehenden harmonischen Klänge beruhigen den Geist, die Gedanken kommen zur Ruhe, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Die gleichmäßigen Schwingungen der angespielten Schale erzeugen Schallwellen, die über die entsprechenden Sinneszellen in den gesamten Körper geleitet werden. Der menschliche Körper besteht – je nach Alter – bis zu etwa 70 % aus Wasser, das Schallwellen besonders gut weiterleitet. So breiten sich die feinen Schwingungsimpulse sowohl über die Körperflüssigkeiten als auch über die Weiterleitung der Rezeptoren (Sinneszellen) bis in Organe, Knochen, Muskeln, Sehnen – bis in jede Zelle – aus. Diese besondere Stimulation durch die Klangschwingungen wird von vielen Menschen wie eine ganz feine Massage beschrieben, wodurch auch der Begriff „Klangmassage“ geprägt wurde.

Im Gegensatz zur gerade beschriebenen klassischen Klangmassage werden bei der Faszien-Klangmassage die Klangschalen jedoch nicht (nur) auf bestimmte Körperstellen positioniert, sondern nach bestimmten Vorgehensweisen auf dem Körper bewegt. Dies geschieht mithilfe eines sogenannten „Saughebers“, den es in verschiedenen Ausführungen gibt.

Der Saugheber wird dabei mittig in der Klangschale befestigt. Damit ist es möglich, die klingende und schwingende Schale leicht, langsam und gleichmäßig über einzelne Körperpartien gleiten zu lassen. Die Schwingungsimpulse können gezielt eingesetzt werden. Der fasziale Stoffwechsel kann angeregt und darüber auf Elastizität, Beweglichkeit und Körperkoordination eingewirkt werden. Und auf der übergeordneten Ebene können sich die Selbstregulationsmechanismen entfalten.

Indem ich anatomisch-physiologische Gegebenheiten und Zusammenhänge in Verbindung mit einem vitalistischen Denkmodell bringe, achte ich die Ganzheitlichkeit des menschlichen Lebens, so wie es Andrew Taylor Still schon vor über 150 Jahren mit den Worten: „Der Natur bis ans Ende vertrauen“ beschrieben hat.⁴

Dieses komplexe Arbeiten erfordert neben den oben beschriebenen Grundlagen weitere Grundregeln – ähnlich wie sie auch für die klassische Klangmassage gelten. Dazu gehören vor allem:

- eine respektvolle, achtsame und wertschätzende Haltung
- ein dialogisches Miteinander
- langsames, sanftes und gleichmäßiges Arbeiten (Wirkung auf Limbisches System)
- wenige klare und eindeutige Impulse setzen, damit diese klar und eindeutig durch das Körpersystem registriert und verarbeitet werden können („Weniger ist mehr-Prinzip“)
- im Vorgespräch abklären, ob und wie eine Faszien-Klangmassage gegeben werden darf
- Kontraindikationen beachten



Fotos: Maria Schmidt-Fieber



Foto: Archiv Peter Hess® Institut

*„Endlich eine
wirkungsvolle
Faszien-Massage,
die nicht
wehtut!“*



Entscheidend dafür, welches Angebot gegeben werden darf (und kann), ist in jedem Fall die eigene Profession und Kompetenz. Weiter sind für eine verantwortliche Anwendung Kontraindikationen zu beachten, wie frische oder verheilte Operationswunden, Fieber, akute Schmerzen, akute entzündliche Prozesse, die ersten drei Monate in der Schwangerschaft und – abhängig von der eigenen Profession und Kompetenz – psychische Erkrankungen.

Wirkung der Faszien-Klangmassage

Faktisch erzeugen die Klangschwingungen und die kontinuierliche Bewegung über den Körper vibro-taktile Reize (vibro von Schwingung, taktil – die passive Wahrnehmung des Tastsinns). Aus den Erkenntnissen der Faszienforschung über die komplexe Funktion und Wirkweise dieses Systems, den bekannten Entspannungsreaktionen, sowie aus Forschungsergebnissen und Erfahrungen mit der klassischen Klangmassage lassen sich einige Hypothesen zur Wirkung der Faszien-Klangmassage ableiten. Wissenschaftlich fundierte Untersuchungen gibt es noch keine. Es gibt jedoch schon eine Menge Erfahrungen und Rückmeldungen aus der Praxis. Folgende Wirkungen werden immer wieder beschrieben:

- Entspannungsreaktionen (körperlich, geistig, seelisch) werden ausgelöst.
- Durch ein intensives, gelöstes Körpergefühl und durch Vermeidung der instinktiven muskulären Abwehrreaktionen wird die Entspannung vertieft.
- Der Muskel-Tonus wird gesenkt, das Gewebe fühlt sich beweglicher und durchlässiger an (u.a. Einfluss auf Flüssigkeitsansammlungen).

- Die Körperwahrnehmung wird fokussierter, sensibler und „ganzheitlicher“.
- Es kommt zu messbaren und spürbaren Verbesserungen der Körperkoordination und Beweglichkeit.
- Temporär reduzieren sich chronische Schmerzen.
- Die Stabilität des Körpers nimmt zu.
- Die gesamte physiologische und strukturelle Wechselbeziehung (funktionale Anpassung) ist fühlbar angeregt.

Erfahrungen mit der Faszien-Klangmassage

Von mir ausgebildete Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer aus den Bereichen Physio-, Ergo- und Massage-therapie und/oder Peter Hess®-Klangmassagepraktikerinnen und Klangmassagepraktiker und ich selbst konnten bereits viele positive Effekte beobachten. Sehr wichtig ist für mich dabei, dass die Wirkung dieser besonderen Körperarbeit erst an sich selbst erfahren und erst dann mit der nötigen Achtsamkeit und Wertschätzung weitergeben. Im Folgenden zwei typische Rückmeldungen aus Seminaren (mit Teilnehmenden aus medizinischen Berufen und/oder mit Klangerfahrung):

„Endlich eine wirkungsvolle Faszien-Massage, die nicht wehtut!“

„Ich habe mich schon lange nicht mehr so ‚rund‘ gefühlt.“

Klangerfahrene Seminarteilnehmende melden mir häufig zurück, dass für sie die Erfahrung mit der Faszien-Klangmassage anders ist als die bisher gemachten Erfahrungen mit der klassischen Klangmassage. Sie beschreiben vor

allem ein intensiveres körperliches Spüren, und dass sich Beschwerden schnell zu verändern beginnen. Eine Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin sagte nach der ersten Faszien-Klangmassage:

„Tage später empfand ich noch starke Schwingungen wie zwischen den Schichten. Alles war in Vibration und so dreidimensional. Ich weiß nicht, wie ich es anders ausdrücken soll. Irgendwie hat es mich ... innerlich ‚rund‘ gemacht. Im Sinne von ganzheitlich verbunden.“



An dieser Stelle möchte ich von einer Seminarteilnehmerin und drei Klientinnen aus meiner Praxis berichten:

Fallbeispiel 1

Sonja P., ausgebildete Klangmassagepraktikerin, litt noch stark an den Folgen eines körperlichen Überfalls, der ein halbes Jahr zurücklag, als sie an meinem Seminar „Faszien-Klangmassage“ teilnahm. Ihre gesamte Haltung war von diesem traumatischen Ereignis geprägt, sie litt unter körperlichen Diffusitätsproblemen und einer starken Bewegungseinschränkung im Rücken- und Nackenbereich. Die Halskrause war erst kurz vorher entfernt worden. Während der zweitägigen Fortbildung wurde bereits sichtbar, welche Veränderung sie durchlief, was auch andere Teilnehmer rückmeldeten. Sie selbst sagte am Ende des Seminars *„Ich kann es kaum glauben, wie gut ich mich wieder fühle“*. Und sie meldete mir nach einer Woche zurück, dass die behandelnden Therapeuten höchst erstaunt waren über die Fortschritte, die sich seit der jeweils letzten Sitzung eine Woche vorher ergeben hatten: Die behandelnde Osteopathin war erstaunt von der körperlichen Durchlässigkeit, die Krankengymnastin und der Hausarzt stellten messbare Veränderungen der Rotation und Koordination bei ihr fest und auch die psychologische Betreuerin bemerkte sofort die aufgerichtete Körperhaltung und das wiedergewonnene Selbstvertrauen von Frau P.

Fallbeispiel 2

Eine erwachsene Klientin, die mit einem offenen Rücken im unteren Lendenbereich geboren wurde, nur sehr eingeschränkt laufen kann, starke Probleme mit der Blasen- und Darmfunktion hat und im Rollstuhl sitzt, hat im Anschluss an die Faszien-Klangmassage jedes Mal eine Besserung der Blasen- und Darmfunktion und einen besseren Schlaf erlebt.

Fallbeispiel 3:

Maria K., eine Klientin mit Multipler Sklerose (MS), starken Gleichgewichts- und Gangeinschränkungen, Fortbewegung mit Hilfsmitteln wie Rollator, stand nach der ersten



Foto: Maria Schmidt-Fieber

Sitzung freihändig und gerade und konnte kaum glauben, wie aufgerichtet und stabil sie ihren Körper spürte. Erst durch ein Foto mit meinem Handy glaubte sie, was sie spürte. Ebenso war sie gangsicherer und schafft noch zwei Tage später, die Treppe so hinaufzusteigen, dass ihr Sohn, der sie besuchte, ganz erstaunt fragte, was sie gemacht hätte. Da sie weit entfernt wohnt und nur unregelmäßig eine Faszien-Klangmassage erhalten kann, berichtete

sie im weiteren Verlauf, dass sie es immer wieder schafft, über Meditation „in sich die Erinnerung“ an diesen Zustand und die damit verbundene Stabilität hervorzurufen.

Fallbeispiel 4:

Bei einer Klientin mit Bewegungseinschränkungen nach Schlaganfall probierten wir eine zeitgleiche Kombination von Physiotherapie und Faszien-Klangmassage aus. Jeweils vor der physiotherapeutischen Behandlung von Beinen und Armen wurde dort eine Teil-Faszien-Klangmassage durchgeführt. Wir wollten die Auswirkungen auf Beweglichkeit und Schmerz Wahrnehmung testen. Ergebnis: Die Beweglichkeit nahm zu, die Übungen waren weniger schmerzhaft. Die Klientin rief dabei völlig erstaunt *„Ich komme ja viel weiter als sonst!“* Auch der Physiotherapeut war beeindruckt (und will die Methode lernen).

Weitere häufig beobachtete Wirkungen der Faszien-Klangmassage

Nicht immer kommt es zu solch deutlichen Veränderungen, manchmal geht es auch „nur“ um körperliches Wohlfühlen und abschalten können. Diese Fallbeispiele zeigen dennoch exemplarisch, wie tiefgehend die Faszien-Klangmassage wirken kann. Aus der Ergo- und Physiotherapie liegen weitere Beobachtungen zur Wirkung der Faszien-Klangmassage vor:

- **Psychosomatik:** Patienten, die lange nicht mehr entspannen konnten, haben es spätestens nach der zweiten Sitzung geschafft; Patienten schöpfen Zuversicht und gewinnen an Lebensfreude.
- **Neurologie:** Bei Morbus Menier mit Tinnitus wurden die Symptome abgemildert.
- **Orthopädie:** Beschwerden im Lendenbereich so weit reduziert, dass die Beine im Liegen wieder ausgestreckt werden konnten; verbesserte Gangfähigkeit und Fingerstreckung bei MS.

Erfahrungen sammeln und weiter lernen

Es hat sich schon gezeigt, dass die Faszien-Klangmassage für die Körperarbeit und viele Heilberufe eine sehr wertvolle Ergänzung ist. Da gezielte Impulse schmerzfrei bis in die Tiefe gegeben werden können, ist es auch ein gutes komplementäres und ergänzendes Angebot zu herkömmlichen Faszien-Therapieformen.

Bei der Faszien-Klangmassage ist – wie bei vielen anderen Methoden auch – die aktive Beteiligung des Menschen gefordert. Sie ist keine „Wundermethode“, und nur, wenn vorhandene Haltungs- und Bewegungsmuster reflektiert und aktiv mitgestaltet werden, kann die Wirkung von langfristiger Dauer sein. Die lebenslange Fähigkeit der funktionalen Anpassung braucht bei bereits bestehenden Gewebeeränderungen regelmäßiges aktives Bewegen über einen längeren Zeitraum. Allem voran DEHNEN. Und manchmal bestehen Gewebeeränderungen schon so lange und sind so verfestigt, dass sie nur noch chirurgisch gelöst werden können.

Um die vielfältigen Erfahrungen mit der Faszien-Klangmassage zu sammeln und gemeinsam daraus zu lernen, unterstütze ich alle Teilnehmenden aus der Weiterbildung bei der Vernetzung und dem Erfahrungsaustausch. Die praktischen Erfahrungen und Rückmeldungen mit der Faszien-Klangmassage tragen dazu bei, das Konzept immer weiter zu entwickeln und weitere Anwendungsmöglichkeiten zu untersuchen. Durch die Kooperation mit stationärer und ambulanter Schmerztherapie laufen zurzeit Vorbereitungen für Untersuchungen zur Wirkung im Bereich chronische Schmerzen und chronische Wunden.

Verwendete und weiterführende Literatur

Ingber, Donald E.: Architekturen des Lebens. In: Spektrum der Wissenschaft 3/1998.

⁵Myers, Thomas W.: Anatomy Trains. Verlag Urban & Fischer in Elsevier, 2015.

Ross, Uwe: Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht. In: Hess, Peter/Koller, Christina (Hrsg.): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess, 2010, S. 70-87.

Schleip, R./Findley, T. W./Chaitow, L./Huijing, P. A. (Hrsg.): Lehrbuch Faszien. Verlag Urban & Fischer in Elsevier, 2014.

¹Schwind, Peter: Faszien – Gewebe des Lebens. Irisana Verlag, 2014.

²Stark, Jane: Stills Faszienkonzepte. 2. komplett überarbeitete Auflage, Jolandos Verlag, 2007.

³Stecco, Carla: Atlas des menschlichen Faszien-systems. Verlag Urban & Fischer in Elsevier, 2016.

⁴Still, Andrew Taylor: Der Natur bis ans Ende vertrauen. Jolandos Verlag, 2007.



Maria Schmidt-Fieber

Aus- und Weiterbildung in Krankenpflege (Allgemeinmedizin, Psychiatrie, Aidspflege und Sterbegleitung), Musik, ganzheitliche Entspannungspädagogik, Klangmassage-Therapie und Gongausbildung u.a. bei Elisabeth Dierlich. Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxis in Wuppertal. Kooperation mit stationärer und ambulanter Schmerztherapie. Freiberufliche Dozentin und autorisierte Ausbilderin für die Peter Hess®-Klangmassage.

Kontakt

E-Mail: info@klang-schwingung.de · www.klang-schwingung.de

Stimmen und Klang

– passt das zusammen?

Klanggruppen beim Netzwerk Stimmenhören e.V.¹

von Caroline von Taysen und Sabine Diesing

Foto: Sandra Lorenz

Wer erinnert sich noch an den 3. Fachkongress 2017? Dort hielten wir einen Vortrag zum Thema Klang und Stimmenhören und gaben Einblicke in unsere Klanggruppenarbeit. Nun ist schon wieder fast ein ganzes Jahr vergangen und wir möchten berichten, wie die Entwicklung weitergeht und auch diejenigen über unser Projekt informieren, die nicht beim Kongress dabei waren.

Über das Stimmenhören

Nach neueren Erkenntnissen hören 6 bis 10 Prozent aller Menschen Stimmen, das heißt ganz real gesprochene Worte, die außer ihnen selbst niemand vernimmt. Die Stimmen können unterschiedliche Lautstärken und verschiedene Charaktere haben. Sie können als störend empfunden werden und unter Umständen viel Leid hervorrufen. Sie können aber auch freundlich sein und eine schützende Funktion haben. Tatsächlich empfinden ca. zwei Drittel aller stimmenhörenden Menschen ihre Stimmen als Lebensbereicherung, während nur ca. ein Drittel psychiatrische Hilfe sucht, da die Stimmen ihnen das Leben schwer machen.

Auch berühmte Persönlichkeiten wie Robert Schumann, Virginia Woolf, Rainer Maria Rilke, Sartre, Churchill und Anthony Hopkins haben zum Beispiel Stimmen gehört.

Wer oder was wird da laut? Welche Ursachen dafür gibt es? Dazu existieren unterschiedliche Theorien – eine allgemeingültige Erklärung gibt es nicht.

Oft bedeutet das Auftauchen negativer Stimmen eine erhebliche Verunsicherung. Viele Menschen, die Stimmen hören, trauen sich nicht, über ihre Erfahrungen zu reden, denn sie laufen Gefahr, dann stigmatisiert zu werden. Allzu oft wird in unserer westlichen Kultur das Vorhandensein von außergewöhnlichen Wahrnehmungen lediglich als Zeichen einer psychischen Krankheit gesehen. Diese undifferenzierte Herangehensweise ist für die Betroffenen jedoch nicht hilfreich und unterstützt sie nicht dabei, ihre Erfahrungen zu verstehen und zu bewältigen.

Das *Netzwerk Stimmenhören e.V.* berät und informiert zu diesem Thema. Wir suchen dabei auch außerhalb der Psychiatrie nach neuen Wegen, mit den Stimmen einen guten Umgang zu finden und wieder selbstbestimmt leben zu können. Das heißt jedoch nicht, dass wir gegen das psychiatrische System arbeiten, denn uns ist bewusst, dass wir nur gemeinsam Änderungen in Gesellschaft und Gesundheitssystem im Sinne der Stimmenhörenden herbeiführen können.

Unsere Klanggruppen, die wir seit Frühjahr 2015 anbieten, sind ein Beispiel dafür, wie alternative Wege helfen können, mit Stimmen besser zu leben.

Stimmen und Klangerbeit

Da die Peter Hess®-Klangmethoden sich als holistisches Angebot verstehen (es werden Körper, Geist und Seele in einem angesprochen), passen sie hervorragend zum Ansatz der Stimmenhören-Bewegung, die auch einen ganzheitlichen Anspruch hat.

Beide orientieren sich am Konzept der Salutogenese und zielen auf die Stärkung des Gesunden und gut Funktionierenden ab. Entsprechende Prozesse können gezielt zu Veränderungen körperlicher und psychischer Phänomene genutzt werden und damit Wohlbefinden und Gesundheit stärken.

¹ Für weiterführende Informationen siehe <http://www.stimmenhoeren.de>

² Name geändert

³ Siehe Interviews mit Stimmenhörenden im Rahmen des Vortrags „Klangschalen in dialogischen Gruppen – Ein Erlebnisbericht“ auf dem 11. Dialogischen Kongress des Netzwerks Stimmenhören e. V. im Rathaus Neukölln am 27./28.10.2017

Konkret haben wir folgende Veränderungen bei Teilnehmern der Klanggruppen feststellen können:

- negative Stimmen werden während der Klangmassagen freundlicher und/oder ruhiger, teilweise verstummen sie
- das Körpergefühl verändert sich positiv:
 - chronische Anspannungen, die durch jahrelanges Hören von negativen Stimmen entstehen, werden geringer
 - eigene Körpergrenzen werden besser wahrgenommen und verteidigt
 - eigene Gefühle und Bedürfnisse werden besser gespürt und ausgesprochen
- verbesserte soziale Teilhabe:
 - frei gewordene Ressourcen ermöglichen eine erhöhte Wahrnehmung für die anderen Gruppenteilnehmenden und dadurch verbesserte Sozialkontakte
 - der Alltag kann selbstbestimmter und strukturierter gestaltet werden
- mögliche Vermeidung von Psychiatrie-Aufenthalten bei akuten Krisen

Klanggruppen des Netzwerks Stimmenhören e.V.

Wir bieten zwei verschiedenartige Klanggruppen an: eine Gruppe wird ausschließlich von Stimmenhörenden besucht, die andere ist dialogisch, das heißt, dass auch Angehörige von Stimmenhörenden und Professionelle aus dem psychosozialen Bereich teilnehmen. Der Vorteil einer dialogischen Gruppe besteht darin, dass Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven auf das Phänomen des Stimmenhörens in den Austausch gehen können und ihre unterschiedlichen Sichtweisen besser nachvollziehen lernen.

Die Gruppen werden von einer ausgebildeten Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und einer aufs Stimmenhören spezialisierten Psychologin angeleitet, beide sind seit Jahren aktive Mitglieder im Netzwerk Stimmenhören e.V. Sie lehren den eigenen Umgang mit Klangschalen und deren Wirkungsweisen. Dabei begleiten sie die Teilnehmenden in kleinen, aufbauenden Einheiten von spielerischem Kennenlernen über richtiges Aufstellen und Anstimmen der Klangschalen, bis zum partnerschaftlichen Arbeiten im Austausch. Gleichzeitig unterstützen sie beim Entwickeln von hilfreichen Strategien im Umgang mit negativen Stimmen.

Im Folgenden werden drei typische Beispiele vorgestellt:

Lara²,

Anfang 20, kann ihren Körper schlecht spüren und hat verschiedene außergewöhnliche Wahrnehmungen. Sie stellte sich mit den Füßen in eine XXL-Klangschale (80 cm Durchmesser), die behutsam angeschlagen wurde.

Nach ihrer eigenen Aussage fühlte sie durch den ganzen Körper von den „Füßen bis zu den ‚Kopfspitzen‘ ein angenehmes, kribbelndes Gefühl“ und es stellte sich eine „Glückseligkeit und Friedlichkeit“³ ein, wie sie sie bisher kaum gehabt hatte. Ihre Konsequenz daraus war, regelmäßig an unserer Klanggruppe teilzunehmen. In den letzten drei Jahren hat sich ihr Körpergefühl erheblich verbessert: sie nimmt sich selbst und ihre Grenzen bewusster wahr, kann ihre Gefühle und Bedürfnisse besser artikulieren und sich adäquater bezüglich Anforderungen von außen (z.B. von Arbeitskollegen) positionieren. Ihre außergewöhnlichen Wahrnehmungen kann sie nun besser verstehen und einordnen.

Caroline von Taysen (Therapeutin), Nicole Hilgers (Betroffene) und Sabine Diesing (Klangmassagepraktikerin) schilderten beim 3. Fachkongress unterschiedliche Perspektiven zum Thema „Stimmenhören & Klang“.



*... und es stellte sich eine
„Glückseligkeit und Friedlichkeit“ ein ...*

Susanne⁴,

Anfang 30, kam nach einem Burn-out und weiteren psychischen Phänomenen wie zum Beispiel Stimmenhören zur klangtherapeutischen Einzel- und Gruppenarbeit. Ihre Erlebnisse beschreibt sie wie folgt:

„Ich kann dabei von meinen Sorgen und Problemen des Alltags absolut loslassen und entspannen. Ich kann mich auf etwas Schönes konzentrieren und meinem Körper tut dieses auch sehr gut. Die Arbeit mit Klängen ist zu einem wichtigen Teil in meinem Leben geworden.“⁵

Sie ist seit ihrem ersten Erlebnis regelmäßig bei den Klanggruppen dabei. Im Laufe des letzten Jahres sind ihre Stimmen leiser und freundlicher geworden, sodass es ihr möglich wurde, sich wieder einen selbstbestimmteren, strukturierteren Alltag aufzubauen.

Petra⁶,

Anfang 50, nimmt regelmäßig an Yoga- und Klanggruppen teil. Sie kam eines Tages in die Klanggruppe und schilderte ihr derzeitiges Problem: Sie habe seit zwei Tagen ein „Stimmengewitter im Kopf“ und komme nicht mehr klar. Sie wirkte abwesend, sehr still und unkonzentriert. Wir behandelten sie mit Klangschalen, danach ging sie zu sich nach Hause. Am nächsten Tag bedankte sie sich für die Behandlung mit den Worten: *„Normalerweise hätte ich mich einweisen lassen, ich weiß wie das immer ist, aber diesmal bin ich durch die Ruhe und Zuversicht, die ich durch die Behandlung hatte, mit dem Stimmengewitter klargekommen. Es wurde mit der Zeit am Abend ruhiger. Ich konnte zwar nicht schlafen, aber damit gut umgehen.“*

Literaturhinweise

Romme, Marius/Escher, Sandra (2001): Stimmenhören akzeptieren. NEUNPLUS1 Verlag.

Bock, Thomas/Buck, Dorothea/Esterer, Ingeborg (2007): Stimmenreich. Mitteilungen über den Wahnsinn. BALANCE buch + medien Verlag.

Das Klangerleben braucht keine Worte

Ein weiterer Vorteil der Klangarbeit besteht darin, dass die Teilnehmenden kaum kommunikative Kompetenzen oder eigenständiges Engagement mitbringen müssen. Die einzige Voraussetzung ist ihre Anwesenheit und ein inneres Einlassen auf die Klänge und Schwingungen. So können wir auch Menschen erreichen, die aufgrund jahrelanger Psychiatrieerfahrung und der Einnahme von Psychopharmaka nur eingeschränkt fähig sind, mit anderen in Kontakt zu treten. Auch hier werden Entwicklungen sichtbar: Sie lernen, wie sich Entspannung anfühlen kann, nehmen ihre körperlichen Empfindungen wieder differenzierter wahr und können sich auch auf andere Gruppenmitglieder besser einstimmen.

Wir sind neugierig auf weitere, längerfristige Ergebnisse dieser Arbeitsweise. Unser nächster Schritt ist deswegen eine Pilotstudie zusammen mit dem Peter Hess® Institut. Über sechs Monate führen Stimmenhörende ein Klangtagebuch. Die genaue Beschreibung der Studie und ihre Ergebnisse werden wir im nächsten Jahr vorstellen.

⁴ Name geändert

⁵ Siehe Interviews mit Stimmenhörenden im Rahmen des Vortrags „Klangschalen in trialogischen Gruppen – Ein Erlebnisbericht“ auf dem 11. Trialogischen Kongress des Netzwerks Stimmenhören e.V. im Rathaus Neukölln am 27./28.10.2017

⁶ Name geändert



Sabine Diesing

Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, aktives Mitglied im Netzwerk Stimmenhören e.V.

Kontakt

E-Mail: sabine.diesing@gmx.de



Caroline von Taysen

Dipl.-Psych., Körperpsychotherapeutin, aktives Mitglied im Netzwerk Stimmenhören e.V.

Kontakt

E-Mail: cvtaysen@gmx.net



Netzwerk
Stimmenhören e.V.
www.stimmenhoeren.de

” Weg mit den alten Geschichten - ich schreibe **neue** “

Angst- und Alpträume durch eine neue Traumhandlung unter Einsatz von Klängen „überschreiben“ – Fallbeispiel aus der heilkundlichen Psychotherapie

von Simone Rodt

In meiner Praxis für heilkundliche Psychotherapie, Coaching und Entspannung habe ich mit den unterschiedlichsten Menschen und ihren Anliegen zu tun. Die Klänge der Klangschalen sind mir dabei stets eine gute Unterstützungsmöglichkeit, so auch bei einem sehr speziellen Thema, dem ich mich in letzter Zeit gleich mehrmals gegenüber sah: Angst- und Alpträume. Bei näherer Beschäftigung mit dem Thema ist mir klargeworden, dass

es ein Tabuthema in unserer Gesellschaft ist, von dem mehr Menschen betroffen sind als angenommen. Daher möchte ich mit diesem Beitrag Betroffene dazu ermutigen sich Hilfe zu suchen und Therapeuten eine Möglichkeit aufzeigen, wie eine Bearbeitung belastender Träume mithilfe von Klängen aussehen kann. Denn die Peter Hess®-Klangmethoden bieten in der therapeutischen Praxis vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten.

Angst- und Alpträume – was genau versteht man darunter?

Die meisten von uns kennen das Gefühl, schon einmal schlecht geträumt zu haben. Wir wachen morgens auf und erinnern uns teilweise nur bruchstückhaft an Teile des Traums. Meist bleibt lediglich ein unschönes Erinnerungsgefühl zurück, welches mit Beginn des neuen Tages aber schnell verblasst, und wir sind mit unserer Aufmerksamkeit und unseren Gedanken ganz in unserem Alltagserleben. Anders ist es hingegen bei ausgeprägten Angst- und Alpträumen mit Krankheitswert. Die diagnostischen Kriterien lt. ICD-10 F51.5 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Kapitel V) beschreiben die Merkmale wie folgt:

- Aufwachen aus dem Nachtschlaf mit detaillierter und lebhafter Erinnerung an heftige Angstträume, die meistens eine Bedrohung des eigenen Lebens, der Sicherheit oder des Selbstwertgefühls beinhalten.
- Die Betroffenen sind nach dem Aufwachen aus erschreckenden Träumen rasch orientiert und hellwach.
- Das Traumerleben selbst und die Störung des Schlafes verursachen einen deutlichen Leidensdruck.
- Verursachende organische Faktoren fehlen, wie z.B. neurologische und andere somatische Krankheitsbilder, Störungen durch Einnahme psychotroper Substanzen oder Medikation.

Laut Michael Schredel, dem wissenschaftlichen Leiter des Schlaflabors des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, leiden circa 5 % der Deutschen unter Alpträumen. Die Betroffenen leiden auch oft darunter, dass das Zubettgehen und Einschlafen stark angstbesetzt sind, da sich häufig eine negative Erwartungshaltung manifestiert hat. Zudem sind belastende Alpträume, gerade bei Erwachsenen, oft ein Tabuthema und mit Scham besetzt. Inhalte von Alpträumen können sein: Fallen, Verfolgung, Bewegungsunfähigkeit bzw. Lähmung, Verschwinden, Tod, Zuspätkommen, Versagen, Abwehr von Angreifern, Szenen aus Horrorfilm, Verusterlebnisse aller Art.

Fallbeispiel:

Kürzlich kam ein Klient zu mir, der über wiederkehrende Alpträume klagte und bei mir Hilfe suchte. Er schilderte mir seinen wiederkehrenden Alptraum wie folgt:

Er befindet sich mit seiner Familie (Frau und zwei kleine Kinder) in seinem Haus, ganz plötzlich nimmt er einen Geruch von Feuchtigkeit wahr, das Geräusch von hereinfließendem Wasser wird lauter und lauter, er erkennt, dass Wasser von überall in das Haus mit extrem hoher Geschwindigkeit hereinströmt. Er ist wie gelähmt, kann nichts tun, um das Was-

ser aufzuhalten, aber er kann sich auch nicht bewegen, um seine Familie in Sicherheit zu bringen. Aus dieser Traumhandlung wacht er schweißgebadet und völlig panisch auf.

Mein Klient berichtet mir, dass er diesen Traumverlauf seit etwa einem Dreivierteljahr habe und dieser sich bis zu zwei Mal wöchentlich ereignet. Seine Frau weiß aufgrund des häufigen nächtlichen Erwachens Bescheid, Dritten habe er sich aber aufgrund seines großen Schamgefühls diesbezüglich bisher nicht anvertraut. Die Situation belaste ihn aber immer stärker, und auch bei der Arbeit könne er sich immer schlechter konzentrieren und „bei der Sache“ bleiben.

Kombination der Imagery-Rehearsal-Therapy mit Klängen

In Anlehnung an die Imagery-Rehearsal-Therapy (IRT), bei der das wesentliche Element die Modifikation des Alptraums in eine nicht angstbesetzte Traumhandlung und die Imagination dieses neuen Traumverlaufs ist, habe ich die therapeutische Arbeit (nach Abklärung des körperlichen Befundes durch einen Arzt) mit meinem Klienten aufgenommen.

Im ersten Schritt wurden zunächst die stark angstbesetzten Elemente und die neutralen Elemente des Traumes herausgearbeitet. Die neutralen Elemente werden als Rahmenbedingungen für die neue Traumhandlung beibehalten, die stark angstbesetzten Elemente entfernt und durch Alternativen ersetzt. Das Finden alternativer Traumhandlungen ist ein gemeinsamer Prozess zwischen Klient und Therapeut, der kreativ, dynamisch ablaufen sollte, wobei darauf zu achten ist, dass der Klient seine eigenen Vorstellungen entwickeln kann. Danach erfolgt das Einfügen dieser neuen Elemente in den ursprünglichen Alptraum und das Schreiben einer neuen Traumhandlung. Die neue Traumhandlung wird durch Imagination eingeübt. Genau an diesem Punkt setze ich Klänge und die Klangmassage ein.

Die Klänge unterstützen das Einüben und die Vorstellung der neuen Traumhandlung auf ganz besondere Weise. Sie führen rasch in eine angenehme Entspannung, in eine Trance, wie sie auch im Rahmen hypnotherapeutischer Interventionen genutzt wird (vgl. Ross, 2009). Das Gehirn verknüpft die angenehmen Traumanteile mit den wohltuenden Klängen, sie werden so tiefer in unser Unterbewusstsein aufgenommen und verankert. Die Integration der neuen Traumhandlung kann dem Klienten so besser zugänglich gemacht werden.

Während dieses Prozesses spürt der Klient in sich hinein, ob die neue Traumhandlung für ihn so stimmig ist und diese in den Alltag transferiert werden kann. Bei dieser Innenschau

„*Fantasie* und
gute Gedanken

haben eines gemeinsam:

Beide können

sich in der

Wirklichkeit
manifestieren.“

Elvira von Ostheim

können die Klänge eine wunderbare Unterstützung bieten, wie dies Uwe Ross in seinem Beitrag „Selbstresonanz und Selbststeuerung – Mit Klang und Sprache im Dialog mit dem Selbst (vgl. S. 10) beschreibt. Die neue Traumhandlung meines Klienten hat viele kreative Aspekte erhalten:

So ist es jetzt nicht mehr das Wasser, das überall in das Haus eindringt, sondern frische, klare, reine Bergluft, welche mit angenehmer Temperatur ganz sanft das Haus umspielt und genau so viel in das Haus hereinweht, wie es für ein gutes Raumklima notwendig ist. Überall im Haus sind nun in der neuen Vorstellung fiktiv Wasserablaufschächte installiert, die ein Eindringen des Wassers ins Haus verhindern.

Diese Vorstellung hat meinem Klienten ein enormes Sicherheitsgefühl zurückgebracht. Gerade die Klänge in Verbindung mit der Vorstellung der frischen, klaren und reinen Bergluft empfand mein Klient als absolut stimmig. Durch die Klänge fiel es ihm viel leichter Zugang zu seiner Vorstellungskraft zu finden und diese mit all seinen Sinnen (sehen, riechen, schmecken, hören und spüren) zu erleben. Er konnte sich auf diesen Prozess vollständig einlassen und war ganz bei sich in der kreativen Therapiearbeit.

Zur Vorbereitung dieser Therapie ist es sinnvoll mit dem Klienten Entspannungsverfahren durchzuführen und einzuüben, da das Stressniveau einen relativ großen Einfluss auf die Häufigkeit von Alpträumen hat. Neben bewährten Verfahren wie Autogenem Training und Fantasiereisen können auch Klangmassagen ein ideales Entspannungsangebot sein, das schnell in eine angenehme Trance führt – der Vorteil: Der Klient kann meist schon bei der ersten Sitzung entspannen und muss nicht erst ein Verfahren erlernen. Stress reduzieren und die Entspannung zu fördern, wie es durch die Arbeit mit Klang möglich ist, stellt ein wichtiges Fundament für das Wohlergehen dar. Bereits in verschiedenen Forschungen konnte die positive Wirkung der Klänge belegt werden. Zudem sind klangbegleitete Fantasiereisen eine gute Möglichkeit sich schon im Vorfeld auf kreative Prozesse in Hinblick auf die neue Traumhandlung einzulassen. Fantasiereisen begleite ich sehr gerne mit Klängen. Gerade die tiefen Klänge der Beckenschale wecken Gefühle von Geborgenheit, Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung. Sie stärken das „Urvertrauen“ und wirken „erdend“ (vgl. Koller, 2017, S. 41). Zudem entfaltet die Verbindung zwischen Fantasiereisen und Klang eine ganz besondere Wirkung. Sie regt die Kreativität und Fantasie an, sodass positive „innere Bilder“ entstehen können (vgl. Koller, 2017, S. 38). Und genau diese Wirkung ist bei der Therapie von Alpträumen das Entscheidende: die Umwandlung der negativen Traumanteile in positive, lebensfrohe Traumhandlungen.

Meinem Klienten geht es nach der hier beschriebenen Therapie erheblich besser. Der bisher immer wiederkehrende Alptraum ist seit dem Einüben der neuen Traumhandlung vollständig ausgeblieben. Manchmal treten noch Träume auf, die er als verworren und etwas chaotisch beschreibt, diese haben aber bei Weitem nicht mehr die Intensität und Qualität eines Alptrautms.

*„Weg mit den alten
Geschichten –
ich schreibe neue.“*

Dieser Satz wurde zum Powersatz meines Klienten. Allein schon die Vorstellung, die Träume jederzeit „umschreiben“ zu können, ihnen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, ist zu einer enorm wichtigen Ressource meines Klienten geworden.

Abschließend kann ich sagen, dass die Arbeit mit den Klängen und der Klangmassage in meiner heilkundlichen Praxis für Psychotherapie eine wunderschöne, sanfte Ressource ist, die ich mit großer Dankbarkeit und Achtsamkeit einsetze und von deren Wirkung ich immer wieder tief berührt bin.

Literatur:

Koller, Christina: ... auf den Flügeln der Fantasie verreisen ...

In: Klang-Massage-Therapie 12/2017, S. 38-41.

Matzenberger, Rosa: Peter Hess®-Klangmethoden in der Burn-out-Prävention und -Behandlung.

In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 12/2017, S. 22-27.

Pabst, Maria Anna: Zellen und Klang.

In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 9/2014, S. 43-47.

Ross, Uwe: Klangarbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen. In: P. Hess/C. Koller: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2009, S. 148 ff.

Ross, Uwe: Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht.

Verlag Peter Hess, 2010, S. 70-87.

Weitere Literaturhinweise:

Reinhard Pietrowsky: Alpträume. Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe-Verlag, 2011.

Johanna Thünker/Reinhard Pietrowsky: Alpträume.

Ein Therapiemanual (mit CD-ROM). Hogrefe-Verlag, 2010.

Die Peter Hess®-Klangmassage und ihre Einsatzmöglichkeiten im therapeutischen Prozess

Bei der Klangmassage werden hörbare und fühlbare Impulse gesetzt, die i.d.R. schnell in eine wohltuende Entspannung führen, in der ein Ausgleich zwischen sympathischer und parasympathischer Erregung geschaffen wird (vgl. Ross, 2010). Die Entspannung führt zu einer Regulierung der gesamten Organtätigkeit. Um entspannen zu können, müssen wir uns von unseren stressverursachenden Gedanken und Bildern lösen – auch hierbei helfen die Klänge, wie Rückmeldungen meiner Klienten immer wieder zeigen.

Die Schwingung und Klänge der Klangschalen wirken während der Klangmassage auf zwei unterschiedlichen Ebenen:

Die Schwingungen der Klangschalen werden auf den Körper des Menschen übertragen und breiten sich sanft im gesamten Leib aus. Natürlich übertragen sich die Schwingungen auch auf verspannte Körperpartien. Es erfolgt eine Art sanfte Massage bis in jede einzelne Zelle (vgl. Pabst, 2014). Blockaden wie Muskelverspannungen können dabei sanft gelöst werden. Bildlich können wir uns dies so vorstellen: Ein Stein wird in einen See geworfen. Von diesem Stein breiten sich, in konzentrischen Kreisen, Wellen über den ganzen See aus.

Die obertonreichen Klänge der Klangschalen werden akustisch als sehr angenehm empfunden. Ihre monochrome, also gleichförmige Klangstruktur hilft dem analysierenden Geist beim „Loslassen“.

Das Gedankenkarussell kommt nach und nach zur Ruhe. Dieses „Loslassen im Kopf“ ist stets auch mit einem körperlichen Loslassen gekoppelt. So können während und nach einer Klangmassage typische körperliche und mentale Entspannungsreaktionen beobachtet werden (vgl. Ross, 2010). Zudem scheinen die Klänge an die als Embryo im Mutterleib wahrgenommene Klangwelt zu erinnern, die durch ständiges Wachstum und Versorgtsein gekennzeichnet war. Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit, Zuversicht tauchen auf – Gefühle, die auch eng mit dem Begriff des Urvertrauens (vgl. S. 32) verbunden sind.

Während des therapeutischen Prozesses bieten die Klänge und die Klangmassage entsprechend vielfältige Ansatz- und Unterstützungsmöglichkeiten:

- Die Klangmassage führt rasch in eine angenehme Entspannung, in der Stress und Ängste in den Hintergrund treten.
- In der Klangentspannung tauchen positive Gefühle von Vertrauen, Sicherheit und Zuversicht auf.
- Die Klänge stärken Kreativität und unterstützen den Prozess der Imagination.
- Die gezielte Verbindung von Klang und Sprache ermöglicht eine ideale Begleitung und Unterstützung im Prozess der Innenschau und Selbstwahrnehmung (vgl. auch Matzenberger, 2017)



Simone Rodt

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Entspannungstrainerin, Burnout- und Stresspräventionsberaterin.

Kontakt

E-Mail: info@relaxed-im-alltag.de · www.relaxed-im-alltag.de



hess klangkonzepte

Die größte Auswahl an Peter Hess® Klangschalen

Unsere Mitarbeiter beraten Sie freundlich und individuell!

Gerne können Sie sich in unseren Räumlichkeiten bei einer Tasse Kaffee oder Tee aufhalten und die besondere Atmosphäre mit unseren hochwertigen Klanginstrumenten genießen oder Sie wählen bequem von zu Hause aus unserem aktuellen Katalog oder Onlineshop aus.

In unserem einzigartigem Sortiment finden Sie
Peter Hess® Klangschalen,
Gongs, Schlägel und Zubehör
für die Klangmassage,
Zubehör für Yoga und
Meditation und vieles mehr.

Alle Produkte und
unsere Öffnungszeiten
finden Sie unter

www.hess-klangkonzepte.de

Bestellannahme: Mo-Do 9 - 16 Uhr
Freitag 9 - 12 Uhr

Uenzer Dorfstraße 71
D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Tel: +49 (0) 4252 - 2411
info@hess-klangkonzepte.de

„Eva zaubert mit den Klängen ein Lächeln in die Gesichter.“

Sechs Jahre klangpädagogische Begleitung für Menschen mit Behinderungen in der Diakonie Himmelsthür in Hildesheim

von Eva A. Nerger-Bargellini

Seit 2012 bin ich für die Diakonie Himmelsthür als externe Peter Hess®-Klangpädagogin tätig. In dieser Einrichtung begleite ich jedes Jahr bis zu 44 Bewohner und Bewohnerinnen aus unterschiedlichen Wohnbereichen im Rahmen meiner „Klang-Nachmittage zur Sinnes- und Wahrnehmungsförderung“. Von Januar bis Juni biete ich Kurse an, die jeweils acht Klang-Nachmittage in regelmäßigen Abständen beinhalten.

Klangpädagogische Nachmittage zur Sinnes- und Wahrnehmungsförderung

Die Klang-Nachmittage finden in Kleingruppen mit bis zu vier Personen statt oder – je nach individuellem Bedarf – auch in Einzelbegleitung. Die Einschränkungen der Teilnehmenden differieren stark: Manche haben schwere, mehrfache körperliche Behinderungen, andere sind geistig behindert. Meist liegt eine Mischung unterschiedlicher Einschränkungen oder Erkrankungen vor. Viele Betroffene sind bettlägerig und bedürfen besonderer Pflege aufgrund von Erkrankungen des Gehirns oder tief greifenden Entwicklungsstörungen, manche befinden sich im Wachkoma.

Für jede Person stehen mir etwa zehn Minuten zur Verfügung. In den Kleingruppen beginne ich meist mit einem „Einklang“ für alle zum Ankommen. Danach erfolgt für jede Person ein individuell abgestimmtes Klangangebot, bei dem die anderen Gruppenmitglieder anwesend sind und die Klänge ebenfalls genießen können. Je nach Gruppengröße kann die erlebte „Klangzeit“ entsprechend bis zu 44 Minuten betragen. Neben klassischen Elementen aus der Peter Hess®-Klangmassage integriere ich dabei auch Elemente aus der Klangpädagogik.

In den vergangenen sechs Jahren konnte ich die positive und vielfältige Wirkung der Klänge und klangpädagogischen Settings immer wieder erleben. Dabei sind es sowohl die meist nonverbalen Rückmeldungen der Teilnehmer als auch die positiven Feedbacks der Mitarbeiter, die mich in meiner Arbeit bestätigen und mit Freude und Dankbarkeit erfüllen.

Rückmeldungen von Mitarbeitern

„Die Klang-Nachmittage von Eva Nerger-Bargellini erwarten wir immer mit großer Vorfreude. Sie kommt als Gast, bringt Klanggeschenke und gehört sofort dazu. Unsere anfangs geringen Erwartungen wurden weit übertroffen.

Wie kann ich die Antworten der Menschen, die sie so tief berührt, in Worte fassen? Die meisten Bewohner der Wohngruppe kommunizieren nonverbal. Wir Mitarbeiter spüren die besondere Atmosphäre und können oft positive Veränderungen beobachten.

Mit ihren Schalen, manchmal auch ‚Töpfe‘ genannt, zaubert Eva einfühlsam ein Lächeln oder tiefe Entspannung in die Gesichter und Körper der schwerst mehrfach behinderten Bewohner. Die Atmung wird ruhig und vertieft. Häufig hören wir ein Gluckern des Bauches, beobachten Speichelfluss oder auch ein kullerndes Tränchen als Zeichen von tiefer Entspannung. Mit den Klängen berührt Eva die Menschen tief und schenkt ihnen eine Wahrnehmung der besonderen Art und eine über die Therapiestunde hinausgehende Entspannung.

Nach einer Einführung für die jeweilige Gruppe bringt sie jedem einzelnen Teilnehmer ein Klanggeschenk. Beim Aussprechen der Vornamen ist es wie ein kleines Wunder, wenn die angesprochene Person über die Mimik freudig und aufmerksam reagiert. Ein Geschenk für mich! Es kommt auf vielen Ebenen an, und es trägt. Danke Eva, von deinen Klanggeschenken werden sogar Wachkomapatienten aufmerksam und mitgenommen.“

(Regina Anke, als Heilerziehungspflegerin tätige Krankenschwester mit Zusatzausbildung Palliative Care)

„Ich war in einer Gruppe als Begleitende dabei und habe den erkrankten Bewohner beobachtet. Die Klänge habe ich erst gar nicht gehört, aber gespürt. Hinterher war es ganz seltsam – ich hatte meinen Dauerschmerz im Bein verloren. Heute habe ich auch privat Klangschalen und nutze sie vielfältig.“

„Bei Evas Klangangebot ist in der Wohngruppe eine ganz besondere Stimmung. Ruhe, Frieden breitet sich aus.“

„Ich bin immer wieder beeindruckt, wie ruhig die Betreuten sind. Ich sehe freudige Erwartung in den Gesichtern, bis die jeweilige Gruppe dran ist.“

„Wir freuen uns, dass Eva wiederkommt. Die Bewohner genießen es sehr.“

Viele Bewohnerinnen und Bewohner nehmen an den Klang-Nachmittagen bereits seit sechs Jahren teil. Mit den zwei folgenden Beispielen gebe ich Ihnen einen Einblick in die Langzeitwirkung dieser klangpädagogischen Begleitung:

Sigrid: Von der Anspannung zur Entspannung

Sigrid ist eine 64-jährige Frau, die unter der Woche in der Tagesförderung tätig ist. Sie sitzt im Rollstuhl und kann sich mit ihm innerhalb der Wohngruppe selbstständig bewegen. Sie betätigt ihren Rollstuhl mit der linken Hand; die Funktion der rechten Hand ist eingeschränkt.

Ihre Selbstständigkeit ist ihr besonders wichtig. Sie will eigenverantwortlich all die Dinge tun, die ihr trotz der körperlichen Einschränkungen möglich sind. Daher will sie während des Klangangebots in ihrem Rollstuhl sitzen statt im Bett zu liegen. Sigrid braucht Zeit, um sich auf Veränderungen oder Neues einzulassen. Geregelt Abläufe geben ihr Sicherheit. Sie beobachtet intensiv ihr Umfeld und gibt Rückmeldungen.

Als Sigrid 2013 die Klangschalen kennenlernte, war sie gleich begeistert. Zunächst spielte ich die Klangschalen an, schon bald wollte sie es selbst tun. Sigrid mochte es, auf ihren Oberschenkeln das Vibrieren der Klangschalen zu spüren. Nach den ersten fünf Nachmittagen bot ich ihr an, ihre Füße in die XL-Klangschale zu stellen und das





Vibrieren (durch die Schuhe hindurch!) zu genießen. Sie fand es großartig; das „Kribbeln“ brachte sie zum Lächeln. Ein anderes Mal füllte ich eine Klangschale mit Wasser und zeigte ihr den „Klangspringbrunnen“. Sie spürte die feinen Schwingungen mit ihren Fingern und mit ihrer Hand. Sie lachte laut und gluckste. Bei einer anderen Einheit brachte ich einen aufgeblasenen Luftballon mit, um sie die Klangschwingungen durch den Luftballon spüren zu lassen. „*Das kitzelt*“, sagte sie fröhlich. Sigrid lauschte den Klängen aufmerksam und konzentriert. Auf spielerische Weise begann sie, Neues zu entdecken und sich einzulassen.

Im nächsten Kurs bot ich Sigrid Elemente der Klangmassage an. Dazu stellte ich ihr die sogenannte „Universalschale“ auf die Schultern und ließ den Klang dort für zwei bis drei Minuten pro Seite erklingen. Danach strich ich mit der klingenden und vibrierenden Klangschale den Arm bis über ihre Hände hinaus aus. Sie genoss schweigend. Erst danach sagte sie: „*Das war schön.*“

Mit der Zeit begann Sigrid, beim Lauschen die Augen zu schließen. Anfangs mochte sie das überhaupt nicht. Vorher beobachtete sie, was ich als Nächstes machte. Jetzt konnte sie mit ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich bleiben. Sie entspannte sich und ließ Kopf und Schultern schwer werden. Dabei lief ihr Speichel aus dem Mund, was in den folgenden

Kursen noch stärker wurde. Bei Sigrid, die gerne die Kontrolle behält, ist der zunehmende Speichelfluss als Zeichen von besonderem Loslassen zu deuten.

In den Klangkursen ab 2015 wollte Sigrid nicht mehr selbst schlägeln, sondern bat mich, die Klangschalen zu spielen. Zum Einstieg fragte ich sie, für welchen Bereich sie sich heute Entspannung wünsche (Beine, Schultern oder Arme). Dann bot ich ihr, auf ihren Wunsch abgestimmt, weitere Elemente der Klangmassage an, wie zum Beispiel das „Ankommen“, die „Klangmassage der Beine mit Ausleiten“, den „sicheren Raum geben“, das „Energetisieren“ und die „Klangpyramide“. Am Ende sagte sie kurz „*Das war gut.*“ oder „*Schön!*“. Ich sah, dass Sigrid in den Klangkursen lockerer wurde und immer öfter lächelte. Wenn ich einer anderen Teilnehmerin Klänge anbot, nahm sie interessiert Anteil und freute sich mit.

Seit 2016 beobachtete ich bei Sigrid eine neue Körperhaltung: Am Anfang war sie in ihrem Rollstuhl oft nach vorne gebeugt und beobachtete aufmerksam das Geschehen. Nun machte sie es sich gleich bequem, lehnte sich an und blieb während des ganzen Klangangebotes in dieser Haltung. Mit geschlossenen Augen sank Sigrid in tiefe Entspannung – bis hin zum Einschlafen. Auch nachdem die Klänge ausgeklungen waren, ruhte sie in dieser entspannten Körperhaltung nach.

Welche Langzeitwirkung haben die Klänge bei Sigrid?

Ich beobachtete, wie Sigrid in den Klangkursen von Jahr zu Jahr gelöster wurde. Mit den Klängen fand sie einen Zugang zu innerer Ruhe und zum Urvertrauen, wie wir es in der Klangpädagogik kennen. Sie lernte loszulassen und wurde mit anderen Kursteilnehmerinnen toleranter. Sie schaut die anderen mit freundlichem, liebevollem Blick an und fühlt sichtbar mit ihnen. Die Klänge lassen Sigrid von innen heraus lächeln und strahlen.

Vanessa:

Ruhe und Ausgeglichenheit finden durch Klang

Vanessa ist eine 27-jährige weitestgehend selbstständige Frau, die aufgrund eines Anfallsleidens (aus gesundheitlichen Gründen) in einer Wohngruppe der Diakonie Himmelstür lebt. Aus diesem Grund trägt sie zu ihrem Schutz einen blauen Helm. Sie ist emotional, in ihren Handlungen spontan und den Menschen positiv zugewandt: Sie umarmt auch fremde Menschen mit den Worten „Schön, dich zu sehen“. Sie arbeitet in den Pro Werkstätten und ist offen für Aktivitäten wie spielen, spazieren gehen, Musik hören und tanzen. Sie liebt es, in Gesellschaft zu sein. Alleine ist ihr oft langweilig.

Ich begann in Vanessas Gruppe mit ähnlichen Klangangeboten wie in Sigrids Gruppe. Vanessa machte begeistert mit und stellte mir viele Fragen. Dabei zeigte sie sich so offen, dass ich ihr nach den ersten Klangnachmittagen eine Mini-Klangmassage in Bauchlage anbot. Sie legte sich bequem auf eine mit Kissen vorbereitete Gummimatte. Dann begann ich, die „große Beckenschale“ auf der Mitte ihres Rückens anzuschlägeln und diese später auf ihrem Gesäß anzuspielen. In dieser kurzen Klangsequenz lauschte Vanessa hingebungsvoll den Klängen. Dabei war sie ganz still und spürte nach innen. Danach hatte sie glänzende, verträumte Augen und einen sanften Blick.

In den Klangkursen ab 2013 gab ich Vanessa Mini-Klangmassagen, die sie in Bauch- oder Rückenlage genoss. In diesen 10-minütigen Klangmassagen erlebte sie alle Positionen der Klangschalen – von den Fußsohlen bis zum Kopf. Je nach Bedarf erweiterte ich dieses Angebot um andere Klangelemente wie „Ankommen“, „Ausleiten“ und „Harmonisieren“. So manches Mal sagte sie danach: *„Das war heute wieder schön. Ich bin wieder eingeschlafen.“*

Vanessa ist eine temperamentvolle Frau, die zuweilen auch mit anderen Mitbewohnern oder dem Pflegepersonal stritt. Die Klänge bewirkten, dass sie sanftermütiger wurde. Die Betreuerinnen sagten mir oft, dass Vanessa nach den Klangmassagen ausgeglichener und umgänglicher war. Dies hatte einen angenehmen Einfluss auf die Atmosphäre im Wohnbereich.

Welche Langzeitwirkung haben die Klänge bei Vanessa?

Vanessa wurde mit den Klängen gelassener und ruhiger. Die Außenwelt trat in den Hintergrund und sie lernte, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Ihr Impuls, alles zu kommentieren, wurde weniger. Heute genießt sie meine Klangangebote schweigend. Vanessa bekommt mit den Klängen einen weichen, milden Blick und strahlt innere Zufriedenheit aus. Diese Zufriedenheit führt zu einer friedlichen und heiteren Stimmung.



Mein Dank

Ich danke den Wohnbereichsleitenden Nora Wallek und Armin Rettig, dass sie ihre Einwilligung zu diesem Artikel gegeben und die erforderlichen rechtlichen Voraussetzungen geschaffen haben. Dazu danke ich Regina Anke, dass sie die Erfahrungen der Pflegenden in schriftlicher Form gesammelt hat. Großen Dank sage ich allen Betreuerinnen und Betreuern im Haus Oberlin für ihre individuellen Beobachtungen und für ihre Erlaubnis, sie zitieren zu dürfen.

Die Fotos zu diesem Artikel entstanden beim ersten Klangnachmittag der neuen Kursreihe im Juli 2018.



Eva A. Nerger-Bargellini

ist Beraterin und Dozentin für Kommunikation, Personalführung und Gesundheit in Unternehmen, Pflegeeinrichtungen und pädagogischen Einrichtungen.

Als Peter Hess®-Klangpädagogin ist sie seit 2006 in ihrer zertifizierten Peter Hess®-Klangmassage Praxis tätig. Dort gibt sie Klangmassagen zur Entspannung, bietet Einzelberatungen an sowie Lingva Eterna-Kurse zur Kraft der Sprache. Seit 2012 fördert sie in der Diakonie Himmelsthür die Sinneswahrnehmung von Menschen mit mehrfachen Behinderungen. Seit 2018 begleitet sie Menschen mit schweren Erkrankungen auf der Palliativ-Station des Hildesheimer St. Bernward Krankenhauses.

Kontakt

E-Mail: info@nerger-bargellini.de · www.nerger-bargellini.de

Die Peter Hess®-Klangmassage bei Menschen mit Parkinson

Ein Erfahrungsbericht aus Rio de Janeiro

von Regina Santos und Ursula Dannemann



Fotos: PHA Brasilien

Die Peter Hess® Akademie (PHA) Brasilien bietet seit einem Jahr an der **Associação Parkinson Carioca/APC** (= Vereinigung Parkinson Carioca; Cariocas werden die Einwohner von Rio de Janeiro genannt) die Klangmassage an.

Die APC-Vereinigung¹

APC ist eine Vereinigung von Menschen mit Parkinson mit rund 90 Patienten. Ziel der Vereinigung ist es, physiotherapeutische Behandlungen anzubieten, Freizeitaktivitäten zu fördern und Selbsthilfegruppen mit Patienten, Angehörigen und Begleitern zu bilden. Darüber hinaus hat die APC die

Aufgabe Öffentlichkeitsarbeit zu leisten, über die Rechte von Menschen mit Parkinson zu informieren und gegenüber Gesetzgebern und Behörden aktiv zu werden.

Die Vereinigung befindet sich in den Räumlichkeiten eines alten öffentlichen Krankenhauses in einem Arbeiterviertel in der Nordzone von Rio de Janeiro. Die Räumlichkeiten sind sehr schlicht, die Einnahmen durch Mitgliedsbeiträge sehr spärlich und unregelmäßig. Alle Tätigkeiten sind freiwillig und kostenlos. Die Kernaufgabe der APC-Vereinigung ist die Gruppenbehandlung mit funktioneller Neurophysiotherapie, geleitet von ehrenamtlich tätigen Physiotherapeuten und

Praktikanten. Ferner werden den Patienten individuelle Ergotherapie und Sprachtherapie wie auch Tanz- und Kunstgruppen geboten. Die Peter Hess®-Klangmassage kam im Juni 2017 hinzu und wurde als integratives und komplementäres Angebot sehr herzlich aufgenommen. In diesem Jahr feiert die APC-Vereinigung ihre zehnjährige Gründung und hat sich in dieser Zeit als Raum der Begegnung und gegenseitigen Hilfe für Patienten, Familien und Pflegepersonal erwiesen. Trotz der Bescheidenheit der Einrichtung, herrscht eine Atmosphäre von Enthusiasmus und Freundschaft.



Die Parkinson-Krankheit

Die Parkinson-Krankheit² (auch bekannt als Idiopathisches Parkinson-Syndrom) ist eine langsam fortschreitende neurodegenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems, die gekennzeichnet ist durch das Absterben von Neuronen, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Die Hirnbereiche mit Dopamin-haltigen Nervenzellen kontrollieren willkürliche und unwillkürliche Bewegungen.

Die charakteristischen Symptome der Krankheit, bereits im Jahr 1817 von James Parkinson beschrieben, sind: Zittern oder Halte- sowie Ruhetremor, Steifigkeit in der Muskulatur (Rigor), Störung des Gleichgewichts, Verlangsamung der Bewegungen (Bradykinesie) oder Überbewegungen (Dyskinesien). Weitere Symptome sind Mangel an Gesichtsausdruck, Sprechschwierigkeiten, Verschlucken, die Gangart wird kleinschrittig. Mit Fortschreiten der Krankheit kann kognitiver Verfall auftreten, insbesondere der exekutiven Funktion und der Aufmerksamkeit. Nicht-motorische Symptome sind verminderter Geruchssinn, Darm- und Schlafstörungen, Angstzustände und Depressionen.

Parkinson ist in Brasilien keine meldepflichtige Krankheit. Laut Angaben des Gesundheitsministeriums wird geschätzt, dass 0,3% der Gesamtbevölkerung von der Parkinson-Krankheit betroffen sind. Basierend auf einer lokalen Studie wird jedoch davon ausgegangen, dass sie 3,3% der Bevölkerung über 64 Jahre betrifft – also mehr als 600.000 Menschen³. In Deutschland schätzt man, dass die Parkinson-Krankheit 200.000 Menschen betrifft⁴.

Obwohl eine Heilung noch nicht möglich ist, können die meisten Symptome kontrolliert werden und Behandlungen dazu verhelfen, den Betroffenen ein aktives und unabhängiges Leben zu ermöglichen. Jedoch muss sich der Parkinsonpatient auf eine strenge Routine der pünktlichen Medikamenteneinnahme einstellen, denn die Wirkung der komplexen und individualisierten Dopamintherapie⁵ bestimmt die sogenannten on/off-Phasen. Der Patient ist tatsächlich wie ein- und ausgeschaltet, je nach Wirkungszeit der Medikamente.

Es herrscht Konsens in internationalen Behandlungsleitlinien, dass – begleitend zu medikamentöser Therapie – Patienten mit Physiotherapie, Ergotherapie und Sprachtherapie behandelt werden sollen, und vor allem, dass nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele der Unterstützung bedürfen. Oft neigen die Patienten zur Isolation und Depression. Entsprechend wichtig ist es, das soziale Leben aufrechtzuerhalten und Aktivitäten zu pflegen, die Freude bereiten und ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln.

Die Peter Hess®-Klangmassage

Wir, die PHA Brasilien, sind mit drei Klangmassagepraktikerinnen⁶ in der APC-Vereinigung tätig. Wir wurden sehr gut aufgenommen und sind heute ein aktiver Teil des Vorstands- und Behandlungsteams. Wir bieten die Klangmassage einen halben Tag pro Woche an, wobei pro Klangmassagepraktiker drei Patienten zur Klangmassage kommen können. Wir wissen, dass nicht nur die Nachfrage der Patienten groß ist, sondern auch die der Angehörigen. Würde die Klangmassage jeden Tag angeboten, so wäre unser Terminkalender sicher immer voll.

Wir beschränken unser Arbeitsvorgehen auf die Basis-Klangmassage mit dem Ziel, den allgemeinen Behandlungsprozess mit den Klängen zu unterstützen. Mit Vorsicht und Einfühlungsvermögen unsererseits versuchen wir, unseren Klienten eine einigermaßen komfortable Zeit der Ruhe zu bieten, in der sie sich umsorgt und willkommen fühlen, wo sie sich frei aussprechen können und wo wir da sind, um ihnen zuzuhören. Es ergibt sich ein Resonanzgeschehen zwischen Klangmassagepraktiker, Klient und Klangschalen – ganz nach den Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethode (vgl. S. 18), wobei vor allem Achtsamkeit, Wertschätzung und Ganzheitlichkeit zum Tragen kommen. Uns geht es in erster Linie darum, eine Vertrauensbeziehung aufzubauen, indem wir durch den Klang und die Schwingung der Schalen unseren Klienten Entspannung ermöglichen, ihnen Momente der Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele anbieten. Dabei gilt stets: „Weniger ist mehr!“

Wir beobachten, dass die Klangmassage weit über den Entspannungseffekt hinausgehen kann. Das Zittern während der Sitzung lässt nach, oft dauert dieser Effekt einige Stunden. Häufig kommen die Klienten mit einem mühsamen Gang in unser Zimmer, der Rücken schmerzt, sie können sich kaum bücken, um die Schuhe auszuziehen. Nach der Klangmassage fallen ihnen die Bewegungen leichter, ihre Gangweise wirkt harmonischer und die Körperhaltung sicherer. Die Rückenschmerzen lassen nach. Zu Beginn ist auch oft ihre Stimme so leise, dass man sie kaum verstehen kann. Nach der Sitzung sprechen viele lauter und deutlicher, mit einer besseren Artikulation.

Zu Anfang haben wir die Klangmassage systemlos angeboten. Wir haben unsere Verfügbarkeit angekündigt und Interessenten haben einen Termin ausgemacht. Im Jahre 2018 haben wir uns jedoch entschieden, ein Forschungsprojekt durchzuführen, um die Wirkung der Klangmassage systematisch zu erfassen.

Forschungsprojekt und Rückmeldung von Betroffenen

Die Entscheidung für das Forschungsprojekt geht darauf zurück, dass die PHA Brasilien derzeit sehr bemüht ist, dass die Klangmassage als komplementäre und integrative Methode im öffentlichen Gesundheitswesen anerkannt wird (s. S. 86).

Ziel der Studie (siehe S. 74/75) war es, die Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage auf Angst, Stress und Aktivitäten des täglichen Lebens bei Parkinson-Patienten zu untersuchen. Hierzu erhielten neun Betroffenen über zehn Wochen wöchentlich eine Klangmassage à 45 Minuten. Die Studie wurde von Dr. Wilma Costa Souza begleitet und die Daten von ihr ausgewertet.

Die Ergebnisse der Studie belegen erstmals positive Effekte der Klangmassage bei Parkinson-Patienten, auch wenn diese gering sind. Für uns war vor allem das direkte Feedback der neun Studienteilnehmer wichtig und hat uns in unserer Arbeit bestätigt.

Geschlecht	Alter	Beruf*	Parkinson-Diagnose seit	Hoehn-Yahr Skala
1 w	72	Journalistin und Dichterin	2 Jahren	1,5 · Einseitige Erkrankung und Beteiligung der Körperachse
2 w	60	Lehrerin	12 Jahren	3,5 · Mäßige bis starke Behinderung
3 m	59	Lehrer	2 Jahren	1 · Einseitige Erkrankung
4 m	63	Abteilungsleiter	5 Jahren	3 · Leichte bis mäßige beidseitige Erkrankung – es besteht eine leichte Haltungsinstabilität, der Patient ist aber körperlich noch unabhängig
5 m	64	Werftarbeiter	7 Jahren	2 · Leichte beidseitige Erkrankung
6 w	74	Lehrerin	10 Jahren	4 · Starke Behinderung – der Patient kann aber noch ohne Hilfe laufen oder stehen
7 m	59	Fahrer	16 Jahren	3,5 · Mäßige bis starke Behinderung
8 w	53	Kindergartenhilfe	9 Jahren	3 · Leichte bis mäßige beidseitige Erkrankung
9 w	63	Bankangestellte	7 Jahren	3,5 · Mäßige bis starke Behinderung

*Alle sind wegen Arbeitsunfähigkeit und/oder Alter im Ruhestand und bekommen eine Rente.

Tabelle 1: Übersicht der Studienteilnehmer



Regina Santos (ganz links) und die Teilnehmer des Forschungsprojekts zur Wirkung der Klangmassage auf Angst, Stress und Aktivitäten bei Parkinson-Patienten.

Feedback der Studienteilnehmer

A.M. – 72 Jahre alt, Dichterin, Journalistin und pensionierte Anwältin, erhielt die Parkinson-Diagnose vor knapp eineinhalb Jahren. Sie hat keine sichtbaren Symptome, ihre Hauptbeschwerden sind Angstzustände, Stress und Schlafstörungen. Bemerkbar ist ein vager Gesichtsausdruck. Sie selbst sagt: *„Die Klangmassage entspannt mich sehr, ich brauche keine Beruhigungstabletten mehr, die ich zwei Mal pro Tag nahm. Ich fühle mich sehr wohl, ich bin entspannter. Als ich zur APC-Vereinigung kam, war ich sehr angespannt und niedergeschlagen, mein Selbstwertgefühl war gesunken, ich stürzte oft. Jetzt fühle ich mich wohler in allen Aspekten. Ich bin fokussierter und glaube, dass die Klangmassage mich entspannt und dass sie zu den Ergebnissen der Behandlungen beiträgt. Meine Schrift war klein und jetzt ist sie normal. Parkinson hat mein Leben verändert, zuerst fiel ich in eine Depression, und das änderte sich erst, als ich zu einem Vortrag in der APC-Vereinigung kam. Ich begann, das Problem zu akzeptieren. Ich spüre, dass Physiotherapie und Tanz mir helfen, mit den Einschränkungen in meinem Körper wegen der Muskelsteifheit leichter umzugehen.“*

A.S.C. – 60 Jahre alt, Englischlehrerin im Ruhestand, hat tägliche Krisen des freezing (Starrheit), wenn sie völlig verspannt ist. Sie bekam vor zwölf Jahren die Parkinson-Diagnose und besucht seit drei Jahren die APC-Vereinigung. Sie berichtet, dass sie sich zu Anfang wie „in einem Sack gefangen“ fühlte. Sie ist eigentlich eine fröhliche und gesellige

Person, die auf den Veranstaltungen immer als Erste zu tanzen anfing. (Es ist erstaunlich, wie Parkinson-Patienten, die beim Laufen starke Schwierigkeiten haben, frei im Takt tanzen können, sobald sie rhythmische Musik hören). In den ersten Sitzungen war sie sehr langsam und angespannt. Ihre Hauptbeschwerden sind starke Angstzustände, Magenschmerzen und Verdauungsschwierigkeiten. Nach und nach kam sie entspannter und in einer sicheren Gangart zu den Klangsitzungen. Mit dieser Klientin verlief die Klangmassage fast ausschließlich problemfrei in der Aura, d.h. im Körperumfeld. Sie sagt: *„Die Klangmassage entspannt mich und beruhigt mich.“*

M.A.S. – 64 Jahre alt, Werftarbeiter im Ruhestand. Er hat ein intensives Zittern der rechten Hand und Schlafstörungen. Über die Klangmassage sagt er: *„Wenn ich hier in den Raum komme, fühle ich mich so gut aufgenommen. Ich freue mich morgens, wenn ich weiß, dass ich den Termin der Klangmassage habe. Mit ihr fühle ich mich leicht, als ob ich schwebe. Ich kann besser schlafen und habe keine Alpträume mehr.“*

M.I. – 74 Jahre alt, Lehrerin im Ruhestand. Sie erhielt die Parkinson-Diagnose vor zehn Jahren nach dem Tod ihres Mannes. Sie hat ein kaum merkbares Zittern in der linken Hand, leidet aber an starken Rückenschmerzen und Gleichgewichtsstörungen. Die Klangmassage habe ihr geholfen, starke Anspannungen mit Zähneknirschen zu lindern. Sie mag die Klangmassage, weil sie sich ruhiger und entspannter fühlt:



„Ich kann
spüren,
dass sich
etwas zum
Besseren
verändert ...“

„Ich kann spüren, dass sich etwas zum Besseren verändert, auch wenn es nur für einen Tag ist, aber das lässt mich glauben, dass diese Verbesserung fortgesetzt werden kann. Die Konfliktsituationen in der Familie haben mich immer stark betroffen, ich verfiel in einen beklagenswerten Zustand, aber ich habe gemerkt, dass ich jetzt ruhiger geworden bin, schließe meine Augen und lasse mich nicht so stark beeinflussen.“

S.S. – 63 Jahre alt, Bankangestellte im Ruhestand. Sie entwickelte die Parkinson-Krankheit vor ungefähr sieben Jahren, nach der Pensionierung. Sie leidet jeden Morgen an freezing, Bewegungsstarrheit, und fühlt Steifheit auf der linken Körperseite. Krämpfe, Beklommenheit und Schlaflosigkeit zählen zu ihren starken Beschwerden. Sie sagt: *„Die Klangmassage hilft, meine Schmerzen zu lindern und die Muskeln zu entspannen. Ich schlafe besser, wache nachts nicht so oft auf, um auf die Toilette zu gehen, die Krämpfe kommen seltener vor. Ich kann mich noch nicht mit der Krankheit abfinden, ich kämpfe dagegen, ich versuche mich daran zu gewöhnen, aber ich kann es immer noch nicht.“*

R.S.P. – 59 Jahre alt, lebt seit 16 Jahren mit Parkinson, leidet unter unwillkürlicher, übermäßiger Bewegungsaktivität (Hyperkinese) als Folgeerscheinung der fortschreitenden Krankheit. Während der Klangmassage lassen die Bewegungen langsam nach und er liegt ganz ruhig da. Er beschreibt seine Erlebnisse während der Klangsitzung wie folgt: *„Ich fühle eine große Ruhe, meistens schlafe ich tief ein. Die Klangmassage hilft mir auch bei den Alltagssituationen, ich fühle mich entspannter. Es fällt mir leichter, die Krankheit zu akzeptieren. Parkinson ist eine grausame Krankheit.“*

K.K. – 62 Jahre alt, hat seit fünf Jahren Parkinson. Bei ihm liegt ein Zittern beider Körperseiten vor, er geht gebeugt und kleinschrittig. Zudem leidet er unter hohem Stress, trotzdem bestreitet er sein Leben mit Autonomie und Zielstrebigkeit. Er sagt: *„Ich habe eingesehen, dass Parkinson eine Lebensweise ist. Ich habe entdeckt, dass ich anderen Parkinson-Patienten helfen kann. Zuerst habe ich mit Gott gestritten, habe aber gelernt, mit der Krankheit umzugehen. Parkinson öffnete Türen, die geschlossen waren. Ich fühle mich heute als eine bessere Person, an erster Stelle ist die Liebe und dann die Vernunft. Die Klangmassage spendet mir mehr Entspannung als andere Therapien. Ich spüre eine größere Ruhe um den Problemen entgegenzutreten. Ich fühle mich ungefähr 50% ruhiger. Die Beziehung zu meiner Frau hat sich verbessert, ich fühle mich freundlicher, ich habe das Gefühl, dass ich die Krankheit nicht verstecken muss.“*

Abschlussgedanken

Auch wenn die körperlichen Veränderungen durch die Klangmassage aufgrund des Zustandes einer degenerativen Erkrankung nicht lange anhalten, sind die Klangsitzen für unsere Klienten und für uns selbst wertvolle Momente. Die Gelegenheit zu haben, diesen Menschen ein solches Wohlgefühl zu bieten, ist unschätzbar wertvoll!

Zu spüren, dass unsere Klienten sich besser fühlen, dass sie eine Linderung in Herz und Seele spüren, ihr Selbstbild und das Selbstvertrauen gestärkt werden, sie offener und leichter mit ihrer Umgebung mit Bekannten und Familie umgehen können, ist für uns eine große Freude.

Alle neun Personen berichten, dass sie sich entspannter fühlen, um den Schwierigkeiten des täglichen Lebens zu begegnen, und erkennen, dass sie Konfliktsituationen ausgewogener und konzentrierter erleben. Diese emotionalen, gedanklichen und geistigen Veränderungen geben ihnen sicherlich viel Kraft, um voranzukommen, sich Tag für Tag besser mit den Herausforderungen der Krankheit zu befassen, ihre Grenzen zu akzeptieren und zu verstehen, dass sie das Parkinson-Syndrom als Verbündeten und nicht als Feind sehen können.

Für unser Team ist es eine wunderschöne Gelegenheit, die Klangmassage den Menschen mit Parkinson zugänglich machen zu können und zu erkennen, dass wir ihr Leben ein wenig besser machen konnten.



¹ www.parkinsoncarioca.com.br

² Informationen über die Parkinson-Krankheit sind zu finden auf den Webseiten der Deutschen Gesellschaft für Neurologie: www.dgn.org, der Deutschen Parkinson Vereinigung e.V.: www.parkinson-vereinigung.de und der Universität Freiburg: www.uniklinik-freiburg.de/neurologie.html

³ www.einstein.br/doencas-sintomas/parkinson

⁴ www.dgn.org/images/red_pressemitteilungen/

⁵ www.parkinson-web.de/content/behandlung/medikamentoese_therapie/index_ger.html

⁶ Regina Santos, Ursula Dannemann und Leila Rosimer



Regina Santos

Leiterin der Peter Hess® Akademie Brasilien und autorisierte Ausbilderin für die Peter Hess®-Klangmassage. Fortbildungen in „Neurologie und Psychosomatik“ mit Angelika Rieckmann, „Gongtherapie – I und II“ nach der Methode von Elisabeth Dierlich, Blumentherapeutin (Florais de Minas), Praktikerin des Reiki durch das traditionelle System Usui.

Kontakt

E-Mail: terapiadesom@gmail.com · www.academiapeterhess.com.br



Ursula Dannemann

Sozialarbeiterin und Sozialwissenschaftlerin, langjährige Erfahrung im Bereich Beruflicher Rehabilitation. Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. und Volontärin in der APC-Vereinigung.

Kontakt

E-Mail: ursula.massagemdesom@gmail.com

Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage (PHKM) auf Angst, Stress und Aktivitäten des täglichen Lebens bei Patienten mit Parkinson-Krankheit

von Dr. Wilma Costa Souza

(übersetzt von Ursula Dannemann)

Das Ziel der vorliegenden Studie war es, die Wirkung der PHKM bei Patienten mit Parkinson (Idiopathisches Parkinson-Syndrom) in Bezug auf die Verbesserung der Aktivitäten des täglichen Lebens, der Selbstwahrnehmung von Stress und Angstzuständen zu überprüfen.

Methoden

Dies ist eine brasilianische Studie, durchgeführt von der Peter Hess® Akademie Brasilien bei Patienten mit Parkinson, die in der Vereinigung Parkinson Carioca (APC) behandelt werden (vgl. S. 68 ff.). Die Patienten wurden mit der PHKM in einem eigenen Raum von drei auf die Methode spezialisierten Klangmassagepraktikern behandelt. Die Termine fanden einmal wöchentlich in der Zeit von April bis Juli 2018 statt, mit einer Gesamtzahl von zehn Sitzungen mit je 45-minütiger Dauer.

Die Evaluierungen wurden vor und nach der Behandlungsserie durch folgende Instrumente durchgeführt: Barthel-Index¹, Perceived Stress Scale² und Becks-Angstinventar³. Zunächst wurde der Barthel-Index (BI) angewendet, der eine Ordinalskala mit dem Ziel darstellt, die Leistungen bei Alltagsaktivitäten (ADL) zu messen, einschließlich Körperpflege, Bewegungen und Mobilität, Harn- und Stuhlabsonderungen.

Die maximale Punktzahl ist 100, was auf Unabhängigkeit in Alltagstätigkeiten hinweist.

Anschließend wurde die Cohen Perceived Stress Scale/Stress Wahrnehmungsskala (PSS) angewandt, die 14 Elemente mit

Antworten von 0 (nie) bis 4 (immer) darstellt. PSS ist ein Fragebogen, der zu messen versucht, in welchem Ausmaß Situationen im eigenen Leben als stressreich bewertet werden. Die maximale Punktzahl liegt zwischen 0 und 56 und die Antworten sollten sich auf den Vormonat beziehen.

Schließlich wurden die Stresslevels mit dem Becks Angst Inventar (BAI) gemessen, der 21 Fragen dazu aufzeigt, wie sich die Person in der letzten Woche gefühlt hat. Es werden sowohl kognitive als auch körperliche Aspekte der Angst erfragt. Die Antworten reichen von 0 (absolut nein) bis 3 (kann ich kaum unterstützen), mit maximal 63 Punkten.

Ergebnisse und Reflexionen

Die Studie umfasste neun Patienten: vier Männer und fünf Frauen. Die Altersspanne reichte von 52 bis 74 Jahren, also im Durchschnitt $63,67 \pm 6,65$ Jahre. Die Erkrankungsdauer lag zwischen zwei und 16 Jahren und betrug $7,7 \pm 4,5$ Jahre als Durchschnitt. Alle Teilnehmer befanden sich zwischen den Stadien 1 (einseitige Erkrankung) und 3 (leichte bis mäßige beidseitige Erkrankung) auf der Hoehn-Yahr-Skala⁴ (vgl. S. 70). Die Daten wurden durch den gepaarten T-Test analysiert, wobei ein Signifikanzniveau von $p \leq 0,05$ angenommen wurde. Es gab lediglich einen signifikanten Unterschied im Gesamt-Score des Vorher-Nachher-BI ($p = 0,02$), was eine Verbesserung der Leistung der ADLs zeigt.

Die Vor- und Nachbewertungen von PSS und BAI werden in der Abbildung 1 dargestellt.



Abbildung 1: Ergebnisse der Stresswahrnehmung (PSS) und der Angst (BAI) vor und nach der PHKM



Das Ausmaß des wahrgenommenen Stressses und der Angst nahm nach der Klangmassage-Behandlung ab.

Wie in der Abbildung zu sehen ist, nahm das Ausmaß des wahrgenommenen Stressses und der Angst nach der Behandlung ab. Die Parkinson-Krankheit ist degenerativ und chronisch, und aus diesem Grund ist es wahrscheinlich, dass eine größere Anzahl von PHKM-Sitzungen Ergebnisse mit statistischer Signifikanz fördern könnte. Die kleine Stichprobe ist ebenfalls ein zu berücksichtigender Faktor.

Wir haben in der Literatur in indexierten Zeitschriften keine Studien gefunden, die die PHKM in dieser Patientengruppe anwendet. Es wird empfohlen, weitere Studien in diesem Bereich durchzuführen.

Literaturangaben:

- ¹ Mahoney, Fl., Barthel, D. Functional evaluation: Barthel Index. Maryland State Med J. 1965; 14: 56-61.
- ² Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983, (24): 385-396.
- ³ Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., Steer, R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1988, 56: 893-897.
- ⁴ Clarke, C.E., Patel, S., Ives, N., et al.; on behalf of the PD REHAB Collaborative Group. Clinical effectiveness and cost-effectiveness of physiotherapy and occupational therapy versus no therapy in mild to moderate Parkinson's disease: a large pragmatic randomised controlled trial (PD REHAB). Health Technology Assessment. 2016, 20.63.



Dr. Wilma Costa Souza

ist Physiotherapeutin, Dozentin für Neurologische Physiotherapie und Leiterin der Abteilung für Neurologische Physiotherapie im Städtischen Krankenhaus für Rehabilitation in Rio de Janeiro/Brasilien. Sie ist Präsidentin der Vereinigung Parkinson Carioca.

Kontakt

E-Mail: wilmacosta@fisioscience.com.br · www.parkinsoncarioca.com.br

„Sie war wie ein ‚rettender Engel‘ für meine Mutter“



Mit den Peter Hess®-Klangmethoden die finale Phase begleiten von Gabriele Seidenath

Ich arbeite im Helios Amper-Klinikum Dachau als Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege sowie als Palliative Care Fachkraft. Dort führe ich die Klangmethoden an beatmeten oder komatösen Patienten auf der Intensivstation (vgl. Bericht in der FZ 10/2015, S. 12-15) und an Patienten mit palliativer Versorgung durch. Das Angebot erfolgt häufig auf Anfrage der Angehörigen oder des Palliative Care Teams für Patienten, die sich in der präfinalen oder finalen Phase befinden und von uns gehen dürfen. Eines Vormittags wandte sich das Palliative Care Team an

mich mit der Bitte, Frau G. bei ihren letzten Stunden zu begleiten. So durfte ich Frau G. und ihre Familie im Sterbeprozess mit Klängen begleiten.

Aus großer Dankbarkeit hatte die Tochter von Frau G. danach den Wunsch geäußert, mir etwas Gutes tun zu wollen. Ich bat sie daraufhin, wenn es ihr denn möglich sei, aus ihrer Sicht zu schildern, wie sie die letzten Stunden ihrer Mutter erlebt hat. So entstand folgender Erfahrungsbericht, für den ich ihr sehr dankbar bin:





Schilderung der Tochter über die letzten Lebensstunden ihrer Mutter

Meine Mutter (85 Jahre) war bis auf altersbedingte Beschwerden (Rückenschmerzen usw.) noch eine geistig und körperlich fitte, selbstständige Frau. Am Mittwoch, 22.11.17, war sie mittags noch mit dem Auto unterwegs und wollte Zweige holen zum Binden eines Adventskranzes. Während des Abschneidens dieser Zweige muss es zu dieser spontan einsetzenden Gehirnblutung gekommen sein, wohl aufgrund eines Bluthochdrucks, mit dem sie schon seit ein paar Monaten zu kämpfen hatte. Gott sei Dank wurde sie schnell gefunden und auch schnell ins Krankenhaus gebracht mit einer Hemiparese links und schon Sprachbeschwerden. Geistig war sie aber noch voll da. Es wurde uns Kindern aber aufgrund des Kernspints sehr schnell mitgeteilt, dass die Chancen einer Genesung schlecht stünden, nur wenn die Blutung jetzt noch zu stoppen wäre. Gegen Abend wurde noch mal ein Kernspint gemacht und die Blu-

tung ist weiter vorangeschritten, ebenso auch das Befinden meiner Mutter: Nun konnte sie auch den linken Fuß nicht mehr bewegen und die Ansprechbarkeit wurde weniger. Schon am nächsten Morgen war sie nicht mehr ansprechbar und der Oberarzt teilte uns mit, dass hier weitere Maßnahmen (Entlastung des Hirndrucks usw.) nichts gebracht hätten, und dann nur mit einer geringen Überlebenschance und dem Fall, dass meine Mutter schwerster Pflegefall bleiben würde. Daraufhin entschlossen wir Kinder uns, dem Wunsch unserer Mutter folgend, die nie ein Pflegefall werden wollte und dies auch in einer Patientenverfügung niederschrieb, dass wir lebensverlängernde Maßnahmen ablehnen. Somit kam dann am Donnerstag meine Mutter auf eine Normalstation und wurde dort mit Morphium über den Perfusor zur Schmerzreduzierung behandelt. Betreut wurden wir von

dem außerordentlich fürsorglichen Palliativ-Team des Krankenhauses Dachau. Meine Mutter war überhaupt nicht mehr ansprechbar und bekam eine zunehmend schwere Atmung mit zunehmender Verschleimung. Am 3. Tag, dem Samstag, 25.11.2017, war der Zustand meiner Mutter über Nacht noch schlechter geworden: Temperaturbildung, starkes Schwitzen, schwere Atmung, Röcheln, Verschleimung, hochroter Kopf. Sie musste auch zunehmend abgesaugt werden. Es wurde uns gesagt, dass sie diesen Zustand, diese schwere Atmung nicht mitbekomme, dass sie es nicht spüren dürfte wegen des Morphiums. Wir hofften dies sehr, denn es sieht für einen Außenstehenden so aus, als wäre es einfach nur anstrengend und quälend. Am Samstagmorgen stellte der Pfleger das Morphium auch noch etwas höher ein. Es hieß auch, da meine Mutter körperlich noch so gesund bzw. fit war, dass es noch 2 – 3 Tage dauern könne, bis der Körper auslasse. Das wünschten wir ihr alle nicht und hofften bzw. beteten, dass sie früher erlöst werde, einfach schnell gehen dürfe, wenn sie denn nun schon gehen müsste. Dann kam gegen 11.45 Uhr Frau Seidenath, die Klangmassagepraktikerin. Am Tag zuvor wurde uns von der Palliativschwester diese Frau empfohlen, und wenn sie Zeit hätte, würde es evtl. helfen, denn die Sterbenden könnten dann eher loslassen. Wir waren anfänglich etwas skeptisch eingestellt, denn wir dachten nur daran, ob meine Mutter es im Bewusstsein oder gesunden Zustand für gut empfunden hätte???? Doch wir dachten, es könne ja nicht schaden und wenn es helfen würde, wären wir dankbar. So kam Frau Seidenath schon mit einer beruhigenden Ausstrahlung in das Zimmer und stellte, ohne viel Reden und um vorher viel wissen zu müssen, 3 Klangschalen um meine Mutter in das Krankbett. Sie bat mich und meine Freundin, in dem Zimmer zu bleiben, aber etwas vom Bett wegzurücken, damit sie arbeiten könne. Ich kann mich noch erinnern, dass sie eine große Klangschale zu den Füßen meiner Mutter stellte und zwei kleinere Klangschalen jeweils rechts und links vom Kopf auf das Kopfkissen. Dann fing sie an erst die große Klangschale leicht zu beklopfen und ging dann zu den beiden Schalen am Kopf. So machte sie es langsam immer reihum und es entstand schnell ein sehr angenehmer Ton und eine ruhige Atmosphäre. Ich glaube es war schon nach 2-3 Minuten, dass ich bemerkte, wie meine Mutter eine entspannte Atmung bekam, die Rötung aus dem Gesicht wich und plötzlich die Atmung immer lang-



samer wurde, lange Atemaussetzer eintraten weniger Atemzüge und dafür tief. Das Gesicht bekam wieder eine normale Farbe. Ich weiß nur noch, dass ich es nicht glauben konnte und ich fragend meine Freundin ansah, ob ich mir das nun einbilde oder ob das stimmt? Ihr erging es ebenso, auch sie sah mich fragend und erstaunt an. Jetzt war uns klar, der Sterbeprozess ist eingeleitet, jetzt darf sie gehen, und es schaute jetzt einfach nur friedlich aus. Das Schwitzen und die Gesichtsröte waren einer normalen Hautfarbe gewichen. Dann dauerte es nicht mehr lange und es wurden die Atemaussetzer immer länger und man hatte das Gefühl, jetzt sind es die letzten tiefen Atemzüge, das linke Auge meiner Mutter öffnete sich leicht. Da meinte Frau Seidenath, ich dürfte zu meiner Mutter gehen und das Auge schließen. Ich fragte dann mit einem Nicken, ob ich auch die Hand halten dürfte und sie bejahte. Doch kaum als ich die Hand hielt, kam die Atmung meiner Mutter wieder zurück und in einer Schwere und Anstrengung, wie wir sie schon die letzten Stunden von ihr kannten. Ebenso kam auch die Rötung im Gesicht wieder leicht zurück. Für mich war es erst mal wie ein Schock und ich dachte bzw. fühlte mich schuldig, diesen Sterbeprozess mit meiner Handhaltung/Nähe durchbrochen zu haben. Ich

hoffte sehr, dass Frau Seidenath diesen Sterbeprozess wieder einleiten könne. In einer Ruhe machte sie die Klanganwendung weiter und es dauerte wieder nicht lange, bis die Atmung ruhiger, entspannter wurde und meine Mutter dann friedlich den letzten Atemzug machen konnte. Nun lag meine Mutter entspannt da, wie wenn sie schlafen würde. Es war 11.58 Uhr. Wir saßen erstaunt da, etwas für uns Unfassbares war geschehen, in der Minute war es wie ein kleines Wunder. Was war da passiert, wie konnte das so sichtbar und wirklich durch diese Klangbegleitung ausgelöst schnell gehen, fragten wir uns gedanklich? Ein furchtbar trauriger Moment einerseits, da unsere Mutter nun endgültig von uns gegangen war, aber wenn man für sie denkt, war es gleichzeitig erleichternd, dass sie den Kampf, so sah es zum Schluss aus, geschafft hatte und sich nicht noch stunden-/tagelang dahinzog. Wir waren und sind Frau Seidenath nach wie vor unendlich dankbar für diese liebevolle und spontane Hilfe. Sie war wie ein „rettender Engel“ für meine Mutter und uns. Und wir betrachten es als Ehre und mit Dankbarkeit, dass wir beim Heimgang unserer Mutter dabei sein durften. Mit freundlichen Grüßen und herzlichstem Dank an Frau Seidenath, Familie G.

Mein besonderer Dank geht an die Tochter von Frau G. und an die gesamte Familie G., dass ich ihre Mutter begleiten durfte und ihre persönliche Schilderung dieser Begleitung veröffentlicht werden darf.

Vergelt's Gott
Gabi Seidenath



Gabriele Seidenath

ist seit 1994 Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Palliative Care Fachkraft. Sie arbeitet seit 2002 (in Teilzeit) auf der Intensivstation des Helios Amper-Klinikums Dachau. Seit 2011 setzt sie dort mit großem Erfolg Klangangebote ein und berichtete immer wieder als Referentin bei Fachkongressen über die „Klangmassage bei Intensivpatienten“. Sie ist Gastdozentin an der Fachakademie Schönbrunn und unterrichtet dort in der Kranken- und der Altenpflegeausbildung den Bereich komplementäre Methoden in der Pflege sowie Intensivpflege und Umgang mit Palliativpatienten.

Als Heilpraktikerin und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin ist sie zudem in München-Schwabing in eigener Praxis tätig. Sie leitet Kurse zur Gesundheitsprävention bei Krankenkassen.

Kontakt

E-Mail: g.seidenath@web.de

A photograph of a beach at sunset. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, pink, and blue. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. In the foreground, a wooden pier or breakwater extends into the water. The beach is sandy and appears calm. The overall mood is peaceful and relaxing.

*... die
Atmung
wurde
ruhiger und
entspannter ...*

A photograph of Peter Hess, an elderly man with a white beard, playing a gong. He is shown in profile, focused on his work. The background is blurred, showing other people in a workshop or seminar setting.

Die Entwicklung der Peter Hess®-Klangmethoden war und ist ein wertvolles Gemeinschaftswerk!

von Peter Hess (vgl. S. 45)

Fotos: Anna Avramidou

Seit ich die Klangmassage vor mehr als 30 Jahren entwickelt habe, ist unglaublich viel geschehen. Ich möchte diesen Artikel nutzen, um mich bei all denen zu bedanken, die dazu beigetragen haben, dass meine Idee der Klangmassage in die Welt getragen wurde und dass eine Fülle an Klangmethoden daraus entstanden ist.

„Peter, wie hast Du das eigentlich geschafft?“

Immer wieder bedanken sich bei mir Ausgebildete und auch Klienten, die die Klangmassage oder Klangmethoden erfahren haben, dass ich diese Methode entwickelt habe. Oft fragen mich Menschen: *„Es muss ja eine ungeheure Arbeit gewesen sein, all dies zu entwickeln und so erfolgreich in die Welt zu bringen?“* Natürlich freue ich mich über solche Rückmeldungen und darüber, dass die Menschen die Klänge als so wertvoll erleben. Ich selbst habe all das nie als schwere

Arbeit empfunden, vielmehr hat es mir immer große Freude bereitet und mich mit Dankbarkeit erfüllt, wenn ich meine Methode weitergeben und über sie berichten durfte. Und, was besonders wichtig ist, die Entwicklung der Klangmassage und Klangmethoden ist nicht alleine mein Verdienst, sondern das Werk von vielen!

Ohne mein Team, die vielen ausgebildeten Klangmassagepraktiker und die tausenden von Menschen, die die Klänge als wertvoll erlebt haben und begeistert darüber berichten, wären die Klangmethoden nie so gewachsen. Mich selbst macht es immer wieder aufs Neue glücklich, wenn ich in den Seminaren die Veränderungen in den Gesichtern und der Körperhaltung der Teilnehmer beobachten kann. Viele sagen *„Mein Leben hat sich positiv verändert!“* oder *„Ohne die Klangmassage wäre ich heute nicht da, wo ich jetzt bin – ich weiß, was ich will und*



Ein einjähriger Forschungsaufenthalt in Nepal, veränderte das Leben des damaligen Berufsschullehrers Peter Hess von Grund auf.

bin sicher meinen Weg gegangen! Oft erkenne ich in ihrem Prozess Erfahrungen, wie ich sie selbst vor so vielen Jahren gemacht habe, Erfahrungen, wie sie so einfach und sanft durch die wunderbaren Klänge der Klangschalen möglich sein können.

Herausforderung kann der Beginn einer Entwicklung sein!

Bei mir war es – vor fast 40 Jahren – eine schlimme Erfahrung mit Krankheiten, die mich wachgerüttelt hat. Mir wurde klar, dass ich bis zu dieser Zeit in einer engen Welt gelebt habe, weil meine Vorstellung über das Leben sehr eng war. Über die Beschäftigung mit „alternativen Heilmethoden“ (wir nennen unsere Methode heute nicht „alternativ“ sondern „komplementär“, also „begleitend“) habe ich den Weg nach Nepal gefunden. Was ich auf dieser und vielen weiteren Reisen erlebt und erfahren habe, erzähle ich immer gerne in meinen Seminaren und Vorträgen (vgl. auch FZ 11/2016, S. 11-17). In diesem Beitrag möchte ich mit Ihnen die Essenz dieser Erfahrungen teilen.

Das, was ich aus dem Innersten will – was ich verinnerlicht habe, das verwirklicht sich, kommt zur Wirkung!

Die Beschäftigung mit einer mir bislang fremden Welt – den alternativen Heilmethoden – hat meine Sicht erweitert, mir neue Räume eröffnet. Die unzähligen und zum Teil sehr tiefgehenden Erfahrungen, die ich in Nepal machen durfte, schenken mir viele neue Ideen, die mein Leben interessanter machen. Ich fing an, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, statt nur zu funktionieren und Erwartungen anderer zu erfüllen. Ich habe das, was mir wichtig war, verinnerlicht und dadurch nach AUSSEN ausgestrahlt und deutlich gemacht. Das führte dann auch zur Idee, mich für eine Jahr als Lehrer von der Schule beurlauben zu lassen und nach Nepal zu gehen. Dieses konnte nur geschehen, indem ich voll hinter der Sache stand. So habe ich dann auch – wie durch ein Wunder – einen großzügigen Sponsor für dieses Forschungsjahr gefunden. Im Sommer 1984 brach ich schließlich zu meiner einjährigen Reise auf.

Erkenntnis

**Wenn ich eine Idee verwirklichen will,
dann muss sie meinem Herzenswunsch entsprechen,
ich muss diese Idee verinnerlicht habe.
Dann hilft mir mein Unterbewusstsein im Sinne
einer selbsterfüllenden Prophezeiung
ständig bei der Umsetzung und
nimmt alle Möglichkeiten zur Verwirklichung wahr!**

Raum zur Entwicklung...

In Nepal zu sein, Kraftplätze zu erforschen, Heilungszeremonien und Rituale kennenzulernen, bei denen Musik und Klang allgegenwärtig sind, das war eine andere Welt für mich. Hier gab es keine Alltagszwänge. Die Menschen um mich herum hatten – trotz ihrer materiellen Armut – eine fröhliche Ausstrahlung, sie waren farbenfroh gekleidet und lachten viel und waren unglaublich gastfreundlich. Nepal wurde für mich zu einem offenen Raum, in dem ich mich wohlfühlte, in dem sich Freude und Ideen entwickeln konnten und wo sich der Weg für Lösungen scheinbar wie von selbst zeigte.

Wenn ich etwas verändern will und auf den Weg bringen will, dann brauche ich einen solchen Raum. Wie meine Frau Emily auch (vgl. S. 32-34) beschreibt, braucht es diesen Raum aber nicht zwingend im Außen. Ähnliche Räume des Entspannens, des Wohlfühlens, der Sicherheit können wir im Klang, im Klangraum alltäglich erfahren. Denn der Klang ist eine wunderbare, so einfache und sanfte Möglichkeit, um unser Leben bewusst, positiv und aktiv zu gestalten! Viele Menschen beschreiben nach einer Klangmassage, einer Klangmeditation oder einem Seminar, dass sie sich endlich mal wieder gespürt und als Ganzes erlebt haben. Oft werden auch Erfahrungen beschrieben, die ich als „Anknüpfung an das Urvertrauen“ bezeichnen würde oder als „transzendente Erfahrungen“, wie Thilo Hinterberger als Bewusstseinswissenschaftler sagen würde (vgl. FZ 12/2017, S. 6-11). Es sind Erfahrungen, die uns ermöglichen, uns selbst zu spüren, uns lebendig zu fühlen, eingebettet in ein großes Ganzes, das uns trägt.



Und genau das habe ich damals in Nepal, weitab von allem Müssen und Sollen, erfahren. Ich hatte eine Erkenntnis, die mein Leben von Grund auf veränderte:

Ich weiß noch genau, wie ich auf dem großen Tempelplatz in Bhaktapur/Nepal saß und mich auf einmal ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit durchströmte. Mein Leben, das ich bis dahin oft als mühsam und misslungen empfunden hatte, eröffnete sich mir aus einer völlig neuen Perspektive. Mir wurde klar, dass alles, was ich bisher erlebt hatte, einen Sinn ergab und mich dahin geführt hatte, wo ich jetzt war. Mich überkam die Gewissheit, dass auch alles, was in Zukunft kommen würde, in Ordnung sein würde – und das ist bis heute so. Rückblickend würde ich sagen, an diesem Tag habe ich mein Urvertrauen wiedergefunden. Von diesem Tag an veränderte sich alles. Ich begann, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und es nach meinen Wünschen zu gestalten.

Erkenntnis

Aus dem Gefühl des Urvertrauens heraus – das wir alle tief in uns tragen – finden wir die Kraft und Zuversicht, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und nach unseren Bedürfnissen und Wünschen zu gestalten!

Erfahrungen sind der zentrale Motor für Ideen und deren Weiterentwicklung

Es waren die vielen Klangerfahrungen in Nepal und die Diskussionen und Erlebnisse mit einem Musikforscher, die meine Idee zur Klangmassage auf den Weg gebracht haben. Schon vor meinem Aufenthalt in Nepal habe ich gemein-

sam mit einer Kollegin Selbsterfahrungsgruppen geleitet, in denen die Menschen ihre Bedürfnisse zur Veränderung erkennen und mit unserer Unterstützung selbst in die Hand nehmen wollten. Dabei haben wir viel mit körperorientierten Methoden gearbeitet. Zurück in Deutschland fing ich an, die Klangschalen in diese Seminare zu integrieren. Wir stellten sie zur Massage auf den Körper und machten die ersten positiven Erfahrungen. Aus diesen vielfältigen Erfahrungen, die ich dank unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen durfte, entwickelten sich weitere Ideen. Nach und nach entstand die Klangmassage, wie sie heute weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan an derzeit 24 Peter Hess® Akademien (S. 89) vermittelt wird.

Erkenntnis

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

(Erich Kästner)

Wir brauchen den Mut, mit unseren Ideen nach DRAUSSEN zu gehen. Das geht viel leichter, als wir oft denken. Die Wege, die begangen werden, sind wichtig, um Erfahrungen zu machen.

Aus den Erfahrungen lernen wir und daraus entstehen Ideen und deren Weiterentwicklung. Ohne Erfahrungen entsteht keine Entwicklung!

Entwicklung ist also immer ein Weg. Wenn wir uns dafür entschieden haben, passieren oft wie aus dem Nichts die wunderbarsten Begegnungen, Hilfen und Unterstützungen. Wie damals bei meinem Wunsch, für eine längere Zeit nach Nepal zu gehen.

Einladung an Sie:

Nehmen Sie sich doch jetzt einen Moment Zeit – vielleicht begleitet von dem Klang einer Klangschale – und schauen Sie zurück auf ihr Leben: Gab es solche Momente oder Situationen, wo Sie eine Entscheidung getroffen haben und dann kam unerwartet Hilfe oder Unterstützung?

Aus der Praxis für die Praxis

Die vielfältigen Erfahrungen und die Reflexion über diese Erfahrungen waren eine zentrale Grundlage zur Entwicklung der Klangmethoden. Hierfür, dass sich viele Menschen auf diese Erfahrungen eingelassen und ihre Rückmeldung gegeben haben, dafür bin ich unendlich dankbar! Ohne dieses Zusammenspiel von Ideen, Erfahrungen und Reflexion wäre die Entwicklung niemals in diesem Ausmaß möglich gewesen. Die Begeisterung Einzelner für die Klangmassage hat dazu geführt, dass sie die Klänge in ihre Berufsfelder getragen haben – auch wenn sie sich nicht selten Kritik und Vorurteilen gegenübergesehen haben. Doch die Erfahrungen sprachen für sich und überzeugten so manche Kritiker. Durch all die engagierten Klangmassagepraktiker konnten im Laufe der Jahrzehnte immer neue Erfahrungen mit der Klangmassage gemacht werden. Nach und nach veränderten sich auch die Seminarteilnehmer, die die Klangmethoden erlernen wollten. Waren es zu Beginn vor allem Menschen, die den Wunsch nach Selbsterfahrung hatten, so kamen zunehmend Fachleute, die die Klänge in ihrem Beruf nutzen wollten. Aus den Bedürfnissen der unterschiedlichsten Berufsgruppen und ihrem jeweiligen Fachwissen ergaben sich wieder weitere Entwicklungsmöglichkeiten, ganz nach dem Motto „Aus der Praxis – für die Praxis“. So entstanden im

Laufe von nunmehr dreißig Jahren die Klangmethoden als eine Spezialisierung im Einsatz der Klangmassage für zahlreiche Arbeitsfelder von Wellness, Prävention, Pädagogik, Beratung und Therapie bis hin zum Gesundheitswesen.

Erkenntnis

Die Erfahrungen, das innere Feuer, die Begeisterung und Überzeugung von vielen hat die Entwicklung der vielfältigen Klangmethoden erst ermöglicht – ganz nach dem Motto „Aus der Praxis – für die Praxis“.

Wir müssen Begrenzung aufgeben und dürfen uns nicht nur in einem engen Bereich bewegen. Vielmehr gilt es, sich für die vielfältigen Möglichkeiten zu öffnen, denn das steigert das Potenzial für Weiterentwicklung in unendliche Möglichkeiten! Wir begrenzen uns oft selbst, so, wie wir es in unseren Glaubenssätzen unbewusst verinnerlicht haben. Hier helfen uns die Klänge, uns solcher behinderender Glaubenssätze bewusst zu werden, sie abzuwerfen und uns für Neues zu öffnen.

Erkenntnis

Unsere Möglichkeiten sind oft viel größer, als wir es glauben. Offen sein für Erfahrungen, daraus weitere Ideen entwickeln und Räume zu öffnen, das ist ein wertvolles Potenzial, das wir alle in uns tragen und das zu jedem Zeitpunkt Weiterentwicklung ermöglicht.



Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. als Ort für Erfahrungen und Bedürfnisse

Im Jahr 1999 waren bereits einige tausend Menschen in der Klangmassage ausgebildet. Je nach Tätigkeitsbereich hatten sie unterschiedliche Bedürfnisse. Das war der Zeitpunkt, an dem meine Mitarbeiter und ich einen Raum für einen Erfahrungsaustausch und für Vernetzung schaffen wollten, der den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht wurde. Und so gründeten wir den Europäischen Fachverband

Klang-Massage-Therapie e.V. (FV). „Gemeinsam sind wir stark!“ war und ist der Leitspruch dieses inzwischen weltweiten Zusammenschlusses von Klangmassagepraktikern, die die Klänge in die Welt tragen. Aus dem Engagement einiger weniger Gründungsmitglieder ist inzwischen eine starke Gemeinschaft mit über 2.500 Mitgliedern geworden. So vieles konnte mit dieser gebündelten Energie auf den Weg gebracht werden, hierzu zählen vielfältige Veröffentlichungen, unvergessene Fachverbandstagungen und -kongresse, der Beitritt zum

Dachverband für freie beratenden und Gesundheit fördernden Berufe und vieles mehr (vgl. S. 90-93). An dieser Stelle möchte ich allen Mitgliedern danken, denn erst durch ihre Mitgliedschaft wird es möglich, all diese wertvolle Arbeit zu leisten. Und das wollen wir gemeinsam im nächsten Jahr anlässlich des 20. Geburtstags unseres Verbandes feiern!



Erkenntnis

Um eine Sache in die Welt zu bringen, ist es gut, sich mit Gleichgesinnten zusammen zu tun, denn „Gemeinsam sind wir stark!“.

Gerade nach der Ausbildung bzw. nach Seminaren hat es sich bewährt, sich mit Gleichgesinnten – z.B. über die Regionalgruppen-Angebote (vgl. www.fachverband-klang.de) – zu vernetzen. Im Austausch, in Diskussionen und auch beim geselligen Beisammensein können Erfahrungen und Wissen

geteilt werden, es entstehen neue Ideen und Projekte, die gemeinsam auf den Weg gebracht werden.

So finde ich den Beitritt in unseren Verband für alle obligatorisch, die von den Klängen begeistert sind, denn so können diese weiter und in großen Kreisen in die Welt getragen werden. Etwas, was ein Einzelner kaum leisten kann.

Zusammenarbeit mit der Wissenschaft

Hinsichtlich meiner Ausbildung und beruflichen Tätigkeit war ich ursprünglich Physikingenieur und Berufsschulleh-

rer der Elektrotechnik und Politik. Berufe, die strukturiertes und wissenschaftliches Denken fordern. In Nepal habe ich den Raum und den Wert der Intuition kennengelernt, war begeistert davon und habe diesen in den nächsten Jahren gelebt. Das war gut so und hat den Raum und das Potenzial für die Entwicklung der Klangmassage eröffnet, denn ich habe mich erst mal nur den Erfahrungen zugewandt, ohne mich durch zu viele theoretische Fragen zu behin-

dern. Technische Messungen haben nur einen kleinen Raum eingenommen, wenn, dann eher im Bereich der Klangschaalenentwicklung, die parallel zur Klangmassage entstand. Untersuchungen und Forschungen zur Klangmassage selbst spielten kaum eine Rolle. So konnte sich die Methode erst einmal frei entwickeln. Die Wirkung und Erfolge der Klangmassage konnten wir direkt mit den Menschen erfahren, die die Methode angewendet haben – das hat mir genügt. Aus der Sicherheit unserer Erfahrungen heraus konnte ich mich dann für wissenschaftliche Fragen öffnen. Wegweisend war hier u.a. die Anfrage von Christina Koller, die im Jahr 2000 eine Doktorarbeit über die erstmals angebotene Weiterbildung Klangpädagogik schreiben wollte. So kam es, dass sie drei Durchgänge dieser Weiterbildung in Hinblick auf deren Curriculumentwicklung und Umsetzung in der Praxis begleitete, nachzulesen in dem Buch „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“, das 2007 in Dr. Kovac Verlag erschien und über die FV-Website kostenlos heruntergeladen werden kann. Ab diesem Zeitpunkt

lag unser Fokus neben der praktischen Weiterentwicklung der Klangmethoden zunehmend auch auf deren theoretischer Fundierung und auf ersten Untersuchungen zu ihren Wirkungen. Um all die gesammelten Erfahrungen und das wachsende Wissen mit anderen Klanginteressierten zu teilen, wurde 2002 der Verlag Peter Hess gegründet, in dem seither Bücher, DVDs und CDs rund um das Thema Klang und die Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden veröffentlicht werden.

Erkenntnis

Kopf und Bauch, Wissen und Intuition sind keine Gegensätze, sondern können sich wunderbar ergänzen und bereichern.

Ich habe von Anfang an gespürt und erfahren, wie gut die Klänge der Klangschalen den Menschen hier im Westen tun. Ich wollte diese Erfahrung möglichst vielen zuteil werden lassen. So sind die Klangmassage und Klangmethoden mehr und mehr über die reine Erfahrungspraxis hinausgewachsen. Heute würde ich sagen: Intuition auf der Grundlage von sicheren Wissen und sicheren Erfahrungen, gepaart mit fundierten theoretischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen, eröffneten den Weg hin zu einer zunehmenden Anerkennung der Klangmassage und Klangmethoden in Fachkreisen. Dies spiegelt sich auch in der Aufnahme der Klang-Resonanz-Methode als Fachrichtung im Bachelorstudiengang Komplementäre Methoden an der Steinbeis-Hochschule Berlin, die vor allem dem unermüdlichen Engagement von Ulrich Krause zu verdanken ist.

Der eigene Lebensweg im Rückblick...

Im Rückblick ist es oft erstaunlich, wie wegweisend manche Begegnungen im Leben sind, wie wir bestimmte Erfahrungen machen, wie sich die Menschen zusammenfinden, die gemeinsam für eine Sache brennen, sie voran bringen und in die Welt tragen. Die Seminarleiter, die heute die Klangmassage und Klangmethoden lehren, haben alle ähnliche Erfahrungen gemacht wie ich selbst. Sie können Erstaunliches darüber berichten, wie die Klänge in ihr Leben gekommen und es verändert haben. Die Begeisterung für die Klänge wächst bei vielen unserer Seminarteilnehmer oft von Seminar zu Seminar. Daraus entsteht nicht selten der Wunsch, die Klänge zum Beruf zu machen. Viele besuchen dann eine unserer Weiterbildungen, um sich z.B. als Klangpädagoge oder Klangtherapeut eine neue berufliche Perspektive zu schaffen. Und so haben die Klänge bereits das Leben von abertausenden von Menschen zum Positiven hin

verändert, ganz genau so, wie es bei mir der Fall war. Und diese Erfahrung weiterzugeben, ist mein großes Anliegen: Eine Hinwendung zu sich selbst, denn damit wird eine bewusste und aktive Veränderung des Lebens jederzeit möglich – und die Klänge sind aus meiner Erfahrung der beste Begleiter, den es für solch einen Prozess gibt!

Anregung:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit – vielleicht schenken Sie sich dazu einen kleinen Klangraum:

- *Wie war es, als sie zum ersten Mal den Klang einer Klangschale gehört haben, wissen Sie noch wo das war?*
- *Was für ein Gefühl war das, die Klänge am Körper zu spüren?*
- *Welche Erfahrungen haben Ihnen die Klänge seither geschenkt?*
- *Konnten Sie Ihre Erfahrungen mit anderen teilen?*
- *Wie ist bislang Ihr ganz persönlicher „Klangweg“ verlaufen?*
- *Und was ist Ihre ganz persönliche Vision?*

Der FV sammelt jede Art von Klangerfahrungen. Wenn Sie Lust haben, Ihren persönlichen Klangweg oder andere Klangerfahrungen mit anderen zu teilen, dann schicken Sie uns Ihren Beitrag an: redaktion@fachverband-klang.de

Meine Vision

Die Klangmassage ist eine wunderbare Methode, um zu entspannen, bei sich selbst (wieder) anzukommen und in Verbindung mit dem (oft verschütteten) Urvertrauen zu kommen.

Diese Erfahrung verbindet uns mit unserer ureigenen Schöpferkraft, sodass wir unser Leben bewusst und voll Freude aktiv gestalten können.

Dies macht den Einzelnen glücklicher und zufriedener, das strahlt er in seinem direkten Umfeld und gegenüber seinen Mitmenschen aus. Und so zieht die wunderbare Wirkung der Klänge ihre Kreise und trägt letztlich dazu bei, diese Welt ein kleines bisschen schöner zu machen.

Fotos: Anna Avramidou



Die Klänge in die Welt tragen

Aktivitäten rund um die Peter Hess®-Klangerbeit & Neues von den Peter Hess® Akademien

von Dr. phil. Christina Koller

Seit Peter Hess die Klangmassage vor mehr als 30 Jahren entwickelt hat, konnte sie im deutschsprachigen Raum gut etabliert werden. Sie findet heute in vielen Bereichen von Pädagogik, Beratung, Therapie und Gesundheitswesen immer größere Anerkennung. Peter Hess und unzählige Klangbegeisterte sind den Weg der Pionierarbeit gemeinsam gegangen. Die Aufnahme des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. als Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe sowie die Etablierung der Klang-Resonanz-Methode als Fachrichtung im Bachelorstudiengang Komplementäre Methoden an der Steinbeis-Hochschule Berlin spiegeln die inzwischen gewonnene Professionalisierung der Peter Hess®-Klangerbeit. **So stellt Peter Hess auf dem Kongress „Medizin und Bewusstsein“** vom 16.-18. November 2018 in Königstein/Deutschland seine Klangerbeit einem großen Publikum vor und eröffnet mit einem Klangkonzert den Erfahrungsweg in die faszinierende Welt der Klänge. Der von Lara Weigmann und Wolfgang Maiworm veranstaltete Kongress widmet sich Themen rund um die „Neue Medizin“, beleuchtet Gesundheit und Krankheit bzw. „Heilung“ aus ganzheitlicher Sichtweise und stellt aktuelle Entwicklungen vor. Und auch im Ausland gab es im vergangenen Jahr zahlreiche Aktivitäten im Bereich des Gesundheitswesens. Denn die Leiter der heute weltweit 24 Peter Hess® Akademien (PHAs) tragen ihre Begeisterung für die Klänge – ähnlich wie Peter Hess zu Beginn seiner Klangerbeit vor 30 Jahren – mit zahlreichen Aktivitäten in die Welt und ermöglichen unzähligen Menschen eine erste Begegnung mit Klang. Von einigen dieser Aktivitäten möchten wir beispielhaft berichten:

1. Internationaler Kongress für integrative und komplementäre Methoden & 3. Internationaler Ayurveda Kongress in Rio de Janeiro/Brasilien

Die PHA Brasilien hat uns bereits 2016 mit ihrem Klang-Betreuungsangebot für die Olympioniken bei den Olympischen Spielen in Rio begeistert (vgl. FZ 11/2016, S. 16-21). Und auch in diesem Jahr sind die brasilianischen Klangpioniere, die sich um die PHA-Leiterin Regina Santos zusammengefunden haben, wieder einen großen Schritt vorwärts gekommen. So präsentierte ein fünfköpfiges Team von Peter Hess®-Klangmassagepraktikern die Klangmethoden auf dem 1. Internationalen Kongress für integrative und komplementäre Gesundheitspraktiken (PICS) und dem parallel stattgefundenen 3. Internationalen Ayurveda Kongress in Rio de Janeiro. Hier konnte den mehr als 4.000 Kongressteilnehmern in einem 10-minütigen Vortrag von dem Projekt mit der Associação Parkinson Carioca (vgl. S. 68-75) berichtet werden. Und beim „Care Place“ kamen etwa 60 Klanginteressierte in den Genuss einer 10-minütigen Schnupper-Klangmassage – die begeisterten Rückmeldungen sprachen für sich! Besonders glücklich war das Klang-Team aber über die Möglichkeit, die Klangmethoden den Veranstaltern des Kongresses persönlich vorstellen zu können. Als Verantwortliche für Integrative und Komplementäre Praktiken (PICS) im Bundesministerium für Gesundheit sowie auch dem PICS-Netzwerk sind diese wichtige Ansprechpartner in Hinblick auf die angestrebte Anerkennung der Peter Hess®-Klangmassage im öffentlichen Gesundheitssystem. Bis dahin ist es sicher noch ein weiter Weg, aber ein erster Schritt ist nun getan!



Foto: Ingrid Ortlbach



Fotos: PHA Brasilien

Eröffnung des „CONGREPICS-2018“ mit mehr als 4.000 Besuchern – das Team der PHA-Brasilien war mit dabei.

Peter Hess signiert in Portugal sein kürzlich auch in Portugiesisch erschiene-nes Buch „Tacas de Som“ – „Klangschalen – mein praktischer Begleiter“.



Kongress für komplementäre Methoden in Portugal und das neue portugiesische Buch „Tacas de Som“ von Peter Hess

Ingrid Ortelbach hat sich 1999 in die Klangschalen verliebt, 2000 ist sie Peter Hess und seiner Klangmassage begegnet und seither sind die Klänge zu ihrem Lebensinhalt geworden. Denn seit 2004 trägt sie als Leiterin der PHA Portugal die Klänge in ihre Wahlheimat. Waren es anfangs viele Teilnehmer aus dem esoterischen Bereich, so sind es heute überwiegend Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, die in ihre Seminare kommen. Mit ihrer Tochter Carla ist Ingrid mit den Klangschalen und der Klangmassage auf vielen Messen und Kongressen vertreten, wie auch vom 7.-9. September 2018 auf dem Internationalen Kongress für Naturheilkunde, Portugals größter Messe für komplementäre Methoden in Lissabon, zu der Peter Hess persönlich anreiste. Neben einem Vortrag über die Klangmassage präsentierte er dort sein kürzlich ins Portugiesische übersetzte Buch „Tacas de Som“ – „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“. Das Interesse an seiner Person war groß, sodass sich Ingrid infolge über zwei Fernsehsendungen und ein vierseitiges Interview mit Peter Hess, als einem der wichtigsten Klangpioniere unserer Zeit, freuen konnte – eine wunderbare Öffentlichkeitsarbeit für die PHA Portugal!

Türkei – Aufbau einer neuen PHA mit innovativen Klangangeboten

Die Leiterin der neu gegründeten Peter Hess® Akademie in der Türkei, Sirma Belin, bringt die Klänge voll Begeisterung ihren türkischen Landsleuten näher. Mit ihren innovativen Klangangeboten begeistert sie vor allem ein junges Publikum, das z.B. bei stimmungsvollen Klangmeditationen oder klangbegleiteten Fantasiereisen via Facebook die Welt der Klänge für sich entdeckt.

Erstes Treffen des französischsprachigen Verbands der Peter Hess®-Klangmassagepraktiker & Start der ersten klinischen Studie zur Klangmassage

In der vergangenen Ausgabe unserer Zeitschrift haben wir über die Gründung des neuen französischsprachigen Verbandes und die geplante Studie am Institut der Kardiologie des Hospitals de la Pitié Salpêtrière à Paris berichtet (vgl. FZ 12/2017, S. 90-92). Im Mai 2018 trafen sich die Klangbegeisterten des Verbandes, dessen Gründung von der Leiterin der PHA Frankreich/Belgien Brigitte Snoeck initiiert wurde, zum regen Fachaustausch. Ulrich Krause, Vorstandsmitglied des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V., unterstützte dabei mit seinem reichen Erfahrungsschatz und Fachwissen. Sein spannender Vortrag über den aktuellen



Das Team der PHA Brasilien stellt die Peter Hess®-Klangmassage beim 1. Internationalen Kongress für integrative und komplementäre Gesundheitspraktiken und dem 3. Internationalen Ayurveda Kongress in Rio de Janeiro vor.



1. Treffen des 2017 gegründeten französischsprachigen Verbandes der Peter Hess®-Klangmassagepraktiker.

Stand der wissenschaftlichen Forschungen wurde von den überwiegend aus Heil- und Heilfachberufen kommenden Teilnehmern rege diskutiert. Für die Zukunft ist angedacht, dass die Klangmassagepraktiker sich stärker fachspezifisch qualifizieren können, um Klang-Workshops/-Seminare für spezielle Berufsgruppen wie z.B. Ärzte, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Pflegekräfte, ... anbieten zu können. Ein weiteres Highlight der Veranstaltung war der Vortrag von Prof. Dr. Thilo Hinterberger, Lehrstuhlinhaber für Angewandte Bewusstseinswissenschaften an der Universität Regensburg. Der via Skyp übertragene Vortrag zum Thema „Klang und Transzendenz“ (vgl. hierzu auch FZ 12/2017, S. 6–11) begeisterte das Publikum und lud anschließend zur gemeinsamen Klangerfahrungen ein.

Im November 2018 soll die seit langem vorbereitete Studie am Institut der Kardiologie des Hospitals de la Pitié Salpêtrière à Paris starten. Ziel dieser Studie unter Leitung von Professor Pascal Leprince, Direktor der Abteilung für Herz-, Gefäß und Thoraxchirurgie, ist es, den Effekte der Klangmassage auf Schmerzen und Ängste von Patienten, die einen koronaren Bypass erhalten, wissenschaftlich zu un-

tersuchen. Der Initiator der Projektes, Raphaël Cornet, wird als Peter Hess®-Klangmassagepraktiker, Musiktherapeut, Toningenieur und Musiker drei Klangmassagen durchführen, die die Patienten einen Tag vor der Operation sowie am zweiten und vierten Tag nach der Operation erhalten werden. Brigitte Snoeck und das Peter Hess® Institut arbeiteten dabei eng mit Raphaël zusammen, um ein optimales Klangmassage-Angebot für diese Patientengruppe zu entwickeln. Im Laufe eines Jahres sollen insgesamt 74 Patienten an dieser Studie teilnehmen.

Aufgrund der bisherigen Erfahrungen und der wissenschaftlichen Literatur zur stress- und angstreduzierenden Wirkung von Musik und Entspannung wird vermutet, dass positive Effekte im Vergleich zur Kontrollgruppe zu erwarten sind. Wir sind schon sehr gespannt auf die Ergebnisse dieser ersten klinischen Studie und hoffen, in der nächsten Fachzeitschrift darüber berichten zu können.

Und so breiten sich die Klänge auch im französischsprachigen Raum stetig aus und begeistern auch dort mehr und mehr Menschen!



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Dipl. Sozialpädagogin (FH), hat an der Universität Bamberg über den „Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern, dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess“ promoviert, ist langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin am Peter Hess® Institut, Mitherausgeberin verschiedener Bücher im Verlag Peter Hess und Vorstandsmitglied des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

E-Mail: christina.koller@peter-hess-institut.de

Peter Hess® Akademien (PHAs) weltweit

Die Peter Hess®-Klangmassage ist weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt

Land	Ihr Ansprechpartner	Kontakt
Australien	Aleksandra Andrzejewski und Janusz Urzykowski	www.peter-hess-academy.com.au
Belgien	Brigitte Snoeck	www.peter-hess-academy.be
Brasilien	Bianka Petzelberger Regina Santos	www.klangnatur.de www.academiapeterhess.com.br
Dänemark	Anne und Philip Nees	www.nordlys.dk
Finnland	Anne Matero	www.medi-sound.fi
Frankreich	Brigitte Snoeck	www.peter-hess-academy.be
Griechenland	Niko und Anna Avramidis	www.ixomasaz-therapeia.com
Großbritannien	Maja Dethloff	www.peter-hess-academy.uk
Indien	Manan Sherma	E-Mail: mananwellness@gmail.com
Italien	Rosita Santi	E-Mail: rsanti@rositasantirisonanze.it
Kanada-West	Holger Decker	E-Mail: decker_holger@web.de
Kroatien	Mirjana Maksimovic und Silvana Leskovar	E-Mail: info@premavama.com
Nepal	Sangita Hess	E-Mail: info@nepal-importe.eu
Niederlande	Sylvia Zijlstra	www.klankpraktijk.nl
Österreich	Alexander Beutel (PHA Wien)	www.klangmassage-therapie.at
Polen	Margarete Musiol	www.peterhess-akademia.pl
Portugal	Ingrid Ortelbach	www.peter-hess-academy.com.pt
Russland	Tatjana Bahar	www.klangmassage.ru
Schweden	Iris Krüger	www.vitaraeda.com
Schweiz	Helen Heule	www.peter-hess-akademie.ch
Spanien	Christine Heckel	www.christineheckel.com
Türkei	Sirma Belin	www.sirmabelin.com
Ungarn	Zsuzsanna Radnai	www.hangmasszazs.hu
USA	Jana Hess Ginger R. Marcus Gina Armstrong	www.peter-hess-academy.com www.relaxwithsound.com www.peterhessacademymidwest.com

Die Peter Hess®-Klangmassage wird weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt.



Neues

vom

Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

von Katrin Beha

Wir, der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (FV), sind ein weltweites Netzwerk von Peter Hess®-Klangmassagepraktikern. Als Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. setzen wir uns für die professionelle Klangarbeit ein. Seit unser Verein 1999 ins Leben gerufen wurde, tragen wir gemeinsam mit unseren rund 2.500 Mitgliedern sowie unserem engen Kooperationspartner, dem Peter Hess® Institut (PHI), den Klang voll Begeisterung in die Welt! Qualitätssicherung und Professionalisierung der Peter Hess®-Klangarbeit sind uns dabei zentrale Anliegen, denn unser Verband steht für die Profis in Sachen Klang!

Auch in diesem Jahr konnten zahlreiche Projekte auf den Weg gebracht werden, wie der nachfolgende Rückblick auf 2018 verdeutlicht:

Start des Seminars „Praxismanagement“

Gemeinsam mit **Heike Thiede** haben wir das neue Seminar „Praxismanagement – Erfolgreich selbstständig mit den Peter Hess®-Klangmethoden“ entwickelt, welches dieses Jahr zweimal stattgefunden hat und sehr gut angenommen wurde.

Wir sind sehr froh mit Heike Thiede eine kompetente Seminarleiterin gefunden zu haben, die aus ihrem bisherigen Berufsleben einen reichen Erfahrungsschatz mitbringt und entsprechend hilfreiche Tipps „aus der Praxis für die Praxis“ geben kann, da sie selbst erfolgreich eine große Praxis in Büsum leitet.

Sehr kompakt und gut strukturiert vermittelt sie die verschiedenen Aspekte dieses komplexen Themenfeldes. Während des Wochenendseminars werden Themen behandelt wie: Existenzgründung – was ist zu beachten?, Steuern und rechtliche Grundlagen, Grundlagen der einfachen Buchfüh-

rung, Büroorganisation, Marketing und Vertrieb, betriebliche und private Absicherung/Versicherungen, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten u.v.m. Klangmeditationen, praktische Übungen und Kleingruppenarbeit lassen dieses anscheinend trockene Thema zu einem lebendigen Prozess werden. Anhand eines empfohlenen Leitfadens wird auch ein konkretes Projekt geplant, welches alle relevanten Aspekte wie Themenfindung, Zielgruppendefinition, örtlicher Rahmen, Kostenplanung, Werbung etc. umfasst.

Ausführliche Informationen und Termine finden Interessenten auf unserer Website: www.fachverband-klang.de unter der Rubrik „Aktuelles“.

Die neue Datenschutzgrundverordnung & FV-Webinare

Die neue Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), die im Mai 2018 in Kraft getreten ist, hat so manchen von uns Kopfzerbrechen bereitet. So freuen wir uns sehr, mit der **Rechtsanwältin Dr. Sylke Wagner-Burkard** eine kompetente Partnerin gewonnen zu haben, die im April ein Webinar zu diesem Thema angeboten hat. Aus der engen Zusammenarbeit zwischen FV und Frau Wagner-Burkard entstanden im Anschluss an dieses Webinar – und die dort gestellten Fragen der Klangmassagepraktiker – viele Vorlagen zur Umsetzung der DSGVO, die allen FV-Mitgliedern im passwortgeschützten Mitgliederbereich unter der Rubrik „Infos für Klangmassagepraktiker“ kostenlos zur Verfügung stehen.

Im Herbst haben **zwei weitere Webinare** stattgefunden, eines zum **Thema Werberecht**, ebenfalls mit Frau Dr. Wagner-Burkard, und eines zum **Thema Online-Marketing** mit unserer Kooperationspartnerin Anna Avramidou von der Firma Soundworld (www.soundworld.eu).



Gemeinsam sind wir stark!

Wir sind sehr begeistert von dieser **neuen Art der Wissensvermittlung**, die ortsungebunden und damit besonders kostengünstig ist. Das Feedback der bisherigen Teilnehmer spricht für sich, sodass wir für die Zukunft regelmäßig Webinare zu verschiedenen Themen anbieten möchten. Ein weiteres Webinar zum **Thema Haftungsfragen** mit Frau Dr. Wagner-Burkard ist bereits in Planung. Ganz besonders freuen wir uns aber schon auf die Webinare, die Peter Hess persönlich anbieten wird!

Noch zur Info:

Während jedes Webinars gibt es die Möglichkeit, schriftlich Fragen zu stellen, diese sind für alle Teilnehmer in einer Seitenleiste lesbar und werden im Laufe des Webinars beantwortet. Hinterher bekommt jeder Teilnehmer eine Video-Aufzeichnung des Webinars per E-Mail zugeschickt. Diese kann auch von Interessenten erworben werden, die den Termin nicht wahrnehmen können.

Ausführliche Informationen zu den Webinaren, Terminen und technischen Voraussetzungen – die Teilnahme ist kinderleicht – finden Interessierte auf unserer Website www.fachverband-klang.de unter der Rubrik „Aktuelles“.

Neue Info-Broschüre zur Selbstständigkeit

Wir sind sehr froh, dass wir mit der **Firma Geld & Rosen von Marie Sichtermann und Brigitte Siegel** zusätzlich zu **Heike Thiede** zwei weitere, sehr kompetente und langjährig erfahrene Fachfrauen gefunden haben, die uns zu **Themen rund um die Selbstständigkeit als Klangmassagepraktiker** zur Seite stehen. Sie kooperieren bereits mit anderen Berufsverbänden aus dem Dachverband der Freien Gesundheitsberufe und schreiben **Fachartikel zu verschiedenen Schwerpunktthemen**. Der erste Artikel „Der kleine Start“

geht inhaltlich auf alle Aspekte einer Teilselbstständigkeit ein, die zu Beginn beachtet werden sollten (vgl. Blog-Beitrag unter www.dieweltdesklangs.com mit dem Titel „**Der kleine Start – Nebenberuflich bzw. in Teilzeit gründen**“ vom 03.08.2018). Aus diesem und vielen weiteren Artikeln rund um das Thema Selbstständigkeit ist eine neue Info-Broschüre entstanden, die unseren Mitgliedern im passwort-geschützten Mitgliederbereich unserer Website als PDF-Datei kostenlos zur Verfügung steht. Sie löst die bisherige Info-Broschüre „Selbstständig als Peter Hess®-Klangmassagepraktiker“ von 2013 ab.

Neue FV-Broschüre: Kraftquelle Klang

Der FV hat vom PHI die Broschüre **KRAFTQUELLE KLANG** übernommen und in einem neuen Format herausgebracht. Das 94 Seiten starke Heft ist ein fantastisches Info- und Werbematerial für jeden Klangmassagepraktiker. Es bietet Klang-Interessierten umfassende Einblicke rund um die Peter Hess®-Klangmethoden und stellt zahlreiche Möglichkeiten vor, eine Klangschale für sich selbst zu nutzen. Konkrete Praxis-Tipps, Anleitungen und Wissenswertes zu Klangübungen für Groß und Klein, Klangmassage, Klangyoga, Klang & Fantasiereisen u.v.m. erwarten die Leser und machen Lust auf Klang!

Die Broschüre kann über den FV bestellt werden (E-Mail: versand@fachverband-klang.de) und steht zudem als Online-Version kostenlos auf der Startseite der FV-Website zur Verfügung.

*Ab November wird es die **Kraftquelle Klang** auch in Englisch als PDF-Datei zum Download geben.*



Foto: Anna Avramidou

Aktuelles vom Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. (FG)



Seit 2012 ist der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe – kurz: Freie Gesundheitsberufe (FG · www.freie-gesundheitsberufe.de).

Seit Januar 2018 vertritt Katrin Beha bei den zweimal im Jahr stattfindenden Mitgliederversammlungen (MV) der FG die Interessen unseres Verbandes. Durch ihre Teilnahme an den MV entstehen Synergien und es werden Potenziale unserer Mitgliedschaft bei den FG deutlich, die noch ausgebaut werden können. Es ist hilfreich zu erfahren, wie andere Verbände organisiert sind und welche Leistungen sie für ihre Mitglieder anbieten. Wir sind mit rund 2.500 Mitgliedern einer der mitgliederstärksten Verbände und bieten für unseren vergleichsweise sehr günstigen Jahresbeitrag ein sehr umfassendes Leistungsspektrum an.

Im Sinne der Synergie konnten wir in diesem Jahr z.B. den Partnerverbänden, die kein eigenes Angebot zur neuen Datenschutzgrundverordnung haben, anbieten, an unserem Webinar im April 2018 teilzunehmen und daran zu partizipieren. Aus der Vernetzung bei der MV ergab sich für uns auch die Zusammenarbeit mit der Firma Geld & Rosen, die uns mittlerweile sehr preisgünstig neun Fachartikel rund um

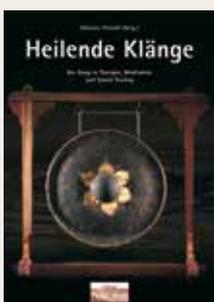
das Thema Selbstständigkeit zur Verfügung gestellt hat. Daraus haben wir die neue „Informationsbroschüre Selbstständigkeit“ zusammengestellt (s. S. 91).

Dieses Jahr ist der Berufsverband der Lauftherapeuten als neues Mitglied bei den FG eingetreten. Damit vereinen sich aktuell zwölf Berufsverbände mit mehreren tausend Mitgliedern unter dem Dach der FG – eine starke Gemeinschaft, die stetig wächst!

So nahmen die FG auch dieses Jahr wieder bei den BGW-Foren in Hannover und Düsseldorf teil (BGW: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege), Näheres ist nachzulesen auf www.bgw-online.de

Zudem wurden bei der letzten MV folgende Arbeitsgruppen gegründet bzw. weitergeführt: BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement bzw. Gesundheitsförderung) und Messen, Öffentlichkeitsarbeit, Entwicklung einer Vision der FG inkl. BGE (Bedingungsloses Grundeinkommen). Katrin Beha arbeitet für unseren Verband in der Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung mit. In den Arbeitsgruppen ist die Mitarbeit von Mitgliedern aus allen Verbänden herzlich willkommen. Weitere Informationen erhalten Interessenten in unserer Geschäftsstelle.

Der Verlag Peter Hess hat einige ältere Bücher, DVDs und CDs im Preis reduziert, u.a.:



nur noch € 9,90



nur noch € 6,90



nur noch € 7,90



nur noch € 12,90

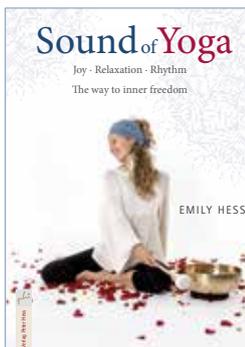
FV-Mitglieder erhalten auf den reduzierten Preis zusätzlich 15 % Rabatt.

Weitere Reduzierungen und Informationen finden Sie unter: www.verlag-peter-hess.de

Kooperation mit dem Verlag Peter Hess

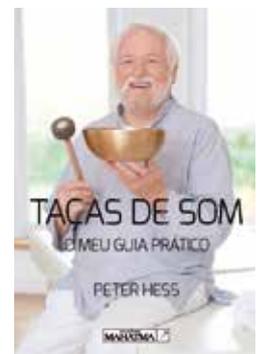
In Zusammenhang mit der „Kraftquelle Klang“ ist in Kooperation mit dem Verlag Peter Hess ein Klangtagebuch mit dem Titel „**Meine Klangerfahrung – Mein Klang-Tagebuch**“ als PDF-Datei entstanden. Die täglichen Notizen zu den eigenen Klangerfahrungen haben sich in der Praxis – und v.a. auch bei den Untersuchungen zur Klang-Pause von Prof.s Hella und Luis Erler (FZ 9/2014, S. 48-52) – bereits hundertfach bewährt. Sie sind eine tolle Möglichkeit, den eigenen Klangprozess bewusst wahrzunehmen und die vielfältigen Wirkungen regelmäßiger Klangübungen dadurch nachhaltig im Alltag zu verankern.

Wer diesen Prozess gerne gemeinsam in einer Gruppe erleben möchte, dem empfehlen wir das **PHI-Seminar „Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“**, das auch von zahlreichen PHI-Kursleitern in ganz Deutschland angeboten wird. Auch das Tagebuch zur Kraftquelle Klang ist in Englisch als PDF-Datei verfügbar.



Zudem gibt es im Verlag Peter Hess zwei neue Angebote. So wurde das lang erwartete Buch **Fanello – Klingende Fantasiereisen mit Kindern** (s. S. 95) neu aufgelegt. Und unsere ausländischen Mitglieder und Klang-Interessenten werden sich auch über die englische Version des Buches „KlangYoga“ von Emily Hess freuen, das jüngst als eBook unter dem Titel **Sound of Yoga** erschienen ist.

Außerdem wurde Peter Hess' Buch „Klangschalen – mein praktischer Begleiter“ ins Portugiesische übersetzt und ist beim portugiesischen Verlag Mahatma unter dem Titel **Tacas de som – o meu guia prático** erschienen. Eine Übersetzung des Buches ins Englische ist geplant.



Neues Info- und Werbematerial in Englisch

Zusammen mit der PHA-Leiterin Christine Heckel aus Spanien haben wir bereits **15 Fachartikel ins Englische** übersetzt und ansprechend gestaltet. Die Beiträge stehen auf der FV-Website www.fachverband-klang.de unter der englischen Flagge  zum kostenlosen Download bereit. Weitere Artikel werden fortlaufend übersetzt, sodass wir weltweit unseren Mitgliedern bei deren Öffentlichkeitsarbeit zur Seite stehen können. Neben unserem **Newsletter** wurden auch **viele weitere Dokumente** wie z.B. die „Vorlagen zur Umsetzung der neuen Datenschutzgrundverordnung in die Praxis“, die „Klangmassage-Begleitbögen für den Erst- und Folgekontakt“, der „Klangmassage-Planungsbogen“ und das „Infoblatt für die regionale Arbeit“ etc. ins Englische übersetzt.

Wir wünschen uns, dass unsere Aktivitäten dazu beitragen, dass weltweit möglichst viele Menschen von den Peter Hess®-Klangmethoden erfahren und in den Genuss ihrer wohltuenden Wirkungen kommen, denn „Gemeinsam sind wir stark!“.



Katrin Beha

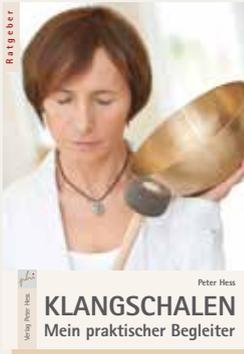
Studium B.A. Bildungswissenschaften, Heilpraktikerin und ausgebildet in der Peter Hess®-Klangmassage. Geschäftsstellenleiterin des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) und Ansprechpartnerin in allen Fragen rund um den FV und die Praxis der Peter Hess®-Klangmethoden. Entwicklung und Betreuung des PHI-Blogs www.dieweltdesklangs.de



Viele Informationen rund um Klangschalen und Gongs,
ihre Pflege und Einsatzmöglichkeiten finden Sie unter:

www.peter-hess-klangdesign.de



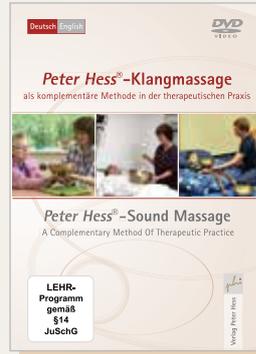


Klangschalen Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess
Broschur, Seiten 152
Verlag Peter Hess 2018
Preis: € 9,80

Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken.

Peter Hess, der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen, hat für Sie in diesem Buch die beliebtesten Klangübungen zusammengestellt. Lassen Sie sich von ihm Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der Klänge begleiten.



DVD Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis

Spielzeit: 76 Min.
Verlag Peter Hess 2016
Preis: € 9,90

Die verschiedenen Filmbeiträge bieten Praxiseinblicke, wobei sowohl Fachleute als auch Patienten zu Wort kommen. Die vorgestellten Erklärungsmodelle eröffnen ein aufschlussreiches Gesamtbild zu den vielseitigen und effektiven Anwendungsmöglichkeiten.



Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder

Autorin: Emily Hess
Broschur DIN A4, 176 Seiten
Verlag Peter Hess 2018
Preis: 19,90 €

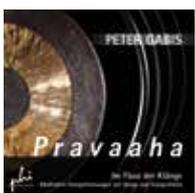
Das ideale Praxisbuch für alle, die fantasievolle Welten für sich und andere eröffnen wollen. Basierend auf einer Einführung zu den Hintergründen und Wirkweisen von Fantasiereisen sowie zum gezielten Klang-Einsatz bietet dieses Buch 25 wunderbare Geschichten für Kinder von 3 bis 11 Jahre.



Klangyoga für Kinder

Autorin: Tina Buch
Broschur DIN A4, 150 Seiten
Verlag Peter Hess 2017
Preis: 19,90 €

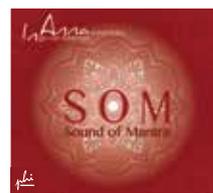
Dieses Praxisbuch bietet wunderbare neue Ideen in der vielseitigen Kombination von Yoga und Klang für Kinder. Es werden sowohl Stundeneinheiten für verschiedene Altersgruppen vorgestellt als auch Einzelübungen für zwischendurch, Eltern-Kind-Variationen und Fantasiereisen.



CD Pravaaha

Spielzeit: 51 Min.
Verlag Peter Hess 2013
Preis: 19,50 €

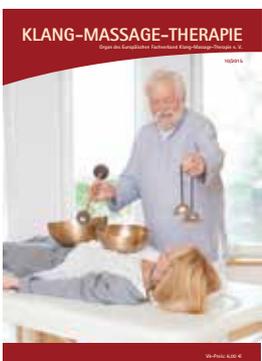
Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschalen von Peter Gabis.



CD SOM – Sound of Mantra

Spielzeit: 75 Min.
Verlag Peter Hess 2015
Preis: 16,00 €

Ein wundervolles „Soundical“ über die Kraft der Klänge von Anna Avramidou und Inge van Brilleman.



Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE



Hrsg.: Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
Preis: € 6,00

Fachbeiträge, Erfahrungsberichte und Neues über die Peter Hess®-Klangmethoden.

Hinweis:
Viele Beiträge zum kostenlosen Download unter www.fachverband-klang.de



DVD Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit

Spielzeit: 59 Min.
Verlag Peter Hess 2013
Preis: € 9,90

Vorstellung der Klangmassage sowie Hintergrundinformationen zu Entstehungsgeschichte, Wirkungsweise und den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten dieser ganzheitlichen und wohl-tuenden Entspannungsmethode.



Die Peter Hess®-Klangmassage ist ein Highlight der Entspannung und die Basis für die Peter Hess®-Klangmethoden. Über 30 Jahre Praxiserfahrung, Lehre und Forschung garantieren eine hohe Qualität.



Professionell mit Klang arbeiten

weltweit

Aus der Praxis für die Praxis

- Entspannung und Wohlfühlen
- Stärkung der Lebensenergie, Kreativität und Schaffenskraft
- Mobilisierung eigener Ressourcen
- Unterstützung der Selbstheilungskräfte

Berufliche Aus- und Weiterbildung in folgenden Bereichen:

- Klangentspannung/Wellness
- Gesundheitsstärkung
- Klangpädagogik
- Klangtherapie
- Yoga und Klang

Das Erlernen dieser Methode wird zu einem wunderbaren Erlebnis.



Peter Hess® Institut (PHI)

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 4252 - 9389114 · Fax: -9389145

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

www.peter-hess-institut.de · BLOG: www.dieweltdesklangs.com

