

# KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

14/2019

Gemeinsam  
die Klänge  
in die Welt  
tragen

**20 Jahre**

Europäischer Fachverband  
Klang-Massage-Therapie

**35 Jahre**

Peter Hess®-Klangmassage

Gesund bleiben – Krankheit heilen

Achtsamer Klang – Klangvolle Achtsamkeit

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang

# Kraftquelle Klang

Entspannung  
Gesundheit  
Lebensfreude

## IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 14/2019

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

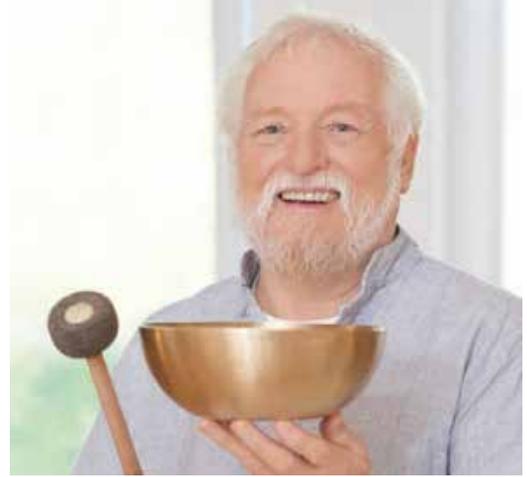
Lektorat: Ulrich Krause, Nienburg

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

Auflage: 5.000

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

*Liebe Leserin,  
liebe Leser!*



Wir alle wünschen uns, gesund und glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu leben. Oft gelingt es uns aber nicht – mir ging es da nicht anders. Denn viele Jahre meines Lebens war ich unzufrieden, haderte mit meinem Leben und trug eine innere Unruhe in mir. Erst mit 44 Jahren, während eines einjährigen Forschungsaufenthaltes in Nepal, erkannte ich, dass mein Leben reich ist, dass alles, was mir bis dahin begegnet war, einen Sinn hatte – auch wenn es mir oft Schmerz und Kummer bereitet hatte. Ich erkannte, dass ich nur durch meine Erfahrungen zu dem geworden war, der ich war und dass ich alles in mir trage, was ich brauche, um mein Leben voll Freude und aktiv zu gestalten. Und die Klänge der Klangschalen waren der Schlüssel dazu.

Dass ich hier kein Einzelfall bin, erlebe ich nunmehr seit 35 Jahren in meinen Seminaren, in denen ich die Klangmassage und Klangmethoden an andere Menschen weitergeben darf. Und eines kann ich ganz bestimmt sagen: Die meisten Menschen verlassen den Klangraum anders,

als sie ihn betreten haben. Ihr Leben wird durch die dort gemachte Erfahrungen und die Klänge positiver, entspannter, lebendiger und erfüllter!

Die Klänge sind eine wunderbare Möglichkeit, um uns mit uns selbst und mit den in uns schlummernden Ressourcen und unserer inneren Weisheit zu verbinden. Sie helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden, uns zu spüren und lebendig zu fühlen. Damit tagen sie ein transformatives Potenzial in sich, denn sie bringen uns mit unseren Herzenswünschen in Kontakt, stärken den Mut, diese zu verwirklichen, und können uns bei dem Weg dorthin täglich und nachhaltig unterstützen.

Davon berichten die vielfältigen Beiträge dieser Jubiläumsausgabe der Klang-Massage-Therapie. Lassen Sie sich davon inspirieren, informieren und berühren. Ich würde mich freuen, wenn die Klänge auch für Ihr Leben zu einer Kraftquelle werden!

Ihr

Peter Hess



Foto: Birgit Amann

**„Gesund bleiben – Krankheit heilen“ 6**

Kongressthema Medizin und Bewusstsein 2019  
 Ein Beitrag aus der Sicht der Peter Hess®-Klangmethoden  
*Ulrich Krause*

**Achtsamer Klang – Klangvolle Achtsamkeit 10**

MBSR und Peter Hess®-Klangmethoden – eine ideale Verbindung  
*Birgit Amann*

**Klanginduzierte und klangbegleitete Bewusstseinsprozesse 16**

*Prof. Dr. rer. nat. Thilo Hinterberger und Dr. phil. Christina Koller*

**Das Leben mit Klang bereichern und aktiv gestalten 24**

Mit Klangübungen und Klangmassagen Gesundheit stärken und Veränderungsprozesse begleiten  
*Peter Hess und Dr. phil. Christina Koller*

**Feuer – Erde – Wasser – Luft 32**

Einige Ideen zum ganzheitlichen Umgang mit Resonanzen  
*Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres*

**„Wir sind ganz leise und flüstern“ 38**

Erfahrungen aus einer Arbeitsgemeinschaft „Klang-Pause nach dem Schulalltag“ mit Schülern aus der 2. Klasse  
*Annette Heck*



Foto: Dr. Claudia Glöckner

**Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang 46**

„Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“  
*Dr. med. Claudia Glöckner*

**„Ich hatte noch nie ein so tolles Gefühl bei der Arbeit“ 50**

Klangentspannung für Mitarbeiter, Bewohner und Angehörige im Haus der Barmherzigkeit in Wien  
*Michaela Dorfmann und Sonja Bundschuh*



Foto: Michaela Dorfmann und Sonja Bundschuh

## **Mit Klangschalen die Lebensqualität von Senioren steigern** **56**

8 Jahre Klanganwendungen im SeniorenWohnen Küpferlingen in Rosenheim

*Rosemarie Bleil*

## **Wenn die Klangschalen schwingen** **60**

Die Peter Hess®-Klangmassage im Dienste der Gesundheit

*Dr. med. Marco Aurélio da Costa Vieira, Ingrid Ortelbach und Carla Ortelbach*

## **Klangmassage als Entspannungsangebot für Menschen mit Schwerhörigkeit und bei Tinnitus** **66**

*Angelika Nebl und Dr. phil. Christina Koller*

## **Keine Angst vor hellen Tönen!** **70**

Die Kopfschalen in der Individuellen Klangmassage

*Andreas Hüne*

## **Yogimobil® YogalehrerInnen-Ausbildung am Peter Hess® Institut** **76**

– Anerkannt von der American Yoga Alliance

*Kim Cassandra und Mark Schmid*

## **Klang(massage) in Nepal – „slowly slowly, macht nichts, alles klar“** **80**

*Uta Altmann*

## **Chancen und Potenziale von Netzwerkarbeit** **84**

Gelungenes Miteinander in der Regionalgruppe Allgäu

*Vera Felsing*

## **Gemeinsam tragen wir die Klänge in die Welt** **94**

20 Jahre Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. &

35 Jahre Peter Hess®-Klangmassage

*Dr. phil. Christina Koller*

Foto: Kim Cassandra und Mark Schmid



Foto: Uta Altmann



Foto: Vera Felsing

# „Gesund bleiben – Krankheit heilen“

Gesundheit erwirken bzw. helfen, dauerhaft gesund zu bleiben  
Kongressthema Medizin und Bewusstsein 2019

Ein Beitrag aus der Sicht der Peter Hess®-Klangmethoden

Ulrich Krause

Foto: Sandra Lorenz

## Einleitendes

Fragt man Menschen in unserer Gesellschaft, was sie sich am sehnlichsten wünschen, dann hören wir häufig, neben materiellen Wünschen: Gesundheit, Lebensfreude, Glück.

Aber kommt das von allein? Was müsste man „selbst“ tun, um diese Ziele zu erreichen bzw. zu erhalten?

Neben der allgemeinen Gesundheitsvorsorge und -Fürsorge wäre es wichtig, den Fokus mehr auf die Selbstfürsorge zu legen.

## Was uns gesund macht, was uns krank macht

Ein wichtiger Schritt in Hinblick auf die Selbstfürsorge ist es zu erkennen, was uns krank macht und gleichzeitig Kräfte in uns zu mobilisieren, die uns gesund machen oder Gesundheit erhalten. Dabei spielt der Lebensstil eine wichtige Rolle. Wir entwickeln für vieles Strategien, vergessen dabei aber häufig Gesundheit und Wohlbefinden. Zu einem gesunden Lebensstil gehören die drei Säulen: Ernährung, Bewegung, Entspannung. Wenn man dies liest, kann jeder für sich selbst entscheiden, wo ein Bedarf besteht.

## Einige Fragen

Woran liegt es, dass diese Zeichen nicht oder wenig wahrgenommen werden? Liegt es an der Zeit, die der Mensch sich für sich nicht mehr nimmt? Liegt es an der Entwicklung unserer Industriegesellschaft? Ist es die Ohnmacht vor zunehmenden Umweltbelastungen? Oder ist es zum Teil auch Gleichgültigkeit?

In den Medien ist eigentlich alles zu erfahren, wie ein gesundes Leben und ein Wohlbefinden erreicht werden können, auch mit Hinweisen und Programmen.

So gab es 2017 den Startschuss für „Allianz für Gesundheitskompetenz“. 15 Verbände und politische Institutionen wollen gemeinsam die Gesundheitskompetenz der Bürger verbessern, sie haben eine gemeinsame Erklärung zur Gründung dieser Allianz unterzeichnet.

Sicherlich ist die Gesundheitskompetenz auch eine Frage der Erziehung in der Familie und in der Schule. Wie sollen sich Kinder positiv entwickeln, wenn sie nicht rechtzeitig diese Werte vermittelt bekommen.

Die Initiative „Pro Pflege – Selbsthilfenetzwerk“ hat 2017 in einem Brief an das Ministerium für Schule und Bildung in Nordrhein-Westfalen gefordert, dass Gesundheit in den Lehrplan müsse. Dies wird auch von der DAK gefordert. *„Es ist gut belegt, dass mit Prävention und Gesundheitsförderung möglichst früh begonnen werden sollte, um so die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten tunlichst zu vermeiden“*, heißt es in dem Brief.

Aber es ist immer der Mensch **selbst**, der etwas erkennen und verändern kann. Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

**Selbstfürsorge** bedeutet also, im Alltag die Bedürfnisse wahr und ernst zu nehmen. Im ersten Schritt einen achtsamen Blick für sich selbst und seinen Körper zu entwickeln. Und im zweiten Schritt zu schauen, was er braucht. Wir sind weitgehend selbst dafür verantwortlich, ob es uns gut geht oder nicht. Häufig ist es so, dass die Menschen diese Verantwortung für sich selbst vergessen. Manchmal strebt der Mensch danach, einem Ideal, wie es die Gesellschaft an uns stellt, gerecht zu werden. Wir passen uns an, lassen uns schieben oder drängen uns selbst zu Dingen, die wir eigentlich gar nicht wollen. Der erste Schritt ist, sich das bewusst zu machen. Wann handeln wir nach Idealen, die von den gesellschaftlichen Erwartungen geprägt sein können und nicht nach unseren Bedürfnissen und Wünschen? Selbstfürsorge gelingt nur im liebevollen Umgang mit sich selbst.

Würde man den **Liberalismus** mal philosophisch betrachten, so hieße das: Der Liberalismus ist das einzige System, das es den Menschen freistellt, sich so zu verhalten, wie sie es wollen, und jene Ziele anstreben, die sie selbst wählen. Der Liberalismus verlangt, dass jeder für seine Handlungen einzustehen hat.

Die Epoche der Aufklärung ist noch nicht vollendet. „Habe Mut, dich deines Verstandes zu bemühen“, heißt auch, dass Gedanken, die wichtige Impulse für das Leben geben, auch ein Bewusstsein schaffen können und fokussiert werden mit einer Zielvorgabe, diese in eine Handlung umzusetzen -> **Ich will etwas für meine Gesundheit tun.** Dazu braucht es Selbstverantwortung, Selbstvertrauen, Selbstbestimmtheit. Auf diesem Weg können komplementäre Methoden wie die Klangmethoden eine gute Unterstützung sein. Sich trauen, sich wirkliche Ziele setzen, das Leben zu ergreifen.

Eine perfekte Gesundheit bzw. ihr Verlust hat in den allermeisten Fällen wenig mit den Erbanlagen oder mit den sog. Abnutzungserscheinungen im Alter zu tun. Der Hauptgrund dafür, dass sich Gesundheit bei vielen Menschen früher oder später verabschiedet, liegt im heute üblichen Lebensstil. Das bedeutet, dass jeder noch heute damit beginnen kann, sich seine Gesundheit wieder zurückzuholen.

**Der einzige, der Ihnen Ihre Gesundheit wieder zurückbringen kann, sind Sie selbst.**





Dazu brauchen Sie Ihren Willen, gesund zu werden, einige hilfreiche Informationen, eine Ladung Mut kombiniert mit dem Glauben an die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers und Durchhaltevermögen.

## **Gesundheit durch Klang-Entspannung**

### **Akzeptiere dich selbst**

Sei stolz auf dich und akzeptiere dich so, wie du bist.

Finde heraus, wer du wirklich bist, was dir wirklich wichtig ist und was du wirklich brauchst. Gedanken, Empfindungen und Gefühle als eine Botschaft an sich selbst erkennen und die Bedürfnisse daraus ableiten.

Werde dir der Verantwortung, die du für dich selbst hast, bewusst und beginne mit der Veränderung zu einem Weg, wie du sein willst. Dabei achtsam mit sich umgehen, innehalten, den Weg zur eigenen Mitte finden. Das bedeutet aber auch, sich ganz bewusst Zeit für sich zu nehmen. Meditationen, Entspannungsübungen, Kraft und Energie für sich entwickeln/tanken.

Selbst erkennen, um zu wissen, was uns gut tut, in uns hinein hören, wie es uns augenblicklich geht. Eigene Grenzen erkennen und ein Selbstbewusstsein entwickeln, diese Grenzen anzugehen.

### **Was können die Peter Hess®-Klangmethoden zum Thema beitragen?**

Vorhandener Stress wird nicht nur abgebaut, Entspannungstechniken sensibilisieren auch das Gehirn dahinge-

hend, dass neu auftretender Stress schneller erkannt und im Vorfeld vermieden oder reduziert werden kann.

Die starke Lösungs- und Ressourcenorientierung dieser Methoden richtet den Fokus immer auf den ganzen Menschen mit all seinen Fähigkeiten und seinem Wissen – auch wenn ihm diese Ressourcen in manchen Lebenslagen nicht zugänglich sind. Tempo, Intensität und Verlauf in den Klangsituationen ergeben sich immer in Abstimmung auf die Bedürfnisse der Klienten – sie wissen (im Innersten) am besten, was für sie gut ist (vgl. Menschenbild der Humanistischen Psychologie).

Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns selbst achten. Krisensituationen, die uns aus dem Gleichgewicht bringen, verlangen nach Veränderungen, damit wir unsere Balance wieder

erreichen. Mit den Klangmethoden unterstützen wir Selbstfindungs- und Entscheidungsprozesse auf persönlicher Ebene. Wir vermitteln Entspannung – mit Klang – als Voraussetzung für Neuorientierung. Als Ganzheitsmethode – Einheit von Körper, Geist und Seele – sind die Klangmethoden ein ideales Instrument, um in die Entspannung zu kommen. Die harmonischen Klänge bringen den Geist zur Ruhe, sodass Regeneration auf allen Ebenen geschehen kann.

Wir sprechen hier von transformativen Prozessen mit einem hohen Wert der Vitalisierung, Ausgeglichenheit und der Erfüllung im Erleben mit dem Ziel der Herstellung einer Bewusstseinsmodifikation.

*„Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wieder aufnehmen“*

### **Mit Klangmassage Gesundheit stärken und Genesungsprozesse begleiten**

Viele Menschen reagieren fast augenblicklich auf die Klänge der Klangschalen und kommen bereits bei der ersten Klangmassage in eine tiefe und wohltuende Entspannung. Dies macht sie für den Bereich der Prävention zu einer interessanten Methode, einem Bereich, der z.B. angesichts steigender Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Auch eine Untersuchung des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. aus dem Jahr 2007, durchgeführt mit über 200 Probanden, belegte die positiven Auswirkungen auf den Umgang mit Stress und das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper. Aber nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Therapie können Klangschalen wertvolle Dienste leisten. Beispielsweise nutzt die Ergotherapeutin Angelika Rieckmann die Klangmethoden effektiv in der Behandlung von neurologischen Patienten. *„Gerade bei Schlaganfall-Patienten kommt es oft durch den Klangeinsatz zu erstaunlich schnellen Fortschritten.“*, erklärt sie. *„Es ist, als ob die Zellen sich*

*durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wieder aufnehmen“.*

Dass die Wahrnehmung von Schmerzen durch psychische Aspekte wie Stress, Anspannung und Ängste intensiviert wird, ist hinlänglich bekannt. So ist es leicht nachvollziehbar, dass die Klangmassage mit ihrer entspannenden Wirkung ideal in der Begleitung von Genesungsprozessen zum Einsatz kommen kann. Die Einsatzfelder sind dabei vielfältig und reichen von der Pflege über die Stressreduktion auf der Intensivstation oder als therapievorbereitende Maßnahme bis hin zur gezielten Anwendung bei Schmerzpatienten.

Zu danken ist hier vor allem Peter Hess für die Entwicklung dieser wunderbaren Methode. Emily Hess besonders für die Entwicklung der Klangpädagogik und der Urvertrauen-Seminare, den Seminarleitern und Workshopleitern und auch den vielen Klangmassagepraktikern, die weltweit Menschen begeistern und ihnen damit den Weg für Entspannung, Prävention, Gesunderhaltung und Lebensfreude vermitteln und den Klang in die Welt tragen.



### **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](mailto:ulrich.krause@peter-hess-institut.de)

# Achtsamer Klang – Klangvolle Achtsamkeit

MBSR und Peter Hess®-Klangmethoden – eine ideale Verbindung

Birgit Amann



Foto: Birgit Amann

Die zeitliche Begrenztheit des Klangs, aus der Stille entstehend und wieder zu ihr zurückkehrend, macht den Klang zu einem besonders geeigneten Objekt der Achtsamkeit. In den von Klang begleiteten Achtsamkeitsübungen werden wir uns gewahr, was uns wirklich gut tut und welche alten Gewohnheitsmuster wir jetzt ablegen dürfen. In unserer schnelllebigen und oft reizüberfluteten Welt sind dies die kostbaren Momente, aus denen wir Kraft schöpfen und Veränderung herbeiführen können.

## Woher kommt der Klang?

Der Klang kommt aus der Stille und führt wieder in die Stille zurück.

Er erinnert uns an die eigene innere Stille, schafft die Lücke zwischen unseren Gedanken und verbindet uns mit unserer inneren Stimme. In dieser Verbindung eröffnen sich unsere Möglichkeiten.

*„Da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt – höre ihr zu.“* (Rumi)

Klänge entstehen nur im Augenblick, sind immer anders und eng verbunden mit dem Menschen, der den Klang aus der Klangschale hervorbringt. Ihre Schwingungen harmonisieren nach und nach den Körper, die Gefühle und Gedanken. Die Achtsamkeitspraxis mit Klängen zu verbinden, hat nicht nur zum Ziel, die Wahrnehmung zu erweitern, sondern auch, sie zu verfeinern.

*„Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die entsteht, in dem wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind.“* (Jon Kabat-Zinn)

## Achtsamkeitspraxis und ihre „Geschenke“

Als MBSR-Lehrerin unterrichtete ich die klassischen 8-Wochen-Kurse nach Jon Kabat-Zinn (MBSR = mindfulness based stress reduction = Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion). Neben Kurzvorträgen und Erfahrungsaustausch zu Themen wie Stress, Selbstwahrnehmung oder Kommunikation werden hier konkrete Übungen vermittelt, zum Beispiel:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Bewegung (Yoga)
- Meditation im Sitzen
- Meditation im Gehen

Sie sind Möglichkeiten der Achtsamkeitspraxis, die – regelmäßig praktiziert – zu Folgendem führen kann:

- Wir beginnen, uns selbst zu entdecken und zu verstehen, wie innere und äußere Vorgänge zusammenhängen.
- Wir erfahren, welche Gedanken wir haben und wie diese unser Wohlbefinden beeinflussen.
- Wir verstehen immer besser, wie Reiz, Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und unser Handeln zusammenspielen.
- Wir lernen, welche Muster und Glaubenssätze uns bestimmen, ohne dass wir uns bisher dessen bewusst waren.

- Wir lernen, das, was ist, zunächst einmal zu akzeptieren.
- Wir können uns bewusst entscheiden, unseren Mustern zu folgen oder Alternativen ausprobieren.
- Wir können bewusster zwischen Widerstand, Veränderung und Akzeptanz wählen.
- Wir bringen Raum zwischen die inneren Vorgänge und können diese einzeln betrachten.
- Durch das reine Beobachten reduziert sich dualistisches Denken.
- Der Gedankenstrom flacht ab.
- Wir entwickeln Mitgefühl für uns selbst und für andere.
- Wir werden souveräner und weniger affektiv.
- Wir entwickeln Gleichmut.

## „Einklang in Achtsamkeit“ – die Verbindung von MBSR und Peter Hess®-Klangmethoden

Als ich zu Beginn meiner MBSR-Ausbildung auf Peter Hess traf, wurden mir die Zusammenhänge zwischen der von ihm entwickelten Klangarbeit und der Achtsamkeit immer deutlicher. Inzwischen leite ich in meinen Kursen die Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Wahrnehmung unserer Gedanken und Gefühle mit Klang ein und beende die Übungen auch mit Klang.

Und gemeinsam mit Peter Hess ist ein Seminar entstanden, in dem wir Elemente aus dem MBSR und den Peter Hess®-Klangmethoden miteinander verbinden. Es trägt den Titel „Einklang in Achtsamkeit“ und ist als Wochenendseminar oder intensiver Urlaubskurs konzipiert. Es will keinen klassischen 8-Wochen-MBSR-Kurs ersetzen, kann aber zur Auffrischung eines Kurses oder zum Kennenlernen von MBSR dienen.

Die Kombination aus den beiden Methoden im Rahmen des Seminars ist eine „Wunder-Bar“ im wahrsten Sinne des Wortes, so der O-Ton einer Teilnehmerin, *„denn sie führt dazu, dass Wunder geschehen und wir als Menschen zu uns selbst kommen und wahrhaftig werden.“* (Marina V.)

Peter und ich freuen uns, dass uns die Verbindung der beiden Methoden so gut gelungen scheint, wie es uns eine Teilnehmerin rückmeldete:

*„Ein rundherum gelungenes Seminar, in dem sich die Elemente aus MBSR mit Klang auf spielerische Weise miteinander verbinden, so als seien sie schon immer eins. Die Klänge unterstützen die Wirkung der Achtsamkeitsübungen und umgekehrt. Es entsteht Raum, sich selbst und innere Muster zu erkennen und Neues zu kreieren. Ein großes Danke, es hat viel Freude gemacht und mich tief berührt, auch dies mit anderen Menschen teilen zu können.“* (Angela M.)

## Der „achtsame Geist“ – die innere Haltung als Schlüssel

Parallelen zwischen MBSR und den Peter Hess®-Klangmethoden finden sich vor allem in Hinblick auf die innere Haltung. Im Rahmen des MBSR-Konzeptes sprechen wir vom „achtsamen Geist“, der auf sieben Säulen basiert und sich deutlich vom „alltäglichen Geist“ unterscheidet.

Achtsamer Geist	Alltäglicher Geist
Nicht-Urteilen	Bewerten, analysieren, urteilen
Geduld	Expertengeist, „ich weiß, wie es geht“
den Geist des Anfängers bewahren	Ungeduld, Verlangen, Unruhe
Vertrauen	Zweifel
Nicht erzwingen	Anhaften
Akzeptanz	Ehrgeiz, erzwingen
Loslassen	Widerstand

Abb.: Der „achtsamen Geist“ beschreibt die innere Haltung, die der Achtsamkeitspraxis zugrunde liegt.

Fast ständig sind wir automatisch damit beschäftigt, innere und äußere Erfahrungen zu bewerten und auf sie zu reagieren. Für eine **nicht urteilende Haltung** müssen wir zunächst lernen, unsere Urteile und Reaktionen mit Abstand zu betrachten.

Beim Üben der Achtsamkeit kommt es darauf an, dieses urteilende Wesen des Geistes, sobald es sich zeigt, zu erkennen und eine weitere Perspektive zu gewinnen, indem wir uns bewusst aller Bewertungen enthalten und, so gut es geht, die Rolle des neutralen Beobachters einnehmen, der nichts tut, als zu beobachten, was geschieht, einschließlich unserer Reaktion darauf.

Das braucht **Geduld**, wie so vieles andere im Leben auch. Geduld ist Weisheit, eine Art inneres Wissen. Sie bringt zum Ausdruck, dass wir verstehen und akzeptieren, dass Dinge manchmal ihre eigene Zeit benötigen, um sich bzw. ihre Wirkung zu entfalten.

Letztlich liegt die ganze Fülle des Lebens in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks, im Jetzt. Doch viel zu oft stehen wir dieser Erfahrung selbst im Weg. Wir sehen nichts so, wie es wirklich ist, weil wir den Dingen unsere

vorgefassten Meinungen und Denkmuster überstülpen. Wir gehen davon aus, dass unsere alltägliche Sicht die einzig richtige ist, und verlieren darüber den Sinn für das Außergewöhnliche im Alltäglichen. Um den Reichtum des Augenblicks sehen zu können, müssen wir den „**Geist des Anfängers**“ entwickeln, der bereit ist, alles so zu betrachten, als wäre es das erste Mal.

Ein wesentlicher Teil der Meditationsübung besteht zudem darin, **Vertrauen** in sich selbst und in die eigenen Gefühle zu entwickeln. Es ist weitaus besser, der eigenen Stimme zu folgen und der inneren Autorität zu vertrauen, als auf Anleitung von außen zu warten, auch wenn man dabei einmal „Fehler“ begeht. Bei jeder Form der Meditation ist diese Haltung des Vertrauens in sich selbst und die Richtigkeit der eigenen Gefühle sehr wichtig. Mit dem Üben von Achtsamkeit üben wir zugleich, Verantwortung für unser Selbstsein zu übernehmen, und lernen, die Stimme des eigenen Wesens zu vernehmen und ihr zu vertrauen. Je mehr Vertrauen wir in unser eigenes Sein entwickeln, desto leichter wird es uns fallen, auch unseren Mitmenschen mit Vertrauen zu begegnen und in ihnen das wesenhaft Gute zu sehen.

Meditation unterscheidet sich von jeder anderen menschlichen Aktivität, und obwohl auch sie auf ihre Weise viel Anstrengung und Arbeit verlangt, ist sie keine Aktivität im alltäglichen Sinn, sondern aktives Nicht-Tun. Das einzige „Ziel“ des Meditierenden ist, er selbst zu sein. Nun ist jeder Mensch schon „er selbst“ und so scheint diese Zielsetzung paradox. Aber gerade diese scheinbare Paradoxie verweist auf eine neue Form, sich selbst zu betrachten. Diese Art der Selbstbetrachtung, in der es weniger um das Wollen und mehr um das Sein geht, entwickeln wir bewusst durch die Haltung des **Nicht-Erzwingens**.

Nach Jon Kabat-Zinn ist es geradezu die praktische Definition von Heilung, zurechtzukommen mit dem, was ist. Wir müssen uns und die Dinge akzeptieren, wie sie sind, bevor eine Veränderung eintreten kann. Sobald wir uns zu diesem inneren Schritt entschließen, wird er damit zu einem Akt der höheren Intelligenz und des Mitgefühls mit uns selbst. Wenn wir beginnen, die Sachen auf diese Weise zu betrachten, verlieren sie an Bedeutung und eine Veränderung wird einfacher stattfinden. So schaffen wir durch die bewusste Pflege von **Akzeptanz** ein Klima, in dem Heilung stattfinden kann.

Zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation gehört das Sich-Üben in der Haltung des **Loslassens** oder Nicht-Anhaftens. Loslassen heißt zulassen. Es bedeutet, die

Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Beobachten wir unseren Geist in seinem Anhaften oder Widerstreben, so erinnern wir uns an unseren Vorsatz, diese Impulse loszulassen, und beobachten einfach, was weiter geschieht. Genauso verfahren wir, wenn Vorstellungen, die sich auf die Vergangenheit oder die Zukunft beziehen: Wir beobachten nur und lassen sie im stillen Gewahrsein los. Manche Gedanken üben eine enorme Macht auf uns aus, und sie loszulassen, erscheint fast unmöglich. In diesem Fall können wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, was das Festhalten in uns bewirkt. Ob es uns nun gelingt loszulassen oder nicht – durch die Übung der Achtsamkeit lernt man, sich mit dem Festhalten gründlicher auseinanderzusetzen, sofern man dazu bereit ist. Der Blick für die eigenen Fixierungen und deren Folgen schärft sich, ebenso wie für den Moment des Loslassens und dafür, welche Bedeutung er für uns haben kann.

All diese Aspekte werden in ähnlicher Form auch in der Klangmassage-Ausbildung beschrieben oder finden sich in den Anleitungen für Klangübungen wieder, wie sie Peter Hess in seinem Buch „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“<sup>2</sup> vorstellt. Ganz besonders spiegeln sie sich in den Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden: Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Weniger-ist-mehr-Prinzip, Lösungs- und Ressourcenorientierung, Dialogisches Miteinander. Und so verbinden sich diese beiden Methoden zu einer wundervollen Synthese.

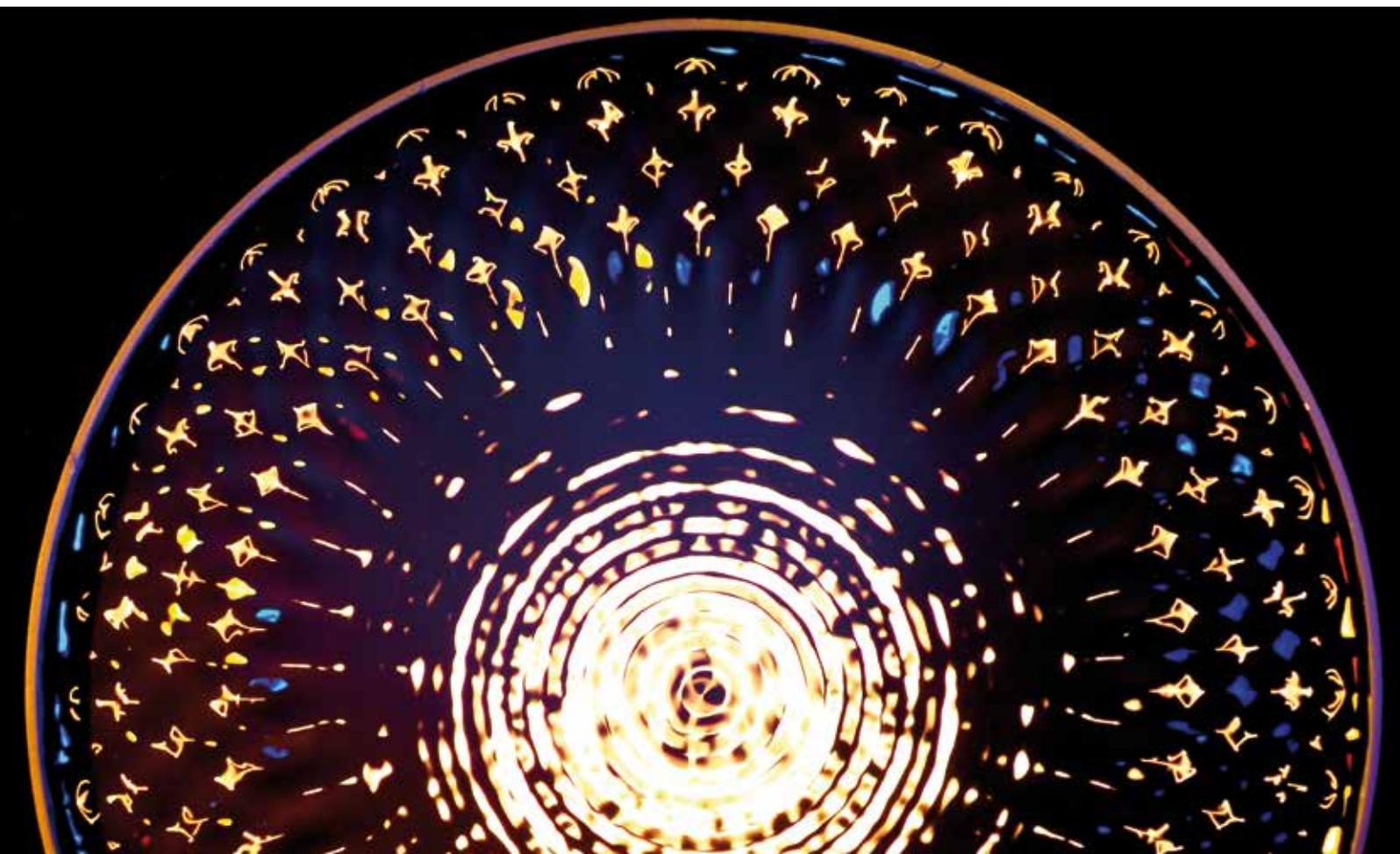
## Die Achtsamkeitspraxis mit Klängen

Klänge wirken auf komplexe Art und Weise auf den ganzen Menschen, deshalb eignen sie sich in besonderer Weise zur Schulung der Achtsamkeit. Wenn man die Wasser-Klang-Bilder von Alexander Lauterwasser betrachtet, kann man sich die Wirkung von Klängen auf unsere Körperflüssigkeiten sehr gut vorstellen. Sie verdeutlichen uns ebenfalls, dass wir achtsam und bewusst mit den Klängen umgehen müssen, mit denen wir unseren Organismus konfrontieren.

Aus der Achtsamkeitsperspektive, so drückt Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup> es aus, ist mehr mit uns in Ordnung als nicht in Ordnung. Jeder von uns verfügt über zahlreiche Ressourcen und Fähigkeiten, um die Herausforderungen seines Lebens zu bewältigen. Häufig jedoch sind wir mit diesen Quellen nicht in Kontakt, weil wir im gegenwärtigen Augenblick nicht präsent sind.

Bei der Achtsamkeitspraxis mit Klängen zentrieren wir uns durch die bewusste Wahrnehmung der hörbaren und fühlbaren Klänge. Dabei kann der stets aktive Geist zur Ruhe kommen und wir verbinden uns mit unserem Körper. Wir üben uns darin, präsenter in uns selbst zu sein. Bei der Achtsamkeitspraxis wie auch bei den Klangmethoden geht es im Wesentlichen darum, tieferen Kontakt mit uns selbst und zu unseren inneren Kräften herzustellen. Den gegenwärtigen Moment so bewusst und aufmerksam wie möglich

*Wasser-Klang-Bild von Alexander Lauterwasser*



zu erfassen und alles, was geschieht – äußere Umstände wie inneres Erleben – ohne Wertung und aus einer offenen und entspannten Grundhaltung heraus wahrzunehmen. Klänge können diesen Prozess ideal unterstützen, denn sie laden uns regelrecht dazu ein, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren und wecken häufig Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit. Im Lauschen und Wahrnehmen der Klänge wird es für vielen Menschen meist leicht, in eine entspannte, wertfreie Präsenz zu kommen.

Die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks und somit wach und präsent für die Einzigartigkeit der Gegenwart zu sein, sind wohltuend und heilsam. Wir werden sensibler für unsere Körperempfindungen und unsere tief verwurzelten, automatisch ablaufenden Gedanken und Gefühlsmuster. Diese Sensibilität ermöglicht es uns, nicht mehr unmittelbar mit Aktivität auf die Umstände reagieren zu müssen.

Es entsteht ein Raum, der es uns erlaubt, Situationen oder

Probleme mit Abstand zu betrachten und Klarheit für neue, kreative Entscheidungen und Handlungen zu gewinnen. Erfahrungen haben gezeigt, dass der mit der Achtsamkeitsübung verbundene Ausstieg aus dem „Autopiloten-Leben“ häufig unerwartete Möglichkeiten bereitstellt. Eine hilfreiche Haltung ist, sich von den eigenen Erwartungen und von dem Bedürfnis nach Resultaten zu lösen.

### **Klänge intensivieren die Achtsamkeit weil:**

- mit ihrer Unterstützung die hin- und her schweifenden Gedanken gebündelt werden,
- der Rhythmus der Klänge und ihre unterschiedlichen Frequenzen die Wahrnehmung des Körpers erleichtern,
- mit Hilfe der Klänge verdrängte Gefühle bewusst werden und wir üben können, ihnen achtsam zu begegnen.

Foto: Anna Avramidou



*Im Lauschen auf die Klänge tauchen wir ganz ein in das Hier und Jetzt.*

## Eine Klang-Körperreise als kurze Klang-Achtsamkeits-Meditation im Sitzen<sup>3</sup>

Begegnen Sie Ihren Körper bei dieser kleinen Meditation „mit warmen, freundlichen Augen“ von innen. Sie können diese Übung mit einer Universalschale durchführen. Ideal ist es, wenn Sie auch noch eine Zen-Klangschale mit einem hohen, klaren Ton für den Abschluss zur Verfügung haben. Planen Sie etwa 3 bis 5 Minuten für diese Übung ein.

- Machen Sie es sich auf einem Stuhl/Sessel bequem. Richten Sie sich in Ihrem Körper ein, nehmen Sie Ihre Klangschale und stellen Sie sie auf Ihren Handteller oder vor sich auf eine Ablage.
- Schlägeln Sie nun die Schale ein paarmal sanft von außen am obere Drittel des Randes an und lauschen Sie dem Klang.
- Gehen Sie mit Ihrem Atem und Körper in einer achtsamen und bewussten Weise in Beziehung.
- Kommt Ihr Körper zur Ruhe, kann auch der Geist still werden.
- Nehmen Sie eine würdevolle, angenehme Haltung ein und schließen Sie nach dem Anschlägeln immer wieder die Augen.
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Gegenwart und werden Sie sich der Klänge bewusst.
- Seien Sie ganz bei sich und werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Körper anfühlt. Achten Sie auf Ihre körperlichen Empfindungen.
- Das Meditieren fällt Ihnen leicht, wenn Sie loslassen, loslassen von Gedanken – lasse Sie sie ohne Wertung ziehen.
- Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und lösen Sie sich, lockern Sie sich.
- Erspüren Sie nun den Bereich Ihres Körpers, in dem es Ihnen jetzt gerade richtig gut geht – der sich ganz wohl anfühlt.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und Liebe dorthin. Spüren Sie, wie wohl es sich dort anfühlt.
- Atmen Sie nun mit jeder Einatmung über diesen Bereich Licht und Energie ein, mit jeder Ausatmung lassen Sie das Licht und die Energie sich von dort in jeden Bereich Ihres Körpers ausbreiten – ausstrahlen – die Klänge begleiten Sie dabei.
- Wenn es Sie unterstützt, sagen Sie innerlich Licht und Energie ein – Ausstrahlen aus.
- Zum Abschluss klingen Sie die Zen-Klangschale dreimal an.
- Kommen Sie langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück.
- Atmen Sie noch ein paarmal tief durch, recken und strecken Sie sich – ganz so wie es Ihnen gut tut!



### Anregungen zur anschließenden Reflexion:

- Welche Wahrnehmungen haben Sie gemacht?
- Wie haben Sie sich emotional gefühlt?
- Was war besonders hilfreich?
- Was war besonders schön?

### Literatur:

- 1) Gesund durch Meditation von Jon Kabat-Zinn. Fischer Taschenbuch Verlag, 7. Aufl. 2009
- 2) Klangschalen – Mein praktischer Begleiter von Peter Hess, Verlag Peter Hess, 2. überarb. Aufl. 2018
- 3) Broschüre Kraftquelle Klang – Die Klangschale als wertvoller Lebensbegleiter, herausgegeben vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie, 2019



### Birgit Amann

seit 2017 MBSR-Lehrerin und Trainerin für Achtsamkeit, 1994 bis 2013 in einem führenden Wirtschaftsunternehmen tätig, seit 2014 Studentin Buddhistischer Philosophie in Nepal.

### Seminar-Tipp:

Birgit Amann gibt im Seminarhaus des Peter Hess® Instituts in Schweringen das Seminar „**Einklang in Achtsamkeit**“. Es kann als kompaktes Wochenendseminar oder als Urlaubskurs besucht werden, wobei bei letzterem viel Raum und freie Zeit zum Setzenlassen, Nachwirken und für praktische Übungen gegeben wird.

# Klanginduzierte und klangbegleitete Bewusstseinsprozesse

Prof. Dr. rer. nat. Thilo Hinterberger und Dr. phil. Christina Koller

## Einleitendes

Entspannungsverfahren, therapeutische Interventionen oder auch andere Methoden, die in veränderte Bewusstseinszustände führen, sie alle nutzen die Kraft von Klängen auf unterschiedlichste Weise und erreichen damit etwas, das sonst in dieser Intensität kaum möglich wäre. Einen Überblick über wissenschaftliche Untersuchungen von Musik- und auch Klang-therapeutischen Verfahren liefert ein relativ aktuelles Review von Leubner und Hinterberger (2017). Wir richten unseren Fokus in diesem Beitrag auf die bewusstseinsverändernde Wirkung von Klangmethoden, denn aufgrund ihrer Struktur können Klänge sehr schnell in veränderte Bewusstseinszustände führen. Um dies verständlich zu machen, möchten wir zunächst eine Definition des Begriffs Klang liefern, in der bereits wichtige Informationen zu dessen Wirkweise liegen.

## Klang – eine Definition

Wir hören einen Klang, wenn etwas, das zum Schwingen gebracht wird, ausklingt. Im Vergleich zur Musik, die eine Vielzahl von Parametern enthält, zeichnet sich Klang, wie wir ihn hier definieren möchten, durch eine Reduktion auf wenige akustische Eigenschaften aus. Diese sind ein Frequenzspektrum mit harmonischen Anteilen sowie eine langsam abklingende Hüllkurve. Typisch hierfür sind die Klänge von Klangschalen, Gongs oder Zimbeln. Ein Gong hat z.B. ein sehr komplexes Frequenzspektrum, in dem sich Harmonien finden lassen, sonst würde man ihn als Geräusch empfinden. Im Gegensatz dazu trägt bei vielen Rhythmusinstrumenten (z.B. Trommeln) der Rhythmus die stimulierende Information, wobei der „Klang“ einer Trommel ein eher nicht harmonisches Frequenzspektrum und eine steil abfallende Hüllkurve aufweist. In diesem Beitrag möchten wir uns auf nicht-rhythmische Klanginterventionen beschränken und betrachten, wie mit diesen Eigenschaften von Klängen verschiedenartige Möglichkeiten der Intervention verwirklicht werden können. Dennoch spielt bei den Transformativen Prozessen meist die Verbindung zwischen klanglichen, rhythmischen und auch körperlichen Elementen wie Atem oder Tanz eine bedeutende Rolle. Daher beziehen wir auch körpereigene, rhythmische Vorgänge wie das Atmen in die Klanginterventionen mit ein.

## Klanganwendungen Klangmeditation

Die Klangmeditation ist eine Meditation, die nicht durch Worte angeleitet, sondern ausschließlich durch die Klänge verschiedener Klangschalen gestaltet wird. Ähnlich zu anderen Meditationsformen wie der Stille-Meditation, aber auch den imaginativen Meditationsformen, ist das Element der Stille auch in der Klangmeditation sehr wesentlich. Dabei ist das Hauptcharakteristikum des Klanges durch die lang abklingende Hüllkurve ein wesentliches Instrument. Es regt zunächst zum Lauschen an, welches zu einer zunehmenden Sensibilisierung bis hin zur Präsenz in der Stille am Ende jedes

Klanges führt. Die Klangmeditation kann in verschiedenen körperlichen Positionen durchgeführt werden und ist auch als Gruppenintervention geeignet. Die live gespielten Klänge sind für die Präsenz im Augenblick daher so wichtig, weil dadurch der Meditierende zur Hingabe an die Unbestimmtheit jedes Augenblicks aufgefordert wird. Klänge aus Aufnahmen hingegen vermitteln ein implizites Wissen um die Vorbestimmtheit eines Klanges, welches den Aspekt jener Präsenz reduziert. Auch ist die Natürlichkeit, mit der der Klang im Raum erklingt, von äußerster Wichtigkeit und kann nicht ohne Weiteres durch Lautsprechersysteme oder Kopfhörer erzeugt werden. Denn das Selbstempfinden im akustischen Raum bewirkt gleichermaßen eine Weitung des Bewusstseinsraumes und damit ein befreiendes Erleben. Insgesamt ergibt sich damit ein entspannender Prozess, der durch eine erhöhte Sensibilität und Präsenz gekennzeichnet ist.

## Klang-Pause

Eine nur zwei bis fünf Minuten dauernde Kurzform der Klangmeditation stellt die Klang-Pause dar. Eine Klang-Pause ist im Allgemeinen auch zwischen mental fordernden Aktivitäten sinnvoll wie in der Schule, in Sitzungen, Diskussionsrunden, etc. Dabei soll neben der entspannenden Wirkung eine Dissoziation und Loslösung von gedanklicher Anhaftung erreicht werden. Dies ermöglicht eine kurze Regeneration, mentale Frische, verbunden mit einer Neutralisierung der gedanklichen Sphäre. Bei der Klang-Pause kann der Klang entweder nur gehört oder aber auch gefühlt werden, wenn z.B. eine Klangschale auf dem Handteller angeklungen wird.



Die Klänge von Klangschalen, Gongs oder Zimbeln sind typisch für Klänge mit harmonischen Anteilen im Frequenzspektrum und einer langsam abklingenden Hüllkurve.

Foto: Tina Buch

## Klangmassage

Die bisher genannten Wirkaspekte finden sich in der Klangmassage weitgehend wieder. Jedoch kommt hier die direkte Stimulation des Körpers, durch die am bekleideten Körper aufgestellten und angeklungenen Klangschalen hinzu, welche eine zusätzliche Komponente des Klangerlebens bilden. Auch handelt es sich hierbei um ein Einzelsetting, das i.d.R. im Liegen durchgeführt wird und bei dem die unmittelbare Beziehung zwischen Klanggebenden und Klient sehr viel stärker noch in den Vordergrund rückt. Auch hier findet sich ein Entspannungseffekt mit erhöhter Sensibilität und Präsenz. Jedoch berichten die Teilnehmenden über eine erhöhte Verbundenheit, welche einerseits durch die Integration des Körpererlebens mit dem Klangerleben und andererseits durch den Kontakt zum Klanggebenden erklärt werden kann. Eigene Studien zeigen eine deutlich erhöhte Vitalisierung, Balance und ein erfüllteres Befinden nach einer Klangmassage im Vergleich zu einer Klangmeditation.

## Gongerleben

Auch hier gelten die Wirkaspekte einer Klangmeditation. Jedoch unterscheiden sich die Klänge von Gongs von denen der Klangschalen in Hinblick auf ihr Frequenzspektrum deutlich. Gongs besitzen ein sehr komplexes, meist obertonreiches und teilweise nicht-harmonisches Spektrum, welches je nach Anschlagstärke und -punkt sehr unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Da Gongs sowohl sehr leise als auch sehr laut und mit unterschiedlichen Techniken eher pulsativ als auch flächig gespielt werden können, ergeben sich entsprechend erweiterte Möglichkeiten der Bewusstseinsmodifikation.

Das Gongerleben bei leiser Spieltechnik ähnelt dem der Klangmeditation mit Klangschalen, jedoch finden wir eine erhöhte Aufmerksamkeit durch die Komplexität des Klanges. Dies scheint auf eine eher achtsamkeitsfördernde als rein entspannende Wirkung hinzuweisen.

Bei lauter Spieltechnik hingegen gelten völlig andere Gesetze, wodurch auch sehr verschiedene Bewusstseinsprozesse ermöglicht werden. Bei flächig gespielten, hohen Lautstärken von großen Gongs – ab etwa einem Meter Durchmesser – findet eine akustische Überstimulation statt, welche durch die hohe Komplexität des Schallsignals zu einer Überforderung in der Informationsverarbeitung führen kann. Dadurch wird einerseits die gesamte Aufmerksamkeit auf die Verarbeitung des Klanges gerichtet, abschweifende Gedanken sind kaum mehr möglich, und die bisherigen Gedankenschleifen und Verhaftungen können sich auflösen. Durch die hohen Schalldrücke entsteht ein akustisch und körperlich intensives Klangerleben, das teilweise als überwältigend, auflösend oder auch destabilisierend beschrieben wird.

## Die Rolle des Atmens

Der Vorgang des Lauschens besteht darin, die Klänge zu sich kommen zu lassen und ihnen beim Abklingen zu folgen, um sie wieder loszulassen. Ganz Ähnliches tun wir in der Achtsamkeitsmeditation, wenn wir auf unseren Atem achten, wie er kommt und geht. Es bietet sich also an, die körpereigenen rhythmischen Vorgänge, wie das Atmen, mit den Klängen zu verbinden, um damit im Klangerleben zu einer Resonanz mit sich selbst zu gelangen. So kann es beispielsweise hilfreich sein, auch Klangmeditationen bewusst mit dem Atem zu verbinden.

In einer aktuellen Studie des Forschungsbereichs Angewandte Bewusstseinswissenschaften haben wir unterschiedliche Atemdauern untersucht und dabei sowohl die subjektive Befindlichkeit als auch physiologische Parameter wie Herz- und Gehirnaktivität gemessen. Wie vielfach bereits bekannt, nimmt die Herzratenvariabilität zu langsameren Atemgeschwindigkeiten hin zu, was auf eine parasympathische Aktivierung hindeutet. Dies kann als Zeichen einer gesunden Entspannungsreaktion gedeutet werden, was auch durch die subjektiven Wahrnehmungen der Teilnehmenden bestätigt wurde. Hingegen zeigten die langsamen Hirnpotenziale bei einer Atemdauer von 10 Sekunden pro Atemzug eine maximale Resonanz, die bei sowohl schnellerer als auch langsamerer Atmung sehr viel schwächer ausgeprägt war. Dabei sollte stets die Zeit des Ausatmens länger als die des Einatmens sein. Da diese Resonanz von 10 Sekunden pro Atemzug auch mit dem Rhythmus der Baroreflexsensibilität, also der Blutdruckregulation im Körper übereinstimmt, ergibt sich in einem verlangsamten 10-Sekunden Atemrhythmus eine große Resonanz aus Atmung, Herzratenvariabilität, Blutdruckregulation und vor allem der langsamen Gehirnaktivität (Hinterberger et al., 2019; Loew et al., 2017). Wir empfehlen daher, die besondere Wirkung dieser verlangsamten Atmung für sich auszuprobieren und zu praktizieren, um mögliche Kombinationen mit Klanganwendungen zu entwickeln.

Eine besonders wirkungsvolle Form eines klangunterstützten Atemprozesses ist die Gong-getaktete Tiefenatmung. Dabei wird ein 10-Sekunden Atemrhythmus durch Gongschläge angeleitet, wobei der Fokus beim Verklingen eines jeden Gongschlages auf das Ausatmen liegt. Die Atmung selbst wird als verbundenes Atmen durchgeführt, wie es auch bei dem Holotropen Atmen nach Stanislaw Grof praktiziert wird. Es werden tiefe Atemzüge ohne Atempause ausgeführt, wodurch sich sogenannte holotrope Zustände ergeben können, also einer Veränderung des Bewusstseins mit einem tiefen emotionalen Erleben.



*Klang ist sinnbefreite Zuwendung,  
wortlose Ansprache,  
den Raum füllende Schwelle zur Stille.  
Der Klang definiert die Stille,  
er bereitet sie vor,  
er ist der klärende Schritt vom  
Ertragen zum Erleben der Stille,  
ein Moment der Unendlichkeit.*

(Wolfgang Meyer-Meisner)

## Prozessvariationen

Im Folgenden versuchen wir verschiedene Wirkweisen aufzuzeigen, welche durch unterschiedliche Klanganwendungen erzielt werden können. Dabei können die verschiedenen Formen ineinander übergehen und sind nicht auf diese Kategorisierung begrenzt.

### Entspannungsprozesse

Zahlreiche Klanganwendungen wie Klangmeditationen, Klangmassage, aber auch leise gespielte Gongs, Monochord und andere Instrumente führen zu tiefen Entspannungsreaktionen. Da im Klangerleben keine Reiz-Reaktions-Bereitschaft erforderlich ist, erlauben sie ein Loslassen und damit eine Muskelrelaxation. Auch andere mentale Vorgänge der Aufmerksamkeit und Reizverarbeitung können aufgegeben werden, wodurch unser Bewusstsein frei zu einem fühlenden und ungerichteten Erleben gelangt. Die Konzeptfreiheit der Klangstrukturen unterstützt ein wertfreies Gewahrsein und eine Präsenz in jedem Augenblick des Lauschens. Darüber hinaus weckt die ruhige und sanfte Stimulation durch Klänge mit begrenztem Informationsgehalt ein grundlegendes Vertrauen in das Hören. Dadurch, dass Klänge nicht antizipierbar sind, braucht es dieses Vertrauen und eine Hingabe an das Vertrauen kann ein beglückendes Erlebnis sein, denn es bildet eine Korrespondenz zur vertrauensvollen Hingabe an das Leben selbst. Diese Voraussetzung erfüllen Klangschalen vorzüglich. Damit kann eine nährende Qualität für die Alltagsbewältigung in Zeiten ständiger Veränderungen und großer Ungewissheit geschaffen werden.

### Klangunterstützte Meditation

Klänge, wie sie durch Klangschalen mit einer klaren, weichen Klangcharakteristik erzeugt werden, eignen sich besonders gut zur Begleitung oder zur Einleitung von Meditationen. Dabei unterstützt das langsame Ausklingen des Klangs die Meditierenden auf ihrem inneren Weg in die Stille, in der die Meditation weitergeführt wird. Anstelle der Klangschalen wird häufig zu Beginn der Klang einer Zimbel verwendet, um die Meditation einzuleiten und am Ende ein ein- oder dreifacher Klang, der die Meditierenden wieder ins Alltagsbewusstsein zurückruft. Da Klänge frei von semantischem Gehalt sind, bleibt ein konzeptfreies Bewusstsein eher gewahrt.

Eine klangtechnische Meditationshilfe wurde am Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswissenschaften entwickelt, in der mit Hilfe eines Biofeedbacksystems während einer Meditation die elektrische Hautleitfähigkeit gemessen wird. Da Hautleitfähigkeitsreaktionen mit emotionalen Regungen korreliert sind, die häufig in gedanklichen Abschweifungen von der achtsamen, nichtwertenden

Präsenz im Augenblick auftreten, können diese als Indikator für die Meditierenden dienen, von denen solche Gedankenwanderungen oft erst nach einiger Zeit bemerkbar würden. Das Feedbacksystem koppelt dabei die Hautleitfähigkeitsreaktion an die Wiedergabe eines Klangs und erinnert so an die Rückkehr zur achtsamen Präsenz (siehe Hinterberger et al., 2018).

### Transformative Prozesse

Wenn Klänge mit höherer Lautstärke und größerer Klangvielfalt präsentiert werden und eventuell auch rhythmisch und mit körperlichen Aktivitäten wie Atmen oder Tanzen verbunden werden, dann tritt statt einer Entspannungsreaktion eine Aktivierung auf. Auch in diesem aktivierten Zustand kommt es zu veränderten Bewusstseinszuständen wie etwa den bereits erwähnten holotropen Zuständen oder Zuständen von Trance und Ekstase. Auf diese Weise induzierte, veränderte Bewusstseinszustände haben etwas Herausforderndes. Sie können je nach Induktionsart und aktueller Verfassung der Person Prozesse in Gang bringen, die entweder auflösender, destabilisierender oder auch aufdeckender Natur sind. Dies kann durchaus sehr positiv genutzt werden, sodass am Ende eine Transformation des Bewusstseins stattfinden kann, die in eine höhere Klarheit, Kraft und Ausgeglichenheit führt. Wir bezeichnen daher diese Art von Interventionen als transformative Prozesse. Um solche Vorgänge jedoch sinnvoll und gewinnbringend nutzen zu können, ist es wichtig, eine bestimmte Prozessstruktur einzuhalten und gewisse Regeln zu beachten.

### Der transformative Prozessverlauf

Den Ablauf einer solchen transformativen Sitzung beschreiben wir in drei Phasen: 1) Nach einer entsprechenden Vorbereitung auf den Prozess erfolgt die Induktionsphase, die mit Hilfe von Klang oder/und Rhythmus eine Bewusstseinsveränderung (zum alltäglichen Zustand) bewirkt. Daran schließt sich an 2) die Nachruhe oder Nachwirkphase als Phase der Stille und Ruhe, in der wiederum neue Bewusstseinsveränderungen stattfinden können – oft passiert sogar Wesentliches in der Nachwirkphase. Anschließend folgt 3) eine Integrationsphase, in der der resultierende Bewusstseinszustand und die gemachten Erfahrungen in die Lebenskontexte und das Alltagsbewusstsein eingeordnet werden. Die Dauer jeder der drei Phasen sollte jeweils gut bedacht werden. Vor allem die Nachwirkphase darf nicht zu kurz sein.



*Bei einer Klangmassage mit Klangschalen wirkt neben den hör- und fühlbaren Klängen auch die Beziehungsebene zwischen Klang-Gebendem und Klienten mit.*



Fotos: Archiv Peter Hess® Institut

### **Wirkweisen**

Durch die starke sensorische Stimulation in Verbindung mit einer körperlichen Aktivierung und einem weniger kognitiven, veränderten Bewusstseinszustand kann es zu Prozessen aufdeckender Natur kommen, in welchen Lebensthemen getriggert, aber auch eventuelle Traumata restimuliert und im Prozess bearbeitet werden können. Aber auch positive Erfahrungen sind möglich bis hin zu ekstatischen Gipfelerfahrungen. Diese können in Zustände der Verbundenheit oder sogar einer ozeanischen Selbstentgrenzung, dem Gefühl des All-Eins-Seins führen. Aber auch hier reicht das Spektrum von der absoluten Glückseligkeit bis hin zu einer bedrohlich empfundenen, angstvollen Ich-Auflösung. Umso wesentlicher ist hier die Zeit der Verarbeitung und Integration des Erlebten in einer stillen Nachwirkphase, die nicht zu kurz sein darf, damit Wertvolles nicht zerstört wird oder fragmentiert bleibt.

### **Die Rolle der Nachruhe**

Bei Entspannungsprozessen wie Klangmassagen und Klangmeditationen braucht es am Schluss meist nur eine kurze Stillephase von 1 bis 3 Minuten Dauer, da der Prozess selbst genügend Raum für ein meditatives Erleben bietet. Dagegen ist bei einem transformativen Prozess immer eine längere Nachruhe von etwa 10 bis 30 Minuten – je nach Intensität des Prozesses – wichtig und gehört untrennbar zum Prozess selbst. Häufig geschehen sogar die wesentlichen Erfahrungen und Erkenntnisse während der Zeit der Nachruhe. Da transformative Prozesse sowohl durch ihre Stimulation eine aktivierende Wirkung besitzen, aber auch eine aktive körperliche Beteiligung (durch Atmen oder Be-

wegung) erfordern, kommen bestimmte hormonelle Prozesse im Körper in Gang. Beispielsweise werden in der Aktivierungsphase Adrenalin und Dopamin vermehrt produziert, was zu kraftvollem körperlichem Erleben führt. Am Ende des Prozesses jedoch wird das freigesetzte Dopamin in endogenes Morphin umgewandelt, ein Vorgang, der zu einem euphorischen Erleben führt, aber auch zu Zuständen von Glück und Verbundenheit. Wenn dies in der Ruhephase in eine Zeit der Stille eingebettet ist, kann dieses Erleben sehr bewusst und intensiv werden und in Erkenntnisse und Zustände der Verbundenheit führen. Daher ist es wichtig, diese Zeit der Nachruhe nicht vorzeitig zu unterbrechen. Auch können durch diese Phase eventuelle, problematische Themen, die aufgetaucht sind, zu einer Verwandlung kommen oder gar zu einer Lösung gelangen.

An diese Phase der Nachruhe kann eine zusätzliche Integrationsphase angeschlossen werden. Diese ist vor allem bei aufdeckenden, auflösenden und destabilisierenden Prozessen ratsam. Wie bereits beschrieben, geht es hier darum, den erlebten oder immer noch anhaltenden veränderten Bewusstseinszustand mit dem Alltagsbewusstsein zu verbinden. Diese Integration kann entweder durch gemeinsamen Austausch der Befindlichkeit oder auch durch künstlerisch-gestalterischen Ausdruck des Erlebten vollzogen werden. Dennoch ist es ratsam, darauf zu achten, dass es manchmal vorteilhaft ist, die gemachten Erlebnisse zunächst in sich wirken zu lassen, ohne sie vorzeitig zu verbalisieren und mitzuteilen. Denn jede Versprachlichung eines transrationalen Erlebens reduziert und begrenzt dieses in seiner Bedeutung, die sich oft erst unbewusst im Nachwirken über längere Zeit offenbart.

Method	Instrumente	Prozessart	Bewusstseinsmodifikation	Anwendungsdauer (ca. Min.)	Nachruhe
Klangmeditation	Klangschalen	Entspannung	Beruhigung, Presencing, Sensibilisierung	30-60	3-5
Klang-Pause	Zimbel, Klangschale	Auflösend	Distanzierend	1-5	keine
Klangmassage	Klangschalen	Entspannung, Einzelsetting	Körperkontakt, Beruhigung, Presencing, Sensibilisierung	30-60	3-5
Gongerleben leise	Gong	Entspannung	Presencing Sensibilisierung	15-20	5-10
Gongerleben laut	Gong	Destabilisierend, auflösend, evtl. aufdeckend	Chaotisierung, Presencing, Restrukturierend	15-20	10-30
Gong-getaktete Atmung	Gong	transformativ, aufdeckend	holotrope Zustände, Körperkontakt	30-60	20-30

Tabelle 1. Klangunterstützte Bewusstseinsprozesse und ihre Wirkweise, sowie Empfehlungen für Anwendungs- und Nachruhdauern. Diese Empfehlungen stellen lediglich Richtwerte dar, die individuell angepasst werden können.

## Studienergebnisse

Zum Schluss seien noch einige vorläufige Studienergebnisse erwähnt, die das Erleben von Klangmeditationen, Klangmassagen, Autogenem Training (AT) und die Gong-unterstützte, getaktete 10-Sekunden Atmung (GA) miteinander vergleichen lassen. Hierbei zeigten sich bei Klangmeditation und AT ähnliche Werte bezüglich der Bedeutsamkeit der Erfahrung, dem Erregungsniveau und der Vitalisierung. Dagegen wurde die Klangmassage bei den Teilnehmenden als bedeutungsvollere Erfahrung eingestuft und die GA nochmals als bedeutsamer gewertet. Auch zeigte die GA ein, wie erwartet, höheres Aktivierungsniveau und das höchste Maß an veränderten Bewusstseinszuständen. Die Klangmassage zeigte dabei im Vergleich zu allen anderen Interventionen höhere Werte in der Vitalisierung, der Ausgeglichenheit und der Erfüllung im Erleben. Diese Ergebnisse zeigen die besondere Wirksamkeit von Klangmassagen, wobei zu beachten ist, dass die Klangmassage eine Einzelanwendung ist, wohingegen die anderen Interventionen im Gruppensetting durchgeführt wurden. Daher kann auch die direkte Beziehung zwischen Klanggebenden und Klient ein besonderer Wirkfaktor sein.





## Fazit

Klänge bilden ein ideales Werkzeug zur Herstellung einer Bewusstseinsmodifikation. Dies kann, wie in der Klang-Pause bereits in wenigen Minuten geschehen, wobei Sitzungen von etwa einer Stunde entsprechend tiefere Wirkungen erzeugen. Wir haben gesehen, dass allein durch die Betrachtung des Klangcharakteristikums dessen mögliche Wirkung auf das Bewusstsein bereits gut begründet werden konnte. Und dennoch gibt es individuell große Unterschiede und je nach Persönlichkeitsstruktur, dem persönlichen Erfahrungshorizont und der augenblicklichen Verfassung können die Wirkungen sehr unterschiedlich sein. So können sanfte Klänge eine Entspannungsfunktion haben und können die Hörenden in einen achtsamen und meditativen Zustand versetzen, wobei die Aufmerksamkeit von kognitiven Gedankengängen hin zur nichtkonzeptionellen Klang- und Körperwahrnehmung geführt wird. Kräftigere Klänge mit Beteiligung des Körpers führen dagegen zu einer Aktivierung und können tiefere Prozesse mit veränderten Bewusstseinszuständen hervorrufen, die auch aufdeckender Natur sein können und damit die Klienten an Lebensthemen heranführen kann. Solche transformativen Prozesse brauchen die besagte Nachruhe, einer anschließenden Phase der Stille, die jedoch zum Prozess unverzichtbar hinzugehört und nochmals zu wesentlichem Erleben führen kann. Das in diesem Beitrag aufgezeigte Spektrum an Möglichkeiten zeigt das große und unschätzbare Potenzial von Klängen in der Bewusstseinsarbeit. Wir möchten daher alle einladen, sich diesem Potenzial zu öffnen, jedoch auch immer den notwendigen Respekt vor der Wirkmächtigkeit dieses kraftvollen Werkzeugs Klang zu bewahren.

## Literatur

- Hinterberger, T., Walter, N., Doliwa, C., Loew, T., (2019), "The brain's resonance of breathing – decelerated breathing synchronizes heart rate and slow cortical potentials", *Journal of Breath Research*. 13, 046003. <https://doi.org/10.1088/1752-7163/ab20b2>
- Hinterberger, T., Baierlein, F. and Breitenbach, N. (2018). „Skin Conductance Feedback Meditation: Evaluation of a Novel Physiology-Assisted Meditation Style“, *Complementary Medicine Research*. 25:313-320. DOI: 10.1159/000489342
- Loew, T. H., Leinberger, B., Hinterberger, T. (2017). „Entschleunigtes Atmen - Der kleinste gemeinsame Nenner der Entspannungstechniken“, *Psychotherapie im Dialog*, 18(04): 63 – 67. DOI: 10.1055/s-0043-118257
- Leubner, D. & Hinterberger, T. (2017). "Reviewing the Effectiveness of Music Interventions in Treating Depression", *Front. Psychol.* 8: 1109 (pp 1–21). doi: 10.3389/fpsyg.2017.01109



### Prof. Dr. Thilo Hinterberger

(Dipl. Phys., Dr. rer. nat.) ist Physiker, Neuro- und Bewusstseinswissenschaftler. Er leitet den Forschungsbereich Angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin am Universitätsklinikum Regensburg, welcher sich interdisziplinär mit Fragen des Bewusstseins beschäftigt. Seine Forschungsinteressen reichen von den Grundlagen des Bewusstseins, die Entwicklung von Gehirn-Computer Schnittstellen, die Untersuchung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände bis hin zu Fragen in Bereichen Therapie, psychosomatischer Medizin und Spiritualität.

#### Kontakt

E-Mail: [thilo.hinterberger@klinik.uni-regensburg.de](mailto:thilo.hinterberger@klinik.uni-regensburg.de) · [www.ab-wissenschaften.de](http://www.ab-wissenschaften.de)

### Dr. phil. Christina Koller

siehe S. 30

# Das Leben mit **Klang** bereichern und **aktiv** gestalten

Mit Klangübungen und Klangmassagen  
Gesundheit stärken und Veränderungs-  
prozesse begleiten

Peter Hess und Dr. phil. Christina Koller

Ein kleines Klang-Ritual von nur wenigen Minuten täglich genügt, um nachhaltig die eigene körperliche, geistige und seelische Gesundheit zu stärken – sowohl körperlich als auch geistig und seelisch. Diese stärkende Wirkung macht Klangübungen und Klangmassagen zu einem hervorragenden Begleiter für Veränderungsprozesse.

## Klang-Pause – Zeit für mich!

Bei den Klangübungen geht es darum, sich eine Pause vom Alltag zu gönnen. Die Außenwelt verliert dabei an Bedeutung, so entsteht Raum für das Wahrnehmen dessen, was gerade ist. Das kann das Gefühl der Entspannung sein, das sich mit den Klängen meist schnell einstellt, das kann aber auch die Wahrnehmung kreisender Gedanken oder schmerzhafter Körperstellen sein. All das wertfrei zu beobachten, führt zu einem tieferen Selbstverständnis und damit zu einem erfüllteren Leben. *„Je länger ich in der Erfahrung der täglichen Klang-Pause bleibe, desto leichter wird es für mich, die Wahrnehmungen nicht zu beurteilen, sondern willkommen zu heißen als Botschaft von mir an mich. Je öfter ich diese Erfahrungen zulasse, desto mehr kann der Klang mich in meine Mitte führen. Ich komme in die Entwicklung, die wir Klangprozess nennen. Dieser Klangprozess setzt erst bei regelmäßiger Anwendung der Klang-Pause ein und führt zu einer Wandlung in meinem körperlichen, seelischen und geistigen Gefüge, die man nur schwer beschreiben kann: Das Wissen um die ständige Gegenwart von Ruhe, Gelassenheit und Freude in mir. Ich verliere nicht mehr so leicht den Kontakt zu mir selbst.“*<sup>1</sup>, so das Regensburger Professorenehepaar Hella und Luis Erler. Sie haben den Begriff der „Klang-Pause“ für kurze Klangübungen von 2-5 Minuten Dauer geprägt, wobei diese regelmäßig und systematisch im privaten Bereich oder in beruflichen Arbeitsfeldern eingesetzt werden.

Erler haben sich im Zeitraum von 2009 bis 2014 im Rahmen von insgesamt vier Untersuchungen intensiv mit der Wirkung solcher Kurzintervention auf Kinder, Erzieherinnen und Erwachsene im Allgemeinen auseinandergesetzt<sup>1</sup>. Ihre dritte und vierte Untersuchung widmete sich der Klang-Pause im Sinne einer Stressprävention für Erwachsene und trug den Titel „Ein Klang für mich!“. 105 Personen nahmen an einer 4-wöchigen Projektphase teil, wobei etwa die Hälfte noch keine oder wenig Erfahrung mit Klangschalen hatte und die andere Hälfte Peter Hess®-Klangmassagepraktiker mit viel Klangerfahrung waren. Bis auf wenige Ausnahmen (3%) erlebten alle Probanden durch die Klang-Pause eine Verbesserung ihrer Entspannung. Im Vergleich der beiden Gruppen zeigte sich, dass die Intensität der Entspannung bei längerer Übung zunahm. Die beiden Forscher kam zu dem Fazit:

*„Der Wunsch, die Klänge für sich zu nutzen, kann der Beginn eines spannenden Klangweges sein. Mit einer Klangschale kann der Weg beginnen, den Klang ins Leben zu holen, ihn in den Alltag zu integrieren, die ersten „Abenteuer“ zu dokumentieren, die sich durch den Klang ergeben. [...] Die Klang-Pause kann der Beginn einer Hinwendung zu sich selber sein, kann die Erholungspausen stiften, die mich vor dem Ausbrennen bewahren, kann Stress und Entspannung erfahrbar machen. Das wäre dann das Ende der Hektik des Alltags ohne Pause!“*

## Wohltuende Klänge für Körper, Geist und Seele

Bereits 2010 konnte eine Untersuchung zur Anwendung der Klangmassage zeigen, dass diese hilft, besser mit Stress umzugehen und sich im und mit dem eigenen Körper wohl zu fühlen<sup>2</sup>. Insgesamt nahmen 200 Probanden an dieser Untersuchung teil, wobei sie innerhalb von fünf Wochen fünf Klangmassagen erhielten und vor der ersten, nach der letzten und fünf weitere Wochen später mittels Fragebogen befragt wurden. Parallel wurden Rückmeldungen der Klangmassage-Gebenden gesammelt. Diese zeigten relativ häufig, dass bei den Klienten häufig auch typische Stressbedingte Symptome wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen oder allgemeines Unwohlsein, sozusagen „nebenbei“ zurückgingen. Hier einige Probanden-Aussagen:

*„Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann!“*

*„Ich fühle mich wie ausgewechselt – mein Kopf liegt genauso, wie er liegen sollte und es tut nichts weh!“*

*„Ich fühle mich sehr wohl in meiner Haut, vielleicht gelingt es mir jetzt auch, an Gewicht abzunehmen.“*

Diese positiven Effekte auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene decken sich weitestgehend mit den Untersuchungen von Hella und Luis Erler zur Klang-Pause. Die nachfolgenden Ausführungen von Katharina Simon über die Erfahrungen ihrer Mutter, die an der Untersuchung „Ein Klang für mich!“ teilnahm, verdeutlichen diese positiven Wirkungen.

# Die Erfahrungen meiner Mutter mit der „Klang-Pause“

von Katharina Simon

Im November 2011 machte mich Prof. Dr. Hella Maria Erler auf das Projekt „Klang-Pause – ein Klang für mich“ aufmerksam, bei dem täglich Klangübungen – sogenannte Klang-Pausen – durchgeführt werden sollten. Bisher wurde die Klang-Pause nur mit Kindern erprobt und sollte jetzt auch mit Erwachsenen durchgeführt werden. Da Teilnehmer gesucht wurden, fragte ich meine Mutter (damals 77 Jahre), ob sie Interesse hat, die Klang-Pause auszuprobieren. Zunächst wollte sie nicht, doch da es ihr damals sehr schlecht ging, keimte nach einiger Zeit die Hoffnung und das Interesse bei ihr auf und sie meinte: „Vielleicht hilft es ja doch ein wenig.“ So entschloss sie sich, an dem Projekt teilzunehmen und wir fuhren an einem verregneten Spätnachmittag im November gemeinsam nach Regensburg, um am Informationstreffen von Hella und Luis Erler zu diesem Projekt teilzunehmen.

Im Hause Erler waren schon einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingetroffen und eine Reihe von Herz- und Gelenkschalen warteten auf ihre zukünftigen ‚Besitzer auf Zeit‘ (Leihgaben Helmut Kaiser · [www.rhythmuswelt.de](http://www.rhythmuswelt.de)). Als es hieß, wir sollten uns eine Klangschale aussuchen, deren Ton wir angenehm empfanden, sodass wir damit gerne arbeiten wollten, wusste meine Mutter nicht so recht, was sie jetzt tun und für welche sie sich entscheiden sollte. Ich übrigens

auch nicht – war es doch für uns beide der erste Kontakt mit einem derartigen Instrument. Doch nach einigem Ausprobieren konnte meine Mutter eine Entscheidung treffen und ging mit „ihrer“ Klangschale in den Seminarraum. Dort wurden uns das Ziel und die Durchführung der „Klang-Pause“ erklärt und gezeigt, in welcher Form wir unsere Erfahrungen innerhalb eines Klang-Tagebuchs dokumentieren sollten.

Auf unserer Heimfahrt war natürlich unser neu erworbenes Wissen das Gesprächsthema. Meine Mutter nahm ihre Aufgabe sehr ernst, machte täglich dreimal eine Klang-Pause und dokumentierte diese gewissenhaft. Sie ließ sich auch durch anfängliche Sticheleien meines Vaters nicht davon abbringen. Auch wenn sie zu weiteren Treffen nicht mehr mit nach Regensburg fuhr, wollte sie doch immer genauesten darüber informiert werden, wie es den Teilnehmern ging und welche Erfahrungen diese machten. Bei ihr selbst verringerten sich im Laufe der vier Wochen die Tinnitus-Beschwerden. Nach Ende des Projektes wollte sie „ihre“ Klangschale nicht mehr zurückgeben und kaufte sie. Seitdem nutzt sie die Klang-Pause phasenweise – auf Zeiten ohne Klang-Pausen folgen Zeiten mit Klang-Pausen usw. Vor einiger Zeit frage ich sie, ob sie noch regelmäßig „ihre Klang-Pausen“ macht, worauf sich folgendes Gespräch ergab:

## Klangentspannung für den Bauch

Die nachfolgende Klangübung für den Bauchraum ist sehr beliebt, weil diese Körperregion besonders sensibel auf Stress reagieren kann, z.B. in Form von Verdauungsproblemen sowie Bauch- oder Magenschmerzen. Die harmonischen Klänge und zarten Klangschwingungen bilden ein wohltuendes Entspannungsangebot. Sie bringen den Geist zur Ruhe und lockern den Körper. Die zarten Vibrationen breiten sich sanft über die Haut, die Organe, das Gewebe und die Körperflüssigkeiten nach und nach im Bauchraum aus. Stress, der sich körperlich oft wie ein „Stein in der Magengegend“ anfühlt, kann nach und nach abgebaut werden. Durch ihre entspannende Wirkung hat sich diese Übung auch bei Menstruationsbeschwerden bewährt.

Foto: Anna Avramidou



Sie: „Im Moment nicht. Ich hatte doch diese Schulterbehandlung und immer noch so starke Schmerzen, dass ich den Schlägel nicht halten kann.“

Ich: „Ok, aber Du hast doch immer wieder Klang-Pausen gemacht. Welche Erfahrungen hast Du denn im Laufe der Jahre gemacht?“

Sie: „Na ja, das wirkt auf mich schon sehr beruhigend. Mich beruhigt es, wenn ich mit der Klangschaale arbeite. Das Herz schlägt regelmäßiger. Es ist auch gut für meine Knie und meine Schulter. (Meine Mutter hat seit Jahren auch ziemlich starkes Rheuma.) Ich hab festgestellt, wenn ich es kontinuierlich mache, ist es am besten. Manchmal vernachlässige ich es doch wieder. Trotzdem, bis heute habe ich sie immer wieder hergeholt und nach einer Pause auch wieder angefangen. Wenn es mir wieder besser geht, mach ich auch wieder weiter.“

Ich: „Sag mal, Mutter, ich erinnere mich, dass Du anfangs gesagt hast, Dein Tinnitus sei besser geworden.“

Sie: „Ach ja, jetzt wo du's sagst. Den Tinnitus hab ich ganz gut im Griff. Für meinen Drehschwindel ist es, glaub ich, auch ganz gut, obwohl mir immer wieder schwindlig ist. Du weißt ja, dass ich deshalb öfter gestürzt bin. Aber bei Kopfschmerzen hilft es mir ganz gut – außer diese kommen vom hohen Blutdruck – dann mach ich alles finster, leg mich hin, stell die Klangschaale auf meinen Bauch und lass den Klang so richtig tief in mich hineinfließen. Vorher mach ich noch Atemübungen. Dann kann ich mich so richtig fallen lassen.“

Einige Wochen nach diesem Gespräch berichtet meine Mutter: „Übrigens, ich hab wieder die Klangschaale im Einsatz, auch wenn es mir noch schwerfällt, den Schlägel zu halten. Blöd ist nur, dass die Schale immer wieder runterrutscht.“

Ich: „Du musst halt etwas unterlegen oder du brauchst eine Klangschaale mit Loch.“

Sie: „Mit Loch? – Ich brauch keine Schale mit Loch! Ich hab festgestellt, dass der Klang bis in die Schulter ausstrahlt, auch wenn sie weiter weg steht. Bei den Beinen und Knien strahlt der Klang bis in die Fußsohlen und es kribbelt in den Füßen.“

Ich: „Aha!“

Sie: „Weißt du, was ich noch festgestellt habe? Der dunkle Klang breitet sich bis in die Fußsohlen aus, nur bei der Schulter geht der dunkle Klang nicht durch, da brauch ich den hellen Klang.“

Ich: „Wie bekommst Du die unterschiedlichen Töne hin?“

Sie: „Ganz einfach, ich nehme die andere Seite des Schlägels oder den kleineren Schlägel.“

Ich: „Ich finde es einfach genial, dass Du diese Erfahrung gemacht hast.“

Sie: „Ich hab lange gebraucht, bis ich diese Intensität gemerkt habe. Jetzt spüre ich, dass es richtig durch den Körper geht. Ich weiß nur, wenn ich's immer wieder mache, am besten regelmäßig und mich entspanne, dann hilft's mir auf alle Fälle!“

## Übung:

- Legen Sie sich locker auf den Rücken und machen Sie es sich so bequem wie möglich.
- Positionieren Sie die Klangschaale auf dem sogenannten „Solarplexus“. Das ist der Bereich etwa eine Handbreit über dem Bauchnabel.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf gut abgestützt ist und auch der Arm, mit dem Sie die Klangschaale anschlägeln möchten, sodass es zu keinen unnötigen Anstrengungen bzw. Anspannungen kommt.
- Nun tönen Sie die Klangschaale sanft von außen am oberen Rand an.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihren Solarplexus. Nehmen Sie wahr, wie die Klänge diesen Bereich massieren und sich nach und nach von dort wohlige Entspannung ausbreitet.
- Atmen Sie tief durch und wiederholen Sie dies mehrere Male.
- Nachdem Sie die Klangschaale einige Male auf Ihrem Solarplexus angeklungen haben, schieben Sie sie etwas weiter nach unten auf Ihren Unterleib, sodass die Klangschaale den Schambeinknochen berührt.
- Nun schlägeln Sie die Schale hier einige Male sanft an. Lassen Sie sich zwischen den Anschlägen Zeit und spüren Sie der sich ausbreitenden Schwingung nach.
- Danach schieben Sie die Klangschaale wieder zurück auf den Solarplexus und schlägeln sie dort erneut etwa 3 bis 5 Mal an.
- Spüren Sie nach: Was fühlen Sie, was empfinden Sie, wie geht es Ihnen?
- Abschließend dehnen Sie sich ausgiebig, bevor Sie die Augen öffnen und mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen.

## Klangtransformation – Veränderungsprozess mit Klängen unterstützen

Aus mehr als 35 Jahren Erfahrung weiß ich (Peter Hess), dass die Klänge der Klangschalen nicht nur die Gesundheit stärken, sondern auch eine hervorragende Möglichkeit sind, um Veränderungsprozesse aktiv zu gestalten und nachhaltig zu begleiten. Gerade in Seminaren, die einen hohen Selbsterfahrungsanteil haben, wird das immer wieder deutlich. Besonders oft erlebe ich in der 8-tägigen „Klangmassage-Intensivausbildung“, dass die Teilnehmer anders aus dem Seminar herausgehen, als sie hineingegangen sind. Sie werden sicherer, klarer und fröhlicher.

Oft ist diese Veränderung der Start für eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben. Wir beginnen, uns zu fragen, ob wir das Leben leben, das wir uns wirklich wünschen. Die Klänge helfen bei diesem Prozess. In der tiefen Entspannung, die viele Menschen bereits bei der ersten Klangmassage erleben, fühlen sie sich wohl. Gefühle von Gelassenheit, Sicherheit und Vertrauen stellen sich ein. Diese wiederum schaffen eine ideale Basis, auf der wir uns das, was gerade ist, wie von einer höheren Warte aus betrachten können – ohne es zu bewerten. Und wir kommen ins Fühlen. Es ist, also ob die Stille, in die uns die Klänge führen, den Weg zu einem inneren Raum offenbart. Ein Raum des Friedens, der uns Kraft und Klarheit spendet. In diesem Raum kommen wir in Kontakt mit unseren tiefsten Herzenswünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen. Und in diesem Raum erschließen sich uns neue Möglichkeiten, denn hier haben wir auch Zugang zu unseren Ressourcen, unserer inneren Weisheit. Die Klänge helfen uns wie kein anderes Medium,

diesen Reichtum in uns (wieder) wahrzunehmen, so, wie es die nachfolgenden Rückmeldung spiegeln, die am Ende einer Klangmassage-Intensivwoche gegeben wurden:

*„Bei diesem Seminar habe ich gespürt, dass ich wie bei einer Blume viele verschlossene Knospen habe. Täglich sind diese immer mehr aufgeblüht und ich begann, vollkommen aus meinem Herzen zu strahlen. Jetzt bin ich aufgeblüht wie im Frühling und durch die Gruppe sowie Peter und Emily (Seminarleitung) konnte ich im kräftigen Nährboden wachsen.“*  
(Tobias Witzemberger)

*„Ich kenne keine bessere Methode, um in die Entspannung und Ausgeglichenheit zu kommen als mit der Klangmassage und den Klangmeditationen. Im Laufe der Woche kam es mir so vor, einmal komplett in tiefster zellulärer Ebene auseinander gewürfelt und wieder neu in Harmonie und innerer Balance zusammengeführt worden zu sein. Das Erspüren der Aufmerksamkeit, eines Gerichtetseins, der inneren Wahrnehmung und äußeren Wahrnehmung ergießen sich in einer Gesamtheit während einer Klangmassage.“*  
(Doreen Friedrichs)

Die Beschreibung von Doreen Friedrichs verdeutlicht, was ich so oft erlebe. Die Klänge führen uns in das Wahrnehmen, ermöglichen Annehmen und schließlich Loslassen, sodass Neuordnung geschehen kann. Viele Teilnehmer empfinden dabei die Klänge als ordnenden Impuls, als eine Art Harmonisierung, die sich wie von selbst einstellt.

Foto: Andreas Kreuzfeldt



Es ist der Weg,  
der uns verändert.

In diesem Zusammenhang spreche ich gerne vom Prozess der „Klangtransformation“, denn der Begriff bringt für mich ganz deutlich das transformierende Potenzial zum Ausdruck, das die Klänge für uns bereithalten. Durch die Verinnerlichung der eben beschriebenen Erfahrung beginnen wir, unser Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten und mehr und mehr mit Freude zu füllen – wir fühlen uns in unserer Mitte und sind erfüllt! Dabei fühlen sich viele Menschen auch eingebettet in ein großes Ganzes, das sie trägt. Aus diesem nährenden Raum heraus sind wir in der Lage, klar zu sehen, was uns gut tut und was nicht. Dies ermöglicht es uns konkrete Ideen, Visionen oder Zielbilder für unser Leben zu formulieren und uns daraufhin auszurichten. Natürlich geschieht Veränderung nicht von jetzt auf gleich. Vielmehr ist sie ein Weg, den man nur Schritt für Schritt gehen kann. Und auf diesem Weg gibt es sowohl schöne und freudige Begebenheiten als auch Hürden oder Stolpersteine. Doch mit Hilfe der Klänge können wir den Weg stetig, in Leichtigkeit und voll Freude gehen. Sie erinnern uns immer wieder an die Erfahrung der Entspannung und Neuordnung. Die Erfahrung, dass wir getragen sind, dass Veränderung jederzeit möglich ist, dass wir aktiver Gestalter unseres Lebens sein können und dass jede Erfahrung auf diesem Weg wertvoll ist – egal, ob wir sie als angenehm oder unangenehm empfinden. Denn letztlich können wir nur durch Erfahrungen wachsen und unser Potenzial entfalten. Wie wertvoll bei diesem Prozess die aktive Auseinandersetzung mit inneren Bildern und Überzeugungen ist, erlebe

ich immer wieder in meinen Seminaren „Wirkungsvolle Affirmationen – Geschichte(n), Gestaltung und Einsatz“ und „Mein Leben aktiv gestalten – 5 Minuten Klang täglich, die mein Leben verändern“. Nur wenn wir erkennen, welche hindernden Glaubenssätze wir im Laufe unseres Lebens erworben haben, können wir diese loslassen und durch hilfreiche und kraftvolle Affirmationen ersetzen. Diese unterstützen uns dann auf dem Weg der Veränderung. Dabei reichen täglich nur 5 Minuten aus, das entspricht 0,37 % unserer Tageslebenszeit. Doch diese 5 Minuten Klang täglich können uns zu einer neuen Lebensqualität verhelfen, indem sie uns folgende Erfahrungen schenken:

- Du genießt den Klang
- Du bist mit dem Klang ganz bei dir
- Du fühlst dich geborgen
- Der Klang gibt dir Raum zur Entfaltung und schenkt Gelassenheit
- Wie von einer höheren Warte aus kannst du auf dein Leben schauen
- Du erkennst deine Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte
- Du entwickelst eine innere Vision, ein Zielbild
- Du begibst dich sicher auf den Weg der Veränderung
- Die Klänge begleiten dich täglich dabei, erinnern dich an deine Vision und stärken dich bei deren dauerhafter Umsetzung

*Es ist der Weg, der uns verändert.*



Dabei ist die Qualität der Klangtransformation, wie ich sie in meinem eigenen Leben und so viele Male bei unzähligen Teilnehmern erlebt habe, von Leichtigkeit und Freude geprägt – das zeichnet die Veränderung mit Hilfe der Klänge aus.

Die Klangübungen und Erfahrungen täglich kurz in einem Klang-Tagebuch zu protokollieren, unterstützt dabei ungemein. Das zeigen auch die Untersuchungen von Hella und

Luis Erler. Die tägliche Reflexion hilft uns, bewusst auch kleine Schritte wahrzunehmen und zu würdigen. Gerade in Zeiten, in denen es nicht so gut läuft, hilft dies, das Vertrauen zu finden, um weiterzugehen. Besonders bewährt hat sich hier auch die Vernetzung mit Gleichgesinnten, wie dies Vera Felsing in ihrem Beitrag (S. 82 ff) beschreibt. Und so erreichen wir – alleine oder gemeinsam – Schritt für Schritt unser Ziel. Und das darf man dann auch stolz und gebührend feiern!

#### Literatur

- 1) Dr. Hella M. Erler und Dr. Luis Erler: Ein Klang für mich! Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 9/2014, S. 48-52.
- 2) Dr. Christina M. Koller und Dr. Tanja Grotz: Mit der Peter Hess-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken. In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 7/2010, S. 15-19 (Neuaufgabe 2014).



#### 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 (PHI), dem inzwischen mehr als 20 Peter Hess® Akademien weltweit angeschlossen sind und ist 1. Vorsitzender des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V., der wiederum Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. ist. Mehr Infos hier: [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de) · [www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de)



#### Dr. phil. Christina M. Koller

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 Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

#### Kontakt

E-Mail: [christina.koller@peter-hess-institut.de](mailto:christina.koller@peter-hess-institut.de)

#### Lese- und Hör-Tipps:

- In der kostenlose Broschüre „Kraftquelle Klang“ finden Sie viele wertvollen Klangübungen, Praxistipps und Informationen rund um Klang und Klangschalen. Die Broschüre können Sie beim Peter Hess® Institut bestellen oder auf deren Website des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. [www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de) herunterladen.
- Im Buch „Klangschalen – Mein wertvoller Begleiter“ finden Sie zahlreiche Anregungen zum Experimentieren mit Klangschalen und die beliebtesten Klangübungen.
- Wenn Sie keine Klangschale besitzen, bietet Ihnen die CD „Adhvanika – eine Reise in die Welt der Klänge“ wunderbare Klangimpressionen mit Klangschalen oder die CD „Die heilsame Kraft der Klangmassage“ angeleitete und entspannende Klangmeditationen.
- Angeleitete Klangübungen und Klangreisen finden Sie auch auf dem Kanal „Peter Hess® Institut“ unter [www.soundcloud.com](https://www.soundcloud.com) oder auf dem Blog [www.dieweltdesklangs.de](http://www.dieweltdesklangs.de)



Die  
Augenblicke,  
in denen wir  
innehalten,  
sind  
kostbar

Voltaire



## Einige Ideen zum ganzheitlichen Umgang mit Resonanzen

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

Fast jeder Mensch, der Klangschalen zum Tönen bringt und sich dazu Gedanken macht, kommt irgendwann zu der Frage, was eigentlich Resonanz ist. In seiner 815 Seiten dicken Abhandlung über Resonanz spricht der Soziologe Hartmut Rosa (2016) gleich zu Anfang das Prinzip der Ganzheitlichkeit an: **Wir müssen unseren Blick auf unsere Beziehung zur ganzen Welt richten, die dieses Leben prägt, und dazu beitragen, dass diese Beziehung so intakt wie möglich sein möge.**

Ähnlich anspruchsvoll äußerte sich der Molekularbiologe Friedrich Cramer in seinem Buch „Symphonie des Lebendigen – Versuch einer allgemeinen Resonanztheorie“ (1996):

*„Resonanz ist das, was die Welt im Innersten zusammenhält. Alles, von den kleinsten Bausteinen der Materie bis zu den Weiten des Universums – und damit auch Körper und Geist des Menschen, die Gesellschaft und die Beziehungen der Menschen untereinander –, alles steht in einer Wechselwirkung, die sich als Resonanz, als aufeinander abgestimmte Schwingung, beschreiben lässt.“*

### Eine zusätzliche Tiefendimension meiner Achtsamkeit

Es geht also nicht nur um meine momentane Beziehung zu einer Klangschale oder zu einem anderen Menschen, bei dem ich mittels einer Klangschale bestimmte Körper-

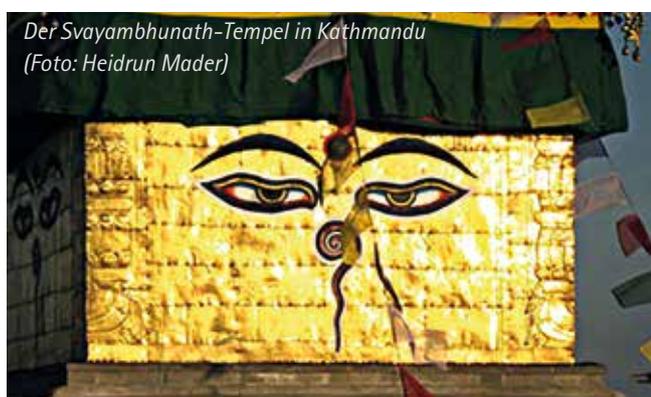
resonanzen anstrebe, sondern es gibt noch eine zusätzliche Tiefendimension meiner Achtsamkeit, die mein Tun mitbestimmen kann. Dabei spielen auch die sogenannten „Bedeutungshorizonte“ eine Rolle. Damit ist alles gemeint, was mir in einem gegebenen Augenblick zu den Konnotationen einer bestimmten Sache, zum Beispiel zu meiner Klangschale, in den Sinn kommt. Dies hat viel mit meiner persönlichen Lebensphilosophie zu tun.

Ob wir es wollen oder nicht: Bei Interaktionen ist immer unser Gehirn beteiligt, und das funktioniert manchmal wie ein Sack voller Flöhe: Gedanken, Gefühle und Assoziationen spuken in unserem Kopf umher, entfalten ihre eigene Dynamik, sie folgen nur selten unseren bewussten Absichten. In seinem unterhaltsamen Buch „Mein Hirn hat seinen eigenen Kopf“ beschreibt Dong-Seon Chang (2016), wie wir andere und uns selbst wahrnehmen und wie begrenzt unsere Möglichkeiten sind, das zu steuern. Unsere Aufmerksamkeit kann sich in jedem beliebigen Augenblick auf irgendetwas richten, das uns gerade in den Sinn kommt. Dabei können wir die Möglichkeiten und die Grenzen unserer persönlichen Resonanzbereitschaft erleben. Resonanz geschieht nicht automatisch, sondern es ist auch möglich, sie zu beeinflussen. Im Folgenden möchte ich zeigen, worauf wir achten könnten, wenn wir wohltuende Resonanzen anstreben, die einen Bezug zu unserer Natur und zu unserer Kultur haben.

## Klangschalen – Bezug zu Kultur und Natur

Das Metall der Klangschale gehört zu den Bodenschätzen. Es stammt aus der „Mutter Erde“, und die vordergründige Einfachheit ihrer Form und ihres musikalischen Spektrums könnte dazu verleiten, sie im Vergleich zu komplexeren Musikinstrumenten zu unterschätzen. Bekanntlich werden solche Metallschalen in Asien durchaus auch als Töpfe in der Küche eingesetzt; sie haben dann auch etwas mit Ernährung zu tun. In den verschiedenen Kulturen haben sich unterschiedliche Formen bewährt, die – was den Klang und das Aussehen betrifft – auch unterschiedlich Grade von Reinheit verkörpern.

Ich selbst habe meine erste Klangschale von einem Schamanen im Svayambhunath-Tempel in Kathmandu erworben, dessen vergoldeter kubischer Aufbau mit allseitig aufgemalten Augenpaaren weltberühmt ist.



Der Svayambhunath-Tempel in Kathmandu  
(Foto: Heidrun Mader)

Der Schamane erläuterte mir, welche Erfahrungen er in therapeutischer Absicht mit dieser Klangschale gemacht hatte. Viele Jahre später schenkte mir Peter Hess eine Klangschale aus seiner Kollektion. Sie ist feiner und hat einen reineren Klang. Danach erwarb ich noch fünf weitere Klangschalen von Peter Hess, nachdem ich sie gemeinsam mit meiner Frau Michaela aus einer größeren Auswahl unter Aspekten eines harmonischen Gesamtklanges ausgesucht hatte. Nichtsdestoweniger ist mir die ursprüngliche Klangschale, die ich aus Nepal mitgebracht habe, genau so lieb und teuer wie die edlere Variante. Denn beide Exemplare spiegeln unterschiedliche kulturelle Welten und persönliche Erfahrungen wider und man sollte solche Unterschiede möglichst wertfrei würdigen.



Diese Klangschale aus Nepal und die Peter Hess® Therapieklangschale spiegeln je unterschiedliche kulturelle Welten und persönliche Erfahrungen des Besitzers.

Ich selbst habe meine eigene Beziehung zur Musik in erster Linie durch klassisches Klavierspielen, auch als Percussionist und als Bassgitarist in einer Popgruppe entwickelt. Ich bin glücklicher Besitzer eines Fazioli Flügels 308, der auch als „der Stradivari unter den Konzertflügeln“ bezeichnet wird, und dennoch liebe ich meine Klangschalen, habe ihnen einen zentralen Platz in unserem Wohnzimmer eingeräumt und genieße das, was mit ihnen möglich ist, genau so intensiv wie den Klang meines wunderbaren Flügels.

## Resonanzarten und Resonanzfelder

Dabei beschäftigt mich diese Frage: Was kann ich selbst tun, um meine Seele, meinen Körper und mein Verständnis dieser Welt in Einklang zu bringen? Im Einklang sein bedeutet Resonanz. Mindestens drei Arten von Resonanz sind zu unterscheiden. Erstens die Resonanz zwischen Leib und Seele. Zweitens die Resonanz zwischen Mensch und Mensch. Der Satz „Du sprichst mir aus der Seele“ bringt das auf den Punkt. Eine dritte Art von Resonanz betrifft die Beziehung zwischen Mensch und Umwelt. Dazu gehört auch die Beziehung zu den Klängen und Klangerzeugern wie zum Beispiel den Musikinstrumenten. Die Beziehung

zu den verschiedensten Aspekten der Umwelt gestaltet sich in erster Linie als sinnliches Erleben von Atmosphären. Ich höre, schaue, rieche, esse, spüre, atme, lasse mich berühren und berühre. Resonanz bedeutet, aufeinander bezogen sein, zurücktönen und miteinander auf gleicher Wellenlänge schwingen.

Die beiden Fotos zeigen unterschiedliche Resonanzfelder in meinem Haus.



*Die jeweiligen Bilder stehen für je unterschiedliche Resonanzfelder.*

Klänge von außen wie zum Beispiel das Singen der Vögel oder das Rauschen der Blätter im Wind bedeuten für sich

genommen keine Kommunikation mit mir. Zur Beziehung mit der Umwelt wird dieses Erleben erst, wenn ich das, was zunächst außerhalb von mir passiert, empfangen will. Erst wenn ich eine Resonanzbereitschaft einbringe, höre ich den Gesang der Vögel oder das Plätschern eines Baches als Musik, die eine eigene Sprache hat und in mir Gefühle auslöst.

### **Resonanz bedeutet keinesfalls automatisch dasselbe wie Harmonie.**

Jetzt wird unser Thema interessant für unser Verständnis von Gesundheit. Neben der Harmonie gibt es auch die Dissonanzen, bei denen Sinneserfahrungen nicht zueinander passen, sich aneinander reiben, einander abstoßen, und auch Dissonanzen können eine Erscheinungsform von Resonanz sein. Sie passieren auch zwischen Mensch und Mensch. Es gibt Menschen, die wir nicht ertragen können, die unerwünscht oder sogar gefährlich für uns sind. Deshalb ist es kein vernünftiges Ziel, immer und überall resonanzbereit zu sein. Stattdessen gilt es, unsere Resonanzbereitschaft situativ zu regulieren. Komponisten verwenden Dissonanzen, um Spannungen zu erzeugen, die eventuell in eine erlösende Harmonie übergehen. Dissonanzen lösen häufig einen Impuls zur Abgrenzung aus, manchmal aber auch eine besondere Form von Spannung und Aufmerksamkeit.

Die Klangschale ist relativ frei von Dissonanzen und wohl auch deshalb so erfolgreich.

Resonanz hat einen Gegenpol, nämlich die Nichtresonanz, die Abwesenheit von Resonanz. Das bedeutet kein Defizit, sondern es kann einen eigenen Wert haben, zum Beispiel im Erleben von Autonomie und Konfliktfähigkeit, also als Abgrenzung. Beim Einsatz einer Klangschale ist es daher wichtig, auch auf kleinste Anzeichen von Nichtresonanz zu achten und sie unbedingt zu respektieren. Zu laut, zu leise, zu plötzlich, zu unberechenbar? Augen öffnen oder schließen? Mit einer fürsorglichen Grundhaltung können wir unser Verhalten gegebenenfalls besonders fein mit unserem Gegenüber abstimmen und im Nachgespräch klären.

Wenn wir von „Resonanzfeldern“ sprechen, geht es nicht nur um ein möglichst gutes Ambiente, das dem Gegenüber ein Gefühl des Aufgehobenseins in einem größeren Ganzen ermöglichen soll. Das wahre Gold in unserer Resonanzfähigkeit ist die reine und ganz unmittelbar spürbare Fähigkeit, möglichst liebevoll miteinander umzugehen und liebevolle Atmosphären zu gestalten. Dass dazu auch eine Fähigkeit zur Selbstfürsorge gehört, ist selbstverständlich.

Auf diese Liebesfähigkeit zu vertrauen, bei sich selbst und beim Anderen, und zu erkennen, dass diese Liebesfähigkeit in jedem Menschen angelegt ist, halte ich für einen wesentlichen Kern der Heilkunde.

## Metaphern zu den vier Elementen

Nun möchte ich auf einen mir wichtigen Aspekt von Resonanzfeldern eingehen, der das Auftauchen von Metaphern und Konnotationen in unserem Kopf betrifft. Damit sind Nebenbedeutungen unseres Handelns gemeint, die mit anklingen, wenn wir irgendetwas tun. Auch wenn wir uns noch so achtsam auf das Geschehen im Hier und Jetzt konzentrieren, wird es immer wieder passieren, dass uns irgendwelche Gedanken in den Sinn kommen, die uns vielleicht ablenken. In allen Anleitungen zum Meditieren finden wir Hinweise dazu, wie wir mit solchen – eigentlich unerwünschten – Gedanken umgehen können. Der häufigste Tipp lautet: Die Gedanken einfach kommen und gehen lassen, gelassen bleiben.

Dem gegenüber schlage ich vor, das Gehirn durch gute Vorbereitung auf eine meditative Situation inhaltlich einzustimmen: Ich vertiefe mich bereits vor der Klangerfahrung in mentale Bilder, die als Projektionsflächen und Metaphern für heilsame Gedanken geeignet sind. Dass das gut funktionieren kann, hat Hanscarl Leuner mit seiner Methode der Katathym-imaginativen Psychotherapie vielfach gezeigt.

Metaphern sind möglicherweise dann besonders „einleuchtend“ oder sogar heilsam, wenn sie wie Kontaktstellen zur Tiefendimension der Existenz fungieren. Am Beispiel von Metaphern zu den vier Elementen der Natur möchte ich dies erläutern.

### Das Feuer

Lichter der aufgehenden Sonne. Farbige Wärme. Lodern. Prasseln. Elektrizität, Funken, Inspiration.

### Die Erde

Wüsten, Höhlen, Täler, Gipfel. Bodenschätze. Das Wachsen, Blühen und Vergehen.

### Das Wasser

Schmelzendes Eis. Tropfen beginnen zu fließen. Regen, Tränen, Wellen, Wogen. Ozeanische Weite.

### Die Luft

Leichtigkeit, das Flüchtige, die Atmosphären. Schweben und Fliegen. Stimmen in der Finsternis. Welten der Träume, des Spielens, der Luftsprünge und der Klarheit.

Wir befinden uns in einer wundersamen Welt voller Metaphern,

- wenn wir eine Inspiration, eine Idee oder eine Pointe wie einen Funken erleben, der ein wärmendes Licht entfacht,
- wenn wir uns nach einem träumerischen Höhenflug wieder geerdet fühlen,
- wenn seelische Energie ins Fließen kommt,
- wenn sich eine Spannung in Luft auflöst.

## Metaphern zum Feuer



Mich persönlich reizt besonders die Bilderwelt des Feuers mit den Funken der Inspiration, wie sie im Pflingerleben als Teilhabe des menschlichen Geistes am Geist-Prinzip als solchem gefeiert wird, das auch als „Heiliger Geist“, als ein Begriff für das Göttliche schlechthin gilt. In einigen asiatischen Ländern, z.B. in Nepal, lautet der übliche Gruß von Mensch zu Mensch „Namasté“: Ich grüße das Göttliche in dir. Dieser Gruß kann als ein Ritual gewertet werden, zwischen Mensch und Mensch eine inspirierende Resonanz anzuregen, die uns die gemeinsame Teilhabe an den wundersamen Möglichkeiten des Geistes bewusst machen soll.

Auch die Klangschaalen haben eine besondere Beziehung zum Feuer, unter dessen Einfluss sie ja legiert und geformt wurden. Das Feuer ist das einzige der Elemente, das der Mensch selbst erzeugen kann. Keine Ressource der Macht erscheint unerschöpflicher als die des Feuers. Das erleben wir besonders eindrucksvoll beim Feuerwerk. Ein Gong kann die archaischen Energien des Feuers noch weit intensiver erfahrbar machen als eine Klangschaale.



## Metaphern zur Erde

Wir können das Element Erde sachlich unter physikalischen oder biologischen Aspekten betrachten, doch was spricht eigentlich dagegen, die Erde auch psychologisch als „Mutter Erde“ anzusehen? In der Psychotherapie befassen wir uns viel mit zwischenmenschlichen Beziehungen wie z.B. auch mit der eigenen Mutter, doch eine Ausweitung entsprechender metaphorischer Begriffe wie sie in der Formulierung „Mutter Erde“ zum Vorschein kommt, kann geeignet sein, existenzanalytische Zugangsweisen zum eigenen Selbst auch mit einer Sinnlichkeit anzureichern, die über die reine Menschenwelt hinaus geht. Mit Gaia ist eine Macht, gemeint, die auf eine höhere Intelligenz verweist.

Überlasse ich mich solchen Metaphern, so wird mir vielleicht wieder bewusst, wie gerne ich als Kind den Duft der Erde nach einem Regen gerochen habe, wie wohltuend es manchmal war, mich mit Matsch zu umgeben oder mich im Sandkasten teilweise begraben zu lassen, Pflanzenknollen in

die Erde einzusetzen und später über deren Wachsen und Blühen zu staunen. In letzter Konsequenz ist also meine menschliche Mutter nur ein Beispiel für eine ganz bestimmte Manifestation des mütterlichen Prinzips als solchem, welches sich als Heimatgefühl, als ein Aufgehobensein in einem größeren Ganzen zusammenfassen lässt. Dann kann eine Haltung entstehen, in der wir die umgebende Natur nicht einfach nur als Kulisse für unsere egozentrische Menschenwelt sehen, sondern als etwas Zauberhaftes, von dem wir ein Teil sind und das uns immer wieder zum Staunen bringen kann.

Während dem Feuer meist eine gewisse Flüchtigkeit inne zu wohnen scheint, verweisen Vorstellungsinhalte zur „Erde“, zum Metall oder generell zur „Materie“ auf Eigenschaften wie Dichte, Solidität, Kompaktheit, Dauer oder Bodenständigkeit. Ganz im Sinne der Tiefenpsychologie gibt es auch das Untergründige, in dem sich Verborgenes und Geheimnisvolles befinden kann: die Wurzeln, die Keller, die Würmer und anderes Getier.

Wer seine Erlebens- und Ausdrucksfähigkeit mit Hilfe solcher Metaphern verbessern möchte, sollte von Zeit zu Zeit auch die eigene Stimme bewusster wahrzunehmen versuchen. Kann ich Anderen auch mit meiner Stimme ein Gefühl des Aufgehobenseins vermitteln und Beruhigung ausstrahlen? Vielleicht auch meinen eigenen seelischen Zustand, etwa als innere Ruhe, bewusst vertiefen? Bin ich also „geerdet“? Wie bringe ich mit meiner Stimme die Luft zum Schwingen und beeinflusse dadurch die Atmosphäre im Raum?



## Metaphern zum Wasser ...

... können unmittelbar sinnlich mehrere Wahrnehmungssysteme stimulieren. Die Klangschale löst Schwingungen in unseren Körperflüssigkeiten aus. Sowohl ich selbst als

auch mein Gegenüber bestehen zu etwa 60 Prozent aus Wasser. Ein Teil unserer Kommunikation findet also auch beim gemeinsamen Spüren der Klangschalen-Vibrationen „von Wasser zu Wasser“ statt. Das Wasser ist ein Lebensquell. Auch visuelle und akustische Wahrnehmungen, z.B. des Tröpfelns oder des Fließens, finden leicht eine körperliche Resonanz. Dies wird von Pflegenden gerne genutzt, wenn man das Fließen von Körperflüssigkeiten in Gang bringen möchte: Man dreht den Wasserhahn auf, achtet auf den Klang des Fließens, und schon klappt das Wasserlassen besser. Wasser kann auch beim Schwitzen oder auch in Form von Tränen fließen und Träger von Emotionen werden. Das Fließen bedeutet Lebendigkeit. Auch vom Schwimmen kennen wir Empfindungen des Schwebens, und mit der Klangschale kann das Erleben von Leichtigkeit zu einer Erfahrung von Schweben und Freiheit führen. Im Spiel von Licht und Wasser entsteht auch der Regenbogen als Symbol der Harmonie zwischen Himmel und Erde.



## Metaphern zur Luft ...

... verweisen häufig auf Atmosphären: Vom leichten Rauschen im Blätterwald bis zum Sturm der Entrüstung lässt sich der Wetter-Charakter der Gefühle andeuten, und Metaphern des Fliegens oder des Abstürzens, wie beispielsweise in der Geschichte des Ikarus, verweisen auf die verlockenden als auch auf die gefährlichen Seiten des Luftreiches. Je höher wir aufsteigen, umso dünner wird die Luft. Wetter kann in Unwetter umschlagen, Wind kann zum Sturm oder Orkan werden, was synonym mit Angriffen und Gewalt ist. Nichtsdestoweniger gehört die Sehnsucht, sich hinaufzuschwingen und frei wie ein Vogel über lachende Felder, lebendige Wälder und spiegelnde Seen dahinzugleiten, zum Element Luft.

Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, beim nächsten Einsatz Ihrer Klangschale derartige Vorstellungsinhalte zu Feuer, Erde, Wasser oder Luft zulassen, könnte es passieren, dass Sie neue Empfindungen bekommen, die sich auch in neuen Resonanz Erfahrungen zwischen Ihnen und Ihrem jeweiligen Gegenüber wiederfinden und Tiefendimensionen der Achtsamkeit erahnen lassen.

Alle hier angedeuteten Metaphern sind dazu geeignet, beim Umgang mit einer Klangschale unsere Fantasie zu beflügeln und Resonanzen zu fördern, die auf ein ganzheitliches Erleben von Atmosphäre und Heilsein hinauslaufen. Man kann das auch als eine Form von „Multitasking“ auffassen. Es geht mir um Einheit, Integration und Kohärenz der Körpergefühle, der Sinneseindrücke, der seelischen Empfindungen und der Gedanken zum In-der-Welt-Sein.

Gerade musikalische Metaphern sind besonders gut dazu geeignet, seelischen Zuständen zur Resonanz zu verhelfen und gleichzeitig transformative Prozesse zu ermöglichen. Harmonie ist nicht identisch mit dem Begriff des Schönen, vielmehr geht es um die Einheit von Allem in der Mannigfaltigkeit.

Fotos: Rolf Verres



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

war bis zu seiner Emeritierung Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg, Facharzt für psychotherapeutische Medizin. Während seiner Hamburger Jahre wirkte er auch an der dortigen Hochschule für Musik und Theater.

#### Kontakt

E-Mail: [rolf.verres@hotmail.de](mailto:rolf.verres@hotmail.de) · [www.rolf-verres.de](http://www.rolf-verres.de)

#### Literatur

- Gernot Böhme und Hartmut Böhme: Feuer Erde Wasser Luft – eine Kulturgeschichte der Elemente. Beck Verlag, München 1996.
- Dong-Seon Chang: Mein Hirn hat seinen eigenen Kopf. Rowohlt Verlag, Reinbek 2016.
- Friedrich Cramer: Symphonie des Lebendigen – Versuch einer allgemeinen Resonanztheorie. Insel Verlag, Frankfurt 1996.
- Henrik Jungaberle: Musik und Metapher – Psychotherapie im Wandel. Zur Theorie und Evaluation von Musik als therapeutischem Medium. Pro Business Verlag, Berlin 2007.
- Barbara Gindl: Die Resonanz der Seele – Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung. Junfermann, Paderborn 2002.
- Christina Koller: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dr. Kovac Verlag, Hamburg 2007.
- Hanscarl Leuner: Lehrbuch der katathym-imaginativen Psychotherapie. Huber Verlag, Bern 1994.
- Hartmut Rosa: Resonanz – Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp Verlag, Frankfurt 2016.
- Otto Silber, Peter Hess, Jürgen Hoeren: Klangtherapie. Traumzeit-Verlag, Buttweiler 2007.
- Rolf Verres: Feuer – Erde – Wasser – Luft. CD mit musikalischen Improvisationen am Fazioli 308 Konzertflügel.
- Rolf Verres: Paradies. Frankfurt/Heidelberg: Umschau-Braus, Frankfurt 1999.
- Rolf Verres: Von Engeln und anderen überirdischen Mächten – Literaturempfehlungen zum Thema Spiritualität. In: Musiktherapeutische Umschau Band 28/Heft 3. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2007.
- Otto Zsok: Musik und Transzendenz. eos Klosterverlag, Sankt Ottilien 1998.

# „WIR SIND GANZ LEISE UND FLÜSTERN.“

Erfahrungen aus einer Arbeitsgemeinschaft „Klang-Pause nach dem Schulalltag“ mit Schülern aus der 2. Klasse

Annette Heck

Als Grundschullehrerin integriere ich Klänge und Klangübungen innerhalb des Unterrichtsgeschehens – sowohl als Klassenleiterin als auch als Fachlehrerin, z.B. im Religionsunterricht. Die Erfahrungen zeigen, dass bereits kurze Sequenzen das einzelne Kind stärken und es in seinem Schulalltag unterstützen. Gerade Schulanfängern helfen die Klangschalen-Settings, zur Ruhe zu kommen, sich auf einen neuen Unterrichtsinhalt zu fokussieren und vor allem sich selbst zu spüren. So entstand die Idee zum Schuljahresbeginn 2018/2019 eine Arbeitsgemeinschaft (AG) für Entspannung mit Klang anzubieten. Ziel der AG war es, den Kindern verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung, zur eigenen Wahrnehmung, zum „Sich-selber-Spüren“ und zur „Konzentration auf das Hier und Jetzt“ anzubieten.

## Planung der AG Klang-Pause nach dem Schulalltag

Meine Idee einer AG für Entspannung mit Klang brachte ich bei der Neuplanung der Unterrichtsverteilung zu Schuljahresbeginn bei der Schulleitung vor. Aufgrund der bisherigen Erfahrungen wurde dafür ein entsprechender Freiraum eingeräumt, sodass ich wöchentlich eine Unterrichtsstunde à 45 Minuten zur Verfügung gestellt bekam. In Abstimmung auf den Stundenplan sollte sich dieses freiwillige Angebot der AG an Schülerinnen und Schüler der 1. und 2. Jahrgangsstufe richten. Die AG trug den Titel „Klang-Pause nach dem Schulalltag“ und sollte entsprechend nach dem Unterricht stattfinden, also bevor die Kinder nach Hause oder weiter in den Offenen Ganztage gehen. Die AG setzt damit einen

Akzent, eine Pause zwischen dem konzentrierten Schulvormittag und dem weiteren Nachmittagsverlauf und bietet den Kindern die Möglichkeit, zu entspannen, aufzutanken und Kraft zu schöpfen.

Acht Kinder (3 Jungen, 5 Mädchen) aus den 2. Klassen haben sich für die AG angemeldet und diese über das ganze Schuljahr hinweg besucht. In Absprache mit dem Offenen Ganztage wurde die Raum- und Mattennutzung besprochen, sodass ich für die Durchführung folgendes Material nutzen konnte:

- KliK®-Kiste mit Herz-, Universal- und Beckenschale sowie Zimbeln (siehe Foto links)
- verschiedene Schlägel
- Matten
- Tunnel



## Bitte nicht stören



## AG Klang-Pause nach dem Schulalltag

Abb. von Annette Heck: Türschild, um für Ruhe zu sorgen

Der Raum selbst war mit wenig Umräumen leicht vorzubereiten und aufzuräumen. Die Mitte bildeten jeweils die Klangschalen, die Matten wurden sternförmig darum angeordnet. So hatte jedes Kind seinen Platz.

Bereits in der ersten Stunde stellte sich heraus, dass ein Türschild an beiden Raumtüren sinnvoll ist, damit wir nicht gestört wurden (siehe Abb.).

Für die Planung der AG-Stunden wurden die Prinzipien der Peter Hess®-Klangpädagogik zugrunde gelegt:

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

Es gab sowohl Übungsangebote für jedes Kind allein als auch in Partnerarbeit. So konnten die Kinder nach und nach verschiedene Erfahrungen sammeln, ihren Körper, ihre Gefühle, ihren Atem und die zugehörigen Veränderungen zunehmend differenzierter wahrnehmen, indem sie immer genauer lernten, in sich hinein zu spüren. Hierzu sollten folgende Angebote/Übungen wiederholt im Rahmen der AG durchgeführt werden:

- **Massage** eines Partnerkindes mit den Händen oder mit Igelbällen / Fuß- und Handmassage mit Öl für einen Partner – anhand einer gesprochenen Anleitung
- **Bewegungseinheit aus dem Yoga** mit kleinen Versen zum Mut haben und Kraft haben
- **Atemübungen** – Konzentration auf den Atem – Atem spüren – Atem als Anker wahrnehmen („Ich bin ganz bei mir“)

- **verschiedene Körperwahrnehmungsübungen:**
  - Achtsames Essen einer Weintraube
  - Atem spüren – wahrnehmen – beobachten
  - Körperreise – in den Körper spüren, meinen Körper wahrnehmen
  - Klopfübungen – Abklopfen des Körpers
  - Übungen aus dem Bereich der Kinesiologie
- **Klangübung: Klangsonne** – Beckenschale steht in der Mitte, alle Kinder liegen sternförmig um die Klangschale. Die Füße liegen knapp vor der Klangschale. Anschlägeln der Schale.
- **Klangbegleitete Fantasiereise** in die Natur (Insel, Meer, Wiese, Wald) oder zu einem persönlichen Wohlfühlort
- **„Mini-Klangmassage“ für einen Partner:** Ein Kind darf eine Klangschale wählen und sich wünschen, ob und wo diese am Körper aufgestellt werden darf oder ob sie neben dem Körper aufgestellt werden soll. Anschlägeln der gewählten Schale für das Kind. Wenn der Zimbel-Klang ertönte, kann das klangempfangende Kind ganz langsam in seinem Rhythmus zurückkehren. Ein kleiner Dank wird dem klanggebenden Kind ausgesprochen. Nach ca. 5-10 Minuten wird getauscht.
- **Klangbad für ein Kind.** Hier kommt ein Tunnel zum Einsatz. Ein Kind legt sich hinein, gut gebettet mit Kissen. Die übrigen teilnehmenden Kinder sitzen rund herum, jedes Kind hat eine Klangschale und einen Schlägel. Es kommen Herz-, Universal- und Beckenschalen zum Einsatz sowie die Zimbeln, um das Ende anzukündigen. Anschließend können weitere Kinder das Angebot wahrnehmen.

## Ablauf der AG-Stunden

Die AG-Stunden wurden einheitlich nach einem festen Ablauf mit einem flexibel gestalteten Hauptteil durchgeführt:

**Gemeinsame Vorbereitung des Raumes:** Matten holen, Tische schieben... Dieser gemeinsame Start stärkte die Verantwortung der Kinder in der Gruppe, bereitete auf die Stunde vor und nahm nur wenige Minuten in Anspruch.

**Ankommen/Einklang spielen mit den Klangschalen:** Diese Aufgabe haben die Kinder ganz schnell übernommen. Es wurde sehr darauf geachtet, dass jedes Kind nach und nach an die Reihe kam. Die Kinder verständigten sich mit den Augen: jetzt schlägel ich an, jetzt bist du dran. Ohne Anleitung ließen die Kinder den Klang der Klangschale fast verklingen, bevor die nächste Schale angeklingen wurde. So waren beim Ankommen/Einklang nur die Klänge der Klangschalen zu hören und konnten ihre Wirkung entfalten.

**Hauptteil:** Aus den oben genannten Angeboten/Übungen habe ich zu Beginn der AG mehrere kurze Settings mit kleinen Reflexionen angeboten. Mit meiner Planung und meinem Angebot für eine AG-Stunde im Kopf war es wichtig, achtsam auf die aktuelle Situation zu reagieren und mein Angebot flexibel abzustimmen. In der ersten Zeit waren Bewegungsangebote wichtig und nach und nach nahmen Fantasiereisen, Massagen oder Klangeinheiten einen größeren Zeitrahmen ein. Wünsche der Kinder wurden geäußert und wenn möglich realisiert. Wiederholungen waren enorm wichtig und wurden immer wieder gewünscht, um mit den verschiedenen Settings vertraut zu werden und sich ganz darauf einzulassen. Je vertrauter die Gruppe untereinander und mit den Settings wurde, je stärker sich die Konzentration und das Einlassen auf das entsprechende Format ausdehnten, desto höher war der zeitliche Umfang der einzelnen Settings und Übungen. So wurde zum Schuljahresende hin manchmal nur ein einzelnes Setting angeboten (z.B. Klangbad für ein Kind, ca. 5 Min, danach ein anderes Kind) und die Möglichkeit zur Reflexion (Wie ist es dir dabei ergangen? Was hast du gespürt?) angeboten.

**Reflexion** des jeweils angebotenen Settings oder der Übung. Es überraschte mich, wie wichtig der Gruppe zunehmend diese Phase war. Zu Beginn gab es kurze, knappe Rückmeldungen einzelner Kinder. Im Verlauf des Schuljahrs zeigte sich ein immer größeres Mitteilungsbedürfnis zu den individuellen Erlebnissen und Erfahrungen. Die Wahrnehmung ihres Körpers wurde zunehmend differenzierter. Hier profitierten die Kinder voneinander und ermutigten sich gegenseitig, sich zu äußern oder fragten gezielt nach bzw. ergänzten die Äußerungen. Auch die Sprache verfeinerte sich dadurch.

Die Treffen wurden jeweils mit einem **gemeinsamen Ausklang** mit Klangschalen und dem **Aufräumen** beendet.

## Einblicke in die AG-Stunden

Der achtsame Umgang innerhalb der Gruppe und mit sich selbst ermöglichte den Kindern vielfältige Erfahrungen und Entwicklungen. Hierzu möchte ich einige Einblicke geben:

Ein Junge hatte während der ersten AG-Stunden seine Matte unter einen Tisch gelegt, der direkt an unseren Kreis grenzte. Er benötigte diesen geschützten Raum. Er war immer bei der Sache und präsent, beobachtend aus seiner „Höhle“. Bei Partnerübungen war er in unserer Mitte dabei. Ab Ostern war er mit seiner Matte im Kreis eingebunden. Für diese Veränderung hat er sich selbst entschieden. Dieser

Freiraum war für ihn ganz wichtig. Die übrigen Kinder haben es wahrgenommen und ihn gefragt, ob er zu ihnen in die Gruppe kommen möchte. Das Angebot „Du gehörst zu uns“ war ein wichtiges Signal für dieses Kind. Sein Zögern und seine Zurückhaltung wurden respektiert. Das Setting „Klangbad in einem Tunnel“ ließ ihn ganz tief in die Entspannung gehen.

Ein anderer Junge hatte oft viele Gedanken im Kopf und konnte dies

auch so ausdrücken. Er konnte während einer Übung weder still sitzen noch liegen und schien immer in Bewegung. Die anderen Kinder signalisierten ihm, dass sie sich durch sein Verhalten gestört und abgelenkt fühlten. Zunehmend konnte er seine vielen Gedanken benennen. Er konnte kaum von seinen vorherigen Erlebnissen abschalten (Streit in der Pause, unzufrieden sein mit seinem Schulalltag, familiäre Erlebnisse). Durch die anderen Teilnehmer, insbesondere seiner Mitschüler, erhielt er Unterstützungsangebote. In einer AG-Stunde schneite es immer mehr, passend dazu gab es eine „Winter-Fantasiereise“. Dabei beobachtete er mit leicht geöffneten Augen die Schneeflocken. Zum ersten Mal



*Das „Klangbad in einem Tunnel“ bietet eine wunderbare Entspannung.*

war er ganz bei sich und konnte dies auch so formulieren. *„Die Schneeflocken beruhigen mich.“*

Ein Mädchen schlief während dieser Fantasiereisen mehrmals ein. Für die Gruppe war klar, sie braucht das jetzt: *„Das tut ihr gut.“* So flüsterten sie, damit dieses Kind auf keinen Fall in seiner Ruhe und Entspannung gestört wurde.

Ein Mädchen schien bereits vorher zu sehen, wann eine Anleitung meinerseits endete. In der Anfangszeit fragte sie sofort, nachdem ich endete: *„Was machen wir jetzt? Machen wir jetzt ... (z.B. eine Massage)?“* Nach wenigen Wochen stellte sie diese Frage nicht mehr, sondern konnte sich voll und ganz auf ein Angebot einlassen.

Zwei Kinder konnten bereits an entsprechenden Erfahrungen in ihren Familien anknüpfen, in denen Meditationen und Massagen kultiviert werden. Beide Kinder kommen aus anderen Kulturkreisen (Sri Lanka und Afghanistan) und bereicherten auf diese Weise unsere gemeinsame Zeit, waren Ansporn und Vorbild für die anderen Teilnehmer und verdeutlichten, dass auch eine gewisse Übung und Durchhalten notwendig sind.

Ob eine Massage oder ein Klangangebot für ein Partnerkind durchgeführt wurden, das ausführende Kind war mit Achtsamkeit und Konzentration dabei. Es wurde geflüstert, nachgefragt, ob es so richtig vom Druck bei einer Massage ist oder welche Klangschale bevorzugt wird. Bei diesem Angebot vollzog sich auf ganz natürliche Weise ein Wechsel von *„ich bin ganz bei mir“* hin zu *„ich achte auf dich, ich bin bei dir“*.

Der gemeinsame Austausch im Anschluss an die verschiedenen Settings war erstaunlich intensiv. Für die meisten Kinder waren die Angebote und Übungen völlig neue Erfahrungen. Ganz wichtig war für die Gruppe, die Übungen als kleine Anleitung mit nach Hause nehmen zu können. Diesem Wunsch kam ich gerne nach und brachte für jedes

*Die Kinder zeigten zunehmend eine hohe Achtsamkeit und Empathie bei den gegenseitigen Klangmassagen*



Kind einen Schnellhefter mit, in dem sie die entsprechenden Anleitungen sammeln konnten. Immer wieder berichteten sie, dass sie auch zu Hause auf die Entspannungsangebote zurückgreifen und mit einem Elternteil oder einem Geschwisterkind einzelne Settings durchführten. Die AG zeigte also nachhaltige Wirkung.

Auf die Frage am Ende der AG, was sich bei den Kindern durch dieses Angebot verändert hat, kamen Antworten wie:

*„Wir sind ganz leise und flüstern.“*

*„Es tut mir gut.“*

*„Ich bin ruhig und ich genieße das.“*

*„Ich spüre meinen Körper ganz anders.“*

*„Das merke ich sonst nicht, weil ich mehr auf andere Dinge achte, die um mich herum passieren.“*

### Zusammenfassende Erfahrungen aus der AG Entspannung und Klang

- Klang verbindet, stärkt die Gruppe und lässt sie zusammenwachsen.
- Klang entspannt und beruhigt. Diese Pause nach dem Schulalltag haben die Kinder als unglaublich wertvoll erlebt. Oft wurde mir in der Woche gesagt: *„Ich freue mich auf die nächste Klang-AG.“*
- Klang fördert den Zugang zum inneren Kern, zu den Gefühlen und den Bedürfnissen. Der Klang ermöglicht und erleichtert das Aussprechen von Gefühlen und Bedürfnissen. Diese kleine Gruppe hat mich immer wieder mit ihren Aussagen und differenzierten Wahrnehmungen überrascht. Hierfür braucht es ein Angebot, Raum und Zeit, um diese Wahrnehmungen zuzulassen. Es entwickelte sich ein sehr vertrauensvoller Rahmen.
- Das Prinzip „weniger ist mehr“ wurde erfahrbar, denn

häufig haben wir Settings wiederholt. Der Ablauf war bereits bekannt und wurde mit zunehmender Wiederholung vertrauter. Dieser Wunsch zur Wiederholung eines bestimmten Angebotes kam immer wieder von den Kindern. Manches Mal machten sie dabei die Erfahrung, dass andere Wahrnehmungen oder Gefühle erlebt wurden als beim letzten Mal. Es ist also nicht gleich oder reproduzierbar, was ich fühle und wahrnehme, sondern hängt von der aktuellen Situation ab. Es ist bei mir so und ein anderes Kind kann im gleichen Set-



*„Ich bin ruhig und ich genieße das.“*

ting etwas ganz Anderes erleben, auch wenn der äußere Rahmen gleich ist. Diese Erkenntnis mit Hilfe der Reflexionsphasen förderte die Toleranz und den Respekt zwischen den Kindern.

- Die Körperwahrnehmung wurde geschult. Die Erfahrung *„Mein Körper teilt mir ganz viel mit, wenn ich darauf achte“* war ganz wichtig, um sich selbst immer besser kennenzulernen und wahrzunehmen. Eine interessante Erfahrung war in diesem Zusammenhang, dass die Kinder eine Körperreise, die **mehrmals** angeboten wurde, beim ersten Mal sehr kritisch kommentierten: *„Das hat mir gar nicht gefallen.“*, *„Das war sehr komisch auf meinen Arm oder mein Bein zu achten.“* Nach einigen Wochen und mehr Erfahrungen wurde die Körperreise erneut angeboten, die Reaktion war ganz anders: *„Ich habe meinen Fuß ganz genau gespürt, da war so ein Kribbeln. Das merke ich sonst gar nicht.“* Für dieses Übungsangebot war es beim ersten Mal zu früh und die Kinder brauchten noch weitere Erfahrungen in der Wahrnehmung und dem Sich-selber-spüren. Diese Entwicklung wurde hier deutlich.
- Klang fokussiert und unterstützt das Angebot von Fantasiereisen. **„Ich bin ganz bei (in) mir“**. Meine Fantasie und Imagination dürfen im Vordergrund stehen. Innere Bilder dürfen entstehen und zugelassen werden. Es war ausgesprochen spannend für die Kinder, was sich an Bildern entwickelte, dass es diese Bilder überhaupt gibt und dass jedes Kind andere Bilder hatte.
- Gerade bei den Fantasiereisen konnte auch der Umgang mit der Unruhe eines Kindes oder kleine Störungen thematisiert werden. *„Es stört mich, wenn du so rumzappelst.“*, so wurde ein unruhiges Kind gebeten, sich anders zu verhalten. Dabei wurde klar, dass das gar nicht so einfach ist, denn es gelang ihm nur schwerlich. *„Wie soll ihm das gelingen?“* So wurde ihm im weiteren Verlauf die Frage gestellt: *„Was brauchst du, um Ruhe finden zu können?“* In diesen Gesprächen wurden der achtsame Umgang und die Toleranz miteinander deutlich. Es zeigte sich im Prozess, dass dieses Kind nun daran arbeiten konnte. Seine Unruhe wurde wahrgenommen, aber nicht verurteilt. Das bot ihm eine wichtige Chance, seinen Weg zu finden in Form eines frei gewählten Platzes,

Kissen als Unterstützung, um sich wohl zu fühlen. Nach und nach gelang es ihm immer besser und auch das wurde von der Gruppe wahrgenommen und ihm mitgeteilt. Diese Rückmeldung bestärkte ihn in seinen Bemühungen fortzufahren.

Störungen von außen wurden ebenfalls thematisiert und es wurden Lösungen gesucht und gefunden (siehe Türschild) oder das Fenster wurde geschlossen, da der Schulhof von einer Gruppe genutzt wurde und es entsprechend laut war. Diese Prozesse und Reflexionen stärken nicht nur die Selbstwahrnehmung, sondern auch die Selbstwirksamkeit. Die Kinder erleben, dass sie eigenverantwortlich etwas tun können, damit sie sich wohl fühlen.

- Klang stärkt die Konzentration und die eigene Wahrnehmung. Die Kinder waren immer wieder erstaunt, was sie plötzlich in ihrem Körper wahrnahmen, z.B. ihr Herz: „*es wird ganz warm*“, „*ich konnte es ganz deutlich fühlen*“ oder auch andere Körperbereiche „*ich habe ein Kribbeln in meinem Bein gespürt*“.
- Klang ermöglicht das Einfühlen in andere und fördert damit die soziale Kompetenz. Den Anderen zu respektieren, schlich sich ganz selbstverständlich in das Tun und Handeln in dieser Gruppe ein. Die Kinder handelten so, dass es ihnen selbst gut ging und dass sich ihr Partner wohlfühlte und es auch diesem gut ging.
- Klang fördert die Verantwortung und Selbstwirksamkeit. Die Anleitung der AG-Angebote im Schnellhefter zu sammeln, um zu Hause darauf zurückzugreifen und diese selbstbestimmt nutzen zu können, gibt den Kindern ein nachhaltiges Instrumentarium an die Hand. Sie können selbstwirksam Anspannung und Entspannung steuern und entsprechend ihren Bedürfnissen einsetzen.
- Klang fördert den Blickkontakt bzw. die nonverbale Kommunikation, wenn mehrere Kinder z.B. den Einklang spielen. Kind A schlägelt an, dann schaut es das nächste Kind an. Jetzt schlägelt Kind B an usw.
- Klang fördert die Ruhe. Die Teilnehmer konnten in einem ruhigen Rhythmus die angebotenen Settings erleben. Das Bedürfnis, sich über das Erlebte auszutauschen, war groß. Diese Ruhe ließ ein Ordnen, Aussprechen der Empfindungen und Wahrnehmungen zu. Gleichzeitig wurde der Blick dafür geöffnet, dass diese Wahrnehmungen sehr individuell sind. „*Meine Wahrnehmung ist anders als die Wahrnehmung von den anderen Teilnehmern.*“ – Diese Erkenntnis förderte den Respekt und die Toleranz untereinander.
- Eine nachhaltige Wirkung auf die Konzentration und die Wahrnehmung und das Spüren des eigenen Körpers ent-

wickelt sich nur nach und nach. Um diese Entwicklung zu fördern und zu unterstützen, sind Wiederholungen der Angebote notwendig. Hier ist die Devise: lieber kurz und regelmäßig, als nur einmal intensiv und dann in großen Zeitabständen.

- Wie wichtig also solch eine Unterbrechung im Alltag ist, bei der der Fokus auf mich selbst geworfen wird, zeigen diese Angebote. Hören, Spüren, Wahrnehmen – wenn ich bei mir bin, ist ein Abschweifen (je geübter ich bin) immer weniger möglich oder es lässt sich hinausschieben. Es wird gelernt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und das Unwesentliche außen vor zu lassen.
- Auch für mich als Leiterin dieser Gruppe führte diese Konzeption dazu, dass ich an diesem Tag eine solche klangvolle Entspannungspause nicht nur planen und durchführen musste, sondern die entspannenden Elemente und ihre positive Wirkung auch bei mir entfaltet. Obwohl ich für das Arrangement und die Durchführung zuständig bin, wirkte sich diese AG auch für mich positiv aus, sodass ich entspannt und kraftvoll meine weiteren Aufgaben erledigen konnte.

Foto: Tina Buch



## Mein Fazit

Für mich zeigte sich bei dieser AG wieder einmal, wie wichtig Pausen, Ruhe und gezielte Wahrnehmungsübungen bereits für Kinder im Grundschulalter sind. Sie sind eingebunden in einen Schulalltag einschließlich Betreuung sowie weiterer Termine von Sport- bis Musikunterricht, Treffen mit Freunden, Familienleben, Nutzen digitaler Medien usw. Manchmal scheint kaum Zeit zu existieren, in der ein Kind in seinem Rhythmus leben und schwingen kann oder ganz bei sich sein kann. Diese AG hat für die teilnehmenden Kinder diesen Fokus etwas verschoben und sie haben Settings als wirksam erlebt, die sie in ihrem Alltag einsetzen können. Der Wunsch nach Fortsetzung im kommenden Schuljahr steht auf ihrer und meiner Wunschliste. Für mich zeigt dieser Wunsch, wie wertvoll die Kinder die kleine Auszeit im Alltag empfunden haben. Die AG bot die Möglichkeit, intensiv – sowohl zeitlich als auch inhaltlich – aus dem Vollen zu schöpfen.

Eine AG in dieser Form ist ein Sahnehäubchen im Schulalltag. Wenn es sich stundenplantechnisch einrichten lässt, ist es wunderbar. Falls dies nicht der Fall sein sollte, kann ich nur dazu ermutigen, kleine Settings (Einklang, Massage, kurze Fantasiereisen, Atemübung, usw.) als Ritual in den normalen Unterrichtsalltag einzubeziehen, sei es zu Beginn einer Unterrichtsstunde, nach einer Pause oder bei Lehrerwechsel (vgl. Beitrag **Den Klang in die Schule tragen** in der FZ 12/2017, S. 56–59). Solche kleinen, aber regelmäßigen Zeiteinheiten haben positive Auswirkungen für jedes Kind, für die Klassengemeinschaft und vor allem für das Lernen. Erst wenn das einzelne Kind wieder bei sich sein kann, wird sein Kopf frei für das aktuelle Lernangebot, da es auf diese Weise lernt, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Auch bei einem eng getakteten Lehrplan machen diese wenigen Minuten einer Klangübung und damit eine Fokussierung auf sich selbst den Weg frei für effizientes Lernen. Es geht keine Zeit verloren, sondern am Ende wird sie gewonnen!

### Literatur

- Den Klang in die Schule tragen. Klangvoll durch den Alltag in der Grundschule von Annette Heck, In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 12/2017, S. 56–59
- Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen von Peter Hess und Petra Emily Zurek, Kösel Verlag 2008
- Klingen, spüren, schwingen (Buch sowie CD) von Beate van Dülmen, Ökotoxia Verlag 2013
- Im Land des Klangzaubers von Martina Jaekel, Verlag Peter Hess 2008
- Klänge gehen auf die Reise von Irmingard Philipow, Verlag Peter Hess 2011
- Kleine Yoga-Rituale für jeden Tag: Mit einfachen Übungen den Schulalltag rhythmisieren von Ilona Holterdorf und Petra Proßowski, Verlag An der Ruhr 2010
- Klangyoga für Kinder. Ein Praxisbuch für Kindergarten, Schule, Familie und den Kinderyoga-Unterricht von Tina Buch, Verlag Peter Hess 2017
- Wege zu Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule – Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen von Nils Altner, Kallmeyer Verlag 2019



### Annette Heck

ist Grundschullehrerin, KliK®-Expertin, Peter Hess®-Klangexpertin Schule (KliK®), Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und bietet Fortbildungen für Lehrkräfte sowie Klangmeditationen und Fantasiereisen für Erwachsene und Kinder an. Die Klangschalen setzt sie im schulischen wie außerschulischen Kontext ein. Das Netzwerk zum Austausch bezüglich des Einsatzes der Klangschalen in der Schule sowie in außerschulischen Angeboten wird ausgebaut. Interessenten und Interessentinnen nehmen bitte Kontakt auf.

### Kontakt

E-Mail: [annetteheck@web.de](mailto:annetteheck@web.de)

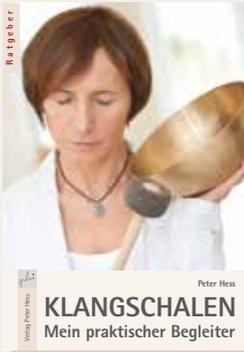
### Seminar-Tipp:

- Der PHI-Workshop „Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen“ bietet vielfältige Impulse für Spiele und Wahrnehmungsübungen mit Kindern. Er wird regelmäßig in vielen deutschen Städten angeboten (vgl. S. 31).
- Für Lehrkräfte ist das PHI-Seminar „Der Einsatz von Klangschalen im Schulalltag“ besonders zu empfehlen.



### Buch-Tipp

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



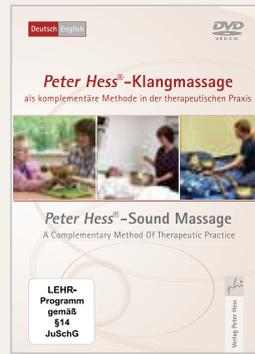
## Klangschalen Mein praktischer Begleiter

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.

\*\*\*NEU\*\*\* Auch in ENGLISCH erhältlich.



## DVD dt./engl. 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 der Peter Hess®-Klangmassage.



## Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder

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

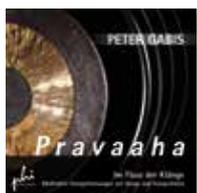
Das ideale Praxisbuch für alle, die fantasievolle Welten für sich und andere eröffnen wollen. Basierend auf einer Einführung zu den Hintergründen und Wirkweisen von Fantasiereisen sowie zum gezielten Klang-Einsatz bietet dieses Buch 25 wunderbare Geschichten für Kinder von 3 bis 11 Jahre.



## 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 €

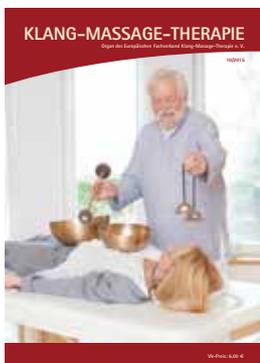
Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschalen von Peter Gabis.



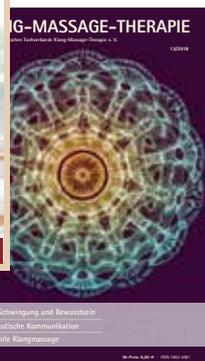
## CD SOM – Sound of Mantra

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](http://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.





# Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang

„Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“

Dr. med. Claudia Glöckner

Als leitende Oberärztin im AWO Fachkrankenhaus Jerichow bietet Dr. Claudia Glöckner für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber auch für die Klinikleitung Klang-Kurse im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement an – mit durchweg positiven Rückmeldungen.

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unsere Arbeitswelt verändert sich und mit ihr die Anforderungen an die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Mehr denn je sollen wir alle kompetent, innovativ, flexibel, gesund und leistungsfähig sein.

Dabei nimmt der Grad der seelischen Belastungen zu: Zeit- und Entscheidungsdruck, hohe Erwartungen und Arbeitsdichte können die einzelne Mitarbeiterin, den einzelnen Mitarbeiter überfordern und erschöpfen.

Arbeitgeber müssen auch durch den Fachkräftemangel und die Auswirkungen des demografischen Wandels zunehmend auf Zusatzleistungen für ihre Mitarbeiter, die Arbeitsbedingungen und das Betriebsklima achten. Sie müssen Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter nicht nur schützen, sondern fördern.

Das Instrument dazu heißt Betriebliches Gesundheitsmanagement. Im BGW Ratgeber Betriebliches Gesundheitsmanagement (2011) wird die Win-Win-Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer wie folgt beschrieben:

*Das betriebliche Gesundheitsmanagement bündelt verschiedene, aufeinander abgestimmte und einander ergänzende Einzelmaßnahmen der Gesundheitsförderung und des Arbeits- und Gesundheitsschutzes zu einem ganzheitlichen Konzept, das in die betrieblichen Prozesse integriert und kontinuierlich umgesetzt wird. Dabei können viele positive Effekte erzielt werden:*

- Krankheitskosten werden reduziert
- Gesundheitsfördernde Arbeits- und Organisationsstrukturen werden optimiert
- Engagement und eigenverantwortliches Arbeiten werden gefördert
- Mitarbeiter bleiben idealerweise bis ins Rentenalter leistungsfähig
- Kosten für Personalakquise werden reduziert
- Fluktuation wird verringert

*Betriebliches Gesundheitsmanagement geht über Gesundheitsschutz hinaus und setzt auf zusätzliche verhaltensorientierte Maßnahmen, um die Gesundheitssituation zu verbessern. Dabei sollen die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter sowie ihr physisches und psychisches Wohlbefinden gefördert werden. – Soweit die Theorie.*

### **Meine Vision: „Du pflegst andere – warum nicht auch mal Dich?“**

Ich bin seit 2002 als Oberärztin im AWO Fachkrankenhaus Jerichow tätig. Die Klänge und die Arbeit mit den Klangschalen ist in der therapeutischen Arbeit im AWO Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Neurologie und Spezielle Schmerztherapie seit einigen Jahren fester Bestandteil des Therapieplans. Insgesamt sind bereits 12 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Pflege, dem Sozialdienst, dem Bereich der Therapeuten und Psychologen sowie Ärzte in der Peter Hess®-Klangmassage ausgebildet. D.h., Klangschalen sind hier im Haus den Mitarbeitern bekannt. Die positiven Rückmeldungen der Patienten hatten viele von ihnen schon neugierig gemacht.

Fotos: Dr. med. Claudia Glöckner,  
AWO Fachkrankenhaus Jerichow



*Im AWO Fachkrankenhaus Jerichow profitieren nicht nur die Patienten, sondern auch die Mitarbeiter von der wohltuenden Wirkung gezielter Klangangebote.*

Was liegt also näher, die Klänge auch zum Wohl des Klinik-Personals zu nutzen. Dieser Gedanke beschäftigte mich schon lange, doch nun wollte ich aktiv werden, Initiative ergreifen. Mit meinem Wissen um die Abläufe im klinischen Alltag und den damit verbundenen seelischen und körperlichen Belastungen war es mir ein Anliegen, mein Wissen um die entspannende Wirkung der Klänge an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiterzugeben – als Kursangebot zur Entspannung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

## Kraftquelle Klang als Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ich besuchte das PHI-Kursleitertraining „Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“ und erarbeitete ein Kursangebot, bestehend aus 6 Einheiten von jeweils 60 Minuten, das über einen Zeitraum von 6 Wochen erfolgen sollte. Für den Zeitraum bekommt jeder Teilnehmer eine Klangschale von der Klinik zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dass jeder Teilnehmer täglich die Klangübungen durchführen und in einem Begleitheft für sich notieren kann. Mein Anliegen war es, Informationen zu vermitteln, Anleitung zu geben und vor allem praktische Übungen durchzuführen und viel Gelegenheit zur Selbsterfahrung zu bieten.

Mit einer Info-Veranstaltung lud ich die Mitarbeiter ein zu erfahren, wie sie sich mit einer Klangschale in kurzer Zeit etwas Gutes tun und so nachhaltig ihre Gesundheit und Lebensfreude stärken können. Die Resonanz war groß, der 1. Kurs mit 8 Teilnehmern war innerhalb einer Stunde ausgebucht!

Das Kurs-Konzept sah für jede Kurseinheit ein Thema vor:

1. Erste Erfahrungen mit Klang sammeln
2. Den Klangfluss im Körper erleben
3. Resonanz
4. Klang zur täglichen Psychohygiene nutzen
5. Behindernde Glaubensmuster erkennen und vorabschieden
6. Neue, hilfreiche Glaubensmuster mit Klang verankern

Die einzelnen Stunden folgten dabei einem sich immer wiederholenden Ablauf:

- Einklang
- Erfahrungs- und Austauschrunde
- Praktischer Teil mit Klang-Übungen zur Selbsterfahrung
- Rückmelde- bzw. Abschlussrunde
- Ausklang

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

Dieses Zitat von Peter Hess war mein Einstieg, um den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das Anliegen des Kurses nahezubringen.

## Rückblick auf die ersten Erfahrungen

Mittlerweile habe ich bereits 5 Kurse für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchgeführt. Anhand eines Rückmeldebogens bat ich die Teilnehmer darzulegen, was ihr Hauptgrund an der Kursteilnahme war. Hier ein Auszug aus den Antworten:

- Entspannung
- in Einklang mit mir selbst kommen
- Neugierde
- Stress abbauen
- psychische Probleme und Beeinträchtigungen (Tinnitus) mildern
- um zu schauen, ob Klangschalentherapie etwas für mich ist
- etwas für mich tun
- eigene Entlastung
- Suche nach einer anderen Möglichkeit der Entspannung
- Selbsterfahrung

Viele dieser Erwartungen haben sich für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfüllt. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Hier einige Aussagen.

*„Bei regelmäßigem Üben mit der Klangschale wird eine wohltuende Körperentspannung erreicht, es entstanden Momente der Ruhe und Geborgenheit.“*

*„Klang ist Meditation und Heilung“*

*„Ich kann die Klangschale sehr gut im Alltag integrieren und mir somit bewusst Zeit für mich schaffen/nehmen.“*



Fotos: Dr. med. Claudia Glöckner

*„Ich habe mich in diesem Kurs sehr wohl gefühlt, ....., konnte mich fallen lassen, los lassen. Es fühlte sich alles viel leichter und schöner an. Negative Gedanken und Probleme traten in den Hintergrund.“*

Häufig wurde berichtet, dass die Klangübungen helfen, gut abzuschalten und rundum alles auszublenden. Eine Rückmeldung, die ich angesichts der Tatsache, dass das Angebot in der Klinik und auch während der Arbeitszeit – also inmitten des Arbeitsalltags stattfand, erstaunlich finde.

Alle gaben in besagtem Rückmeldebogen an, dass sie den Kurs weiterempfehlen und auch noch einmal besuchen würden. Daher plane ich, die Kurse zukünftig fortlaufend anzubieten, um ein kontinuierliches und damit nachhaltiges Angebot für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu etablieren. Die nächsten Kurse sind bereits geplant – und auch schon ausgebucht.

Zudem war es mir ein Anliegen, auch der Klinikleitung (Geschäftsführer, Verwaltungsleiter, Pflegedienstleitung, Chefärztin und Chefarzte aller Abteilungen) einen solchen Kurs anzubieten. Gedacht als Dankeschön der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in den Kursen häufig darüber sprachen, wie dankbar sie sind, ein solches Angebot in der Klinik zu bekommen. Und: mindestens genauso wichtig wie für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist Gesundheitsprävention natürlich auch für die Klinikleitung. Auch hier haben sich alle nach einer Einführungsveranstaltung entschieden, an solch einem Kurs teilzunehmen. Die Rückmeldungen waren auch hier positiv. Eigene entspannende Erfahrungen mit den Klängen zu machen, war den Mitgliedern der Klinikleitung wichtig. Und sie werden auch weiter meine Aktivitäten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen.

Auch mir hat es gut getan, Klang jede Woche anzubieten und dabei selbst zu erleben. Und so ist ein Anfang mit diesen Kurs-Angeboten gemacht – ein guter, wie ich finde!



### **Dr. med. Claudia Glöckner**

ist Ärztin für Psychiatrie/Psychotherapie, ltd. Oberärztin Psychiatrie im AWO Fachkrankenhaus Jerichow, Peter Hess®-Klangtherapeutin und Peter Hess®-Klangentspannungscoach.

#### **Kontakt**

E-Mail: [Claudia.Gloeckner@web.de](mailto:Claudia.Gloeckner@web.de)

# „Ich hatte noch nie ein so tolles Gefühl bei der Arbeit“

## Klangentspannung für Mitarbeiter, Bewohner und Angehörige im Haus der Barmherzigkeit in Wien

Michaela Dorfmann und Sonja Bundschuh

Das Haus der Barmherzigkeit in Wien legt viel Wert auf Stressprävention – auch für die Mitarbeiter. Die zwei hier beschriebenen Klangprojekte verdeutlichen, dass nicht nur die Bewohner von den harmonischen Klängen der Klangschalen profitieren, sondern auch die Pflegekräfte und Angestellten des geriatrischen Pflegekrankenhauses und die Atmosphäre innerhalb der Stationsteams.

Seit nunmehr acht Jahren ist der Klang im Haus der Barmherzigkeit (HdB) im 16. Wiener Bezirk fester Bestandteil des Therapieangebotes. Das geriatrische Pflegekrankenhaus bietet rund 350 älteren und chronisch kranken Menschen auf 12 Stationen Langzeitbetreuung. Im Haus gibt es unter anderem spezialisierte Stationen in den Bereichen Demenz, Multiple Sklerose und Wachkoma. Der Klang – eingeführt von unserer Kollegin Leonore Langner im Rahmen ihrer Praxisstunden für das psychotherapeutische Propädeutikum vor ca. 10 Jahren – hat sich vor allem in den letzten drei Jahren im ganzen Haus deutlich ausgeweitet. Maßgeblich dafür verantwortlich war, neben einer langen und guten Aufbauarbeit, die Unterstützung unserer Arbeit seitens Therapie und Pflege. Dank derer konnten wir nicht nur unser Klangschalensortiment schrittweise aufstocken und um einen TamTam Gong, ein Monochord und sogar seit kurzem um einen Klangstuhl erweitern, sondern erhielten

auch nach und nach mehr Stunden zugewiesen. Als freie Mitarbeiterinnen reichen unsere Klangangebote von Klangmassagen am Bett, über die Stressprävention für Mitarbeiter bis hin zur Integration der Klänge im Palliativbereich und der Sterbebegleitung. Ein besonderes Anliegen sind uns und auch der Leitung die Klangangebote für die Mitarbeiter, denn wenn diese ihre Arbeit in Ruhe, Gelassenheit und mit Freude tun, wirkt sich das positiv auf die Bewohner und die gesamte Atmosphäre im Haus aus.

### Erholsame Auszeit während der Arbeitszeit: „Klang im Fit Club“

Die gute Resonanz auf unsere Klangangebote führte vor etwa sechs Jahren zur Einführung von „Klang im Fit Club“, einem Angebot für alle Mitarbeiter des Hauses. Dieses monatlich stattfindende Angebot umfasst eine halbe Stunde, in der wir ein wohltuendes und entspannendes „Klangbad“ für bis zu 25 Personen anbieten. Dabei haben die Mitarbeiter die Möglichkeit, sich hinzulegen, eine Auszeit während der Arbeitszeit zu nehmen und neue Kraft für den anstrengenden Arbeitsalltag zu schöpfen. Dieses Angebot wissen die Mitarbeiter des Hauses sehr zu schätzen und es wird von allen Abteilungen im Haus gut angenommen. In der Pflege wird auf den meisten Stationen von der Leitung bereits darauf geachtet, dass das Pflegepersonal nach Möglichkeit abwechselnd dieses Angebot in Anspruch nehmen kann. Selbst zu erleben, wie der Klang wirkt und was er bewirken

kann, hat dazu geführt, dass das Bewusstsein und die Wertschätzung für unsere Klangarbeit im ganzen Haus gestiegen sind. Als Folge davon werden die Patienten immer besser auf die Klangmassage vorbereitet, gepflegt, oft sogar davor noch gebadet und gut gelagert, damit sie so gut wie möglich von der entspannenden Wirkung der Klänge profitieren können und sich wohlfühlen. Ebenfalls wird soweit wie möglich darauf geachtet, dass wir ungestört mit den Patienten arbeiten können und es auf dem Gang nicht zu laut ist. Aussagen der Pflege wie „*Oh wie schön. Ich würde jetzt auch gerne eine Klangmassage bekommen*“ hören wir immer wieder auch von Mitarbeitern des Hauses.

### Klangbäder während der „Harmoniewoche“ auf der Demenzstation Edith

Dieses wachsende Bewusstsein sowie die daraus folgende gestärkte Achtsamkeit haben den Wunsch auf einer der zwei Demenzstationen – der Station Edith mit 30 Bewohnern und 26 Mitarbeitern – entstehen lassen, ein eigenes Klangprojekt im Rahmen einer „Harmoniewoche“ durchzuführen. Ziel des Projektes war es, in dieser zu dem Zeitpunkt sehr unruhigen und lauten Station für etwas Entspannung unter den Mitarbeitern und in weiterer Folge bei den Bewohnern zu sorgen. Neben dem Klang wurden auch Massagen für die Mitarbeiter, Konzerte, Tanzabende und andere Therapie- und Wohlfühlangebote gemacht und so eine die Sinne weckende, belebende, aber auch beruhigende und entspannende Woche gestaltet. Mit der Stationsleitung wurden die Wünsche und Ziele für das Klangprojekt erarbeitet. Es wurde vereinbart, täglich eine Einheit von 40 Minuten an fünf aufeinanderfolgenden Tagen anzubieten, an der Mitarbeiter, Stationsleitung und Bewohner teilnehmen können. Direkt im Anschluss an jede Einheit wurde eine kurze Reflexionsrunde mit den teilnehmenden Mitarbeitern und der Stationsleitung eingeplant. Die fünf „Klangräume“ fanden meist nach dem Mittagessen statt.

Die erste Einheit führten wir am späteren Nachmittag vor dem Abendessen durch, da dies eine besonders anstrengen-



Foto:  
Michaela Dorfmann,  
Sonja Bundeschuh

*Die Klangschalen-Klänge begeistern Menschen jeden Alters.*

de und unruhige Zeit auf der Station ist. Etwa 30 Bewohner und 29 Stationsmitarbeiter versammelten sich dafür im Gemeinschaftsraum. Die meisten von ihnen saßen an den Tischen, auf Stühlen oder im Rollstuhl, einige nahmen am Sofa und in den Lehnstühlen Platz. Mit Neugierde und auch Skepsis beobachteten sie, wie wir unsere 12 Klangschalen im Raum so platzierten, dass wir möglichst alle in ein Klangbad einbetten konnten. Es war laut und unruhig. Als wir begannen, die Schalen anzuklingen, waren verschiedene Reaktionen bei den Bewohnern zu beobachten: Einige wurden ganz still, lauschten gespannt den Klängen und beobachteten mit Interesse, was wir taten. Dabei nickten sie ab und zu bejahend. Einige wenige schlossen sogar die Augen und entspannten. Andere hingegen regten sich auf, wurden unruhig. „*Ich höre nichts. Lauter!*“, „*Was soll das?*“, „*Was tun die da?*“, so ihre Kommentare. Das Pflegepersonal war zu Beginn ebenfalls eher angespannt. Einige von ihnen sprangen immer wieder auf, um Bewohnern zu helfen oder sie zum Stillsein zu animieren. Nur einzelne unter ihnen konn-



Fotos: Michaela Dorfmann, Sonja Bundschuh



Bewohner und Mitarbeiter profitieren gleichermaßen von regelmäßigen Klangangeboten.

ten bereits bei diesem ersten Klangbad bei sich bleiben und gut entspannen. Bei der anschließenden Reflexionsrunde gab es die Möglichkeit, persönliche Eindrücke mitzuteilen und Fragen zu stellen. Wir bestärkten die Mitarbeiter darin, während des Klangraums bei sich zu bleiben. Wir luden sie ein, nicht bei jedem Laut der Bewohner sofort aufzuspringen und boten an, uns während des Klangraumes um die Bewohner zu kümmern und, wenn wirklich notwendig, um Hilfe zu bitten. Dies war sehr wichtig und entlastete das Pflegepersonal, wodurch es ihnen bei den folgenden Klangeinheiten nach und nach möglich war, immer mehr loszulassen, zu entspannen und sich eine Auszeit zu erlauben. So konnten wir im Laufe der weiteren vier Klangeinheiten bei allen Teilnehmenden eine wesentliche Entspannung beobachten. Obwohl viele der Bewohner Hörprobleme hatten und dadurch die Klänge gar nicht hören konnten, wirkten deren Schwingungen im Raum auf sie beruhigend. Die Stationsmitarbeiter entspannten zunehmend, dadurch wurden auch die Bewohner ruhiger. Der Klang begann seine Wirkung zu entfalten. Diese positive Wirkung ging so weit, dass es in einer der folgenden Nächte keine einzige Nachtglocke auf der Station gab, wie uns von der Stationsleitung erstaunt und zugleich glücklich mitgeteilt wurde. Auch Stürze gab es auffällig weniger. Am Ende dieser „Harmoniewoche“ holten wir mittels eines Fragebogens Rückmeldungen der Stationsmitarbeiter ein, um ihre Beobachtungen und Erlebnisse abzufragen sowie einen Lerntransfer der gewonnenen Eindrücke in den Alltag zu gewährleisten. Folgende Rückmeldungen möchten wir an dieser Stelle besonders hervorheben:

*„Während der Harmoniewoche habe ich eine ruhigere Atmosphäre als an anderen Tagen gesehen. Manche Bewohner sind ohne Schlafmittel eingeschlafen. Jeder spricht in einer geringeren Lautstärke. Weniger Stürze. Lachen in jedem Gesicht. Jeder hat sich Zeit für sich genommen.“*

*„Meine Erkenntnis ist, dass Stimmungen von Mitarbeitern an die Bewohner übertragen werden können. Deshalb ist es immer wichtig, entspannt und ruhig den Bewohnern gegenüberzutreten. Besonders wichtig ist es, sich genug Zeit für die Bewohner zu nehmen und ihnen immer gut zuzuhören. Somit zeigen wir ihnen, dass wir sie wertschätzen und dass sie uns wichtig sind.“*

*„Ich habe gemerkt, dass ich mit meiner Lautstärke, die ich im Gespräch mit Bewohnern und meinen Kollegen verwende, maßgeblichen Einfluss auf die Lautstärke der gesamten Station habe. Als wir das erkannten, war es leicht, ein angenehmes Arbeitsumfeld zu schaffen.“*

*„Ich habe etwas Neues entdeckt. Ich hatte noch nie so ein tolles Gefühl bei der Arbeit. Durch diese Harmoniewoche war ich sowohl privat als auch im Dienst sehr beruhigt. Auch zwischen Personal und Bewohnern war eine besondere, tiefere Verbindung als normalerweise. Sie haben sich uns anvertraut.“*

Diese positiven Ergebnisse führten dazu, dass die Stationsleitung in Absprache mit den Mitarbeitern den Wunsch äußerte, zukünftig einmal im Monat einen Klangraum zu gestalten.

## Klangprojekt auf der geriatrischen Station Teresa

Dieses erste Projekt weckte viel Neugierde im Haus, da diese spürbar entspanntere und ruhigere Atmosphäre auf der Station Edith nicht nur den eigenen Mitarbeitern zugute kam, sondern auch allgemein im Haus bemerkt wurde. Dies führte etwa ein Jahr später zur Anfrage einer weiteren Station im Haus. Es handelt sich dabei um eine allgemein geriatrische Station, die Station Teresa mit 32 Bewohnern und 29 Mitarbeitern. Dieses zweite Projekt hatte eine andere Struktur. Wir arbeiteten diesmal soweit als möglich im wöchentlichen bis zweiwöchentlichen Abstand über zehn Einheiten, ohne eine intensive Klangwoche vorweg. Die Klangeinheiten fanden i.d.R. nach dem Mittagessen statt. In einem Zielgespräch mit der Stationsleitung wurden folgende Projektziele erarbeitet:

Die Mitarbeiter sollten die Möglichkeit bekommen,

- sich selbst und ihren Stresspegel gut wahrzunehmen,
- sie sollten lernen, besser auf das eigene Wohl zu achten,
- der auf der Station gefühlte Stresslevel sollte niedriger werden.

Diese Ziele waren auch Teil der regelmäßig stattfindenden Stationssupervision und ergänzten sich somit. Von Beginn an gestalteten wir den Klangraum als Basis immer mit den Klangschalen, die Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Im Laufe der Zeit nahmen wir aber auch andere Instrumente als neue Impulse dazu wie z.B. den TamTam Gong, eine Flöte und ein Monochord. Wir beobachteten, dass es im Laufe der Klangräume auf der Station immer ruhiger wurde. Manche Bewohner, die am Anfang noch in den Tag- bzw. Aufenthaltsraum gebracht wurden, kamen in der Folge von selbst zum Klangraum, wenn sie uns kommen sahen. Auch Angehörige gesellten sich dazu und genossen die Klänge sehr. Auch hier holten wir Rückmeldungen in Form von Fragebögen bei den Mitarbeitern ein:

*„Ich konnte mich entspannen, bin ruhiger geworden und konnte klarer denken.“*

*„Ich kann mich besser in der Arbeit konzentrieren, die ruhigere Stimmung durch den ganzen Arbeitstag mitnehmen und geduldig sein, bzw. mir mehr Zeit lassen.“*



*„Ich werde öfter versuchen, entspannter zu sein, und versuchen, meine Ruhe und Entspannung mit in die Arbeit und nach Hause zu nehmen.“*



# Nada Brahma - Die Welt ist Klang

Eine wesentliche Erkenntnis war, dass es sehr hilfreich ist, im Stress ein paar Minuten in sich zu gehen, bevor man weiterarbeitet. Von der Kraft und Ruhe, die man durch die Entspannung gewinnt, profitieren die Bewohner unmittelbar und auch die Kollegen. Es wurde gelernt, das Reden und Lautieren der Bewohner zuzulassen, ohne selbst aus der Entspannung zu kommen. Die Ruhe kehrte dann wie von selbst immer wieder ein. Was die Mitarbeiter auch sehr schätzten, war die Möglichkeit, in der Arbeitszeit zu entspannen und dabei mehr über sich selbst zu erfahren. Dies wurde als große Wertschätzung vonseiten des Arbeitgebers empfunden.

Folgende Beobachtungen bestätigen den Erfolg des Projektes:

- Die Stimmung auf der Station ist allgemein entspannter und leichter geworden.
- Sogar das auffällige Zähneknirschen bei zwei Bewohnerinnen hat stark nachgelassen, was alle sehr entlastet.
- Die Mitarbeiter machen mehr Pausen.
- Sie sprechen leiser miteinander, was sich auch auf die Lautstärke anderer Personen auf der Station auswirkt, sodass es insgesamt ruhiger geworden ist.
- Mitarbeiter und Bewohner sind durch die gemeinsame Erfahrung mehr zusammengewachsen.
- Und es gibt mehr Gelassenheit, mehr Lächeln, mehr wache Präsenz der Mitarbeiter und Bewohner auf der Station.

Von der Stationsleitung wurde noch Folgendes besonders hervorgehoben:

- Die Zusammenarbeit und der Zusammenhalt im Team wurden enger.
- Das Teamgefühl ist gewachsen.
- Die Mitarbeiter bemerken von selbst, wenn es zu laut ist, und sorgen dann dafür, dass wieder Ruhe einkehrt, auch indem sie sich gegenseitig erinnern.
- Die Mitarbeiter sind mehr in ihrer Selbstverantwortung gewachsen.
- Der Stresslevel ist deutlich gesunken – in einer Skalierung abgefragt von 9 zu Beginn auf 4-5 am Ende des Projektes laut Befragung in der Supervision.

Auch auf dieser Station werden wir zukünftig einmal im Monat Klangräume anbieten, um laufende Unterstützung beim Lerntransfer zu geben.

*Die gewonnene Ruhe und Gelassenheit der Mitarbeiter wirkt sich auch positiv auf die Bewohner und die Atmosphäre der Station aus.*

*Die entspannenden Klangangebote bewirken eine harmonische Atmosphäre auf der gesamten Station.*





*Die hör- und fühlbaren Klänge ermöglichen eine Kommunikation ohne Worte – jenseits von kognitiven Fähigkeiten.*

## Fazit: Eine win-win-Situation für alle

Abschließend möchten wir als Projektleiterinnen noch eine Beobachtung besonders erwähnen: Es stellte sich in beiden bisherigen Projekten im Laufe der Zeit eine Win-win-Situation ein, von der alle profitierten:

- Die Mitarbeiter bekamen eine entspannende, stärkende Klangerfahrung geschenkt. Dadurch ergab sich mehr Reflexion zum Thema Stress und Entspannung untereinander und mehr Bewusstsein für diese Themen.
- Die Bewohner wiederum profitierten von der Ruhe auf den Stationen und den entspannten und gestärkten Mitarbeitern.
- Auch das Team untereinander konnte harmonischer und flexibler miteinander umgehen und aufeinander eingehen.

Die Ruhe und Gelassenheit, die wir vom Klangteam in den Klangraum mitbringen, egal, was gerade los ist, strahlt

ebenfalls in den Raum zurück und wirkt. Und so gibt es im Herbst bereits Termine für eine weitere Station im Haus und auch für Frühling 2020 haben wir schon eine Anfrage. Eine besondere Wirkung dieser Projekte, die weit über das unmittelbar Feststellbare hinausgeht, ist ein sich selbst verstärkender Kreislauf von gegenseitiger Achtsamkeit und Wertschätzung, der sich ausbreitet und seine Kreise zieht. Gerade in unserer heutigen schnelllebigen Zeit ist ein wachsendes Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse sowie die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden von großer Bedeutung. Denn nur, wenn wir lernen, uns selbst achtsam und wertschätzend zu begegnen, können wir mit den uns anvertrauten Patienten, mit unseren Kollegen und mit unseren Mitmenschen würdevoll und auf Augenhöhe umgehen. Ein lohnendes Ziel, das sich in der Arbeit mit den Klangschalen in sanften Schwingungen spürbar ausbreitet und seine Kreise zieht.



### **Sonja Bundschuh** *(Foto rechts)*

ist in eigener Praxis als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und -Klangpädagogin sowie als Vitapädagogin tätig.

#### **Kontakt**

[www.sonjabundschuh.at](http://www.sonjabundschuh.at) · E-Mail: [info@sonjabundschuh.at](mailto:info@sonjabundschuh.at)

### **Mag. Michaela Dorfmann** *(Foto links)*

ist in eigener Praxis als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und -Klangpädagogin, Gong-Klangpraktikerin, Coach sowie Dipl. Lebens- und Sozialberaterin tätig.

#### **Kontakt**

[www.klangsam.at](http://www.klangsam.at) · E-Mail: [m.dorfmann@klangsam.at](mailto:m.dorfmann@klangsam.at)

# Mit Klangschalen die Lebensqualität von Senioren steigern

## 8 Jahre Klanganwendungen im SeniorenWohnen K pferlingen in Rosenheim

Rosemarie Bleil

Rosemarie Bleil hat 2011 Klangangebote im SeniorenWohnen K pferling in Rosenheim vom bayerischen Roten Kreuz eingeführt. Seither sind die „Klangschalenanwendungen in der Pflege“ neben der Demenzpr vention Märchen, MKS-Therapie und Mentalem Aktivierungstraining fester Bestandteil im Haus.

Alles begann mit einem Workshop zum Thema „Snoezelen“, bei dem 12 Mitarbeiter des SeniorenWohnens K pferling in den Genuss einer klingenden Fantasiereise kamen und erste Erfahrungen mit Klangschalen sammeln konnten. Die Resonanz war so positiv, dass kurze Zeit später eine Inhouse-Schulung stattfand. Es folgte die Ausbildung einiger Mitarbeiter in der Peter Hess®-Klangmassage und die Erarbeitung eines Konzepts für Klangangebote im Haus. Das ganze Seniorenheim, mit insgesamt 180 Betten, drei Pflegebereichen und einem „r stigem Bereich“, ist seither von den Wirkungen der Klangschalen begeistert. Im Laufe der Jahre wurden über 30 Mitarbeiter in der Peter Hess®-Klangmassage ausgebildet – hauptsächlich aus Pflege und Betreuung, aber auch der Hausmeister und der Koch lernten, die Klänge für Fantasiereisen oder gustatorische Angebote bis hin zum Schlucktraining zu nutzen.

Derzeit gibt es 12 ausgebildete Mitarbeiter, die folgende Klangangebote durchführen:

- Kurzaktivierung von allen Betreuungsassistenten im Haus
- Gruppen- und Einzelangeboten für Bewohner mit und ohne Demenz
- explizite Begleitung für bettlägerige Bewohner
- Pflegebegleitung mit den Klangschalen
- Palliativbegleitung – auch mit den Angehörigen
- Regelmäßige Klangangebote für die Mitarbeiter während der Arbeitszeit
- Klangmassage-Angebot für Angehörige



*Die entspannenden Klangangebote bewirken  
eine harmonische Atmosphäre auf der  
gesamten Station.*



„Die Klangschaalenanwendung in der Pflege ...  
...ist eine ganzheitliche Methode – sie spricht Körper,  
Geist und Seele an.  
... bewirkt tiefe Entspannung.  
... schult das Gleichgewicht.  
... unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung.  
... verbessert die Beweglichkeit.  
... verringert die innere Unruhe bei Menschen mit Demenz.  
... kann eine Reduzierung von Schmerzmitteln und Psy-  
chopharmaka ermöglichen.“

([www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de))

### Ein ganzheitliches Angebot mit positiven „Nebenwirkungen“

Die ganzheitlichen Klanganwendungen dienen in erster Linie der Entspannung, dem Abbau von Stress und damit der Steigerung der Lebensqualität. Sie gehen aber häufig auch mit positiven „Nebenwirkungen“ einher. Anhand der Kennzahlendokumentation konnte:

- eine Reduktion von Schmerzmitteln, Abführmitteln, Schlafmitteln und Psychopharmaka sowie
- einen Rückgang der Krankheitstage der Mitarbeiter belegt werden.

Die Dokumentation ist gerade für die Heimleitung ein wichtiger Aspekt. Daher wurden im SeniorenWohnen K pferling parallel zum Anwendungskonzept auch Standards, Verfahrensanweisungen und Durchführungsprotokolle entwickelt. So konnte z.B. im Bereich der Prophylaxen eine positive Beeinflussung durch die gezielte Einbeziehung verschiedener Klangelemente dokumentiert werden:

- Gutes Abhusten bei Bewohnern mit Atemwegserkrankungen -> Pneumonieprophylaxe
- Regelm bliche Toilettengänge ohne Schwierigkeiten und ohne Medikamente -> Obstipationsprophylaxe
- Abnahme von Schmerzen, bessere Beweglichkeit der Gelenke -> Kontrakturprophylaxe
- Stürzen wurden weniger -> Sturzprophylaxe



Fotos: Rosemarie Bleil



Rosemarie Bleil nutzt die über den Luftballon besonders gut spürbaren Klangschrwingungen zur Basalen Stimulation.

Entsprechend ist es nicht verwunderlich, dass die Klangangebote auch heute noch, 8 Jahre später, ein fester Bestandteil im Haus sind. Sie haben auch Andreas Girndt überzeugt, der 2012 die Heimleitung übernahm:

*„Als ich vor 7 Jahren in die Einrichtung ins BRK versetzt wurde, hatte ich keine Ahnung von Klangschalen, war diesen gegenüber auch eher skeptisch. Ich hatte einige Male die Anwendungen begleitet und die Rückmeldungen von Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern waren durch die Bank nur positiv. Nachdem ich neugierig wurde, hatte ich mir selber bei kleineren Problemchen die Klangschalenanwendungen von den Kollegen geben lassen und konnte selbst feststellen, dass diese Anwendung nicht nur für den Körper sehr gut ist, sondern auch sehr schnell in die Ruhe führt. Ich bin begeistert und werde weiterhin die Zeit, die Räume, das Material und die Anwendungen der Klangschalen im Haus fördern.“*

## Die Klänge begeistern

Die derzeitige Projektleiterin Sylvia Stengele hat Bewohner zu den Klanganwendung befragt und berichtet, dass sie durchwegs auf positive Rückmeldungen gestoßen ist.

Frau Irene Daschner, 80 Jahre sitzt im Rollstuhl und hat beide Schultern gebrochen.

*„Seit ich die Klangschalenanwendungen von den Mitarbeitern an den Schultern bekomme, sind die Schmerzen fast weg, ich spüre mich auch wieder besser und mag die Klangschalen sehr gerne. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich sehe, dass eine Mitarbeiterin mit den Klangschalen kommt. Die Ruhe und das Spüren lieb ich sehr. Die gemeinsame Entspannungsstunde mit weiteren Mitbewohnern sind auch immer sehr schön, wenn wir nette Geschichten begleitet mit den Klangschalen hören dürfen, es stärkt unsere Gruppe und ist eine wunderschöne gemeinsame Zeit.“*

Frau Skmin Lydia, 86 Jahre sagt:

*„Ich kenne die Klangschalen von früher. Ich gab immer Sportunterricht und meine Kollegin hat nach dem Unterricht immer eine Einheit ‚Entspannung mit dem Klang‘ angeboten. Ich bin sehr sportlich, trotzdem spüre ich bereits die körperlichen Beschwerden. Nachdem ich die Klangschalenanwendung bekommen habe, gehe ich wie eine Feder. Ich hatte mich so gefreut, als ich einzog ins Altenheim, dass die Klangschalen vorhanden sind.“*

Frau Podljeski Zdenka, 76 Jahre, geht mit dem Rollator und die Knie schmerzen. Sie erhält regelmäßig eine Klangentspannung für die Knie und die Hände, was ihr sehr gut tut. Sie mag vor allem *„den schönen Ton der Schale und die goldene Farbe und das Miteinander in der Gruppe“*. Die Zeit,

wenn ein Mitarbeiter bei ihr diese Anwendungen durchführt, genießt sie ganz besonders, so ihre Rückmeldung.

Aber nicht nur die Bewohner, sondern auch ihre Angehörigen erleben die wohltuende Wirkung der Klänge, weiß Frau Stengele zu berichten. Viele buchen zusätzliche Klanganwendungen für ihre Eltern, weil sie bemerken, wie gut diesen die Klänge tun. Und immer wieder wird auch Geld für neues Klangmaterial gespendet – eine willkommene Wertschätzung. Denn nicht selten ist es in anderen Häusern so, dass die Mitarbeiter Klang-Ausbildung und Materialanschaffung aus eigener Tasche finanzieren müssen, anders als im SeniorenWohnen K pferling – einem echten Pionierprojekt in Sachen Klanganwendung für Senioren.

### Mein Resümee

Ich freue mich sehr, dass die Peter Hess®-Klangmethoden nachhaltig im SeniorenWohnen K pferling Einzug gehalten haben. Aus meinen Seminaren für Pflegekräfte, soziale Betreuer und Angehörige weiß ich, dass die Klangschalen oft erst mal auf Skepsis stoßen und leider häufig mit Esoterik in Verbindung gebracht werden. Hier braucht es neben Begeisterung und Engagement ein fundiertes Fachwissen, um die vielfältigen Wirkungen der Klänge und der durch sie hervorgerufenen Entspannung für die Menschen erfahrbar zu machen. Einer möglichen Skepsis auf Seiten von Heimleitung, Pflegedienstleitung oder Kollegen kann man am besten begegnen, wenn man ihnen Angebote unterbreitet, bei denen sie eigene Erfahrungen sammeln können. Denn wie bei Herrn Girndt verdeutlicht die eigene Erfahrung am besten, wie wohltuend die Klänge auf Körper, Geist und Seele wirken können und dass damit qualitativ hochwertig Klanganwendungen für Senioren, ob mit oder ohne Demenz, geschaffen werden können.



Rosemarie Bleil (Foto hinten links) und Sylvia Stengele (Foto hinten rechts) haben die Klänge mit ihrer Begeisterung im SeniorenWohnen K pferlingen fest etabliert.



#### Rosemarie Bleil

Examierte Altenpflegerin, Sozialmanagement, Gerontologin, Peter Hess®-Klangpädagogin in Pflege, Demenz und Palliativbegleitung. Seit 2013 autorisierte Ausbilderin in den Peter Hess®-Klangmethoden.

#### Kontakt

E-Mail: [rosemarie.bleil@web.de](mailto:rosemarie.bleil@web.de) · [www.klangschalen-in-der-pflege.de](http://www.klangschalen-in-der-pflege.de)

### TIPP: Seminare am PHI mit Rosemarie Bleil

- Der Einsatz von Klangschalen bei Menschen mit Demenz I + II
- Fachfortbildung Betreuungsassistenten (§53x SGB XI) und pflegende Angehörige
- Palliativbegleitung und „Natur- und Heimatsnoezelen“ mit Klangschalen
- Klangschalen in der Pflege – für Pflegekräfte, soziale Betreuung und Betreuungsassistenten

# Wenn die Klangschalen schwingen



## Die Peter Hess®-Klangmassage im Dienste der Gesundheit

Dr. med. Marco Aurélio da Costa Vieira, Ingrid Ortelbach und Carla Ortelbach  
(Übersetzung aus dem Portugisischem)

Dieser Artikel gibt einen Einblick in die Grundlagen der psychoneuroendokrinen Immunologie, spezifisch über die Stoffe, die durch Stress und Entspannung freigesetzt werden. Eine Skizzierung der Auswirkungen auf das Immunsystem soll zu einem besseren Verständnis für den Einsatz

und die Vorteile der Peter Hess®-Klangmassage beitragen. Zudem veranschaulichen die Verfasser den Zusammenhang mit diversen pathologischen Erkrankungen, Gesundheitszuständen und Salutogenese. Es handelt sich hierbei um einen rein informativen Artikel.

## Stress

In der heutigen Zeit stellt Stress eine Epidemie dar und ist für bis zu 80 % der Notfallkonsultationen verantwortlich. Bei Stress handelt es sich um einen physiologischen Zustand, bei dem die Stoffwechsellkapazität angesichts einer scheinbaren oder realen Situation mit unmittelbarer Gefahr erhöht wird. Dabei wird eine akute Stressreaktion nicht als pathologischer Zustand angesehen, da diese aus Überlebensgründen erfolgt und als nutzbringend angesehen werden kann [5,6].

Wir haben es oft mit Alltagsproblemen zu tun, sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause, und stellen dann fest, dass der Stress nachlässt, sobald die Situation gelöst ist. Im Allgemeinen können die Symptome von Stress kognitiv, körperlich, verhaltensbezogen und emotional sein.

Zu den Hauptsymptomen von akutem Stress zählen unter anderem die Beschleunigung des Herzschlags, Muskelanspannung, kalte Füßen und kalte Hände, Schwitzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

Episodischer akuter Stress zeigt die gleichen Symptome wie akuter Stress, jedoch intensiver. Stress gilt als episodisch, wenn er im Alltag häufiger vorkommt und schließlich Teil der Routine wird. Diese Art von Stress ist häufiger bei Menschen mit negativem Verhalten und der Eigenschaft, sich selbst zu überlasten.

Wenn die Stresssituation verlängert wird und wir die Fähigkeit verlieren, diese zu lösen, kommt es zu einem Zustand des chronischen Stresses. Dieser ist verantwortlich für die Entstehung verschiedener Pathologien wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Obesität (Fettleibigkeit) und dem sogenannten metabolischen Syndrom.

Der physiologische Stressmechanismus steht im Zusammenhang mit der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (englisch: *hypothalamus-pituitary-adrenocortical*, HPA), über die die Freisetzung von Cortisol, einem Stresshormon, gesteuert wird. Durch bestimmte Situationen wie Emotionen, Angst, Trauma

oder Schmerz werden Signalwege der HPA-Achse aktiviert. Eine Stresssituation führt im Hypothalamus zu der Synthese der Neuropeptide Corticotropin Releasing Hormone (CRH) und Arginin-Vasopression (AVP). Diese gelangen zur Hypophyse, wo die Ausschüttung des adrenocorticotropen Hormons (ACTH) stimuliert wird, welches wiederum die Freisetzung von Glukokortikoiden, zu denen Cortisol zählt, aus der Nebennierenrinde bewirkt.

Erreicht der angestiegene Cortisolspiegel im Blutkreislauf einen für die Situation erforderlichen Wert, wirkt sich dieser durch einen negativen Rückkopplungsmechanismus auf den Hypothalamus und die Hypophyse aus, wo die Cortisol Ausschüttung wieder inhibiert, also gehemmt wird.

Cortisol ist ein Hormon, das verschiedenen Gewebearten signalisiert, den Glukosespiegel im Blut zu erhöhen, um auf Stresssituationen zu reagieren. Ebenfalls kommt es zu einer Erhöhung des Gehalts an freien Fettsäuren und vermehrtem Proteinabbau (Proteolyse). Das Resultat dieser drei Stoffwechselprozesse ist die Produktion von Glukose, ein wichtiges Substrat für die Energiezufuhr im Moment des akuten Stresses.

Andererseits kann es in anhaltenden und chronischen Stresssituationen durch den ständigen Anstieg des Blutzuckerspiegels unter anderem zu der Entstehung eines metabolischen Syndroms, Diabetes mellitus, arterieller Hypertonie und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommen [7].

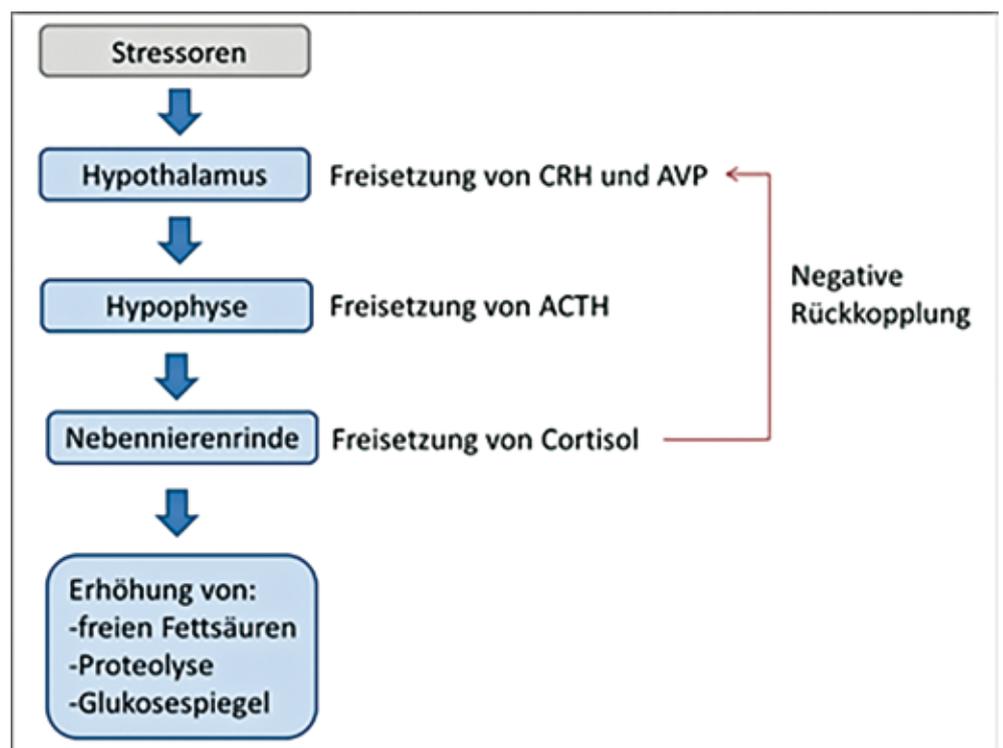


Abbildung 1: Schematische Darstellung der Stressreaktion.

## Wenn die Klangschalen schwingen (Entspannung) und psychoneuroendokrine Immunologie

Nach der Etablierung des Zusammenhangs zwischen Ereignissen und Gesundheitsproblemen haben vielfältige Studien versucht, die Auswirkungen von Lebensereignissen auf die Gesundheit als Funktion psychologischer Faktoren zu analysieren. Dieses Modell geht davon aus, dass immunologische Veränderungen durch Faktoren wie ZNS-Aktivierung und hormonellen Reaktionen in Abhängigkeit psychologischer Zustände vermittelt werden. Verbindungen zwischen dem ZNS und dem Immunsystem wurden identifiziert, insbesondere durch die Beobachtung, dass natürliche Killerzellen (NK-Zellen) wie Lymphozyten, Rezeptoren für bestimmte Neurotransmitter besitzen.

Mehrere Autoren haben Verbindungen zwischen dem Immunsystem und dem endokrinen System durch die Wirkung verschiedener Hormonmediatoren gefunden, wie beispielsweise Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin), Cortisol, Prolaktin, Adrenocorticotropin (ACTH), das Thyreoidea stimulierende Hormon (TSH), Wachstumshormone oder körpereigene Opioide, die mit der Stressreaktion zusammenhängen. Hinzu kommt die sympathische und parasympathische Innervation der lymphatischen Organe. Im Gegenzug können einige Verhaltensweisen, die mit Stress verbunden sind, das Immunsystem negativ beeinflussen. So vermindern beispielsweise Rauchen, unangemessene Ernährung oder Schlafstörungen die Immunantwort.

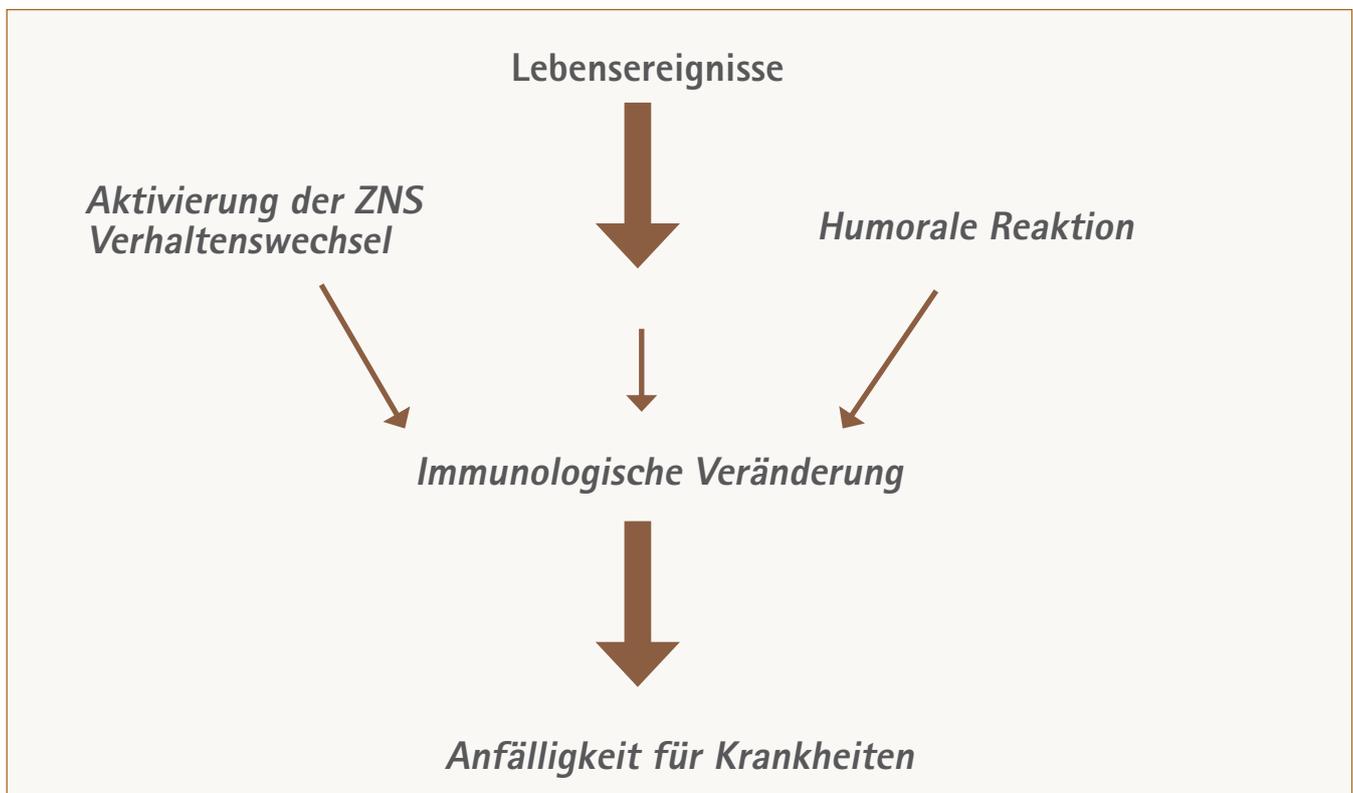


Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Lebensereignissen, psychologischen Merkmalen und Zuständen und Immunsystem Wechsel (modifiziert nach Cohen Et Herbert, 1996 [12]).

Klangmassagen, durchgeführt nach der Methode von Peter Hess (Begrüßungsansprache, Vorgespräch, Individuelle Klangmassage, Gewissheit einer Nachbereitung, Rückmeldesystem und Vorbereitung einer sicheren Umgebung), sind in der Lage, das psychoneuroendokrine Immunsystem zu stimulieren und eine Reihe von Substanzen freizusetzen, die einen Zustand der Entspannung und des Wohlbefindens auslösen.

Im Folgenden wird die Wirkung von vier Effektormolekülen, Serotonin, Endorphin, Dopamin und Oxytocin skizziert.

### Serotonin

Serotonin ist ein biogenes Amin, das als Neurotransmitter im peripheren und zentralen Nervensystem sowie unter anderem in enterochromaffinen Zellen der Darmschleimhaut synthetisiert wird. Bekannt als das „Glücksmolekül“ wirkt Serotonin in mehreren Bereichen des Körpers und beeinflusst diverse physiologische Funktionen wie beispielsweise Schlafregulierung, Stimmung und Antrieb, Schmerzempfindung sowie Appetit.

Serotonin ist in einigen Lebensmitteln wie Walnüssen oder Bananen enthalten. Auch kann der Serotoninspiegel im

Körper durch bestimmte Ernährung, angereichert mit der Aminosäure L-Tryptophan, einem Grundbaustein in der Herstellung von Serotonin, erhöht werden. Diese ist beispielsweise enthalten in Lachs, Erbsen, Tofu, Ananas und Truthahn. Zusätzlich wirken sich regelmäßige körperliche Aktivität und Meditation positiv auf die Serotoninproduktion aus.

### **Endorphin**

Endorphine, die unter anderem in der Hypophyse und im Hypothalamus produziert werden, werden oft als Hormone des Wohlbefindens bezeichnet. Es handelt sich um endogene Morphine, die primär eine schmerzlindernde bzw. analgetische Wirkung haben. Auch werden Endorphine bei körperlicher Aktivität, z.B. während des Orgasmus und positiven Erlebnissen ausgeschüttet, wobei sie eine Rolle bei der Entstehung des Gefühls von Euphorie spielen. Es gibt verschiedene Unterteilungen von Endorphinen, am häufigsten vorkommend im menschlichen Organismus ist Beta-Endorphin, welches die Ausschüttung von Dopamin stimuliert. Studien zeigen, dass Endorphine sich weiterhin auf Funktionen des vegetativen Nervensystems und des Immunsystems auswirken sowie die Stresstoleranz erhöhen.

### **Dopamin**

Bei Dopamin handelt es sich um einen Neurotransmitter, auch bekannt als das Motivationsmolekül. Es gehört zur Gruppe der Katecholamine und besitzt eine stimulierende Funktion des zentralen Nervensystems.

Die Aufrechterhaltung einer normalen Konzentration ist wichtig für die Funktion des Körpers, sowohl der Mangel als auch der Überschuss an Dopamin kann zu gesundheitlichen Problematiken führen. Die Deregulierung von Dopamin steht beispielsweise im Zusammenhang mit neuropsychiatrischen Störungen wie Parkinson und Schizophrenie.

Der Dopaminspiegel vermittelt den „Belohnungseffekt“, eine niedrige Konzentration lässt die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen und andere Tiere für einen bestimmten Zweck arbeiten, sinken.

Tatsache ist, dass diese chemische Substanz freigesetzt wird, wenn der erste Schritt zu einem Ziel gemacht wird und auch wenn das Ziel erreicht wird.

Darüber hinaus kann es durch positive Erlebnisse des täglichen Lebens (z.B. einen freien Platz zum Parken des Autos) oder etwas Außergewöhnlicheres (z.B. eine Beförderung am Arbeitsplatz) ausgeschüttet werden und bewirkt eine Motivationssteigerung und Antriebsförderung.

Der beste Weg, Dopamin zu erhöhen, ist daher, sich kurzfristige Ziele zu setzen oder langfristige Vorhaben in schnellere Ziele aufzuteilen.

Und dann, mit Freude feiern, wenn Sie die Ziele erreicht haben!

### **Oxytocin**

Oxytocin ist ein Hormon, das vom Hypothalamus produziert wird und unter anderem die folgenden Funktionen hat:

- Förderung der Kontraktion der Gebärmuttermuskulatur
- Anregung der Muttermilchsekretion
- Stärkung von emotionalen Bindungen und Empathie zwischen den Menschen
- Überwindung von Ängsten

Da es mit der Entwicklung von mütterlichen Verhaltensweisen zusammenhängt, wird Oxytocin oft als „Hormon der emotionalen Bindungen“ und „Hormon der Umarmung“ bezeichnet. Laut einer im Jahr 2011 veröffentlichten Studie des indischen Gynäkologen und Geburtshelfers Navneet Magon „sind soziale Bindungen für das Überleben der Art (Mensch und einige Tiere) unerlässlich, da sie die Reproduktion, den Schutz vor Raubtieren und Umweltveränderungen sowie die Gehirnentwicklung fördern. Oxytocin ist ein wichtiger Bestandteil des Gehirns, der notwendig ist für den Aufbau von Vertrauen und emotionalen Beziehungen“. Eine Umarmung ist ein einfacher Weg, um eine Erhöhung des Oxytocins zu erreichen [5,6,12].

Foto: Archiv Peter Hess® Institut



## Forschungsvorhaben in Portugal: Onkologie und Entspannung

Viele Autoren haben über die Jahre beobachtet, dass es einen Zusammenhang zwischen psychologischen Faktoren und der Erkrankung an Krebs sowie dem Krankheitsverlauf gibt. Stress spielt hier eine wesentliche Rolle, ebenso Depressionen, Einsamkeit oder Überlastung. In den letzten Jahren haben Forscher nach entsprechenden Zusammenhängen gesucht, um herauszufinden, warum in diesen Situationen eine Abnahme des Immunsystems vorliegt.

Es wurden mehrere Entspannungstechniken getestet und die Hypothese überprüft, ob eine der folgenden Techniken im Vergleich effektiver ist. Untersucht wurden Entspannung, Meditation, mentale Bilder, Hypnose und Selbstwahrnehmung. Alle diese Methoden resultieren in einem reduzierten Stresslevel, verbessertem Schlaf, verbesserter Stimmung und Schmerzreduktion, Erniedrigung von Stresshormonspiegeln, erhöhte Anzahl von Abwehzellen und dadurch eine immunologische Verbesserung. Keine dieser Techniken zeigt jedoch Überlegenheit gegenüber der anderen [7,8]. Wir haben 90% unserer klinischen Praxis gefüllt mit Frauen mit Brustkrebs. Wir sind Teil eines international akkreditierten Teams in den „BREAST NETWORK Centers der European School der Medical Oncology“ (ESMO) und unsere Daten bestätigen die Hypothese, dass psychopathologische Zustände am Krebsproblem beteiligt sind.

## Geplante Studie mit der Peter Hess®-Klangmassage

Da die Peter Hess®-Klangmassage sich als ganzheitliche Methode versteht, nehmen wir an, dass sie ein hervorragendes Instrument sein kann, um in die Behandlungen von gesundheitlichen Problemen und auch der reinen Salutogenese integriert zu werden.

Wir entwickeln derzeit eine Studie mit einem zu erstellenden Forschungsdesign, um die Auswirkungen der Klangmassage als komplementäre Methode bei unseren Patientinnen zu untersuchen, sowohl vor als auch nach der Behandlung von Brustkrebs. Teilnehmen sollen Frauen mit einer durch Biopsie bestätigten Diagnose von Brustkrebs und Kandidatinnen für eine primäre chirurgische Behandlung. Sobald das Klangmassage-Protokoll erstellt worden ist, das auf den Grundlagen der Peter Hess®-Klangmassage beruht und an der Peter Hess® Akademie (PHA) Portugal validiert werden soll, führen drei Anwender mit kompletter Ausbildung in dieser Methode (die Autoren dieses Artikels) die Therapien durch. Ziel ist es, dass einer der drei Forscher die Patienten randomisiert und festlegt, welche Patienten eine Klangmassage entweder prä- oder post-operativ erhalten. Eine Kontrollgruppe mit entsprechenden soziodemographischen Charakteristiken wird keine Klangmassage erhalten.

Die Blutparameter von Stress, Entspannung und anderen Vorteilen im Zusammenhang mit der Peter Hess®-Klangmassage sollen bewertet werden, ebenso die Ein- und Ausschlusskriterien sowie die Entwicklungsmethodik [7, 8, 9, 10, 11].

*Die Klangmassage führt meist schnell in eine tiefe Entspannung, wobei sich oft Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht einstellen.*

Foto: Andreas Kreuzfeldt



## Literatur

1. Ader, R. & Cohen, N. (1975), Behaviorally conditioned immunosuppression (Verhaltensbedingte Immunsuppression), *Psychosomatic Medicine*, 37, 333-340.
2. Ader, R. (1983), Developmental psychoneuroimmunology (Entwicklungspsychologische Neuroimmunologie), *Developmental Psychobiology*, 16, 251-267.
3. Baron, R. S., Cutrona, C. E., Hicklin, D., Russel, D. W. & Lubaroff, D. M. (1990), Social Support and immune function among spouses of cancer patients (Soziale Unterstützung und Immunsystem funktionieren bei Ehepartnern von Krebspatienten), *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 344-352.
4. Bartrop, R., Lazarus, L., Luchurst, E., Kiloh, L. & Penny, R. (1977), Depressed lymphocyte function after bereavement (Depressive Lymphozytenfunktion nach dem Tod), *Lancet*, 1, 834-836.
5. Fetterman, A. D.; Kemeny, M. E.; Shapiro, D.; Fahey, J. L. (1994), Immunological and Physiological Changes Associated With Induced Positive and Negative Mood (Immunologische und physiologische Veränderungen Im Zusammenhang mit induzierten positiven und negativen Stimmungen), *Psychosomatic Medicine*, 56, 499-511.
6. Maia, A. C. (2002), Emoções e Sistema Imunológico: Um Olhar Sobre a Psiconeuroimunologia Psicologia: Teoria, Investigação e Prática (Ein Blick auf die Psychoneuroimmunologie Psychologie: Theorie, Forschung und Praxis), 2, 207-225.
7. Gordon, J. S. (2008), Mind-Body Medicine and Cancer (Geist-Körper-Medizin und Krebserkrankungen), *Hematology/oncology clinics of North America* 22(4), 683-708.
8. Wesa, K. (2008), Integrative Oncology: Complementary Therapies for Cancer Survivors (Integrative Onkologie: Komplementär Therapien für Krebs Überlebende). *Hematology/oncology clinics of North America* 22(2), 343-353.
9. Clinical Trials Relax Surgical: Effects of Environmental Design on Pre-surgical Relaxation (Klinische Versuche - RELAX Surgical: Auswirkungen des Umweltdesigns auf die präoperative Entspannung, zuletzt aktualisiert am 26. Oktober 2015). (<https://clinicaltrials.gov/show/NCT02230644>).
10. Clinical TRIALS: A Prospective Study Investigating the Use of Relaxation Prior to Medical Procedures (Klinische Versuche - Eine prospektive Studie, die den Einsatz von Entspannung vor medizinischen Eingriffen untersucht, zuletzt aktualisiert am 20. Dezember 2018). (<http://clinicaltrials.gov/show/NC-T02690194>).
11. Clinical TRIALS: Mindfulness-Based Stress Reduction in Helping Participants with Metastatic Breast Cancer (Klinische Versuche - M, Unfruchtbarkeit - Achtsamkeit-basiert Stressreduktion bei der Unterstützung von Teilnehmern mit metastasierendem Brustkrebs, zuletzt aktualisiert am 15. August 2019). (<http://clinicaltrials.gov/show/NCT03683147>).
12. Cohen, S. & Herbert, T.B. (1996), Health Psychology: Psychological factors and physical disease from a perspective of human psychoneuroimmunology (Gesundheitspsychologie: Psychologische Faktoren und körperliche Erkrankungen aus der Perspektive der menschlichen Psychoneuroimmunologie). *Annual Review of Psychology*, 47, 113-142.



### Dr. med. Marco Aurélio da Costa Vieira

Chirurg, Gynäkologe, Senologe, Master in PNEI-Psiconeuroendocrinoimmunologia, Peter Hess®-Klangmassagepraktiker.

#### Kontakt

E-Mail: [marcostavieira@hotmail.com](mailto:marcostavieira@hotmail.com)



### Ingrid Ortelbach

lehrt die Peter Hess®-Klangmassage seit 2008 in Portugal und leitet seither unter Mitarbeit ihrer Tochter Carla die Peter Hess® Academy Portugal.

#### Kontakt

E-Mail: [ingridortelbach@gmail.com](mailto:ingridortelbach@gmail.com)  
[www.peter-hess-academy.com.pt](http://www.peter-hess-academy.com.pt)



### Carla Ortelbach

ist Mitarbeiterin an der PHA Portugal.

## Tipp:

Wir möchten an dieser Stelle auf das Buch-Projekt „Mut-mach-Buch“ unter der Leitung von Christel Schoen hinweisen. In den Büchern „Krebs: Alles ist möglich – auch das Unmögliche“ und „Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens“ berichten Krebspatienten über ihre Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit. In Kürze erscheint ein drittes Buch, in dem Fachleute, die ihre Arbeit mit Krebspatienten aus ganzheitlicher Sicht beleuchten, zu Wort kommen – mit dabei ist auch der Musiktherapeut und Peter Hess®-Klangmassagepraktiker Mathias Elsner Heyden (vgl. FZ 12/2017, S. 72-77).

[www.projekt-mut-mach-buch.de](http://www.projekt-mut-mach-buch.de)





## Klangmassage als Entspannungsangebot für Menschen mit Schwerhörigkeit und bei Tinnitus

Angelika Nebl und Dr. phil. Christina M. Koller

Als Schwerhörigkeit (Hypakusis) bezeichnet man eine Einschränkung des Hörvermögens. Sie reicht von einer geringfügigen Beeinträchtigung bis zu vollständigem Hörverlust, kann vorübergehend oder dauerhaft sein. Nach Angaben des Deutschen Schwerhörigenbundes gibt es ca. 16 Millionen Schwerhörige.

Zwei weitere Beeinträchtigungen nehmen zu, und zwar offensichtlich beängstigend: Hörsturz und Tinnitus (Ohrgeräusche). Sie gehen in der Mehrzahl auf psychosoziale Belastungen zurück und werden – wenn sie sich nicht therapeutisch in den Griff bekommen lassen – zu einer zusätzlichen und oft folgeschweren Beeinträchtigung im Alltag.

Rund 340.000 Menschen erkranken laut der Deutschen Tinnitus-Liga pro Jahr in Deutschland neu an Tinnitus, was die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränkt. Etwa 18,7 Millionen Deutsche haben bereits Ohrengeräusche erlebt – wenn auch meist nur vorübergehend.

Es gibt Angebote für Geräteversorgung bei Schwerhörigkeit mit dem Ziel: mehr hören, mehr verstehen, Hörakustik-Leistungen, Hörgeräte, Implantierbare Hörleistungen. Was häufig nicht gesehen wird, sind psychische und psychosomatische Auswirkungen bei Schwerhörigkeit und Tinnitus. Als ganzheitliche Entspannungsmethode kann die Klangmassage entsprechend komplementär, also begleitend zur medizinischen Behandlung für die Betroffenen eine Hilfe sein.

## Ein Projekt des Linzer Vereins vonOHRzuOHR in Österreich

Ich (Angelika Nebl) bin seit 40 Jahren schwerhörig und beidseitig mit Hörgeräten versorgt. 2003 wirkte ich an der Gründung des Linzer Projektes „vonOHRzuOHR“ mit, das vom gleichnamigen Verein initiiert und betreut wird. Seither bin ich dort als Schwerhörigenberaterin tätig und biete auch die Klangmassage als kostenlose Entspannungsmöglichkeit für schwerhörige Menschen und Tinnitus-Betroffene an.

Der Verein vonOHRzuOHR versteht sich als Drehscheibe zum besseren Hören. Wir stehen allen Interessierten und Betroffenen rund um das Thema Schwerhörigkeit zur Verfügung. Das Ziel unserer Arbeit ist es, dazu beizutragen, die Lebensqualität bzw. die Situation von schwerhörigen Personen in der Gesellschaft zu verbessern. Das Projekt vonOHRzuOHR bietet daher auch Firmenberatung zu diesem wichtigen Thema an. Denn alleine in Oberösterreich gibt es rund 540.000 Beschäftigte, von denen 19 Prozent von einer Hörschwäche betroffen sind. Das sind circa 103.220 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in etwa 11.305 Betrieben – Tendenz steigend. Im Auftrag des Sozialministeriums bieten wir den Oberösterreichischen Unternehmen kostenlose Beratung der Mitarbeiter an.

Unser Team, bestehend aus Angehörigen, Betroffenen sowie Fachleuten und ist in der Lage, sich ganz individuell auf die einzelnen Bedürfnisse von Schwerhörigen einzustellen. Unser Serviceangebot umfasst Beratung, Logopädie, Prävention und kostenlose Entspannungsangebote mit Klangschalen. Zudem bieten wir auch Selbsthilfegruppen für Schwerhörige an.

Ein Schwerpunkt unserer Vereinsaktivität ist das Thema Tinnitus. In Österreich sind davon rund 80.000 Menschen betroffen, viele davon sind auch schwerhörig. Mit richtiger Hörversorgung kann der Akustiker die Hörgeräte bei Tinnitus besser einstellen. Auch ich persönlich höre Rauschen, wenn ich die Geräte nicht in den Ohren habe, aber sonst nie!

Da wir auch Literatur anbieten, las ich einem Fachbuch, dass Dr. Uwe Ross – ein deutscher HNO-Arzt – die Klangmassage für Tinnitus-Betroffene empfiehlt. So begann ich die Ausbildung zur Peter Hess®-Klangmassagepraktiker und beendete diese 2011 in Reichenau an der Rax/Österreich. Seitdem biete ich im Projekt vonOHRzuOHR die Klangmassage, bei uns „Klangschalenmassage“ genannt, kostenlos für Schwerhörige und Tinnitus-Betroffene an.

Ich bin persönlich sehr dankbar, dass ich vor ca. 15 Jahren bei einem Chiropraktiker die Klangschalen kennen lernen durfte – da wusste ich, ich möchte dies nochmals erleben oder auch selbst erlernen. Dieser Wunsch ging in Erfüllung.

## Entspannungsangebot mit Klangschalen für Tinnitus-Betroffene

Mein Klangmassage-Angebot dauert etwa 20 Minuten und setzt sich aus einer kurzen Basis-Klangmassage mit einigen spezifischen Klangelementen zusammen, wie z.B. der „Klangacht in der Aura“.

Viele meiner Klienten empfinden die Klangmassage sehr entspannend, weil die Töne/Geräusche des Tinnitus „überlagert“ werden und Entspannung rasch eintritt. Es gibt immer wieder Fälle, bei denen akuter Tinnitus nach drei bis vier Klangsitzen fast oder ganz weg ist. Viele derjenigen, die schon jahrelang unter Tinnitus leiden, beschreiben die Klangmassage als entspannend, auch wenn diese ad hoc keine wesentliche oder bleibende Veränderung des Tinnitus bewirkt. Sie kommen gerne wieder, weil die Entspannung Potential für Veränderung und Neuorganisation eröffnet.

## Klangmassage bei störendem Tinnitus

Der Begriff Tinnitus leitet sich vom lat. „tinnire“ ab und bedeutet klingen. Allgemein versteht man darunter Töne und Geräusche, die ohne äußere Geräuschquelle im Ohr oder im Kopf lokalisiert werden können, erklärt Dr. Uwe Ross in seinem Artikel „Klangmassage bei störendem Tinnitus“ (2010, S. 144–159).

In Deutschland leiden rund drei Millionen Menschen unter störendem Tinnitus. Ihre Lebensqualität ist durch Hörbeeinträchtigung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, eingeschränkte Leistungsfähigkeit, soziale Isolation oder Angst und Depression zum Teil deutlich eingeschränkt, so der Freiburger HNO-Arzt und Psychotherapeut. Die Ursachen können vielfältig sein, Stress kann ein Grund für das Auftreten des Tinnitus sein. Die Klangmassage als ganzheitliches Entspannungsangebot kann hier im Rahmen eines multimodalen Ansatzes Unterstützung bieten. Über die Stressreduzierung hinaus können Klangangebote – mit entsprechendem Hintergrundwissen und Erfahrung – psychologische Faktoren wie Aufmerksamkeitsfokussierung und suggestive Momente positiv beeinflussen.

Foto: Archiv Peter Hess® Institut



Nach medizinischer Abklärung und Behandlung kann für Tinnitus-Betroffene die komplementär, also begleitend angebotene Klangmassage zur Stressreduktion ein hilfreiches Angebot sein. Ross (edb., S. 156) schreibt hierzu:

*„Emotionale Erregungszustände wie beispielsweise Angst, Ärger oder Traurigkeit schärfen die Wahrnehmung für den Tinnitus. Da es meist nicht möglich ist, den Tinnitus direkt zu beeinflussen – wohl aber den Zustand des Betroffenen und die mit dem Tinnitus verbundene Emotion – ist es hilfreich, Stress durch Entspannung abzubauen. Hier können die Klangmassage-Techniken zur Entspannung oder Vitalisierung (Klangpyramide, Klangbad) oder auch die Basistechniken zum Einsatz kommen.“*



Abb.: Zusammenhänge von Tinnitus und Stress mit therapeutischen Einflussmöglichkeiten (Ross, 2010, S. 156)

Dr. Ross, der selbst in der Peter Hess®-Klangmassage ausgebildet ist, hat spezielle Interventionen und Techniken der Klangmassage zur Anwendung bei Tinnitus-Betroffenen entwickelt, die genutzt werden können, um gezielt belastende Tinnitus bezogene Erlebnismuster – Emotionen, unwillkürliche Gedanken, Haltung, vegetative Reaktionen – zu verändern und auf emotionaler oder vegetativer Basis eine innere Neuorganisation anzuregen. Er bietet am PHI zwei aufeinander aufbauende Seminare mit dem Titel „Klangmassage bei Tinnitus I+II“ an, in denen diese Techniken basierend auf einem fundierten, vertieften Verständnis des Tinnitus-Modells und der Prinzipien der Tinnitus-Therapie vermittelt werden. Die entsprechenden Klangmassage-

Angebote können auch als Technik der Gegenkonditionierung verstanden und genutzt werden, erklärt Ross (edb., S. 158). Dies baut auf dem Prinzip der „reziproken Hemmung auf“, wonach ängstliche Erregung und körperliche Entspannung nicht gleichzeitig vorhanden sein können. Im Sinne einer systematischen Desensibilisierung können die Klangangebote auf psychischer Ebene eine Neuverknüpfung der Tinnitus-Wahrnehmung mit positivem Erleben wie etwa Entspannung bewirken.

Zudem ermöglichen die wohltuenden Klänge, wie sie während einer Klangmassage i.d.R. erlebt werden, eine Relativierung der schlechten Erfahrungen mit Klängen und Geräuschen (Tinnitus).

*Klangmassagen kann Tinnitus-Betroffenen Entspannung und Entlastung ermöglichen.*

Foto: Ana Königsbaum



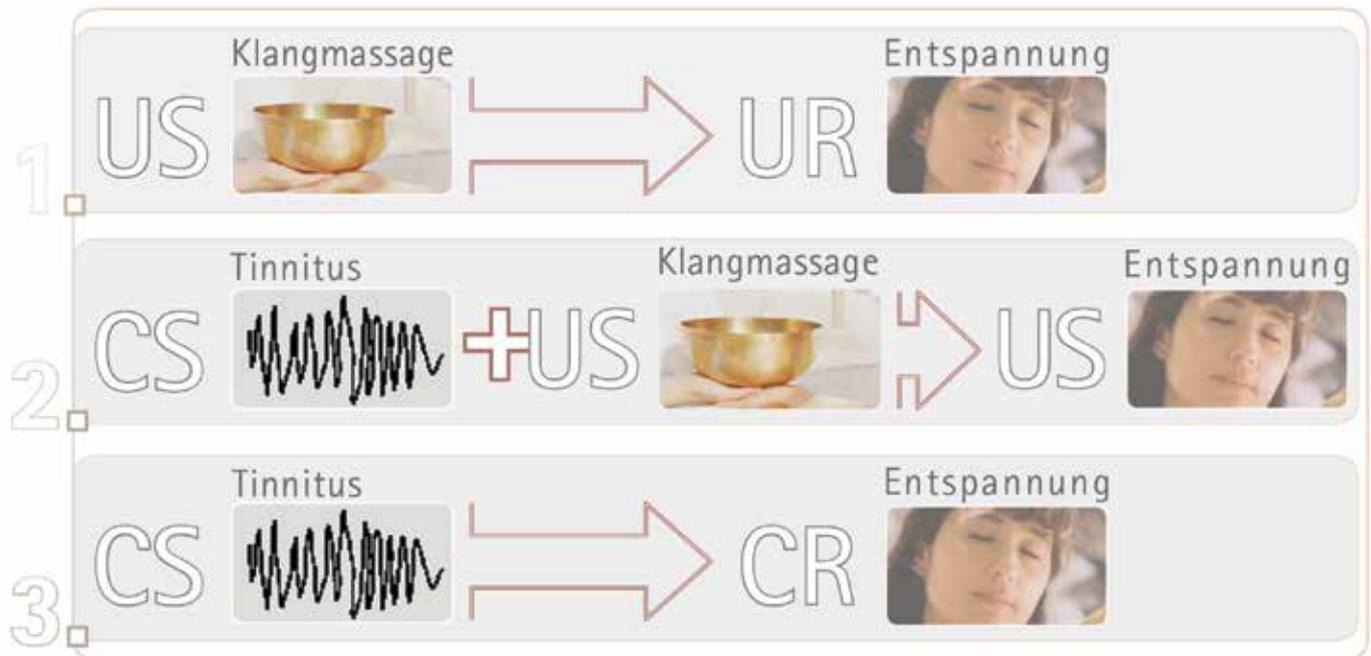


Abb.: Wiederholte Verknüpfung des emotional negativ erlebten Tinnitus (CS, konditionierter Stimulus) mit der natürlichen Entspannungsreaktion (UR, unconditionierte Reaktion) führt im Verlauf zu einer neu erlernten Entspannungsreaktion auf den Tinnitus (CR, konditionierte Reaktion).  
US = unconditionierter Stimulus (Ross, 2010, S. 159)

#### Literatur

Ross, Uwe H.: Klangmassage bei störendem Tinnitus. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Verlag Peter Hess 2010, S. 144-159.

Ross, Uwe H.: Tinnitus – So finden Sie wieder Ruhe. Weltbild 2010



#### Angelika Nebel – Verein vonOHRzuOHR in Österreich

1957 in Linz geboren, Ausbildung HBLA, Office-Management/Sekretariat und seit 2011 Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin. Seit 2003 Obfrau und Schwerhörigenberaterin im Verein und Projekt vonOHRzuOHR sowie Vizepräsidentin des Österreichischen Schwerhörigenbundes.

#### Kontakt

E-Mail: a.nebel@vonohrzuohr.or.at · www.vonohrzuohr.or.at

#### Dr. phil. Christina Koller

siehe S. 30

#### Seminar-Tipp:

PD Dr. med. Uwe Ross bietet am PHI folgende Seminare zum Thema Tinnitus und Hypnotherapie an:

- Klangmassage bei Tinnitus I + II
- Hypnotherapie & Klang I + II: Der heilsame Sprachgebrauch in der Klangarbeit

## Der Blog der Peter Hess®-Klangmethoden



- KlangErfahrungen teilen
- Vielfältige Informationen
- Wissenswertes und Neues rund um die Peter Hess®-Klangmethoden

[www.dieweltdesklangs.com](http://www.dieweltdesklangs.com)



# Keine Angst vor hellen Tönen!

## Die Kopfschalen in der Individuellen Klangmassage

Andreas Hüne

Dieser Artikel wendet sich an erfahrene Peter Hess®-KlangmassagepraktikerInnen und natürlich an alle, die sich für Feinheiten der Klangarbeit interessieren. Angst vor hellen Tönen braucht niemand zu haben – Respekt kann aber nicht schaden. Und ein gewisses Maß an Erfahrung, um die Wirkung heller Töne, um die es hier geht, einschätzen und sie zum höchsten Wohl der Klienten einsetzen zu können. Warum dies so ist, wird im Artikel näher erläutert.

„Siiieehhh...“ – jeder kennt sie: die EINE Mücke im Schlafzimmer. Und man hört genau, wo sie gerade ist, wie weit weg oder wie nah an einem dran... Knipst man das Licht an, macht sie sich ganz schnell unsichtbar und verhält sich still, anschließend setzt sie ihren Flug fort: „siiieehhhh...“ Woran liegt es, dass man den hohen Ton, den die Flügel der Mücke erzeugen, so deutlich wahrnimmt, ihn genau orten kann? Was hat das mit der Klangmassage zu tun? Und wie und wofür lässt sich das nutzen?

### Der Einsatz heller Töne bei der Individuellen Klangmassage

Grundsätzlich wird zwischen der Basis-Klangmassage und der Individuellen Klangmassage unterschieden. Bei beiden Angeboten steht Entspannung im Vordergrund, jedoch wird bei dem letzten gezielt auf die individuellen Bedürfnisse des Kunden eingegangen. Dabei werden verschiedene Klangschalen und Klangelemente mit einer bestimmten Intention verwendet. Eine Besonderheit stellen hierbei die sogenannten Kopfschalen mit ihren hellen Tönen dar. Dieser Beitrag möchte die Besonderheiten der Arbeit mit den hellen Tönen beleuchten und darstellen, wie sie in der Individuellen Klangmassage gezielt genutzt werden können.

### Die Peter Hess® Therapieklangschalen im 3er Set für die Basis-Klangmassage

In der Basisausbildung der Peter Hess®-Klangmassage lernen wir die Wirkung und Charakteristika der Peter Hess® Therapieklangschalen des 3er Sets kennen: Universal-, Herz- und Beckenschale. Je höher die Frequenz, desto höher ist der Ton. Der Grundton, also der tiefste Ton des Frequenzbereichs, liegt bei einer Universalschale bei 100-150 Hz, bei einer großen Herzschale bei 150-200 Hz und bei einer Beckenschale bei 80-100 Hz (vgl. Skript „Peter Hess®-Klangmassage I“). Ein Hz entspricht dabei einer Schwingung pro Sekunde. Wobei eine vollständige Auf- und Abschwungung als eine Schwingung gezählt wird.

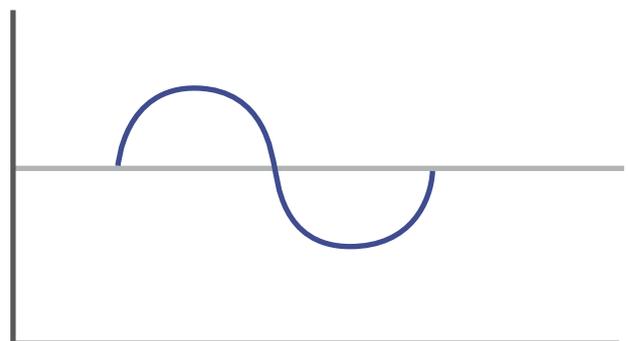


Abb.: Eine Schwingung von 1 Hz bezeichnet eine vollständige Auf- und Abbewegung.

## Zen-, Assam- und Kopfklangschale

Zu dem 3er Set kommen im Laufe der Klangmassage-Ausbildung noch weitere Klangschalen hinzu. Z.B. werden für den „hellen Ton am Schluss“ einer Klangmassage Zen- und Assam-Klangschalen verwendet. Ihr Frequenzbereich liegt etwa bei 500-1.500 Hz, je nach Größe der Schale. Ihr Ton ist damit bedeutend höher als der der Schalen aus dem Basis-Set. Zudem unterscheiden sich die Therapieklangschalen von den Zen- und Assam-Klangschalen durch ihre Legierung und den Fertigungsprozess. Während erstere von Hand geschmiedet sind, werden zweitere gegossen.

Im Klangspektrum der geschmiedeten Schalen findet sich eine Fülle verschiedener Frequenzen, denen oft nur schwer ein Grundton zugeordnet werden kann. Hingegen weisen die gegossenen Schalen vornehmlich einen bestimmten Ton auf. So wird der Klang der Therapieschalen oft als warm und weich empfunden und als sanft und umhüllend beschrieben. Der klare Klang der gegossenen Schalen ist dagegen eher direkt, fast ein bisschen „fordernd“. Aufgrund der unterschiedlichen

Tonhöhe und Klangcharakteristika eignen sich die verschiedenen Schalen für ganz unterschiedlichen Einsatzzwecke: Die Therapieklangschalen des 3er Basis-Sets vornehmlich zum Entspannen, Abtauchen und Regenerieren. Die Zen- und Assam-Klangschalen eher zum „Auftauchen“, „Wieder-Wach-Werden“. Sie wecken meist Gefühle von Klarheit und Weite.

## Die Peter Hess® Kopfschale – eine weitere Therapieklangschale

Für die Individuelle Klangmassage gibt es noch eine Reihe weiterer Peter Hess® Therapieklangschalen. Hierzu zählen auch die sogenannten Kopfschalen. Sie sind deutlich kleiner als die Schalen des 3er Basis-Sets und bringen viel hellere Töne hervor. Ihr Grundton liegt bei ca. 300-1.000 Hz und wird ebenfalls eher als warm und weich beschrieben – wie der ihrer großen Schwestern – nur eben mit einem höheren Klang. Im Unterschied zu den Zen- und Assam-Klangschalen hebt sich der Klang dieser Schale nicht so deutlich von den Klängen der großen Therapieschalen ab – vielmehr integriert er sich unauffällig in das Gesamt-Klangspektrum aller Schalen.



Das Einbeziehen der hellen Töne von Kopfschalen in die Klangmassage hat – anders, als man zunächst vermuten könnte – erst einmal nichts mit „typischen Kopfanlagenheiten“ wie Tinnitus, Migräne oder Zahnschmerzen zu tun. Als Klangmassagepraktiker „behandeln“ wir ja nicht, sondern bieten Entspannung an und stärken das Gesunde. Die hellen Töne der Kopfschalen sind aber geeignet, die Wahrnehmung vom Ort des Geschehens wegzulenken und, weil sie sich – anders als Zen- oder Assam-Klangschalen – aufgrund ihres Obertonreichtums geschmiedeter Schalen in das Klangbild integrieren, im ganzheitlichen Sinne Entlastung anzubieten. Die Bezeichnung „Kopfschale“ sollte nicht dazu verleiten, sie nur im Kopfbereich einzusetzen; wie wir noch sehen werden, können sie sogar vor den Füßen stehen.

### Der Einsatz der Kopfschale

Wie eingangs beschrieben, wird der klar definierte Ton der Zen- und Assam-Klangschalen vor allem am Ende einer Klang-Sitzung genutzt, um „Aufzuwecken“ und wieder gut im „Hier und Jetzt“ anzukommen. Das ist zwar auch mit den Kopfschalen möglich, doch der Klang der Kopfschalen „pur“ sagt eher: „Es wird langsam Zeit, aber Du darfst noch ein bisschen liegen bleiben...“, d.h. diese Schalen haben eine andere Qualität, die weniger fordernd ist.

Ihren großen Auftritt haben die Kopfschalen tatsächlich in Kombination mit den anderen Therapieschalen. Da sie von der Tonhöhe her zwar die Wahrnehmung fokussieren, sich aber von ihrer Charakteristik in das gesamte Klangbild einfügen, machen sie – richtig angewendet – eben gerade NICHT wach. Sie bieten sozusagen einen „Hingucker“ (also eigentlich einen „Hinhörer“), ohne aus der Entspannung he-

rauszuführen. Ihre sanften hellen Töne können tatsächlich die Entspannung sogar noch deutlich vertiefen, vorausgesetzt, es ist bereits ein entspannter Zustand erreicht – das ist wirklich beeindruckend.

Ein weiterer Aspekt ist die gute „Hörbarkeit“ der hellen Kopfschalentöne, auf die ich später noch eingehe. Es funktioniert sehr gut, die Aufmerksamkeit – und damit die Energie – in der Klangentspannung mittels Kopfschalen von einem bestimmten Punkt oder Bereich weg-, bzw. zu einem bestimmten Bereich hinzulenken, ohne dass die empfangende Person aus der Entspannung auftauchen würde, wie das beim Einsatz von Zen- oder Assam-Klangschalen i.d.R. der Fall wäre.

### Verschiedene Kopfschalen mit unterschiedlichen Qualitäten

Bei der Wahl der „richtigen“ Kopfschale habe ich die Auswahl zwischen zwei „Linien“: dünnwandigen und dickwandigen Schalen. Die dünnwandigen Schalen klingen eher sanft, zart, verträumt, aber auch bewegend. Die dickwandigen haben einen „definierteren“ Klang, sind klarer und präsenter. Der Unterschied in der Charakteristik ist vergleichbar mit einer Universal- und Herzschale. Auch hier finden wir bei der dünnwandigen Universalschale einen eher sanften, bewegteren und bei der dickwandigen Herzschale einen klareren, präsenteren Klang.

In jeder der beiden Linien – dünnwandig oder dickwandig – gibt es wiederum drei verschiedene Formen: große flache, kleine flache und bauchige Kopfschalen. So ergeben sich insgesamt sechs verschiedene Schalen, die je nach Bedarf und Intention eingesetzt werden können:

*Die Kopfschalen sind eine ideale Ergänzung für die Individuelle Klangmassage, bei der gezielt auf die Bedürfnisse und Wünsche der Klienten eingegangen wird.*



Die große, flache, dünnwandige Kopfschale z.B. hat das bewegteste Klangbild, die bauchige, dickwandige Kopfschale hat das präsenteste Klangbild. Die flachen Schalen breiten sich im Klang eher in den Raum aus, während die bauchigen eher einen „stehenden“ Ton erzeugen. Und von groß nach klein werden die Klänge der Kopfschalen in der Regel höher, sodass ich z.B. eine aufsteigende Tonfolge nutzen kann, um die Wahrnehmung von einem bestimmten Punkt weg- bzw. zu ihm hin zu lenken.

Ausnahmen bestätigen die Regel, denn es gibt auch Mischformen, da jede Klangschale von Hand hergestellt wird und damit immer ein Unikat ist. Natürlich benötigt man nicht von Anfang an von jeder Sorte mindestens eine oder gar mehrere in unterschiedlichen Tonhöhen – denn es kommt ja, wie gesagt, darauf an, was man erreichen will. Dies hängt u.a. vom Schwerpunkt der eigenen Klangarbeit ab. Allerdings zeigt die Erfahrung, dass mit einer gewissen Vielfalt an Klangschalen (und Gongs) auch das Anwendungsspektrum größer wird.

### Anwendungsmöglichkeiten der Kopfschalen

Durch die verschiedenen Kopfschalen ergibt sich eine Vielfalt an Einsatzmöglichkeiten, die ein individuelles, auf die Bedürfnisse der Klienten abgestimmtes Arbeiten ermöglicht: will ich eher Weite und Loslassen fördern oder braucht es eher Zentrierung? Geht es mehr um Klarheit und Frische oder stehen Versenkung und inneres Erleben im Vordergrund? Diese Erscheinungen sind, auch wenn ich sie hier so aufzähle, natürlich keine Gegensätze. Nach einer tief entspannenden Klangmassage, in der mein Klient in seine Innenwelt abgetaucht ist, stellt sich für gewöhnlich ein Gefühl der Wachheit und Frische ein. Ich kann mit der Wahl der unterschiedlichen Klanginstrumente und -elemente aber Akzente setzen, die die Erfahrung während der Klangentspannung vertiefen. Dies geschieht zum Teil gezielt, wenn ich über die Bedürfnisse meines Klienten informiert bin (Stichwort: Vorgespräch!), zum Teil aber auch intuitiv im Verlauf der Klangmassage – vorausgesetzt, ich bin mit dem mir zur Verfügung stehenden Instrumentarium vertraut.

### Kopfschalen werden nicht isoliert eingesetzt

Die Herausforderung bei der gezielten Anwendung heller Töne mittels Kopfschalen während einer Klangmassage besteht darin, den Effekt „in den Kopf kommen/wach sein“ zu vermeiden. Es soll ja ein Angebot sein, die Entspannung noch zu vertiefen – bzw. in gewisser Weise zu vervollständigen: in körperlicher Hinsicht durch den gewohnten Einsatz tiefer Töne, z.B. von Beckenschalen, und geistig-seelisch durch den gleichzeitigen Einsatz der hellen, schwebenden Töne der Kopfschalen.

Damit ist schon ein wichtiges Prinzip der „Kopfarbeit“ genannt: Kopfschalen werden nicht isoliert eingesetzt, sondern immer in Kombination mit z.B. Universalschalen oder Beckenschalen.

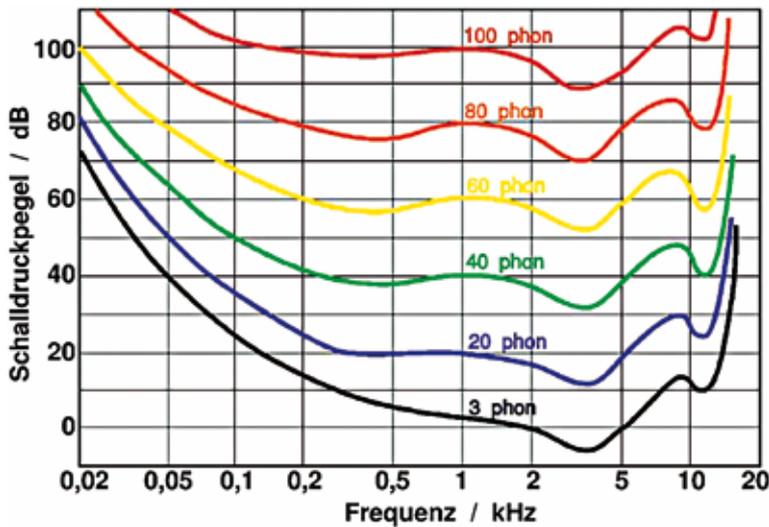
Dann kann der besondere Effekt der Kopfschalen in der Klangmassage eintreten: zarte, „sphärische“, nach innen statt nach außen gerichtete Klarheit bei gleichzeitiger Tiefenentspannung. Hierdurch entsteht eine neue Dimension in der Entspannungswirkung: die Erfahrung von geistiger Klarheit, von Raum und Weite, ohne sich darin zu verlieren. Weil die Verbindung von Kopf und Körper hergestellt und aufrecht erhalten, der Körper sozusagen „mitgenommen“ wird, entsteht eine ganzheitliche, Körper, Seele und Geist umfassende Erfahrung von Eins-Sein.

### Beispiel für den Einsatz einer Kopfschale

Ein konkretes Beispiel ist eine Variation des „Klangbogens von oben nach unten“, wie er im Seminar „Peter Hess®-Klangmassage III/IV“ vermittelt wird. Um z.B. die Aufmerksamkeit vom Kopf und kreisenden Gedanken weg zu leiten, wird eine „mittlere“, z.B. Universalschale, oberhalb des Kopfes platziert sowie eine Kopfschale in der Tat vor den Füßen. Beide Schalen werden nun mehrmals und sehr sanft (!) nach unten hin angetönt. Die Aufmerksamkeit folgt dem hellen Ton und die Person kommt „aus dem Kopf heraus“, weg vom Ort des Geschehens (wenn er es denn ist). Ein schönes Element innerhalb der Klangmassage! Solch eine besondere Variation sollte allerdings nur von geübten Klangmassagepraktikern angeboten werden, die über entsprechende Erfahrung und Sicherheit verfügen.

### Was gilt es bei der Arbeit mit hellen Tönen zu beachten?

Wie das Beispiel der Mücke zeigt, nehmen wir hohe Töne sehr fokussiert wahr. Andere Beispiele sind Martinshörner, Trillerpfeifen oder das Schreien von Babys. In der Tat sind es drei „Wirkstoffe“, die hier zusammenkommen: einmal die tatsächliche Tonhöhe, also die Frequenz und damit zusammenhängend die Wellenlänge. Je höher ein Ton, umso höher ist die Frequenz und umso kürzer die Wellenlänge. Ein „Ton“ von 1 Herz (Hz), also nur einer Schwingung pro Sekunde, hat an der Luft eine Wellenlänge von rund 340 Metern (m), da der Schall an der Luft pro Sekunde eben 340 m zurücklegt. Ein Ton von 10 Hz hat nur noch eine Wellenlänge von 34 m, ein Ton von 100 Hz von 3,40 m usw. Der Ton des Flügelschlags unserer Mücke hat, je nach Art, eine Frequenz von ca. 600-1.200 Hz, also eine Wellenlänge von etwa 56-28 cm. Man kann sich vorstellen, dass man eine derart kurze Welle viel besser orten kann als eine von mehreren Metern Länge.



Grafik: Hörfläche mit Kurven gleicher Lautstärkepegel (Isophonen)

Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Phon\\_\(Einheit\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Phon_(Einheit)),

Original: Vorlesungsscript „Akustik 2“ von J.Blauert, Ruhr-Universität Bochum

Dem zweiten „Wirkstoff“, den wir zur Verfügung haben, der Lautstärke kommt ebenfalls Bedeutung zu: Töne gleicher Lautstärke werden innerhalb eines gewissen Spektrums umso lauter empfunden, je höher sie sind. Konkret: Ein Ton von 100 Hz und z.B. 40 Dezibel (dB) Lautstärke (das entspricht einem leisen Gespräch) wird z.B. gleich laut empfunden wie ein Ton von 1.000 Hz und 30 dB (was einem Flüstern entspricht). Unser Ohr reagiert im Regelfall also erheblich empfindlicher auf höhere Töne als auf tiefe.

Drittens schließlich sind wir wahrscheinlich evolutionsbedingt auf helle Töne als Alarmsignale „geeicht“ – was umgekehrt heißt, dass deren Abwesenheit „Entwarnung“ bedeutet, weshalb die tiefen Töne einer Beckenschale auch so gut ihre beruhigende Wirkung entfalten können.

Für die Arbeit mit hellen Tönen bedeutet dies: Ich muss z.B. noch genauer als sowieso schon darauf achten, wo ich eine Kopfschale platziere, da sie sehr genau zu orten ist. Wird sie beispielsweise etwas neben der Körpermittellachse gehalten, wird ihr heller Ton viel eher als „verrutscht“ wahrgenommen, als der tiefe Ton einer Beckenschale, die nicht 100 %-ig mittig vor den Füßen steht. Zum Zweiten bedarf es eines wesentlich sanfteren Anschlägens einer hell klingenden Schale, um denselben Effekt wie bei einer tieftönenden zu erreichen. Wie gesagt: Ich will die Leute ja nicht aus der Entspannung herausholen, was prinzipiell auch mit Kopfschalen

möglich ist, sondern ein Setting anbieten, bei dem das gesamte Klangspektrum von tief bis hoch zum Einsatz kommt und dadurch ein als sehr „rund“ und vollständig beschriebenes Erlebnis seine Wirkung entfaltet.

In diesem Sinne ist der Einsatz von Kopfschalen in der Klangmassage eine wunderbare Ergänzung der Anwendungsmöglichkeiten von Klangschalen. Vom tiefen Ton der Beckenschale über Universal- und Herzschale bis hin zur Kopfschale bietet das komplette Klangspektrum eine Erfahrung, die in besonderem Maße geeignet ist, Entspannung, Weite und Loslassen zu unterstützen.

#### Quellenangabe:

PHI-Skript „Peter Hess®-Klangmassage I“

PHI-Skript „Kopfschalen in der Klangmassage“

Abbildung 1: eigene Darstellung

Abbildung 2: [https://de.wikipedia.org/wiki/Phon\\_\(Einheit\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Phon_(Einheit))



### Andreas Hüne

ist Dipl.-Sozialpädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie und Peter Hess®-Klangmassagepraktiker und -Klangtherapeut. Freiberuflich tätig als Berufsbetreuer, im ambulanten betreuten Wohnen von Psychiatriepatienten sowie in eigener Praxis mit Klangraum in Hannover. Autorisierter Ausbilder in der Peter Hess®-Klangmassage und den Peter Hess®-Klangmethoden.

#### Kontakt

E-Mail: [info@klangraum-hannover.de](mailto:info@klangraum-hannover.de) · [www.klangraum-hannover.de](http://www.klangraum-hannover.de)

### Seminar-Tipp:

Im PHI-Seminar „**Kopfschalen in der Klangmassage – Keine Angst vor hellen Tönen!**“ mit Andreas Hüne wird – beginnend bei den Voraussetzungen für eine gelungene „Kopfarbeit“ – in verschiedenen Settings der Einsatz heller Töne mittels Kopfschalen für unterschiedliche Anwendungsziele gezeigt und erfahren.



hess klangkonzepte

more  
than  
sound  
♥ since 1989



In unserem Katalog, Onlineshop oder Showroom finden Sie ein einzigartiges Sortiment an Peter Hess® Klangschalen, Gongs, Schlägel und Zubehör für die Klangmassage, Yoga, Meditation und vieles mehr.

Unsere Mitarbeiter/innen beraten Sie freundlich und individuell am Telefon oder persönlich vor Ort.

Alle Produkte finden Sie bei uns im Showroom in Uenzen sowie unter

[www.hess-klangkonzepte.de](http://www.hess-klangkonzepte.de)

Ladenöffnungszeiten: Fr 10-17 h · Sa 10-14 h  
Bestellannahme: Mo-Do 9-16 h · Fr 9-12 h

Uenzer Dorfstraße 71 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen  
Tel: +49 (0) 4252-2411 · [info@hess-klangkonzepte.de](mailto:info@hess-klangkonzepte.de)

# Yogimobil®

## YogalehrerInnen-Ausbildung am Peter Hess® Institut

Anerkannt von der  
American Yoga Alliance

**Kim Cassandra und Mark Schmid**



Seit vielen Jahren praktizieren und unterrichten wir begeistert Yoga. Vor zwei Jahren sind wir dabei Emily Hess und ihrem außergewöhnlichen Klangyoga begegnet, das wir seither in unsere Yoga-Kurse und -Workshops integrieren. Aus der gemeinsamen Leidenschaft für Yoga und Klang ist eine Kooperation mit Emily und dem Peter Hess® Institut (PHI) entstanden und wir bieten 2020 erstmals die Yogimobil® Yogalehrer Ausbildung im PHI-Seminarhaus in Schweringen an. Damit kommen wir dem Bedürfnis vieler Klangyoga-Seminarteilnehmer nach einer eigenen Yogalehrer-Ausbildung nach, die international anerkannt ist und eine sichere Basis bildet, um selbst Yoga bzw. Klangyoga anbieten zu können.

Unsere 200 Stunden umfassende, intensive und qualifizierte Ausbildung vermittelt die Kenntnisse zur Umsetzung und zum Unterrichten einer präventiven Yoga-Praxis. Sie ist von der American Yoga Alliance anerkannt und eröffnet vielseitige Einsatzmöglichkeiten.

Die Ausbildung gliedert sich in zwei 8-tägige Module, die auch einzeln gebucht werden können. Es werden nur 16 Plätze vergeben, da Qualität für uns Hand in Hand geht mit viel Raum für die Yogapraxis und die eigene Erfahrung.

In den wunderschönen Räumen des PHI-Seminarhauses in Schweringen haben wir dafür die perfekte Location gefunden, verbunden mit der kraftvollen und zugleich sanften Natur des Wesertals. Unsere Ausbildung steht allen offen, Emily Hess®-Klangbegleiter für den Yogaunterricht erhalten nach dem Abschluss automatisch ein Zertifikat als Emily Hess®-Klangyogalehrer.

Der von uns gelehrt Yoga-Stil beinhaltet Elemente des Hatha Yoga, des Vinyasa Yoga, als auch des Yin Yoga. Schüler erlernen eine festgelegte, sinnvolle Abfolge einer Yogastunde. Es gibt ruhige, kontemplative als auch dynamische Sequenzen. Die Yogastunde ist wie ein Lebenszyklus konzipiert. Von den Anfängen der Körper- und Selbstwahrnehmung (Aufwärmen), über Atmung (Pranayama) als erwachende Lebensenergie, der Dynamik und Standhaftigkeit in der Lebensmitte bis zur Meditation und dem Loslassen in der Endentspannung. Außerdem sind Elemente des Nada Yoga (Klangyoga) Teil des Ausbildungs-Konzeptes. Der lebendige Yoga-Stil ist ideal für alle Yogapraktizierenden, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Durch die modulierte Abfolge ist es Yogalehrenden möglich, die Stunden passgenau für die Teilnehmer zu konzipieren.

*Kim und Mark vermitteln in ihrer Yogalehrer-Ausbildung einen Yoga-Stil, der Elemente des Hatha-Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga beinhaltet.*



*Fotos: Kim Cassandra & Mark Schmid*



## Kim Cassandra & Mark Schmid

sind „Yogimobil“. Yogimobil® ist innerhalb von zwei Jahren zu einer erfolgreichen, eingetragenen Marke geworden, die für freudvolle, qualifizierte Yoga-Events und Yoga-Fortbildungen steht.



**Mark** ist zertifizierter Yogalehrer, Emily Hess®-Klangyogalehrer und begeisterter Surf-Lehrer. Er ist staatlich zertifizierte Ausbilder nach der Ausbilder-Eignungsverordnung AEVO (Ausbildereignungsprüfung IHK). Vor allem die Verbindung von Yoga und Klang fasziniert ihn. Als gelernter Kunstschmied begeistert er sich für das Zusammenspiel von Metall, Klang und Schwingung und die damit einhergehende Wirkung in Yogahaltungen. Seit 2018 unterrichtet er erfolgreich eigene Klassen und gibt Workshops im Emily Hess®-Klangyoga. Seine Yoga-Schüler lieben ihn für seine freudvollen, fantasievollen und oft körperlich fordernden Yogastunden.



**Kim Cassandra** unterrichtet seit über 17 Jahren Pilates und Gruppen-Fitness-Kurse. Sie ist leidenschaftliche Yogalehrerin und sieht sich als lebenslange Schülerin. Sie ist zertifizierte Pilates-Trainerin, Ernährungsberaterin und erfahrene Yogalehrerin. Kim ist Seminarleiterin für Emily Hess®-Klangyoga. Sie arbeitet als Personal-Trainerin, ist Mentorin, leitet Yoga-Seminare, Yoga-Ausbildungen und Workshops. Kim ist studierte Historikerin und Kunsthistorikerin. Neben ihrer Selbstständigkeit als Yogalehrerin ist sie als Dozentin und Projektkoordinatorin in der Erwachsenenbildung tätig. Kim kombiniert in ihren Yogastunden fundiertes historisches und spirituelles Wissen. Dabei ist immer die Freude das Herzstück ihres Wirkens. Mit der Yogimobil® YogalehrerInnen-Ausbildung bietet sie eine Yoga Alliance zertifizierte Grund-Ausbildung nach eigenem Konzept an.

### Kontakt, weitere Infos und Anmeldung:

Yogimobil® Kim Cassandra & Mark Schmid · Workshops · Personal Training · Aus- und Weiterbildungen  
www.yogimobil.de · E-Mail: [namaste@yogimobil.de](mailto:namaste@yogimobil.de) · Telefon: +49 (0) 157 – 794 879 88  
Weitere Infos unter: <https://www.peter-hess-institut.de/yogimobil-yogalehrerinnen-ausbildung/>

Anzeige

## Emily Hess®-Klangyoga

- Klangyogalehrer
- Klangyogabegleiter
- Gong-Klangyoga

[www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)  
[www.emilyhess.eu](http://www.emilyhess.eu)

*Sich im Klang von  
Klangschalen, Gongs und  
Mantren zu bewegen, ganz  
sanft auf sich selber  
hörend, ist eine tiefe  
Begegnung mit sich selbst.*



*Peter Hess® Klangschalen*  
*Klänge, die berühren*

Peter Hess ist der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen. Und so steht die Marke Peter Hess® seit 35 Jahren für professionelle Klangarbeit und Klangschalen höchster Qualität – Klänge, die berühren!

Auf der Website **Peter Hess® KlangDesign** haben wir für Sie alles über die Peter Hess®-Klangschalen und ihre untrennbare Verbindung mit der von Peter Hess entwickelten Klangmassage und den darauf aufbauenden Klangmethoden zusammengestellt. Natürlich finden Sie auch Informationen über Gongs und weitere Instrumente, wie sie typischerweise in der Klangarbeit Anwendung finden.

Oder Besuchen Sie unsere **Peter Hess®-Shops KlangDesign** in den Seminarhäusern des Peter Hess® Instituts in Schweringen oder in der Landsteiner Mühle in Weilrod/Taunus.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

[www.peter-hess-klangdesign.de](http://www.peter-hess-klangdesign.de)





*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



*phi*  
**PETER HESS®**  
INSTITUT  
Schweringen

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

*phi*  
**PETER HESS®**  
INSTITUT  
Landsteiner  
Mühle/Taunus

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

# Klang(massage) in Nepal

„slowly slowly,  
macht nichts, alles klar“

Uta Altmann

Vor mehr als 30 Jahren führten zahlreiche Erfahrungen, die Peter Hess auf seinen Reisen nach Nepal sammelte, zur Idee der Klangmassage. Gemeinsam mit einer Reisegruppe wandelte die Klangmassagepraktikerin Uta Altmann auf diesem Weg der Klänge. Ein Höhepunkt ihrer Reise war es, die westliche Methode der Klangmassage im Land ihres Ursprungs drei nepalischen Senioren anzubieten.



## Nepal, das Land der Götter, der Berge und der Klänge

Jeden Tag bin ich in meinen Erinnerungen in diesem wundervollen Land. So bunt sind die Bilder, so vielfältig die Eindrücke und Begegnungen und so besonders die religiösen Bräuche und Feste. Im April 2018 begab ich mich, bereits zum dritten Mal, auf nach Nepal. Rund um Peter, Emily und den newarisch/nepalesischen Freunden vor Ort, kam diesmal ein große Reisegruppe zum Neujahrsfest „Bisket Jatra“ in Bhaktapur zusammen. Bhaktapur ist eine der alten Königsstädte im Kathmandutal. Durch die reiche Kultur der Newar, einer der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal, werden dort viele religiöse Feste im Jahreslauf gefeiert. Dabei bilden die traditionellen Musikgruppen einen festen Bestandteil. Nach einer festgelegten Ordnung ziehen sie durch die ganze Stadt. Schon früh am Morgen sind die rhythmischen Klänge der Trommeln, Becken und Zimbeln zu hören. Sie vermischen sich mit den Stimmen der Menschen, die ihre Gebete an den Tempeln und heiligen Orten murmeln. Hin und wieder erklingt dabei ein heller Glockenklang, der nach dem Besuch am Tempel wie ein Gruß an die jeweilige Gottheit ist. Kleine Frauengruppen unterhalten sich auf ihrer Tempelrunde, bei der sie Opfergaben aus Reis, Öllampen, Süßigkeiten, Blumen, etc. den Göttern darbringen.

Bhaktapur erwacht zeitig aus dem Schlaf. Klänge, Rhythmen, Musik gibt es die ganze Zeit. Sie bilden eine vertraute Geräuschkulisse. Das war bei meinem ersten Besuch in Nepal/Bhaktapur eine absolute Herausforderung. Angefangen vom emsig betenden Sadhu, einem heiligen in Askese lebenden Mann, der mitten in der Nacht zu lauter indischer Musik am Tempel betete, tanzte und seine Hasch-Pfeife rauchte, vermischt mit dem lauten Hundegebell der streunenden Hunde, die jede Nacht durch die Gassen der Stadt ziehen. Überall die Musikgruppen in der Stadt, deren Rhythmen und zum Teil disharmonischen Klänge durchaus für meine europäischen Ohren eine Herausforderung waren. Hupende Autos, Motorroller, rufende Menschen, kraftvolle Rituale. Überall waren Klänge. Mittlerweile liebe ich die meisten Dinge davon. Dann weiß ich, ach ja, ich bin wieder in Nepal, dem Land der Klänge.

## Zum Bisket Jatra ist ganz Bhaktapur auf den Beinen

Sind doch zu diesem grandiosen Wagenfest, mit dem das neue Jahr gefeiert wird, alle Götter in Bhaktapur anwesend. Ihnen wird mit unzähligen Ritualen, traditionellen Tänzen und mit Musik gehuldigt. Höhepunkt ist das Aufstellen eines 30 Meter hohen Lingams auf einem der riesigen Tempelwägen, der anschließend in einem Wettstreit zwischen Ober- und Unterstadt durch Bhaktapurs Altstadt gezogen wird. Das Fest erstreckt sich dabei über neun Tage mit ganz gegensätzlichen Energien. Von kämpferisch, wild, enthusiastisch, aggressiv bis sanft und friedvoll. Alle Newaris und Bewohner Bhaktapurs sind dabei, vom Baby bis zum alten Menschen.

Ich war zutiefst fasziniert, die so gegensätzlichen Energien der verschiedenen Tage direkt zu spüren. Deutlich wurde für mich die ganz unterschiedliche Qualität von Klängen und deren Wirkung auf meinen Körper – wie sie Peter in seinen Seminaren beschrieben hat. Manche Dinge verwirrten mich, blieben mir in ihrer Tradition zu fremd. Was ich vom Bisket Jatra mitgenommen habe, ist der Reichtum der Gemeinschaft, die Verbundenheit in Ritualen und im Glauben und die so freundlichen Newaris.

Dieses Fest und die Begegnungen erfüllten mich mit einer tiefen Dankbarkeit für mein reiches Leben hier in Deutschland. So entstand der Wunsch, dass



Fotos: Uta Altmann



ich direkt in Bhaktapur etwas den Leuten zurückgeben wollte. Ich wusste von den verschiedenen Hilfsprojekten, die über die Boris Hess Foundation/CHANCEN – Bildung in Nepal e.V. direkte Unterstützung vor Ort geben. Also sprach ich mit Peter, Emily und Ramesh, einer unserer treuen Newari Guides. Ich wusste, dass es am Siddhi Memorial Hospital Bhaktapur eine Art Tagespflege und auch stationäre Pflege für alte Leute gibt. In dieser Einrichtung finden die alten Männer und Frauen bei Bedarf Unterstützung, werden mit Essen, medizinischer Betreuung und verschiedenen Angeboten versorgt. Ein Angebot ist auch die Klangmassage.

### Klangmassage für Menschen aus dem Land der Klänge

Nach etwas Organisation, schließlich war die Stadt ja noch mitten im Festzyklus, sollte ich am Neujahrstag im April 2018, die Klangmassage für die alten Leute anbieten. Begleitet wurde ich von Niroj, dem Sohn von Ramesh, der für mich vor Ort übersetzen würde. Ich war froh, ihn an meiner Seite zu wissen, war ich doch aufgeregt. Obwohl ich schon lange mit den Klängen arbeite, war das eine besondere Situation für mich. Was hatte ich mir für Bilder ausgemalt, von einem total herunter gekommenen Hospital, von Gestank und hygienisch eher zweifelhaften Bedingungen. Und wie anders war die Realität. Viel besser als erwartet. Sehr freundlich wurde ich von zwei Krankenschwestern begrüßt. Sie fragten mich, wie viele Leute ich zur Klangmassage haben wollte. Wir einigten uns auf drei. Ich bekam einen hellen Raum, mit einem modernen Bett für die Klangmassage zugewiesen.



Die erste ältere Frau wurde zu mir gebracht. Eine festlich gekleidete, geschmückte Dame. Nach einer kurzen Vorstellung erklärte ich ihr den ungefähren Ablauf, vereinbarte ein Rückmeldesystem mit ihr, wenn etwas für sie nicht in Ordnung sein sollte und zeigte ihr die Klangschalen. Freundlich lächelnd folgte sie den kurzen Übersetzungen von Niroj und schaute etwas skeptisch. Die Klangschalen in dieser Form waren neu für sie. Sie entschied sich für den aufrechten Sitz im Bett. Ich wählte eine erste Schale aus und brachte sie zum Klingen. Sowohl Schlägel als auch Klangschalen unterschieden sich deutlich von dem mir vertrauten Material, das hatte ich schon bei einer ersten Spielprobe wahrgenommen. Da stand ich nun in Nepal am Neujahrstag, bei einer festlich gekleideten Nepali-Frau unter den freundlich neugierigen Blicken der Krankenschwestern und ließ die ersten Klänge im Raum ertönen. Innerlich dachte ich bei mir, was mache ich hier eigentlich? Diese Dame ist seit



*Den Klänge vertrauen und sich führen lassen – das war der Weg für Uta Altmann, als sie drei Senioren in Nepal eine Klangmassage gab.*



Foto: Uta Altmann

ihrer Geburt von so vielfältigen Klängen umgeben, hat sicherlich unzählige Pujas (Verehrungen, Rituale) mitgemacht und soll sich hier mit „meinen“ Klängen entspannen? Ich kam mir wirklich fehl am Platz vor. Während ich mir noch in meinem Kopf die wildesten Strategien überlegte, wie ich die Klänge möglichst effektiv für eine Entspannung einsetzen könnte, bemerkte ich, dass ich meine Absicht ändern sollte. Es durfte sich einfach mehr entwickeln, ich durfte mich dem Fluss des Lebens anvertrauen. Hey ich war in Nepal. Und die Nepalis sind wunderbare Lehrmeister, wenn es darum geht, dem Rhythmus des Lebens zu folgen. Wie sagte doch unser Guide Ramesh immer mit einem breiten Grinsen: „slowly slowly, macht nichts, alles klar“. Und dann ließ ich die Klänge fließen. Dann löste ich mich von dem Gedanken, es ganz besonders gut machen zu wollen, und ging in Resonanz. Und da waren sie, die feinen Veränderungen, während die Klänge den Raum erfüllten. Die Atmung der Dame wurde ruhiger, der Blick ganz sanft, ein Lauschen mit den Ohren, wenn die Schale näher kam, ein Spüren mit dem Körper, wenn ich die Schale auf ihren Körper setzte, ein Lächeln über das Gefühl in den Händen, wenn die zarten Schwingungen ein Kribbeln verursachten. Sie saß noch immer aufrecht, nur der Körpertonus war nun noch geerdeter. Die erste Klangmassage von uns beiden in dieser Form in Nepal. Klänge verbinden. Nach etwa 25 Minuten beendete ich die Klangmassage. Als der letzte Ton verklungen war, stand die Dame, zack, auch schon vor dem Bett. Sie wirkte

wach und entspannt gleichzeitig. In ihrer Präsenz noch etwas leuchtender als zu Beginn. Bei einem kurzen Nachgespräch erfuhr ich von ihr, dass sie sich besser fühle, ihre Knochen tun nicht mehr so weh. Ich dankte ihr und wir verabschiedeten uns mit einem Namaste.

Die zwei folgenden Klangmassagen, die nach einer längeren Mittagspause folgten, verliefen etwas anders und doch mit immer dem Ergebnis, dass sich die älteren Leute danach besser fühlten. Die Dame und der Herr kannten beide schon die Klangmassage. Sie hatten also schon etwas Erfahrung und wussten, was ihnen gut tut. Ganz genau wurde mir gesagt, wo ich die Schale hinstellen sollte. Mal im Sitzen, mal im Liegen. Dabei gab es einiges an Gelächter, da wir uns mit Händen und Füßen verständigten. Ich hatte mittlerweile Niroj nach Hause geschickt, hatte ich doch genug Vertrauen in die Situation. Die Nepali-Dame strahlte mich an, als ihre Schmerzen im Bein nach der Klangmassage verschwunden waren. Auch ihre leicht spastische Atmung hatte nun mehr Leichtigkeit. Was für ein fröhlich, klingvolles Geschenk!

Voller Freude über dieses besondere Erlebnis zum Neujahrstag im April trat ich meinen Weg zurück in die Stadt an. Die vielen Menschen, Klänge, Gerüche, Eindrücke begleiteten mich mit ihrem Rhythmus des Lebens. Und da war es wieder, mein Nepal Mantra „slowly slowly, macht nichts, alles klar“.

## *Ich komme wieder, denn: NEPAL – Never End Peace And Love*



### **Uta Altmann**

ist examinierte Krankenschwester, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, KliK®-Expertin und Entspannungspädagogin. Weiterbildung in integrativer Körperarbeit auf der Basis von Body-Mind Centering, Nia®, Black Belt Teacher, Faszien-Rotation nach Eibich®, Pilates Trainerin und systemischer Coach. Sie bietet die Klangmassage u.a. auf der Frühgeborenen Intensivstation im Krankenhaus an und über das betriebliche Gesundheitsmanagement in Kliniken in Münster.

### **Kontakt**

E-Mail: [altmannu@yahoo.de](mailto:altmannu@yahoo.de) · [www.uta-altmann.de](http://www.uta-altmann.de)

**Hinweis: Der Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“ · [www.chancen-nepal.de](http://www.chancen-nepal.de) leistet verschiedene Hilfen in Nepal, v.a. für unterprivilegierte Kinder.**

Der Beitrag der Trainerin und Dozentin Vera Felsing ist ein begeistertes und überzeugendes Plädoyer für die regionale Vernetzung unter Klangmassagepraktikern. Die Ausführungen verknüpfen Praxiserfahrungen und Erkenntnisse der Neurowissenschaften, die weit über die Netzwerkarbeit hinausgehen und wertvolle Impulse für ein erfülltes und glückliches Leben bieten.



Fotos: Vera Felsing

# Chancen und Potenziale von Netzwerkarbeit

## Gelungenes Miteinander in der Regionalgruppe Allgäu

Vera Felsing

*„Um eine Sache in die Welt zu bringen, ist es gut, sich mit Gleichgesinnten zusammen zutun, denn gemeinsam sind wir stark!“*

so Peter Hess (vgl. „Die Entwicklung der Peter Hess®-Klangmethoden war und ist ein wertvolles Gemeinschaftswerk!“ in FZ, 13/2018, S. 80–85), der immer wieder betont, dass die von ihm entwickelte Klangmassage nur durch die Begeisterung und das Engagement vieler Einzelner zu dem geworden ist, was sie heute ist. Seiner Empfehlung, sich als Klangmassagepraktiker mit Gleichgesinnten zu vernetzen, möchte ich mich als Leiterin der Regionalgruppe Allgäu

anschießen. Mit den nachfolgenden Ausführungen möchte ich Impulse und Gedankenanstöße geben und bewusst machen, wieviel Wertvolles und wieviel Potenzial in jedem einzelnen Klangmassagepraktiker und in der regionalen Vernetzung steckt. Ich möchte Lust machen: Lust auf die Vernetzung mit anderen Klangmassagepraktikern und Lust auf gemeinsame Projekte.

Hierzu verknüpfe ich die Erfahrungen aus der Praxis mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung, allen voran aus dem **Buch „Führen mit Hirn – Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern“ von Sebastian Purps-Paradigol** (Campus Verlag, 2015). Bei den Ausführungen dieses Buches bin ich auf viele Parallelen zu unserer Netzwerkarbeit in der Regionalgruppe Allgäu gestoßen, die sich auch in der Klangmassage an sich wiederfinden. Beispiele aus erfolgreichen Unternehmen machen deutlich, wie wichtig der einzelne Mensch für das Gelingen des Großen und Ganzen ist. Und so ist es auch in unserer Regiogruppe: jeder Einzelne ist wichtig für unsere Zusammenarbeit in der Region.

## Dienen an einer gemeinsamen Sache – die Regionalgruppe Allgäu

Als ich vom Peter Hess® Institut/Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. gefragt wurde, ob ich Regionalgruppentreffen im Allgäu anbieten möchte, habe ich spontan ja gesagt. Ich sehe mich in meiner Funktion als Regionalgruppenleiterin als Koordinatorin, als eine Ansprechperson für die Anliegen der Klangmassagepraktiker in der Region und ich möchte einen Rahmen anbieten, in dem Neues entstehen kann und der Klang weiter nach außen ge-

tragen wird. Für mich ist es ein „Dienen an einer gemeinsamen Sache“, gewürzt mit meinen Ideen, meinen Qualitäten und auch Eigenheiten.

Die Regionalgruppe Allgäu wurde im März 2015 gegründet, damals mit gerade drei Mitgliedern. Heute umfasst der Verteiler 80 Personen, wovon etwa 25 regelmäßig zu den zwei bis drei Treffen im Jahr erscheinen und aktiv an Veranstaltungen mitwirken. Zu unseren jährlichen Veranstaltungen zählen zwei „Klangbäder“, ein „Kirchenklang“ sowie ein Klangbad unter freiem Himmel: 2017 im Innenhof der Waldburg mit 11 Klangmassagepraktikern, 2018 auf dem Gelände der Alt-Trauchburg mit 18 Spielern und 2019 klingt unsere Gruppe an der Kapelle auf dem Weichberg. All diese Veranstaltungen tauchen als Beispiele einer gelungenen Netzwerkarbeit in diesem Artikel auf. Im Zentrum steht Klang auf Alt-Trauchburg, bei dem unserer Gruppe von Mitgliedern der Klanginitiative Südbayern aus dem Raum München unterstützt wurde und das für alle Beteiligten ein echtes Highlight war (vgl. Blog-Beitrag „Klang auf Alt-Trauchburg“ vom 26.6.2018 auf meiner Website [www.vera-im-einklang.de](http://www.vera-im-einklang.de)).

Zitate von Mitgliedern aus der Regionalgruppe Allgäu und der Klanginitiative Südbayern sind weitere Zutaten dieses Beitrags. Sie stammen aus einem Fragebogen, in dem die Mitglieder ihre Gedanken und Erfahrungen aus der Regionalgruppenarbeit zu den Hauptthesen des genannten Buchs aufgeschrieben haben. Denn für mich ist ein Artikel über Netzwerkarbeit nur sinnvoll, wenn auch die Menschen zu Wort kommen, welche dieses Netzwerk gestalten und leben.

### Klang auf Alt-Trauchburg

5 große TamTam Gongs, 12 Fen-Gongs, 144 Klangschalen, 2 Monochorde, 4 Oceandrums, 1 Shrutibox, 1 Hang, 1 Indianerflöte, Sansulas, Koshis und 18 ausgebildete Peter Hess®-Klangmassagepraktiker begeisterten die etwa 200 Besucher, die während des 24. Juni 2018 die Alt-Trauchburg besuchten und fasziniert den Klängen an diesem besonderen Ort lauschten.

Die Klangprofis gestalteten in vier Kleingruppen auf dem weitläufigen Burggelände verschiedene Stationen mit je 20-30-minütigen Klangeinheiten, die nach insgesamt 3,5 Stunden in einem fulminanten Abschlussklang mündeten, bei dem sich nochmal alle 18 Spieler zusammenfanden. Ein einmaliges Erlebnis – sowohl für Besucher als auch für die Veranstalter dieses außergewöhnlichen Klangevents.



Abschluss-Konzert auf Alt-Trauchburg 2018

## 1. Urknall – Sie sind der Mensch, bei dem der Wandel beginnt

„Erfolgreiche Führungskräfte leben es vor: Veränderung im eigenen Verantwortungsbereich gelingt dann besonders erfolgreich, wenn Sie beginnen, sich selbst zu verändern.“

(Purps-Pardigol, 2015, S. 44)

In diesem Zusammenhang stellt sich mir die Frage: wie können wir uns verändern? Und wie kann die Regionalgruppe ihre einzelnen Mitglieder dabei unterstützen? Ich sehe Veränderung im Sinne von einem dauerhaften Wandel, den das Leben mit sich bringt. Die moderne Hirnforschung zeigt, dass sich Menschen ein Leben lang verändern und lernen können. Auch das erwachsene Gehirn ist in der Lage, sich neu zu vernetzen, neue Nervenzellen zu produzieren sowie nicht genutzte Bindungen zu lösen. Diese Fähigkeit wird als Neuroplastizität bezeichnet (Purps-Pardigol, 2015, S. 32). **Es gibt zwei Möglichkeiten, neue Vernetzungen im Gehirn aufzubauen: über innere Bilder und über Erfahrungen.**

Innere Bilder sind bei jedem Regionalgruppenmitglied sicherlich schon in der Klangmassage-Ausbildung entstanden. Bereits am Ende des ersten Ausbildungsteils darf ein inneres Zukunftsbild entstehen. Die Peter Hess®-Klangmethoden wissen um die Macht und die Kraft der inneren Bilder und setzen diese bewusst ein (vgl. „Klang, Schwingung und Bewusstsein“ in FZ 13/2018, S. 7). Wenn die Regionalgruppe eine Veranstaltung wie z.B. einen Kirchenklang durchführt, mache ich gerne zu Beginn einen Einklang, in dem ich ein inneres Bild zu dieser Veranstaltung entstehen lasse. Dies gibt der Gruppe eine Orientierung und Ausrichtung für das Projekt an sich und hat sicherlich Einfluss auf das Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit. Daneben sehe ich in den gemeinsamen Projekten der Regionalgruppe und den damit

gemachten Erfahrungen einen weiteren wesentlichen Aspekt in Bezug auf Veränderungen (siehe auch Punkt 5):

*„Durch intensive Achtsamkeitsentwicklung, die automatisch durch die gemeinsamen Aktivitäten entsteht, gehe ich sehr viel feinfühlicher auf die Menschen zu und auf sie ein.“*

Christian

Purps-Pardigol (2015, S. 44). führt weiter aus, dass innere Bilder auch durch Vorbilder entstehen. Rückmeldungen von Gruppenmitgliedern machen mir deutlich, dass auch ich ein Vorbild bin:

*„Ich freue mich sehr, wenn ich durch deine schönen Bilder (in den sozialen Medien) immer wieder eingeladen und inspiriert werde, wie wunderbar die Klänge unser aller Leben begleiten und bereichern können. Es tut unheimlich gut zu sehen, wie du mit den Klängen lebst.“* Diana

Mich persönlich leitet in der Regionalgruppenarbeit mein ehemaliger Klangmassage-Ausbilder und Mentor Günter Stadler. Wir alle sind in der glücklichen Lage, Peter Hess als Vorbild live erleben zu können, denjenigen, der die Methode entwickelt hat und nach wie vor mit vollem Herzen und Engagement lebt. In seiner authentischen Art und Weise ist er sicherlich für viele ihr persönlicher Leuchtturm in der Klangarbeit. Doch letztendlich können wir uns alle in der Regionalgruppe ein gegenseitiges Vorbild sein – jeder lernt von jedem. Das ist meines Erachtens ein großes Potenzial von Netzwerkarbeit: sich gegenseitig ein Vorbild zu sein und damit Veränderungsprozesse zu unterstützen.

*„Ehrlich sein und für das, was ich tue, BRENNEN.“* Günter

*„Ich kann niemanden verändern, nur mich selbst – und damit verändere ich alles.“* Elisabeth





„Kirchenklang“ 2018

## 2. Zugehörigkeit – Menschen möchten sich verbunden fühlen

„Schon die pure Annahme, in einem Team zu arbeiten, erhöhte in einem Experiment sowohl die Leistungsbereitschaft um knapp 50 Prozent als auch die Leistungsfähigkeit um 12 Prozent. Zudem dokumentieren Wissenschaftler eine um 33 Prozent geringere Erschöpfung.“ (Purps-Pardigol, 2015, S. 71)

Wie Sebastian Purps-Pardigol (S. 45 ff.) in seinem Buch weiter beschreibt, entsteht Verbundenheit in Unternehmen durch eine transparente Kommunikation, ein wertschätzendes Miteinander sowie die Verantwortungsübernahme im Sinne eines Freiraums, in dem Menschen ihre Ideen und Potenziale einbringen können. **Kurzum Verbundenheit entsteht, wenn Menschen sich gesehen und gehört fühlen.** Hier finden sich die Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethode wieder: Wertschätzung, Achtsamkeit und ein Dialogisches Miteinander sind drei der insgesamt sechs Grundsätze. Auch die Klänge verbinden: zum einen die Menschen mit sich selbst und den Klanggebenden mit dem Klangempfangenden, zum anderen die Klangmassagepraktiker in der Region bzw. auf der ganzen Welt. Wie wichtig für alle die Verbundenheit in der Gemeinschaft ist, wird durch die Antworten auf den Fragebogen deutlich:

„Das Wissen durch unsere Treffen, wie viele Menschen mit Klang unterwegs sind, verbindet, gibt Vertrauen in mein Wirken und Tun mit Klang, motiviert dabeizubleiben.“ Nicole

Über Verbundenheit erhalten wir Zugriff auf die in uns liegenden Fähigkeiten und Potenziale. Bei gemeinsamen Veranstaltungen bin ich immer wieder aufs Neue fasziniert, wie sich Menschen, welche sich zum ersten Mal sehen, aufeinander einlassen und letztendlich einschwingen. In kurzer Zeit sind sie in der Lage, miteinander einen wunderschönen Klangraum entstehen zu lassen. Die Schwingungen von Klangschalen und Gongs unterstützen und tragen das Miteinander.

„Zusammenarbeit ist toll, ich liebe das und finde, dass eine gemeinsame Arbeit sehr anspricht und bereichert.“ Katharina

„Eine konsequent gelebte Feedback-Kultur ist einer der wirksamsten Wege, die Zugehörigkeit in einer Organisation signifikant zu erhöhen.“, so Purps-Pardigol (2015, S. 71). Gerade für uns Klangmassagepraktiker, die wir oft mit unserer Arbeit alleine unterwegs sind, ist die Regionalgruppe eine wunderbare und wertvolle Gelegenheit, Feedback zu erhalten und zu geben. Es wird weniger bewusst inszeniert, vielmehr ist es ein selbstverständlicher Teil unseres Zusammenseins.

### 3. Entfaltung und Gestaltung – Menschen möchten sich einbringen

„Entfaltung und Gestaltung beeinflussen die Gesundheit. Als Altenheimbewohner im Rahmen einer Studie mehr Gestaltungsmöglichkeiten erhielten, verringerte sich ihre Sterblichkeitsrate um 50 Prozent.“ (Purps-Pardigol, 2015, S. 93)

Wie taucht der Aspekt Entfaltung und Gestaltung in der Klangmassage auf? Kreativität und Schaffenskraft können durch Klangmassagen positiv beeinflusst werden, das konnten die Untersuchungen des Regensburger Professorenehepaars Erler zeigen (vgl. „Ein Klang für mich“ in FZ 9/2014, S. 48–52). Ich persönlich kann dies nur bestätigen und erlebe dies auch bei den gemeinsamen Veranstaltungen in der Region. Die Regionalgruppe Allgäu wird von ihren Mitgliedern auf unterschiedlichste Art und Weise mitgestaltet: zum einen werden Ideen gesammelt, wo und wie wir gemeinsam klingen möchten. Daneben bringen neuerdings einzelne Teilnehmer ihre Kompetenz und Erfahrungen als kurze Workshops oder Vorträge in die Regionaltreffen ein. Ein bedeutender Punkt ist für mich das gemeinsame Erarbeiten der Klangräume und Klangbäder: hier werden die Vorschläge und Rückmeldungen aller Mitspieler aufgegriffen, ganz gleich, ob sie „Alte Hasen“ sind oder zum ersten Mal aktiv solch einen Klangraum mitgestalten. Die Idee ist, dass jede Meinung wichtig ist. Dies bedeutet, dass die Vorbereitungszeit für solch eine Veranstaltung wertvoll ist und mitunter auch mal lang sein kann. Gleichzeitig entsteht dadurch jedes Mal aufs Neue ein individueller und einzigartiger Klangraum der Teilnehmer, die ihn gestalten.

*„Die Begeisterung und Kreativität, welche in den Kleingruppen (Klang auf Alt-Trauchburg) entstand, das schöne Miteinander und wertschätzende Reflektieren der einzelnen Sessions, die gegenseitige Unterstützung. Es kam richtig ein ‚Stolz‘ auf: ‚Wir machen das zusammen. Ich bin bei so einer schönen Veranstaltung dabei.“ Elisabeth*

### 4. Vertrauen – Menschen brauchen jemanden, der an sie glaubt

„Die innere Haltung ist entscheidend: Ein Experiment zeigte, dass der Glaube eines Lehrers an die Fähigkeiten bestimmter Schüler bei diesen zu deutlich besseren Testergebnissen führte als bei Schülern, denen er weniger zutraute.“

(Purps-Pardigol, 2015, S. 121)

Peter Hess, der selbst lange Jahre Lehrer an einer Berufsschule war, hat das selbst praktiziert und beschreibt seine

Erfahrung – wie wichtig sein Vertrauen in die Schüler für deren Leistung war – als einen wichtigen Baustein für die Entwicklung der Klangmassage (vgl. „Peter Hess – Klangpionier und Abenteurer“ in FZ 11/2016, S. 11). Klang an sich stärkt unser (Ur-)Vertrauen. Denn die Klänge der Klangschalen sprechen das ursprüngliche Vertrauen der Menschen an. Sie schaffen einen Raum, in dem Menschen sich sicher fühlen und loslassen können – loslassen von Ängsten, Sorgen, Zweifeln ... Die Menschen kommen wieder mehr mit sich selber in Verbindung, sodass ihr Vertrauen in sich und ihre Potenziale gestärkt wird (vgl. „Klang, Schwingung und Bewusstsein“ in FZ 13/2018, S. 6–9.).

Purps-Pardigol (2015, S. 101 ff.) beschreibt in dem Kapitel über Vertrauen den Potenzialkreis. Dieser baut auf der Grundannahme auf, dass jeder Mensch viele verborgene Potenziale in sich trägt. **Wenn ein für mich bedeutsamer Mensch an mich glaubt, stärkt dies meine inneren Bilder über mich und meine Fähigkeiten – ich erhalte Zugriff auf mein vorhandenes Potenzial.** Dies ermöglicht mir ein (geändertes) Verhalten, welches zu neuen positiven Erfahrungen führt. Diese positiven Erfahrungen verfestigen wiederum meine inneren Bilder über mich und meine Fähigkeiten. Diesen Potenzialkreis kann ich gut in der Regionalgruppenarbeit wiederfinden: als Organisatorin einer solch großen Veranstaltung wie „Klang auf Alt-Trauchburg“ braucht es das Vertrauen und den festen Glauben in die Mitspieler der Regionalgruppe. In vier Kleingruppen wurden individuelle Klangräume erarbeitet, so vielfältig wie ihre Spieler und ihre Klanginstrumente. Um auf den Potenzialkreis zurückzukommen: das Vertrauen und der Glaube an jeden Einzelnen hat dazu geführt, dass jeder ein Verhalten entwickelt hat, welches wunderschöne Klangräume hat entstehen lassen.

*„Viele Mitspieler auf der Burg waren das erste Mal bei einer solchen Veranstaltung – letztendlich war es für alle irgendwie Neuland, auch wenn einige von uns einen Hauch Ahnung hatten. Vera hat uns allen das Vertrauen vermittelt, ich habe es in der Kleingruppe ausgestrahlt – und wir waren alle ziemlich gut.“ Elisabeth*

Das Vertrauen in die Mitspieler und die Veranstaltung an sich ist auch durch vielfältige positive Erfahrungen entstanden. Die Regionalgruppe hat bis zu diesem Zeitpunkt bereits mehrere Klangbäder, Kirchenklänge und 2017 „Klang auf der Waldburg“ durchgeführt. Im Sinne von „Alles muss klein beginnen“ hatte jeder der Teilnehmenden Zeit, sich über die Jahre in seiner einmaligen Art und Weise zu entwickeln und bei „Klang auf Alt-Trauchburg“ auch die Neuen zu unter-

stützen und zu integrieren. Das heißt: Durch die positiven Erfahrungen haben wir alle neue innere Bilder über uns selber und die Gruppe entwickelt, wir alle haben immer mehr Zugriff auf unser Potenzial erhalten.

Purps-Pardigol (2015, S. 111) macht deutlich, dass die Haltung der Führung entscheidend ist. Die Aussage eines Mitarbeiters über seinen Chef macht dies deutlich: „**Johanns Glaube sowohl an mich als auch daran, dass wir eine Lösung finden, beeinflusste mich so sehr, dass ich selbst auch irgendwann daran glaubte.**“ Und so werde auch ich in meiner Rolle als Regionalgruppenleitung getragen von dem Vertrauen und dem Glauben an mich durch meinen direkten Ansprechpartner Günter Stadler, darüber hinaus vom Peter Hess® Institut/Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. und Peter Hess als Person. Dieses wertschätzende und bestärkende Miteinander hat Einfluss auf meine inneren Bilder, trägt mich in meiner Arbeit und dies gebe ich gerne an die Mitglieder der Regionalgruppe weiter.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist für mich persönlich das Vertrauen in die Sache an sich. Das ist einfach: aus der Erfahrung heraus, dass Klang wunderbar ist und uns die Klänge bei solch einer Veranstaltung unterstützen und tragen. Ich denke, dass alle Beteiligten den Klängen und ihrer kraftvollen Wirkung vertrauen. Über gemeinsame Veranstaltungen hinaus machen die folgenden zwei Zitate deutlich, wie wichtig und wertvoll die regelmäßigen Treffen für den Aufbau von (Selbst-)Vertrauen sind:

*„Durch den Erfahrungsaustausch erkennt man sehr oft auch sich selber in ähnlichen Situationen. Anregungen und Denkanstöße helfen. Zu wissen, nicht nur mir geht es so, gibt mehr Selbstvertrauen. Es darf sich entwickeln und wachsen. Durch die positive Haltung unserer Ausbilder / Regionalleitung wächst das Vertrauen zu sich selber.“* Nicole

*„Klang gibt Vertrauen und verbindet.“* Uschi

## 5. Erfahrungen – Menschen wachsen, wenn sie gefordert sind

**„Wenn Menschen regelmäßig Aufgaben meistern, steigert das den Glauben an die eigene Lösungskompetenz und erhöht die Resilienz.“**

(Purps-Pardigol, 2015, S. 156)

Die gemeinsamen Projekte der Regionalgruppe beinhalten für jeden Einzelnen von uns eine Vielzahl an Erfahrungen, an denen wir alle wachsen (vgl. auch Potenzialkreis in Punkt 4). „Klang auf Alt-Trauchburg“ war für uns alle eine neue Herausforderung, ein großes Experiment. Bei den Spielern gab es zum Teil jahrelange Erfahrungen in der Durchführung von Klangbädern, Kirchenklängen u.a. Gleichzeitig hat noch niemand zuvor eine Veranstaltung in dieser Art und Weise durchgeführt. Durch eine intensive Vorbereitung wurde ein Rahmen geschaffen, in dem alle in der Lage waren, innerhalb weniger Stunden wunderbare Klangräume entstehen zu lassen. Durch diese Erfahrung und auch die Erfahrungen anderer Veranstaltungen entwickelt sich ein starker Glaube an die eigenen Fähigkeiten. Davon profitieren wir sicherlich alle: zum einen bei der Gestaltung neuer gemeinsamer Projekte, zum anderen macht es Mut für eigene neue Herausforderungen.



*„Das ist für mich in meiner persönlichen Entwicklung wichtig, wenn ich bei solch einer Veranstaltung dabei sein darf, mich einbringen und mitgestalten kann. Es gibt mir Mut und Vertrauen, selber an größere Aufgaben heranzugehen.“*

Elisabeth

Purps-Pardigol (2015, S. 151) schreibt, dass Erfahrungen im Hirn nur zu Veränderungen führen, wenn sie freiwillig gemacht werden. Hier sehe ich ein großes Potenzial der Regionalgruppenarbeit: schließlich erfolgt die Teilnahme an solchen gemeinsamen Projekten freiwillig und beinhaltet die Chance, Erfahrungen zu machen, welche sich positiv auf unseren Alltag auswirken können.

*„Deshalb möchte ich jetzt mit meinen 73 Jahren weiterhin kreativ sein und mich in Gruppen einbringen, sonst würde ich einfach abbauen und die Lebensfreude verlieren.“*

Katharina

## 6. Sinnhaftigkeit – Menschen erhalten Zugriff auf ihre Ressourcen

**„Auch im Alltag erhöht erlebte Sinnhaftigkeit den Zugang zu eigenen Ressourcen, und sie ist ein Ansporn zur Leistungssteigerung.“**

(Purps-Pardigol, 2015, S. 160)

Die Sinnhaftigkeit unserer Tätigkeit als Klangmassagepraktiker erfahren wir sicherlich über die positive Wirkung von Klang bei den Menschen, denen wir Klang geben, wie auch anhand der positiven Wirkung bei uns selbst.

**„Tief in uns tragen wir das Bedürfnis zu geben. Bereits bei Kleinkindern lässt sich in einem Experiment feststellen: Ein Kind freut sich, wenn es Süßigkeiten geschenkt bekommt. Es freut sich jedoch messbar mehr, wenn es einen Teil der Süßigkeiten weiterverschenkt.“**

(Purps-Pardigol, 2015, S. 185)

An diesem Beispiel wird deutlich, wie wichtig für uns Menschen das Geben ist und mit wieviel Freude es uns erfüllt:

*„Ganz bestimmt ist es so, dass das Geben einer Klangmassage und das damit verbundene Gefühl, dem Klienten etwas sehr Positives zu geben, glücklich macht.“* Christian

Die Regionalgruppe eröffnet Möglichkeiten, den Klang über die Klangmassage hinaus in einer einzigartigen Art und Weise raus in die Welt zu tragen. Schon Goethe wusste:

**„Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich.“**

*„Auf der Burg habe ich Rückmeldungen von Besuchern bekommen, die nach dem Beklingen einfach glücklich waren. Ich konnte feststellen, dass sich die Rückmeldungen verstärkten, je mehr Freude ich am Geben hatte.“* Inge

Daneben empfinde ich die Anerkennung als einen sehr wichtigen Aspekt in der Regionalgruppenarbeit, so wie es Purps-Pardigol (2015, S. 186) beschreibt: **„Einem Mitarbeiter Anerkennung für seine Arbeit zu schenken, erhöht einer bekannten Studie zufolge die persönlich empfundene Sinnhaftigkeit und somit die Leistungsbereitschaft des Mitarbeiters.“**

Anerkennung erhalten die Mitglieder der Regionalgruppe auch zum einen über Rückmeldungen der Teilnehmer an unseren Veranstaltungen, zum anderen über die Anerkennung, die wir uns gegenseitig in unseren Treffen oder bei den gemeinsamen Veranstaltungen geben. Und damit sind wir bei der Wertschätzung, einem der Grundsätze der Peter Hess®-Klangmethoden. Über unsere gegenseitige Wertschätzung wird uns die Sinnhaftigkeit unserer Arbeit bewusst. Hierfür bietet die Regionalgruppe einen großartigen Rahmen.

*„Das schönste Geschenk unseres Kirchenklangs ist es, wenn sich die Zuhörer berührt und beschenkt fühlen. Dann ist das Konzert gelungen.“* Katharina

*„Zu hören und zu sehen, was durch Klang bewirkt werden kann, ist Balsam für die Seele.“* Nicole

## 7. Achtsamkeit – Menschen finden zu sich zurück

**„Menschen können durch eine andere Art des Denkens das eigene Gehirn neu strukturieren und mehr Zugriff auf die eigenen Potenziale erlangen. Achtsamkeit ist ein leicht zu erlernender Weg dorthin“**, so Purps-Pardigol (2015, S. 219). Achtsamkeit ist das oberste Prinzip der Peter Hess®-Klangmethoden: **„Achtsamkeit meint das wertungsfreie Beobachten dessen, was ist.“** (vgl. Skript „Klangmassage II“, 2017, S. 27) Die Klangmassage kann als achtsamkeitsfördernde Methode bezeichnet werden: für denjenigen, der Klang bekommt, wie auch für denjenigen, der Klang gibt. Für mich als Gebende bedeutet dies, im Moment zu sein und bei den Klängen zu sein; mich auf den anderen, den Klang, den Raum und mich selber einzulassen.

Die Regionalgruppe bietet eine weitere Möglichkeit, Achtsamkeit zu praktizieren – Achtsamkeit sich selber und

anderen gegenüber. In der Leitung ist es mir sehr wichtig, einen Rahmen zu schaffen, in dem ein achtsames Miteinander möglich ist und gelebt wird. So können gegenseitige Klangmassagen bei den Treffen und gemeinsame Veranstaltungen mit einer hohen Achtsamkeit stattfinden. Unterstützt werden wir einmal mehr von den Klängen der Klangschale: sie verändert bereits den Fokus, lässt uns sein im Hier und Jetzt.

*„Die Klänge der Klangschalen führen ganz automatisch zu sehr viel mehr Achtsamkeit. Die Konzentration ist auf die Klänge und das Fühlen der Klangschalen gerichtet und so kann der ständige Gedankenfluss unterbrochen werden. Je öfter dies praktiziert wird, desto mehr positive Wirkung entsteht, besonders auch im Unterbewusstsein. Das Grübeln wird weniger, das Gefühl ‚fließen lassen‘ wird mehr. Und das ist gut so.“ Christian*

*„Nirgendwo anders kann Klang hinführen, außer zu sich selbst.“ Nicole*

## Abschließende Gedanken

In der Vernetzung mit anderen Klangmassagepraktikern liegen für jeden einzelnen von uns ein großes Potenzial und viele Möglichkeiten – ich hoffe, diese Idee wurde durch den Artikel deutlich. Ein jeder von uns kann in der persönlichen Entwicklung seiner Klangarbeit von einer Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten profitieren. Die Erfahrungen unserer Regionalgruppe zeigen, dass das Gemeinsame die Menschen trägt und wachsen lässt.

Wenn ich eins gelernt habe in meiner vielfältigen Arbeit mit Menschen: Menschen möchten gesehen und Menschen möchten gehört werden – mit ihren Wünschen und Bedürfnissen, ihren Kompetenzen und ihrer Einmaligkeit. Dies leitet mich in meiner Netzwerkarbeit. Vielleicht gelingt es

## Literatur

Führen mit Hirn – Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern von Sebastian Purps-Pardigol. Campus Verlag, 2015



Treffen der Regionalgruppe Allgäu

mir nicht immer, gleichzeitig dient es mir als Basis und Orientierung in meiner Tätigkeit als Regionalgruppenleitung. Peters Idee, Klangschwingungen immer weiter in der Welt auszubreiten, kann meines Erachtens in und mit den Regionalgruppen wunderbar umgesetzt werden – und natürlich auch über den Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., unter dessen Dach sich seit 20 Jahren Klangbegeisterte aus aller Welt vereinen. In diesem Sinne wünsche ich viel Freude und Erfolg bei gemeinsamen Treffen und Projekten!

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die sich die Zeit genommen haben, meinen Fragebogen auszufüllen. Auch wenn hier nicht alle Aussagen aufgeführt sind: alle Stimmen und Worte haben einen wichtigen Beitrag zum Entstehen dieses Artikels geleistet. Viele der Rückmeldungen berühren mich tief. Durch sie ist mir deutlich geworden, wie wichtig und wertvoll für viele die Vernetzung in der Regionalgruppe ist.

Vielen Dank an Günter Stadler für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung in der Region Bayern.

Vera Felsing



## Vera Felsing

ist freiberuflich tätig als Trainerin, Dozentin und Kajaklehrerin. Mit ihrer Firma women in mountains hat sie sich auf Kajakkurse für Frauen spezialisiert. Sie ist autorisierte Ausbilderin für die Peter Hess®-Klangmassage (I+II) sowie die PHI-Seminare „Fantasiereisen I+II“ und leitet die Regionalgruppe Allgäu. In ihrem Klangraum in Niedersonthofen bietet sie Klangmassagen und Klangreisen an.

## Kontakt

[www.vera-im-einklang.de](http://www.vera-im-einklang.de) · E-Mail: [kontakt@vera-im-einklang.de](mailto:kontakt@vera-im-einklang.de)

## Herzlich willkommen

### Peter Hess® Zentrum Erzgebirge

Im Peter Hess® Zentrum Erzgebirge findet ein großes Angebot an Workshops und Seminaren des Peter Hess® Instituts statt. Es ist zudem ein Treffpunkt für Klanginteressierte der Peter Hess®-Klangmethoden. In unserem nahen Wellness-Studio finden Sie weitere Angebote und einen großzügigen Spa-Bereich.



### Peter Hess® Zentrum Erzgebirge

Leitung: Andreas Kreuzfeldt

Freiberger Straße 19 · D-09618 Brand-Erbisdorf

Tel.: +49 (0) 162 2719442

E-Mail: [info@peter-hess-zentrum-erzgebirge.de](mailto:info@peter-hess-zentrum-erzgebirge.de)

[www.peter-hess-zentrum-erzgebirge.de](http://www.peter-hess-zentrum-erzgebirge.de)

### Peter Hess® Zentrum Nottuln

Großzügige, für die Arbeit mit Klängen gestaltete Räume bieten einen Treffpunkt zum Wohlfühlen, Entspannen oder Lernen. Die integrierte Praxis KlangDialog lädt ein, mit Klangmassage und Kursangeboten Ihre eigene Gesundheit zu stärken. Zahlreiche Seminare des Peter Hess® Instituts ermöglichen es, die Klangmethoden selbst zu erlernen.



### Peter Hess® Zentrum Nottuln

Leitung: Heike Rönnebäumer

Martin-Luther-Str. 1 · D-48301 Nottuln

Tel.: +49 (0) 2502 227110

E-Mail: [info@peter-hess-zentrum-nottuln.de](mailto:info@peter-hess-zentrum-nottuln.de)

[www.peter-hess-zentrum-nottuln.de](http://www.peter-hess-zentrum-nottuln.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!

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

[www.klangmassage-therapie.at](http://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](mailto:kontakt@peter-hess-akademie.ch)

[www.peter-hess-akademie.ch](http://www.peter-hess-akademie.ch)

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

# Gemeinsam tragen wir die Klänge in die Welt

20 Jahre Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. &  
35 Jahre Peter Hess®-Klangmassage

Dr. Christina Koller

Nicht ohne Stolz blicken wir vom Vorstand des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. auf 20 Jahre Vereinsaktivität zurück und auf 35 Jahre Peter Hess®-Klangmassage!

## Gemeinsam sind wir stark!

1999 war die Geburtsstunde unseres Verbandes. Zu dieser Zeit leistete Peter Hess bereits seit 15 Jahre Pionierarbeit, indem er die Klangmassage und Klangschalen auf unzähligen Messen und Tagungen präsentierte – oft zusammen mit seiner Tochter Jana, die heute die Firma hess klangkonzepte leitet, welche Kooperationspartner des FV ist. Die Teilnehmer seiner Seminare waren begeistert von der Wirkung der östlichen Instrumente und so führte die positive Resonanz zu einer relativ raschen Verbreitung und auch Entwicklung der Klangmassage und Peter Hess gründete ein eigenes Ausbildungsinstitut. Der Teilnehmerkreis verän-

derte sich mit dieser Entwicklung mehr und mehr hin zu einem Fachpublikum, das die Klänge auch beruflich nutzen wollte. Hierzu zählten auch die damals als Hebamme und Heilpraktikerin für Psychotherapie tätige Connie Henning, die Medizinische Masseurin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Elisabeth Dierlich und die Erzieherin und Tänzerin Emily Hess. Sie wurden 1991 zum ersten Ausbilderinnen-Team, das Peter fortan in der Verbreitung und Weiterentwicklung seiner Methoden tatkräftig unterstützte.

Die wachsende Seminarnachfrage brachte immer mehr Verwaltungsaufgaben mit sich, sodass Ulrike Wiggers die Büroleitung übernahm. Bis zum Erreichen ihres Rentenalters im vergangenen Jahr war sie vielen Seminarteilnehmern als „gute Seele des PHI“ vertraut, die immer gerne mit ihrer fachkundigen Beratung behilflich war. Und Lutz Döring-Linke gesellte sich zum Team, ein Freund aus Peters

*1985 entwickelte der  
Klangpionier Peter Hess  
die Klangmassage  
mit Klangschalen*



Gemeinsam bringt Peter Hess mit seinem ersten Ausbildungs-Team (1991) Elisabeth Dierlich, Emily Hess und Connie Henning und seinem Freund Lutz-Doering-Linke die Klänge mehr und mehr in die Welt.

frühen Jahren als Berufsschullehrer. Er übernahm bis zu seinem Ruhestand 2012 die Öffentlichkeitsarbeit und Supervision der Klangmassage-Ausbildung. Peter sind sicher die unzähligen und langen Spaziergänge mit Lutz in guter Erinnerung, bei der sie zusammen visionäre Ideen für die Zukunft assoziierten und auch auf den Weg brachten.

### Enge Kooperation mit dem Peter Hess® Institut (PHI) und den Peter Hess® Akademien (PHAs)

Eine dieser Ideen war die Gründung eines eigenen Verbandes, unter dessen Dach sich all die am PHI (damals noch Institut für Klang-Massage-Therapie) Ausgebildeten Klangmassagepraktiker vernetzen können, um gemeinsam aktiv die Klänge in die Welt zu tragen – zusammen mit den Klangkollegen aus der Schweiz, aus Österreich und Polen, wo Peter damals zusammen mit Elisabeth Dierlich, Alexander Beutel und Margarete Musiol begann, die Klangmassage zu lehren.

Heute, 20 Jahre später, blicken Peter Hess und all seine Weggefährten auf ein Lebenswerk zurück, das seinesgleichen sucht. Dabei betont Peter immer wieder:

*„Die Klangmassage und Klangmethoden sind ein wunderbares und wertvolles Gemeinschaftswerk!“*

Viele hunderttausend Menschen haben die wohltuende Wirkung der Klänge und Klangmassage weltweit schätzen gelernt, viele davon haben am Peter Hess® Institut und den Peter Hess® Akademien in derzeit 22 Ländern selbst die Klangmassage erlernt. Uns so steht die Marke „Peter Hess“ heute für eine fundierte Klangarbeit, hochwertige Klangschalen und ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsangebot. Dieses umfasst unterschiedlichste Workshops, Seminare und Ausbildungen für die Bereiche Entspannung/Prävention, Pädagogik/Beratung, Coaching/Therapie sowie für medizinische Arbeitsfelder.

Die Menschen kommen mit unterschiedlichen Wünschen in die Workshops und Seminare. Manche möchten einfach „nur“ erfahren, wie sie die Klänge für ihr eigenes Wohlbefinden und ihre Gesundheit nutzen können, andere wollen die Klangmassage erlernen, um diese wunderbare Entspannungsmethode ihren Kunden anzubieten und wieder andere haben das Ziel, sich mit den Klangmethoden eine erweiterte oder neue berufliche Perspektive zu schaffen. Sie alle sind in unserem Verband herzlich willkommen, wobei der Besuch des Seminars „Peter Hess®-Klangmassage I“ derzeit die Voraussetzung für eine Mitgliedschaft ist!

### Klang-Kongresse, Fachkongresse und Fachverbandstagungen

Auf dem Weg von der Vereinsgründung bis heute gab es unzählige kleine und auch größere Schritte. So beteiligte sich der FV nur ein Jahr nach Vereinsgründung am 1. Klang-Kongress des PHI in Dortmund, der damals mehr als 500 Besucher begeisterte.

Dieser ersten großen Veranstaltung des PHI in Kooperation mit dem FV folgten drei weitere Klang-Kongresse, drei Fachkongresse und zahlreiche Tagungen des FV mit vielfältigen Vorträgen, Workshops und Konzerten.

*Unvergessliche Konzerterlebnisse beim 1. Klang-Kongress 2000 in Dortmund.*

*(Foto: Michael Kapinsky)*



Die Kongresse und Tagungen vom FV und PHI, wie der 1. Fachkongress 2008 oder der Klang-Kongress 2011, spiegeln das breite Anwendungsspektrum und die Professionalität unserer Klangmethoden wider.



Fotos: Archiv Peter Hess® Institut

## Aus der Praxis für die Praxis

Wenige Zeit später startete 2001 am PHI die erste Weiterbildungsreihe der Peter Hess®-Klangpädagogik, die Emily Hess zusammen mit Peter Hess entwickelte. Die ersten drei Durchgänge von 2001–2006 wurden in ihrer Curriculumentwicklung und Praxisanwendung mit einer Doktorarbeit begleitet (C. Koller: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess, Verlag Dr. Kovac 2007). Etwa zur selben Zeit führte der FV die erste große Befragung zur Anwendung der Klangmassage durch, für die die Antworten von etwa 230 Klangmassagepraktikern ausgewertet wurden. Ganz nach dem Vereinsmotto „Aus der Praxis für die Praxis“ lieferten die Antworten wichtige Informationen für die Weiterentwicklung verschiedener Seminarkonzepte. Dieser Regelkreis aus reflektierter Erfahrung, Forschung und Wei-

terentwicklung der Klangmethoden ist bis heute ein zentraler Aspekt in der Kooperation zwischen FV und PHI. Das FV-Angebot der Praxis-Webinare ist ein wunderbares Beispiel für die Umsetzung des genannten Vereinsmottos: Einerseits werden die am PHI Ausgebildet hier beim Transfer in die Praxis unterstützt und andererseits fließen ihre Erfahrungen in die Weiterentwicklung der Methoden.

## Forschung & Öffentlichkeitsarbeit

2002 wurde am PHI in Kooperation mit dem FV der Fachbereich Forschung und Fachpublikationen ins Leben gerufen und der Verlag Peter Hess gegründet. So konnten bereits etliche Untersuchungen die positiven Wirkungen der Klangmethoden bestätigen und wichtige Grundlagen schaffen. Zusammen mit Fallberichten und Fachbeiträgen werden sie in den Ausgaben unsere Fachzeitschrift Klang-Massage-





Peter Hess, Dr. Christina Koller und Ulrich Krause - FV-Vorstand



Foto: Ane Königsbaum

Therapie sowie den zahlreichen Bücher, DVDs und CDs aus dem Verlag Peter Hess einer breiten Leser- und Hörerschaft zugänglich gemacht. Seither entstand eine Vielfalt an fachspezifischen Beiträgen, die die einzelnen Klangmassagepraktiker – je nach Betätigungsfeld – für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können und die Klang-Interessierten vielfältige Einblicke in die Hintergründe und Praxis der Arbeit mit Klangschalen und Gongs liefert.

### Professionalisierung der Klangarbeit

Neben den vielen weiteren Aktivitäten unseres Verbandes zählt wohl 2012 der Beitritt zum Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG) zu den wichtigsten Entwicklungsschritten unserer Gemeinschaft. Denn mit



diesem Beitritt ging neben dem aktiven Mitwirken bei den FG auch die Erweiterung der Klangmassage-Ausbildung einher. Sie entspricht heute den Qualitäts- und Ethikrichtlinien der FG und wird vom FV mit einem Zertifikat mit Berufsbezeichnung ausgezeichnet. Federführend war hierbei Ulrich Krause, der Vorstandsmitglied des FV und wissenschaftlicher Mitarbeiter am PHI ist.

Heute ist unser Verband mit über 2.500 Mitgliedern, überwiegend aus Deutschland, aber auch vielen anderen Ländern, eine starke Gemeinschaft. Mehr denn je tragen wir den Klang voll Begeisterung in die Welt. Und das wollen wir gebührend beim 4. Fachkongress 2019 feiern – vor allem mit ganz viel Klang!!!

Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen  
 Telefon: +49 (0) 4252-9389140  
 E-Mail: info@fachverband-klang.de

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





Lerne loszulassen,  
das ist der  
Schlüssel zum Glück.

Buddha

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

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



Die Peter Hess®-Klangmassage ist ein Highlight der Entspannung und die Basis für die Peter Hess®-Klangmethoden. 35 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](mailto:info@peter-hess-institut.de)

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

BLOG: [www.dieweltdesklangs.com](http://www.dieweltdesklangs.com)

