

KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

12/2017

Klang und Transzendenz

5 Minuten Klang, die mein Leben verändern

Klangmassage für einen entspannten Rücken

Klang in der Burn-out-Prävention





IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 12/2017
ISSN 1862-4081
Offizielles Organ des Europäischen Fachverband 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: Andreas Kreutzfeldt
Lektorat: Ulrich Krause, Nienburg

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang
Auflage: 7.000

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Seit ich die Klangmassage vor mehr als 30 Jahren entwickelte, ist unglaublich viel geschehen. Ich kann es manchmal selbst nicht recht glauben, was aus meiner Idee, dass die Klänge der Klangschalen den Menschen im Westen gut tun würden, geworden ist. Es erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit zu erleben, wie die Klangmethoden, die auf der Basis der Klangmassage entwickelt wurden, heute in immer mehr Berufsfeldern von Wellness, Prävention, Pädagogik und Coaching bis hin zu Therapie und Heilwesen eingesetzt werden – und das mit großem Erfolg. Ich freue mich von Herzen über all die wunderbaren Erfahrungen, die täglich mit den Klängen gemacht werden. Ich bin manchmal überrascht von all den Forschungen und Projekten, die die Wirksamkeit der Klänge aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten und untersuchen. Sie sind so wichtig, um unsere Arbeit theoretisch fundiert vorstellen zu können und so mehr und mehr die Anerkennung von Fachleuten und Wissenschaftlern zu gewinnen.

Ich erlebe immer wieder, dass jede Klangerfahrung einzigartig ist und doch gibt es grundlegende Wirkungen. Die Klänge der Klangschalen werden fast immer als wohltuend erfahren. Sie laden zum Genießen und Wohlfühlen ein, geben so Raum, sich zu spüren und darin Wichtiges für das eigene Leben zu erkennen. Allen voran ist auch die entspannende, Stress reduzierende Wirkung zu nennen. Diese wiederum ist die Grundlage für viele weitere Wirkungen, wie Ängste abzubauen, die Kreativität zu stärken und den Mut zu finden, um wichtige Veränderungen auf den Weg zu bringen. Körperlich lösen sich dadurch häufig Verspannungen und Blockaden, Schmerzen können gelindert werden. Eine Wirkung oder besser Erfahrung ist jedoch all dem übergeordnet. Es ist das Erleben von etwas, das über das hinausgeht, was wir mit unseren Sinnen erfahren können, es ist das (wieder) Anknüpfen an unser Urvertrauen: Im Klangraum zu erfahren, zu spüren, dass wir richtig sind, genauso wie wir sind, und dass wir von etwas Größerem getragen, in etwas Größeres eingebunden sind und dass wir letztlich dem Leben vertrauen dürfen. Das war es, was ich selbst vor

so vielen Jahren in Nepal erfahren durfte und was mich dazu bewogen hat, die Klangschalen auch anderen Menschen nahe zu bringen. Nach über 30 Jahren als Seminarleiter weiß ich heute, dass das nicht nur mir so gegangen ist, sondern dass die Klänge der Klangschalen das Potenzial zu dieser Erfahrung für jeden Menschen in sich tragen. Genau diese Erfahrung ist es, die so viele Menschen zutiefst berührt. Sie ist wie ein ganz besonderes A-Ha-Erlebnis, wie ein Geschenk, eine grundlegende Erkenntnis, die jenseits von religiösen, spirituellen oder sonstigen Konzepten liegt und uns die Kraft und Zuversicht gibt, unser Leben aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

Die Beiträge dieser Zeitschrift machen dies in verschiedener Weise deutlich. Sie zeigen aber auch, dass es einen gewissen Rahmen braucht, damit die Klänge ihre wohltuende Wirkung entfalten können. Hier spielt die Haltung des Klang-Gebenden eine zentrale Rolle. Damit trägt er auch eine große Verantwortung seinen Kunden, Klienten bzw. Patienten gegenüber. Eine fundierte Ausbildung kann hier eine grundlegende Basis schaffen. Verbunden mit der fortlaufenden eigenen Klang-Erfahrungen, regelmäßiger Reflexion sowie durch Weiterbildungen, die aus praktischen Erfahrungen entstanden sind, macht dies den Anwender der Klangmassage und Klangmethoden erst wirklich zu einem Profi in Sachen Klang. Das nach außen transparent zu machen, ist uns vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. ein großes Anliegen. Und so freue ich mich, dass wir mit dieser Ausgabe wieder vielfältige Einblicke in die Praxis geben, anhand der Fachbeiträge theoretische Hintergründe beleuchten und wichtige Neuerungen rund um unsere Klangmethoden vorstellen können. Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, nun viel Freude beim Lesen der spannenden, berührenden und inspirierenden Beiträge!

Ihr

Peter Hess



Klang und Transzendenz	6
– eine neuropsychologische, physikalische und spirituelle Betrachtung <i>Prof. Dr. Thilo Hinterberger</i>	
5 Minuten Klang, die mein Leben verändern	12
Mit Klang mehr Zufriedenheit und Lebensfreude gewinnen <i>Peter Hess</i>	
„Ich fühle das Glück in mir wieder“	18
Urvertrauen – Basic Trust <i>Emily Hess</i>	
Peter Hess®-Klangmethoden in der Burn-out-Prävention und -Behandlung	22
<i>Dr. Rosa Matzenberger</i>	
Heilsame Prozesse mit Wort und Klang begleiten	28
<i>Dr. Maren Pohl-Hauptmann</i>	
Kooperative Werden	32
<i>Ulrich Krause</i>	
Im Einklang mit Rilke	36
<i>Bettina Borgmann-Laue</i>	
... auf den Flügeln der Fantasie verreisen ...	38
Klangbegleitete Fantasiereisen – Unterstützung in vielen Lebenslagen <i>Dr. Christina Koller</i>	
Aus Neugier wurde Begeisterung	43
Mein Weg zur erfolgreichen Peter Hess®-Klangmassage Praxis <i>Heike Thiede</i>	
„Das war wie Wellness für die Seele“	46
Klanganwendungen in Beauty, Wellness und Kosmetik <i>Dr. Christina M. Koller</i>	
Mit KlangYoga Grenzen überschreiten	51
Emily Hess®-Klangyoga an den Peter Hess® Akademien <i>Janine Gabelmann</i>	

Den Klang in die Schule tragen	56
Klangvoll durch den Alltag in der Grundschule <i>Annette Heck</i>	
Eine schwingende Form der Kommunikation	60
Klangmassage auf der Intensivstation für Früh- und Neugeborene <i>Uta Altmann</i>	
Mit Klängen Momente des Wohlfühls schenken	64
Klangmassage in der Multimodalen Schmerztherapie <i>Dr. Christina Koller – im Gespräch mit Petra Zeidler</i>	
Das Kreuz mit dem Kreuz	68
Klangmassage für einen entspannten Rücken <i>Zeljko Vlahovic</i>	
„Vor der Chemotherapie habe ich jetzt keine Angst mehr“	72
Klangmassage im Rahmen des musiktherapeutischen Angebotes in der Klinik für Hämatologie und Medizinische Onkologie der Universitätsmedizin Göttingen <i>Mathias Elsner-Heyden</i>	
Klang als stärkende Quelle der Ruhe	78
Klangangebote in einer gerontopsychiatrischen Tagesklinik <i>Katharina Kraft</i>	
„... können Sie etwas für Frau Schmidt tun?“	82
Klangangebot für eine schwerhörige, leicht demente Frau <i>Mathilde Tepper</i>	
Sterbende und Schwerstkranke mit Klängen begleiten	86
Meine persönliche Erfahrung mit dem Sterben führte mich zu einem neuen Beruf <i>Melanie Fuchs</i>	
Neues von der belgisch-französischen Peter Hess® Akademie	90
<i>Brigitte Snoeck</i>	
Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. steht für Qualität und Professionalität	94
<i>Dr. Christina Koller</i>	
Neues vom Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.	96
<i>Patrick Martin</i>	



Klang und Transzendenz

– eine neuropsychologische, physikalische und spirituelle Betrachtung

von Prof. Dr. Thilo Hinterberger

Einleitung

Wer kennt die Erfahrung nicht, in der wir beim Hören eines Klanges, einer Stimme oder einer Musik plötzlich in eine Stimmung geraten, die uns tief emotional mit unseren Erinnerungen oder auch Sehnsüchten in Verbindung bringt? Klänge können auch Assoziationen mit früheren Erlebnissen hervorrufen, in denen wir ähnliches gehört haben, und diese Erlebnisse werden dann weniger in einer sachlichen Weise erinnert, sondern wir werden vielmehr in ein Empfinden hineingeführt, das uns durch ein bloßes Erinnern nicht möglich wäre. Dieses Phänomen zeigt, dass es möglich ist, durch Klänge einen Zugang zu den emotionalen Schichten des Erlebens zu bekommen, welches durch Bilder vielleicht nicht in dieser Weise möglich wäre. Musik kann uns zu tiefer Freude und Glück führen, aber auch zu Trauer und Schmerz, zu Erlebensqualitäten, die unser Wesen ausmachen und damit auch das Wesentliche berühren. Und da das alltägliche Leben meist mit Gedanken und Vorstellungen geschmückt ist, hinter denen unser tieferes Empfinden verdeckt und verschleiert ist, könnte man behaupten, dass das Hören uns eine besondere Möglichkeit der Wahrnehmung bietet. Eine Wahrnehmung, die in der Lage ist, hinter die Oberfläche zu „blicken“ und damit etwas wahrzunehmen, was das Offensichtliche übersteigt. Genau das benennt der Begriff der Transzendenz. Transzendenzerfahrungen haben damit die Eigenschaft einer erweiterten Wahrnehmung, dem Erleben einer größeren Verbundenheit, dem Erkennen größerer Zusammenhänge und damit verbunden Gefühlen von Freiheit, Leichtigkeit und Berührtheit. Im Folgenden wollen wir dies ein wenig genauer beleuchten.

Von Hören und Sehen

Wenden wir uns zunächst den Unterschieden zwischen dem Sehen und dem Hören zu. Neuropsychologisch gesehen können wir sehr wohl verstehen, warum akustische Reize auf andere Weise wahrgenommen werden als visuelle Reize. Betrachtet man die Bahnen und Verbindungen des Gehörorgans, so findet man, dass die Verarbeitung der Signale aus dem Gehör vorwiegend in subkortikalen Arealen im Bereich des limbischen Systems und des Stammhirns erfolgt. In diesen Bereichen liegen auch jene Kerne und Zentren, die

für unser Empfinden, für Gefühle und unser grundlegendes Bewusstsein maßgeblich verantwortlich sind. Da diese tiefliegenden Kerne um das Stammhirn über das Rückenmark sehr eng mit dem Körper verbunden sind, ist der gesamte Körper in diese Emotionalität auch sehr leicht mit einzubeziehen. Wer kennt nicht den Gänsehauteffekt, eine intensive emotionale Körperempfindung, die sich speziell durch Klänge erzeugen lässt. Das ist das Potenzial des Klangs. Auch im rhythmischen Erleben von Musik beziehen wir rasch den gesamten Körper mit ein.

Dagegen durchkreuzen die visuellen Bahnen diesen tiefliegenden Bereich des Gehirns lediglich auf dem Weg zu den im Hinterkopf liegenden primären visuellen Arealen. Und so findet man die Tendenz, dass visuelle Bilder eher im Hinblick auf ihre gegenständlichen Eigenschaften und Bedeutung sowie ihre räumliche Lokalisierung hin wahrgenommen werden, wohingegen akustische Klänge eher abstrakt mit emotionalen Qualitäten wahrgenommen werden. Diese Qualitäten der Wahrnehmung, auch Qualia genannt, kennen wir auch im Visuellen aus der Wirkung von Farben. Im Visuellen sprechen wir dann vom Farbton und im Akustischen entsprechend von Klangfarben. In beiden Sinnesmodalitäten bezieht sich diese Bezeichnung auf ein Gemisch von Frequenzen, also Schwingungszustände der Licht- oder Schallwellen. Und doch besitzen diese Qualitäten für Sehen und Hören völlig unterschiedliche Bedeutungen: Während wir mit Schwarz-Weiß-Bildern sehr wohl zurechtkommen und damit das Farbsehen eher als zusätzliche Information gewertet werden kann, tragen im Klang, in der Musik und in der Sprache die Tonhöhe, deren Obertonspektrum, die Klangfarbe und die Betonung die wesentliche Bedeutung. Ein weiterer Unterschied zwischen den Wahrnehmungsmodalitäten besteht darin, dass unser Auge eine hohe räumliche Auflösung besitzt und somit sehr genau Strukturen wahrnehmen kann. Unser Gehör hat hingegen, bedingt auch durch die relativ großen Wellenlängen der Schallwellen, nur ein begrenztes räumliches Auflösungsvermögen, weist jedoch ein hohes zeitliches Auflösungsvermögen auf. Damit ist es für Wellen im Raum sensibel und kann ihre zeitliche Dynamik und die damit verbundenen Phänomene wie Reso-

nanz und Harmonie sehr gut erfassen. Hier fällt dem Physiker eine Grundgesetzmäßigkeit auf, die in der Quantentheorie weitreichende Folgen hat: Die beiden Sinnesorgane, Auge und Ohr, haben offensichtlich ihre Stärken in komplementären Aspekten der Physik: *Struktur* (Auge) und *Dynamik* (Ohr) sind komplementäre Aspekte ebenso wie *Teilchen* und *Welle*, wobei der Teilchenaspekt dem Sehen zukommt und der Wellenaspekt dem Hören. Mit unseren Augen blicken wir in die Welt und sehen dabei die Oberflächen der Dinge. Das was sichtbar erscheint, ist entweder die Lichtquelle selbst oder die Reflexion des Lichtes an der Oberfläche. Dadurch erkennen wir die Dinge als Gegenstände, als etwas, das uns entgegensteht, also getrennt von uns ist. Aufgrund der Gegenstände im Raum wissen wir vom Raum, der uns umgibt. Für unser Auge jedoch ist der Raum selbst unsichtbar. Und doch ist der Raum das Medium, durch den wir in Beziehung zur Welt treten. Und diese Verbundenheit wird sowohl im Visuellen als

auch im Akustischen durch Wellen im Raum ermöglicht. Den *Objekteigenschaften* als sichtbarer Teil der Wirklichkeit steht also als komplementäre Eigenschaft der Raum als *Medium* zur Kommunikation durch Wellen entgegen. Anders ausgedrückt wird die *Individualität* der Objekteigenschaften durch die Verbundenheit über ihre gegenseitige *Beziehung* und *Interaktion* komplementiert. Während das Auge also das Was und Wo der Dinge erfasst, ist das Gehör das Organ des Wie und Wann. Die Information, die wir aus dem Gehörten beziehen, ist damit nicht die der Oberfläche, sondern vielmehr die des gesamten Raumes mitsamt dem Inneren der Dinge. Hier ein Beispiel: Hören wir den Klang eines Klaviers, dann hören wir nicht seine äußere Form. Was wir hören ist sein Inneres, die Saiten, die schwingen, das gesamte Holz des Kastens, der in Schwingung versetzt wird und schließlich den Raum, in dem das Klavier gespielt wird. All das ist uns durch den bloßen Anblick eines Klaviers unmöglich wahrzunehmen.

Wenn wir die Analogie zur Quantenphysik versuchen weiterzuverfolgen, dann finden wir noch eine Eigenschaft, die wir durchdenken sollten: Was wir sehen, ist die Welt der Dinge, der *Tatsachen*. Dem steht in der Quantenphysik der Bereich der *Potenzialität*, des Möglichen, entgegen. Das Mögliche wird im Augenblick der Messung, der Beobachtung ins Wirkliche, Tatsächliche überführt. Und diese Potenzialität ist mathematisch als Wellenfunktion formuliert. In der Analogie von Sehen und Hören könnten wir also fragen, inwieweit uns das Hören in die Welt des Möglichen hineinführen kann? Zunächst müssen wir jedoch darauf achten, hier keine unzulässigen Parallelen zu ziehen, was leider so häufig geschieht, wenn die Quantenphysik für irgendwelche Vergleiche herhalten muss. Da man in der Physik die akustischen Phänomene selbst nicht als Quantensysteme zu behandeln braucht, lässt sich die Interpretation der quantenphysikalischen Wellenfunktion nicht auf die Akustik übertragen. Und doch gibt es eine spannende Parallele, wenn wir ins Innere unseres Gehirns blicken: Das Gehirn zeigt ein Verhalten, das durchaus an Quantensysteme erinnert, indem es ein gigantisches neuronales Netzwerk mit Milliarden von Nervenzellen darstellt, welches schier unendlich viele Möglichkeiten des Erlebens bieten kann und durch seine Dynamik jeweils eine davon realisiert. Das geschieht, wenn aus dem Sein ein Gedanke entsteht. Gedanken als mentale Strukturen sind wie die Tatsachen, die aus dem gigantischen Meer der Möglichkeiten im quantenmechanischen Sinne realisiert werden. Und so wie Materie sich kausal nach den mechanischen Gesetzmäßigkeiten verhält, finden wir, dass unser Gehirn, wenn es Strukturen wahrnimmt und bildet, konzeptuell, logisch und rational funktionieren kann. Unser logisches Denken ist damit in der Lage, wie ein Simulator der physikalischen Realität für die mentale virtuelle Realität zu dienen, die sich in unserem Bewusstsein bildet, wenn wir wahrnehmen.

Andererseits kennen wir auch den Zustand, in dem das Gehirn im stillen meditativen Verweilen in einem freien Schwebezustand gehalten wird. Dann befinden wir uns in einer Unbestimmtheit der nicht wertenden Aufmerksamkeit, die uns eine Ahnung der Andersartigkeit des Seins vermittelt, aus der heraus es möglich sein kann, in vielerlei verschiedene Erlebnismöglichkeiten zu kommen. Und genau dies kann beim Hören eines Klanges oder von Musik geschehen: Die ständig sich wechselnden Klangmuster, frei von festgefügter Bedeutungszuschreibung, können uns in die Lage versetzen, eine Vielzahl von Erlebnismöglichkeiten in uns zu erzeugen. Doch wie macht ein Klang dies?

Wohin führt uns der Klang?

Betrachten wir die Hüllkurven von Klängen, also die Lautstärkeverläufe der Schwingungen, die natürlich erzeugte Töne aufweisen, dann finden wir meist sehr ähnliche Muster: Einem raschen Anstieg der Lautstärke, verursacht durch das Anschlagen oder Anzupfen eines schwingungsfähigen Objekts, folgt ein langsames Ausklingen. Je nach Dämpfung einer Schwingung kann diese Abklingzeit (auch Ausschwingzeit genannt) schneller (hohe Dämpfung) oder langsamer (geringe Dämpfung) sein. Während Hölzer, Steine, aber auch Trommeln meist nur einen kurzen Nachklang von wenigen hundert Millisekunden haben, finden wir bei Saiteninstrumenten, Klangschalen und Gongs oft eine lange Abklingzeit von mehreren Sekunden. Dabei weisen Klangschalen häufig sogenannte Schwebungen auf, das sind Lautstärkeschwankungen im niederfrequenten Bereich von meist nur wenigen Lautstärkezyklen pro Sekunde. Diese Schwebungsfrequenzen liegen dann im Bereich von elektrischen Gehirnsignalen (EEG) und können dadurch bestimmte Bewusstseinszustände unterstützen (siehe Abbildung 1). Wechseln wir nun von dieser objektiven Beschreibungsebene zur subjektiven Wahrnehmung.

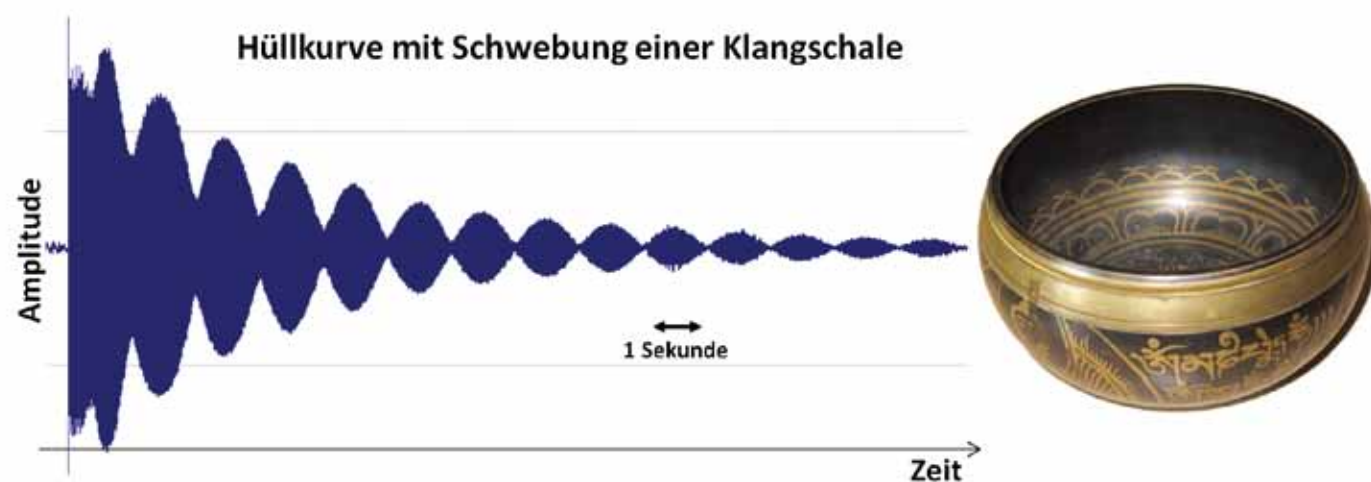


Abbildung 1. Ausklingen einer Klangschale, wobei auch die Schwebungen als regelmäßige Lautstärkeschwankungen hier mit einer Schwebungsfrequenz von etwa 1 Hz gut sichtbar sind.

Klänge mit einer Abklingzeit von weniger als etwa 3 Sekunden bleiben im Zeitfenster des subjektiven „Jetzt“ und werden demnach als abgeschlossene Ereignisse erlebt. In diesem Zeitfenster ist das Gehirn in der Lage, Ereignisse miteinander zu verknüpfen und sie zu einer Einheit zusammenzubinden. Solche Ereignisse sind geeignet, um in einer wiederholten Struktur Rhythmen zu bilden. Andererseits können Klänge unterschiedlicher Tonhöhen, wenn sie in diesem Zeitfenster aufeinanderfolgen, als Melodie wahrgenommen werden. Ein Großteil der Musik wird mit solchen Klangereignissen gebildet. Das Potenzial musikalischen Erlebens kennen wir alle und wir wissen, dass wir mit Musik die unterschiedlichsten Stimmungen erzeugen und verstärken können. Wer damit selbst etwas experimentieren möchte, kann sich einen Ausschnitt eines Filmes anschauen und dann diesen Ausschnitt mit unterschiedlicher Musik unterlegen, wodurch ein und dieselbe Szene sehr unterschiedliche emotionale Färbungen erhalten kann. Bereits in der Stummfilmzeit hat man diesen Effekt mit hoher Perfektion genutzt.

Wozu aber sind die Instrumente mit sehr langen Abklingzeiten imstande? Klänge, die über mehrere Sekunden anhalten und langsam ausklingen, werden nicht mehr so sehr als abgeschlossene Ereignisse erlebt. Vielmehr fordern diese Klänge uns zu einem stetigen Hinhören und Lauschen auf, wobei wir mit zunehmender Dauer sensibler werden müssen, um dem leiser werdenden Ton lauschen zu können. Der Klang scheint kein Ende zu haben und das Ende, das wir als den Zeitpunkt wahrnehmen, ab dem wir den Ton nicht mehr hören, markiert lediglich unsere Wahrnehmungsschwelle. De facto gibt es dieses Ende jedoch nicht, wenn man bedenkt, dass die Energie des Klangs sich in vielfältigster Weise auf die Umgebung überträgt und umgewandelt wird in weitere, diffusere Schwingungen, die schließlich in den „Ozean“ von Schwingungszuständen all derjenigen Moleküle, die den Klang „gehört“ oder „gespürt“ haben, eingehen. Diesen Ozean von diffusen Schwingen nehmen wir als Wärme wahr: jeder Klang wird also zu Wärme. Für unser Hören, das die Wärmeschwingungen als sehr wohl existierenden Teil der Wirklichkeit nicht wahrnehmen kann, bedeutet dies, dass der Klang ins Unbekannte einging. Klänge von Klangschalen und Gongs demonstrieren uns daher so etwas wie Unendlichkeit – ein Klang ist daher ewig, mit einem Anfang, aber ohne Ende ist er endlos und nimmt uns daher mit in die Unendlichkeit. Diese ist von grenzenloser Weite – einem wesentlichen Aspekt von Transzendenzerlebnissen – gekennzeichnet. Mit ihrer langsam abklingenden Hüllkurve führen uns diese lang anhaltenden Klänge in die Stille. Aber einer Stille, die nicht die Ruhe als starres Nichts markiert, sondern eben einer Stille, die unendlich vielfältig, aber sub-

til gefüllt ist von einer Lebendigkeit, „aus der letztendlich das Leben lebt“. Damit haben die Klänge von Klangschalen ein hohes Potenzial, uns in den subtilen Bereich der transzendenten Wirklichkeit hineinzuführen, einer Wirklichkeit, die in der feinen Ruhe des Seins zu liegen scheint. Und hier schließt sich wieder die metaphorische Übertragung des Hörerlebens zur quantenphysikalischen Beschreibung der Wirklichkeit: Wieder gibt es eine Komplementarität zwischen der Dinglichkeit von Schallereignissen und der ausgebreiteten Verbundenheit von sphärischen Klangräumen mit lang anhaltenden Hüllkurven. Letztere wirken wie die quantenmechanische Wellenfunktion als räumlich und zeitlich endlos ausgebreitetes Feld möglicher Interpretationen. Zunächst jedoch ist das Wichtigste, dass ein Klang uns in diese Stille hineinführt oder aber zumindest uns in jenen weit geöffneten, unbestimmten Schwebezustand versetzt, aus dem heraus das Unerwartete geschehen kann.

Bewusstseinsveränderung

Dann verändert das Hören eines Klanges unser Bewusstsein, unser Selbstempfinden und unsere Stimmung. Nach dem bewussten Lauschen auf einen Klang sind wir nicht mehr die, die wir unmittelbar vorher noch waren. Je nach Intensität und Beschaffenheit eines Klanges kann dieser sogar sonst sehr stabile Gemüts- und Bewusstseinszustände auflösen und wieder neu zusammenfügen. Der Klang kann uns dann transzendieren, indem er uns in ein neues Erleben hineinführt. Schon in der griechischen Sage über Odysseus kommt dies zum Ausdruck, als er dem zauberhaften Gesang der Sirenen zu entkommen versucht, jenen Meernymphen, die ihn und seine Gefährten mit ihren Stimmen in den Bann ziehen wollen und er ihrer Verlockung nur entkommt, indem er seinen Gefährten die Ohren mit Wachs zuklebt und sich selbst an den Mast bindet. Der Macht der Klänge kann man sich kaum entziehen, da wir uns ihnen nicht einfach verschließen oder abwenden können. Vielmehr besitzen Klänge, wie im Gesang der Sirenen, die Macht, uns der Realität zu entreißen und uns zu entführen in eine andere Welt. Auch das ist ein Aspekt der transzendierenden Kraft des Klangs. Damit liegt im Lauschen auf ein Klangereignis eine Kraft, die mit anderen Medien wie Worten oder Bildern nur in besonderen Fällen wirksam werden kann. Aber ebenso wie visuelle Inhalte höchst spezifisch auf Menschen wirken (Kunst ist bekannterweise „Geschmacksache“) und wie Worte in „Weisheit“ gesprochen werden müssen, um uns berühren zu können, sollte auch ein Klang in einer gewissen Haltung erzeugt werden, um uns in eine andere Innenwelt zu führen. Dem Spieler kommt also eine wesentliche Rolle zu, indem er sein Gefühl und seine Stimmung auf den Klang überträgt. Gleichsam unterstützt ihn dabei aber



Künstlerin: el Sa Lindner · Kontakt: elsam@gmx.de

auch der durch ihn erzeugte Klang selbst, indem der Klang den Spieler in eine Stimmung versetzt, die es zu verstärken, vielleicht aber auch lediglich noch zu bewahren gilt. Es ist wie ein Dialog, nur dass nicht durch („dia“) das Wort („Logos“), sondern durch den Klang kommuniziert wird. Dies können wir ähnlich dem Bohm'schen Dialogprozess betrachten. In diesem geht es darum, dass der/die Hörende versucht, jene Botschaft zu erraten, die durch das Wort vermittelt wird, indem die Ebene hinter dem Wort selbst als die wesentliche Information betrachtet wird. Dazu ist es wichtig, dem gesprochenen Wort Zeit zu geben, damit es diese Bedeutung enthüllen kann und die Re-Aktion als unsere Antwort darauf zu verzögern. In einer Gesprächsrunde kann durch diese Haltung eine achtsame und tief berührende Form der Kommunikation entstehen. Übertragen wir dieses Prinzip auf den Klang, so gilt es auch hier, dem Klang Zeit zu geben, sich zu entfalten, genügend Pausen zwischen den Klängen als Freiräume zu geben, damit sich eine Stimmung entfalten kann und schließlich den Klang als ein Medium zu betrachten, das uns in eine Erlebensebene einführt, die weit über das hinausgeht, was der Klang rein aus physikalischen, akustischen, musikalischen, aber auch rein subjektiven Gesichtspunkten ist. Dazu ist es sinnvoll, zunächst alle Deutungen des Klanggeschehens beiseite zu lassen. Für Musiker kann dies eher schwieriger sein, da es bei dieser Art des Hörens nicht um tonale und musikalische Strukturen geht. Vielmehr geht es um das unvoreingenommene Zulassen dessen, was ein Klang in unserer Seele zum Erklingen bringen kann. Das so ausgelöste Empfinden im Hören eines Klanges deutet schließlich auf eine Ebene des Seins hin, die unserem Alltagsbewusstsein meist verborgen ist, jedoch für unser Sein von essenzieller Bedeutung sein kann. Wenn uns dieses Erlebnis im stillen Zuhören zuteil wird, dann werden wir Zeugen der transzendierenden Kraft des Klanges. Ich denke, die Schöpfer von sakraler Musik waren sich zuweilen dieser Kraft sehr bewusst. Und doch ist es

Lauschen

Wenn wir in die Natur blicken, dann sehen wir die sichtbaren Aspekte des Gedeihens: Das Wachstum und die Entfaltung, die Strukturen und das Hinausgreifen des Lebendigen in den Raum. Im Lauschen auf die Natur begegnen wir den unsichtbaren Aspekten des Gedeihens: Die Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit, mit der alles geschieht, die Hingabe des Lebendigen an die Kräfte der Natur und deren tiefe Verbundenheit, sowie eine Art von Geist der in heiterer Gelassenheit die Welt von innen heraus erfüllt.

wichtig zu wissen, dass für ein klangliches Transzendenzerlebnis keine komplexe Komposition notwendig ist, sondern, dass bereits einfache Klänge von Instrumenten wie Klangschale oder Gong bereits dazu in der Lage sind und dies jeweils auf ihre eigene Art. Was es von unserer Seite dazu braucht ist die Offenheit, ein Hörendes inneres Schweigen und die Bereitschaft zu einem erweiterten Empfinden.



Prof. Dr. Thilo Hinterberger

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 · www.ab-wissenschaften.de

Veranstaltungstipp

Forschungsretreat „Physik, Musik und Mystik“

eine inspirierende Zeit gemeinsamen Forschens, Bildens und tiefgründigen Erlebens vom 23. bis 26. November 2017 im Hammerschloss bei Kallmünz mit Prof. Dr. Thilo Hinterberger und Helmut C. Kaiser · Informationen: retreat.verein-gbb.de

5 Minuten Klang, die mein Leben verändern

Mit Klang mehr Zufriedenheit und Lebensfreude gewinnen

von Peter Hess

*Das Leben (wieder)
selbst in die Hand
zu nehmen
und dadurch mehr
Lebensfreude und
Lebensqualität
zu gewinnen, das ist
ein wahrhaft
lohnendes Ziel!*

Foto: Archiv Peter Hess® Institut

Meine Situation war sehr ähnlich zu der vieler Menschen

Meine Einstellung zum Leben und mein Leben selbst haben sich durch Erlebnisse und Erfahrungen, die ich 1984 in Nepal machen durfte, gravierend verändert. Dort hatte ich die Möglichkeit, mich zu finden und neu zu spüren. Dafür bin ich sehr dankbar. Ohne diese Erfahrung wäre ich wahrscheinlich noch immer ein „unglücklicher“ Mensch – getrieben von den mir eigen gewordenen Zielen und Idealen, die letztlich nicht meine waren, sondern durch andere geprägt wurden.

Und so geht es vielen Menschen. Sie scheinen wie fremd gesteuert durch das Leben getrieben zu werden. Sie sind wie auf einem Blindflug – gesteuert von negativen Glaubenssätzen, die sie im Laufe ihres Lebens durch Eltern, Schule und Gesellschaft verinnerlicht haben, durch den Einfluss der Medien, der Werbemaschinerie und dem Druck, dem sie oft durch die vielfältigen Anforderungen von Beruf und/oder Familie ausgesetzt sind. „Ich bin nicht gut genug“, „Ich bin nicht lebenswert“, „Ich bin nur etwas wert, wenn ich auch etwas leiste“, diese und ähnliche „inneren Antreiber“ sind vielen Menschen bekannt. So bleibt oft kein oder nur sehr wenig Raum für das wirklich Wichtige. Oft haben wir sogar vergessen, was eigentlich unsere ganz persönlichen Werte im Leben sind. Das macht unzufrieden und vielleicht auch krank. Wir verspüren den Wunsch nach einem selbstbestimmten, freien und kreativen Leben.

Der Klang der Klangschaale ist ein wunderbares Medium, damit wir uns diesen Wunsch erfüllen. Dazu brauen wir täglich nur 2-5 Minuten Zeit. Dies zeigen die Untersuchungen des Professorenehepaars Hella und Luis Erler zur Klang-Pause¹.

¹ Prof. Hella Erler und Prof. Luis Erler haben den Begriff „Klang-Pause“ für den regelmäßigen und systematischen Einsatz kurzer Klangübungen von 2-5 Minuten Dauer geprägt. In insgesamt vier Untersuchungen konnten sie positive Resultate eines 4-wöchigen, täglichen Einsatzes der Klangschaalen in Kindergarten/Schule, bei Erzieherinnen und Erwachsenen aus unterschiedlichsten Berufsfeldern belegen. In der vierten Untersuchung haben sie die Wirkung zwischen „Klang-Neulingen“ und „Peter Hess®-Klangmassagepraktikern“ beleuchtet. Die Berichte zu den verschiedenen Untersuchungen sind auf der Webseite des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. www.fachverband-klang.de (unter: Zur Klangmassage: Entwicklung und Forschung) zu finden.

Mein eigener „Klang-Weg“

Ich möchte an dieser Stelle ein wenig von meinem eigenen Lebensweg erzählen und davon, wie besagte Reise meinem Leben vor mehr als 30 Jahren eine grundlegend andere, neue Richtung gegeben hat.

Ich hatte immer das Gefühl, in eine falsche Familie hinein geboren worden zu sein. Mein Vater war im Krieg gefallen, von meiner Mutter fühlte ich mich nicht verstanden. Der Kindergarten mit den strengen katholischen Schwestern war keine Freude, die Schulzeit mit vielen Lehrern aus der Nazizeit eine Qual. Irgendwie habe ich dennoch funktioniert. Mehr oder weniger habe ich mich durch die Schule gequält, habe es geschafft, Ingenieur zu werden. Danach habe ich nochmal studiert – ich wollte meinen „Traumberuf“ Berufsschullehrer verwirklichen. All das hat mich nicht zufrieden gemacht, denn ich empfand mein Leben nicht sonderlich gelungen, habe aber funktioniert. Viele sagten: Das ist doch ein recht gutes Leben, was willst Du eigentlich noch mehr?



Fotos: Archiv Peter Hess® Institut
Peter Hess als Student.

Heute weiß ich, dass es meist nicht die objektiven Gegebenheiten sind, die ein Leben glücklich machen, es sind die Gefühle und die Sichtweise, wie man das Leben gestaltet und glücklich werden lässt. Und zur Änderung der Sichtweise und einer selbstbestimmten Lebensgestaltung braucht es Raum. Einen Raum, in dem man eine Unterbrechung des Alltags erfährt, in dem man positive Gefühle von Sicherheit, Vertrauen und Zuversicht erlebt. Ein Raum, in dem Erkenntnisse geschehen dürfen und Neuordnung beginnen kann. Dieser Raum kann sehr unterschiedlich gestaltet sein. Für mich war es Nepal, wo ich diesen Raum fand.

Um Erfahrungen in alternativen Heilmethoden zu sammeln, habe ich mich ein Jahr lang von der Schule beurlauben lassen. Den größten Teil dieses Jahres habe ich in Nepal verbracht. Dort konnte ich durch die Umgebung, durch die Menschen, die trotz ihrer materiellen Armut menschlichen Reichtum ausstrahlten, gesunden. Es war die andere Umgebung, die mir den Rahmen bot, mich wieder zu spüren, mich so wahrzunehmen und zu akzeptieren, wie ich bin. Besonders habe ich die vielen Rituale und ganz besonders den ständig mich umgebenden Klangraum genossen. In diesem Rahmen konnte in mir Neuordnung und Heilung geschehen. Ich weiß noch genau, wie ich eines Nachmittags vor einem Tempel am Durbar Squar in Bhaktapur saß und plötzlich

mein Leben aus einer ganz neuen Perspektive betrachtete. Es war, als ob ein Lichtschalter eingeschaltet wurde. Mir war auf einmal völlig klar, dass jedes Erleben, jede Erfahrung in meinem Leben ganz wichtig war, einen Sinn, eine Aufgabe hatte. Ohne diese Erfahrungen wäre ich nicht derjenige geworden, der ich bin. Auf einmal hörten mein innerer Kampf und meine Unzufriedenheit auf, ich wollte keine einzige Erfahrung meines vergangenen Lebens mehr missen, nichts mehr anders haben. Darüber hinaus wurde mir klar, dass auch mein zukünftiges Leben gut und sicher verlaufen würde und dass mir genau die Menschen und Situationen begegnen würden, die ich brauche, um mich zu entwickeln, zu entfalten.



Tempel am Durbar Squar in Bhaktapur.

Heute würde ich sagen, ich konnte damals in Nepal wieder an mein Uvertrauen anknüpfen. Ich war auf einmal frei von Zweifeln, Sorgen und Fremdbestimmung. Stattdessen stellten sich Gefühle von Zufriedenheit, Zuversicht und Vertrauen ein – ein innerer Frieden. Ich war bereit, Verantwortung für mein Leben und mein Glück zu übernehmen und es aktiv zu gestalten. Das war der Beginn eines völlig neuen Lebensgefühls, das ich bis heute in mir trage.

In diese Zeit fällt auch die Geburtsstunde der Klangmassage, denn in Nepal erkannte ich das heilsame Potenzial, das im so besonderen Klang der Klangschalen liegt.

Klangräume sind wunderbare Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung

Sicher muss man nicht in ein anderes Land oder nach Nepal reisen, um diese Erfahrung zu machen, diesen Raum für sich zu finden. Es gibt viele Möglichkeiten, um dem Leben eine neue Richtung zu geben. Aus meiner inzwischen 30-jährigen Seminarerfahrung mit den Klangschalen weiß ich, dass Klang eine dieser Möglichkeiten ist – aus meiner Erfahrung die beste. Denn die Klangräume, Klangmassagen, Klang- und Fantasiereisen sowie Klangkörperreisen bringen uns ganz sanft und doch bestimmt in die Wahrnehmung und zur Achtsamkeit. Sie bringen uns zu unserem Körper, unseren Gedanken und unserem Handeln und sie bringen uns zu unserem Wesenskern, unseren tiefsten Wünschen und Sehnsüchten.

Im leichten Trancezustand, den wir schnell mit den Klängen erreichen, können wir unser Leben wie von einer höheren Warte aus betrachten: Wie gehe ich mit mir, meinem Körper,

meiner Familie und meinen Mitmenschen um? Was macht mich zufrieden und glücklich, was weniger? Diese und weitere Fragen können uns zu Erkenntnissen führen, die die Basis, die Motivationsgrundlage für eine aktive, bewusste Neuausrichtung oder Lebensveränderung bilden. Mit den gewonnenen Erkenntnissen, das Wunschziel für eine gute Lebensqualität vor Augen, so begeben wir uns auf einen sichern und leichten Weg. Tägliche, kleine Klangübungen von nur wenigen Minuten unterstützen uns effektiv auf diesem Weg und verbinden uns immer wieder mit den positiven Gefühlen und unserem verinnerlichten Ziel. Es macht Freude, diesen Weg Stück für Stück zu gehen – unterstützt durch die Kraft der Klänge!

Die Klänge schenken Kraft zur Veränderung

Ich und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erleben in der Klangmassage-Ausbildung und unseren Fachseminaren immer wieder aufs Neue, wie wohltuend, heilsam und unterstützend die Klänge von den Menschen erlebt werden. Wir dürfen beobachten, wie Menschen durch die Klänge zu neuen Erkenntnissen gelangen, ihr Leben neu ausrichten und die Kraft finden, ihr Ziel auch Wirklichkeit werden zu lassen. Die Veränderungswünsche können so vielfältig sein, wie die Menschen selbst. Manchmal ist es das tägliche Klangritual, das das Leben bereichert, manchmal sind es aber auch grundlegende Veränderungen, die im Klangraum ihren Anfang nehmen. So bestätigen uns viele Seminarteilnehmer lange Zeit nach ihrem ersten Kontakt mit den Klangmethoden, dass der Klang ihr Leben verändert hat – hin zu mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Erfüllung.



Foto: Archiv Peter Hess® Institut

Musik ist fester Bestandteil vieler Rituale.

Besonders berührt hat mich vor kurzem die Aussage einer 80-jährigen Frau: „Ich weiß jetzt, was ich in meinem Leben falsch gemacht habe und ich mache das jetzt anders!“. Als ich sie einige Zeit später wieder traf, hat sie mir davon berichtet, was sie alles in ihrem Leben verändert hat und dass sie sich jetzt viel freier und glücklicher fühlt. Das hat mir wieder gezeigt: Es ist nie zu spät für ein glückliches, selbstbestimmtes und freudvolles Leben!

Mit dem Klang sich wieder spüren, sicher werden und am Uvertrauen anknüpfen

Der Klang der Klangschalen und Gongs in gut und sicher gestalteten Klangräumen hilft uns, uns tief zu entspannen, uns neu zu spüren und wieder an unser Uvertrauen anzuknüpfen. Dieses Gefühl, das wir alle tief in uns tragen – auch wenn es bei den meisten von uns verloren zu sein scheint. Es ist aber nicht verloren, sondern nur verschüttet. Die Klänge vermögen uns daran zu erinnern. Sie rufen meist schnell Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen wach – Gefühle, die wir aus unserer Zeit im Mutterleib tief in unserm Körpergedächtnis gespeichert haben. Vielleicht sind es auch Gefühle, die uns an unsere Verbundenheit mit dem „großen Ganzen“, mit dem „Göttlichen“ erinnern. Die berührende Erfahrung, wieder an dieses Urgefühl anzuknüpfen, spiegelt sich in den Beschreibungen der Teilnehmer, wie sie häufig nach einer Klangmassage oder Klangreise genannt werden:

„Ich empfand während der Klangreise tiefe Ruhe und Frieden.“

„Ich fühlte mich geborgen in den kosmischen Klängen.“

„Es war, als wäre ich der Ozean.“

„Ich fühlte mich von den Klängen geborgen und gehalten.“

Wieder verbunden mit unserem Uvertrauen haben wir die optimale Basis, um unser Leben kreativ, selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Im Klangraum sind wir bereit, unser Leben anzuschauen

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es im Klangraum leicht wird, das eigene Leben oder bestimmte Situationen zu betrachten. Viele Menschen beschreiben, dass

sie aus der Entspannung heraus ihr Leben wie von einer höheren Warte aus neutral betrachten konnten. Sie erkannten, was ihnen Freude macht, aber auch das, was sie im Leben behindert, was sie verändern möchten. Oft werden sie sich während dieses Prozesses überhaupt erst wieder ihrer Gefühle, Bedürfnisse, Sehnsüchte bewusst – die häufig unter all dem „Funktionieren“ begraben waren. So können wir klar erkennen, was wir weiter stärken und was wir verabschieden möchten. Hier ist es ganz wichtig, zunächst das anzuschauen, was bei uns gut läuft, was uns zufrieden und glücklich macht. Es sind erstaunlich viele Dinge, die uns täglich gut gelingen. Das bewusst zu machen, bringt schon eine positive Sicht auf das Leben, macht Freude und stärkt uns, um unsere Aufgaben anzugehen. So sind wir bereit, auch die andere Seite unseres Lebens anzuschauen.

Es ist der Weg, der uns verändert

Verschiedene Klang-Rituale bieten die Möglichkeit, bewusst Altes zu verabschieden und Neues willkommen zu heißen. Im Wissen darum, dass sich Veränderung nicht plötzlich vollzieht, sondern ein Weg ist, können wir Schritt für Schritt auf unser Ziel zugehen. Tägliche, kleine Klangübungen helfen uns dabei, unser Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und die vielen kleinen Schritte, die wir auf dem Weg dorthin machen, auch bewusst wahrzunehmen und zu würdigen. Jede kleine Veränderung lässt uns ein Stück neue Lebensqualität spüren, verändert uns und motiviert uns, unseren Weg weiterzugehen. Das macht Mut, so bleiben wir auf dem Weg! Auch wenn immer wieder mal Hindernisse auf dem Weg auftauchen, so schenken uns die Klänge die Zuversicht, dass wir sie bewältigen und unser Ziel erreichen werden.

„Ich kann mich jetzt durch Klang darauf verlassen, schnell und effektiv zu mir selbst zu kommen. Die intensive Erfahrung, dass ‚mein Kern/mein Innerstes‘ eine individuelle + universelle Weisheit in sich trägt. Durch Klang komme ich mit mir und dadurch mit allen + allem in Verbindung, in Einklang.“

(Daniel Brunner, am Ende einer Klangmassage-Intensivausbildung)

„Die Klangmassage ist eine Erfahrung, die mich von nun an mein ganzes Leben lang begleiten wird – und die ich mit Freude in die Welt tragen werde. Eine Woche zum Kraft sammeln, Uvertrauen stärken und wundervolle neue Fähigkeiten erlernen.“

(Christiane Bornhak, am Ende einer Klangmassage-Intensivausbildung)

„Ich bin so froh/glücklich, die Klangmassage für mich kennengelernt zu haben (ca. vor einem Jahr). Seitdem fühle ich mich ruhiger, ausgeglichener, fröhlicher, glücklicher und bin nicht mehr ‚der Hamster im Laufrad‘. Mein Umfeld hat diese Veränderung bemerkt und freut sich mit mir. Ich freue mich auf die vielen Dinge, die mich in der Zukunft erwarten und die ich Schritt für Schritt angehen werde. Viele Blockaden haben sich bei mir gelöst.“

(Conny, Wiederholerin einer Klangmassage-Intensivausbildung)

„Mein Leben hat sich sehr positiv verändert – ich weiß jetzt, was ich will und ich tue das!“

(Teilnehmerin des Seminars „Klangmassage I“)

5 Minuten Klang – sich etwas Gutes tun

Tägliche Klangübungen, wie ich sie in dem Buch „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“ vorstelle, können wertvolle Begleiter auf dem Weg der Veränderung sein. Sie helfen Ihnen bei der Reflexion, beim Loslassen schädlicher Gewohnheiten, bei der Ausrichtung auf Ihre Vision und der bewussten Würdigung jedes noch so kleinen Schrittes. Ich empfehle Ihnen, Ihre Beobachtungen möglichst täglich kurz zu notieren. So wird der Entwicklungsprozess mit all den täglichen, kleinen Erfolgen bewusst. In diesem Sinne kann die nachfolgende Übung eine wunderbare Möglichkeit der Psychohygiene sein:

Eine Klangentspannung für den Unterleib beruhigt und zentriert.

Klangritual am Abend

Die Klänge wirken immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. In der Klangentspannung kommen die Gedanken zur Ruhe. So mache ich z.B. die Klangentspannung für den Unterleib gerne nach einem anstrengenden Tag, um besser ein- und durchschlafen zu können. Im Lauschen auf die Klänge und Wahrnehmen der Schwingungen fühle ich, wie die Last des Alltags nach und nach von mir fällt. Ich werde immer freier und spüre, wie mein Körper wohligh schwingt. Wie ein neutraler Beobachter lasse ich dabei die Bilder des Tages vorbeiziehen, ohne an ihnen zu verhaften. Die Klänge helfen mir dabei, dies von einer neutralen Warte aus zu tun. So kann ich sehen, was besonders gut gelaufen ist und schön war oder was nicht so erfreulich gewesen ist und ich beim nächsten Mal besser machen möchte. Langsam kommen meine Gedanken zur Ruhe und mein Körper entspannt sich mehr und mehr. Manchmal schaffe ich es dann gar nicht mehr, die Klangschale zur Seite zu stellen, sondern gleite noch während der Übung in einen tiefen Schlaf.

Foto: Foto und Bilderwerk



Buchtip:
Klangschalen – mein praktischer Begleiter
von Peter Hess, 150 S.
Verlag Peter Hess, 2015



Meine persönliche Seminarempfehlung

Im Laufe der vergangenen drei Jahrzehnte wurden am PHI zahlreiche Seminare entwickelt, die Menschen beim Prozess der Selbst- und Potenzialentfaltung unterstützen wollen und „Eine Auszeit vom Alltag“ ermöglichen. Die eigene Erfahrung steht im Mittelpunkt vieler dieser Seminare. Damit ist jedes Seminar nicht nur eine Weiterbildung, sondern immer auch ein Geschenk an sich selbst!

Besonders Freude macht mir immer wieder das Seminar **„Wirkungsvolle Affirmationen und Visionen gestalten und begleiten“**, bei dem es darum geht zu erkennen, welche unbewussten Mechanismen unser Leben steuern und gemeinsam in der Gruppe zu erarbeiten, wohin die Reise zukünftig gehen soll. Durch die gezielte Verknüpfung von Klang, Sprache und inneren Bildern werden Affirmationen erarbeitet, die eine nachhaltige Veränderung in Gang setzen. Kraftvolle Rituale unterstützen die einzelnen Entwicklungsschritte. Für mich ist es immer wieder eine große Freude, in der Körperhaltung, den Gesichtern und der Ausstrahlung der Teilnehmer beobachten zu können, wie sie in diesen drei Seminartagen regelrecht aufblühen und oft auch eine innere Wandlung vollziehen – das erinnert mich stets an meinen eigenen Weg, für den ich sehr dankbar bin.

Seminarhinweise

Weitere Seminare, die ich für die Selbstentfaltung als besonders wertvoll empfinde und die ohne Vorkenntnisse besucht werden können:

- **Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken**
In diesem Seminar nehmen Sie Ihren Körper auf besondere Weise wahr und finden in eine tiefe Achtsamkeit sich selbst gegenüber. So gehen Sie mit den Klängen auf Entdeckungsreise zu den eigenen Tiefen und Möglichkeiten!
- **Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen**
In diesem Seminar erfahren Sie, wie leicht und gleichzeitig tief Fantasiereisen wirken und wie sehr die Klänge diese Wirkung unterstützen können.
- **Gesundheitsprävention mit Klangschalen für Körper, Geist und Seele**
Wer gezielte Klangübungen erlernen möchte, um die eigene Gesundheit zu stärken, ist in diesem Seminar genau richtig. Erfahrene Klangmassagepraktiker erhalten hier ein Potpourri an Ideen für „Hausaufgaben“ für ihre Klienten oder eigene Kurse.
- **Klangmassage-Intensivausbildung**
Wie der Name schon verrät, erwarten Sie hier sieben intensive Tage mit Klang!



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 bei den Freien beratenden und Gesundheit fördernden Berufen ist.

Kontakt

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

„Ich fühle das Glück in mir wieder“

Urvertrauen – Basic Trust

von Emily Hess

Über Urvertrauen ist viel geschrieben und viel geforscht worden. Seit Jahrzehnten stellen wir uns die Frage:
Was eigentlich hat es auf sich mit diesem „Urvertrauen“?

Meine Erfahrung zum Thema „Urvertrauen“

Ich schreibe gerade an einem Buch zu diesem Thema. Doch ich merke, dass es sich eigentlich mehr mit meinen Reisen beschäftigt, mit meinen Reisen zu mir – zu meiner Seele – zu meinem Mich-selber-finden und -kennenlernen. Meinen Ur-grund, mein Ur-sein zu entdecken und zu nähren, wurde in meinem Leben möglich. Den geborgenen Raum in mir zu finden, hat vieles für mich verändert. Durch das Schreiben, mich Erinnern und natürlich durch die vielen Menschen, die ich in meinen Seminaren zu diesem Thema treffe, erfahre ich die verschiedensten Facetten. Urvertrauen? Ach das war doch in den 1970ern???!! Da wurde doch so viel drüber geredet???!! Geschrieben... oh ja... man bezog sich auf Freud, Kohut, Erikson und wie sie alle hießen, der wichtige „Glanz in den Augen der Mutter“ wie ihn Jean Liedloff beschrieb und ohne den wir uns nicht entwickeln können? Ist das noch aktuell? Sind wir auch heute noch immer der Meinung, dass wir uns ohne diese Basis, die in der Kindheit gelegt wird, nicht entwickeln können? Ich kenne sehr viele Menschen, die diese Basis bei den Eltern nicht gefunden haben und heute durchaus wissen, was es mit dem Vertrauen, ja diesem urgründlichen Urvertrauen auf sich hat.

Wie schade, wenn es anders wäre. Wofür würde ich dann leben? Bin ich angewiesen als 60 Jahre alte Frau auf den „Glanz in den Augen meiner Mutter“ vor nun ja 60 Jahren? Oder ist es auch wundervoll, heute diesen Glanz, die Liebe in den Augen eines anderen Menschen zu sehen? Ja das ist es! – Einfach und wunderbar. Es ist ebenfalls nährend und beglückend und kann jederzeit geschehen!

Ich habe entdeckt, dass es für mich nicht wichtig, nicht nährend ist, darüber nachzudenken, ob etwas vor so langer Zeit geschehen ist oder auch nicht. Für mich ist wichtig, was ich heute erlebe und welche Erinnerungen mich stark machen.

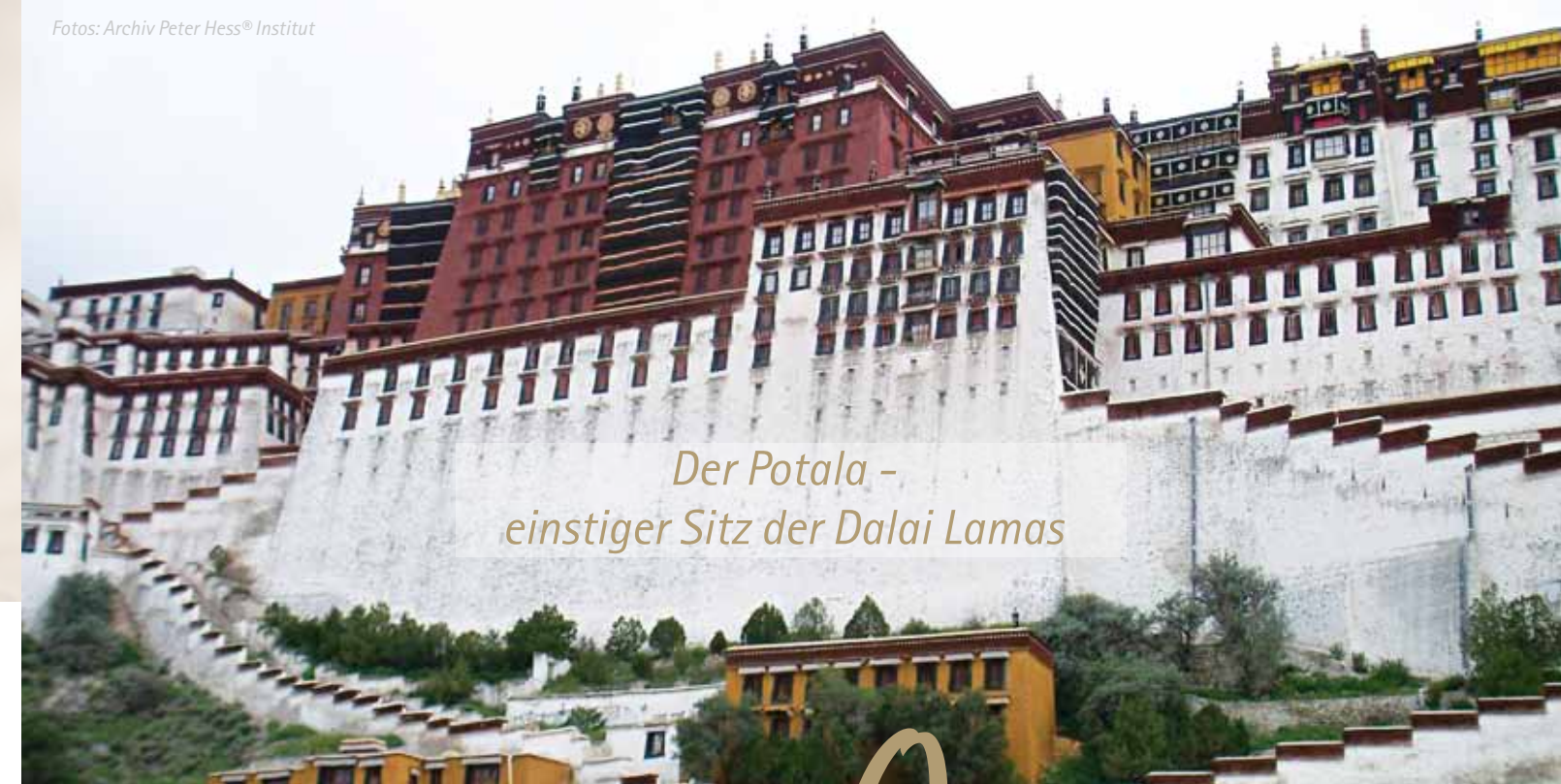
„UR“-Vertrauen – „basic trust“

Intensiv beschäftigt habe ich mich mit der Bezeichnung „UR“. Ich merke, dass es manchmal schwierig ist, dieses Gefühl im eigenen Körper und der eigenen Seele zu resonieren. Mit dem Begriff „basic trust – grundlegendes Vertrauen“ können manche Menschen vielleicht mehr anfangen. Ein Gefühl von Basis in dem eigenen Körper zu finden, ja das könnte gelingen.

Die eigene Basis zuerst im Körper und darüber in der Seele und im Verhalten im Leben zu erfahren, ist durch die wunderbaren Klangmethoden möglich. Mir gefällt sehr, was Thomas Schröter in seiner Hausarbeit an der Fachhochschule Frankfurt im Fachbereich Sozialpädagogische Musiktherapie (1997, S. 297) zum Thema Urvertrauen schreibt:

„[...] im Klang eröffnen sich innere und äußere Räume. [...] Älteste Ganzheitserfahrungen wie Zeitlosigkeit und absichtsloses Sein-Dürfen können neu wiederbelebt werden.“

Auch positive Herausforderungen haben das Potenzial, das Urvertrauen zu nähren. Wenn wir uns selber als stark erfahren, als neu wahrnehmen dürfen, gibt diese Erfahrung uns die Kraft, um neue Wege im Leben zu gehen. Manchmal geschieht uns das z.B. auf einer Reise. Oft wurden durch viele Erlebnisse, die nicht gut waren, die Sinne geschlossen. Wir nehmen nicht mehr wahr, wie etwas duftet oder riecht, wir fühlen den Körper nicht mehr in seinem wundervollen Ausmaß und seinen Möglichkeiten. Auf Reisen, die in die wirkliche Fremde führen, uns mit starken Reizen konfrontieren, können sich die Sinne wieder öffnen. Für mich eine ganz wichtige Voraussetzung, um die eigene Basis, die Wurzeln, ja heute sagt man das „standing“ in uns wieder zu fühlen.



Der Potala –
einstiger Sitz der Dalai Lamas

Meine Reise nach Tibet

Ende 1980 gab mir eine abenteuerliche, weitgereiste Frau mit dem seltsamen Namen „Zwiebelmuster“ ein kleines Gläschen mit Sand und folgenden Worten:

„Diesen Sand werden Sie eines Tages wieder zurückbringen an seinen Ursprung“.

Sie nannte mir den Namen des Sees und des Berges, in dessen Nähe er sein sollte. Beides waren mir völlig unbekannte Namen. Das Land hieß „Tibet“. Davon hatte ich zumindest mal gehört und irgendwie eine leichte Vorstellung, dass es sehr hoch lag. Die Namen von Berg und See waren noch exotischer: „Kailash“ hieß der Berg und „Manasarovar“ der See. Damit löste sie in mir überhaupt erst einmal die Vorstellung aus, dass es eventuell möglich für mich wäre, sehr weit zu reisen. Und so brachte ich tatsächlich viele Jahre später den Sand an seinen Ursprungsort zurück.

Das Alte der Erde

Die Ankunft in Lhasa war ... – vielleicht ist „eigenartig“ das richtige Wort. Ich weiß nicht genau, was ich mir unter einer tibetischen Stadt in 3500 m Höhe vorgestellt hatte. Sicher nicht diese breiten, modernen Straßen mit hübscher Randbeleuchtung und auch nicht die großen kastenförmigen modernen Häuser und Geschäfte. Und dann – ein Blick nach links und ich zuckte zusammen. Am Berg lag ein unglaubliches Gebäude. Erhaben, riesig, alt und EWIG, ruhig lag er da – der Potala. Der Palast der 1000 Räume. Der Sitz der Dalai Lamas seit Urzeiten. Auch der jetzige Dalai Lama hatte hier gelebt, bevor er unter dem Druck der chinesischen Politik nach Indien ins Exil gegangen ist. Überall standen große Räucheröfen – ungefähr zwei Meter hoch –,

*„Om mani
padme
hum –
ich ehre das
Göttliche
in der
Lotusblüte“*





Foto: Archiv Peter Hess® Institut
Tägliche Rituale sind fest im Leben der Newar, der ältesten Volksgruppe im Kathmandutal, verankert.

in denen Wacholder zur Reinigung der Stadt verbrannt wird, so dass überall in Alt-Lhasa riesige Rauchwolken und unglaubliche Düfte vorherrschten, die meine Augen tränen ließen. Langsam ging ich den Weg hinauf zum Eingang des Potala. Langsam deshalb, weil mir die Höhe bereits jetzt zu schaffen machte.

Viele Tibeter waren mit mir unterwegs. In ihren alten, bunt-roten Trachten säumten sie den Weg. Sie gingen ihren Weg ruhig und gelassen. Lange Ketten aus Holz- oder Yakperlen glitten durch ihre Finger. Es waren Gebetsketten – Malas – jede Perle steht für ein „Om mani padme hum – ich ehre das Göttliche in der Lotusblüte“. Damit sind Buddha gemeint und Padma-sambhava. Ruhig und stetig murmelten sie das Mantra vor sich hin. Mit tiefen Augen schauten sie mich immer wieder an. Nicht neugierig, vielleicht eher ausschließlich wahrnehmend.

Ich war an einem der größten Kraftorte der Welt. Es wäre so schön, wenn ich mich einfach irgendwo hinsetzen und einfach nur wahrnehmen und fühlen dürfte. Ich machte mich ganz klein, drückte mich geschickt an den Wachen vorbei und ... saß im weißen Saal des Palastes ... und weinte ... Etwas in mir weinte. Trotz der vielen Menschen, Chinesen, Tibeter, Japaner, Europäer war ich endlich ganz allein in der Halle. Sie war so still. So jenseits aller Zeit – so unendlich alt. Im Märchen hatte ich von der „Alten der Erde“ gelesen. Jetzt wusste ich – hier wohnte sie. So mächtig – so – ewig ... ich kam in Berührung mit dem Urgrund der Zeit. Auch hier wieder das „UR“. Hier konnte ich es fühlen, in jeder Zelle meines Körpers. Ich spürte, dass diese spirituelle Macht von keinem Menschen, keiner Politik, keinen Kriegen zerstört werden kann. Sie wird einfach warten, warten über die Zeit hinaus. Sie waren alle da – die Götter und Göttinnen – das Göttliche! Der ganze Kosmos – fühlbar – Urvertrauen, das erste Mal, dass ich es fühlte in meiner Ganzheit.

Direkt nach diesem tiefen spirituellen Erlebnis wurde mein neues Urvertrauen auf die Probe gestellt. Ich brauchte eine Toilette. Mit einigem Kraftaufwand benutzte ich sie, denn sie schien mir wirklich sehr gefährlich zu sein: Ein großes Loch in der Erde, darum herum Unaussprechliches und dar-

unter: NICHTS!!! Absolut nichts. Nur Tiefe ... Ich sollte also hier einen Schritt machen über ein Loch unter dem tausende von Metern NICHTS war. Aber – ich habe es geschafft! Direkt neben dem großen Tor stand eine riesige bemalte Trommel, die ein Mönch anschlug. Ein tiefer, tiefer Klang erfüllte meinen ganzen Körper mit seiner besonderen Kraft.

Mit Klang Urvertrauen nähren

Die Entwicklungsneurobiologie betont die Bedeutung von emotionaler Sicherheit für die Entwicklung des menschlichen Gehirns. Das Gehirn ist in ständiger Entwicklung begriffen, so lange wir leben. Es ordnet jede Begegnung, jeden Reiz so ein, dass der nächste Entwicklungsschritt für den Menschen möglich wird, unabhängig von seinem Alter. Bereits vorgeburtlich erfahren wir Verbundenheit und so haben wir grundsätzlich die Möglichkeit, auf diese Erfahrung zurückzugreifen. Natürlich ist es wunderbar, wenn der Mensch in seiner Kindheit Geborgenheit und Stabilität erfahren durfte. Es ist aber auch wunderbar für uns alle, dass wir in den Urvertrauen-Klangsettings und der Klangmassage die Möglichkeit haben, diese Erfahrungen nachzunähren. Schon als ich das erste Mal in Nepal war hatte ich durch die Beobachtungen der Ruhe – des ruhigen Umgangs miteinander, das tiefe Bedürfnis etwas zu tun, um den Menschen im Westen diese Erfahrungen die ich machen durfte, auch zu ermöglichen. So entstanden die ersten Seminare in der Klangpädagogik aus meinem Bedürfnis heraus, die Menschen ein kleines bisschen glücklicher machen zu wollen. Gerade jetzt habe ich die erste Intensiv-Seminarwoche zu diesem Thema beendet. Es war für mich so berührend zu erleben, dass die Klangräume – die ich vor 15 Jahren entwickelt und bis heute nur wenig modifiziert habe – positive Veränderungen bewirken.



Foto: Archiv Peter Hess® Institut

Ein Teilnehmer, der Musiker ist, machte nach seinem Erlebnis im Klangraum „Klangdialog“ („Klangdialog“ = Name eines klangpädagogischen Settings, in dem Klangschalenenergie und -schwingung zur Harmonisierung der inneren Stimmen genutzt werden und auch Titel eines Seminars) eine für mich besonders interessante Aussage:

„Ich fühle mich neu gestimmt.“

Weitere Aussagen von Teilnehmern nach der Urvertrauen-Intensivwoche möchte ich hier gern anbieten. Es sind Rückmeldungen, die in allen Urvertrauen-Seminaren immer wieder kommen:

„Ich fühle das Glück in mir wieder.“

„Ich merke, dass ich selber etwas für mich tun kann, das macht mich unabhängiger.“

„Ich merke meine Gefühle wieder.“

„Ich bin stärker.“

„Ich spüre meine Freude.“

„Ich bin dankbar.“

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung und der meiner Teilnehmer bin ich überzeugt:

Es ist immer Zeit für den Beginn einer glücklichen Kindheit und eines selbstbestimmten Lebens!



Emily Hess

ist Ayur- Yogalehrerin, Studium der integralen Unternehmensführung und der komplementären Methoden, Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode. Sie war Erzieherin und Tänzerin. Weiterbildungen als Lösungsorientierte Kurzzeitberaterin, Brain Gym Instructor (IAK) sowie in Tanztherapie. Basierend auf jahrelanger Erfahrung entwickelte sie 2001 die Peter Hess®-Klangpädagogik und 2013 das Emily Hess®-Klangyoga. Sie leitet Seminare im In- und Ausland, ist Autorin und Inhaberin des Peter Hess® Zentrums in Norddeutschland. Sie ist Gründungsmitglied des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

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

Eine kleine Übung von 2 Minuten

Ich möchte dich einladen, dir zwei Minuten Zeit für dich zu nehmen und deine liebste Klangschale erklingen zu lassen. Dabei lege doch deine Hand jetzt oder gleich auf dein Herz. Dahin, wo du dein Herz ganz besonders gut fühlen kannst. Den ruhigen, regelmäßigen, starken Klang deines Herzens spüren in deinen Fingern. Das bist du. Nur du. Einzigartig und wunderbar!



Foto: Sandra Lorenz

Seminarhinweise

Emily Hess bietet am PHI verschiedene Seminare zum Thema Urvertrauen an:

- Urvertrauen – Wandlung
- Urvertrauen – KLANGdialog
- Urvertrauen – KLANG des Lebens
- Urvertrauen – Vision
- Urvertrauen mit Kindern – „Das kleine Glück“

Peter Hess®-Klangmethoden in der Burn-out-Prävention und -Behandlung

von Dr. Rosa Matzenberger

„So früh wie möglich gegensteuern und Präventionsmaßnahmen ergreifen!“

Als Klinische Psychologin und Psychotherapeutin integriere ich die Peter Hess®-Klangmethoden schon seit vielen Jahren erfolgreich in meine Arbeit und kombiniere sie mit verschiedenen psychotherapeutischen Methoden. Ein stetig ansteigender Arbeitsbereich, in dem die Klangangebote hervorragend eingesetzt werden können, ist die Behandlung von Burn-out-Patienten. Galt früher das Burn-out-Syndrom als typische Managerkrankheit oder stand in Zusammenhang mit „helfenden Berufen“, so können wir es heute schon als echte Volkskrankheit bezeichnen. Beispielsweise berichtete der STANDARD im Mai 2017 von einer AK-Studie *„Ein Drittel sehen sich im Job zumindest leicht Burnoutgefährdet“*. *„Laut WHO werden Depressionen und Burnout im Jahr 2050 50% der Krankheiten ausmachen“*, meint der Psychiater Dr. Reinhard Haller. Die steigende Zahl von Burn-out-Betroffenen spiegelt sich auch im Gesundheitsatlas 2015 der deutschen Betriebskrankenkassen. Demnach gingen knapp 15 % der Ausfallzeiten am Arbeitsplatz auf seelische Belastungen zurück, zu denen auch Burn-out zählt. Die Ausfallzeit war dabei etwa doppelt so lange wie bei Muskel-Skelett-Erkrankung. Dies verursacht einen erheblichen volkswirtschaftlichen Schaden. So ist es nicht verwunderlich, dass die Stärkung der Gesundheit – körperlich wie seelisch – in unserem Gesundheitssystem immer mehr an Bedeutung gewinnt und zu einem Paradigmenwechsel führt. Der Blick wird zunehmend auf Gesundheit erhaltende und fördernde Faktoren gerichtet, statt auf die krankmachenden Ursachen. Hier können die Peter Hess®-Klangmethoden mit ihrem ganzheitlichen, lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz wertvolle Dienste leisten.

Burn-out im Zustand chronischer Erschöpfung

Wann sprechen wir von Burn-out?

Ein Burn-out-Syndrom (kurz Burn-out) ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler und körperlicher Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Meist fängt es schleichend an, von dem Betroffenen unbemerkt. Es entwickelt sich hauptsächlich über drei Stadien: Am Beginn steht die emotionale Erschöpfung, die zu einer Vernachlässigung eigener Wünsche und Bedürfnisse führt. In der zweiten Phase kommt es zu einer Depersonalisierung, Zynismus und Abweisung gegenüber anderen Personen. Schließlich stellen sich Selbstwertzweifel in Bezug auf die eigene Leistungsfähigkeit und sozialer Rückzug ein. In der dritten Phase geht gar nichts mehr – völliger Zusammenbruch, ein seelischer Infarkt. Somatisch geht ein Burn-out-Syndrom mit vielfältigen unspezifischen Symptomen einher.

Das „Ausgebranntsein“ ist oft die Folge dauerhaften Disstresses, der wiederum zu Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen, Tinnitus, Hörsturz, Schwindelgefühlen, Nervosität, Reizbarkeit und Frustrationsgefühlen sowie Herzrhythmusstörungen, chronischen Schlafstörungen oder Gedächtnisproblemen führen kann. Hilflosigkeit, oft gepaart mit Sinnlosigkeits- und Überforderungsgefühlen folgen. Die Personen haben das Gefühl, sich selbst fremd zu werden. Das Gefühl der inneren Leere entsteht und Depression bricht aus. Die persönlichen Ressourcen sind erschöpft, ausgebeutet. Wer viel gibt, muss auch wieder nehmen, nachfüllen und auftanken. Geschieht dies nicht, kann ein Burn-out bis zur völligen Arbeitsunfähigkeit oder sogar zum Suizid führen. Daher ist bei Verdacht auf Burn-out immer eine genaue Abklärung wichtig.

Daher essentiell: So früh wie möglich gegensteuern und Präventionsmaßnahmen ergreifen!

Was sind die Ursachen?

Die Ursachen für Burn-out sind multifaktoriell. Chronischer Stress aufgrund gesellschaftlicher, beruflicher und familiäre Belastungen sowie persönliche Dispositionen befeuern das Burn-out. Im allgemeinen Stresspegel ist es schwierig sein inneres Gleichgewicht zu behalten. Zeitdruck, Mehrfachbelastungen, Konkurrenz und Arbeitsdichte nehmen stetig zu. Immer schneller immer mehr leisten und mit permanenten Veränderungen schritthalten zu müssen, ist ein Gefühl, das die meisten – beruflich wie privat – kennen. Wissenschaftler bezeichnen das Phänomen als „soziale Beschleunigung“. Das Gefühl, immer online sein zu müssen, zu hohe, perfektionistische Erwartungen an uns selbst, tun ihr Übriges dazu. Für die krankhafte Angst, in der digitalen Welt etwas zu verpassen, gibt es längst einen Begriff: „the fear of missing out“, kurz „Fomo“ genannt.

„Woran die Menschen leiden, sind nicht die Ereignisse, sondern ihre Beurteilungen der Ereignisse.“

(Epiktet, griechischer Philosoph)

Burn-out-Prävention und Burn-out-Behandlung

Entsprechend der vielfältigen Ursachen ist Burn-out immer in einem bio-psycho-sozialen Kontext zu sehen und zu verstehen, weshalb auch Prävention und Behandlung an den verschiedenen Ebenen ansetzen sollte. Eine gesunde Lebensweise, eine work-life-balance sowie erfüllende soziale Beziehungen – das sind zentrale Mittel, um einem Burn-out-Syndrom vorzubeugen.

Zudem besteht laut dem Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky ein wichtiger protektiver Faktor in der Resilienz, der „psychischen Widerstandsfähigkeit“ gegenüber belastenden Umweltbedingungen. Als zentraler Resilienzfaktor gilt die liebevolle Gestaltung von Beziehungen, denn gute soziale Beziehungen regulieren Stress herunter! Antonovskys Modell betont, wie wichtig ein Zugehörigkeitsgefühl und eine tiefe innere Zufriedenheit mit sich selbst und anderen sind (vgl. hierzu auch Krause, 2016).

Wichtige Ansatzpunkte in der Burn-out-Prävention und -Behandlung bestehen daher in einem Bewusstwerden der eigenen Werte und Grenzen: Neuorientierung, Entspannung, Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstwertschätzung. Folglich ergeben sich neue Lösungsstrategien im Umgang mit den Stressoren, Ressourcenarbeit, alternativer „life-work-balance“, Konfliktfähigkeit und psychotherapeutischer Bearbeitung psychischer Belastungen. Sie bilden die Grundlagen des „Selbstempowerments“. Die Stärkung der eigenen Resilienz, die Veränderung ungünstiger Glaubenssätze und „innerer beliefs“ wird dabei so umgeschrieben, dass der Betroffene wieder selbst zum Gestalter des eigenen Lebens wird und nicht mehr länger einem vollen Terminkalender hinterherjagt oder sich von „inneren Antreibern“ bestimmen lässt. Es geht letztlich darum, wieder der Schöpfer des eigenen Lebens zu werden und mit sich selbst achtsam und liebevoll umzugehen und sich Zeit für Gemeinsames zu nehmen.

Um dieses gesunde Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung und damit eine gute work-life-balance zu erreichen, stellt die Arbeit mit den Peter Hess®-Klangmethoden eine hervorragende Ressource dar, die zur Resilienz wird.

Klangmethoden in der Burn-out-Behandlung

Unter dem Begriff der Peter Hess®-Klangmethoden werden die Klangmassage sowie alle auf ihr aufbauenden spezifischen Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen und Gongs bezeichnet. Hierzu zählen z.B. auch klangunterstützte Fantasiereisen, Klangreisen, sogenannte „Klangbäder“ sowie Klangübungen zur Selbstanwendung. Je nach Burn-out-Stufe werden die verschiedenen Klangangebote besser und schneller von den Patienten angenommen. Die Klänge können verschiedene Aspekte der Behandlung effektiv unterstützen und bieten aus meiner Erfahrung bei regelmäßiger Anwendung eine sehr wirkungsvolle Möglichkeit, um die Burn-out-Spirale zu durchbrechen (vgl. Matzenberger, 2009).

Die Klangmethoden sind für mich ein wertvolles Instrumentarium, weil sie:

- große Attraktivität ausstrahlen und gerne angenommen werden – hier muss man nichts aktiv tun, darf einfach nur genießen, sein
- eine niederschwellige Möglichkeit zum Auftanken und Stressabbau als Einstieg darstellen
- schnell eine tiefe Entspannung und damit einhergehende Regeneration bewirken und im Klangraum häufig positive Gefühle von Vertrauen, Zuversicht, Geborgenheit auftauchen lassen – Stichwort: Urvertrauen
- die Entspannung und die auftauchenden positiven Gefühle verstärken und somit „Burn-out-relevante“ negative Gefühl wie Wut, Ärger oder Angst abzubauen helfen
- das Erlernen von Entspannung als eine wichtige Basis für ein gelungenes Stressmanagement bilden
- Menschen mit Burn-out-Syndrom durch die Klänge lernen, wieder ihren Körper und damit auch ihre Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen i.S.v. „Was tut mir eigentlich gut?“
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit fördern und damit zu Selbstempowerment führen
- Gemeinsam mit Klangübungen zur Selbstanwendung Möglichkeiten bieten, auch etwas Gutes für sich zu tun und an sich zu denken
- den Aufbau der Klient-Therapeut-Beziehung unterstützen und dadurch die soziale Kontaktfähigkeit wieder in Gang bringen

Anregungen für die Burn-out-Prävention und -Behandlung mit Klang

„Wenn wir uns weigern, auf die Reise zu gehen, dann könnte es sein, dass wir nie die Musik unseres Lebens spielen werden. Wir singen dann vielleicht nie unser ureigenes Lied. Was für eine Tragödie das wäre! Denn die Welt braucht Ihr Lied, sie bleibt ohne es unvollständig und wartet mit endloser Geduld darauf, dass Sie Ihr Lied anstimmen.“

(Santorelli 2009, zitiert in Baatz, 2012)

Erste Begegnung mit Klang

Hier gilt besonders der Grundsatz: Weniger ist mehr! Total erschöpfte oder depressive Personen halten Klang oft gar nicht am Körper aus. Daher beginne ich immer sehr, sehr langsam und mit wenigen, körperfernen, ganz sanften Klangangeboten. Denn unbewusst ist klar, wenn sich die Entspannung einstellt, kann auch die Erschöpfung deutlicher werden und zu einer längeren Schlaf- und Müdigkeitsphase führen. Entsprechend wichtig ist es, die Rahmenbedingungen vor einer Klangbehandlung abzuklären, sodass die Klienten nachher auch für den Regenerationsprozess Zeit einplanen.

Möglichkeit der Entspannung und des Wohlbefindens

Für die meisten meiner Klienten ist der erste Schritt aus dem Burn-out, der Daueraktivierung des Sympathikus, ein Einleiten der parasympathischen Regulierung, sprich Entspannung und Erholung. Allein die Situation, in der mit einer Klangmassage oder Klangreise eingeladen wird, einfach nur da zu sein, ohne irgendetwas tun zu müssen, fördert das Loslassen-können. Die Schwingungen und harmonischen Klänge genießen und in eine Tiefenentspannung zu gleiten ist äußerst erholsam und regenerierend. Wenn die Erschöpfung sehr groß ist, schlafen die Patienten auch öfters während der Klangbehandlung ein. Nach diesem kurzen Tiefschlaf tauchen sie erfrischt, entspannt und gestärkt wieder auf. Auf jeden Fall werden hier die Bedürfnisse des Gesamtorganismus wieder gespürt. Die Wahrnehmung aller Sinne wird geschärft und vieles wieder bewusster erlebt. Häufig berichten Patienten, dass sie nach den Klangmassagen seit langem zum ersten Mal wieder ohne Probleme ein- und durchschlafen konnten – was eine tiefgreifende Regeneration ermöglicht. Manche Klienten sind selbst ganz überrascht: *„Ich habe mich schon seit langem nicht so gut erholt und entspannt wie bei dieser Klangreise gefühlt und so herrlich geschlafen danach“*, äußerte eine unter langanhaltenden Schlafstörungen leidende Patientin.

Die Erfahrung von im-EinKLANG-Sein

Ein zentrales Anliegen ist es mir, meinen Klienten zu zeigen, wie es sich anfühlt, ganz in der eigenen Mitte anzukommen. Mit Klang lässt sich der innere Raum schnell erkunden und die inneren Kraftquellen wieder aufspüren. Diese Ressourcenarbeit hat meist eine so außergewöhnlich starke Wirkung, dass die Patienten ihr destruktives Verhalten leichter aufgeben können und sich oft hinterher fragen, warum sie dies nicht schon längst getan haben. Die Erfüllung unseres elementarsten, ureigensten Bedürfnisses – im EinKLANG mit uns selbst zu sein – das ist das Ziel. Ein neues Körpergefühl, ein neues Körpererleben entsteht. Kreativität und Aktivität werden neu geweckt.

Wieder in Fluss kommen

Der Begriff „flow“ wird von den Patienten in Zusammenhang mit den Klangmethoden immer wieder genannt. Mit „flow“ (eng. fließen, strömen) meinen wir u.a. das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, im Sein, Einssein mit sich und der Welt in einer selbstverständlichen, lustvollen und heiteren Weise. In unseren Lebensfluss einzutauchen und die Lebensenergie zum Fließen bringen, ist die Devise. Die Klienten fühlen sich durch die Klangmassage wieder angeschlossen an ihre Quelle der Kraft, der Freude und Zuversicht, wirken glücklich und vibrierend. *„Alles schwingt noch nach“*, sagen viele und drücken damit aus, dass Schwingung Leben, Lebendigkeit, im Fluss sein bedeutet.

Kombinationsvielfalt der Klangmethoden

Ein weiteres Plus stellt für mich die Kombinationsvielfalt der Klangmethoden mit anderen psychotherapeutischen Methoden dar, in die ich nachfolgend beispielhaft Einblick geben möchte.

Klangunterstützte Hypnotherapeutische Trancereisen – Gesundheitsbild

Ich nutze Klangschalen und Gongs gezielt, um die Wirkung hypnotherapeutischer Trancereisen zu vertiefen, dies hat einen überaus intensiven Tiefenentspannungs-Effekt. Es können Metaphern, Bilder und Geschichten dem Patienten nahegebracht werden, die das Problem aufgreifen und indirekt Lösungen anbieten. Auf diese Weise wird das Unbewusste angesprochen und können Ressourcen aktiviert

werden. Reisen durch den Körper (Bodyscan) und zum gewünschten Zustandsbild mit allen Veränderungsvariationen sind besonders effektiv (vgl. Matzenberger, 2007). In vielerlei Hinsicht ist die Vorstellung des gesunden, vitalen Körpers ein wesentlicher Schritt, der die Selbstheilungskräfte aktiviert, wie man aus wissenschaftlichen Untersuchungen heute weiß. In meiner psychotherapeutischen Arbeit verwende ich gerne die Imagination des eigenen Gesundheitsbildes (vgl. hierzu auch Koller/Grotz, 2010).

Erlernen der Autosuggestion

Ein wesentlicher Bestandteil in der Burn-out-Behandlung ist die Anwendung der Autosuggestion im Sinne des Erlernens von Entspannung für sich selbst. Anders als beim Autogenen Training werden hier nicht formelhafte Sätze wiederholt, sondern die Aufmerksamkeit einfach auf die Wahrnehmung der Klänge im Hier und Jetzt, im Körper und auf die Umgebung bezogen. Ganz leicht zu Hause anwendbar, indem sich der Klient auf den Atem und auf die Wahrnehmung seines Körpers, den Wechsel von Außen- und Innenreizen konzentriert und dabei rasch zu entspannen lernt. Die Hör- und Fühlerfahrung während einer Klangmassage oder bei Klangübungen zur Selbstanwendung, führt die Menschen oft ab dem ersten Klangimpuls in eine regenerierende Entspannung und in einen veränderten Bewusstseinszustand (vgl. hierzu auch Ross, 2009).

„Ich habe mich schon seit langem nicht so gut erholt und entspannt wie bei dieser Klangreise gefühlt und so herrlich geschlafen danach“



Klangentspannung bei Schmerzen

Wie bereits erwähnt, geht Burn-out häufig mit Depressionen, psychosomatischen Beschwerden und chronischen Schmerzzuständen einher. Je weiter die Erschöpfungspirale fortgeschritten ist, umso weniger kann der Organismus Schmerzen bewältigen und so kommt es häufig zu chronifiziertem Schmerzempfinden bei Burn-out-Betroffenen. Es entsteht eine Verstärkerschleife von Schmerz, Verspannung, Unwohlgefühlen und schmerzbedingtem Stress. Der Schmerz nimmt zu und setzt sich im Schmerzgedächtnis fest und kann dann durch geringe Reizintensität bereits getriggert werden. Diesen Kreislauf der Schmerzspirale zu durchbrechen, ist oberstes Ziel.

Die Klänge mit ihrer entspannenden Wirkung haben sich in der Praxis zur Behandlung dieser Beschwerden als probates Mittel erwiesen. Die Patienten berichten danach von enormen Veränderungen in Richtung gesteigerten Wohlbefindens, von Schmerzurückgang und manchmal auch von völliger Schmerzfreiheit (vgl. Matzenberger, 2007).

Fallbeispiel

Eine Klientin, die eine längere Burn-out-Phase und eine Brustkrebs Operation hinter sich hatte, kam zu mir in Behandlung. Nach drei kurz aufeinander folgenden Eingriffen, klagte sie über starke Schmerzen und enorme Befindlichkeitsstörungen. Während der Klangmassage konnte ich jedes Mal schon an ihrem Gesichtsausdruck, der ein entspanntes Lächeln zeigte, und an der tiefen Bauchatmung erkennen, wie gut ihr das Klangangebot tat. Sie erklärte mir anschließend voller Freude, dass sie während der Klangmassage ihren Körper nach langer Zeit einmal wieder so erlebte, wie sie es sich wünschte: *„Endlich, seit langem, bin ich ohne diese Schmerzen. Wie wunderbar ist dieser Zustand, wo ich meinen Körper so herrlich spüre, frei, leicht, gesund und völlig schmerzfrei. Da spüre ich, es ist einfach alles gut und ich glaube, dass ich wieder ganz gesund werde.“* Sie war voller Freude und Dankbarkeit. Sogar der Lymphstau und das Ziehen im Oberarm waren einem angenehmen Strömen gewichen. Sie empfand es als das größte Geschenk, den Körper nach so leidvollen Erfahrungen in seinem Potenzial des Gesunden zu erleben und es gab ihr wieder Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht in die Heilkraft ihres Körpers.

Achtsamkeitstraining

Das Konzept der Achtsamkeit hilft bei der Wahrnehmung des Körpers und seiner Bedürfnisse und die Einbeziehung des Körpers als Quelle von Wissen und Wohlbefinden: Der achtsame Umgang kann sehr gut mit dem Einsatz des Klanges kombiniert werden, z.B. beim Bodyscan und verschiedenen angeleiteten Meditationen. Dabei lernt man, immer leichter innehalten zu können, aus Burn-out-fördernden Gedanken und Verhaltensmustern auszusteigen, Gleichmut zu bewahren, sich auf Wesentliches zu konzentrieren und zu entschleunigen. Nach Thich Nhat Hahn möge man „neue Gewohnheiten pflegen wie Pflänzchen“. Dies können kleine, tägliche Klangübungen, die man als Rituale im Alltag integriert, leicht und angenehm ermöglichen.

Atemarbeit

Bewusstes, entspanntes Atmen ist eine weitere Methode, die zur Entstressung empfohlen wird und die durch den Einsatz der Klänge begünstigt wird. Bei der Klangmassage wird das Atemmuster ganz selbstverständlich, natürlich und unwillkürlich beeinflusst. Angeregt durch die wohltuenden Vibrationen der Klänge und meist ohne es zu beabsichtigen, finden tiefe Atemzüge in den Bauch statt. Mithilfe verbaler oder nonverbaler Induktionen kann die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Atemvertiefung bewusst gelenkt werden. Blockierte Körperbereiche können durch Atemarbeit bewusstmacht und gelockert werden.



Foto: Rosa Matzenberger

Die Klänge stärken auch mich selbst als Therapeutin

Die Integration der vielseitigen Peter Hess®-Klangmethoden in meine psychotherapeutische Praxis stellt für mich eine große Bereicherung dar. Die Klänge finden nicht nur bei meinen Klienten sondern auch bei mir enorme positive Resonanz, stärken meine Gesundheit und Resilienz. So tue ich mir auch selbst etwas Gutes dabei.



Dr. phil. Rosa Matzenberger

ist Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin in systemischer Familientherapie, Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Supervisorin, Weiterbildung in Hypnotherapie nach M. E. Erickson, Systemische Strukturaufstellung, Trauma- und Egostatetherapie, Ausbildung als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Dozentin am Peter Hess® Institut seit 2002. Seit über 25 Jahren im Klinischen Bereich mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Familien tätig, Arbeit in freier Praxis, Seminar- und Lehrtätigkeit. Seit 2002 wendet sie die Peter Hess®-Klangmethoden in vielen Fachbereichen ihres Arbeitsfeldes an.

Kontakt

E-Mail: rmatzenberger@hotmail.com

Literatur

- Erler, Hella M. / Erler, Luis: Ein Klang für mich! Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 48-52. Uenzen: Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.).
- Koller, Christina M. / Grotz, Tanja: Peter Hess-Basis-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2010): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Uenzen: Verlag Peter Hess, S. 88-121.
- Krause, Ulrich: Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt der Peter Hess®-Klangmethoden. Das Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit – Salutogenese – Selbstheilungskraften. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016, S. 6-10. Uenzen: Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.).
- Matzenberger, Rosa: Klangmassage bei Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden. In: Hess/Koller (Hrsg.) (2007): Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Uenzen: Verlag Peter Hess.
- Matzenberger, Rosa: Klangmassage zur Burn-out Prävention und Behandlung. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2009): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Uenzen: Verlag Peter Hess, S. 158-175.
- Ross, Uwe: Klangarbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2009): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Uenzen: Verlag Peter Hess, S. 148-157.

„Endlich, seit langem, bin ich ohne diese Schmerzen. Wie wunderbar ist dieser Zustand, wo ich meinen Körper so herrlich spüre, frei, leicht, gesund und völlig schmerzfrei. Da spüre ich, es ist einfach alles gut und ich glaube, dass ich wieder ganz gesund werde.“

Seminarhinweise

Dr. Rosa Matzenberger bietet am Peter Hess® Institut folgenden Seminaren an:

- Stressmanagement-Seminar: Klangmassage als Burn-out-Prophylaxe und Selbstempowerment
- Körper, Seele und Geist wieder in Einklang bringen: Klangmassage bei Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden

Heilsame Prozesse mit Wort und Klang begleiten

von Dr. Maren Pohl-Hauptmann

Worte übertragen Informationen. Dabei kommt es nicht allein auf die Wortwahl an, sondern auf die Emotionen, die mit dem Klang unserer Stimme übertragen werden. Letztlich ist es unsere innere Haltung, die den Worten ihre Energie verleiht. Körpersprache und Mimik sind Anzeiger dafür, ob das, was ich sage, auch authentisch ist. Wie mein Gegenüber die Worte allerdings aufnimmt, hängt von seinem derzeitigen Zustand und seinen Vorerfahrungen ab. Im therapeutischen Setting (wie letztlich auch in jeder zwischenmenschlichen Begegnung) ist es daher wichtig, immer wieder zu beobachten, welche Reaktionen meine Worte im Anderen auslösen und was diese wiederum in mir bewirken. Es ist notwendig, sich dieses Zusammenspiels permanent bewusst zu sein.

Der Klang macht viele Worte überflüssig

Die Erfahrungen aus der Arbeit mit den Peter Hess®-Klangmethoden zeigen, dass die Klänge viele Worte unnötig werden lassen. Die Eigenschaft, die durch die tiefe Entspannung während einer Klangmassage entsteht, entspricht einer „Selbstheilungstrance“ (vgl. Hypnotherapie), in der sich viele Menschen ihrer Grundkonflikte bewusst werden. Wichtig ist es meines Erachtens, diese Prozesse geschehen zu lassen und sich selbst als Therapeut zurückzunehmen. Viele Klienten berichten, dass sie auf ihre eigenen Probleme und auf ihr Leben wie von einer Art „höheren Warte“ aus schauen – also aus einer eher neutralen Perspektive – und dadurch wertvolle Einsichten erhalten können. Wenige, eher fragende Worte und die Ausrichtung auf die eigentlichen Ziele und Wünsche des Patienten können meiner Erfahrung nach „Wunder“ bewirken. Immer dann, wenn wir das Gefühl von Hoffnung und Vertrauen schaffen, löst es im Patienten eine Vielzahl von Reaktionen aus, die beispielsweise dazu führen, dass Endorphine genau die gleichen Rezeptoren ansprechen wie die Morphinpräparate der Schulmedizin, nur ohne Nebenwirkungen. Mehr als 30 Jahre Erfahrung mit der Klangmassage zeigen, dass die Klänge auf scheinbar selbstverständliche Weise in den meisten Menschen positive Gefühle von Wohlbefinden, Zuversicht, Vertrauen und Sicherheit aufsteigen lassen. Diese gehen auf körperlicher Ebene mit entsprechenden Entspannungsreaktionen einher: Die Atmung wird ruhiger, der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt und die Kapillardurchblutung nimmt zu. Wenn wir vertrauensvoll aufatmen können, dann folgt ein beruhigtes, tiefes Ausatmen und wir entspannen. Damit aktivieren

wir den Parasympathikus, unseren Ruhenerv – Regeneration kann geschehen. Kevin J. Tracy (the inflammatory reflex – erschienen in Nature 2002) hat herausgefunden, dass der Botenstoff des Parasympathikus, das Acetylcholin, chronische Entzündungsprozesse herunterfährt. Das ist vor allem deshalb so bedeutsam, weil es immer mehr Hinweise darauf gibt, dass viele chronische Erkrankungen, einschließlich der Fibromyalgie und sogar der koronaren Herzerkrankung, durch stille, vor sich hin schwelende Entzündungen ausgelöst werden. Hier kann die Entspannung mit Klang sowohl präventiv als auch therapeutisch wirksam sein. Manche Ärzte und Wissenschaftler wie Dr. Univ. Prof. Dr. Klaus-Felix Laczika gehen sogar so weit zu sagen, dass wahre Heilung nur im Vagotonus, also im Entspannungszustand geschehen kann.

Worte schaffen Wirklichkeit

Wir alle haben schon erlebt, dass Worte Wirklichkeit schaffen – dies kann im positiven wie auch negativen Sinne geschehen. Der medizinische Alltag ist leider oft geprägt von Zeitmangel und Stress. Es fehlt an Raum für einen achtsamen, positiven Umgang mit den Patienten und manchmal mangelt es schlichtweg an dem Bewusstsein für die Wichtigkeit der zwischenmenschlichen Beziehung. So kennen viele von uns eigene Beispiele aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, z.B. wenn der Orthopäde sagt: „Ihr Rücken ist Schrott“ oder der Onkologe empfiehlt: „Sie haben noch drei Monate zu leben, gehen Sie nach Hause und machen sich noch ein paar schöne Tage.“ Solche Aussagen schaffen eher Angst und Panik und bewirken über die Aktivierung des Sympathikus (des „Arbeitsnervs“ und Gegenspieler des Parasympathikus) genau das Gegenteil dessen, was heilsam wäre. Diese Worte üben unglaubliche Macht aus, denn sie „machen“ etwas mit dem Empfänger. So wird der Patient, dessen Rücken angeblich „Schrott“ ist, womöglich den Kopf und die Schultern hängen lassen und denken, jetzt sei er alt und müsse Zeit seines Lebens Schmerzen ertragen. Die Veränderung der äußeren und inneren Haltung führt dann mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu, dass sich die Aussage des Orthopäden bewahrheitet. Dieses Phänomen der „self fulfilling prophecy – der sich selbst bewahrheitende Vorhersage“ hat Paul Watzlawick in seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ (1983) auf sehr amüsante Weise beschrieben. Mit diesem Phänomen beschäftigt sich auf wissen-

schaftlicher Basis die sogenannte „Noceboforschung“ – die im Gegensatz zur „Placeboforschung“ nicht die positiven, sondern die negativen Auswirkungen z.B. von Wortwahl oder „Beipackzettel“ eines Medikaments untersucht. Die Ergebnisse verdeutlichen, wie wichtig eine Sprache ist, die positive Gefühle in den Menschen wach ruft. Und sie macht deutlich, dass das Vertrauen in den behandelnden Arzt oder Therapeuten den Genesungsprozess wesentlich beeinflusst.

Was bedeutet das für uns Klangtherapeuten?

Immer dann, wenn es uns gelingt, Vertrauen und Hoffnung aufzubauen, können heilungsfördernde Prozesse geschehen. Klang kann hier auf wunderbare und vielfältige Weise unterstützen. Die Klänge und die Klangmassage helfen, einen „sicheren Raum“ zu schaffen. Die Klänge rütteln unsere Fassaden auf, hinter denen wir unser eigentliches „Ich“ versteckt halten. Sie können tiefliegende Konflikte, Sorgen, Ängste und Unsicherheiten aufdecken und bewusst werden lassen.

Hier braucht es einen einfühlsamen Therapeuten, der dies gut wahrnehmen und begleiten kann. Es ist wichtig, dass dieser Prozess nicht unterbrochen oder durch persönliche Erwartungshaltungen oder Anschauungen des Klang-Gebenden beeinflusst wird. Denn nur dann kann eine Art „Heil-Idee“ entstehen, welche die innere Motivation darstellt, den Heilungsprozess selbst zu entwickeln und zu gestalten.

Die Stille nach der Klangmassage, das achtsame Warten, bis der Patient sich vorsichtig zu bewegen beginnt, und das aufmerksame Zuhören zeigen für mich die eigentliche Qualität der Klangtherapie an. Die in der Klangmassageausbildung vermittelten Prinzipien bieten hilfreiche Strukturen, eine sichere und effektive Behandlung auszuführen. Das Menschenbild der humanistischen Psychologie, die Lösungs- und Ressourcenorientierung geben die Leitschnur für unser therapeutisches Handeln. Denn Gedanken und Gefühle von Mangel, die natürlich auch hochkommen können, sind wenig hilfreich, meist sogar schädlich. Sie bestärken den Patienten in der Opferrolle, die er (vielleicht) bisher gelebt hat. Viele Menschen wissen, was sie nicht mehr wollen, aber was wollen sie denn stattdessen? Das autogene Training bietet eine Vielzahl bewährter autosuggestiver Formeln an, die man leicht in das eigene therapeutische Repertoire übernehmen kann.

BEISPIELE

Autosuggestionen mit negativer Wirkung:

- Ich will nicht mehr so viel Angst haben.
- Ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung erbringe.
- Ich erreiche nie, was ich wirklich will.

Autosuggestionen mit positiver Wirkung:

- Ich bin mutig und kraftvoll, oder ich bin ruhig und gelassen.
- Ich liebe mich so, wie ich bin.
- Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit und Freude.

Aus der Hypnotherapie ist längst bekannt, dass das Unterbewusstsein Worte wie „nicht“, „kein“ usw. einfach ausblendet. Daher ist jede Verneinung zu vermeiden. Ein Beispiel: Der Satz „Ich bin finanziell **sorglos** oder **unabhängig**.“ lenkt den Fokus auf „Sorge“ und „Abhängigkeit“. Diese Schlüsselwörter entfalten dann ihre Wirkung und ziehen sozusagen wie ein Magnet genau diesen Mangel in unser Leben. Wenn wir dies wissen und positiv formulierte Auto-/Suggestionen verwenden, können wir entsprechend positive Aspekte in unser Leben holen. Die Ausrichtung auf Ziele und Wünsche kann wie ein Licht am Ende des Tunnels wirken und Hoffnung auf Besserung oder Heilung geben.

Aber wodurch entsteht Krankheit überhaupt?

Die Sängerin, mediale Heilerin und Homöopathin Rosina Sonnenschmidt schreibt in ihrer Schriftenreihe Organ-Konflikt-Heilung (1. Auflage 2010, Gehirn und Nervensystem – Blüte der Spiritualität, S. 6):

„Es liegt ein tiefer Sinn darin, wo sich im Organsystem eine Krankheit manifestiert. Alle Organsysteme schwingen im gesunden Zustand wie in einem Musikstück harmonisch zusammen, weil sie Synergien bilden und harmonikalen Gesetzen folgen. Wie in einem mehrstimmigen Musikstück haben die zu einem Organ gehörigen Zellverbände eine eigene „Stimme“, das heißt eine Eigenschwingung, Motilität bzw. Rhythmik. Die Zusammengehörigkeit von zellulärer Eigenschwingung (Organ), Emotion und Gedankenmuster bilden ein menschliches Thema oder Potential. Dieses kann sich zu einem Konflikt wandeln oder zu einer Lösung, kann krank machen oder heilen. Genau dort, wo der Konflikt ist, ist auch die Lösung vorhanden. Sie zu verwirklichen ist der eigentliche Heilungsprozess. Somit reicht es nicht, eine Lösung theoretisch zu kennen, sie muss erlebt und durchlebt werden, damit sie wirklich wird.“

Der Begriff „Person“ setzt sich aus per für durch und son für Ton zusammen. So ist gut vorstellbar, welchen Einfluss Schwingungen auf Körper, Geist und Seele haben können. Die Töne und Obertöne der Klangschalen bieten ein farbenfrohes Klangspektrum an, welches uns erfüllt und von vielen Menschen als zutiefst heilsam empfunden wird. Und hier sind wir beim eigentlichen, ursprünglichen Sinn des Heilbegriffs. Die Silbe „heil“ ist sprachgeschichtlich in den germanischen, altenglischen, keltischen und balto-slawischen Sprachen bekannt und bedeutet einerseits in religiösem Sinne „Erlösung, heilig (holy)“. Sie ist aber oft auch ein Synonym für „whole“, also für „ganz, unversehrt“ oder „hale“, was übersetzt werden kann mit „frisch und gesund“ (frei zitiert nach Wikipedia).

Es ist für mich als Ärztin von entscheidender Bedeutung, den Patienten mit Klang und Wort in die Selbstwirksamkeit zu begleiten. Es reicht eben nicht aus, dass der Patient theoretisch weiß, was ihn gesund machen würde. Die Umsetzung ins tägliche Leben ist der eigentlich heilsame Prozess. Es gibt im Seminar des Peter Hess® Instituts „Lösungsorientierte Gesprächsführung“ die sogenannte „Wunderfrage“ nach Steve de Shazer. Sie hat das Ziel, den Klienten/Patienten im Rahmen eines Coaching-Prozesses lösungsorientierte Impulse zu geben, anstatt problemfixiert zu denken. Die „Wunderfrage“ kann wie folgt lauten: „Angenommen, dein Problem wäre durch ein Wunder gelöst. Was genau wäre das Wunder und woran würdest du merken, dass das Wunder geschehen ist?“

Aus der Reflexion darüber ergeben sich konkrete Visionen, die wichtige praktische Hinweise für die Ausgestaltung der Ziele und die oben erwähnte „Heil-Idee“ liefern können.

**Der Arzt oder Therapeut als Resonanzfeld**

Es ist, wie Peter Hess immer sagt: „Die wichtigsten Momente des Tages sind die, in denen wir ganz bei uns sind.“ Und so können wir als Klangmassagepraktiker und Klangtherapeuten mit gutem Beispiel vorangehen: z.B. indem wir uns ein tägliches Klangritual gönnen, uns gegenseitig Klangmassagen geben, immer wieder den Raum für Selbst-/Reflexion aufsuchen (z.B. in Supervisionen). Indem wir lernen, öfter zur Ruhe zu kommen, einfach zwischendurch einmal auszuatmen. Wir übernehmen die damit einhergehende Haltung immer mehr in unser Leben und strahlen sie auch aus. Hierzu gehört auch das tiefe Vertrauen, dass Heilung bis zuletzt möglich ist. So können wir authentisch unsere Patienten begleiten und ihnen ein Resonanzfeld bieten, in das sie eintauchen können und das sie dabei unterstützt, auch für sich selbst gut zu sorgen. Und vielleicht finden wir dabei mit etwas Glück den „Klang der Stille“.



**Dr. med.
Maren Pohl-Hauptmann,
MA**

1964 in Wolfenbüttel geboren, Besuch eines Orff'schen Kindergartens. Chorsängerin seit dem 6. Lebensjahr. Ab 1983

Studium der Medizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. 1997 Fachärztin für Allgemeinmedizin, seit 1998 niedergelassene Hausärztin, seit 2003 in eigener Praxis in Hankensbüttel. Zusatzbezeichnungen in Akupunktur, Manualtherapie, Naturheilverfahren. Ausbildung in systemischer Osteopathie seit 2009. 2009 Ausbildung Klangtherapie bei Prof. Hartmut Schröder. Master of Arts „Kulturwissenschaften und Komplementäre Medizin“ am IntraG. Dozentin für systemische Osteopathie (Manufit) seit 2013. Weitere Ausbildungen: Homöopathie, Hypnose, Bodytalk, Nordic walking und Autogenes Training. Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin seit 2014. Akkreditierung für „Klangmassage I“ bei der Niedersächsischen Ärztekammer mit Fortbildungspunkten.

Kontakt

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

Die wichtigsten
Momente
des Tages sind die,
in denen wir
ganz bei uns
sind.

Peter Hess

Kooperative Werden

von Ulrich Krause



Der Weg führte mich im März dieses Jahres zu einer weiterbildenden Ringveranstaltung mit dem Titel „Die Kunst der WERDENS-BEGLEITUNG“ der *Kooperative Werden*. So möchte ich hier Aspekte und Gedanken aus dem KURS 4: *Der Aufbruch in eine andere Kultur* vorstellen, den ich im August 2017 besuchte.

Nachdem ich meine Bewerbungsunterlagen: einen kurzen Lebenslauf, eine Beschreibung meiner Weiterbildungsmotivation und eine Beschreibung meiner derzeitigen Tätigkeit eingereicht hatte, bekam ich allgemeines Informationsmaterial und den inhaltlichen Ablauf für diesen Kurs 4.

Dieser setzte sich aus zwei Teilen zusammen:

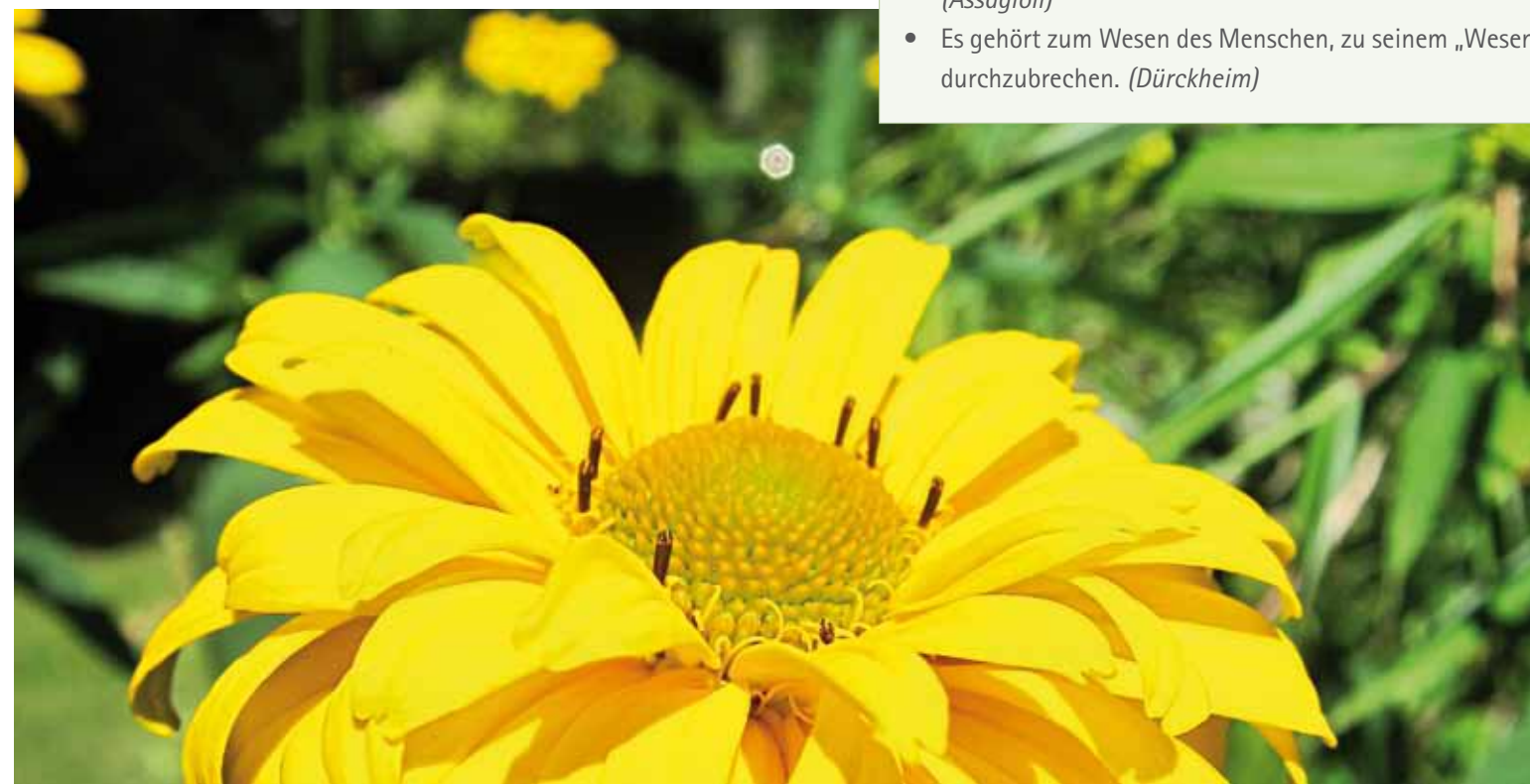
- Teil 1: Auf dem Weg zum wesensnahen Lebensstil: Das Sein ist die Basis.
Dozenten: Elke und Dr. Manfred Nelting.
- Teil 2: Methoden und Konzepte für die Erkundung intrinsischer Lebensimpulse.
Dozent: Prof. Dr. Thilo Hinterberger.

Die Information für diese Veranstaltung habe ich einer Mitteilung unseres Kooperationspartners dem *Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe* (vgl. S. 96) zu verdanken. Es liegt immer in unserem (Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. und PHI) Interesse zu schauen, was sich draußen in den Wissenschaften entwickelt und auch, welche praktischen Umsetzungen und Anwendungen sich daraus ergeben. Mit diesen Erkenntnissen und Erfahrung können wir immer auch einen Blick auf unsere Methoden werfen, sehen, wie wir uns entwickelt haben und wo wir stehen und welche Impulse wir für unsere Arbeit gewinnen können.

Eins sei vorweggenommen, was ich bei dem Kurs der *Kooperative Werden* erlebt und erfahren habe und auch bei der Abfassung dieses Artikels ist mir wieder klar geworden, welche außerordentliche Methode Peter Hess mit der Klangmassage entwickelt hat. Seine Beschreibung des Menschen in unserer Gesellschaft und vor allem, wie man mit den Klangmethoden einen Weg aus einer Krise zu sich

selbst finden kann, trifft genau den Kern, den ich auch in dieser Veranstaltung erlebt habe. Auch dort haben einige Initiatoren erst den Weg über eine persönliche Krise gefunden, der nach Veränderungen verlangte.

Der Begriff *Werdens-Begleitung* bedarf einer Erläuterung. Es ist nicht mehr die Perspektive einer Autorität, die einem betroffenen Menschen die Wege vorgibt. Vielmehr ist der Therapeut Partner eines menschlichen Bündnisses, ein Wegbegleiter, der Impulse für Bewusstseinsräumen schafft, damit der Mensch sich dort selbst entfalten und erfahren kann. Das ist auch das, was Prof. Dr. Thilo Hinterberger mit intrinsischer Motivation beschreibt oder wenn Peter Hess formuliert, dass die Lösungen im Menschen selbst liegen, auch wenn diese ihm im Augenblick noch nicht zugänglich sind. Die Bewusstseinsräume für diese Prozesse können wir wunderbar mit von uns gestalteten Klangräumen schaffen und der Klang ist ein ausgezeichnetes Medium, diese Ziele zu erreichen. Hier schließt sich auch der Kreis zu meinen Ausführungen, wenn Sie den Artikel von Peter Hess „5 Minuten Klang, die mein Leben verändern – Mit Klang mehr Zufriedenheit und Lebensfreude gewinnen“ (S. 12) und den Artikel von Prof. Dr. Thilo Hinterberger „Klang und Transzendenz – eine neuropsychologische, physikalische und spirituelle Betrachtung“ (S. 6) in dieser Ausgabe lesen.



Was ist die *Kooperative Werden*?

„Die *Kooperative Werden* ist eine offene Initiativgruppe um Prof. Dr. Wilfried Belschner (Initiatoren: Prof. Dr. Wilfried Belschner, Prof. Dr. Franz-Theo Gottwald, Prof. Dr. Thilo Hinterberger und Dipl. Kffr. Sabine Poetsch), die sich der Idee verschrieben hat, neue Konzepte und ein neues Berufsbild zu entwickeln, um Menschen bei ihrem persönlichen Erwachen professionell zu begleiten. In diesem Entwicklungs- und Forschungsvorhaben geht es nicht darum, unsere Persönlichkeit so zu formen, dass sie vorrangig den Normen der Gesellschaft entspricht, sondern hier ist es wesentlich, das Potenzial unserer individuellen Einzigartigkeit zu entdecken und im täglichen Leben in konstruktiver Weise umzusetzen. Es geht darum, uns unser wahres Menschsein zu erlauben.“ (www.kooperative-werden.de)

Grundüberzeugungen der *Kooperative Werden*:

- In jedem Menschen gibt es etwas, das sich verwirklichen möchte.
- Es gibt eine unstillbare Sehnsucht im Menschen, die sich manifestieren möchte.
- In jedem Menschen ist ein Samen angelegt, der keimen und wachsen und blühen und reifen und Früchte tragen möchte.
- In jedem Menschen gibt es einen „göttlichen Funken“. (*Assagioli*)
- Es gehört zum Wesen des Menschen, zu seinem „Wesen“ durchzubrechen. (*Dürckheim*)

Wozu leben wir wirklich?

In unserem Leben geht es darum, das Einzigartige unseres Wesens – eine besondere Intelligenz, die in uns vorhanden ist – freizulegen und zum Leben zu erwecken, zu erwachen zu dem Menschen, der wir wirklich sein können.

*Veränderungen meistern
und
Neues in die Welt bringen*

Die Werdens-Begleitung

Es gibt eine zunehmende Zahl von Menschen, die mit ihrer Lebenssituation nicht (mehr) zufrieden sind, die den Sinn in ihrem Leben nicht sehen und die sagen „So wie bisher kann es nicht weitergehen.“ Ihnen fehlt plötzlich der Sinn in der Arbeit, sie fühlen sich in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld nicht mehr wohl oder sie spüren eine innere Leere, die sie bisher nicht kannten. Vielleicht spüren sie auch eine gewisse Resignation, da sie bereits in ihrem Leben so viel versucht haben – ohne Erfolg. Meist zeigt das soziale Umfeld hierfür wenig Verständnis, sodass diese Gefühle zunehmend für sich behalten werden.

Diese Menschen möchten keine Defizite, Störungen oder Symptome beseitigen, möchten auch nicht als „krank“ diagnostiziert werden, sondern der Sehnsucht des Lebens mehr Gehör, Stimme sowie die Chance der Verwirklichung schenken.

Entgegen allem gesellschaftlichen Druck sollte es nicht vorrangig sein, eine Persönlichkeit zu entwickeln, die den Normen der Gesellschaft gehorcht (z.B. als „funktionierende Arbeitskraft“), sondern in unserem Leben sollte es vielmehr darum gehen, das Einzigartige unseres Wesens – eine besondere Intelligenz, die in uns vorhanden ist – freizulegen, zum Leben zu erwecken und zu leben.

Zum Hintergrund:

Die individuelle WERDENS-BEGLEITUNG ist speziell auf die Sinnorientierung des Menschen hin ausgerichtet und geht davon aus, dass es einen einzigartigen Keim im Menschen gibt, der sich im Leben verwirklichen möchte. Menschen,

die diesen Keim, dieses Potenzial in sich spüren und ihn zum Ausdruck bringen wollen, befinden sich meist auf einem leidvollen Weg. Leidvoll insofern, da die Gesellschaft, in die wir eingebunden sind, über ein Menschenbild verfügt, die uns in sogenannte Nützlichkeits-Schubladen pressen möchte, wie die des willigen Konsumenten, der funktionierenden Arbeitskraft, des braven Patienten, des gläsernen Users u.a. Der Weg des individuellen Werdens stellt so den Betroffenen vor die Herausforderung, allen psychischen, sozialen und gesellschaftlichen Widerständen zu trotzen, um sein einzigartiges Potenzial ins Leben zu bringen. Zuweilen stellen sich auch körperliche oder psychische Symptome ein, die zu erkennen geben, wie dringlich ein nächster Schritt des Werdens ist. Da solche Schritte vielen schwerfallen, ist hierfür ein Wegbegleiter oder eine Wegbegleiterin sinnvoll.

Im Gegensatz zur Meinung der meisten Fachleute ist diese nagende Unzufriedenheit mit dem Leben kein Zeichen von „seelisch-geistiger“ Erkrankung und auch kein Anhaltspunkt für unzureichende soziale Anpassung, auch keine Persönlichkeits- oder Charakterstörung. Vielmehr zeigt sich darin der Keim einer sich entwickelnden, neuen Daseinsform. Jemand, der die Tiefe des Lebens zu spüren beginnt, fängt meist an, sich grundlegender Realitäten bewusst zu werden. Diese Entwicklung regt oft tiefgreifende Veränderungen im beruflichen und privaten Bereich an. Ein „Werdens-Prozess“ beginnt.

Die Kunst der Werdens-Begleitung betrachtet Entwicklung als Grundqualität des Lebens. Sie nimmt den Wunsch der Menschen ernst, die in ihnen schlummernden Potenziale zur Entfaltung zu bringen, um die zu werden, die sie „eigentlich“ sind oder doch sein können. Sie unterstützt Menschen in Veränderungsprozessen, ohne sie zu pathologisieren. Werdens-Begleitung ist deshalb auch keine Therapie, sondern eine kundige Unterstützung auf dem Weg zu einem sinnvollen und erfüllenden Leben – Seelsorge im ursprünglichen Sinn des Wortes.

Werden-Auszeitraum

Neben dem Kernstück, der WERDENS-BEGLEITUNG, ist die Einrichtung von AUSZEITHÄUSERN bzw. AUSZEITRÄUMEN ein weiteres Anliegen der Kooperative Werden.

Hier war der Vortrag von Elke und Dr. Manfred Nelting besonders interessant, die mehrere Gezeiten-Häuser in Deutschland eingerichtet haben. Der Begriff „Gezeiten“ ist hier sehr schön gewählt und begründet, weil das Leben ein Wechselspiel der Gefühle, der Betroffenheiten und der Freude, ein Auf und Ab darstellt auf dem Weg und der Suche nach einem gesunden Lebensweg.

*Heilwerden kann nur
der ganze Mensch,
denn Symptome sind in
der Regel Ausdruck
einer Irritation im
Gesamtsystem Mensch.*

Gezeiten Haus – Neue Wege zur Gesundheit Private Fachkrankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Der Ansatz des Gezeiten Hauses ist es, den Menschen von Herzen willkommen zu heißen und ihn in Begegnungen auf seinem Weg zu einer nachhaltigen Heilung zu begleiten. Die Gesellschaft ändert sich. Arbeitsbedingungen ändern sich. Neue Methoden bewähren sich. Damit ändern sich auch die Bedürfnisse von Menschen und die Therapiemöglichkeiten. Die Gezeiten Haus Gruppe versteht sich als ein lebendiger Organismus, der sich immer weiterentwickelt. Dabei gehen Tradition und Veränderung Hand in Hand.

*Wer sein „Ich“ liebt, kann das „Wir“ leben. Wir
legen Grundsteine in der Gegenwart für eine
menschlichere Zukunft ...*

Dr. med. Manfred Nelting

*Wir ...
begleiten Menschen auf ihrem Weg zu einer nachhaltigen
Gesundheit,
folgen eigenen Impulsen auf Basis von Wissen und Verant-
wortungsbewusstsein,
gestalten die Gegenwart für eine menschlichere Zukunft.*

Leben ist Wandel

Bei einer Erkrankung geraten viele Menschen in einen Konflikt. Da ist die Flut an Fragen nach dem Warum. Zweifel und Ängste, solange keine Lösung in Sicht ist, lähmende Leere, wenn nur noch Erschöpfung da ist. Erst im Innehalten, in der Auseinandersetzung und im Annehmen kann Neues entstehen.

Aus einem Entweder-oder ... wird ein Sowohl-als-auch

Wenn sich Lebensumstände, Arbeitsbedingungen ändern, sich Schicksalsschläge ereignen oder alte Wunden nicht heilen wollen, wenn es nur noch ein gnadenloses Entweder-oder zu geben scheint, gilt es, immer wieder zur Mitte zu finden, das Wesentliche zu erkennen und von dort aus den eigenen Rhythmus zu finden.

*Das Gezeiten Haus bietet Raum und Zeit, um in-
nezuhalten, Wendepunkte zu erkennen und sich
mit neuen Strategien vertraut zu machen, um dem
Wandel des Lebens mit Energie und Freude zu be-
ggnen.*

Nachhaltigkeit

Wenn sich die Tür wieder öffnet zu Ihren Ressourcen, Sie Ihr unveränderliches Wesen erkennen, wenn Sie Stabilität erfahren und Ihre Regenerationskompetenz erweitern – dann sind Sie auf dem Weg einer nachhaltigen Heilung, die mehr beinhaltet als die Bewältigung einer Krankheit.

Begleitung zur „Kerngesundheits“

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind im Gezeiten Haus eine elementare Grundhaltung. Wir möchten Menschen dabei unterstützen, „im Kern“ zu heilen, um ein befreites und wesensnahes Leben zu führen, das sich aus Vertrauen, Freude und Sinn nährt.

*Indem wir Zukunft für Menschen schaffen, säen
wir Nachhaltigkeit für die Gemeinschaft. Denn
Gesundheit ist die Basis, um Gutes zu tun für sich
und andere.*

Viele der hier beschriebenen Aspekte und Gedanken finden sich auch in den Ansätzen und Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden wieder – vor allem auch in Bezug auf die Haltung des Therapeuten bzw. Klanggebenden. Der eigenen Erfahrung und dem eigenen Erleben kommt hier eine wesentliche Rolle zu. Es braucht das Wissen darum, wie solche Klang-Bewusstseins-Räume gestaltet werden können und was es zu beachten gilt, um in den Menschen den Prozess des Bewusstseins und Wachstums – des Werdens – zu aktivieren.

Literatur:

Texte sind tw. entnommen aus dem Programm und der mir zur Verfügung gestellten Texte der Kooperative Werden und der Webseite www.gezeitenhaus.de



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.

Kontakt

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

Seminarhinweis

Ulrich Krause geht in dem Seminar „Therapeutische Kommunikation“ (ab 2018) vor allem auch auf die Haltung als Klanggebender sowie die Gestaltung und das Erleben von Klang-Bewusstseins-Räumen ein.

Gong

Rainer Maria Rilke

Nicht mehr für Ohren...:Klang, der, wie ein tieferes Ohr, uns, scheinbar Hörende, hört. Umkehr der Räume. Entwurf innerer Welten im Frein..., Tempel vor ihrer Geburt, Lösung, gesättigt mit schwer löslichen Göttern...:Gong!

Summe des Schweigenden, das sich zu sich selber bekennt, brausende Einkehr in sich dessen, das an sich verstummt, Dauer, aus Ablauf gepreßt, um-gegossener Stern...Gong!

Du, die man niemals vergißt, die sich gebär im Verlust, nichtmehr begriffenes Fest, Wein an unsichtbarem Mund, Sturm in der Säule, die trägt, Wanderers Sturz in den Weg, unser, an Alles, Verrat...Gong!

Aus: Die Gedichte 1922 bis 1926 (Muzot, November 1925)

Im Einklang mit Rilke

von Bettina Borgmann-Laue

So wie Rainer Maria Rilke (4.12.1875 – 29.12.1926) in der Vergangenheit viele Frauen mit seinen Gedichten in den Bann zog, so hat er mich schon als junges Mädchen fasziniert. Seine Gedichte haben eine gewisse Magie und eine Melodie, die mich persönlich sehr anspricht. Egal ob er über Blumen, Tiere, Gott oder die Liebe schrieb, er fand Worte, welche beflügeln können und heute noch so aktuell sind wie zu seinen Lebzeiten.

... und jedem Anfang wohnt einer Zauber inne ...

Der „Klingende September 2016“ war für mich der Startschuss, seit dem ich Gedichte von Rilke mit Klangschalen vertone.

Das erste Mal war eine echte Herausforderung für mich. Gedanken bewegten mich, wie: Werde ich dem gerecht? Verstehen meine Zuhörer die Interpretation?

Die Vorstellung, was Rilke dazu meinen würde, ließ mein Herz höher schlagen und so hatte ich 2016 meinen ersten Auftritt zum Thema „Klangmomente“ – in der wunderschönen Umgebung des Britzer Gartens in Berlin. Das Event wurde von der Klanginitiative Berlin-Brandenburg organisiert und es gab mehrere Stationen im Park, an denen verschiedene Klangmomente erlebt werden konnten. Es kamen auch viele Besucher zu unseren Ständen, die eigentlich da waren, um sich die Dahlienschau anzusehen. Die Menschen konnten an mir vorbeigehen oder sich in Liegestühle setzen und zuhören. Viele entschieden sich fürs Zuhören. Ich war erstaunt, dass alle Plätze besetzt waren.

Die harmonischen Klänge der Klangschalen verschmolzen mit meinen bzw. Rilkes Worten. So entstand eine einzigartige Symbiose, die es den Zuhörern ermöglichte, einen neuen Zugang zu den Gedichten zu bekommen.

In der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr rezitierte ich jeweils eine halbe Stunde. Dazwischen waren 30 Minuten Pause, sodass ich mit Zuhörern ins Gespräch kommen konnte. Einige Menschen gaben mir die Rückmeldung, dass es für sie ein neues Erleben war und sie die wunderschönen Gedichte anders, neu wahrnehmen konnten – sie waren sehr berührt. Genau das wollte ich erreichen, dass meine Zuhörer Rilkes Texte nicht nur hören, sondern fühlen können.



Rilke & Klang im Garten – ein Event in der Klangpraxis von Monika Möllers

Gedichte zum Schwingen und Klingen bringen

Beim Vortragen von Lyrik spielt die Bewegung des Sprachflusses im Hör- bzw. Sprachprozess eine wichtige Rolle. Dieser so wichtige Rhythmus des Vortrags kann wesentlich durch Klänge unterstützt werden z.B. durch Tempoveränderungen, Tonhöhe, Lautstärke oder auch Pausen. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, die die Worte zum Leben erwecken. Dies macht die Verbindung von Lyrik und Klang auch so besonders.



Klangmomente mit Rilke & Klang im Britzer Garten in Berlin

Denn die harmonischen Klänge der Klangschalen und Gongs, die sich im Zusammenspiel zu einem einmaligen „Klangteppich“ verweben, führen den Menschen in eine angenehme Entspannung, in der der Geist zur Ruhe kommt. So entsteht Raum für den Prozess der Imagination. Also den Prozess, bei dem vor unserem inneren Auge „innere Bilder“, Gefühle und Gedanken wachgerufen werden.

All das habe ich im Seminar „Fantasie Reisen I – KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmt“ gelernt und konnte es nun endlich auch praktisch umsetzen.

Es ist für mich ein schönes Gefühl, Lyrik mit Klang zu verbinden und damit die Menschen zu erreichen. Seit meiner Premiere hatte ich viele weitere Gelegenheiten, Rilkes Worte zum Schwingen und Klingen zu bringen. Und immer wieder darf ich dabei erleben, dass durch die Klänge Rilkes wunderschöne Gedichte auf eine neue, eine tiefere Weise erfahren und erlebt werden. Und das ist ein Geschenk für mich!



Bettina Borgmann-Laue

ist ausgebildet im Peter Hess®-Klangentspannungscoaching, PHI-Kursleiterin für Gesundheitsprävention und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin. Mitarbeiterin im Peter Hess® Institut.

Kontakt

E-Mail: bettina.borgmann-laue@peter-hess-institut.de

... auf den Flügeln der Fantasie verreisen ...

Klangbegleitete Fantasiereisen – Unterstützung in vielen Lebenslagen

von Dr. Christina Koller (Seite 65)

Die Verbindung von Fantasiereisen und Klang entfaltet eine ganz besondere Wirkung, die tief berührt. Fantasiereisen lenken die Aufmerksamkeit nach innen, regen die Fantasie und Kreativität an. Sie lassen vor unserem inneren Auge Bilder auftauchen und wecken positive Gefühle. Durch den gezielten

Einsatz verschiedener Klangschalen (und Gongs) wird dieser Prozess auf einmalige Weise vertieft. Es entsteht eine ganz besondere Atmosphäre der Leichtigkeit, Tiefe und Gemeinschaft, in der die Geschichten regelrecht zum Leben erweckt werden und ihre positive Wirkung voll entfalten können.

Fantasiereisen – eine hilfreiche Technik zu zahlreichen Themen

Unter dem Begriff Fantasiereise werden verschiedene Formen zusammengefasst, die sich vor allem im Umfang der Anleitung unterscheiden. Am Markt gibt es hierzu eine riesige Auswahl – sowohl an Büchern als auch an CDs. Sie reichen von sehr offenen Reisen mit viel Raum für eigene Interpretationen bis zu gelenkten und therapeutischen Fantasiereisen. Traumreisen, wie Fantasiereisen auch bezeichnet werden, können sich an Menschen jeden Alters richten und verschiedene Zielsetzungen verfolgen. Sie können z.B. gestaltet sein als:

- Wohlfühl- und Entspannungsangebot
- Achtsamkeitsübung
- zur Ressourcenaktivierung
- Entwicklung und Steigerung der Kreativität
- Lernförderung oder
- im Rahmen der Gesundheitsprävention sowie als
- schmerztherapeutisches Angebot

Klang, Sprache und die entstehenden „inneren Bilder“ und Gefühle verschmelzen bei klangbegleiteten Fantasiereisen zu einem kraftvollen Erlebnis, das nachhaltig in unseren Alltag hineinwirken und unser Leben positiv beeinflussen kann.

Die am PHI ausgebildeten „Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess“ wissen um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der besonderen Kombination von Wort und Klang. So können individuell auf die Bedürfnisse der Klienten hin formulierte Fantasiereisen gezielt Prozesse der Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung, Lösungsfindung, Stressbewältigung oder auch der Lernförderung in der Einzelbegleitung unterstützen.

Voll dabei!

Fantasiereisen und aktive Klanggeschichten für Kinder

Klangbegleitete Fantasiereisen sind aber nicht nur bei Erwachsenen, sondern vor allem auch bei Kindern außerordentlich beliebt. Kinder erreichen meist viel schneller als Erwachsene den Zustand tiefer Entspannung und folgen gleichzeitig dem Text sehr bewusst. Oft er- und durchleben sie die fantasievollen Geschichten ganz im Augenblick. Die Klänge fördern dabei nicht nur Entspannung und stärken die Aufmerksamkeit, sondern wirken auch positiv auf Konzentration, Merkfähigkeit und Ausdauer. Ausgewählte Fantasiereisen können den Kindern helfen, innere Spannungszustände, Ängste und Erlebnisse besser zu verarbeiten und damit zu einer wertvollen Ressource in Sachen Lebensbewältigung werden.

Neben Fantasiereisen lieben Kinder auch aktive Klanggeschichten und Klangreisen, wie sie im „Kinder-KLANGentspannungscoaching (KliK®)“ manchmal angeboten werden. Dabei können die Kinder sich aktiv mit in die Geschichte einbringen und haben die Möglichkeit, die Klanggeschichte selbst zu erzählen und weiterzuentwickeln. Ihre Fantasie, ihr Sprachverständnis und ihre Sprachbereitschaft werden spielerisch gefördert. Dadurch, dass ihre Beiträge im Fortlauf der Geschichte berücksichtigt werden, fühlen sie sich ernst genommen, was sich positiv auf ihren Selbstwert, ihr Selbstbewusstsein und ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit auswirkt. Indem die Kinder innerhalb der Gruppe aufeinander achtgeben, lernen sie empathisch zuzuhören. Das fördert ihre sozialen Kompetenzen insofern, indem die Kinder sich gegenseitig helfen, Schwierigkeiten und Herausforderungen (bei der Fortführung der Klanggeschichte) zu bewältigen. So wird „ganz nebenbei“ eine Vielzahl an Handlungskompetenzen trainiert, die für ihr späteres Leben wichtig sind. Und natürlich können die Kinder mit etwas Hilfe auch ihre eigenen Fantasiereisen aufschreiben, wie der 9-jährige Lenny Buch (aus dem Buch: Klangyoga für Kinder, von Tina Buch, Verlag Peter Hess, 2017).

Auf die Reise gehen ...

Die Reise des kleinen Luftballons

von Lenny Buch (9 Jahre alt)

Herzlich Willkommen zu deiner Fantasiereise. (BS)

Stelle dir vor, du gehst durch einen Wald spazieren und siehst dir alles in Ruhe an.

(HS und BS im Wechsel)

Nachdem du eine Weile gegangen bist, machst du eine Pause. (BS)

Du setzt dich auf einen Stein, schließt die Augen und atmest tief ein und aus.

(HS und BS langsam im Wechsel)

Nach einer Weile fühlst du dich immer leichter, so leicht wie ein Luftballon. (ZS)

Stelle dir vor, dass du wie ein Luftballon langsam aufsteigst, immer höher und höher. (ZS)

Du fliegst über einen rauschenden Bach, das glitzernde Wasser sprenkelt herum. (ZS)

Du fliegst weiter und entdeckst eine wunderschöne Blumenwiese. Dort landest du kurz und pflückst einen

Blumenstrauß. (HS und BS im Wechsel)

Dann fliegst du weiter, immer weiter. Nach einer Weile kommst du zu den Sanddünen. Dort landest du und

gehst herum. (HS und BS im Wechsel) Der Sand ist warm und weich unter deinen Füßen. (BS)

Du legst dich in den Sand und hörst das Rauschen des Meeres. (HS und BS im Wechsel)

Doch bald ist es Zeit zurückzufliegen, also machst du dich auf den Weg.

Du kommst entspannt und ausgeruht wieder dort an, wo deine Reise begonnen hat. (ZS-Set)

HS = Herzschaale · BS = Beckenschaale · ZS-Set = Zenschalen-Set

Mit Fantasiereisen Genesungsprozesse unterstützen

Wie wichtig positive Gefühle und eine positive innere Ausrichtung für den Genesungsprozess sind, wird zunehmend durch die Neurowissenschaften bestätigt. Oft hindern uns jedoch negative Glaubenssätze daran, solch positive Haltung wirklich einzunehmen. Diese behindernden, unbewussten Überzeugungen zu entlarven und durch positive innere Bilder und Imaginationen zu ersetzen, kann Heilung deutlich begünstigen – egal ob körperlich oder seelisch. Die gezielte Arbeit mit Affirmationen hat sich hier als wertvolle Unterstützung bewährt. Integriert in das angenehme Erleben während einer Fantasiereise, können hilfreiche Botschaften sozusagen im Unbewussten verankert werden. Der

Blick kann dabei auf das Gesunde, gut Funktionierend und auf das Wunsch- bzw. Zielbild gelenkt werden. Manchmal werden auch imaginative Begegnungen mit dem „inneren Heiler“ bzw. der „inneren Heilerin“ oder „dem alten Weisen“ bzw. „der alten Weisen“ genutzt, um innere Ressourcen zu aktivieren. Die neu verankerten Glaubenssätze stärken auch die Motivation, aktiv am Heilungsprozess mitzuwirken, was gerade im Reha-Bereich von großer Wichtigkeit ist. Wie schon mehrfach in anderen Beiträgen dieser Zeitschrift angesprochen, können in der Tiefenentspannung zusätzliche Stressoren wie Ängste, Unsicherheiten oder Zweifel abgebaut werden, satt dessen können positive Gefühle wie Vertrauen und Zuversicht an Raum gewinnen. Dies schafft eine ideale Basis und stärkt Gesundheit im ganzheitlichen Sinne.

Tipp

Möchten Sie selbst mal eine klangbegleitete Fantasiereise erleben? Dann schauen Sie doch auf den PHI Regional-Webseiten in Ihrer Region nach, wann in Ihrer Nähe die nächste Fantasie- und Klangreise angeboten wird (vgl. S. 42).

Klangbegleitung von Fantasiereisen

Es gibt einige grundlegende Aspekte, die beachtet werden sollten, um Klänge gezielt zur Vertiefung von Fantasiereisen zu nutzen. Allen voran sollte auf einen gleichmäßigen, ruhigen und sicheren Anschlag geachtet werden, der dazu einlädt, ruhiger zu atmen und sanft in eine angenehme Entspannung zu gleiten. Die tiefen Klänge der Beckenschaale können hierfür eine ideale Basis bilden. Sie wecken Gefühle von Geborgenheit, Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung, sie stärken das „Urvertrauen“ und wirken „erdend“. Um die vorgetragenen Geschichten zum Leben zu erwecken, kommen verschiedene Klangschalen wie Herz-, Universal-, Sangha- oder Zen-Klangschalen hinzu. Ihre Klänge können z.B. Bilder von zwitschernden Vögeln in Baumwipfeln, den Flügelschlag eines Schmetterlings, das Glitzern des Wassers im See, das Öffnen einer Blume, etc. begleiten. Dabei tauchen nicht nur innere Bilder auf, sondern auch Gefühle, Gedanken oder Sinneseindrücke. Ganz wichtig ist noch, dass die Klänge an den Sprachrhythmus angepasst werden und es während der Reise – an entsprechenden Stellen – ausreichend Pausen gibt. Während dieser Pausen können die Klänge weiterhin erklingen – so kann sich die Fantasie frei entfalten und die Zuhörer in ferne Welten führen. Die hellen Töne einer Zen-Schale oder Zimbel eignen sich am Ende der Reise sehr gut, um die „Reisenden“ wieder sicher in die Realität zurückzuholen.



Fantasiereisen sind ein wichtiger Bestandteil vieler PHI-Seminare. Spielerisch können mit ihrer Hilfe Lerninhalte vertieft werden.

Seminarhinweise

Am PHI werden verschiedene Seminare rund um das Thema Fantasie- und Klangreisen angeboten:

- Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen (auch als Block-Seminar mit „Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken“)
- Fantasiereisen II: Individuelle Fantasiereisen mit Sprache und Klang gestalten
- Kinder mit Sprache und Klang begeistern – „Worte waren ursprünglich Zauber...“
- Schatzfinder im KlangZauberLand. Ein Seminar für Erzieher, Pädagogen, Eltern und alle, die Kinder auf ihrem Weg zu „starken Schatzfindern“ begleiten möchten
- Kunterbunte Klanggeschichten für Kinder (v.a. von 2–6 Jahren)
- Wirkungsvolle Affirmationen und Visionen gestalten und begleiten
- Hypnotherapie und Klang I – Der heilsame Sprachgebrauch in der Klangarbeit

Buch- und CD-Tipps:



Klingen, spüren, schwingen (Buch/CD)

Klangpädagogische Spiele, Körperübungen und Klangmassagen sind in Fantasiereisen eingebettet, bei denen sich die Kinder mit viel Spaß auf abenteuerliche Reisen begeben. von Beate van Dülmen, ca. 100 Seiten/67 min. Ökotoxia-Verlag, 2013



Klänge gehen auf die Reise

Berührende Geschichten – aus der jahrelangen Erfahrung einer Lehrerin. von Irmgard Philipow, ca. 65 Seiten, Verlag Peter Hess, 2011



Im Land des Klangzaubers

Eine wunderbare Sammlung von heiteren, nachdenklichen, märchenhaften Kurzgeschichten inspiriert durch die Klänge von Klangschalen. von Martina Jaekel, ca. 125 Seiten, Verlag Peter Hess, 2011

Klang als Kraftquelle erleben – ganz in Ihrer Nähe!

Erleben Sie selbst, wie schnell die Klänge Sie in die Entspannung führen und Sie dabei Kraft und Energie tanken können!

Besuchen Sie doch mal ein Klangkonzert, eine Fantasiereise oder gönnen Sie sich eine Klangmassage. Vielleicht möchten Sie auch lieber bei einem Workshop oder einem Seminar selbst die Klangschalen kennenlernen, mit ihnen experimentieren und erfahren, wie Sie dieses so besondere Instrument für sich selbst nutzen können.

Auf unseren PHI Reginal-Websites finden Sie sicher ein Angebot, das Sie anspricht!

www.phi-nord.de	Region Norddeutschland sowie Hannover, Celle, Wendland und Kassel, Osterniedersachsen/Harz
www.peter-hess-zentrum.de	Peter Hess® Zentrum Schweringen bei Nienburg/Weser in Niedersachsen
www.phi-nordwest.de	Region Nord-/Westdeutschland
www.klang-dialog.com	Peter Hess® Zentrum Nottuln im Münsterland
www.phi-sachsen.de	Region Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen
www.peter-hess-zentrum-erzgebirge.de	Peter Hess® Zentrum Brand-Erbisdorf im Erzgebirge
www.phi-berlinbrandenburg.de	Region Berlin/Brandenburg
www.phi-nrw.de	Region Nordrhein-Westfalen
www.phi-rheinmainneckar.de	Region Rhein-Main-Neckar
www.phi-baden-wuerttemberg.de	Region Baden-Württemberg
www.phi-bayern.de	Region Bayern

www.peter-hess-institut.de

Aus Neugierde wurde Begeisterung

Mein Weg zur erfolgreichen Peter Hess®-Klangmassage Praxis

von Heike Thiede

Wie alles begann...

Alles begann im April 2013. Ich buchte im Internet beim Peter Hess® Institut (PHI) das Seminar „Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken“ in Hamburg. Ich hatte bis dato schon einiges über Klangschalen gehört und mehrfach ihre Bekanntschaft gemacht. Diese Art der Entspannung, insbesondere der schöne Klang, gefiel mir sehr.

Da ich ursprünglich aus dem Gesundheitswesen komme – ich bin gelernte Sozialversicherungsfachangestellte mit Abschluss zur Krankenkassenbetriebswirtin – war ich bereits beruflich seit vielen Jahren mit dem Thema Gesundheit, alternative Heilmethoden, Präventionen und Entspannung vertraut. Auch privat interessierte ich mich für Entspannungsverfahren als Ausgleich zum Berufsalltag. Als ich 2001 auf den landwirtschaftlichen Hof meines Mannes zog, auf dem wir u.a. Holsteiner Pferde züchten und ausbilden, bekamen die Themen Gesundheit, alternative Heilmethoden und Entspannung einen besonderen Stellenwert, da uns die Gesundheit und das tägliche Wohlergehen unserer Tiere sehr am Herzen liegen.

Aber zurück zum April 2013. Mein Interesse war also geweckt und da ich mir selbst mal wieder etwas Gutes tun wollte, buchte ich aus reiner Neugierde besagtes Seminar. Die zwei Seminartage weckten meine Faszination für Klangschalen. Ich hatte selbst schon viele Entspannungsverfahren kennengelernt, aber es war unglaublich, wie schnell ich – und auch die anderen Seminarteilnehmer – mit den Klangschalen entspannten und wie wohltuend die Klangschalen sich auf dem Körper anfühlten. Ich spürte an diesem Wochenende, dass der Klang einen Platz in meinem Leben eingenommen hatte. Am Ende des Seminares kaufte ich mein erstes 3er Set Klangschalen und buchte auch gleich das Seminar „Klangmassage II – Von der Entspannung zur Neuordnung“, das im Juni stattfinden sollte. Hier lernte ich den Gong kennen und meine Faszination für Klänge wuchs noch mehr. So schloss ich meine Ausbildung zur Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin im November 2013 ab.

In der Praxis von Heike Thiede laden Einzel- und Gruppenangebote nicht nur zur Entspannung ein.



Foto: Heike Thiede



Die Auszeichnung als „Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxis“ bürgt für Qualität und Professionalität.



Die Faszination Klang führt mich immer weiter

Und von da an nahm alles seinen Lauf. 2014 folgten dann die ersten Weiterbildungsseminare und unser Hobbyraum wurde in einen kleinen Klangraum umgebaut. Es kamen immer mehr Klangschalen und der erste Gong dazu. Freunde und Bekannte kamen in den Genuss von wunderschönen Klangmassagen. Ich spürte aber zu diesem Zeitpunkt schon, dass ich mehr wollte. Nicht nur meine Bekannten und Freunde sollten die wertvollen Klangmethoden kennenlernen, ich wollte sie beruflich einsetzen.

So kamen nach und nach in den letzten vier Jahren immer mehr Fortbildungen und Abschlüsse am PHI dazu. Ich qualifizierte mich u.a. für das Geben von Ausbildungsklangmassagen, machte meinen PHI-Gruppenleiter und absolvierte mehrere PHI-Kursleitertrainings. Parallel absolvierte ich meine Ausbildung zum Entspannungstrainer. Seit Juni 2017 bin ich Yogalehrerin. 2018 möchte ich den Peter Hess®-Klangentspannungscoach abschließen und danach den Peter Hess®-Klangpädagogen, um mein Klang-Angebot möglichst breitgefächert gestalten zu können.

Schritt für Schritt in die Selbständigkeit mit Klang

Im Januar 2015 meldete ich mein Gewerbe, zunächst als Nebengewerbe, an und eröffnete meine „Klangpraxis Auszeit“. Ich begann nun stetig mein Gewerbe professionell aufzubauen. Hier waren meine beruflich erworbenen Kenntnisse in der Administration, Kundenbetreuung, Organisation sowie im Marketing und Vertrieb von großem Nutzen. Wer sich professionell selbstständig machen möchte, sollte sich im Vorfeld gut informieren und die einzelnen Schritte der Selbstständigkeit genau planen. Beispielsweise ist eine professionelle Homepage heute ein „Muss“, ebenso wie Flyer und Visitenkarten. Hier sollte man nicht sparen und eventuell einen Profi ran lassen – das ist jedenfalls meine Erfahrung. Aber auch die eigene Präsenz ist wichtig, Flyer auslegen alleine genügt nicht. Ich besuche Messen, halte Vorträge, nutze meine Kontakte, trete Netzwerken bei und bringe mich und meine Klangarbeit, wann immer es möglich ist, ins Gespräch. Auch bitte ich meine Kunden, mich weiterzupfehlen – persönliche Empfehlungen sind immer noch die beste und preiswerteste Werbung. Denn wie sagt man so schön „Klappern gehört zum Handwerk“, und dies jeden Tag auf's Neue. Es bedarf eines gewissen Maßes an Durchhaltevermögen, Eigeninitiative und täglicher Eigenmotivation, wenn man selbstständig ist und am Markt bestehen bleiben will.

Insbesondere am Anfang braucht es Zeit, Geduld und auch finanzielle Rücklagen. Neben einer fundierten Ausbildung benötigt man Klang-Materialien für die Arbeit. Das Ein-



richten eines Klangraums und Büros, Werbung, Versicherungsbeiträge, Steuern und einige andere Dinge fallen an und kosten Geld. Wer sich professionell selbstständig machen möchte, muss bereit sein zu investieren und ein gewisses Risiko einzugehen. Auch sind Buchhaltungskenntnisse unerlässlich oder man holt sich hierfür eine Fachkraft. Aber für mich lohnt sich all das, denn ich übe einen Beruf aus, der mir Spaß macht und viel Freude bringt, was mir durch meine Klienten und Kursteilnehmer immer wieder bestätigt wird. Es ist schön, Menschen mit Klängen zu begleiten, zu unterstützen und zu erleben, wie positiv Klänge auf sie wirken.

Mein Klang-Angebot wächst stetig

Im März 2016 kam dann mein eigener Kursraum dazu und ich konnte mein Klang- und Entspannungs-Angebot weiter ausbauen. Von da an war auch eine besser Planung meiner Angebote möglich, da ich jetzt einen festen eigenen Raum hatte. Seitdem finden regelmäßig Kurse und Veranstaltungen in meiner Praxis statt wie Wohlfühlabende mit Klang, Kurse/Workshops rund um das Thema Entspannung mit Klangschalen, Meditationen, Klang- und Gong-Abende und vieles mehr. Nebenbei gebe ich noch Kurse bei der VHS und anderen Institutionen und erweitere somit meinen Kundenstamm. Mit Eröffnung meines Kursraums startete ich das „Klangforum Westküste/Schleswig-Holstein“ – ein Austauschforum mit Klangkollegen. Dieser Austausch ist

mir sehr wertvoll! Seit Februar 2017 führe ich eine „zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxis“. Die Zertifizierung war mir sehr wichtig, da ich mich in Sachen Qualität von den anderen Anbietern vor Ort absetzen wollte. Aktuell bauen wir auf unserem Hof einen „Klang-Garten“, in dem zukünftig viele Außenangebote wie Klangkonzerte, Klang-erlebnisabende, Klang-Yoga und vieles mehr angeboten werden. Im April dieses Jahres erhielt ich vom PHI die erfreuliche Zusage als „autorisierte Seminarleiterin für das Ausbildungsseminar Klangmassage I“, das ich ab November 2017 in meinen eigenen Räumen anbieten werde.

Die Klangarbeit erfüllt mich mit großer Freude

Die Peter Hess®-Klangmethoden unterrichten zu dürfen, um die Klänge immer mehr Menschen zugänglich zu machen, ist eine schöne Aufgabe. Es macht mir Freude, anderen Menschen Wissen praxisnah zu vermitteln. Für die kommenden Jahre habe ich noch viele Ziele, Träume und Wünsche. Und wer weiss, wohin es mich noch trägt. Der Weg ist das Ziel. Offenheit für neue Perspektiven, stetig über den Tellerrand schauen sowie eine Portion Neugierde, Ehrgeiz, Selbstvertrauen und Wissendurst unterstützen mich dabei. Es ist zwar viel Arbeit und es gibt gute und schlechte Tage, aber eins weiß ich ganz genau:

Dass der Klang in mein Leben getreten ist, war mit eins der besten Ereignisse der letzten Jahre.



Heike Thiede

Sozialversicherungsfachangestellte, Krankenkassenbetriebswirtin, Qualitätscoach. Seit 2015 in eigener Klangpraxis tätig. Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und autorisierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin für Ausbildungsklangmassagen, Peter Hess®-Gruppenleiterin, Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen nach Emily Hess und Peter Hess, PHI-Kursleiterin „Gesundheitsprävention mit Klangschalen“, PHI-Workshopleiterin „Entspannen mit Klangschalen“ sowie zertifizierte Entspannungstrainerin, Seminarleiterin für Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training sowie Yogalehrerin. Seit 2015 zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxis mit Kursraum, Ansprechpartnerin des Klangforums Westküste/Schleswig Holstein. Seit 2017 autorisierte Ausbilderin in der Peter Hess®-Klangmassage (Ausbildungsseminar Klangmassage I).



Kontakt

E-Mail: heike.thiede@outlook.com · www.auszeit-buesum.de

„Das war wie Wellness für die Seele“

Klanganwendungen in Beauty, Wellness und Kosmetik

von Dr. Christina M. Koller (Seite 67)

Die wundervollen Klänge der Klangschalen ermöglichen eine „Schönheit, die von innen kommt“. Die von Peter Hess entwickelte ganzheitliche Entspannungsmethode der Klangmassage ist seit Jahrzehnten in vielen Beauty- und Spa-Einrichtungen etabliert – und das hat seine Gründe: Die Anwendungen verlaufen viel harmonischer, ruhiger und effektiver, gewünschte Effekte können intensiviert werden und die zusätzliche Tiefenentspannung macht jede Anwendung zu einer kleinen „Auszeit für die Seele“.

Viele Kosmetikerinnen und Wellness-Anwenderinnen setzen auf die wohltuende Wirkung der Klänge und kombinieren diese gezielt mit ihren unterschiedlichen Angeboten. Sei es bei der Ayurveda-Behandlung, in der Sauna, im Wellnesshotel, in der Kosmetik-Praxis, beim Friseur oder bei der Maniküre und Pediküre – die Klänge sind immer ein Gewinn. Der Einsatz der bronzenen Schalen – und manchmal auch Gongs – reicht dabei von wohltuenden Klangmassagen über die kombinierte Anwendung mit klassischen Beauty- und Wellnessangeboten bis hin zu Klang- und Fantasiereisen.

Mit den Klangschalen wird jede Kosmetikbehandlung zum Wohlfühlraum

Andreas und Kerstin Kreutzfeldt betreiben seit mehr als 13 Jahren ein Wellness-Studio in Brand-Erbisdorf (Sachsen). Sie sind beide in den Peter Hess®-Klangmethoden ausgebildet und haben schnell erkannt, dass die Klangschalen mit ihren harmonischen Klängen und sanften Vibrationen ihre Massagen, Ayurveda- und Wellness-Anwendungen wie auch kosmetische Behandlungen effektiv unterstützen können. So genießen die Kundinnen die entspannenden Klänge z.B. während die Maske einzieht, eine Körperpackung wirkt oder wenn mit den sanften Schwingungen einer Klangschale die Hände und Füße auf eine Reflexzonenmassage eingestimmt werden. Auch bei der Gesichtsbehandlung kommen spezifische Klangelemente zu Anwendung. „Die Wirkung lässt sich damit deutlich intensivieren“, erklärt Kerstin Kreutzfeldt, die seit vielen Jahren als Fachkosmetikerin, medizinische Fußpflegerin und Ernährungsberaterin im Beauty- und Wellnessbereich tätig ist. Völlig begeistert von der unterstützenden Wirkung der Klänge meint sie:

„Die Klangschalen werden im Gesichtsbereich verwendet, um die Muskulatur vor der Behandlung zu lockern. Man kann regelrecht beobachten, dass die Wirkstoffe viel besser in die Haut einziehen und diese sofort glatter und straffer wirkt. Durch die Anregung des Lymphsystems werden zudem Gifte und Schlacken besser abtransportiert und die Haut strahlt dadurch deutlich mehr Gesundheit aus.“

Die Klang-Beauty- und Wellnessangebote ihres Studios sind inzwischen zu einem echten „Geheimtipp“ weit über die Grenzen von Brand-Erbisdorf hinaus geworden und zu einem „Alleinstellungsmerkmal“ gegenüber der Konkurrenz. Andreas Kreutzfeldt berichtet vom positiven Feedback, das seine Frau und er auf die Klanganwendungen erhalten: „Was aber für unsere Kundinnen und Kunden am meisten zählt, ist der zusätzliche, ganz besondere Effekt der Tiefenentspannung – kurz einmal ganz bei sich selbst sein und den Alltag vergessen, das genießen die meisten in vollen Zügen.“ Typische Aussagen von Kundinnen sind:

„Das ist wie Wellness für die Seele.“

„Ich wäre fast eingeschlafen und hätte nicht gedacht, dass man so schnell runterfahren kann. Es war echt toll!“

„Wow, wie habt ihr das gemacht? Ich glaube ihr könnt zaubern.“

Klang- und Reflexzonenmassage verschmelzen zu einem einmaligen Entspannungsgenuss.

Foto: Andreas Kreutzfeldt

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

(Peter Hess)

„Wenn man solche Rückmeldungen seiner Kunden bekommt, dann weiß man, dass man alles richtig gemacht hat.“, meint Andreas Kreutzfeldt. „Für uns als Unternehmer zählt natürlich auch, dass sich die Behandlungszeit der Kosmetikbehandlung nur unwesentlich verlängert, man aber zusätzlichen Umsatz generiert. Ein Gewinn für Kunden und Anbieter!“, so sein Fazit.

Verstärkung kosmetischer Behandlungen

Manche Kosmetikerinnen schwören darauf, das Wasser für die Gesichtsbehandlung vorab in einer Klangschale zu „energetisieren“. Andere, wie Susanne Adolfs, nutzen mit Überzeugung die sogenannte „Dekoletté-Klangschale“. „Die zarte Vibration dieser Klangschale stimuliert die Thymusdrüse, die ganz wesentlich am Aufbau des Immunsystems beteiligt ist. Die körpereigene Kollagenbildung wird unterstützt, die Hautporen öffnen sich und die Wirkstoffe der Pflegeprodukte können besser einwirken.“, erläutert die Referentin für Beautyanwendungen, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin. Sie schwärmt: „Meine Kundinnen lieben diese zusätzlich zu buchende Anwendung. Die Wirkweise der Klänge

ist für sie gut nachvollziehbar und der Effekt nicht nur sichtbar, sondern vor allem auch spürbar! Und für mich als die Klangmassage-Gebende, sind die verschiedenen Klang-Elemente wunderbar in den Ablauf der klassischen Klangmassage zu integrieren und gehören mittlerweile zu einem wichtigen Bestandteil jeder Wellness- und Beautybehandlung.“

Mit Klang zu mehr Balance und Lebensfreude!

Sehr beliebt bei den Kunden ist auch die Klangentspannung für den Bauchbereich. Dabei wird eine sehr tief klingende Beckenschale etwas oberhalb des Bauchnabels, auf der Höhe des Solarplexus positioniert und in einem langsamen Rhythmus behutsam angeklungen. Dieser Bereich, der vom größten Nervenknottengeflecht des vegetativen Nervensystems durchzogen ist, reagiert sehr sensible auf Stress und Anspannung. Daher werden hier die sich sanft ausbreitenden Klangschwingungen oft als besonders wohltuend empfunden. Die Klänge setzen sich in gleichmäßigen Wellen im Körper fort und lockern das gesamte Gewebe – so wie ein Stein, der in einen Teich geworfen wird, konzentrische Kreise hervorruft und letztlich das gesamte Wasser in Bewegung bringt. Diese Art der „Massage“ wirkt tief in den

Körper, bis auf Zellebene – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen. Aber auch im Rahmen von Maniküre- oder Pediküre-Anwendungen können die Klangschalen ein wunderbares Angebot sein. Die Hände oder Füße im warmen und mit ätherischen Ölen angereicherten Wasser zu baden und dabei die sanften Schwingungen zu spüren, die von der klingenden Schale ausgehen, das ist „Entspannung pur“! Solch ein Wasser-Klang-Bad hat sowohl einen entspannenden als auch belebenden Effekt – durch die Durchblutung fördernde Wirkung der Schwingungen. Dies schätzen vor allem Menschen, die häufig unter kalten Händen oder Füßen leiden. Die tiefe Entspannung, die durch die Klänge erfahrbar wird, verbindet sich zu einem ganzheitlichen Angebot, bei dem es um viel mehr als äußere Schönheit geht. Es geht um das (Wieder-) Finden von Balance, Entspannung und Lebensfreude!

Klangvolles Wellness in der Gruppe

In Wellness-Hotels werden aber nicht nur Einzelsitzungen mit Klang angeboten, sondern auch Klang- und Fantasie-reisen für Gruppen. In einer angenehmen Atmosphäre den harmonischen Klängen und einer angenehmen Erzählstimme folgend, erleben viele Gäste die „Wohlfühlreisen“ als einen besonderen Höhepunkt ihres Aufenthalts. Bei schönem Wetter können solche Angebote natürlich auch im Freien angeboten werden, wie am Strand der Nordseeinsel Langeoog, der „heimlichen Klanginsel“. Hier können Interessierte auch bei der Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin und PHI-Seminarleiterin Friederike Depping-Schreiber tiefer in die Welt der Klänge eintauchen. Bspw. bietet sie im Januar 2018 einen Luxus-Wochenend-Workshop mit „Meerwert“ an. Der Workshop mit dem Titel „Kosmetik & Klang – Wohlfühlen, Lernen und Genießen am Kaminofen“ verspricht einmalige Klang- und Genussmomente und einen „Urlaub für die Seele“ mit Langzeitwirkung!

Seminarhinweis

Das PHI bietet in ganz Deutschland das **Tagesseminar „Klang und Kosmetik“** an, so auch in den Peter Hess® Zentren Brand-Erbisdorf und Schweringen (S. 50). Der Tagesworkshop richtet sich in erster Linie an Kosmetikerinnen, die ihr Angebot mit den außergewöhnlichen Klangmethoden bereichern möchten. Er bietet aber auch Peter Hess®-Klangmassagepraktikern wertvolle Impulse zur Erweiterung ihres Klangangebots im Beauty- und Wellnessbereich.

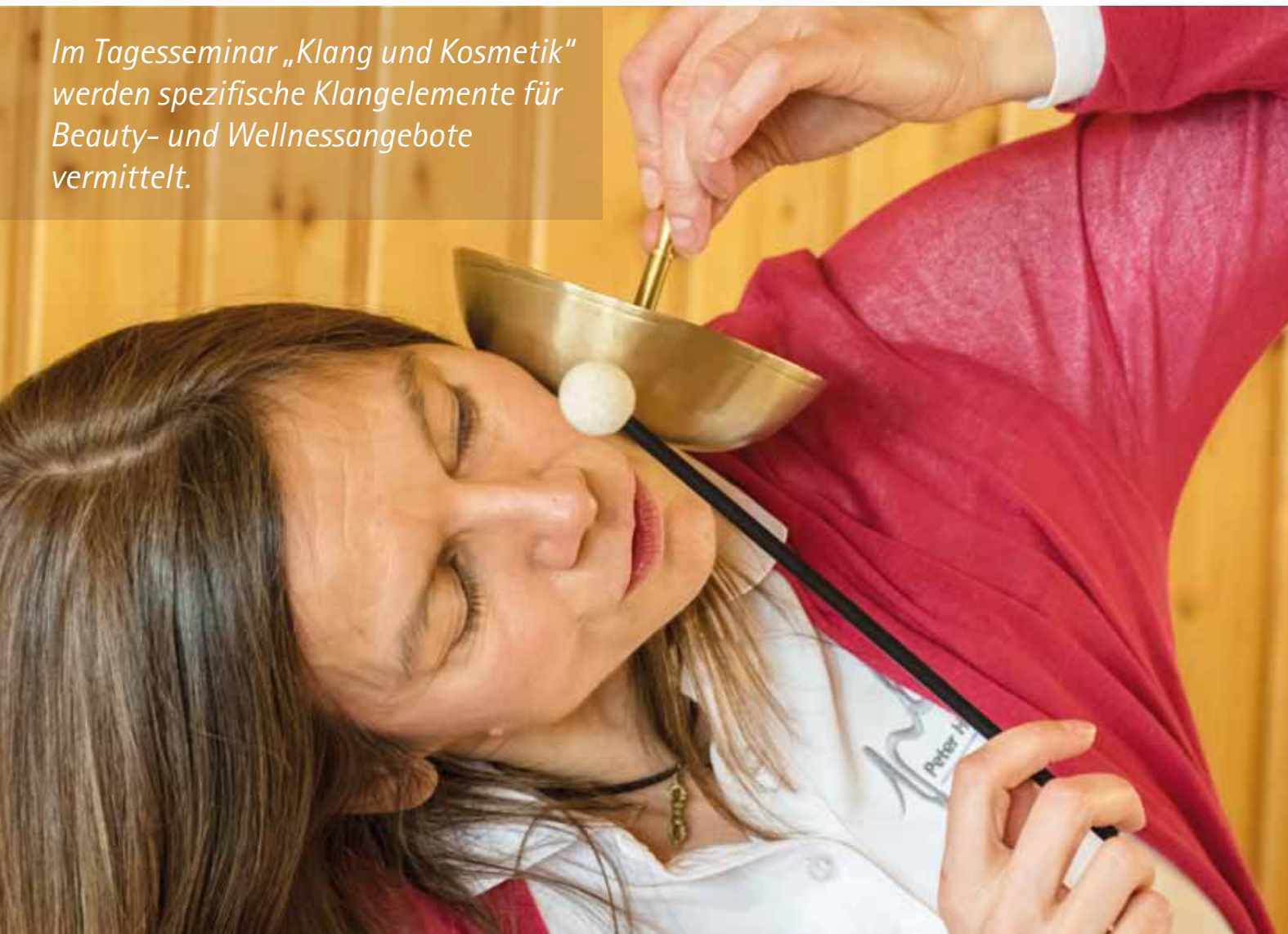
Termine und Anbieter finden Sie unter:
www.peter-hess-institut.de (Seminare)



Klangvolle Auszeit auf der Insel Langeoog.



Im Tagesseminar „Klang und Kosmetik“ werden spezifische Klangelemente für Beauty- und Wellnessangebote vermittelt.



PETER HESS® ZENTREN



Herzlich willkommen

Peter Hess® Zentrum Brand-Erbisdorf

Das Peter Hess® Zentrum Brand-Erbisdorf erwartet Sie im Herzen des Erzgebirges. Hier findet ein großes Angebot an Workshops und Seminaren des Peter Hess® Institutes statt und dient als Anlaufstelle für Klanginteressierte der Peter Hess®-Klangmethoden. In unserem nahen Wellness-Studio finden Sie weitere Angebote und einen großzügigen Spa-Bereich.



**Peter Hess® Zentrum
Brand-Erbisdorf**
Leitung: Andreas Kreutzfeldt
Freiberger Straße 19
D-09618 Brand-Erbisdorf (Sachsen)
Tel.: +49 (0)162-2719442 · E-Mail:
info@peter-hess-zentrum-sachsen.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@klang-dialog.com
www.klang-dialog.com

Peter Hess® Zentrum Schweringen

Seminare · Ausbildung · Studium

Genießen Sie im Peter Hess® Zentrum Schweringen eine tolle Zeit mit Klang, Yoga und vielen netten Menschen in der wunderschönen Natur des Wesertals. Erleben und erlernen Sie bei uns die Peter Hess®-Klangmethoden und das Emily Hess®-Klangyoga oder gönnen Sie sich eine persönliche Wohlfühlzeit in unserer Entspannungspraxis Das Manipura.



**Peter Hess® Zentrum
Schweringen**
Inhaber: Emily und Peter Hess
Leitung: Claudia Keskinen
Dorfstraße 7 · D-27333 Schweringen
Tel.: +49 (0) 4257-983238 · Fax: -983268
E-Mail: info@peter-hess-zentrum.de
www.peter-hess-zentrum.de

Mit KlangYoga Grenzen überschreiten

Emily Hess®-Klangyoga an den Peter Hess® Akademien

von Janine Gabelmann

Im Hinduismus heißt es „Nada Brahma“, was übersetzt werden kann mit „Alles ist Klang. Die Welt ist Klang“. So war es für mich ein ganz besonderes Erlebnis, in den letzten Monaten erfahren zu dürfen, wie es ist, wenn der Klang Grenzen, Kulturen und Sprachen verbindet. Als Seminarleiterin für das Emily Hess®-Klangyoga durfte und darf ich diesen wundervollen Yoga-Stil mit großer Freude in die Welt tragen. Und was gibt es schöneres, als etwas weiterzugeben, was einem selbst so gut tut und Freude bringt?!

Was ist das Emily Hess®-Klangyoga?

Emily Hess hat mit dem Klangyoga eine einzigartige Verbindung von Yoga und dem gezielten Einsatz von Klangschalen und Gongs geschaffen. Die Schwingung der harmonischen und heilsamen Klänge verbinden sich dabei in den Asanas, der Yoga-Klangmassage, der Yoga-Entspannung und -Meditation zu einer tiefen Erfahrung, die gleichzeitig durch Leichtigkeit und Freude geprägt ist. Dies unterstützt uns dabei, den Geist zur Ruhe zu bringen, den Körper zu stärken und geschmeidig zu halten. Ja, es ist einfach großartig und für mich – und viele SeminarteilnehmerInnen – ist es Glückseligkeit pur.

Die Peter Hess® Akademien – ein klangvolles Netzwerk

So erfreut sich dieser innovative, neue Yoga-Stil einer immer größeren Beliebtheit – weit über die Grenzen Deutschlands hinaus. Beim alljährlichen Treffen der PHA-Leiter nach der Fachverbandstagung 2016 lernten diese das Klangyoga kennen. Bei vielen entstand sofort der Wunsch, das Klangyoga-Retreat oder -Teachertraining auch in ihrem Land anzubieten. So wurden ich sowie meine liebe Yogakollegin Tina Buch (vgl. FZ 11/2016, S. 70 ff) von neun PHA-Leitern 2017 eingeladen, um das Emily Hess®-Klangyoga in ihren Ländern zu präsentieren. Über das große Netzwerk der PHAs erlebte ich eine einmalige Verbundenheit der Klangbegeisterten jenseits von Grenzen – das war einfach super!

Yogafestival in Paris

So war ich z.B. mit Brigitte Snoeck, der Leiterin der Peter Hess® Akademie Frankreich/Belgien auf einem Yogafestival

*„Sich im Klang von
Klangschalen, Gongs
und Mantrien zu bewegen,
ganz sanft auf
sich selbst hörend,
ist eine tiefe
Begegnung mit sich selbst.
Menschen mit Klang auf
körperlicher,
emotionaler und
geistiger Ebene
anzusprechen,
ist das Anliegen des
Emily Hess®-Klangyogas.“*

Emily Hess



Foto: Foto und Bilderwerk

in Paris, um die Methode zu präsentieren. Das war eine wertvolle Erfahrung. Es war auch eine große Herausforderung, denn es galt, in einem großen, offenen Raum mit vielen Besuchern und einem hohen Geräuschpegel einen guten Sound abzumischen, um das Klangyoga auch optimal vorzustellen. Brigitte hat mit großem Feingefühl ins Französisch übersetzt – sie und ihr Team standen mir dabei tatkräftig zur Seite. Brigitte hatte einen sehr einladenden Stand eingerichtet, an dem Schnupper-Klangmassagen angeboten wurden und Klangschalen erworben werden konnten. Ich durfte dort Schnupperstunden im Klangyoga für Eltern mit ihren Kindern anbieten. Es war sehr berührend zu erleben, wie Klang verbindet und eine Verständigung jenseits von Sprache ermöglicht. Trotzdem war es gut, Brigitte als Übersetzerin an meiner Seite zu haben, zumal sie auch viel KliK®-Erfahrung mitbringt – also der Klingenden Kommunikation mit Kindern.

Als ich mit meinem Equipment, das ich auf einen Rollwagen geladen hatte, zum nächsten Atelier unterwegs war, traf ich auf eine Gruppe, die Yoga für Taubstumme praktizierte. Da konnte ich nicht anders, als eine Klangschale hervorzuholen und anzuschlägeln. Ich lud die Teilnehmer ein, die Klänge über die Handflächen zu erfahren. „Wow“ – es war unglaublich berührend, welche Reaktionen ich beobachten konnte. Was für eine Resonanz! Manche Augen füllten sich mit Tränen der Rührung, und es zeigte sich ein unglaubliches Strahlen auf dem Gesicht meines jeweiligen Gegenübers. So schön!

Rundum war das Yogafestival in Paris ein tolles Erlebnis und es gab ein super Feedback. Die Veranstalter waren sehr glücklich, das Emily Hess®-Klangyoga kennenzulernen und uns dabeizuhaben. Auch wenn die Tage dort recht anstrengend waren, wurden wir mit tollen Erlebnissen, viel Spaß und viel Lachen belohnt. Besonders haben wir uns darüber gefreut, dass wir gleich für das nächste Mal wieder eingeladen wurden!

Klangyoga-Retreat in Finnland

Auch Finnland durfte ich mit dem wundervollen Yog-Stil von Emily Hess bereisen. Anne Matero – Medi sound, möchte ich für diese Einladung und die professionelle Organisation danken! Nachdem ich wegen eines Orkans verspätet zum Flughafen kam und meinen Flug verpasste, erreichte ich Helsinki über Umwege. Glücklicherweise kam ich noch rechtzeitig gegen Mitternacht an, um am nächsten Morgen das Retreat zu beginnen. Ich hatte die Ehre, mit dem Klangyoga-Retreat Annes neues Sound-Spa einzuweihen. Das Retreat war so begehrt, dass wir gleich zwei hintereinander anboten. Das Anliegen dieser Auszeit vom Alltag ist es, sich selbst wieder zu erleben – im Austausch mit Gleichgesinnten. Zeit zu haben zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen mit Klangyoga, Klangmeditationen und Klangkörpererfahrungen. In der Verbindung von Klang und Yoga eröffnet sich eine unglaublich wohltuende Möglichkeit, die eigene Gesundheit zu stärken. Für manche Teilnehmer werden die klangerfüllten Tage auch zu einem Entscheidungsprozess. Denn endlich haben sie einmal Zeit, um sich und ihre Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume (wieder) zu spüren und vielleicht neue Entscheidungen für ihr Leben treffen zu können.

So traf ich im kalten Finnland auf viele warmherzige Menschen. Es war eine sehr intensive Zeit mit wunderschönen und unvergesslichen Erfahrungen. Was für ein Geschenk, all die liebenswerten Menschen kennenlernen zu dürfen und sie mit den wundervollen Erfahrungen des Klangyoga zu beglücken. Auch hier durfte ich wieder erfahren, wie der Klang zur Verständigung beiträgt. Eine Übersetzung von Englisch auf Finnisch war nur ganz selten von Bedarf, was Anne dann sehr sensibel umsetzte. Die Resonanz war so positiv, dass bereits vor Ort das für 2018 geplante Retreat und Teachertraining ausgebucht war. Und so freue ich mich schon jetzt, Finnland nächstes Jahr bei Tageslicht sehen zu dürfen. Zudem wurde ich für März 2018 zu einem großen Yogafestival in Helsinki eingeladen, um das Klangyoga zu präsentieren.

Klangyoga-Teachertraining in Portugal

Ingrid Ortelbach, die Leiterin der PHA-Portugal, hat mich zu einem Klangyoga Teachertraining in einem Kloster in der Nähe von Lissabon eingeladen. Ingrid und ihre Tochter Carla haben alles super organisiert und vorbereitet, inkl. einer Sightseeing-Tour durch das wunderschöne Portugal – einfach traumhaft!

In der Nacht vor Seminarbeginn bescherte uns ein heftiger Sturm einiges an Aufregung, denn der Seminarraum wurde dabei unter Wasser gesetzt. Glücklicherweise sind uns die Klangschalen nicht davon geschwommen. Nachdem wir den Raum in „trockene Tücher“ gelegt hatten, starteten wir mit einer Gruppe wundervoller Frauen. Das Teachertraining richtet sich in

erster Linie an YogalehrerInnen, aber auch an Yogaerfahrene. So kamen die Teilnehmer aus unterschiedlichsten Yogastilen und Traditionen. Aber weder das noch die Sprache stellten Hindernisse dar. Ganz im Gegenteil: Ich durfte wieder einmal erfahren, wie die Klänge verbinden. Ich habe auf Englisch unterrichtet. Da manche Teilnehmerinnen im Vorfeld angaben, keine guten Englischkenntnisse zu haben und eine Teilnehmerin aus Spanien anreiste, engagierte Ingrid zusätzlich eine Dolmetscherin, die mein Englisch ins Portugiesische übersetzen sollte. Es war im Laufe des Kurses faszinierend (wieder) zu erleben, dass Klang eine universelle „Sprache“ ist, bzw. wie sehr die Klänge zur Verständigung beitragen. Ich versuchte langsam und deutlich anzuleiten und zu sprechen und so konnten wir fast ganz auf die Übersetzung verzichten. Die Yogalehrerinnen aus den verschiedensten Gebieten Portugals lernten anhand ihrer eigenen Erfahrungen, wie sie ihren Schülern mit dem Klangyoga eine wirksame Entspannung auf allen Ebenen anbieten können.

Denn die Asanas und Meditationen werden durch den Klang unterstützten Unterricht zu einem rhythmischen Erlebnis. Körper und Seele werden zum Schwingen gebracht – der äußere Klang reist auf inneren Wegen durch den ganzen Körper und berührt die Seele. Dabei ermöglichen Ruhephasen ein In-Fluss-Bringen und ein sanftes Schwingen der eigenen Lebensenergie. Alle Zellen richten sich sanft nach dem Klang aus, der die Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung steigert. Aufgrund der Rückmeldungen glaube ich, dass jede Teilnehmerin mit viel neuem Wissen, Selbsterfahrung und voller Tatendrang für die eigene Yogapraxis den Heimweg antrat – die Resonanz war einfach großartig. Ich bekam so viele herzliche Komplimente, dass mir vor Glück die Tränen kullerten. Was mir aus der Zeit in Portugal besonders in Erinnerung geblieben ist, ist die Erfahrung, wie selbstverständlich dort die Melancholie ihren Platz hat und auch gelebt wird. Das hat mir gut gefallen und mich auch sehr berührt. Ich freue mich schon jetzt auf mein nächstes Seminar bei Ingrid!



Wunderbare Begegnungen und Erfahrungen beim Klangyoga-Teachertraining.



Fotos: Janine Gabelmann

Klänge verbinden Menschen und Kontinente miteinander.

Der Klang schafft eine Verbindung von Seele zu Seele

Ganz besonders für mich war sowohl bei den Retreats als auch bei den Teachertrainings die Erfahrung, wie harmonisch sich Yoginis und Yoga-LehrerInnen aus den unterschiedlichsten Yogarichtungen, Traditionen und Himmelsrichtungen in einem Seminar zusammenfinden. Es war und ist für mich herzerwärmend zu beobachten, wie die Teilnehmer in ihrem individuellen Rhythmus und mit Unterstützung der Klänge in ihrer ganz persönlichen Körperwelle schwingen, wie sich der Klang seine Wege bahnt und wie die Menschen dabei immer sanfter und entspannter in ihre Position gleiten, fast schon dahinschmelzen.

Wo auch immer auf dieser Welt ich Klangyoga bisher weitergeben durfte, ich fühlte mich immer am richtigen Ort.

Stimmig- und Eins-Sein mit dem, was man tut, ist eine große Erfüllung. Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung(en) und freue mich auf alles, was kommen mag!



Janine Gabelmann

autorisierte Emily Hess®-Klangyoga Lehrerin und Seminarleiterin (weltweit), Kundalini-Yogalehrerin nach Yogi Bhajan (3HO), Ayurveda Kosmetik- und Wellness-Therapeutin, ausgebildet in Peter Hess®-Klangmassage und als Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess, freiberufliche Hair & Make up Artistin.

„Mein Anliegen ist es, die Einzigartigkeit und das Potenzial eines jeden Menschen wahrzunehmen, zu achten und zu fördern.“

Kontakt

E-Mail: janine-gabelmann@t-online.de
www.surrounded-by-bliss.com

Buch-Tipp:



KlangYoga
Freude · Rhythmus · Kraft
Autorin: Emily Hess
Windpferd Verlag 2016
Preis: € 16,95

Heilende Schwingungen für die Yogastunde

KlangYoga ist eine einzigartige Verbindung von Yoga und Klangmassagen, Yoga und Klangmeditationen und Yoga und Klangentspannungen. Klang-Yoga ist gleichermaßen eine freudvolle, kraftvolle und rhythmische Praxis, die von Emily Hess, Meditations- und Yogalehrerin, entwickelt wurde.

EMILY HESS® Klangyoga

Lebensfreude pur!

Sich im Klang von Klangschalen, Gongs und Mantrén zu bewegen, ganz sanft nach innen hörend, ist eine tiefe Begegnung mit sich selbst. Menschen mit Klang auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene anzusprechen, ist das Anliegen des Emily Hess®-Klangyogas. (Emily Hess)

Erfahren Sie selbst die Leichtigkeit und Freude dieses außergewöhnlichen Yoga-Stils, z.B. beim:

Emily Hess®-Klangyoga Retreat für Yogapraktizierende

Manchmal brauchen wir einfach Zeit für uns! Dieses Retreat ist eine Einladung, getragen von der einzigartigen Verbindung von Klang und Yoga in schöner Umgebung mit Gleichgesinnten ein paar Tage ganz einzutauchen in das eigene SEIN – Zeit zum Entspannen, Wohlfühlen, Genießen und die Seele baumeln lassen.

Emily Hess®-Klangyoga Teachertraining für Yogalehrer oder Yogapraktizierende

Die besondere Verbindung von Klang und Yoga wird Ihrem Unterricht eine einzigartige Note verleihen. Auf den Wellen des Klangs gelangen Atmung und Lebensenergie tiefer in den Körper. Die Asanas und Meditationen werden zu einem rhythmischen Erlebnis. Die Seele darf sich endlich entspannen und hingeben.

Die Emily Hess®-Klangyogaseminare finden auch in folgenden Peter Hess® Akademien im Ausland statt:

- **Belgien/Frankreich** · www.peter-hess-academy.be
- **Dänemark** · www.nordlys.dk
- **Finnland** · www.medi-sound.fi
- **Griechenland** · www.ixos-masaz-therapeia.com
- **Niederlande** · www.klankpraktijk.nl
- **Portugal** · www.peter-hess-academy.compt
- **Schweiz** · www.ein-klang.ch
- **Spanien** · www.christine-heckel.com/de



Peter Hess® Zentrum Schweringen
Dorfstraße 7 · D-27333 Schweringen · Seminarberatung Tel.: +49 (0) 4252-9389114
www.emilyhess-klangyoga.com · www.peter-hess-zentrum.de



Den Klang in die Schule tragen

Klangvoll durch den Alltag in der Grundschule

von Annette Heck

Mein erster Kontakt mit den Klangschalen liegt nun etwa fünf Jahre zurück. Schnell habe ich ein deutliches Ziel für mich erkannt: Diesen Klang möchte ich in die Grundschule tragen und mit meiner täglichen Arbeit als Lehrerin verbinden!

Eine besondere Neugierde erweckte bei mir zunächst die von Prof. Dr. Hella Erler und Prof. Dr. Luis Erler entwickelte „Klang-Pause“. Dabei handelt es sich um regelmäßig und systematisch angewendete Klangübungen von 2-5 Minuten Dauer. Die Klang-Pause charakterisiert sich entsprechend durch ihren kurzen Zeitbedarf zum Kraft- und Energietanken. Das Regensburger Professorenehepaar hat hierzu verschiedene Untersuchungen mit Kindern wie auch Erwachsenen durchgeführt und dabei durchweg positive Resultate belegt¹. Was lag also näher, als mit ihnen Kontakt aufzunehmen? Es entwickelte sich mit Hella Erler ein ermutigender Austausch mit dem Ziel „Klang für Kids“ als einen kleinen Leitfaden mit Angeboten zur Entspannung für Grundschulkindern zu entwickeln.

Nach verschiedenen Klangangeboten im Rahmen meiner schulischen Tätigkeit füllte meine erste Gruppe Grundschüler einen Fragebogen aus, der als Grundlage für diesen Leitfaden dienen soll; er befindet sich noch in der Auswertungsphase. Über den Entwicklungsweg von meiner Idee bis heute möchte ich im Folgenden berichten, um Kolleginnen und Kollegen zu ermutigen und Impulse zu geben, Klangschalen als Bereicherung für die Kinder – und für sich selbst – in den Schulalltag zu integrieren.

Für die Einführung der Klänge im Schulalltag nutzte ich die sogenannte „KliK-Kiste für die Schule“. Sie ist mit einer Herz-, Universal- und Beckenschale mit den passenden Schlägeln gefüllt. Zudem stand mir noch „Yola“ zur Verfügung – ein Kissen in Schildkrötenform, das die Schwingungen der Klangschalen optimal überträgt. Auf Yola können die Kinder die für sie mit ihren 1,5 kg sehr schwere kleine Beckenschale während des Anschlägelns abstellen. Sowohl die Herz- als auch die Universalschale können die Kinder gut auf einer Hand halten und diese gleichzeitig mit der anderen anklängen. Besonders bewährt hat sich in der Grundschule ein Schlägel mit kurzem Stiel.

Den Klang in die Schule tragen

Vorbereitende Gespräche und Konzeptplanung

Zunächst erfolgten Absprachen meinerseits mit der Schulleitung, die meine Idee und das Projekt „Klang für Kids“ unterstützt. Parallel wurden die Eltern der entsprechenden Schüler informiert. So startete ich zum Schuljahresende 2016 ein erstes Klangangebot für eine Religionsgruppe der 2. Klasse, welche ich nach den Sommerferien als Klassenlehrerin übernehmen würde. Diese Gruppe nutzte ich als Chance, um die Klangschalen intensiver im Unterricht einzusetzen und ihre Wirkung in einer großen Gruppe zu erleben. Hierfür entwickelte ich ein erstes Konzept, mit dem Ziel, dass die Kinder die Möglichkeit haben sollen, in verschiedenen Settings die Klangschalen durch Hören und Spüren kennenzulernen.

Einführung der Klangschalen

Bei der ersten Begegnung erzählte ich eine Geschichte von einer „Reise nach Nepal ins Herkunftsland der Klangschalen“. Im Anschluss folgte die Übung „Der Klang wandert“, bei der ein Kind die Schale anschlägelt und nach einer Weile des Lauschens behutsam an ein anderes Kind weiterreicht (vgl. Buch: Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen, Kösel Verlag, 2008). Dabei forderte ich die Kinder dazu auf zu fühlen, zu lauschen, zu spüren. Denn der Klang sollte auch genutzt werden, um die individuellen Gefühle der Schüler über ein Gefühlsbarometer „Mir geht es heute gut/nicht so gut/gar nicht gut, weil ...“ zum Ausdruck zu bringen.



Mein Klangmaterial: Klangschalen-Kiste für die Schule, „Yola“ und Schlägel mit kurzem Stiel.



Fotos: Annette Heck

Die Kinder nutzen die Klangschalen zu unterschiedlichen Zwecken.

Einheit: „Ich bin Ich“

Im Unterricht folgte eine Einheit mit dem Motto: „Ich bin Ich“ – meine Stärken im schulischen und im privaten Bereich. Im ersten Schritt sollte jedes Kind auf sich selbst blicken und die persönlichen Assoziationen auf Pappstreifen festhalten. Diese wurden dann an die Beckenschale gelegt, sodass eine „Klangsonne“ entstand. In diesem Zug durfte jedes Kind die Schale anklängen und dabei seine persönlichen Stärken vorlesen.

Im nächsten Schritt wurden alle Kinder der Klasse in den Blick genommen. Mit Hilfe einer „Komplimentekarte“ sollte jedem Kind ein Kompliment gemacht werden. Auch hier stellten einzelne Kinder ihre erhaltenen Komplimente vor, während sie eine Klangschale anschlägelten: „Darüber habe ich mich besonders gefreut, ...“ „Das ist ja auch wichtig ...“. Manchmal gab es ein regelrechtes Erstaunen: „So bin ich ja auch.“ Der lang anhaltende Klang einer Klangschale verleiht dem Kompliment dabei ein besonderes Gewicht und eine intensive Wertschätzung. So konnten die Kinder der eige-

nen Individualität noch einmal intensiv nachspürt. Zudem wurde die große Vielfalt an Persönlichkeiten in der Klasse deutlich und gut wahrnehmbar. Die Kinder genossen es in diesem Moment, zur Ruhe zu kommen, dem Klang zu lauschen und zu spüren. So wünschten sich zwei Kinder eine „Klangpause“ statt einer „Flitzepause“, ohne das Konzept von Frau Erler zu kennen. Oft fragten die Kinder: „*Wann bringen Sie die Klangschalen wieder mit?*“

Klangvoller Schulalltag mit meiner neuen Klasse

Für mich war es das Signal, diese Wünsche in den Unterricht meiner zukünftigen Klasse einzuplanen und den Klang in den weiteren Schulalltag zu integrieren. Im neuen Schuljahr wurden Rituale und Regeln für diese Klassengemeinschaft verabredet. Wertschätzung und achtsamer Umgang nahmen einen großen Stellenwert ein. Das Konzept zum Einsatz der Klangschalen wurde erweitert. So wurden die Klangschalen in verschiedenen Settings eingesetzt.

Der Königsstuhl für das Geburtstagskind

Wenn ein Kind Geburtstag hat, darf es sich auf den Königsstuhl setzen. Drei ausgewählte Kinder begleiten es mit Klang und das Geburtstagskind nimmt die guten Wünsche entgegen. So wird das entsprechende Kind und der besondere Tag gewürdigt.

¹ Ausführliche Informationen zu den Untersuchungen zur Klang-Pause finden Sie auf der Website des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie – www.fachverband-klang.de unter dem Navigationspunkt „ZUR KLANGMASSAGE: Entwicklung und Forschung“ sowie in den Ausgaben dieser Zeitschrift 7/2010, S. 30-34; 9/2014, S. 48-52 sowie 10/2015, S. 28-34.



Mein Engel (Laura, 9 Jahre)



Mein Engel (Ruven, 9 Jahre)

Texte mit Klang begleiten

Geschichten, Vorlesegeschichten und selbst geschriebene Texte werden beim Vorlesen mit Klang begleitet. Auf diese Weise wird der Text langsamer gelesen, der Klang verstärkt die Konzentration auf den Inhalt. Es entsteht eine wunderschöne Leseatmosphäre.

Ein besonderer Start in den Schulalltag

Eine weitere Möglichkeit bietet sich durch den offenen Anfang am Morgen an. 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn kommen die Kinder zum Spielen, Reden, manchmal auch Frühstück usw. in die Klasse. Die Klangschalen stehen als ein zusätzliches Angebot im Sitzkreis bereit. Es finden sich täglich drei Kinder ein, die diese Schalen als Gruppe für sich nutzen. Es herrscht hier eine wunderbare Atmosphäre. Die Kinder verständigen sich mit Blickkontakt, in welchem Ablauf die Klangschalen angeschlägelt werden. Dabei werden die Wahrnehmung und die Rücksichtnahme aufeinander geschult. Auf diese Weise experimentieren die Kinder, sie lernen dabei ihren eigenen Gruppenrhythmus zu finden, dem Klang zu lauschen und so eigene Klangerfahrungen zu sammeln. Es sind immer wieder unterschiedliche Kinder, die gemeinsam die Klangschalen erklingen lassen. Streit habe ich hier noch nie beobachtet. Der Klang verbindet – das lässt sich hier spüren und diese Verbindung breitet sich nach und nach in der Klasse aus. Die Kinder starten ruhig und entspannt in den Schulalltag.

Eine klangvolle Adventszeit

In der Adventszeit möchte ich eine besondere Atmosphäre im Klassenraum gestalten: Eltern schmücken mit mir die Klasse, die Kinder basteln Tischlaternen und weitere Dekorationen. In einer Tannenbaumgirlande hängen die Briefe des Adventskalenders, die täglich mit Klang vorgelesen werden. Diesen Klang als Begleitung des Vorlesens übernimmt jeweils – wie selbstverständlich – ein Kind. Auch die Wichtelaktion wird mit einem „Klangbad“ begleitet. Täglich wird ein Kind gezogen, es nimmt auf dem Königsstuhl Platz, kann unter Klang sein Geschenk auspacken und die Wertschätzung der Klasse genießen.

Klangbegleitete Fantasiereisen

Im Unterricht biete ich immer wieder Fantasiereisen zu verschiedenen Themen mit Klang an. In der Vorweihnachtszeit gibt es eine Fantasiereise zum Thema „Engel“. Die dabei entstehenden inneren Bilder sind von Kind zu Kind verschieden und können unterschiedlich intensiv erlebt werden. Im Anschluss an die Fantasiereise malen die Kinder ein Bild von ihrer individuellen Imagination und haben Zeit, sich weiter intensiv damit auseinanderzusetzen. Als Abschluss dieser Stunde findet ein kurzer Austausch über das Erlebte sowie über die entstandenen Bilder statt.

Ich wiederhole die Fantasiereise im gleichen Setting eine Woche später. Ein Kind ist unruhig und stupst immer wieder seine Nachbarn an. „Jetzt ist mein Engel weg“, kommt

der enttäuschte Ausruf eines sich gestört fühlenden Kindes. „Meiner auch“, ruft ein anderes. Das unruhige Kind spürt die große Enttäuschung. Auf Nachfragen, zeigt sich, dass es noch nicht die richtige Sitzposition gefunden hat. Eine Lösung haben wir gemeinsam schnell gefunden. Die Fantasiereise wird auf Wunsch der Kinder wiederholt. Großes Erstaunen der Kinder, wie anders die Imaginationen dieses Mal sind. Auch hier zeigt sich „weniger ist mehr“. Es lohnt sich, eine Fantasiereise zu wiederholen und erneut hinein zu spüren. Die Kinder sind intensiv bei sich. Diese Fokussierung und Konzentration wird durch die Klangschalen positiv unterstützt.

Mein Fazit: Die Klangschalen sind wertvolle Begleiter im Grundschulalltag

Viele Erfahrungen mit den Klangschalen habe ich mit meiner Klasse nach und nach gemacht. Wir können die Klangschalen aus unserem Alltag nicht mehr wegdenken. Sie werden von den Kindern dieser Klasse geschätzt und geliebt (u. a. offener Anfang, Fantasiereisen, Begleitung von Geschichten, Ergebnissicherung). Die Schülerinnen und Schüler entwickeln eigene Ideen zum Einsatz, begleiten ihre Geschichten damit, nutzen sie als Entspannungspause oder gezielt als individuelle kleine Auszeit im Nebenraum. Ein Kind sagte zu mir:

„Es tut so gut, das beruhigt mich. Jetzt kann ich wieder weiterlernen!“

Auf die Frage, was sich bei ihnen oder in der Klasse durch die Klangschalen verändert, kamen in der oben genannten Befragung Antworten wie:

- „Das es dann so leise und entspannt ist“
- „Man beruhigt sich“
- „Meine Fantasie wird erweitert“
- „Dann kann man besser lernen“
- „Man wird ruhiger und man genießt das echt“

Zusammenfassend kann ich sagen:

- Klang verbindet und stärkt die Klassengemeinschaft
- Klang entspannt und beruhigt
- Klang fördert den Zugang zum inneren Kern, zu den Gefühlen und Bedürfnissen
- Klang ermöglicht das Aussprechen von Gefühlen und Bedürfnissen
- Das Prinzip „weniger ist mehr“ wird erfahrbar
- Klang fokussiert, z.B. auf die Geschichte oder Fantasiereise
- Klang stärkt die Konzentration und Wahrnehmung
- Klang ermöglicht das Einfühlen in andere und fördert damit die soziale Kompetenz
- Klang fördert die Verantwortung und Selbstwirksamkeit

So haben die Klangschalen heute in verschiedenen Settings einen festen Platz in meinem Unterricht und werden dies auch in Zukunft haben. Ich freue mich darauf und bin gespannt, wie es weitergeht ...



Annette Heck

ist Grundschullehrerin, KliK®-Expertin, Peter Hess®-Klangexpertin Schule (KliK®), Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und bietet Fortbildungen für Lehrer sowie Klangmeditationen und Fantasiereisen für Erwachsene an. Die Klangschalen setzt sie im Unterricht im offenen Anfang, bei Fantasiereisen, zur Entspannung und Stressmanagement der Schüler, zur Begleitung von Geschichten, beim Geburtstag, bei Präsentationen im Rahmen der Autorenlesung oder auch beim Wiederholen von Lerninhalten ein. Sie möchte Eltern im Rahmen eines Elternkurses in die Arbeit mit den Klangschalen einbinden (Es tut mir gut – Entspannung nicht nur für Kinder sondern auch für Eltern). Ein Netzwerk zum Austausch bezüglich des Einsatzes der Klangschalen Rahmen der schulischen Möglichkeiten möchte sie aufbauen. Interessenten nehmen bitte mit ihr Kontakt auf.

Kontakt

E-Mail: annetteheck@web.de

Buchtipp:

Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen
von Peter Hess und Petra Emily Zurek, Kösel Verlag 2008



Eine schwingende Form der Kommunikation

Klangmassage auf der Intensivstation für Früh- und Neugeborene

von Uta Altmann

Klänge und Schwingung

„Musik ist erste und universale Muttersprache. Klänge und Rhythmen umgeben bereits den Embryo, Musik ist ein Medium frühester Kommunikation. Man kann sich die Welt-erfahrung des Ungeborenen und des Säuglings in Dämmer- und Schlafmomenten als schwingungsmäßige Erfahrung vorstellen.“ (Monika Renz, 2009)

Der Hörsinn zählt, neben dem Tastsinn, zu den am frühesten ausgebildeten Sinnen im Körper. Schon im Mutterleib dient das Hören der Orientierung und Wahrnehmung. So kann das noch Ungeborene etwa ab der 22. Schwangerschafts-woche die Stimme der Mutter über das Hören aufnehmen. Mit zahlreichen anderen Klängen und Rhythmen bildet sich so eine harmonische, Vertrauen schaffende Umgebung, eine erste Form von Kommunikation. Sehr ähnlich verhält es sich mit dem Tastsinn. Auch hier werden die ersten Erfahrungen von Orientierung als Schwingung spürbar. In den ersten Lebensmonaten nach der Geburt ist Berührung für die Kinder essentiell. So wirkt sich nachweislich der intensive und regelmäßige Körperkontakt positiv auf die Entwicklung des Kindes und die Eltern-Kind-Bindung aus. Die Klangmassage knüpft an diese Entwicklungserfahrung an, indem Schwingung erlebbar wird.

Schwingungen können sichtbar werden. Jeder kennt die sich ausbreitenden Kreise, die ein ins Wasser geworfener Stein an der Oberfläche zeichnet. Größer und größer werdend laufen diese Wellen sanft am Ufer aus. Bei einer Klangmassage ist dies ähnlich. Der menschliche Körper besteht zu etwa 70 Prozent aus Wasser. Werden Klangschalen auf dem Körper positioniert und sanft angeklungen, so können wir ihren harmonischen Klang hören und ihre feinen Schwingungen spüren. Die Schwingung breiten sich nach und nach im gesamten Körper immer weiter aus – sie bringen sozusagen die inneren Gewässer in Bewegung. Die harmonischen, obertonreichen Klänge vermitteln Gefühle von Vertrauen und Geborgenheit. Loslassen wird erleichtert, der Zugang zu Ressourcen, Regeneration und Vitalisierung kann geschehen. Dies erklärt, warum die Klänge ein ideales Medium für die Arbeit mit Früh- und Neugeborenen sind – knüpfen sie doch an die ersten Erfahrungen an, wie sie oben beschrieben wurden.

Klänge bringen neue Impulse und Bewegung in das Leben. Klänge berühren auf besondere Weise Körper, Geist und Seele. Diese und ähnliche Aussagen höre ich oft, wenn ich mich mit anderen Klanginteressierten und Klangmassa-gekollegen unterhalte. Und ich kann es bestätigen: Es stimmt! Ich bin als Krankenschwester am St. Franziskus-Hospital in Münster beschäftigt. Durch meine Qualifizierungen im Bewegungs- und Entspannungsbereich habe ich für einige Zeit Entspannungskurse für die Mitarbeiter angeboten – kombiniert mit Klangschalen. Nach einem dieser Kurse (2010) sprach mich eine Teilnehmerin an, die auch als Fachkrankenschwester auf der Intensivstation für Früh- und Neugeborenen tätig ist. Sie wollte wissen, ob ich mir vorstellen könnte, die Klangmassage in die Neonatologie zu bringen. Erste Erfahrungen mit einer Musiktherapeutin, die Klänge im Rahmen ihrer musiktherapeutischen Ausbildung angeboten hatte, wurden vom gesamten Team als sehr positiv beschrieben und sollten nun weitergeführt werden. Da stand ich nun mit meinen Klangschalen und einem Angebot, das völlig neu für mich war. Wow! Klänge bringen in Bewegung....

Ich nahm diese Anfrage schließlich sehr gerne an und brachte so die Klangschalen auf die neonatologische Station des St. Franziskus-Hospitals.

Zu Beginn stellte ich in praxisorientierten Inforunden und Entspannungseinheiten die Klangschalen dem Pflege- und Ärzteteam vor. So konnten sie die Wirkung der Klänge selbst erleben, was zu einer positiven Grundstimmung gegenüber meinem Angebot führte. Nun konnte ich starten.



Wie kommen nun die Klänge zu den Kindern?

In den meisten Fällen sind es Frühchen (ca. ab der 23. Schwangerschaftswoche), die ich mit den Klangschalen begleiten darf. Sobald die Vitalparameter (Atmung, Herzfrequenz, Körpertemperatur) der Kinder stabil genug sind, werden die Babys zum Känguruhen (Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen Eltern und Kind) aus dem Inkubator (Brutkasten) herausgenommen. Ab diesem Zeitpunkt kann ich auch mit der Begleitung durch die Klänge beginnen. Gerade bei sehr unreif geborenen Kindern sind die Atmung und die Herzfrequenz sehr sensibel. Sollte ein Kind in diesen Bereichen zu instabil sein, ist dies eine Kontraindikation für eine Klangmassage. In den sieben Jahren, in denen ich mit den Klängen auf der Neonatologie unterwegs bin, habe ich dies nur dreimal erlebt.

Meistens kommt die Idee für ein „Klangkind“ von den Pflegekräften. Sie können durch die intensive Betreuung der Frühchen sehr gut einschätzen, welches Kind Unterstützung, Entspannung oder Begleitung braucht. In einigen Fällen geht es auch ganz konkret um die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung, die für das gute Ankommen im Leben (Urvertrauen) so wichtig ist. Manchmal sprechen mich auch Eltern direkt an, nachdem sie die Klangmassage im Zimmer gesehen oder auch ganz leise gehört haben und es so schön fanden, dass sie sich dieses Angebot auch für ihr Kind wünschen. Nach Rücksprache mit den Ärzten und dem Einverständnis der Eltern ist der Weg frei für die Klangmassage bzw. das Klangangebot.

Mein Klangangebot

Vor dem eigentlichen Klangangebot hole ich mir von den zuständigen Pflegekräften relevante Informationen zu dem Kind. Dabei sind für mich medizinische Informationen und Parameter ebenso wichtig wie der soziale Hintergrund des Kindes. Hier interessiert mich vor allem: Können sich die Eltern um das Kind kümmern? Wie oft kommen sie ihr Kind besuchen? Wie stark ist die Bindung zwischen Eltern und Kind? Wie gehen sie mit der besonderen Situation um? Alle diese Informationen fließen in mein Klangangebot ein. Das Klangangebot erfolgt während des Känguruhens. Eingekuschelt und geborgen in die Arme und Hände der Eltern erleben die Kinder während dieser Zeit ein Stück weit vertraute Umgebung durch den Kontakt mit Körperwärme, Geruch, Atmung, Stimme. Es ist wie eine kleine geschützte Insel, umgeben von all den technischen Geräten wie Inkubator, Monitor, Beatmungsmaschine, vielen Kabeln, den piepsenden und sirrenden Geräuschen des Equipments und den Bewegungen und Stimmen der anderen Menschen im Zimmer.

Wenn ich neu zu einem „Klangkind“ und dessen Eltern komme, stelle ich mich und mein Angebot erst einmal vor. Ich erzähle von den Klängen, lasse die Eltern auch schon einen ersten Klang auf der Hand spüren. Ich schaue, dass die Eltern wirklich bequem im Liegestuhl sitzen können und vereinbare ein Rückmeldesystem, wenn sie mir während der Klangmassage etwas mitteilen möchten. Dieser vertrauensvolle erste Kontakt ist eine wichtige Basis.

Wie ich die Klangschalen während des Angebotes einsetze, hängt immer von den aktuellen Gegebenheiten ab. Sehr oft biete ich um das Kind herum einen Klangraum aus zwei bis drei verschiedenen Klangschalen. Bei reif geborenen, normal gewichtigen Kindern stelle ich die Klangschale, gehalten auf meinem Handteller, auch auf das Kind auf. Oft stelle ich auch den Eltern eine Klangschale auf den Körper. So kann ich sie ganz direkt mit in das Klangangebot einbinden und auch als „Resonanzraum“ nutzen. Die Klänge übertragen sich auf ihren Körper und darüber auf das Kind, das geborgen in ihren Armen liegt.

Mein übergeordnetes Anliegen ist es, den Kindern mit den Klängen das Ankommen in der Welt zu erleichtern, ihnen die Erinnerung an Geborgenheit und eine schwingungsmäßige positive Erfahrung mitzugeben. Die Eltern möchte ich in dieser besonders herausfordernden Zeit unterstützen, sie mit ihrer Kraft, ihrem Vertrauen und ihren Ressourcen verbinden, mit der Idee, die bestmögliche Verbindung für sich und ihr Kind zu schaffen.

Mein „Klangkind“ Lia

Lia wurde als Frühgeburt in der 26. Schwangerschafts-woche mit 600 Gramm geboren. Sie ist etwa vier Wochen, als wir den ersten Kontakt zueinander haben. Sie ist für ihre Verhältnisse mit ihren Vitalparametern stabil, hat ein sehr gutes soziales Umfeld und braucht nun einfach Zeit, um zu wachsen und an Gewicht ordentlich zuzulegen. Die zuständigen Pflegekräfte bitten mich um das Klangangebot, um dem Kind und der Mutter, die langsam einen „Krankenhauskoller“ bekommt, etwas Gutes zu tun.

Für die Klangmassage wird Lia von der zuständigen Pflegekraft aus dem Inkubator herausgehoben und der Mama zum Känguruhen auf den Oberkörper gelegt. Ich nehme leicht seitlich gegenüber von Kind und Mama Platz, meine Klangschalen stehen mit etwas Entfernung auf einem kleinen Wagen, so habe ich genügend Abstellfläche und kann frei arbeiten. Frau N. ist meinem Angebot und mir gegenüber sofort sehr aufgeschlossen und froh über diese Möglichkeit. Hinein in die Geräuschkulisse des Zimmers beginne ich sanft die erste Klangschale anzuklingen. Die Töne und Schwingungen breiten sich sehr leise und dezent aus. Mit den ersten Klängen ist es ein Herantasten, wie das Kind, in dem Fall Lia, darauf reagiert. Bei der Kleinen kann ich



Die mehrere Wochen alte Lia und ihre Mama genießen die Klänge sichtlich.

innerhalb kürzester Zeit eine sehr tiefe Entspannung beobachten – am Überwachungsmonitor an der langsameren Herzfrequenz zu erkennen und an der vertieften Atmung. Die kleinen Händchen öffnen sich mehr und mehr, das Gesicht wird ganz zufrieden und gelöst. Eine weitere Schale kommt dazu, die ich bei Lias Mama auf den Knien platziere. Lia kann sich innerhalb weniger Minuten ganz wunderbar von den Klängen entspannen und berühren lassen. Das wiederum hat auch eine Wirkung auf die Mama. Frau N. ist so glücklich, ihr Kind so zufrieden zu sehen. Auch sie findet die Töne sehr wohltuend, entspannend – es ist wie eine „Klanginsel“ zwischen all den Geräuschen und der belastenden Situation mit der Sorge um das Kind. Ein Stück weit „heile Welt“, ein Moment lang nur der intensive, ganz berührende Kontakt zwischen Mama und Kind. Nach etwa 20 Minuten beende ich mein Klangangebot und bleibe einfach noch einen Moment in Stille bei Mama und Kind sitzen – Zeit zum Nachspüren. Beim anschließenden Gespräch mit Frau N. tauschen wir unsere Beobachtung und Wahrnehmung aus. Ihre Rückmeldung: *„Ich fand es einfach richtig schön und es tat auch mir gut.“* Ich durfte Lia etwa 2,5 Monate mit den Klängen begleiten. Sie hat immer sehr schnell mit wohliger Entspannung auf das Klangangebot reagiert. Inzwischen ist sie ordentlich gewachsen, hat an Gewicht zugenommen und konnte nach Hause entlassen werden.

Reaktionen auf das Klangangebot

Für meine „Klangkinder“ habe ich ein Rückmeldesystem über die Eltern und Pflegekräfte etabliert. Mithilfe eines Fragebogens notieren sie Besonderheiten in Bezug auf Atmung, Herzfrequenz, Schlafrhythmus, Wachheit (Vigilanz), Veränderung in der Medikation (besonders der Sedierung) und dem Trinkverhalten innerhalb der nächsten 24 Stunden. So erhalte ich ein Feedback über mein Angebot und kann dieses immer wieder anpassen. Soweit möglich, bin ich wöchentlich bei den „Klangkindern“ und begleite sie meist bis zur Entlassung. Die Reaktionen der Kinder sind sehr vielfältig und reichen von tiefer Entspannung mit zufriedenem Schlaf bis hin zu wachem, interessierten, manchmal auch erstauntem Umherschauen. Oft berichten die Eltern und Pflegekräfte, dass die Kinder zufriedener und ausgeglichener sind. Dies deckt sich auch mit meinen Beobachtungen. Aus medizinischer Sicht kann meist eine positive Veränderung der Vitalparameter beobachtet werden, diese werden stabiler. Häufig tolerieren die Kinder nach dem Klangangebot Untersuchungen und Behandlungen viel besser. Das bedeutet dann weniger Stress für das Kind, die Eltern und das medizinische Personal. Kleine Ausnahmen gibt es, wenn die Kinder nach dem Klangangebot zu entspannt sind, um noch bei der Physiotherapie entsprechend „mitzumachen“. Daher achte ich immer auch darauf, das Klangangebot optimal in den Tagesablauf zu integrieren. Besonders erfreulich ist es auch, wenn die Klänge

den Darm in Schwingung bringen, sodass lästiges Bauchweh und Blähungen endlich Erleichterung finden und die Kinder Stuhl absetzen.

Der Klangraum verbindet die Eltern mit ihrem Kind. Die Eltern finden, trotz der unveränderten Umgebung, Momente der Ruhe, des „Nichtnachdenkens“, der tiefen Verbundenheit zu ihrem Kind. Es sind „Gänsehaut-Momente“ für mich, wenn sich die Kinder und Eltern von den Klängen tragen lassen. Wenn sie gegenseitig in eine tiefe Verbindung, in Resonanz kommen. Diese Arbeit sensibilisiert für die kleinen Nuancen, für das Hinschauen und Hinspüren.

Immer wieder bin ich erstaunt, wie auch schon die Allerkleinsten, so früh geborenen Frühchen, auf die Klänge reagieren. Es scheint wie eine Erinnerung an den vertrauten und geschützten Klangraum im Mutterleib. So schließt sich für mich der Kreis, denn der Einsatz von Klängen zu Heilungszwecken reicht über Jahrtausende zurück. Melodie und Rhythmus sind in unseren Körperzellen als altes Wissen gespeichert. Bei Früh- und Neugeborenen, Behinderten und alten, meist dementen Menschen, wo nonverbale Formen der Kommunikation notwendig sind, kann Klang an dieses alte Wissen anknüpfen und eine Verbindung schaffen – in eine schwingende Form von Kommunikation.

Meine Vision

Meine Vision ist die einer Integration von Klängen in Krankenhäusern und Hospitälern. Die so wichtige, hochtechnisierte und oft lebensrettende Schulmedizin öffnet sich mehr für die ergänzende Verbindung mit Komplementärangeboten. Eben auch eine Form von Kommunikation. Im St. Franziskus-Hospital Münster ist diese Vision schon ein kleines Stück weit Wirklichkeit geworden. Ich bin dem Chefarzt der Neonatologie und Kinderintensivmedizin Dr. Urlichs sehr dankbar für die Unterstützung und das Vertrauen in meine Klangangebote. Mein ganz besonderer Dank gilt aber vor allem auch dem Pflgeteam dieser Station. Gerne würde ich mein Klangangebot über die Station hinaus bekannter machen. Hier hoffe ich in der Zukunft auch auf Un-



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 in Ausbildung zum systemischen Coach.

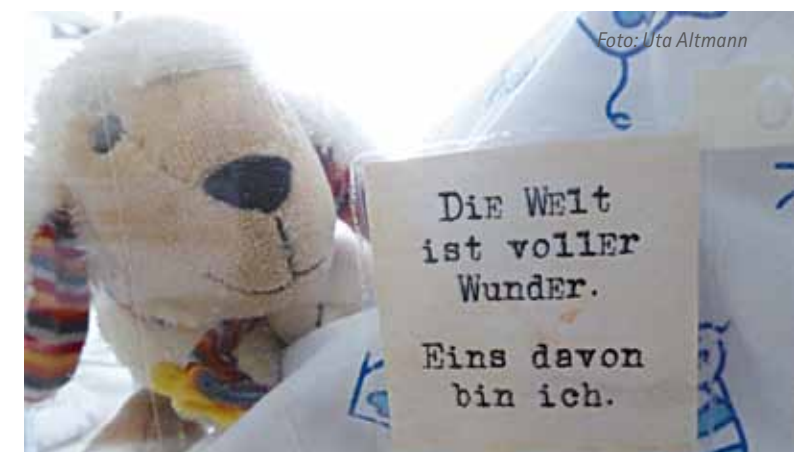
Kontakt

Uta Altmann · E-Mail: altmannu@yahoo.de · www.uta-altmann.de

St. Franziskus-Hospital Münster · Hohenzollernring 70 · D-48145 Münster · www.sfh-muenster.de



Ein Rollwagen mit Klangmaterial ermöglicht einen flexiblen Einsatz auf der Intensivstation für Früh- und Neugeborene.



... an einem Kinderbettchen ...

Literatur:

Renz, Monika (2009): Zwischen Urangst und Urvertrauen. Paderborn: Junfermann Verlag.

Hess, Peter und Koller, Christina (2009): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Uenzen: Verlag Peter Hess.

Hess, Peter und Koller, Christina (2007): Klang erfahren mit Klang professionell arbeiten. Uenzen: Verlag Peter Hess.

Mit Klängen Momente des Wohlfühls schenken Klangmassage in der Multimodalen Schmerztherapie

von Dr. Christina Koller – im Gespräch mit Petra Zeidler

Petra Zeidler, die seit 2014 Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und seit 2016 Peter Hess®-Klangentspannungscoach ist, arbeitet als klassische Masseurin im Klinikum Ansbach. In dem 425 Planbetten umfassenden Haus gibt es auch zehn Betten der Schmerztherapie.

Die Patienten, die Petra Zeidler mit Klang behandelt, sind zwischen 20–85 Jahre alt und leiden i.d.R. schon seit vielen Jahren unter ihren Schmerzen. Viele der Patienten haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich, oft gelten sie als „austherapiert“. Aus ihrer langjährigen Erfahrung weiß die klassische Masseurin, dass die Menschen sehr unterschiedlich mit ihren Schmerzen umgehen. Hier spielt auch das Alter eine Rolle. Ältere Patienten haben oft die Haltung von „Stell dich nicht so an“, wohingegen gerade junge Patienten aufgrund der langen, andauernden Schmerzerfahrung eine Übersensibilität entwickelt haben. Die Schmerzpatienten sind in der Regel für drei Wochen in der Klinik. Während dieser Zeit ist meist nur eine Klangsitzung möglich, selten kommen Patienten zweimal zur Klangmassage.

Die Ärzte und Psychologen, die die Patienten zu Petra Zeidler schicken, geben ihr i.d.R. einen klaren Auftrag.

Multimodale Schmerztherapie

Das Konzept der multimodalen Schmerztherapie betrachtet den Schmerz als Ganzes. Entsprechend vielfältig ist auch das Behandlungskonzept, das sowohl die medikamentöse Behandlung als auch physiotherapeutische Therapien, Entspannungsmethoden und Psychologische Behandlungsansätze umfasst. Da das Gehirn nicht zwischen akutem und chronischem Schmerz unterscheiden kann, wird der Schmerzlevel bei beiderlei Schmerz hochgehalten. D.h. für chronische Schmerzpatienten, dass sie immer unter Stress stehen und genau hier kann die Klangmassage wunderbar eingesetzt werden. Durch die Entspannung bzw. Stressreduktion wird das System grundlegend beeinflusst. Oft ist dies wie eine neue Erfahrung. In diesem Sinne kann die Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode gezielt Unterstützung bieten. Ein Vorteil des Klangangebots ist dabei, dass die Patienten nicht aktiv mitwirken müssen – wie dies beispielsweise beim Autogenen Training oder der Progressiven Muskelentspannung der Fall ist.

*Die Klänge führen rasch in eine wohltuende Entspannung –
Regeneration
kann geschehen.*

Meist zielt das Klangangebot auf Entspannung und Loslassen

„Häufig geht es darum, den Menschen mit der Klangsitzung eine Möglichkeit zu bieten, einmal die Kontrolle abzugeben. Für viele Schmerzpatienten scheint das geradezu unmöglich zu sein. Denn das Loslassen stuft ihr System als etwas Gefährliches ein. Es besteht die Angst, wieder in den Schmerz ‚hineinzurutschen‘, wenn nicht alle Schmerz verursachenden Faktoren kontrolliert werden. Gerade bei Patienten, die an chronischen Schmerzen leiden, ist hier meist erstmal ein Widerstand zu spüren.“, erklärt die erfahrene Masseurin. Über ihre Erfahrungen berichtet sie: „Bei so gut wie allen Patienten habe ich bisher beobachtet, dass sie mit Klang sehr schnell herunterfahren können, sich entspannen und loslassen können. Es gibt auch Patienten, bei denen ist die schmerzbedingte Beeinträchtigung ein Schutz vor etwas Anderem. In diesen Fällen wird der Schmerz unbewusst funktionalisiert, um z.B. etwas nicht tun zu müssen. Dahinter stecken meist sehr komplexe Zusammenhänge. Die Klänge können hier den Prozess der Klärung und Aufdeckung unterstützen.“

Anwendung bei Patienten

I.d.R. führt Petra Zeidler in der einen zur Verfügung stehenden Sitzung eine klassische Klangmassage für den Rücken durch. Wobei die eigentliche Klangbehandlung maximal eine halbe Stunde dauert. Soweit möglich entscheidet sie sich für die Bauchlage, auch deshalb, weil das Umdrehen von der Rücken- in die Bauchlage die Entspannung unterbrechen würde. Die Bauchlage ist nicht bei allen Patienten möglich, doch auch die, die anfangs zögerlich sind, bittet sie, sich darauf einzulassen. „Und häufig sind sie dann völlig überrascht, dass sie so lange auf dem Bauch liegen können. Ganz oft schlafen Patienten auch ein und das danach Wieder-Aufstehen ist wie ein ‚Muskelkater‘, weil es so ungewohnt ist, einmal loszulassen.“, erzählt sie und berichtet weiter: „Viele der Patienten wissen gar nicht mehr, wie es ist, sich zu spüren, ohne Schmerzen zu haben. Überhaupt einmal etwas Anderes als ihre Schmerzen zu spüren.“

Die Wirkungen sind sehr vielseitig

Die Wirkungen, die die Klänge hervorrufen sind sehr vielfältig. „Die meisten Patienten die zu mir kommen, nehmen die Klangmassage als passive Maßnahme wahr und sind überrascht, was da alles passiert. Das kann sehr unterschiedlich sein. Gerade bei den Männern braucht es zu Beginn oft aber erst mal etwas Information, damit sie sich auf das Angebot einlassen können. Die Erklärung über die physikalische Wirkung der Klangschrwingung macht viele dann neugierig und ist ein guter ‚Türöffner‘. Manche Patienten erleben die

Klangmassage als etwas sehr Schönes. Andere sind richtig erschrocken, weil sie sich zum ersten Mal seit sehr langer Zeit wieder selbst gespürt und erlebt haben. Hier ist dann die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den Psychologen sehr wichtig, um das Erlebte und den Wert dieser Erfahrung – nämlich, dass es möglich ist, sich ohne Schmerzen zu spüren – integrieren zu können. Ich erlebe bei vielen Patienten, dass sie eine dicke ‚Schutzmauer‘ um sich errichtet haben. Dies hat oft sehr unterschiedliche Gründe. Aber dem Klang ist das egal, der erreicht immer die Seele.“, so die erfahrene Klangmassagepraktikerin. Als besonders schön empfindet Petra Zeidler, wenn sie erlebt, wie die Patienten durch die Klänge wieder aktiv werden und sich selbst wieder etwas Gutes tun. Denn gerade bei den jungen Patienten ist es für die Mutter von vier Kindern oft schwer zu sehen, wie sehr sie sich durch ihre Erkrankung einigeln und vor Neuem verschließen. Aber aus ihrer inzwischen mehrjährigen Erfahrung mit den Klängen weiß sie, dass viele Patienten nach der Klangmassage mehr können, als sie vorher gesagt haben (z.B. „Ich kann nicht auf der Seite liegen, ich kriege mein Bein nicht weiter hoch,...“ – und dann geht das doch!). So können sich manche Patienten nach der Klangmassage besser bewegen, nehmen wieder Körperbereiche wahr, die sie vorher nicht mehr gespürt haben – das bestätigen auch immer wieder Kollegen. Wenn auch selten, so kommt es immer wieder mal vor, dass Patienten nach der Klangsitzung für eine gewisse Zeit schmerzfrei sind, das ist natürlich besonders toll. Bei anderen hingegen verstärken sich die Schmerzen in Bereichen, bei denen sie gar nicht damit gerechnet hätten, weil sie die gar nicht mehr wahrnehmen konnten. Doch auch diese Erfahrung erweist sich im Therapieverlauf i.d.R. als positiv, da hierin ein gewisses Entwicklungspotenzial liegt. So berichtet Petra Zeidler noch von einigen Fällen.

Fallbeispiele aus der Praxis, von Petra Zeidler

Die Klänge helfen runterzukommen

„Ich wurde von Ihnen entschleunigt“, sagte einmal eine Patientin, die bei mir in der Klinik war. Diese Frau war in ihrem Alltag immer aktiv, hilfsbereit, beschäftigt (Kuchen backen, um Enkelkinder und Nachbarkinder kümmern, Marmelade kochen...). Sie litt aber eigentlich an Depressionen. Die Oberärztin schickte sie mir mit dem Anliegen, ob es möglich wäre, sie herunterzufahren, um ihr eine Möglichkeit zum Entspannen und Loslassen zu eröffnen. Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass ich diese Intention dadurch unterstützen kann, dass ich die Klangschrallen nur Richtung Füße anschlägele. Da kommen die Menschen immer super runter. Und so war es auch bei dieser Patientin. Sie lief nach

Sich selbst etwas *Gutes* tun –
das ermöglichen kleine Klangübungen
für die *Selbstanwendung*.



Foto: Anna Avramidou

der Klangsitzung wie ferngesteuert durch die Gegend, ihr sonst stets aufgesetztes Lächeln war weg. Die immer korrekte Patientin kam sogar zu ihren Sitzungen zu spät. Sie kam nochmal direkt zu mir, obwohl der offizielle Weg über Ärzte/Psychologen laufen sollte, mit der Bitte: „Ich will das wieder haben, ich konnte endlich mal wieder schlafen.“ Ich leitete ihre Bitte an die Ärzte weiter und diese verordneten eine zweite Sitzung. Nach Beendigung des dreiwöchigen Aufenthaltes riet ich ihr, erst mal zu Hause anzukommen. Etwa drei Wochen später kam sie zu ihrer ersten privaten Klangmassage zu mir und erzählte, dass sie nach ihrem Klinikaufenthalt zu Hause auch mal Sachen unerledigt liegen und alle Fünfe gerade sein lassen kann. Früher hätte es öfter Streit gegeben, da sie mitten in der Nacht noch Haushaltsaufgaben erledigt hätte (Wäsche waschen, bügeln, usw. ...). „Nun fühle ich mich entschleunigt und so etwas stört mich weniger“, erzählte sie mir stolz. Da sie die Klangmassage als so positiv erlebt hatte, kommt sie nun privat zu mir zu Sitzungen. In solchen Fällen ist es mir wichtig, den Menschen etwas an die Hand zu geben, womit sie selbst die Klänge weiter für sich nutzen können. So laufen sie nicht Gefahr, die positive Wirkung an meiner Person festzumachen. Ich hab die Erfahrung gemacht, dass es oft reicht, die Klangschale für fünf Minuten auf die Hand zu stellen und einfach hineinzuspüren. Im Falle dieser Patientin habe ich ihr daher nach einer Sitzung für zwei Wochen eine ‚Leihklangschale‘ (Universalschale) mitgegeben. Somit kann sie sich mit den Klängen, abends vor dem Schlafengehen oder morgens zum Aufstehen, selbst etwas Gutes tun (vgl. S. 16).

Ausgleichende Wirkung auf die Darmfunktion

Ich hatte einen Patienten mit spezieller Darmerkrankung, bei welcher sich dieser nur unter Schmerzen, Krämpfen und Blutungen entleeren konnte. Die klassische Klangmassage in Bauchlage war für ihn nicht möglich, auch in Rückenlage konnte er nicht entspannen, da er bei den kleinsten Darmgeräuschen verkrampfte. Er konnte aber dennoch die halbe Stunde erleben, ohne den Drang auf die Toilette gehen zu müssen. Dieser Patient hatte die Möglichkeit auf eine zweite Sitzung. Ich entschied mich bei dieser zweiten Sitzung für eine Klangmassage-Variation, die an die „Urvertrauen-Klangmassage“ (aus dem Seminar „Urvertrauen – Wandlung. Einklang für Körper und Seele“) angelehnt war. Hierbei konnte er sich so tief entspannen, dass ich ihn nach der halben Stunde sogar wecken musste. Er berichtete im Nachhinein, dass er sich seit Monaten das erste Mal ohne Schmerzen, Krämpfe oder Blutungen entleeren konnte. Für ihn ein Gefühl der Befreiung. So wird die Wirkung der Klangmassage von Einzelnen immer wieder mal als regelrechte Sensation erlebt.

... und dann war er plötzlich weg, eingeschlafen ...

Ein junger Mann mit hoher Querschnittslähmung kam zu mir. Nach einem Kopfsprung in einen Baggersee konnte er nur noch seinen Kopf und die Arme bewegen. Die Hände hingegen nicht mehr. Bei unserer Begegnung saß er im Rollstuhl und war angeschnallt. Er bewegte sich ständig, um seinen Körper wahrzunehmen. „Und jetzt mach mal ne Klangmassage“, so mein Gedanke. Ich stellte den Rollstuhl

„Ich möchte das wieder haben,
ich konnte endlich
mal wieder schlafen.“

mit der Rückenlehne gegen die Sprossenwand, um den Stuhl zu stabilisieren. Den Kopf unterlagerte ich mit Kissen an der Sprossenwand. Eine Massageliege stellte ich mit dem nach unten gestellten Kopfteil vor seine Füße und platzierte diese auf dem Kopfteil. Seinen Armen und Händen bot ich ein Stillkissen als Unterlage vor seinem Bauch an. Auf das Stillkissen platzierte ich zwischen seinen Händen die große Herzscheibe. Auf die Liege, kurz vor den Füßen, stellte ich zusätzlich die große Beckenschale. Die Füllung des Stillkissens leitet die Schwingungen optimal weiter, sodass der junge Mann durch die Klangmassage seine Hände und Arme erfahren konnte. Begonnen habe ich die Sitzung mit einer Universalschale, welche ich im Körperumfeld vom Kopf beginnend zu den Füßen hin geführt habe. Hier schlugelte ich zur Vervollständigung die Beckenschale vor den Füßen an. Diese setzte das Kopfteil der Liege und somit die Füße in Schwingung. Die sogenannte „Bolo-Spezial-Klangschale“ (Klangschale mit einem Lochausschnitt im Boden) kam bei seinen Schultern zum Einsatz. Seine körpersuchenden Bewegungen wurden im Laufe der Klangmassage immer weniger und er konnte völlig loslassen. Trotzdem, dass er nicht sagen konnte, was er spürte, hat er doch die Schwingungen wahrgenommen. Er fand es „ganz cool“ an den Schultern, denn dort konnte er die Schwingungen wirklich spüren. Er

konnte nicht genau sagen wie und dann war er auf einmal weg, ist eingeschlafen – das war total schön. Er war von der Methode ganz begeistert und hat später gleich noch nach der Peter Hess®-Klangmassage gegoogelt. Denn er hatte herausgefunden, dass, wenn er den Schlägel in einem bestimmten Winkel hält, er die Klangschale selbst zum Klingen bringen kann. Und daher wollte er sich unbedingt eine Universalschale kaufen und nach einem Klangmassagetrainer in seiner Nähe suchen.

Behandlung über den Klinikaufenthalt hinaus...

Einige Patienten nehmen über ihren Klinik-Aufenthalt hinaus die von der Klinik Ansbach angebotene ambulante Betreuung durch die bereits bekannten Ärzte und Psychologen in Anspruch. Auch hierüber werden immer wieder neue oder bereits bekannte Patienten an Petra Zeidler zur Klangmassage geschickt. Falls die Patienten das wünschen, tauscht sich die angehende Klangtherapeutin dann auch weiterhin mit den Ärzten/Psychologen der Klinik aus. Es gibt aber auch gelegentlich Patienten, die – wie im Fallbsp. mit der Frau – von selbst weitere Klangmassagen für sich nutzen möchten. Im Gegensatz zur Behandlung in der Klinik, bei der die Ärzte bzw. Psychologen die Zielsetzung vorgeben, bestimmen in diesem Fall die Patienten selbst, was ihr Anliegen, ihr Ziel ist.



Petra Zeidler

ist klassische Masseurin, Peter Hess®-Klangmassagetrainerin, –Klangentspannungscoach und –Klangtherapeutin (i.A.). Sie arbeitet als klassische Masseurin im Klinikum Ansbach und in eigener Klang-Praxis.

Kontakt

Mobil: +49 (0) 152-53644406



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Dipl. Sozialpädagogin (FH), hat an der Universität Bamberg über den „Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ promoviert, ist langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin am Peter Hess® Institut und Mitherausgeberin verschiedener Bücher im Verlag Peter Hess.

Kontakt

E-Mail:

christina.koller@peter-hess-institut.de

Das Kreuz mit dem Kreuz

Klangmassage für einen entspannten Rücken

von Zeljko Vlahovic

Jeder von uns kennt das: Die vielfältigen Herausforderungen in Beruf und Alltag lasten sprichwörtlich auf unseren Schultern, einseitige Bewegungsmuster oder Haltungsfelder kommen hinzu und der Rücken schmerzt. Die statistischen Zahlen sprechen für sich: Jeder zweite Deutsche klagt gelegentlich bis dauerhaft über Rückenschmerzen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Rückenbeschwerden auch häufig in der Klangmassage-Praxis Thema sind.

Klangangebote bei Rückenbeschwerden

Die Ursachen für Rückenbeschwerden können sehr vielfältig sein und sollten in jedem Fall vorab medizinisch abgeklärt werden. Stress gilt als eine primäre Ursache für Rückenbeschwerden. Wie eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. mit mehr als 200 Probanden zeigen konnte, fördern regelmäßige Klangmassagen einen positiven Umgang mit Stress und stärken das Wohlbefinden in und mit dem eigenen Körper (Koller/Grotz, 2010). Bei stressbedingten Beschwerden kann die Klangmassage als ganzheitliches Entspannungsangebot ideal herkömmliche Behandlungsmethoden unterstützen und ist vor allem auch ein wertvolles Instrument in der Prävention. In der Hand einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft können die Klangmethoden auch gezielt als eigenständige Intervention genutzt werden. Eine Zusammenarbeit zwischen dem Klienten bzw. Patienten, dem Klangmassagepraktiker und den behandelnden Ärzten, Therapeuten und anderen Beteiligten ist in jedem Fall wünschenswert.

Ob stressbedingt oder anderweitig verursacht, die Klangmethoden bieten vielfache Ansatzpunkte und sind eine ideale Ergänzung einer ganzheitlichen, integrativen Rückenbehandlung.

Bei Rückenbeschwerden können Klangmassagen:

- Wohlbefinden ermöglichen
- Entspannung herbeiführen
- das vegetative Nervensystem i.S.e. parasympathischen Wirkung ansprechen
- Spannungszustände regulieren – besonders der quergestreiften Muskulatur
- Detonisierung der glatten Muskulatur begünstigen
- Durchblutung und Lymphfluss anregen und damit auch den Stoffwechsel
- Bindegewebe bzw. Faszien lockern
- Schmerzen lindern
- Körperwahrnehmung fördern
- Motivation steigern

Harmonische Klänge und sanfte Vibrationen

Die harmonischen Klänge der Klangschalen führen i.d.R. schnell in einen Zustand wohltuender Entspannung. Die Schwingungen der Klangschalen breiten sich über die Körperflüssigkeiten, das Gewebe, die Organe, die Muskulatur und die Körperhölräume im gesamten Körper aus. Im Vergleich zu einer Massage wird hier also nicht mit „äußerer Kraft“ gearbeitet, sondern mit ganz feinen Impulsen, die Resonanzen im Körper auslösen – er beginnt sozusagen von innen heraus zu schwingen. Die sanften Schwingungen wirken als sanfte, kontinuierliche Vibration in der behandelten Region. Dadurch können sich muskuläre Verspannungen lösen, die Durchblutung und der Lymphfluss werden angeregt und das den ganzen Körper durchziehende Faszien-gewebe wird gelockert (vgl. Hardt, 2009). Die konkrete Vibration führt zu einer Entspannung der quergestreiften Muskulatur und wirkt auch auf die glatte Muskulatur detonisierend. Dies führt manchmal erstaunlich schnell zu einer Linderung von Schmerzen und zu einer allgemeinen Regeneration des Organismus. Diese sanfte Wirkweise unterstützt die körpereigene Bereitschaft und Entwicklungsgeschwindigkeit, ohne Grenzen zu überschreiten oder zusätzliche Schmerzen zu verursachen. Hierin spiegelt sich auch eines der zentralen Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden: Weniger ist mehr!

Die harmonischen Klänge und rhythmischen Schwingungen der Klangschale werden als äußerst wohltuend empfunden und lockern sanft Verspannungen.

Foto: Anna Avramidou

Die Erfahrung weist darauf hin, dass die Klangmassage unser Regelsystem der Homöostase unterstützen kann, also den natürlichen Impuls zur Aufrechterhaltung unserer inneren Systeme. Diese scheinen sich zur eigenen „Mitte“ hin zu bewegen und somit zum „Heil“-sein.

Schmerzen lindern – Neuordnung ermöglichen

In der Praxis hat sich neben der Prävention durch regelmäßige Klangmassagen auch der komplementäre Einsatz der Klangmethoden z.B. als therapievorbereitende Maßnahme bewährt. Eine gezielte Zusammenarbeit zwischen Klangmassagepraktiker und z.B. Physio- oder Ergotherapeut kann hier besonders fruchtbar sein. Durch das Klangangebot wird der Klient bzw. Patient auf das eigentliche Therapieangebot vorbereitet, sodass dessen Wirksamkeit erhöht wird. Betroffene beschreiben immer wieder wie wohltuend und entspannend sich die Klangmassage auf den Rücken auswirkt. Körperliche „Problemzonen“ wie bewegungseingeschränkte Gelenke oder muskuläre Spannungserhöhungen verursachen oft Schmerzen und lassen manchmal therapeutische Behandlungen nur bedingt zu. Die vorbereitende Entspannung durch die Klänge kann hier im Vorfeld eine Lockerung ermöglichen und damit Schmerzen reduzieren (vgl. Beutel, 2007), sodass anschließend z.B. eine klassische Massage durchgeführt werden kann. Gerade bei chronischen Schmerzpatienten kann dieses „nur Wohlfühlen“ während einer Klangmassage zu einem Schlüsselmoment im

Heilungsgeschehen werden. Zumal die Klangmassage mit ihrer mechanisch sehr sanften, unterschweligen Reizsetzung durch die feinen Klangschrwingungen eine sehr gute Alternative zu den oft nicht durchführbaren, tiefer wirkenden Massagegriffen darstellen kann. Aber auch nach einer Massage können die Klänge durchblutungsfördernde und spannungssenkende Massagereize unterstützen. Eine „Neuordnung“ kann entstehen und das angenehme Körpergefühl wird durch die Klänge nachhaltig verankert.

Positive Gefühle erleichtern Veränderungen

Zu den Rückenbeschwerden gesellen sich manchmal auch weitere Symptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Resignation oder gar Depression aus (vgl. Matzenberger, 2009). Das angenehme, schmerzfreie Erleben des Körpers während einer Klangsitzung ist ein willkommenes Gegenpol – nicht nur bei chronischen Schmerzpatienten. Die Klänge führen meist schon innerhalb weniger Minuten in die Entspannung und wecken positive Gefühle wie Vertrauen, Geborgenheit oder Zuversicht. Bedenkt man, dass etwa 80% der behandelten Rückenbeschwerden als „nicht-spezifische“ Rückenschmerzen gelten, also solche, deren Ursachen nicht klar diagnostiziert werden können, kommt der ganzheitlichen Wirkung der Klangmassage ein besonderer Stellenwert zu. Die mentale und körperliche Entspannung eröffnet den Weg zum „Loslassen“ und „Hinschauen“. Man könnte auch sagen, dass sich die Seele mit Hilfe der



Fotos: Anna Avramidou

Klänge entfalten kann. Manchmal „sitzt uns etwas im Nacken“, „lastet auf unseren Schultern“ oder „bricht uns schier das Rückgrat“. Mithilfe der Klänge werden wir bereit, nach innen zu schauen und können wie von einer höheren Warte aus verstehen, was „hinter“ unseren Beschwerden liegt. So können gezielte Klangübungen auch wunderbar zur täglichen Psychohygiene genutzt werden. Sie können helfen, Stress verursachende Situationen oder Verhaltensweisen bewusst zu machen und dadurch eine Möglichkeit bieten, diese zu vermeiden und durch positive Verhaltensweisen zu ersetzen. Das ist der erste Schritt zur Veränderung. Die Klänge – z.B. verbunden mit gezielten Affirmationen – unterstützen auch auf dem Weg der Veränderung. Sie wirken nachweislich positiv auf die Motivation, etwas für sich selbst zu tun (vgl. Erler, 2014), sodass manche Patienten die Klangerfahrung als entscheidenden Impuls erfahren, um selbst aktiv am Heilungsprozess mitzuwirken und so nachhaltig ihre Gesundheit zu verbessern (vgl. Krause, 2016). Dabei tun die Klänge übrigens nicht nur dem Klangempfangenden gut, sondern auch dem Klanggebenden – denn im Klangraum profitieren alle Beteiligten!

Literatur

Beutel, Alexander: Klangmassage in der kombinierten Anwendung mit der klassischen Massage. In: Hess, Peter / Koller, Christina (2007): Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Uenzen: Verlag Peter Hess, S. 163-167.

Erler, Hella M. / Erler, Luis: Ein Klang für mich! Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 48-52. Uenzen: Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.).

Hard, Nandi: Klangmassage in der Manuellen Lymphdrainage. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2009): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Uenzen: Verlag Peter Hess, S. 84-100.

Koller, Christina M. / Grotz, Tanja: Peter Hess-Basis-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2010): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Uenzen: Verlag Peter Hess, S. 88-121.

Krause, Ulrich: Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt der Peter Hess®-Klangmethoden. Das Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit – Salutogenese – Selbstheilungskräften. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016, S. 6-10. Uenzen: Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.).

Matzenberger, Rosa: Klangmassage bei Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden. In: Hess/Koller (Hrsg.) (2007): Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Uenzen: Verlag Peter Hess.

In der XXL-Schale stehend breiten sich die Klänge von den Fußsohlen ausgehend nach oben aus – sie wirken aufrichtend und lockernd. Eine ideale Möglichkeit der Selbstanwendung oder Therapievorbereitung.

Foto: Anna Avramidou



Vlahovic, Zeljko

ist Ergotherapeut und Peter Hess®-Klangpädagoge. Er ist seit 2004 autorisierter Ausbilder in der Peter Hess®-Klangmassage und Dozent für Klangmassage an verschiedenen therapeutischen Fortbildungsinstituten im In- und Ausland und in eigener Praxis in Goslar tätig.

Kontakt

E-Mail: zeljko.vlahovic@peter-hess-institut.de

Seminarhinweis

Klangentspannung für den Rücken

Zeljko Vlahovic vermittelt in diesem Seminar eine Vielzahl von speziellen Klangübungen und Klangmassagetechniken, die gezielt von Fachkräften wie Physiotherapeuten, Ergotherapeuten oder Psychotherapeuten in die Behandlung von Rückenpatienten integriert oder als Intervention angeboten werden können. Er zeige auf, wie ein gezielter Einsatz der Peter Hess®-Klangmethoden für einen gesunden und entspannten Rücken aussehen kann.



„Vor der Chemotherapie habe ich jetzt keine Angst mehr“

Klangmassage im Rahmen des musiktherapeutischen Angebotes in der Klinik für Hämatologie und Medizinische Onkologie der Universitätsmedizin Göttingen

von Mathias Elsner-Heyden

Diagnose Krebs – plötzlich ist alles anders

Die Diagnose Krebs stürzt die von dieser Erkrankung betroffenen Menschen häufig in eine tief greifende Lebenskrise, die sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene eine große Belastung mit sich bringt. Die Diagnose löst unzählige Ängste aus, auch wenn die Behandlungsmöglichkeiten stetig besser werden. „Krebs“ ist nach wie vor untrennbar mit der Angst vor dem Tod verbunden. So ist nach der Diagnose nichts mehr, wie es vorher war. Alles dreht sich auf einmal um die Krankheit und ihre Behandlung – private wie berufliche Pläne stehen plötzlich in Frage. Die ambulante, v.a. aber die stationäre Behandlung bringt zahlreiche Stressoren mit sich, die eine zusätzliche Belastung darstellen. Schmerzen, veränderte Körperwahrnehmung, innere Unruhe, Ängste, Schlafstörungen – all das gehört für viele Betroffene (und auch Angehörige) zum Alltag. Der Körper wird oft als Feind erlebt, Schmerzen, Wahrnehmungsstörungen, Hautjucken, Durchblutungsstörungen u.ä. verstärken diese Gefühle. Entsprechend wichtig sind für diese Patientengruppe Angebote, die hierzu einen Gegenpol schaffen. Als Musiktherapeut nutzte ich die Klangmassage als eine komplementäre ganzheitliche Methode, um die Patienten zu unterstützen und zu stärken. Die Klänge sind eine willkommene „Auszeit von der Krankheit“, sie schenken Entspannung, Wohlbefinden und wecken positive Gefühle. Damit können sie wesentlich den Genesungsprozess auf allen Ebenen des Seins unterstützen.

Die Klangmassage ist eine echte Bereicherung für mich und meine Arbeit

Musik hat für mich schon immer eine große Rolle gespielt. In unserer Familie wurde viel musiziert und gesungen. Früh habe ich „mein“ Instrument gefunden, nämlich die Gitarre. Ich konnte zu ihr singen, lernte auf ihr zu improvisieren, zu komponieren und mit ihr zu kommunizieren – beim Vorspiel oder Zusammenspiel zu zweit oder in Gruppen. Ich spürte intensiv die Resonanz, die Musik beim Gegenüber auslösen und die mehrere Menschen miteinander verbinden kann. Schon während meines Sozialpädagogikstudiums festigte sich bei mir der Wunsch, Musik auch beruflich einzusetzen.

So entschloss ich mich nach wenigen Berufsjahren dazu, Musiktherapie zu studieren und mich als Musikpädagoge und Musiktherapeut selbstständig zu machen. Das ist mittlerweile 22 Jahre her. Begeistert von Joachim-Ernst Berendt's Rundfunkserie „Nada Brahma – die Welt ist Klang“ und geleitet vom Bedürfnis im ganzheitlichen Sinn noch tiefer in die Welt der heilsamen Klänge und Musik einzutauchen, führte mich mein Weg vor über 10 Jahren zur Peter Hess®-Klangmassage und den -Klangmethoden. Ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten haben mir von Anfang an das gegeben, wonach ich gesucht hatte, sowohl für mich selbst als auch beruflich. Heute könnte ich mir meine musiktherapeutische Arbeit ohne Klangschalen gar nicht mehr vorstellen – sie begleiten mich in den unterschiedlichsten Arbeitsfeldern, so auch in der Begleitung von Krebspatienten, wie ich sie in der Klinik für Hämatologie und Onkologie der Universitätsmedizin Göttingen anbiete.

Das ganzheitliche Konzept meines musiktherapeutischen Angebots

Ich arbeite seit jeher nach einem ganzheitlichen Ansatz, den ich hier etwas näher beschreiben möchte. In der kulturellen Entwicklung der Menschheit spielten Musik und Klang schon immer als verbindendes Element eine bedeutende Rolle. Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass Musik und Klang, achtsam und zielgerichtet eingesetzt, die Eigenschaft besitzen, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und wieder in Einklang zu bringen. In diesem Sinn sehe ich Musiktherapie als ganzheitliche Therapieform, welche alle Bereiche anspricht und die Eigenschaft besitzt, das Gesunde im Menschen zu stärken und zu fördern. Mir ist es dabei ein innerstes Anliegen, mit Musik und Klang Brücken zu bauen und Begegnungen zu gestalten. In einer musiktherapeutischen Sitzung heißt das, miteinander in Resonanz zu gehen, eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung aufzubauen, mit Achtsamkeit zu beobachten und zu empfinden, was im Hier und Jetzt ist. Das bezieht sich auf mein Gegenüber, auf mich, auf die Situation. Auf dieser Grundlage kann auch Dissonanzen Raum gegeben werden, die in den Therapieprozess konstruktiv mit einbezogen werden können.

Ich möchte meine Klienten/Patienten dort abholen, wo sie stehen und sie ein Stück auf ihrem Weg begleiten. Nach meiner Überzeugung können sie diesen Weg nur selbst erkennen und eigenständig gehen. Ich möchte ihnen helfen und sie dazu motivieren, wieder einen Zugang zu sich selbst zu finden, die eigenen Stärken zu entdecken, zu entwickeln und zu nutzen. Als Musiktherapeut steht mir hierfür eine Vielzahl an Methoden zur Verfügung, sodass ich individuell auf den Klienten/Patienten eingehen kann. Bei meiner Arbeit kommen mir meine Erfahrungen zugute, die ich in den vielen Jahren meines Berufslebens als Musiktherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und nicht zuletzt als Sozialpädagoge und Musiker sammeln konnte. Die Klangmassage und -Klangmethoden, wie ich sie am Peter Hess® Institut erlernt habe und wie ich sie in verschiedenen Arbeitsfeldern und mit unterschiedlichsten Klienten gezielt einsetze, sind mir hier besonders wertvoll geworden. Vor allem auch deshalb, weil ich in ihren Prinzipien, die eine wertschätzende, achtsame Zuwendung von Mensch zu Mensch anstreben und den Blick auf Lösungen und Ressourcen richten, meinen therapeutischen Ansatz wiederfinde.

Musik- und Klangtherapie in der Klinik

Seit fünf Jahren bin ich im Rahmen meiner ambulanten Praxis als Musik- und Klangtherapeut in der Klinik für Hämatologie und Onkologie der Universitätsmedizin Göttingen tätig. Von Anfang an begegneten sowohl das Ärzte- und Psychoonkologen-Team als auch das Pflegepersonal und die Patienten mir und meinem musiktherapeutischen Angebot mit den Klangschalen mit Wertschätzung und Interesse. Ich arbeite dort auf drei Stationen, die für Patienten mit einer Krebserkrankung vorgesehen sind. Bei den Patienten, die ich behandle, geht es hauptsächlich um unterschiedliche Formen von Blutkrebs. Meine Hauptstation ist die sogenannte „Station Holland“, die nach dem amerikanischen Arzt James F. Holland benannt ist. Hier werden die Patienten im Rahmen von Hochdosistherapien mit autologer und allogener Stammzelltransplantation betreut. Hier finden also Knochenmark- und Blutstammzelltransplantationen statt, eine Behandlungsform, die bei den auf dieser Station aufgenommenen Patienten die größte bzw. einzige Heilungschance für ihre Erkrankung darstellt. Das bedeutet für die Patienten in der Regel, dass sie sich wochenlang – teilweise ohne das Zimmer verlassen zu können – auf dieser Station aufhalten müssen. Anfangs findet eine sogenannte Umkehrisolation statt, die aufgrund der Abwehrschwäche zur Verhinderung von vermeidbaren Infektionen unerlässlich ist. Die Aufenthaltsdauer auf der gesamten Station richtet sich danach, wie die Patienten die vorbereitende Chemotherapie bzw. das nachfolgende Transplantat ver-

Die Klänge sind
eine willkommene
„Auszeit von
der Krankheit“,
sie schenken Entspannung,
Wohlbefinden und wecken
positive Gefühle.



Foto: Sandra Lorenz

tragen und wie sich der Körper nach der Transplantation regeneriert. Sie variiert zwischen vier und sechs Wochen, wenn keine Komplikationen auftreten. Mein musiktherapeutisches Angebot ist hier als komplementäre Therapie angesiedelt. Für meine Arbeit mit besonders bedürftigen Patienten bietet die Klangmassage für mich die Möglichkeit – im Gegensatz zur aktiven Musiktherapie – ein rezeptives und körperorientiertes Verfahren anzuwenden. Für die Patienten dieser Klinik hat sich das als genau richtig erwiesen. So wurde aufgrund erhöhter Nachfrage nach „Klangschalen-therapie“ durch Patienten mein Stundenkontingent bereits nach wenigen Monaten erhöht, sodass ich heute einen Tag in der Woche als externer Mitarbeiter zu den Patienten komme. Meist kann ich an einem Tag fünf bis sechs Patienten besuchen, wobei pro Klangsitzung etwa eine Stunde vorgesehen ist. Die meisten der Patienten begleite ich während ihres gesamten Klinikaufenthaltes (auf verschiedenen Stationen) über vier bis 16 Wochen oder länger, je nach Chemotherapie-Programm. Da die Nachfrage groß ist, bedarf es eines effektiven Zeitplans. Hierzu kooperiere ich eng mit dem Pflegepersonal, den Ärzten und Psychoonkologen, die mir die Patienten i.d.R. zuweisen. Sie haben entweder eine Idee, wem mein Angebot (meistens genannt: „Klangentspannung“, „Klangschalentherapie“, „Klangmassage“) gut tun könnte. Manchmal wenden sich auch die Patienten aus eigenem Interesse an sie oder direkt an mich.

Mein Klangangebot

Übergeordnetes Ziel meines Angebotes ist es, einen Gegenpol zum belastenden Alltag zu bieten. Entspannung, Wohlfühlen, positive Gefühle wachrufen – das sind meine Wünsche für die Patienten. Ich möchte sie bei der Bewältigung ihrer Krankheit unterstützen und natürlich können während der Klangmassage auch Gefühle der Trauer und Angst auftauchen. Diese bearbeiten wir dann gemeinsam.

Meist habe ich nur wenige Vorinformationen zu den einzelnen Patienten, wobei diese i.d.R. auch nicht nötig sind. Besonders beim Erstkontakt gehe ich sehr sensibel vor, da ich ja nie weiß, wie offen die Patienten für mein Angebot sind und wie es ihnen gerade körperlich und seelisch geht. Um nicht zu „überfallartig“ zu wirken, lasse ich daher die Klangschalen erst mal im Vorraum, der jedem Patientenzimmer vorgeschaltet ist. Erst wenn mein Gegenüber den Wunsch geäußert hat, die Klänge kennenzulernen, hole ich die Klangmaterialien ins Zimmer. Währenddessen lasse ich meist das obligatorische Infoblatt lesen.

Mein Equipment besteht normalerweise aus einer Beckenschale, einer Herzschale sowie einer Universalschale in Peter Hess®-Therapieklangschalenqualität, dazu die passenden Schlägel sowie eine kleine Assam-Klangschale für den Abschluss der Klangmassage. Als Lagerungsmaterial nehme ich aus hygienischen Gründen z.B. frische Stoff- und Papierhandtücher, Waschlappen, Kissen und Decken des Krankenhauses.

Wohltuende Klangmassage am Krankenbett – eine willkommener Gegenpol zur belastenden Krankheitssituation.



Foto: Mathias Elsner-Heyden



Für mich hat es sich v.a. beim Erstkontakt bewährt, die Klangschalen schon beim Vorgespräch anzutönen und darüber mit den Patienten in Resonanz zu gehen. Auf diese Weise entsteht viel schneller und intensiver eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung. Außerdem besteht über das Hören die Möglichkeit, schon vor der Klangmassage einen Eindruck von dem spezifischen, obertonreichen Klang der Therapieschalen zu bekommen und sich zu öffnen. So wird erfahrungsgemäß die erste Klangmassage noch intensiver wahrgenommen. Auch kann es manchmal sinnvoll sein, zusätzlich im Vorgespräch die taktile Wahrnehmung anzuregen, indem ich die Universalschale auf die Hände stelle und dadurch zusätzlich zum Höreindruck ihre Schwingung spüren lasse. Im Vorgespräch erkläre ich auch den Ablauf der Klangsitzung, dass die Klangschalen in einer bestimmten Reihenfolge auf den Körper positioniert und angeklungen werden – zum Teil klingen dann mehrere Klangschalen gleichzeitig. Wichtig ist mir, mit den Patienten ein klares Rückmeldesystem zu vereinbaren, sodass sie wissen, dass sie immer Fragen stellen können oder mir auch mitteilen, wenn etwas unangenehm ist. Ich klinge dann kurz einmal die Assam-Klangschale an, damit meine Patienten das Signal für das Ende der Klangmassage schon mal kennenlernen.

Die Patienten der Stationen, auf denen ich tätig bin, sind fast immer über Schläuche mit mehreren Geräten und der Infusion über den zentralen Venenkatheter am Hals verbunden. Entsprechend ist eine Klangmassage nur in Rückenlage möglich. Ausgehend von der Basisklangmassage kann ich unter Einbeziehung der verschiedenen Klangelemente hier trotzdem individuell auf die Patienten mit ihren physischen und psychischen Gegebenheiten und Bedürfnissen eingehen. Oft erkläre ich den Patienten, dass ich über die Handreflexzonen, adäquat zu den Fußreflexzonen, das gesamte Körpersystem erreichen kann, und dass es ganz besonders bei einer Krebserkrankung darum geht, ressourcen- bzw. lösungsorientiert zu arbeiten und das Gesunde zu stärken. I.d.R. verlaufen die Klangsitzungen schweigend, manche Patienten schlafen auch ein. Nachdem die Assam-Klangschale drei Mal erklingen ist, besteht Raum zum Nachspüren – dabei bleibe ich in einer präsenten Haltung bei meinen Patienten. Danach leite ich zum bewussten Ankommen im Hier und Jetzt an und es gibt Gelegenheit, über das Erlebte zu sprechen.

Die Klänge werden als Unterstützung und Bereicherung erlebt

Im Laufe der Jahre durfte ich viele Patienten begleiten. Besonders berührt hat mich einmal die Aussage einer Patientin nach einer Klangmassage: *„Vor der Chemotherapie habe ich jetzt keine Angst mehr.“* Die Patienten erleben die Klänge eigentlich immer als große Unterstützung und Bereicherung, wie auch folgende Rückmeldungen verdeutlichen:

„Ich konnte endlich mal abschalten, normalerweise fällt mir das sonst sehr schwer.“

„Ich fühle mich, im Gegensatz zu vorher, wohlig warm. Alles ist gut durchblutet und ich bin total entspannt.“

„Während der Klangmassage habe ich meine Schmerzen nicht mehr wahrgenommen, jetzt fühle ich mich wohler in meiner Haut.“

„Irgendwie haben sich meine Schmerzen wohltuend verteilt, sodass ich sie nicht mehr als so belastend empfinde.“

„Besonders der Klang der Herzschale hat mich sehr angesprochen und ich konnte sofort entspannen. Das ist mein Ton.“

„Ich habe die Klänge bewusst wahrgenommen und bin dabei verweilt. Ich war in einem fernen Land, in das ich schon immer mal reisen wollte.“

„Ich habe lange nicht mehr so ein angenehmes Gefühl gehabt. Sogar meine Füße und Beine sind wieder durchblutet und ich habe nicht mehr dieses Gefühl, Fesseln um meine Füße zu haben.“

„Sogar das Hautjucken war direkt nach der Klangmassage und auch noch einige Zeit danach verschwunden.“

„Der Klang und die Vibration der Klangschale auf meiner Hand gingen über den ganzen Körper bis in meine Füße und ich konnte sofort entspannen.“

„Ich fühle mich gestärkt und energiegeladener.“

„Ich fühle mich nun gut vorbereitet für die bevorstehende OP und bin viel ruhiger.“

„Ich fühlte mich sehr geborgen und habe große Hoffnung, dass ich das schaffe und alles wieder gut wird.“

„Ein wunderschöner Klang!“

„Das müsste man noch mehr Patienten in Form von einem großen Klangkonzert zukommen lassen.“

Die Patienten erleben die Klänge eigentlich immer als große Unterstützung und Bereicherung.

Fotos: Archiv Peter Hess® Institut

Auch die Klinik-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter bestätigen mich in meiner Arbeit und geben mir immer wieder ein tolles Feedback. Z.B. sind sie begeistert, wie die Patienten auf die Behandlung ansprechen. Manche haben geäußert, dass mein Angebot möglichst jeden Tag stattfinden sollte. Pflegepersonal, Psychoonkologen und Ärzte haben sich dafür eingesetzt, dass die Stundenzahl meines musiktherapeutischen Angebotes um 2,5 auf wöchentlich 7 Stunden erhöht wurde. So kann ich mir inzwischen eine Arbeit mit dieser Patientengruppe ohne Klangschalen gar nicht mehr vorstellen.

Im Folgenden möchte ich exemplarisch von einem Fall berichten, der Einblicke in meine musiktherapeutische Behandlung mit Klangschalen auf der Station Holland gibt:

Fallbeispiel: Herr H.

Als ich morgens die Station betrete, werde ich sowohl von der Stationsleitung als auch von einem der Stationsärzte angesprochen. Falls es mir zeitlich möglich sei, solle ich heute auf jeden Fall zu Herrn H. gehen. Der habe gerade ein psychisches Tief, unter anderem, weil er sich im Moment viele Gedanken mache, schlecht schlafen könne und auch körperlich sehr schwach sei. Klangschalentherapie tue ihm sicherlich sehr gut.

Ich sage zu, da ein Patient, den ich über viele Wochen während seiner Behandlung in der Klinik begleitet hatte, vor kurzem entlassen wurde, sodass ich Raum für einen neuen Klienten habe. Für heute sind bereits sechs Patientenbesuche auf drei verschiedenen Stationen geplant. Ich möchte aber als erstes diesen neuen Patienten versorgen. Also hole ich meine Klangschalen und gehe in den kleinen Vorraum seines Zimmers. Ich desinfiziere meine Hände und lege Mundschutz und Kittel an. Ich hänge mein freundlich-gelbes Schild „Musiktherapie/Entspannung – Bitte nicht

stören!“ an die Außentür, klopfe vorsichtig an die Tür des Zimmers, in dem sich der Patient in der Umkehrisolation befindet und trete ein. Überraschenderweise liegt Herr H. nicht im Bett, sondern sitzt in einem Sessel am Fenster, neben ihm ein mobiler Ständer, an dem mehrere Beutel hängen, die durch Schläuche mit seinem Körper verbunden sind. Ich stelle mich kurz vor und er begrüßt mich etwas bedrückt, aber freundlich. Ja, er habe schon von meinem Angebot mit Klangschalen über eine Krankenschwester gehört und interessiere sich dafür. Daraufhin gebe ich ihm zunächst das Informationsblatt mit der Bitte, es durchzulesen, und hole währenddessen die Klangschalen aus dem Vorzimmer. Als ich wiederkomme, erzählt mir Herr H., dass er die Diagnose „Lymphom“ habe, eine besonders aggressive Art von Blutkrebs. Auf einer anderen Station der Klinik, auf der er mehrere Wochen verbracht habe, sei er mit Chemotherapie vorbehandelt und hier auf der Station Holland vor einer Woche transplantiert worden. Vor der Aufnahme habe er einige Wochen auf die Blutstammzellen warten müssen, da zunächst kein geeigneter Spender gefunden wurde. Er habe gerade ein seelisches Tief, da er seit mehreren Tagen wenig Gefühl und Kraft in den Händen habe und seine vier- und sechsjährigen Töchter vermisse. Diese seien noch zu klein, um die Station betreten zu dürfen. Das sei aber auch gut so, weil er nicht sicher sei, ob sie ihn in diesem Zustand erleben sollten. Auch wisse er nicht, ob er jemals wieder in seinem Beruf arbeiten könne – auch das bereite ihm große Sorgen. Während des Vorgesprächs töne ich ab und zu eine Universalschale an. Immer wieder unterbricht Herr H. seinen Redefluss, um andächtig dem Klang zu lauschen. Da Herr H. von Gefühl- und Kraftlosigkeit in den Händen gesprochen hatte und ich meinen Fokus stets auf die Stärkung des Gesunden, gut Funktionierenden lege, spreche ich erst einmal nur das Hören an und biete zunächst keine Klänge für die Handreflexzonen an. Während des Vorgesprächs

erläutere ich Herrn H. den Ablauf der Klangmassage und bitte ihn um eine direkte Rückmeldung, falls bei ihm Fragen auftauchen oder etwas anderes sei. Wir vereinbaren, dass die Hände in die Klangmassage einbezogen werden können. Nun legt sich Herr H. auf das Bett und versucht, die für ihn bequemste Position einzunehmen. Die Knie will er über eine elektronische Einstellmöglichkeit des Bettes etwas erhöht haben, eine Decke ist nicht nötig. Zunächst ermögliche ich dem Patienten ein „Ankommen mit Klang“, indem ich die klingende Universalschale über den Körper vom Kopf bis zu den Füßen führe. Ich spüre, dass Herr H. schon zu Beginn der Behandlung sehr gut entspannen kann. Seine Atmung wird gleichmäßiger und ruhiger, er liegt nahezu bewegungslos und entspannt da und auch seine Gesichtszüge entspannen sich zu einem zufriedenen Gesichtsausdruck. Nach und nach stelle ich die Klangschale auf den Bauch- und Brustbereich, beziehe dann auch die Schultern und Hände mit ein und ende schließlich, nachdem ich die große Beckenschale auf Nabelhöhe angetönt habe, mit der Universalschale. Sie führe ich schwingend dreimal im Abstand von etwa 30 cm zum Körper von den Füßen bis zum Kopf und etwas darüber hinaus. Der helle Ton der Assam-Klangschale, die ich dreimal anklinge, kennzeichnet das Ende der Klangmassage. Wie vorab vereinbart, hat Herr H. nun ausreichend Zeit zum Nachspüren. Nachdem er langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt gekommen ist, sagt er ganz begeistert: „Das war fantastisch! Schon als Sie die große Schale auf dem Bauch im Solarplexus-Bereich angeschlagen haben, ging der Klang durch den ganzen Körper und meine Hände fingen an zu kribbeln. Sofort hatte ich wieder Gefühl in ihnen. Auch die Schale auf den Händen empfand ich als sehr angenehm. Ich fühle mich jetzt viel ausgeglichener und entspannter als vor der Klangschalentherapie und zudem noch viel kraftvoller.“ Als er das schildert, hat er Tränen in den Augen. Gerne wolle er, solange er in der Klinik sei, neben der schulmedizinischen Behandlung weitere Klangbehandlungen bekommen. Da mein Angebot nur einmal wöchentlich stattfinden kann, gebe ich ihm den Hinweis, dass er die Möglichkeit habe, sich selbst in diesen angenehmen Zustand, den er während

der Klangmassage erlebte, zurückzusetzen. Mit ein wenig Ruhe und Verinnerlichung kann er einen Zugang zu den im somatosensorischen Kortex gespeicherten Gefühlen finden, die durch die auf dem Körper stehenden Klangschalen durch die taktile Wahrnehmung ausgelöst wurden. Hierzu könne er selbst eine Klangschale verwenden – ich stelle für diese Zwecke gerne ein Leihklingschale mit Schlägel zur Verfügung. Oder er kann die Klänge auch über eine CD mit Klangschalenmusik genießen – hier empfehle ich die CD „Adhvanika – eine Reise in die Welt der Klänge“ von Peter Gabis (Verlag Peter Hess). Manche Patienten berücksichtigen diese Information auch nach ihrem Klinik-Aufenthalt, bspw. berichtete mir ein Patient, den ich später wieder traf: „Als ich zu Hause war, habe ich versucht, mich an die Klangmassage zu erinnern und konnte auf diese Weise entspannen.“

Obwohl das in Deutschland häufig verwendete Begrüßungs- und Abschiedsritual des Handschlages aus hygienischen Gründen normalerweise auf der Station Holland vermieden wird, reicht mir Herr H. am Ende unserer Sitzung erst die rechte, dann die linke Hand und verabschiedet sich mit den Worten: „Vielen Dank, jetzt habe ich wieder Hoffnung, dass ich vollständig gesund werde! Spüren Sie die Kraft, die ich wieder in meinen Händen habe?“

Die Klangmassage in der Musiktherapie etablieren

Die vielen positiven Rückmeldungen – gerade aus der Arbeit mit Krebspatienten – führten dazu, dass ich vor einiger Zeit in mir den Wunsch verspürte, die Klangmassage in der Musiktherapie zu etablieren und an Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben. So entwickelte ich entsprechende Fachseminare, die ich auch über das PHI sowie in Kooperation mit dem PHI anbiete und die inzwischen von der Deutschen Musiktherapeutischen Gesellschaft (DMtG) akkreditiert sind. In diesem Jahr konnte ich erstmals den Fortbildungskurs „Klangmassage in der Musiktherapie“ im Institut für Musiktherapie an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg anbieten. Zu meiner großen Freude ist dort bereits für das kommende Jahr ein weiterer Kurs geplant.



Mathias Elsner-Heyden

Dipl. Sozialarbeiter/-pädagoge, Musiktherapeut DMtG, Approbation als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Musikpädagoge, Peter Hess®-Klangmassagepraktiker. Seit 2006 Einbeziehung der Peter Hess®-Klangmassage in die musiktherapeutischen Arbeitsfelder. Seit 2015 autorisierter Ausbilder in der Peter Hess®-Klangmassage I + II.

Kontakt

E-Mail: info@elsner-heyden.de · www.klangmassage-goettingen.de

CD-Tipp:

Adhvanika – eine Reise in die Welt der Klänge
von Peter Gabis, 50 Min.
Verlag Peter Hess, 2009



Klang als stärkende Quelle der Ruhe

Klangangebote in einer gerontopsychiatrischen Tagesklinik

von Katharina Kraft

Seit 2016 biete ich als examinierte Altenpflegerin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess und Aromatherapeutin (Primavera) regelmäßige Klang- und Fantasiereisen und gelegentlich auch Klangmassagen in einer gerontopsychiatrischen Tagesklinik in der Heilbronner Innenstadt an. Die Tagesklinik gehört zur Gerontopsychiatrischen Klinik des Klinikums am Weissenhof¹ in Weinsberg und umfasst 19 Behandlungsplätze.

Ich bin sehr dankbar, dass unsere Klinikleitung großen Wert auf die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter legt, dabei auch offen für alternative Methoden ist und mich entsprechend bei den genannten Weiterbildungen unterstützt hat!

Möglichst selbstständig, selbstbestimmt und in Würde altern

Ich arbeite als Altenpflegerin in einem großen Team aus fachlich qualifizierten Mitarbeitern unterschiedlicher Berufsgruppen. Unser oberstes Ziel ist das Wohl der Patienten. Dabei geht es sowohl um die Linderung von Leid als auch um die Stärkung psychosozialer und körperlicher Kompetenzen unserer Patienten. Ein wichtiges Anliegen ist uns die Erhaltung und Förderung der Selbstständigkeit alt gewordener Menschen unter Berücksichtigung der Wahrung der Würde, des Willens, der Rechte und Eigenverantwortlichkeit der Patienten bei allen diagnostischen und therapeutischen Aktivitäten, sodass am Ende der Behandlung nach Möglichkeit die Wiedereingliederung der älteren Menschen in ihr gewohntes soziales Umfeld steht, wo sie weitgehend selbstständig leben und bestmögliche Lebensqualität genießen können. Dafür kommt ein vielseitiges Behandlungskonzept zum Einsatz. Durch meine langjährige Erfahrung in der Gerontopsychiatrie, sowohl stationär als auch tagesklinisch, wird mir immer wieder bewusst, wie wichtig es ist, Quellen von Ruhe aufzusuchen, um zur eigenen Stärke zurückzufinden. Dies gilt sowohl für die Patienten als auch für das gesamte Team. Die Klänge sind für mich zu solch einer Quelle geworden und so freue ich mich sehr, anderen Menschen diese Erfahrung zu ermöglichen.

Klang als Teil eines vielfältigen Therapieangebotes

Der Alltag in unserer gerontopsychiatrischen Tagesklinik ist sehr vielfältig. Das Team hat sich vor 10 Jahren „gefunden“ und ist – mit wenigen Ausnahmen – sehr konstant geblieben. Es setzt sich derzeit aus drei Mitarbeitern in der Pflege, einer Oberärztin, einem Stationsarzt, einer Diplom-Psychologin, einer Diplom-Sozialpädagogin, einer Ergotherapeutin sowie mehreren begleitenden Therapeuten zusammen. Neben den alltäglichen Aufgaben wie etwa Therapiebesprechung, Begleitung bei der Visite oder Medikamente richten, gestalten wir gemeinsam ein vielfältiges Therapieangebot für die 19 Patienten, die von 8.00 bis 16.00 Uhr die Tagesklinik besuchen. Das Pflege team bietet unter anderem Gedächtnistraining, Gymnastik oder Progressive Muskelentspannung an. Regelmäßig trainieren wir die Kompetenz bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln und verbinden dies dann mit einer Außenaktivität, etwa einem Besuch im Caféhaus. Das therapeutische Team referiert über die Symptome der jeweiligen Erkrankung und wie man ihnen begegnen kann. In der Ergotherapie werden den Patienten verschiedene Angebote gemacht, die individuell auf jeden einzelnen Patienten abgestimmt werden. Unterstützt werden wir durch die hauseigene Kunsttherapie und externen Fachtherapeuten beispielsweise in Feldenkrais und Tanztherapie. Jede dieser Therapien setzt unterschiedliche Ressourcen frei, die zur Verbesserung der Lebensbewältigung führen können. Einmal wöchentlich findet für eine Gruppe von etwa fünf Patienten eine Klang- und Fantasiereise statt. Für diese Gruppe bin ich verantwortlich, das heißt, ich teile auch bei der Therapiebesprechung die Patienten in diese Entspannungsgruppe ein.



© Foto: Katharina Kraft



Klang- und Fantasiereise – ein Angebot in der Gerontopsychiatrie des Klinikums am Weissenhof in Weinsberg.

Bei einer Klang- und Fantasiereise zur Ruhe kommen

Für die wöchentlich stattfindende Klang- und Fantasiereise sind 60 Minuten festgesetzt. Ich eröffne das Angebot mit einem „Blitzlicht“. Dabei haben die Patienten die Möglichkeit, im geschützten Raum Dinge zu besprechen, für die es vielleicht zuvor keine Zeit gab. Dann beginne ich mit den zarten Klängen der Klangschalen und einer Reise durch den Körper (auch bekannt als Body-Scann). Das Spüren und Wahrnehmen steht hier im Vordergrund. Sanft geht es in eine Fantasiereise über und danach in eine Zeit der Stille, in der nur noch die Klänge zu hören sind. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell die Patienten zur Ruhe kommen, wie gelöst die Mimik wird und wie sich der Muskeltonus verändert.

Skepsis wandelt sich in Vorfreude

Oftmals sind die Patienten vor der ersten Teilnahme skeptisch, da sie in der Regel noch keine Erfahrungen mit Klangschalen haben. Da hilft es dann, eine Klangschale auf der Hand zu halten und sie anzuschlägeln. Erfahrungsgemäß wandelt sich die Skepsis dabei schnell in Vorfreude! Eine Patientin beschrieb ihre erste Teilnahme so: „Ich hatte das Gefühl, mit meinem Sessel im Raum zu schweben. Alles was sie sagten habe ich verstanden, aber dennoch schien ich ganz weit weg zu sein.“ Auf Nachfrage bestätigt sie ein außerordentliches Wohlfühlgefühl, das „Schweben im Raum“ habe sie überhaupt nicht geängstigt.

Auch Tinnitus-Betroffene genießen die Klänge

Besonders überrascht hat mich, dass Menschen mit Tinnitus sehr gut auf die Klänge reagieren. Natürlicherweise versuchen sie, lauten Geräuschen aus dem Weg zu gehen und zögern daher auch vor einem Klangangebot. Das Angebot, jederzeit den Raum verlassen zu können ist hier besonders wichtig und beruhigt die Betroffenen in der Regel schon ungemein. Im Anschluss höre ich von ihnen Aussagen wie: „Zu Beginn war das Pfeifgeräusch noch sehr im Vordergrund und hat dann im Verlauf deutlich nachgelassen oder ist sogar ganz in den Hintergrund getreten.“ Diese Menschen sind für eine solche Auszeit unendlich dankbar!

In der Klang-Entspannung Schmerzen vergessen

Vor kurzem hatte ich einen Patienten in der Terminalphase (=letzte Lebensphase eines Menschen), wie sich einige Tage später herausstellte. Er litt an einer Krebserkrankung mit streuenden Metastasen. Da er am parallel laufenden Gymnastikprogramm nicht mehr teilnehmen konnte, nahm ich ihn kurzerhand mit in die Entspannung. Er war hinterher so dankbar, da er für den Moment seine „Schmerzen ganz vergessen“ konnte, sie seien „überhaupt nicht mehr präsent gewesen.“ Dass er dann wenige Tage später seinem Krebsleiden erliegen würde, war nicht abzusehen. Gerne hätte ich ihn fest in die Gruppe aufgenommen.

¹ Die Gerontopsychiatrie (Alterspsychiatrie) versteht sich als Teilgebiet der klinischen Psychiatrie und Psychotherapie und befasst sich mit der Diagnostik und Therapie psychiatrischer Erkrankungen ab dem 63. Lebensjahr. Es wird das gesamte Spektrum psychischer Erkrankungen behandelt. Dazu gehören beispielsweise Depression, Angsterkrankung, Gedächtnisstörung und Sucht im Alter.

Fantasiereise: BAUM-WURZELN

Du beginnst deine Reise in einer Landschaft, die du sehr gerne magst.

Siehst du dort den Baum? Schaue ihn dir genau an!

Ist er groß und kräftig? Oder ist er noch am Wachsen und ganz zart?

Wächst sein Stamm gerade in den Himmel? Oder ist er schief, sodass man gut auf ihm klettern kann?

Wie ist die Rinde? Ist sie borkig und hart? Oder glatt, samtig und weich?

Bilden seine Äste ein Dach, unter das man sich schützend stellen kann? Oder ist die Baumkrone durchscheinend und man kann den Himmel sehen?

Sind seine Blätter grün und strecken sich der Sonne entgegen? Leuchten sie in allen Farben des Herbstes? Oder sind sie etwa noch gar nicht vorhanden?

Kannst du seine Wurzeln sehen? Ragen sie aus der Erde heraus oder sind sie gar nicht zu sehen?

Vielleicht möchtest du den Baum berühren? Vielleicht nur mit deinen Fingerspitzen über die Rinde streichen? Vielleicht möchtest du ihn aber auch ganz umarmen und eins mit ihm sein?

Kannst du spüren, wie du nun das Wasser aus der Erde saugst und die lebenswichtigen Lichtstrahlen der Sonne bekommst?

Gibt es für dich etwas, was du im Moment brauchen könntest, um zu wachsen und dich gut zu fühlen?

Dies könnte eine Umarmung, ein nettes Wort, ein bestimmtes Gefühl oder auch etwas ganz anderes sein...

Du kannst dir vorstellen, dass du genau das, was du für dich brauchst, jetzt wie der Baum mit deinen Wurzeln über die Erde und über deine Blätter aufnimmst.

Merkst du, wie gut das tut?

Spürst du, wie du immer mehr Kraft bekommst und sogar zu wachsen scheinst?

Genieße diese Kraft und sei ganz bei dir.

Nun ist es an der Zeit zurückzukehren zu dem Platz, an dem deine Reise begonnen hat.

Bewege langsam deine Finger und Zehen, deine Hände und Füße, räkele und strecke dich und öffne deine Augen.

Die Klangmassage tut Patienten und Kollegen gut

Zusätzlich biete ich immer wieder Klangmassagen an, die jedoch nicht fest in unserem Wochenangebot integriert sind. Dies hat den Grund, dass ich hierfür ausreichend Zeit zur Verfügung haben muss, um mich selbst mit der nötigen Ruhe und Aufmerksamkeit dem Patienten widmen zu können. Das heißt, alle Alltagstätigkeiten müssen erledigt bzw. aufschiebbar sein. Die Kollegen müssen einbezogen und einverstanden sein, da sie während dieser Zeit alle anderen Patienten betreuen. Dies war allerdings bisher noch kein Hinderungsgrund! In der Regel werde ich von allen Teammitgliedern in meinem Tun unterstützt. Schön ist es allemal, einem Patienten die Klangmassage anbieten zu können und er „sich dadurch endlich mal wieder spürt“ oder „alles, was belastet, weg war“. Dass die Klangmassage als sehr

wohltuend empfunden wird, bestätigen mir Rückmeldungen wie diese: *„Bisher kannte ich nur die klassische Massage und konnte mir unter einer Klangmassage überhaupt nichts vorstellen. Es ist beeindruckend, wie tief und wie lange die Schwingungen zu spüren sind.“* Oder: *„Dass ich tatsächlich in so eine tiefe Entspannung eintauchen würde, hätte ich nicht geglaubt!“*

Inzwischen können sich auch Kollegen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Klangmassage anmelden. Eine Kollegin meinte: *„Obwohl ich die Klangmassage in unserer Tagesklinik, nur zwei Zimmer von meinem Büro entfernt erhalten habe, habe ich alles drum herum vergessen!“* Auch das zeigt mir, dass die Klangarbeit inzwischen im Klinikum am Weissenhof fest verankert ist.



Klangmassagen – Ein Therapieangebot für Patienten und Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Mitarbeiter.

Die Klänge ziehen ihre Kreise

Seit meiner Klangmassage-Ausbildung hat sich mein Klangangebot stetig erweitert. Neben meiner Arbeit im Krankenhaus biete ich regelmäßige Klangreisen im Yogahaus Gundelsheim und im YogaKraftwerk in Bad Friedrichshall an. Zudem veranstalte ich dort mit befreundeten Yogalehrerinnen Workshops wie „Yin und Klang“, bei denen Klänge die sanften Yin-Haltungen begleiten.

Im Aufbau ist meine „mobile Klangmassage“. Leider habe ich derzeit noch keine eigenen Räumlichkeiten und bin daher mit meiner Liege auf Reise – aber auch das macht mir großen Spaß.

Ab und an werde ich von Bildungseinrichtungen angefragt, über die ätherischen Öle oder die Arbeit mit Klangschalen zu referieren. Das ist immer wieder besonders herausfordernd und bereichernd, da ich mich dann auf das jeweilige Thema vorbereite und so immer wieder Zeit finden muss, mich einzulesen. Gleichzeitig stoße ich dabei häufig auf Dinge, die ich dann genauer lernen möchte. Aktuell ist es z.B. das Thema „Klangyoga mit Kindern“. Im Oktober werde ich daher meine nächste Weiterbildung besuchen, auf die ich mich schon riesig freue. Ein ganz anderes Gebiet mit einem ganz anderen Klientel – spannend!



Katharina Kraft

ist seit 1993 examinierte Altenpflegerin und arbeitet seit 1994 in der Gerontopsychiatrie des Klinikum am Weissenhof. Sie ist seit 2010 Primavera Aromaexpertin, seit 2016 Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess und integriert diese Methoden in ihren Berufsalltag.

Kontakt

E-Mail: K.Kraft@klinikum-weissenhof.de
Besuchen Sie mich gerne auf Facebook!

„....können Sie etwas für Frau Schmidt tun?“

Klangangebot für eine schwerhörige, leicht demente Frau

von Mathilde Tepper

Das Telefon klingelt. Es meldet sich Herr Brem¹. „Guten Morgen Frau Tepper, können Sie etwas für Frau Schmidt² tun?“, ist die Frage, mit der er das Gespräch beginnt. Herr Brem ist als rechtlicher Betreuer tätig. Er hat mir schon öfter den Auftrag gegeben eine seiner Klientinnen oder einen seiner Klienten mit meinem Klangangebot zu besuchen und zu schauen, ob ich damit zur Verbesserung der Lebensqualität der betreffenden Personen beitragen kann. Die Personen, für die mich Herr Brem engagiert, sind in der Regel schwerst pflegebedürftig, bettlägerig, leben überwiegend in Pflegeeinrichtungen und verfügen über die finanziellen Mittel, um das Angebot bezahlen zu können.

Wie immer, wenn ich einen Anfrage von Herrn Brem bekomme, verabrede ich eine feste Anzahl von „Probe- und Kennenlernterminen“, die auch schon bezahlt werden. Ich stelle mich und meine Klangschalen dem Klienten vor. Dann schaue und spüre ich hin, wie die Menschen, in diesem Fall Frau Schmidt, darauf reagieren. Bei entsprechender Resonanz führe ich dann mein Angebot regelmäßig durch. Mit Frau Schmidt war die Klangarbeit überraschend und sehr bereichernd. Ich durfte viele neue Erfahrungen machen.

Frau Schmidt war erkrankungsbedingt bettlägerig, aber noch nicht sehr ausgeprägt dement. Sie wusste anfangs nicht so ganz viel mit den Klangschalen anzufangen, was auch daran lag, dass sie extrem schwerhörig war, aber keine Hörgeräte tragen konnte. Sie gab mir bei meinen Versuchen, mit ihr zu kommunizieren, laut zu verstehen, dass sie nichts hören kann, rechts noch weniger als links. Frau Schmidt hörte somit die Klänge nicht und die Klangschale auf den Körper wollte sie auch nicht, da sie erst wissen wollte, was das ist und was ich damit mache. Die verbale Kommunikation gestaltete sich also sehr schwierig. Selbst wenn sie sehr laut angesprochen wurde, hörte sie so gut wie nichts. Somit war eine Erklärung kaum möglich. Einer spontanen Idee folgend probierte ich aus, ob sie noch in der Lage war zu lesen.

Ich schrieb mit großen Buchstaben eine Begrüßung auf ein Blatt Papier. Frau Schmidt las das Schild dann laut vor und beantwortete meine Frage. Wir hatten eine Kommunikationsmöglichkeit gefunden! In großen Buchstaben schrieb

ich meine Fragen und Äußerungen auf Papier und hielt diese meiner Klientin so hin, dass sie sie lesen konnte. Sie las meine Worte immer laut vor und antwortete dann.

Auf diesem Weg erklärte ich Frau Schmidt, was eine Klangschale ist und dass sie klingt und vibriert, wenn sie angetönt wird. Auf das Vibrieren war sie neugierig und die Klangschale (Gelenkschale) durfte auf einem Kissen auf ihrem Bauch, Höhe Solarplexus, stehen. Hierzu nutzte ich die „Klang-Yola“, ein Kissen in Schildkrötenform, dessen Inhalt die Schwingung optimal überträgt. Frau Schmidt legte ihre Hände an das Kissen, auf der die Klangschale positioniert war. Ich tönnte die Klangschale in einem gleichmäßigen Rhythmus an und Frau Schmidt beschrieb dann im Verlauf laut rufend und zunehmend erfreut, was sie dabei erlebte: *„Es kribbelt in den Händen und jetzt geht es bis in die Arme und jetzt spür ich es bis zur Schulter und da brummt was, ich hör's brummen!“* Dabei strahlte sie mich an. Ein Impuls folgend tönnte ich direkt an ihrem linken Ohr die kleine Herzschaale an, die ich leicht an ihre Schulter hielt. In einem gleichmäßigen Rhythmus tönnte ich dann wechselnd beide Klangschalen an. Nach wie vor hatte Frau Schmidt beide Hände an der Klang-Yola. Nach zwei, drei Klängen der kleinen Herzschaale erhellte sich das Gesicht von Frau Schmidt zu einem großen Strahlen und sie rief fast jubelnd: *„Die Nachtigall, ich hör die Nachtigall, das klingt so schön, wie wenn die Nachtigall singt... Ich hör was, oh wie schön! In den Händen brummt's und in den Ohren klingt's!“* (Ich spüre jetzt, beim Schreiben, noch den wohligen Schauer, den Frau Schmidt mit ihrer Begeisterung und ihrer Freude in mir auslöste.)

Ich wechselte mit der kleinen Herzschaale dann an ihr rechtes Ohr. Die Gelenkschale auf dem Bauch wurde weiterhin angetönt. Nach drei- bis viermaligem Antönen der kleinen Herzschaale äußerte Frau Schmidt dann erfreut, dass sie die „Nachtigall“ auch auf dem rechten Ohr hören könne, wenn auch leiser als links.

In dem hier beschriebenen Muster liefen dann viele weitere Klang-Begegnungen mit Frau Schmidt ab. Sie beschrieb immer mit schönen Bildern, was sie empfand. Mal war es die Nachtigall, mal waren es Glocken, die sie hörte, und mal waren es die Tenöre, die für sie singen. So äußerte sie einmal:

„Die Klangschaale singt so schön und ich kann sie hören... wie die Tenöre, die singen auch so schön und klar...“

Neben der Begeisterung, die Frau Schmidt zeigte, weil ich ihr „Musik in die Ohren brachte“, wie sie sagte, faszinierte mich besonders, dass sie sehr oft während des Klangangebots, wenn sie ihre Hände an der Klang-Yola hatte, mit der klingenden Gelenkschale darauf und der kleinen Herzschaale am Ohr, kurze Antworten von mir auf Fragen, die sie stellte, hören konnte und verstand, ohne dass ich diese aufschreiben musste. Die Arbeit mit den Klangschalen verbesserte also kurzzeitig die Hörfähigkeit von Frau Schmidt. Das war nicht immer so und hing auch mit ihrer aktuellen Tagesverfassung zusammen. Manchmal aber hielt dieser Effekt sogar noch eine kleine Weile nach dem Ende des Klangangebotes an. Mit fortschreitender gesundheitlicher Verschlechterung trat die Verbesserung der Hörfähigkeit von Frau Schmidt allerdings dann immer seltener auf. Was aber durchgängig blieb, bis zum Schluss, war ihre Begeisterung für die innere Musik, die ihr die Klangschalen brachten.

In Erinnerung an die Klangarbeit mit Frau Schmidt bin ich ihr und auch Herrn Brem sehr dankbar für die schönen Erlebnisse und Lernerfahrungen, die ich in der Begleitung von Frau Schmidt machen durfte.

Die Klänge ermöglichen eine Begegnung jenseits der Sprache.

Begegnungen

Impulse reizen

Wege sich kreuzen

Begegnungen entstehen

manche bleiben, andere gehen

die bleiben, machen reich

Resonanzen schwingen – Seelengleich

die Begegnung wird rund

und das Leben bunt

ein heiliger Moment

wird uns hier geschenkt

das Herz öffnet sich groß und weit

voller Freude und Dankbarkeit

(Mathilde Tepper)



Fotos: Archiv Peter Hess® Institut

Tipps zur Kundenakquise im Bereich der Seniorenarbeit

Ich setze die Arbeit mit den Klangschalen in unterschiedlichen Kontexten ein. Unter anderem bin ich selbstständig tätig als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Musiktherapeutin. Einer meiner Tätigkeitsschwerpunkte liegt, nach entsprechenden fachlichen Fortbildungen, in der Arbeit mit gerontopsychiatrisch veränderten Menschen. Nach Jahren des „Klinken-Putzens“ und diverser Werbemaßnahmen, hat sich für mich eine Reihe von Möglichkeiten entwickelt, wie ich zu Klienten und Klientinnen komme, bzw. wie meine Klangarbeit finanziert wird.

Klienten über rechtliche Betreuer

Die Klientengewinnung über Herrn Brem als rechtlichen Betreuer, ist eine Möglichkeit der Akquise für mich. Kennengelernt habe ich ihn auf einem regionalen Gesundheitstag, wo ich die Arbeit mit den Peter Hess®-Klangmethoden vorstellen durfte und er ein sehr interessierter Teilnehmer war. Das Engagement über einen rechtlichen Betreuer oder eine rechtliche Betreuerin entsteht daraus, dass Menschen, die in Einrichtungen leben und von einem Träger der Sozialhilfe Grundsicherung erhalten, nur bis zu einem bestimmten Betrag, dem so genannten „Schonvermögen“, Geld ansparen dürfen. Geldbeträge, die über die Grenzen des Schonvermögens hinausgehen, müssen an den Sozialhilfeträger bzw. bei Vorliegen einer rechtlichen Betreuung zur Kostenbeteiligung an das zuständige Gericht abgeführt werden. Wenn nun die Situation bei Personen, wie bei der vorher erwähnten Frau Schmidt, so ist, dass sie ihr zur Verfügung stehendes Eigengeld für sich wenig nutzt, kann die rechtliche Betreuung schauen, wie diese finanziellen Mittel zur Steigerung von Wohlbefinden und Lebensqualität der betroffenen Personen eingesetzt werden können. Ein Klangangebot kann solch eine Möglichkeit sein.

Zusammenarbeit mit Senioren-/Einrichtungen

Ein anderer Weg der Finanzierung meiner Klangarbeit in Einrichtungen kann durch die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Einrichtung entstehen. Ausgangslage ist auch hier das Eigengeld. Wenn die MitarbeiterInnen sehen, dass über das Eigengeld Möglichkeiten für besondere Angebote vorhanden sind und sie bei Bewohnern oder Bewohnerinnen eine entsprechende Bedürftigkeit wahrnehmen, nehmen sie Kontakt mit der rechtlichen Betreuung auf, machen Vorschläge und holen das Einverständnis ein und setzen sich dann gegebenenfalls mit mir in Verbindung zur Auftragserteilung.

Es gibt auch Einrichtungen, die ein stundenweises Engagement auf Honorarbasis vergeben, um Angebote mit Klang in Gruppen- und/oder Einzelsettings für die Bewohner und Bewohnerinnen zu gestalten.

Ebenso wurde meine Klangarbeit auch schon über Fördervereine von Einrichtungen und über Spenden finanziert. Es gibt hier vielfältigste Variationen.

Klangarbeit als Angebot zur Unterstützung im Alltag im Sinne des § 45b SGB XI

Bei Vorliegen der entsprechenden Qualifikation und der rechtlichen Voraussetzungen ist auch eine Anerkennung als niederschwelliges Angebot nach §45b SGB XI möglich. Allerdings erfolgt keine Anerkennung für therapeutische Maßnahmen, da es ja ein niederschwelliges Angebot sein soll. Die Klangarbeit kann hier nur als „Beiwerk“ mit einfließen. Wichtig ist auch, dass hierbei die Vergütung der Stunden reduziert wird. Eine Stunde darf aktuell nicht mehr kosten als 25 €. Das ist als Honorierung für Klangarbeit schon sehr gering.

Aufträge auf Honorarbasis

Weitere Möglichkeiten zur Finanzierung meines Klangangebotes sind die Auftragserteilung durch Angehörige oder auch durch die Klienten selber, wenn sie noch dazu in der Lage sind.



Mathilde Tepper

Dipl.-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Kreative Musiktherapeutin, Kreative Fachtherapeutin Gerontopsychiatrie (SMEI), ausgebildet in der Peter Hess®-Klangmassage und -Klangtherapie, PHI-Dozentin für die Peter Hess®-Klangmethoden.

Kontakt

E-Mail: m.tepper@soziales-und-mehr.de · www.soziales-und-mehr.de



in der Rhön-Akademie Schwarzerden

Senang der KlangShop

Angebote

- Klangschalen, Gongs in verschiedenen Größen und alles für die Klangarbeit
- Schlägel in verschiedenen Größen für Klangschalen und Gongs (auch Gongreiber)
- Fachliteratur zu verschiedenen Themen
- CD's und DVD's
- Untersetzer und Lagungsmaterial
- diverse Musikinstrumente
- Schmuck und andere schöne Dinge

Öffnungszeiten:

Samstags 12.30 Uhr bis 19.30 Uhr
sowie an Seminartagen des
Peter Hess® Instituts

Sangha der KlangRaum

Angebote

- Peter Hess®-Klangmassage
- Ausbildungsklangmassage für den Abschluss zum Peter Hess®-Klangmassagepraktiker
- Regionale Treffen für Peter Hess®-Klangmassagepraktiker
- Meditationen sowie Klang- und Körperreisen
- Klangcoaching
- Entspannen mit Klangschalen
- Gesundheitsprävention
- Klangangebote für Gruppen

Senang in der Rhön-Akademie Schwarzerden · Bodenhof 115 · D-36129 Gersfeld
Weitere Infos u. Termine unter Tel: +49 (0) 6654 – 918170 (unser AB wird regelmäßig abgehört)
Fax: +49 (0) 6654 – 918480 · E-Mail: senang@peter-hess-institut.de

Sterbende und Schwerstkranke mit den Klängen begleiten

Meine persönliche Erfahrung mit dem Sterben führte mich zu einem neuen Beruf

von Melanie Fuchs

2009 ist ganz plötzlich und unerwartet mein siebenjähriger Sohn Maximilian verstorben.

Dieser Tag veränderte mein Leben und das meiner Familie – meiner damals zehnjährigen Tochter und meines Mannes – von Grund auf. Ich begann, nach dem Sinn dieses schrecklichen Geschehens zu suchen. Auf diesem Weg erschloss sich mir sehr schnell, dass meine zukünftige Aufgabe in der Begleitung psychisch kranker und sterbender Menschen liegen wird. Während der kurzen Dauer der Erkrankung meines Sohnes (gerade einmal 12 Stunden) und unserem Aufenthalt im Krankenhaus (acht Stunden) erkannte ich einige Defizite in der Betreuung / Begleitung Sterbender und deren Angehöriger. Aus dieser Erfahrung heraus entstand mein Wunsch, in diesem Bereich tätig zu werden.

2010 begann ich mit der Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie und zur Hospizbegleiterin. In meiner darauf folgenden Arbeit fand ich mich häufig Menschen gegenüber, die sehr aufgeregt und ängstlich waren. Deshalb begab ich mich auf die Suche nach einer für mich geeigneten Entspannungsmethode. Ich stieß auf die Peter Hess®-Klangmassage und habe 2013 die Ausbildung zur Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin gemacht. 2014 absolvierte ich noch die Schulungen zur Familienbegleiterin und zur Krisenfachberaterin. Heute arbeite ich in eigener Praxis für Psychotherapie und Klangmassage in München sowie für den Elisabeth Hospizverein Dachau, das Ambulante Kinderhospiz München und das Kriseninterventionsteam „Ruf24“.

Die Klangschaale ist mir zu einem wertvollen Begleiter geworden

Bei meiner Arbeit begleitet mich immer eine Klangschaale. Mit ihr, meinen Patienten und deren Angehörigen habe ich schon viel erlebt:

Die Patienten, die ich besuche, leiden meist an einer unheilbaren Krankheit und es ist zu erwarten, dass ihr Leben nur noch ein paar Monate, Wochen bzw. Tage zählen wird. In dieser Zeit sehe ich es als meine Aufgabe, auf die Bedürfnisse und Wünsche meiner Patienten einzugehen. Hierbei gebe ich gerne Klangangebote.

Die Arbeit mit Klang, ob in der Aura bzw. im Körperumfeld oder direkt auf dem Körper der Kranken, Sterbenden und deren Angehörigen, wirkt stressreduzierend, entspannend und trägt zum Wohlbefinden bei. Diese wohltuenden Wirkungen konnten bereits in verschiedenen Forschungen belegt werden (vgl. z.B. Koller/Grotz 2010, van den Dool 2010, Imberty u.a. 2014, Gramann 2014, Braun/Braun 2015). Ob beim Patienten zu Hause oder im Alten-/Pflegeheim, es beherrschen meist Unsicherheit, Angst und Schmerzen den Alltag. Dies sind viele Faktoren, die für meine Patienten und deren Familien zusätzliche Stressoren zu der ohnehin belastenden Situation darstellen. Hier setze ich mit den Klangschaalen an.

Da die Klangschaalen mit ihren Tönen und Schwingungen auf jeden Menschen anders wirken, ist es gerade bei kranken Menschen wichtig, sie nicht mit der Schale zu „überfallen“,

sondern sie langsam und mit großer Achtsamkeit an das für sie vielleicht unbekannte Instrument heranzuführen. Je nach Zustand des Patienten kann dies geschehen, indem ich ihm die Schale zunächst nur zeige. Signalisiert mein Gegenüber Interesse, bzw. ist er nicht abgeneigt, gehe ich zum nächsten Schritt über und klinge die Schale leicht mit den Fingerkuppen an. Findet auch dies „Anklang“, kann die Schale leicht mit dem Schlägel angeklungen werden. Je nach Situation ist es möglich, nun mit einer Klangmassage, einem kleinen Klangkonzert, einer Fantasiereise, usw. fortzufahren.

Im Folgenden möchte ich zwei Fallbeispiele vorstellen, die Einblick in meine Arbeit mit Klang bei Sterbenden und Schwerstkranken bieten. Beide Patienten durfte ich im Rahmen meiner Tätigkeit für den Elisabeth Hospizverein Dachau begleiten.

Sterbebegleitung: Die Klänge helfen beim Loslassen

Vor einiger Zeit habe ich einen etwa 70-jährigen Mann begleitet, der Krebs im Endstadium hatte. Seit Wochen war er bettlägerig und konnte aufgrund eines Tracheostomas (operativ angelegte Öffnung der Luftröhre nach außen) nicht sprechen. Bei meinem vierten Besuch bei ihm im Pflegeheim war er nicht ansprechbar und hat sehr unregelmäßig und auch nur stoßweise geatmet. Zunächst setzte ich mich

neben sein Bett und erzählte ihm ein wenig, was sich so ereignet hat. Danach las ich ihm zwei Seefahrtsgeschichten vor. Sein Zustand blieb unverändert. Ich weiß nicht, ob er etwas von dem, was ich gesprochen habe, mitbekommen hat. Ein paar Minuten saß ich dann schweigend neben seinem Bett. Dabei entstand in mir der Wunsch, meine Klangschaale aus der Tasche zu holen. Mit den Worten: „Heute habe ich Ihnen etwas mitgebracht“, nahm ich die Schale auf meine Hand. Ich ging mit der Schale an das Fußende seines Bettes. Wie ich da stand, hatte ich den Gedanken, dass ich die Schale über seinen Füßen in Richtung Kopf anschlägeln könnte, um so dem Patienten das Angebot zu geben, dass er sein Leben hier auf der Erde beenden darf. Dazu muss ich sagen, dass sowohl mein Patient als auch seine Familie sich einen baldigen Tod wünschten. Nach den ersten Klängen der Schale wurde seine Atmung ganz regelmäßig und sein Körper entspannte sich sichtlich. Nach den Qualen, die er zuvor erleiden musste, war es für mich sehr schön, dies zu sehen. Nach einigen weiteren Klängen konnte ich eine völlige Entspannung beobachten, wobei mein Patient friedlich für immer eingeschlafen ist.

Für mich ist das Bild entstanden, dass er sich mit den Tönen und Schwingungen der Klangschaale auf den Weg gemacht hat und von seinem irdischen Leben loslassen konnte.

Später, im Gespräch mit seiner Frau, hat diese mir gesagt, wenn er es sich hätte wünschen können, wie er einmal sterben wird, dann hätte er es sich sicher so gewünscht.

Die Klänge erleichtern oft das Loslassen – für Betroffene wie auch für Angehörige.



Begleitung einer demenzkranken Frau: Über die Klänge in Kontakt kommen

Ich betreute im Altenheim eine 86-jährige Dame mit fortgeschrittener Demenz und einer Herzerkrankung. Sie war bei meinem Erstbesuch schon einige Wochen bettlägerig und konnte nur noch „Ja“ und „Nein“ sagen. Oft schaute sie apathisch an die Decke und war gar nicht ansprechbar. Bei meinem zweiten Besuch stellte ich der alten Dame meine Klangschale vor mit den Worten: „Frau R., heute habe ich Ihnen etwas mitgebracht.“ Beim Herausholen der Schale aus meiner Tasche machte sie große Augen und griff ganz vorsichtig nach ihr. Darüber freute ich mich sehr, da ich nicht damit gerechnet hatte, dass sie überhaupt zu so einer Reaktion fähig sei. Wohl allein durch ihr wunderschönes Aussehen hat die Schale meine Patientin aus der Apathie geholt. Ich sagte Frau R., dass durch Anklingen der Schale Musik entstehe. Daraufhin klopfte sie mit den Fingern gegen die Wand der Schale. Ein leiser Ton entstand und Frau R. strahlte über das ganze Gesicht. Ich ging einen Schritt weiter und holte den Schlägel aus meiner Tasche und spielte die Schale damit an. Die alte Dame war nun richtig aufgeregt und machte selbst mit ihrem Arm „Schlägelbewegungen“. Ich gab ihr den Schlägel in die Hand. Sie schlugelte die Schale an, zunächst ganz sanft, bald aber immer fester

– es bereitete ihr sichtliche Freude. Auch mich erfüllte eine große Freude. Die Klangschale hatte es geschafft, mit meiner Demenzpatientin in Kontakt zu kommen. Ich fragte sie, ob sie denn singen könne. Sie antwortete „Nein“. Ich fing an, im Takt zur Klangschale „Hänschen klein“ zu singen. Es dauerte gar nicht lange und Frau R. sang laut und deutlich mit. Ich konnte es gar nicht fassen. Selbst als ich aufhörte zu singen, sang sie alleine den Text weiter. Wir hatten sehr viel Spaß und Freude. Insgesamt beschäftigten wir uns an diesem Tag 45 Minuten mit der Klangschale, bis Frau R. während des Schlägelns einschlief – wie ein kleines Kind. Bei meinem nächsten Besuch bei Frau R. hatte sie unser Erlebnis mit der Klangschale wieder vergessen. Ich fing wie bei meinem vorherigen Besuch an, ihr die Schale vorzustellen. Und wieder begegnete mir daraufhin eine aufgeregte und fröhliche alte Dame, der nichts von der Apathie der letzten Wochen anhaftete. Nachdem wir eine Weile abwechselnd mit der Schale gespielt hatten, stellte ich die Klangschale auf ihre Hand, unterstützt von meiner. Ganz leicht schlugelte ich sie an und da sagte Frau R. zu meinem großen Erstaunen „zitterig“. Sie konnte das Gefühl beschreiben, welches die Klangschale in ihrer Hand auslöste. Auch wurden ihre schlecht durchbluteten blauen Finger etwas rosiger und wärmer. Frau R. und ich waren sehr glücklich. Auch an diesem Tag

haben wir wieder gemeinsam „Hänschen klein“ gesungen. Bei meinem Abschied winkte mir die alte Dame nach und sagte „Tschüss“. Nach diesem Besuch hatte ich zwei Wochen Urlaub. Nach den Ferien, als ich wieder zu Frau R. kam, lag sie leider wieder völlig apathisch im Bett. Sie war in einem so schlechten Zustand, dass ich die Schale nicht aus meiner Tasche geholt habe, sondern nur ihre Hand hielt. Bei meinem Besuch zwei Tage später war es genauso. Aber bei meinem nächsten Besuch holte ich die Schale wieder hervor. Frau R. hatte keine Erinnerung daran. Ich stellte sie ihr wieder ganz neu vor. Ganz interessiert schaute sie sie an und sagte plötzlich „Schüssel“. Erst ganz vorsichtig und dann richtig fest schlug sie die Schale an. Diesmal schlug sie mit dem Schlägel auch noch gegen das Bett, den Haltegriff und ihren Kopf und das Nachttischchen. Als sie ihren Kopf schlageln wollte, bremsste ich sie dann doch. Frau R. hatte großen Spaß. Gesungen haben wir auch wieder. Bei einem meiner nächsten Besuche im Altenheim sagte mir der Pfleger, heute würde ich Frau R.

im Gemeinschaftsraum antreffen. Ich schaute ihn völlig ungläubig an. Er sagte, dass es keiner verstehen könne. Frau R. war eigentlich schon „totgesagt“ und nun gehe es ihr wieder so gut, dass sie das Zimmer im Rollstuhl verlassen könne. An diesem Nachmittag habe ich mit ihr Kaffee getrunken und sie hat mir von ihrem Garten mit ihren Zwetschgenbäumen erzählt, dass sie oft schlimme Träume habe und auch über die eine und andere Mitbewohnerin hat sie gesprochen. Leider ist Frau R. eine Woche später verstorben. Bei ihrer Beerdigung habe ich mit ihrer Tochter und ihrem Sohn gesprochen. Die beiden haben mir gesagt, dass es deutlich erkennbar war, dass ab dem Zeitpunkt, an dem meine Besuche bei Frau R. angefangen hatten, es ihr viel besser ging. Aber gesprochen hat Frau R. nicht mit ihrer Familie. Ich war die einzige, zu der sie noch verbalen Kontakt aufnahm – aber das war sicher nicht ich, sondern die Klangschale.

Ich bin sehr glücklich, eine so schöne und sinnbringende Arbeit leisten zu dürfen. Das positive Feedback der Patienten und ihrer Angehörigen bestärkt mich auf meinem Weg. Mit Angehörigen arbeite ich auch gerne in der Trauerbegleitung mit Klang, aber das ist ein anderes Thema.

© Foto: Melanie Fuchs

Zum Abschied wird im Zimmer des Verstorbenen eine Kerze angezündet – manchmal sind die Klangschalen mit dabei...

Literatur

Braun, M.G. / Braun, A.: Klangmassage bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie. In: Fachzeitschrift Klang-Massage Therapie (FZ) 11/2016, S. 54.

Gramann, Jens: Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der Peter Hess®-Klangmassage. In: FZ 9/2014, S. 29–33.

Imberty, Christina / Habicht, Julia / Stever, Johanna / Jensen, Britta / Weber, Reinhard: Entspannungsreaktion bei der Klangmassage: Ein psychophysiologischer Forschungsansatz. In: FZ 9/2014, S. 15–19.

Koller, Christina/Grotz, Tanja: Mit der Peter Hess®-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken. In: FZ 7/2010, S. 15–19.

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

van den Dool (ehem. Gommel), Kerstin: Neuronale Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage. In: FZ 7/2010, S. 20–24.



Melanie Fuchs

Praxis für Psychotherapie und Klangmassage
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Hospiz- und Familienbegleiterin, Fachkraft für Krisenintervention und systemische Beratung.



Kontakt

E-Mail: psychotherapie@nymphenburg.org
www.psychotherapie-nymphenburg.de

Neues von der belgisch-französischen Peter Hess® Akademie

von Brigitte Snoeck

Klang-Tagung in Gargillesse-Dampierre Weiterbildung und Gründung eines französischen Fachverbandes

Am 15. und 16. Juli 2017 besuchte der „Vater der Klangmassage“ PETER HESS das kleine Dorf Gargillesse-Dampierre in der Gegend „Centre im Val de Loire“, das zu den schönsten klassifizierten Dörfern in Frankreich gehört. Die Tagung diente dem professionellen Erfahrungsaustausch und sollte in der Gründung des „Fédération Francophone des Practiciens du Massage Sonore Peter Hess“ – „Der französischsprachige Fachverband der Klangmassage nach Peter Hess“ seinen Höhepunkt finden.

gaben der Tagung Struktur und führten zu Fragenstellungen, die nur Peter Hess beantworten konnte. Zahlreiche Fragen rund um Theorie und Praxis der Klangmethoden wurden diskutiert. Die verschiedenen Berufssparten, aus denen die Teilnehmer kamen, spiegelten die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Klangmassage. Im Laufe der zwei Tage wurden verschiedene Zusammenhänge deutlich und ein tiefer Einstieg in zahlreiche Themen rund um die Klangarbeit möglich – so konnten die Teilnehmer ihre Professionalität

weiter ausbauen. Zusätzlich berichtete Peter Details aus seinem reichen persönlichen Erfahrungsschatz. Dabei wurde der Ursprung der Klangmassage sehr deutlich. Da die Zahl der französischsprachigen Klangmassagepraktiker ständig wächst, ist es an der Zeit, eine Vereinigung zu gründen, um gemeinsam effizienter und stärker die Methode im französischsprachigen Raum zu vertreten und zu etablieren. So wurde als Höhepunkt der Tagung der „Fédération Francophone des Practiciens du Massage Sonore Peter Hess“ gegründet.

Unter seinem Dach sind zukünftig Arbeitstreffen und ortsnahe Treffen zum Erfahrungsaustausch, zur Weiterentwicklung und Öffentlichkeitsarbeit besser möglich. Das wurde auch bei diesem Treffen schon ausführlich praktiziert. Ein weiteres Treffen ist bereits angedacht.

So war dieses Wochenende reich an neuen Erkenntnissen und Erfahrungen, an Klängen, an Musik, an Worten und an Stille – auch bei dem wundervollen meditativen Konzert am Samstagabend in der kleinen Dorfkirche.



Peter Hess trifft sich mit den französischsprachigen Klangmassagepraktikern.

Brigitte Snoeck, die Leiterin der belgisch-französischen PHA, begleitete Peter Hess bei seinem Treffen mit 35 praktizierenden französischsprachigen Klangmassagepraktikern. Die Teilnehmer kamen aus den unterschiedlichsten Gegenden Frankreichs (Centre, Sud-Est, Sud-Sust, Grand Est, Region Parisienne) sowie aus Luxemburg und Belgien und wollten sich mit Peter Hess über verschiedene Themen austauschen. Die zahlreichen persönlichen Anekdoten von Peter Hess



Ein Höhepunkt der Tagung war das Konzert in der Dorfkirche von Gargillesse-Dampierre.

Der „Fédération Francophone des Practiciens du Massage Sonore Peter Hess“

Dieser Verband richtet sich an alle französischsprachigen Peter Hess®-Klangmassagepraktiker – unabhängig davon, aus welchem Land sie kommen. Er möchte, in enger Zusammenarbeit mit dem Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., seine Mitglieder v.a. in der praktischen Anwendung der Klangmethoden möglichst konkret unterstützen. Ein wichtiges Anliegen ist dabei der regelmäßige Erfahrungsaustausch und die Organisation in Regionalgruppen, die Erarbeitung gemeinsamer Projekte (Übersetzungen, Veranstaltungen, Schulungen, Ausstellungen) und die weitere Verbreitung der Peter Hess®-Klangmethoden. Die erarbeiteten Satzungspunkte wurden bei der oben genannten Tagung von den drei Gründungsmitgliedern Brigitte SNOECK, Antoine BECOT und Valérie NGUYEN vorgestellt und werden der französischen Verwaltung bald zur Regist-



Die persönlichen Geschichten von Peter Hess sind eine echte Bereicherung und machen die Ursprünge seiner Methoden deutlich.

rierung vorgelegt. Besonders am Herzen lagen den drei Personen die Ergebnisse der Ethikkommission – ihr widmeten sie besondere Aufmerksamkeit. Die Statuten der Satzung sollen genau den Rahmen und die praktischen Anwendungen festsetzen, um allen Klangmassagepraktikern die gleichen Bedingungen zu vermitteln – ethische und technische Anforderungen eingeschlossen. Alles fand großen Anklang und Peter Hess wurde als erstes Ehrenmitglied gewürdigt. Er unterstützt das Projekt mit aller Kraft.



Peter Hess, Brigitte Snoeck und die 35 französischsprachigen Klangmassagepraktiker tauschten sich intensiv zwei Tage lang über wichtige Praxisthemen aus.

Geplante Studie am Institut der Kardiologie des Hospitals de la Pitié Salpêtrière à Paris Ein Projekt von Raphaël Cornet

Seit November 2016 ist eine medizinische Studie am Institut der Kardiologie des Hospitals de la Pitié Salpêtrière à Paris bei Professor Leprince in Vorbereitung. Er sucht nach Methoden, um die Ängste und Schmerzen seiner Patienten zu reduzieren. Bisher wurde keine medizinische Studie zum Einsatz der Peter Hess®-Klangmassage oder -Klangmethoden auf der internationalen biomedizinischen Suchmaschinen PubMed veröffentlicht. Nur wenige Artikel stehen in der Fachliteratur zur Verfügung und berichten von den Ergebnissen dieser Methode, jedoch meist in deutscher Sprache. Die Ergebnisse verschiedener Untersuchungen und die Erfahrungen aus der Praxis weisen jedoch darauf hin, dass die Peter Hess®-Klangmassage beiträgt zur:

- Linderung von Schmerzen
- Reduzierung von Medikamenten
- Verbesserung der Lebensqualität

Das Ziel der geplanten Studie ist, wissenschaftliche Belege hierzu zu liefern und zu publizieren, um eine Verbreiterung dieser wertvollen Methode zu gewährleisten. Wir wünschen uns, dass die Klangmassage dadurch internationale Anerkennung erlangt und professionell im Gesundheitswesen

angewendet werden kann. Im Blickpunkt der Forschung stehen vor allem zwei Aspekte: Bewältigung der Angst – gemessen mit dem Angstbarometers Etat-Trait, Reduzierung von Schmerzen – gemessen nach der Tabelle QDSA. Die Teilnehmer an dieser Studie sind Menschen, die in der „la Pitié Salpêtrière“ à Paris an den Herzkranzgefäßen operiert werden. Der Klangmassagenpraktiker Raphaël Cornet wird eine Klangmassage voroperative „J-1“ geben und danach zwei postoperative Klangmassagen „J+2“ und „J+4“. Zwei spezifische Protokolle liegen vor über die postoperativen Klangmassagen (der Patient wird halb sitzend, halb liegend und in Rückenlage bleiben und darf keine Klangschale auf der Brust haben).

74 Patienten sollen an der Studie teilnehmen. Die Hälfte der Gruppe wird experimentell, die anderen konventionell behandelt. Die Grundversorgung wird gleich sein. Nur die experimentelle Gruppe erhält die Klangmassage. Zurzeit werden intensiv Sponsoren für die Finanzierung des Projekts angeworben, die Genehmigungsverfahren der klinischen Versuche laufen bereits, der Projektstart ist für 2018 geplant.



Brigitte Snoeck

Dipl. Sozialarbeiterin, Musiktherapeutin und Peter Hess®-Klangpädagogin. Autorisierte Ausbilderin in der Peter Hess®-Klangmassage und Ansprechpartnerin für „KliK – Klingende Kommunikation“ in Belgien und Frankreich. Leiterin der Peter Hess® Academy in Belgien und in Frankreich, Mitbegründerin des „Fédération Francophone des Practiciens du Massage Sonore Peter Hess“ – eines französischsprachigen Fachverbandes für die Peter Hess®-Klangmassage und Peter Hess®-Klangmethoden. Sie ist in eigener Praxis in Aubel/ Belgien tätig.

Kontakt

E-Mail: info@peter-hess-academy.be · www.peter-hess-academy.be

Peter Hess® Akademien (PHAs) im Ausland

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

Seit Peter Hess die Klangmassage vor mehr als 30 Jahren entwickelt hat, ist unglaublich viel geschehen. Diese ganzheitliche Entspannungsmethode wurde von unzähligen Menschen erlernt und hat noch vielen mehr Entspannung, Unterstützung und Zuversicht geschenkt. Im Zuge ihrer Verbreitung und Weiterentwicklung wurde nicht nur das Peter Hess® Institut, der Verlag Peter Hess und der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. gegründet, sondern auch zahlreiche Peter Hess® Akademien im Ausland. Inzwischen wird die Peter Hess®-Klangmassage nach einem einheitlichen Lehrplan in 20 Ländern weltweit gelehrt und erfreut sich steter Begeisterung!



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

Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. steht für Qualität und Professionalität

von Dr. Christina Koller



Peter Hess hat die Klangmassage vor mehr als 30 Jahren entwickelt. Darauf aufbauend entstand eine Vielzahl spezieller Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Arbeitsfeldern unter dem Begriff Peter Hess®-Klangmethoden. Diese werden in Wellness, Entspannung, Prävention, Pädagogik, Beratung und Coaching, Therapie sowie in Heil- und Heilfachberufen erfolgreich eingesetzt – weltweit! Die stetig wachsende Zahl derer, die die Peter Hess®-Klangmassage und –Klangmethoden zu ihrem Beruf gemacht haben oder in ihren Primärberuf integrieren, forderte eine gemeinsame Lobby. So initiierte Lutz Döring-Linke unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark!“ 1999 die Gründung eines gemeinsamen Verbandes: Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. wurde gegründet – Peter Hess ist seither dessen 1. Vorsitzender. Neben der Öffentlichkeitsarbeit und der Unterstützung der Mitglieder in allen Belangen ihrer professionellen Ausübung der Klangmassage standen und stehen vor allem Qualitätssicherung und Professionalisierung im Mittelpunkt der Vereinsaktivitäten. Mit aktuell mehr als 2.500 Mitgliedern aus unterschiedlichen Ländern ist der FV heute ein starkes Netzwerk, das auf vielen Ebenen aktiv ist. Bei einem Großteil dieser Aktivitäten arbeitet der FV sehr eng mit dem Peter Hess® Institut (PHI) zusammen, an dem alle seine Mitglieder ausgebildet sind (bzw. an den angeschlossenen Peter Hess® Akademien im Ausland, vgl. S. 93). Gemeinsam haben sie in den letzten 18 Jahren die Marke „Peter Hess®“ weltweit bekannt und zu einem Aushängeschild in Sachen Qualität und Professionalität gemacht.

FV und PHI – eine nachhaltige Kooperation

Die erste gemeinsame Präsentation der Kooperationspartner FV und PHI datiert auf den 1. Klang-Kongress 2000 in Dortmund, der vielen der mehr als 300 Teilnehmer sicher in lebhafter Erinnerung ist. Die seither veranstalteten Klang-Kongresse, Fachverbandstagungen und Fachkongresse mit namhaften Referenten wie Prof. Rolf Verres, Prof. Manfred Spitzer, Prof. Hartmut Schröder, Alexander Lauterwasser oder Prof.'s Hella und Luis Erler oder Prof. Thilo Hinterberger ermöglichten und ermöglichen durch die Einblicke in verschiedene Wissenschaftsdisziplinen immer auch eine Erweiterung der theoretischen Fundierung der Klangmethoden, wie bspw. die DVD-Produktion vom 5. Klang-Kongress „Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten!“ (Auditorium Netzwerk, 2011) zeigt.

Aus der Praxis für die Praxis

Ein erster Schritt in Punkte Qualitätssicherung und Professionalisierung war 2002 eine Erhebung des FV zur Anwendung der Klangmassage, bei der mehr als 200 Klangmassagepraktiker systematisch befragt wurden. Dabei konnten Erfahrungen dokumentiert und die zahlreichen Arbeitsfelder aufgezeigt werden. Die Ergebnisse flossen aber auch in die Seminarentwicklung des PHI ein, denn das FV-Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ ist zwischen den beiden Kooperationspartnern eine gelebte Wirklichkeit. Die enge Zusammenarbeit bürgt dafür, dass die PHI-Seminare ganz an den Bedürfnissen der Praktiker ausgerichtet sind und für diese eine schrittweise Erweiterung ihrer Kompetenzen und Handlungsfelder gewährleisten. Ein regelmäßiger Austausch der Praktiker untereinander wird vom FV durch die sogenannten „Regionalgruppen-Treffen“ unter fachlicher Moderation sowie bei der jährlichen Fachverbandstagung angeregt.

2002 erfolgte auch die Gründung des „Verlag Peter Hess“, in dem bis heute zahlreiche Bücher, DVDs und CDs rund um die Peter Hess®-Klangmethoden veröffentlicht wurden – neben den Webseiten von FV und PHI stellen die Veröffentlichungen vielfältige Informationen über die Klangmethoden für eine breite Öffentlichkeit zur Verfügung. Zu den Veröffentlichungen zählen z.B. die Bücher „Im Land des Klangzaubers“ (2006), „Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft“ (2010), „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“ (2015), die DVDs „Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit“ (2013) und „Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis“ (2016) sowie die CDs „Pravaaha“ (2013) und „SOM – Sound of Mantra“ (2015).

Erste wissenschaftliche Grundlagen

2007 folgte ein weiterer zentraler Schritt: Die Erstellung eines fundierten und umfangreichen schriftlichen Materials zur Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage, die weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt wird. Die Skripte thematisieren nicht nur die erlernten Praxiselemente der verschiedenen Ausbildungsabschnitte, sondern auch verschiedene theoretische Hintergründe. Im selben Jahr wurde in Kooperation des FV mit dem Institut Dr. Tanja Grotz die erste wissenschaftliche Untersuchung mit über

200 Probanden zur Wirkung der „Basis-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild“ durchgeführt. Mit ihren positiven Ergebnissen liefert diese Untersuchung, neben dem Theorieteil der Doktorarbeit „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess“ von Christina Koller (Dr. Kovac Verlag, 2007), erste wissenschaftliche Grundlagen über die Wirkung der Peter Hess®-Klangmethoden, wie sie in viele der seither durchgeführten Forschungen und Projekte einfließen. Viele davon wurden in der jährlich erscheinenden Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE – dem offiziellen Organ des FV – in den Ausgaben 7/2010 und 9/2014 (überarb. Neuaufl. d. FZ 7/2010) veröffentlicht.

Beitritt zu den Freien Gesundheitsberufen

Einer der wichtigsten Meilensteine seit Vereinsgründung war 2012 der Beitritt des FV zum „Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.“ (auch Freie Gesundheitsberufe genannt – FG). Der Beitritt ging mit einer Erweiterung der Klangmassage-Ausbildung am PHI einher, durch den diese eine vergleichbare Struktur mit anderen komplementären Methoden erlangte. Mit dem Beitritt als stimmberechtigtes Vollmitglied bei den FG hat sich der FV den Grundsätzen der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung verpflichtet, die die Weltgesundheitsorganisation im Jahre 1986 als grundlegende Leitlinie beschlossen hat. Über die FG sind die Peter Hess®-Klangmassage und –Klangmethoden zudem endlich auch auf einer politischen Ebene vertreten.

Hochschulstudium und Zertifizierungen

Kurze Zeit später erfüllte sich ein Traum von Peter Hess, denn in Kooperation des PHI mit der Steinbeis-Hochschule Berlin sind die Peter Hess®-Klangmethoden seit 2013 in einem Studiengang vertreten. Es ist vor allem dem Engagement von Ulrich Krause zu verdanken, dass der Bachelor-Studiengang (B.Sc.) „Komplementären Methoden“ mit der Fachrichtung „Klang-Resonanz-Methode“ absolviert werden kann, die als praktischer Teil des Studiengangs am PHI vermittelt wird. Aus dieser Zusammenarbeit erwuchs bald die Möglichkeit der Zertifizierung verschiedener PHI-Abschlüsse durch das Steinbeis-Transfer-Institut Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung der Steinbeis-

Hochschule Berlin – allen voran natürlich der Klangmassage-Ausbildung – für uns ein einmaliges Aushängeschild in Sachen Qualität und Professionalität!

Parallel entwickelte der FV eigene Zertifizierungen. Aktuell werden unter Einhaltung festgelegter Kriterien folgende Auszeichnungen vergeben:

- Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin
- Zertifizierter Peter Hess®-Klangmassagepraktiker
- Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxis

Die zertifizierten Peter Hess®-Klangmassagepraktikerinnen und –Klangmassagepraktiker, die sich auch auf der Website der FG als Gesundheitsexperten listen lassen können, sind Profis in Sachen Klang.

Und es geht weiter ...

So sind wir als Verband stolz auf all das, was wir gemeinsam mit dem PHI, unseren Kooperationspartnern und vor allem unseren Mitgliedern erreicht haben. Wir blicken zuversichtlich in die Zukunft. So konnte in jüngster Zeit aus der Zusammenarbeit mit der ganzheitlich orientierten Medizinerin Dr. Maren Pohl-Hauptmann (vgl. S. 28-31) eine Anerkennung des Ausbildungsseminars „Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken“ für Fortbildungspunkte bei der niedersächsischen Ärztekammer erreicht werden. Unsere Vision ist es, diese und ähnliche Akkreditierungen auch in anderen Bundesländern und Ländern zu erreichen und damit die Peter Hess®-Klangmethoden mit ihren vielfältigen, wohltuenden Wirkungen immer mehr Menschen zugänglich zu machen. Denn wie Peter Hess so schön sagt:

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Infos und Kontakt
www.fachverband-klang.de

Neues vom Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

von Patrick Martin

15 Jahre Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

Im Jahre 2002 fanden sich engagierte Menschen und Gesundheitsexperten zusammen und gründeten in Frankfurt am Main zunächst die „Frankfurter Gespräche“, aus welchen der Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V. (kurz: Freie Gesundheitsberufe = FG), hervorgegangen ist.

Das kurz nach dem Jahrtausendwechsel seinerzeit zugrunde gelegte Leitbild war es, auf dem ganzheitlichen Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der sowohl körperliche, seelische, geistige und soziale als auch spirituelle und ökologische Aspekte des Menschen anerkennt und integriert, nun endlich in Deutschland einen unabhängigen, keinerlei Lobby-Interessen verpflichteten und inhaltlich ausgeprägt fachlich qualifizierten und ethisch dem einzelnen Menschen in dessen Wunsch nach Gesundheit verpflichteten Interessenverbund zu schaffen.

Im Jahre 2012 trat der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) ebenfalls diesem Verbund an zertifizierten Gesundheitsexperten bei

Im Dialog der Methoden untereinander entwickelte sich ein qualifiziertes, methodisches Selbstbewusstsein und dies ermöglicht auch den fachlichen Austausch mit anderen Akteuren im Gesundheitsbereich auf Augenhöhe.

So nahmen die Freien Gesundheitsberufe in 2015 mit der Eröffnung ihres Hauptstadtbüros die aktive Partnerschaft im Hauptstadtbüro „Integrative Medizin und Gesundheit“ gemeinsam mit der AnthroMed, dem Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland (DAMiD), dem Deutschen Zentralverein homöopathischer Ärzte (DZVhÄ), der Hufelandgesellschaft (Dachverband der Ärztesellschaften für Naturheilkunde und Komplementärmedizin) sowie dem Kneipp-Bund mit Sitz in Berlin Mitte auf.

Die Freien Gesundheitsberufe verkörpern somit hierdurch erheblich deutlich wahrnehmbarer auch die führende und kompetente Interessensvertretung von freien Anbietern im Bereich Lebensberatung und Gesundheitsförderung mit Verbraucher- und Anbieterschutz.

Für das Jubiläumsjahr 2017 haben die Freien Gesundheitsberufe die folgenden Neuerungen auf den Weg gebracht:



Mein Berufsverband ist Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe

Neues Logo für die Mitglieder der Mitgliedsverbände

Ab sofort gilt allein dieses aufgeführte Logo für all jene, deren Berufsverband Mitglied bei den Freien Gesundheitsberufen ist – also im Falle der Peter Hess®-Klangmethode über die Mitgliedschaft im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Dieses ab sofort allein autorisiert gültige Logo ist über die FV-Geschäftsstelle zu erhalten:

info@fachverband-klang.de



Fördermitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe

Fördermitgliedschaft für Einzelmitglieder möglich

Die Fördermitgliedschaft in den Freien Gesundheitsberufen wurde erstmals für Einzelmitglieder eröffnet. Von nun an kann man sich, nach Verpflichtung zur Berufsordnung und den Ethikrichtlinien, zusätzlich über die Mitgliedschaft in einem der Mitgliedsverbände (wie dem FV), als offizielles Fördermitglied der Freien Gesundheitsberufe engagieren.

- Mit einem Jahresbeitrag von 90 € erhält man den Status der Fördermitgliedschaft ohne Stimmrecht mit der Autorisierung, das Siegel „Fördermitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe“ zu führen.
- Mit einem Jahresbeitrag von 150 € kann man sich zudem auf der Website der Freien Gesundheitsberufe als Fördermitglied mit einer Verlinkung zur eigenen Website aufführen lassen.



Teilnahme der FG bei der A+A Messe in Düsseldorf

Auf der weltgrößten Messe für Arbeitssicherheit, der A+A in Düsseldorf, werden die Freien Gesundheitsberufe auch in diesem Jubiläumsjahr wieder aktiv präsent sein auf Einladung der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Dieser bereits erfreulich gelungene Brückenschlag zwischen dem „System der Ausbildung betrieblicher Sicherheitsbeauftragter in Deutschland“ und jenem der „komplementären Gesundheitsförderung durch unsere bereits in den Freien Gesundheitsberufen vertretenen Methoden“ verdeutlicht exemplarisch die Art unseres eingeschlagenen Weges effizienter Integration des ganzheitlichen Entwicklungs- und Gesundheitsbegriffes zum Nutzen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

www.aplusa.de

Neuer Facebook-Auftritt

Der Facebook-Auftritt der FG wurde ansprechender gestaltet und hält jeweils aktuelle Termine zur Information bereit unter:

www.facebook.com/Dachverband-Freie-Gesundheitsberufe-eV-218444474843060

www.freie-gesundheitsberufe.de

Erweiterung des wissenschaftlichen Beirats

Als wissenschaftliche Beiräte des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe wurden vom Vorstand neu hinzu berufen:

Lutz Hertel

Diplom-Psychologe mit gesundheitswissenschaftlicher Orientierung, gilt seit mehr als 25 Jahren als führender Wellness-Experte und -Protagonist in Deutschland. Er war Initiator des Deutschen Wellness Verbandes e.V. und Wegbereiter für die Popularisierung des auf gesundheitlicher Lebensqualität basierenden Wellnesskonzepts. Mit seinem strikten Qualitätskurs gibt er dem Markt seit vielen Jahren immer wieder entscheidende Entwicklungsimpulse. Er berät Unternehmen und Organisationen in Fragen des Gesundheitsmanagements und entwickelt anwendungsorientierte Wellnesskonzepte und Qualitätsstandards. Seit 2015 ist er offizieller Botschafter des Global Wellness Days für Deutschland.

www.wellnessverband.de

Birgit Naphausen M.A.

Psychologin, Kunsttherapeutin; Kunsttherapie, Coaching und Supervision in freier Praxis; Dozentin für Kunsttherapie am A.K.T. – Forum für analytische und klinische Kunsttherapie, Mitglied im Leitungsteam und Vorstand des A.K.T.-Forum e.V. (seit 1985)

www.kunsttherapie.com

Gründungsvorstand des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe (2002 – 2012), Gründung und Projektleitung von „IdeenReich und Schule“ (seit 2012)

www.ideenreich-und-schule.de

www.birgit-naphausen.de

Dr. Georg Stirtz

Facharzt für Anästhesie und Spezielle Schmerztherapie; Komplementärmediziner; Komplementäre Therapien im Sinne einer ganzheitlichen zellbiologischen Regulations-therapie; besonderer Schwerpunkt ist die Cellsymbiosis-therapie (CST) nach Dr. Heinrich Kremer.

www.med-balance.de



Foto: Sandra Lorenz

Kooperationspartner der Corporate Health Convention

Die FG sind auch 2017 wieder Kooperationspartner der Corporate Health Convention. Die Corporate Health Convention ist die größte Plattform zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland. Im Mittelpunkt der Messe steht die Frage: Wie kann die Gesundheit der Mitarbeiter gefördert und erhalten werden?

www.corporate-health-convention.de

Zentrum für Salutogenese

Im Juli 2017 veranstalteten die FG auf Langeoog im Rahmen der Woche zur gesunden Entwicklung (WogE) 2017 mit dem Motto „Gesundheit. GESTALTEN“ – fünf Tage in Begegnung und Bewegung, um gemeinsam gesunde Lebensräume zu gestalten.

„Kooperative Werden“

Die „Kooperative Werden“ des Beirats-Mitgliedes Professor Wilfried Belschner geht aufgrund des großen Erfolges in die zweite Auflage zum Themenfeld: Wozu leben wir wirklich? Aufbruch zu einem neuen Berufsbild.

www.kooperative-werden.de

Mitgliederversammlung der FG

Auf der Mitgliederversammlung der Freien Gesundheitsberufe im September dieses Jubiläumsjahres werden neben den Mitgliedsverbandsvertretern und den wissenschaftlichen Beiräten zum Festakt auch die Vertreter der kooperativen Verbände ANME (Association for Natural Medicine in Europe e.V.), der BaSi (Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit e.V.) und der BVPg (Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.) anwesend sein sowie Vertreter der im Bundestag vertretenen Parteien und die Hauptstadt-Presse.

www.freie-gesundheitsberufe.de



Patrick Martin

ist Peter Hess®-Klangmassagepraktiker, früheres Mitglied im Vorstand des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V., Familien-Soziologe der Universität Konstanz, zertifizierter Systemischer Berater und Heilpraktiker Psychotherapie am Bodensee.

Er ist seit 2014 stimmberechtigter Delegierter des FV und seit 2015 Vorstands-Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

Kontakt

E-Mail: patrick.martin@fachverband-klang.de

Verlag Peter Hess



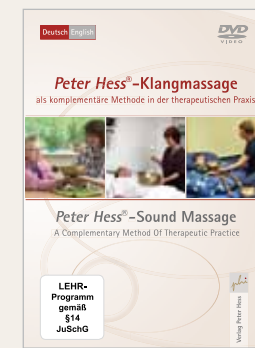
Anzeige



Klangschalen Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess
Broschur, Seiten 152
Verlag Peter Hess 2015
Preis: € 9,80

Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken. Peter Hess, der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen, hat für Sie in diesem Buch die beliebtesten Klangübungen zusammengestellt. Lassen Sie sich von ihm Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der Klänge begleiten.



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

Spielzeit: 76 Min.
Verlag Peter Hess 2015
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.



Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

Hrsg.: Peter Hess / Christina M. Koller
Broschur: 220 Seiten, Verlag Peter Hess 2010
Preis: € 19,90

Die spannenden Beiträge dieses Buches beleuchten die Hintergründe der Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden aus unterschiedlichen Disziplinen. Sie geben aufschlussreiche und fundiert Einblicke in ihre Wirkungen.



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.



CD Pravaaha

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

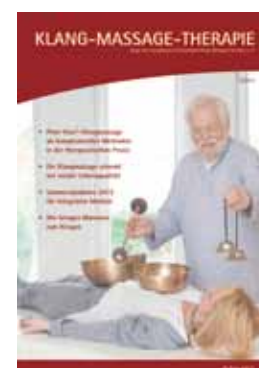
Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschalen von Peter Gabis.



CD SOM – Sound of Mantra

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

Klänge können zu wertvollen Begleitern des eigenen Lebensprozesses werden. Hier erzählen die niederländische Pianistin Inge van Brilleman und die Sängerin und Klangpädagogin Anna Avramidou von solch einem „Klangweg“.



Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

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



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 wohltuenden Entspannungsmethode.

Verlag Peter Hess · Peter Hess® Institut

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 4252-9389114 · E-Mail: info@peter-hess-institut.de

Weitere Veröffentlichungen und Informationen finden Sie unter:

www.verlag-peter-hess.de



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



Professionell mit Klang arbeiten

weltweit

Aus der Praxis für die Praxis

- Stärkung der Lebensenergie, Kreativität und Schaffenskraft
- Mobilisierung eigener Ressourcen
- Stress- und Burn-out-Prävention
- Unterstützung der Selbstheilungskräfte

Berufliche Aus- und Weiterbildung in folgenden Bereichen:

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

Das Erlernen dieser Methode wird zu einem wunderbaren Erlebnis.



Peter Hess® Institut (PHI)

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

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

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

www.peter-hess-institut.de

BLOG: www.dieweltdesklangs.com

