

Klänge, die unsere Seele berühren

VITA – Einfach Leben im Exklusivinterview mit Peter Hess

Herr Peter Hess, für welche Bereiche kann die Klangmassage generell eingesetzt werden?

Die Peter Hess-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode. Bei der Klangmassage werden ja Klangschalen auf oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Dabei beruhigen die harmonischen Klänge den Geist. Darüber hinaus stimulieren die Klangschrwingungen der Schalen als „vibro-taktile“ Reiz den Körper. Sie breiten sich sanft über die Haut, das Gewebe, die Körperflüssigkeiten, Organe, Muskulatur und Knochen aus, was eben oft wie eine ganz feine Massage empfunden wird. Dieser physikalische Reiz trägt zur Lockerung des Gewebes bei, fördert die Durchblutung und auch den Lymphfluss. So wirken die Klänge auf Körper, Seele und Geist.

Dies macht die Klangmassage zu einer vielseitig einsetzbaren Methode, weit über die Entspannung zum Wohlfühlen hinaus. Aus mehr als 30 Jahren Erfahrung von mehr als 15.000 inzwischen in meiner Methode ausgebildeten Menschen wissen wir, dass die Klangmassage die Menschen in ihrem Urbedürfnis nach Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit und Wohlfühlen unterstützt. Diese Gefühle sind wichtige Grundlagen, um Aufgaben zuversichtlich und aktiv anzugehen. Und sie tragen zur Harmonisierung, Regeneration und Gesundheitsförderung bei. Dazu kommt, dass die Klangmassage eine individuelle Methode ist, die auf die jeweiligen Bedürfnisse und Wünsche der Kundin oder des Kunden abgestimmt und gestaltet wird. Als begleitende Methode bietet sie eine Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten, sodass sie meist eine „Antwort“ auf die Bedürfnisse der Klientin oder des Klienten geben kann. Der Fokus ist dabei immer auf die Stärkung des Gesunden und Gut-Funktionierenden gelegt, auf die Freilegung ungenutzter Potenziale. Hier kann die Klangmassage wertvolle Dienste leisten, da sie sich auch positiv auf Selbstvertrauen, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation auswirkt, wie verschiedene Untersuchungen zeigen konnten.

Bereits kleine Elemente der Klangmassage können gut in den Alltag integriert werden und diesen bereichern. Stellen Sie sich vor: Sie haben eine Klangschale auf der Hand, bringen sie zum Klingen und lauschen mit geschlossenen Augen dem harmonischen Klang nach – sofort setzt ein Gefühl der Entspannung ein. Eine ideale und so einfache, aber effektive Pause im oft stressigen Alltag, das höre ich immer wieder.

Die Klangmassage dient als Entspannungsmethode vor allem dem Stressabbau. In diesem Sinne kann sie eine gute Prophylaxe gegen Burn-out sein. So erkennen auch immer mehr Fachkräfte aus Heil- und Heilfachberufen sowie aus Therapie und Pädagogik den hohen Wert der Klangmassage und setzen

sie erfolgreich in ihren Arbeitsfeldern ein. Diese reichen von der Geburtsvorbereitung sowohl über die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als auch den Einsatz im Gesundheitsbereich bis hin zu Pflege und Sterbegleitung. Die Basis ist dabei immer die Entspannung und die damit einhergehende Reduktion von Stress und Ängsten. Diese Wirkung bildet die Grundlage für eine gelingende Entwicklung und Begleitung mit unterschiedlichen Zielsetzungen – sei es zur Lernförderung, im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung oder bei der Begleitung von Genesungsprozessen.

Wie weit ist Ihre Methode bereits verbreitet, in welchen Bereichen findet sie Anklang?

Die Zeiten sind vorbei, in denen man der Methode skeptisch gegenüberstand. Schon als Berufsschullehrer erkannte ich den hohen Wert des Lernens aus der Praxis heraus. Und so war es mir vom Beginn meiner Klangarbeit an immer wichtig, die Erfahrungen aus der Praxis zur Weiterentwicklung der Methode zu nutzen. Dadurch ist ein wunderbares Reflexions-system ganz nach dem Motto „aus der Praxis für die Praxis“ entstanden. Neben der Ausbildung in der Klangmassage bieten wir am Peter Hess Institut heute mehr als 60 Fachseminare an, die eine fundierte Qualifikation und Kompetenzerweiterung in der Arbeit mit Klang und Klangmassage für die Bereiche Wellness/Prävention, Pädagogik/Beratung, Therapie sowie für Heil- und Heilfachberufe ermöglichen.

Zusätzlich gibt es inzwischen zahlreiche Untersuchungen und Forschungen zur Wirksamkeit der Methode (vgl. Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 07/2010). Eine Grundlage hat hier die Doktorarbeit von Christina M. Koller gelegt, die sich ausführlich mit den Hintergründen der Arbeit mit Klängen auseinandersetzt. Besonders hervorzuheben ist an dieser Stelle auch eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V. in Zusammenarbeit mit dem Institut Dr. Tanja Grotz, bei der die Wirkung regelmäßiger Klangmassagen auf den Umgang mit Stress und das Wohlbefinden im eigenen Körper untersucht wurde. Darüber hinaus gibt es Studien zur neuronalen Wirkung der Klänge, der Wirkung auf Zellen u. v. m.

Veranstaltungen wie der Klang-Kongress, den wir 2011 zum 5. Mal in Dortmund veranstalten konnten, zeigen die zunehmende Akzeptanz und Popularität unserer Methode. So ließen sich in Dortmund mehr als 500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer von den spannenden Vorträgen inspirieren. Zu den namhaften Referentinnen und Referenten zählten u. a. der Neurowissenschaftler Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, der Mediziner und Psychologe Prof. Dr. Rolf Verres oder der Wasser-Klang-Forscher Alexander Lauterwasser.

All das hat dazu beigetragen, dass meine Methode heute in vielen Bereichen akzeptiert und geschätzt wird. Mehr als 15.000 Menschen sind inzwischen in meiner Methode ausgebildet, wie sie am Peter Hess Institut und den derzeit 17 Peter Hess Akademien im (vorwiegend europäischen) Ausland gelehrt wird. Der Einsatz der Methode ist so vielfältig wie die Berufsfelder, aus denen die Menschen kommen, die sie erlernen. So findet die Klangmassage Anwendung in den Bereichen der Geburtsvor- und Nachbereitung, in der Begleitung von Säuglingen, zur Entwicklungs- und Lernförderung von Kindern und Jugendlichen, in Kindergärten, beim Übergang vom Kindergarten zur Schule, in der Grund- und Hauptschule und anderen Schulzweigen, in der Begleitung von Familien, im Wellness- und Selfness-Bereich oder in der Psychotherapie. Die Klangmassage wird quer durch alle möglichen Berufsfelder in den jeweiligen beruflichen Alltag – meist ergänzend – integriert, z. B. von Erzieherinnen und Erziehern, Lehrerinnen und Lehrern, von Ergo- und Physiotherapeutinnen und -therapeuten, von Ärztinnen und Ärzten sowie

Arzthelferinnen und -helfern. Sie kommt zum Einsatz in Reha- oder Sucht-Kliniken, zur gezielten Begleitung und Behandlung vieler Krankheitsbilder, in der ambulanten und stationären Pflege, bei Schlaganfall-Patientinnen und -Patienten, bei Alzheimer- und Demenzerkrankungen oder in Palliativ Care und Sterbegleitung. Diese Beispiele zeigen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Klangmassage.

Wie wirkt die Klangmassage auf unser Unterbewusstsein?

Das Unterbewusstsein nimmt das am besten auf, was es kennt, was ihm vertraut ist. Das sind hier die sphärischen, kosmischen Klänge der Klangschalen, die uns im ursprünglichen Vertrauen ansprechen. In Indien gibt es die Vorstellung von „Nada Brahma“. Nach dieser Vorstellung ist die Welt und sind damit auch wir Menschen aus kosmischen Klängen entstanden. Im Kosmos liegt demnach unsere Heimat, dort kennen wir uns aus, dort liegt unser ursprüngliches Vertrauen, unser „Urvertrauen“. Das Unterbewusste wird oft als ein See oder als der Kosmos beschrieben. Hier gibt es den direkten Weg von der Klangschale zum Unterbewussten. Wenn die Klangmassage mit den entsprechenden, dafür geeigneten Klangschalen und von einfühlsamen und achtsamen Klangmassagepraktikerinnen oder -praktikern gegeben wird, dann ist die Bereitschaft des Unterbewussten groß, um die positiven Erfahrungen, die die Menschen während einer Klangmassage machen, aufzunehmen. Zu diesen Erfahrungen zählen die eingangs beschriebenen Gefühle von Vertrauen, Sicherheit und Wohlfühlen wie auch Gefühle von Zuversicht oder die Stärkung von Kreativität und Schaffenskraft. Diese neuen positiven Erfahrungen können während der Klangmassage und in der Zeit danach alte, krankmachende Muster ablösen und ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten. Das erleben wir immer wieder in unseren Seminaren, v. a. in der 7-tägigen Intensivausbildung. Aber auch die Rückmeldungen aus der Praxis bestätigen dies.

Das Urvertrauen, von dem ich gesprochen habe, ist im Unterbewussten verankert. Es ist die Ur-Erfahrung unserer kosmischen Heimat, wenn man so will. Und es ist die Urfahrung, die wir während unseres Wachstums im Mutterleib machen. Hier wurden wir bedingungslos versorgt, egal, in welcher Situation die Mutter war. Wir wuchsen jeden Tag über uns selbst hinaus: Dies sind zwei Ur-Bedürfnisse menschlicher Existenz, wie sie auch der Neurowissenschaftler Prof. Dr. Gerald Hüther beschreibt. Vielfältige äußere Einflüsse während der Kindheit können diese Ur-Erfahrungen überdecken, sie sind aber nach wie vor in uns. Die Klänge der Klangschalen „erinnern“ uns sozusagen wieder an sie. Dass dies so ist, könnte auch darin vermutet werden, dass die Klangstruktur der Klangschalen an die sogenannte monochrome Klangstruktur erinnert, wie sie den Geräuschen im Mutterleib eigen ist. Hierüber lässt sich erklären, warum die Klangmassage oft als so „nachnährend“, so beruhigend, wohltuend und stabilisierend empfunden wird. Sehr viele Menschen beschreiben, dass sie durch die Klänge

wieder mehr Vertrauen ins Leben gewonnen haben, wieder ausgeglichener wurden, ihre eigene Mitte wieder gefunden haben und so ihr Leben aktiver, kreativer und vor allem selbstbestimmter gestaltet haben. Und all dies passiert sozusagen ganz von selbst das ist einfach die Wirkung der Klänge, wie ich sie an mir selbst und bei so vielen Menschen immer wieder erlebe. In dieser Einfachheit liegt eine ganz besondere Qualität!

Diese Erfahrung in einer Ausbildung selbst gemacht zu haben, lässt es Klangmassagepraktikerinnen oder -praktikern auch leicht fallen, auf die Klänge zu vertrauen. Dies ist in dem Sinne zu verstehen, dass wir mit der Klangmassage nichts „wollen“. Es geht vielmehr darum, sich von den Klientinnen oder den Klienten an die Hand nehmen zu lassen, sie ganz in ihrem Tempo zu begleiten und Angebote zu machen. Letztlich weiß die Klientin oder der Klient am besten, was gut für sie oder ihn ist egal, ob bewusst oder unbewusst. Darin bestärkt sie die Klangmassagepraktikerin oder der -praktiker durch eine achtsame, wertungsfreie und liebevolle Haltung.

Auf dieser Basis können mit den Klangschalen wunderbare Übungen durchgeführt werden, die einen Veränderungsprozess effektiv begleiten können. Wenn z. B. eine Klientin einen positiven Veränderungswunsch, eine Vision mit in die Klangmassage oder in einen Klangraum, eine Klangmeditation nimmt, dann kann dieser Wunsch in ihrem Unterbewussten verankert werden und von dort unterstützend seine Wirkung entfalten. Wie das konkret gemacht werden kann, lehren wir z. B. in Seminaren zum Thema „Affirmationen“.

Sehr viele Menschen leiden stressbedingt unter Kopfschmerzen, wie kann eine Behandlung in diesem Fall Abhilfe schaffen?

Zunächst ist es sehr wichtig, den Grund der Kopfschmerzen ärztlich abklären zu lassen. Wenn die Gründe für Kopfschmerzen Stress oder Verspannungen sind, dann kann die

Peter Hess-Klangmassage hervorragend dabei unterstützen, diese zu minimieren und letztlich auch frei von Kopfschmerzen zu werden.

Die Klangmassage ist meiner Erfahrung nach die wirkungsvollste Methode, um schnell in die Entspannung zu kommen, da sie uns an einen ursprünglichen, glücklichen Zustand erinnert, der in uns Wohlgefühl und Sicherheit erzeugt das erleichtert das „Loslassen“. Im Gegensatz zu vielen anderen Entspannungsmethoden liegen Klangerfahrungen von Natur aus in uns und brauchen nicht gelernt oder geübt zu werden. Klangentspannung funktioniert in der Regel sofort. Wie bereits gesagt ist Entspannung eine zentrale Grundlage, aus der heraus Neuordnung und Gesundheit entstehen können. In die Neuordnung zu kommen, das muss manchmal begleitet werden. Aus diesem Grunde haben wir nach der Ausbildung zur Klangmassagepraktikerin oder zum -praktiker verschiedene Weiterbildungen entwickelt, wie z. B. die zum Klangentspannungscoach und in der Burn-out-Prophylaxe, auf deren Basis eine gezielte und sichere Begleitung erfolgen kann.

Die Fragen stellte Elke Grössler

Buchtipps:

Hess Peter: Die heilende Kraft der Klangmassage Entspannen, Stress abbauen, Schmerz lösen mit Klangschalen (Südwest Verlag) ISBN: 978-3-517-08214-1

Hess Peter / Koller Christina M. (Hrsg.): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis (Verlag Peter Hess) ISBN: 978-3-938263-24-2

Professionell mit Klang arbeiten



Fundierte Aus-, Fort- und Weiterbildung in der Peter Hess-Klangmassage



Mit Klangmassage sanft aber effektiv:

- Entspannen
- Stress vorbeugen bzw. besser verarbeiten
- Regeneration und Vitalität unterstützen
- Selbst- und Körperwahrnehmung stärken
- Zuversicht und Vertrauen gewinnen
- „Loslassen“ können
- Kreativität und Schaffenskraft fördern

Die Peter Hess-Klangmassage wird seit bald 30 Jahren erfolgreich eingesetzt in:

- Prävention und Wellness, z.B. zur Stressprävention, in Wellness-Hotels
- Pädagogik, z.B. zur Wahrnehmungs-/Lernförderung, Stärkung sozialer Kompetenzen
- Beratung und Therapie, z.B. bei psychosomatischen Beschwerden, Burn-out, Ängsten
- Heil- und Heilfachberufen, z.B. bei neurologischen-/Schmerz-Patienten, in der Pflege

Profitieren Sie von den jahrzehntelangen Erfahrungen und dem fundierten Wissen der Profis!

Seminare in Deutschland und Österreich

Peter Hess Institut (PHI)
Ortheide 29 · D-27305 Uenzen
Telefon: +49 (0) 42 52-93 89 114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de
www.verlag-peter-hess.de

Peter Hess Akademie Tirol
Doris Walpurga Regensburger
Schulgasse 83 · A-6162 Mutters
Telefon: +43 (0) 676-84 25 70 205
E-Mail: info@dorisregensburger.at
www.dorisregensburger.at

Peter Hess Akademie Wien
Österreichisches Institut für Klang-Massage-Therapie
Alexander Beutel
Puchbaumgasse 6 · A-1100 Wien
Telefon/Fax: +43 (0) 1- 6020 163
E-Mail: info@klangmassage-therapie.at
www.klangmassage-therapie.at

Klangmaterialien für den professionellen Bedarf

in Deutschland

hess klangkonzepte seit 1989
www.hess-klangkonzepte.de

in Österreich

Peter Hess Akademie Wien – Klangschalenshop
www.klangschalenshop.at

