

IM EIN-Klang SEIN

Innere Harmonie mit Klangschalen

HEILUNGSPROZESSE mit KLANG unterstützen

Klangschalen gezielt in Prävention, Pflege und Therapie nutzen

Klänge werden seit jeher und in fast allen Kulturen der Welt im Heilwesen verwendet. Dieses Wissen findet in ganzheitlichen Methoden wie der Peter Hess-Klangmassage Anwendung, die erfolgreich in der Prävention und Begleitung von Genesungsprozessen eingesetzt wird.

Im Gegensatz zu übenden Verfahren wie dem autogenen Training oder der Meditation erleben die meisten Menschen bei der Klangmassage – bei der sie einfach nur genießen dürfen – schon während der ersten Sitzung eine tiefe und wohltuende Entspannung. Angesichts häufiger stressbedingter Erkrankungen ist diese Entspannungsmöglichkeit einer der Gründe, die diese Methode für den Bereich der Prävention so interessant macht. Stark vereinfacht gesagt, werden bei einer Klangmassage Therapieklangschalen nach einem bestimmten System auf dem Körper positioniert und sanft angeklungen.

Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen breiten sich über die Haut im gesamten Körper aus. Ängste, Unsicherheiten und körperliche Verspannungen, die wichtige Regenerationsprozesse blockieren, können so behutsam abgebaut werden.

Regeneration auf allen Ebenen kann stattfinden. Dies bestätigt eine 2007 vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. durchgeführte Untersuchung. Die Befragung von mehr als 200 Probanden zeigte, dass regelmäßige Klangmassagen die Stressverarbeitung nachhaltig begünstigen und das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper stärken. Viele der Probanden berichteten zudem, dass sie nach der Klangsitzung schneller einschlafen und besser durchschlafen konnten, oft fühlten sie sich auch nach dem Aufwachen erholter. Ebenso wurden Vitalität, Schaffenskraft und Lebensfreude positiv beeinflusst.

>>



Die Klänge einer Klangschale sind nicht nur hörbar, sondern auch spürbar. (Foto: © Archiv Peter Hess Institut)

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
- Kreativität und Schaffenskraft fördern

Peter Hess Institut

Ortheide 29 · D-27305 Uenzen · Tel.: +49 (0) 4252-9389114 · E-Mail: info@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de



Online Shop und aktuelle Infos unter: www.hess-klangkonzepte.de



hess klangkonzepte
seit 1989

Wir haben die richtige Klangschale für Sie!

- Wir fertigen unsere Peter Hess Klangschalen in eigenen Werkstätten: Peter Hess® Therapieklangschalen und viele verschiedene Klangschalentypen und -größen!
- Große Auswahl an Gongs, Gongzubehör, Zen-Zimbeln und -Glocken
- Umfangreiches Sortiment für die Klangmassage (Kissen, Schlägel, etc.)
- Persönliche Beratung, gerne auch telefonisch oder in unserem Laden Varadas in Uenzen
- Neuheiten und Angebote finden Sie regelmäßig in unserem großen Online Shop!

Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.

hess klangkonzepte seit 1989 / Nepal Importe

Uenzer Dorfstrasse 71 · D-27305 Süstedt-Uenzen
Tel.: +49 (0) 4252-2411 · Fax: +49 (0) 4252-3436 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de
www.hess-klangkonzepte.de



Klangschalen im therapeutischen Kontext

Die entspannende, Stress und Ängste reduzierende und die Körperwahrnehmung verbessernde Wirkung der Klänge kann auch bewährte Behandlungskonzepte in therapeutischen Arbeitsfeldern ideal ergänzen. Beispielsweise integriert die Ergotherapeutin Angelika Rieckmann die Klangschalen in der Behandlung neurologischer Patienten. Sie berichtet: „Gerade bei Schlaganfall-Patienten kommt es durch den Klangeinsatz oft zu erstaunlich schnellen Fortschritten. Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wieder aufnehmen“. Wissenschaftliche Hinweise für solch eine „vitalisierende“ Wirkung der Klangschalenklänge bzw. -schwingungen liefert auch eine Untersuchung der Zellbiologin Prof. Dr. Maria Anna Pabst von der Universität Graz. Die entspannende Wirkung der Klänge trägt gleichzeitig zur Linderung von Schmerzen bei wie sie der Cuxhavener Rheumatologe Dr. Matthias Braun in einer Studie zum Fibromyalgie-Syndrom bei 100 Probanden untersucht hat. Die Klangmassage, die im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie zum Einsatz kam, führte in Bezug auf Schmerzreduktion, Einschlafen und die erlernte Fähigkeit zur Entspannung zu einem besseren Ansprechen der Patienten auf die Therapie.

Klangschalen in der Pflege und bei Menschen mit Demenz

All dies kann auch den Pflegealltag ungemein erleichtern. Schon kleine Klangelemente von nur wenigen Minuten können hier positive Wirkungen haben wie die Sozialmanagerin und Palliativexpertin Rosemarie Bleil bestätigt: „Gewusst wie, lassen sich die Klangschalen einfach und effektiv in den Pflegealltag integrieren. Die positiven Auswirkungen auf Schlafverhalten, Schmerzen und Medikamentengabe überzeugen auch Klinikleitungen. Dazu kommt, dass oft auch ein Rückgang der Krankheitsquote beim Pflegepersonal verzeichnet werden kann.“ Die Mitentwicklerin der am Peter Hess Institut angebotenen Fortbildung zum Peter Hess-Klangexperten für Demenz-Patienten beschreibt die Klangschalen als ideales Instrument zur Sinnesstimulation, das vor allem auch Demenz-Patienten, die sprachlich nur bedingt erreichbar sind, ein Stück Lebensqualität schenken kann. Die Klänge ermöglichen eine Kommunikation ohne Worte und ein Berühren ohne Anfassen.

Dies wird auch von vielen Angehörigen als sehr bereichernd empfunden, denn eine Zeit des gemeinsamen Wohlfühlens ermöglicht eine Begegnung von Mensch zu Mensch jenseits der Erkrankung

Gesundheit stärken - Krankheit vorbeugen

Dies nutzen auch Fachkräfte wie der Kardiologe Dr. Jens Gramann, der die Klangmassage in das Stressmanagement der Herzpraxis Berlin integriert hat. In einer kürzlich abgeschlossenen Pilotstudie vergleicht er die Wirkung regelmäßiger Klangmassagen mit der der progressiven Muskelrelaxation bei Bluthochdruckpatienten. Die Ergebnisse weisen auf eine ähnliche Wirkung, wenn nicht sogar einen nachhaltigeren Effekt der Klangmassagen hin. Auch die Berliner Allgemeinmedizinerin Dr. Viviane Kolarcyk bietet die Klangmassage im Rahmen der psychosomatischen Versorgung an. Sie berichtet über ihre positiven Erfahrungen: „Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, das Reizdarmsyndrom, das Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von 10 wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig. Manche Patienten kommen aber weiterhin alle paar Wochen, um sich etwas Gutes zu tun und zur Prävention. Patienten mit tiefer liegenden Ängsten nutzen die Klangbegleitung oft auch parallel zur psychotherapeutischen Behandlung, da sie sie als sehr unterstützend empfinden. Das Erleben während der Klangsituation hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend – weit über die Behandlung hinaus.“



Die Bewohnerinnen eines Seniorenwohnheims bekommen von Rosemarie Bleil ein Klang-Bad. Die Klangschale ist mit warmem Wasser gefüllt, sodass die Klangschwingungen besonders gut übertragen werden – gerade für schmerzende Hände eine Wohltat. (Foto: Rosemarie Bleil)

Buch- und DVD-Tipps / Info:

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

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

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

www.peter-hess-institut.de / www.fachverband-klang.de / www.verlag-peter-hess.de