

Die Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Praxis und Forschung

Die Klangmassage – Eine westliche Methode mit östlichen Wurzeln | Ulrich Krause

Die Klangmassage ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode und wurde vor 30 Jahren von Peter Hess entwickelt. Der Diplom-Ingenieur für physikalische Technik und damalige Berufsschullehrer lernte die golden glänzenden Bronzeschalen bei seinen zahlreichen Reisen durch Nepal, Tibet und Indien kennen. Bald erkannte er das große Potenzial, das in den sanft schwingenden und so wohltuend klingenden Instrumenten liegt. Er entwickelte die westliche Methode der Klangmassage mit Klangschalen. Bei der Klangmassage werden obertonreiche Therapieklingschalen von hoher Qualität auf dem bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen.

Die Wirkungsweise der Klangmassage

Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und die feinen Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, breiten sich nach und nach als vibro-taktile Reiz über Haut, Gewebe, Organe, Knochen, Körperhöhlen und Körperflüssigkeiten usw. im gesamten Körper aus. Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klangschwingungen als ordnende Impulse auf den Organismus und können dabei eine Lockerung der Gewebespannung bewirken, sie tragen damit zur Minderung körperlicher Verspannungen und (neuromuskulärer) Blockaden bei.

Im Zusammenwirken mit der auditiven Stimulation führt dies zu einem Zustand meditativer Entspannung und zur Aktivierung einiger Hirnbereiche wie Amygdala (Mandelkern), Hippocampus, vorderer zingulärer Cortex, Hypothalamus und Mittelhirn, wie eine Untersuchung von Dr. Uwe Ross aus dem Jahr 2009 ergeben hat („Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht“).

Der Effekt zeigt sich ergänzend in dem Forschungsprojekt „Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage“ über subjektive und objektivierbare Wirkungen der Klang-



massage, das von der Medizinerin Dr. Kerstin van den Dool durchgeführt wurde, die in der Zell- und Gehirnforschung tätig ist (2010). Sie kommt zu dem Ergebnis, dass die Klänge und Vibrationen der Klangschalen den Menschen auf mehreren Ebenen tiefgehend erreichen: körperlich, emotional und geistig. Es lassen sich objektivierbare neuronale Wirkungen der Klangmassage an einem nachhaltig veränderten Gehirnstrombild darstellen, messbar auch an einer veränderten Wahrnehmungsfähigkeit der Probanden. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.

Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung sind Aspekte, die an sich schon ein heilsames Potenzial besitzen und durch die Klänge in besonderer Weise erfahrbar werden.

Klangmethoden in der Praxis

Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden, die eine Spezialisierung in den verschiedenen Arbeitsfeldern von Therapie und Heilwesen, Prävention, Pädagogik und Beratung darstellen. Es entwickelten sich Kooperationen mit Spezialisten aus anderen Berufsfeldern.

Interesse wächst und durch weitere Vernetzungen gewinnen die entstehenden Potenziale an Bedeutung. Vom Synergieeffekt profitieren alle Beteiligten.

Mit Klangmassage Gesundheit stärken

Viele Menschen reagieren fast augenblicklich auf die Klänge und kommen bereits bei der

ersten Klangmassage in eine tiefe und wohl-tuende Entspannung. Dies macht sie für den Bereich der Prävention zu einer interessan-ten Methode, einem Bereich, der z. B. ange-sichts steigender Herz-Kreislauf-Erkrankun-gen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Inwiefern die Wirkung wöchentlicher Klangmassagen mit anerkannten Verfahren wie der Progressiven Muskelentspannung verglichen werden kann, untersucht der Kar-diologe Dr. Jens Gramann vom Herzzentrum Berlin in einer vergleichenden Pilotstudie. Auch wenn die Veröffentlichung der Ergeb-nisse noch aussteht, so darf schon jetzt eine ähnliche Wirkung vermutet werden, wenn nicht gar eine nachhaltigere, wie Gramann durchblicken lässt. Diese Vermutung wird durch die Ergebnisse einer Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massa-ge-Therapie e.V. untermauert, die 2007 mit über 200 Probanden durchgeführt wurde und positive Auswirkungen auf den Umgang mit Stress und das Wohlfühl in und mit dem eigen-en Körper belegen konnte.

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang

Die Klänge wirken immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Daher können sie auch Beratungs- bzw. Therapieprozesse ideal unterstützen, z. B. bei psychosomati-schen Erkrankungen. Im Zuge der einsetzen-den Entspannung wird der Zugang zum „Un-bewussten“ begünstigt, zur Intuition und Kreativität.

„Klänge erinnern uns daran, wie wir ur-sprünglich gemeint waren. Sie verbinden uns mit dem Eigentlichen, Ursprünglichen und können dadurch in krisenhaften Le-bensphasen sehr unterstützend wirken“, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Therapeutin Connie Henning.

In der Verbindung mit körperorientierten Verfahren kann die Klangmassage als Ent-spannungsmethode eine wunderbare Brücke sein, um wieder in Kontakt mit sich selbst und mit dem eigenen Körper zu kommen. Davon berichtet auch Elisabeth Stadler, in deren Praxis für Heilkundliche Psychothera-pie oft Frauen mit Angststörungen kommen.

Klangmethoden als therapeuti-sche Intervention

Aber nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Therapie können Klangschalen

wertvolle Dienste leisten. Beispielsweise nutzt die Ergotherapeutin Angelika Rieck-mann die Klangmethoden effektiv in der Be-handlung von neurologischen Patienten. „Gerade bei Schlaganfall-Patienten kommt es oft durch den Klangeinsatz zu erstaunlich schnellen Fortschritten.“, erklärt sie, „Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klang-schwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wieder aufneh-men“. Wissenschaftliche Hinweise auf solch eine „vitalisierende“ Wirkung der Klang-schalen-Klänge liefert auch eine Untersu-chung der Zellbiologin Prof. Dr. Maria Anna Pabst an der Universität Graz.

Genesungsprozesse mit Klang unterstützen

Dass die Wahrnehmung von Schmerzen durch psychische Aspekte wie Stress, An-spannung und Ängste intensiviert wird, ist hinlänglich bekannt. So ist es leicht nach-zuziehen, dass die Klangmassage mit ih-rer entspannenden Wirkung ideal in der Be-gleitung von Genesungsprozessen zum Ein-satz kommen kann. Die Einsatzfelder sind dabei vielfältig und reichen von der Pflege über die Stressreduktion auf der Intensiv-station oder als therapievorbereitende Maßnahme bis hin zur gezielten Anwen-dung bei Schmerzpatienten. Beispielswei-se untersucht der Cuxhavener Rheumatolo-gie Dr. Matthias Braun aktuell in einer Stu-die mit 100 Probanden die Wirkung der Klangmassage bei Fibromyalgie-Patienten. Und der Freiburger HNO-Arzt Dr. Uwe Ross erzielt gute Erfolge bei Tinnitus-Patienten.

Die Berliner Allgemeinmedizinerin Dr. Vivi-ane Kolarczyk bietet die Klangmassage im Rahmen der psychosomatischen Versorgung an. Sie berichtet über Ihre positiven Erfah-rungen: „Stress und Ängste verursachen Be-schwerden wie Schlafstörungen, Reizdarm-syndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwer-den bereits nach einem Zyklus von 10 wö-chentlichen 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 psy-chotherapeutischen Behandlung, da sie sie als sehr unterstützend erfahren.“

„Das Erleben während der Klangersitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Los-



Abb. 1: Peter Hess bei einer Klangmassage



Ulrich Krause

Studienrat, ausgebildet in den Peter Hess-Klangmethoden, Seminarleiter und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess-Institut

Kontakt:

www.peter-hess-institut.de,
www.fachverband-klang.de

lassen 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.“

Der Einsatz von Klangschalen in der Pflege und bei Demenzpatienten

Auch in der Pflege und Arbeit mit Demenz-Patienten können positive Auswirkungen belegt werden, wenn die Klangschalen zielgerichtet zum Einsatz kommen.

Die Dipl. Sozialpädagogin und Musikgeragogin Mathilde Tepper z. B. verwendet gezielt nur kleine Klangelemente von wenigen Minuten. Die Sozialmanagerin und Palliativexpertin Rosemarie Bleil erläutert: „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“. Sie beschreibt die Klangschalen weiterhin als einfaches, aber effektiv einsetzbares In-

strument zur Sinnesstimulation, das Demenz-Patienten, die sprachlich nur bedingt erreichbar sind, ein Stück Lebensqualität schenken kann.

Das Schöne beim Einsatz der Klänge ist, sie tun nicht nur dem gut, der sie empfängt, sondern es profitiert auch derjenige davon, der sie gibt.

Berührung ohne Anfassen und Kommunikation ohne Wort

Die Klangschalen bieten noch eine weitere Besonderheit: Sie ermöglichen eine Berührung ohne Anfassen und eine Kommunikation ohne Worte. Das eröffnet nicht nur in der Arbeit mit Demenz-Patienten, sondern auch in der Arbeit mit behinderten Menschen neue Begegnungs- und Erfahrungsräume. Wohlfühlen, Spannungsabbau und Gefühle von Geborgenheit stehen dabei im Mittelpunkt.

Zeit für mich – kleine Klangübungen für zwischendurch

Bereits kleine Klangübungen können eine Auszeit vom Alltag schenken. Im aufmerk-

samen Lauschen auf die Klänge oder Fühlen ihrer Vibrationen richtet sich die Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen – wir kommen zur Ruhe und können Kraft tanken. Dies belegen vier Untersuchungen des Regensburger Professorenehepaars Luis und Hella Erler. Sie haben die Wirkung von in den Alltag eingebauten kurzen Klangübungen von nur zwei bis fünf Minuten Dauer untersucht.

Systematisch und täglich in bestimmten Arbeitsfeldern eingesetzt, können solche Klang-Pausen™, wie sie z. B. die Entspannungspädagogin Maria Schmidt-Fieber aus Wuppertal vermittelt, vielfältige positive Wirkungen erzielen – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Die Untersuchungsteilnehmer berichteten, dass sie sich durch die täglichen Wohlfühl-Pausen mit ihrer Klangschale entspannter fühlten und auch beobachten konnten, dass ihre Motivation, Ausdauer, Kreativität und Schaffenskraft gestiegen sind.

Sich solche klangvollen Augenblicke des Innenhaltens und der Innenschau zu gönnen, lohnt sich also!

Literaturhinweis

Hess, Peter: *Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie*. Südwest Verlag, 2004.
 Hess, Peter; Koller, Christina M. (Hrsg.): *Klangmethoden in der therapeutischen Praxis*. Verlag Peter Hess, 2009.
 Hess, Peter; Koller, Christina M. (Hrsg.): *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*. Verlag Peter Hess, 2010.
 Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit (DVD). Verlag Peter Hess, 2007.
 5. Klang-Kongress 2011. *Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten!* (DVD) Auditorium Netzwerk, 2011.