

Klangmethoden mit Klangschalen: Vielfältige Bereicherung für Prävention, Therapie und Medizin

Christina Koller

Die entspannende sowie Stress, Ängste und Schmerzen reduzierende Wirkung von Klangmethoden mit Klangschalen macht diese zu einem perfekten Begleiter für Prävention und Therapie. Sie bieten sowohl auf körperlicher, psychischer als auch seelischer Ebene zahlreiche Ansatzpunkte, um Gesundheit zu stärken und Genesungsprozesse zu begleiten.

Klangmassage und -methoden: Entspannung mit Mehrwert

Bereits vor 40 Jahren entwickelte der Dipl.-Ingenieur Peter Hess die Klangmassage mit Klangschalen. Darauf aufbauend entstanden in Zusammenarbeit mit Fachkräften aus unterschiedlichen Disziplinen und durch ein einzigartiges Regelsystem aus reflektierter Praxis und Forschung verschiedene Peter Hess® Klangmethoden. Sie stellen den spezifischen Einsatz von Teil-/Klangmassagen, spezieller Klang-Elementen und -Settings, Klangreisen sowie Klangübungen in unterschiedlichen Berufsfeldern dar. Basis für den professionellen Einsatz dieser Klangmethoden ist dabei immer die entspannende Wirkung der Klangmassage. Diese geht mit einer Minderung von Stress, Ängsten und Schmerzen einher, wodurch sich vielfältige Ansatzpunkte für Prävention, Patientenbegleitung und Therapie ergeben.

Wie läuft eine Klangmassage ab?

Nach einem Vorgespräch, in dem die Anliegen für die Klangsitzung geklärt werden, erfolgt die eigentliche Klangmassage. Dabei werden, vereinfacht beschrieben, spezielle Therapieklangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die verschiedenen Schalentypen, wie Herz- oder Beckenschale, sprechen dabei mit ihrem je spezifischen Klang- und Frequenzspektrum bestimmte Körperbereiche besonders gut an. Die harmonischen Klänge und sanften Klangschwingungen führen unvergleichlich schnell in eine wohltuende Entspannung. Jede Klangmassage beinhaltet einige Minuten Zeit zum Nachspüren/zur Integration und endet mit einem obligatorischen Nachgespräch.



Die Klangmassage wird häufig als komplementäre Methode im Rahmen multimodaler Behandlungsansätze angeboten. Zudem werden Teil-Klangmassagen, kurze Klang-Settings und Klangübungen flexibel mit klassischen Beratungs- und Therapiekonzepten kombiniert oder in diese integriert.

Typische Rückmeldungen nach einer Klangmassage

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

„Ich konnte in der Nacht nach der Klangmassage endlich einmal wieder durchschlafen!“

„Die Schalen sind einfach toll, so unterschiedlich und langanhaltend.“

„Es ist, als ob sie alles in Ordnung bringen.“

Wie wirken die Klänge?

Was auf den ersten Blick recht einfach erscheinen mag, löst vielfältige Resonanzphänomene auf unterschiedlichen Ebenen aus, woraus sich – je nach Berufsfeld – verschiedene Anwendungsmöglichkeiten ergeben.

Stressabbau und psychische Entspannung

Die beruhigenden Klänge der Schalen wirken stressreduzierend, fördern die mentale Entspannung und rufen häufig Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen und Zuversicht hervor. Im Vergleich zu übenden Verfahren wie Yoga oder Autogenem Training tritt die Entspannung bei Klangangeboten häufig schon beim ersten Erleben und innerhalb weniger Minuten ein. Das macht Klangmethoden zum perfekten Werkzeug für ein gelingendes Stressmanagement – gerade auch in der Behandlung und Sekundärprävention stressbedingter Erkrankungen. So fördern etwa regelmäßige Klangmassagen einen gesunden Umgang mit Stress und das Wohlbefinden in und mit dem eigenen Körper¹ und erzielen ähnliche Effekte wie Meditation.²

Muskelentspannung und Schmerzlinderung

Die rhythmischen Vibrationen der Klangschalen können tief in das Muskel- und Faszien-Gewebe eindringen und so sanft Verspannungen und Blockaden lösen. Dies führt zu einer Verbesserung der Durchblutung und kann zur Minderung von Schmerzen beitragen. So werden die Klänge etwa therapievorbereitend in der Physiotherapie genutzt, um das Gewebe zu lockern, bevor die manuelle Behandlung beginnt. Aber auch nach chirurgischen Eingriffen oder bei neurologischen Erkrankungen können sie Heilungsprozesse unterstützen.

Verbesserung der Körperwahrnehmung

Die hör- und fühlbaren Klänge fördern die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Durch die Konzentration auf die Klänge und Vibrationen können Patienten ein besseres Verständnis für ihren eigenen Körper entwickeln, was die Rehabilitation nach Verletzungen unterstützen kann. Die verbesserte Körperwahrnehmung ist aber auch für das Erkennen von Stresssymptomen wichtig, sodass frühzeitig und adäquat gegengesteuert werden kann.

Zur Harmonie mit sich selbst finden

Die Klänge führen nicht nur in einen entspannten Zustand, sondern auch in einen inneren Raum der Stille, in der sich die Sensibilität für seelische Vorgänge erhöht. Getragen von Gefühlen der Geborgenheit und Zuversicht kann eine wertvolle Meta-Ebene eingenommen werden. So ist es möglich, (wieder) die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte wahrzunehmen und den Blick für Lösungen und Ressourcen zu öffnen. Dies ist gerade für psychotherapeutische Prozesse ein wichtiger Faktor. Auch deshalb, weil durch das non-verbale Klangangebot der Beziehungsaufbau deutlich einfacher und schneller gelingt.

Die Philosophie der Peter Hess® Klangmethoden orientiert sich am Modell der Salutogenese und am Menschenbild der humanistischen Psychologie. Sie geht immer vom Gesunden, vom gut Funktionierenden aus und knüpft damit an unsere ureigenen Ressourcen und Stärken, an unsere Selbstheilungskräfte an.

Eine Klangschaale wirkt an sich nicht heilsam

Klangschalen tragen ein wunderbares, heilsames Potenzial in sich. Um dies aber gezielt und zum Wohle der Patienten zur Entfaltung zu bringen, braucht es ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren:

- ▶ der angewendeten Klangmethode selbst, die einer fundierten Ausbildung bedarf
- ▶ den verwendeten Therapieklangschalen
- ▶ der Haltung der anwendenden Person, die durch bestimmte Prinzipien wie Achtsamkeit oder dem Weniger-ist-mehr-Prinzip geprägt ist

Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. setzt sich seit 1999 für die damit verbundene Professionalisierung der Klangarbeit ein. Als Mitglied im Dachverband für freie, beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG) hat er sich hohen Ethik- und Qualitätsrichtlinien verschrieben. Entsprechend stehen seine Mitglieder, die eine fundierte Ausbildung am Peter Hess® Institut in Deutschland oder an einer der vielen Peter Hess® Akademien weltweit durchlaufen haben, für professionelle Klangarbeit.

Aus Praxis und Forschung**Stressmanagement mit Klängen bei Hypertonie**

Eine der häufigsten Krankheiten unserer Zeit ist die Hypertonie, die wiederum das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt, Nierenschäden, Sehstörungen und vorzeitige Demenz erhöht. Trotz moderner Diagnostik und Medikamente gilt nur ein Viertel der Betroffenen als erfolgreich behandelt. Besonders bei essentieller Hypertonie ohne organische Ursachen spielt die nicht medikamentöse Behandlung eine große Rolle, wobei Lebensstiländerungen wie Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung im Vordergrund stehen. Hier können Klangmassagen die leitliniengerechte Behandlung effektiv unterstützen. Das konnte der Berliner Kardiologe Dr. Gramann in einer Pilotstudie³ zeigen: 10 Hypertonie-Patienten erhielten neben ihrer leitliniengerechten schulmedizinischen Behandlung entweder

6 Sitzungen mit Peter Hess® Klangmassagen oder 6 Sitzungen mit Progressiver Muskelrelaxation. Die während des Studienablaufs gewonnenen Erfahrungen und erfassten Daten weisen auf eine hervorragende, Blutdruck senkende Wirkung der Klangmassage hin – die die der bewährten Progressiven Muskelrelaxation zu übertreffen scheint.

Klangangebote in der Schmerztherapie

Ähnlich positive Effekte konnten auch bei einer Studie⁴ mit 100 Fibromyalgie-Patienten belegt werden. Diese erhielten stationär eine Multimodale Schmerztherapie (MMST). Die Hälfte der Probanden erhielt zusätzlich zur MMST 2 x pro Woche eine 45-minütige Klangentspannung. Im Vergleich zur Gruppe ohne Klänge wurde eine signifikante Verbesserung der Schmerzen durch die additive Klangentspannung erzielt. Auch die Fähigkeit zum Einschlafen und zur Entspannung waren höher als in der Vergleichsgruppe. Gerade chronische Schmerzpatienten profitieren vom Einsatz der Klangmethoden. Diese können aufgrund ihrer entspannenden Wirkung nicht nur zur Senkung des Schmerzempfindens und Beruhigung des autonomen Nervensystems beitragen, sondern ermöglichen auch das Erleben von Wohlbefinden – eine ungemein wertvolle Erfahrung für die Betroffenen, wie diese Rückmeldung einer Brustkrebs-Patientin nach einer Klangmassage sehr eindrücklich beschreibt: *„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.“*

Klanggestützte Ergotherapie nach einem Schlaganfall

„Gerade auch bei neurologischen Erkrankungen haben sich Klangmethoden als holistisches, adjuvantes Komplementärangebot bewährt“, erklärt die Ergotherapeutin Angelika Rieckmann, die auf eine langjährige klinische Tätigkeit mit Schlaganfall-Patienten blickt. Immer wieder konnte sie dabei beeindruckende Fortschritte beobachten. Besonders bewegend beschreibt sie Erlebnisse, bei denen sich durch eine Klangmassage scheinbar „wie von selbst“, also von innen heraus, Lähmungen, Sensibilitätsstörungen und Blockaden auflösen. *„Dieser Prozess erfolgt nicht durch gezieltes ‚Machen‘, sondern durch das Einlassen, Loslassen, Fühlen und in Resonanz gehen.“*, so die Klangtherapeutin. Phänomene von Spontanheilung sind überaus selten, verdeutlichen aber das gesundheitsfördernde

Potenzial der Klangmethoden. Rieckmann erklärt das Phänomen wie folgt: *„Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wiederaufnehmen.“*

Klangelemente zur Selbstanwendung verfestigen den Therapieerfolg

Dr. Kretzmann, ehemaliger Chefarzt und Leiter der Orthopädie-Abteilung in der Klinik am Park in Lünen, schätzt an therapiebegleitenden Klangangeboten auch besonders, dass sie den Patienten die Möglichkeit bietet, selbständig und zu Hause Klangübungen durchzuführen und damit aktiv am Genesungsprozess mitzuwirken. Da die Klangübungen meist als sehr wohltuend empfunden werden und insgesamt motivationssteigernd wirken, werden sie von Patienten eher ausgeführt als etwa krankengymnastische Übungen. Dabei erzielten auch schon kurze Klangübungen von nur 2–5 Minuten positive Effekte, wie Untersuchungen von Hella und Luis Erler⁵ zur Klang-Pause zeigen konnten. Diese aktive Beteiligung erhöht nicht nur den Therapieerfolg, sondern wirkt auf Patienten auch entlastend und spendet Zuversicht. Hier können auch Angehörige einbezogen werden. Mit speziellen Konzepten wie dem der Klangtransformationen⁶ können Klangübungen mit Klangschalen auch gezielt für selbstbestimmte Veränderungsprozesse genutzt werden, wie etwa zur Lebensstilveränderung im Rahmen der Sekundärprävention nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Fazit

Klangmethoden mit Klangschalen bieten eine ganzheitliche und wirksame Ergänzung in der Prävention, Therapie und Medizin. Sie fördern Entspannung, Selbstheilung und Gesundheit auf allen Ebenen und bereichern sowohl Patienten als auch Therapeuten. Durch ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele sind die Peter Hess® Klangmethoden eine wertvolle Bereicherung im medizinisch-therapeutischen Kontext.

Autorin:

Dr. phil. Christina Koller

Vorstandsmitglied des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V.,

wissenschaftliche Mitarbeiterin am Peter Hess® Institut, Autorin

Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V.

E-Mail: info@fachverband-klang.de

www.fachverband-klang.de



Literatur

- 1 Koller C, Grotz T (2010): Mit der Peter Hess-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 7, 15-19
- 2 Walter N, Hinterberger H (2022): Neurophysiological Effects of a Singing Bowl Massage. Medicina, 58, 594
- 3 Gramann J (2013): Wirksamkeit der Peter Hess Klangmassage im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation in der adjuvanten Therapie der essentiellen Hypertonie. (Masterarbeit), Europa-Universität Viadrina Frankfurt/Oder
- 4 Braun M, Braun A (2015): Klangschalen-Entspannung bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie. Eine quasi randomisierte Studie. Med Welt, 66, 195-199
- 5 Erler H, Erler L (2014): Ein Klang für mich. Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. Klang-Massage-Therapie 9, 48-52
- 6 Hess P (2024): Die transformierende Kraft der Klangschalen. Irsiana Verlag.

Zur Vertiefung: Broschüre Kraftquelle Klang. Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude mit Klängen stärken. Kostenfrei online verfügbar in der Infothek unter: www.fachverband-klang.de