

Peter Hess-Klangmassage

Wohltuende Entspannung mit sanften Klängen

Die Klangmassage ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode und wurde vor 30 Jahren von dem Dipl.-Ingenieur für physikalische Technik, Peter Hess, entwickelt. Nach dem Prinzip »aus der Praxis für die Praxis«, begleitet durch wissenschaftliche Forschungen, entwickelten sich qualitativ hochwertige Klangmethoden, die schließlich zu Hochschulzertifikaten bis hin zum Studium der Komplementären Methoden führten. 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 und beide Kooperationspartner partizipieren vom Synergieeffekt.

Die Arbeit mit Klangschalen gehört in den Bereich der biophysikalischen Ordnungstherapie und basiert auf der Vorstellung, dass lebende Wesen letztlich schwingende Systeme sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster – sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organbezogen. Diese Schwingungsmuster kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. Mit sanftem, schrittweisem Vorgehen werden Lösungs- und Ressourcenorientierung angezielt.

Grundsätzlich gilt, dass die PeterHess-Klangmethoden an den Ressourcen und am Gut-Funktionierenden ansetzen. Das Prinzip dieser Ganzheitsmethode ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Die Wirkungsweise der Klangmassage

Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klangschwingungen als ordnende Impulse auf den Körper 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, Hippocampus, vorderer cingulärer Cortex, Hypothalamus und Mittelhirn, wie eine Untersuchung von Dr. Uwe Ross »Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht« (2009) ergeben hat. Ergänzend zeigt sich das in einem Forschungsprojekt »Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassa-

ge« über subjektive und objektivierbare Wirkungen der Klangmassage, der von der Medizinerin Dr. Kerstin van den Dool (ehemals Gommel), tätig im Bereich Zellforschung und in der Gehirnforschung, durchgeführt wurde (2010). Sie kommt zu dem Ergebnis, dass die Klänge und Vibrationen der Klangschalen den Menschen auf mehreren Ebenen – körperlich, emotional und geistig – tief erreichen. Es gibt nachweislich objektivierbare neuronale Wirkungen der Klangmassage, darstellbar an einem nachhaltig veränderten Gehirnstrombild und auch messbar an einer veränderten Wahrnehmungsfähigkeit der Probanden.

Regeneration auf allen Ebenen

2007 konnte eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. mit mehr als 200 Probanden bestätigen, dass regelmäßige Klangmassagen helfen, besser mit Stress umzugehen und das Wohlfühl in und mit dem eigenen Körper zu verbessern.

Diese Stress reduzierende Wirkung nutzt auch der Kardiologe Dr. med. Jens Gramann, der in der Berliner Herzpraxis die Klangmassage im Rahmen des Stressmanagements integriert. Jüngst konnte er in einer vergleichenden Pilotstudie ähnliche Wirkungen der Klangmassage wie durch die Progressive Muskelrelaxation aufzeigen, wobei die Klangmassagen eine nachhaltigere Wirkung zu haben scheint. Die Ergebnisse decken sich mit Beschreibungen seiner Kollegin Dr. med. Viviane Kolarczyk, die als Allgemeinärztin ihren Patienten die Klangmassage im Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet. Sie resümiert: »Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von 10 wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig.« Dass sich die entspannende Wirkung der Klänge auch positiv auf die Schmerzwahrnehmung auswirkt, konnte eine Untersuchung des Cuxhavener Rheumatologen Dr. med. Matthias Braun zeigen, der die Wirkung der Klangmassage bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie untersucht hat. Die Ergebnisse zeigen, dass durch den Einsatz der Klangmassage ein deutlich besseres Ansprechen der Therapie in Bezug auf die Schmerzreduktion, das Einschlafen und die erlernte Fähigkeit zu entspannen bewirkt wurde.

Die vielfältigen Wirkungen machen die Klangmethode zu einer wertvollen Methode, die bewährte Behandlungskonzepte effektiv ergänzen kann. So kommen sie nicht nur in der Prävention, sondern auch gezielt im Rahmen von Pflege oder therapeutischen Angeboten z.B. bei neurologischen Patienten, nach chirurgischen Eingriffen, in der Behandlung von Tinnitus oder in der Suchttherapie zum Einsatz.



Foto: © Archiv Peter-Hess-Institut, Ulzen

Autor: Ulrich Krause
Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess Institut
ulrich.krause@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de