

KLANG-MASSAGE-THERAPIE

Organ des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V.

11/2016

**PHA Brasilien
unterstützt Olympioniken**

**Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt
der Peter Hess®-Klangmethoden**



**Peter Hess –
Klangpionier und Abenteurer**

Vk-Preis: 6,00 €

IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016

ISSN 1862-4081

Offizielles Organ des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V.

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:

Peter Hess • Ortheide 29 • D-27305 Uenzen

Redaktion: Dr. phil. Christina M. Koller, Ulrich Krause

Layout: Nils Ando, Bremen · Sandra Lorenz, Hannover

Lektorat: Reiner Juring, Bielefeld und Ulrich Krause, Nienburg

Satzkorrektur: Reiner Juring, Bielefeld

Bild- und Grafiknachweis:

© Psychosomatische Fachklinik Medical Park Chiemseeblick (Titelseite, S. 29, 30) Foto und Bildwerk Oldenburg (S. 3, 7, 10, 51, 52), HELIOS Klinik Leezen (S. 38, 39), Schweriner Volkszeitung (S. 37, 42, 43, 45), Marina Remstedt (S. 48), Jonny Allegra (S. 50), Elke Brager (S. 62) sowie die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe.

Druck: Erhardi Druck GmbH, Regensburg

Auflage: 10.000

Vorwort

von Peter Hess



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Klang ist Bewegung, und so sind auch unsere Peter Hess®-Klangmethoden in ständiger Bewegung. Ich durfte in diesem Jahr meinen 75. Geburtstag feiern, und wenn ich auf die vergangenen Jahrzehnte zurückblicke, bin ich selbst immer wieder fasziniert davon, auf welchen Wegen die Klänge in die Welt kommen, welche Kreise sie ziehen und wie sie Menschen berühren und ihr Leben positiv beeinflussen. Die eigene Erfahrung weckt oft den Wissensdurst. Sie bildet die Quelle, aus der heraus Menschen mit den Klängen arbeiten möchten. So ist im Laufe von mehr als 30 Jahren eine unglaubliche Vielfalt an Spezifizierungen im Einsatz der Klangmethoden entstanden. Unsere Fachzeitschrift liegt mir deshalb auch besonders am Herzen, denn hier können all die wunderbaren Erfahrungen dokumentiert und einem breiten Leserkreis zugänglich gemacht werden – sowohl für Klangexperten als auch für Klanginteressierte. Jeder kann die Klangschalen für sich nutzen, z.B. auch Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige.

Es erfüllt mich mit großer Freude, wenn ich sehe, mit welcher Begeisterung und welchem Engagement die Klänge von all den in den Peter Hess®-Klangmethoden ausgebildeten Menschen in die Welt getragen werden – z.B. beim „Klingenden September 2016“ oder bei so besonderen Ereignissen wie den Olympischen Spielen in Brasilien. Ich bin fasziniert von den Kombinationsmöglichkeiten, z.B. mit Yoga oder Ayurveda oder der Integration in Berufsfelder der

Pädagogik, Logopädie, Musiktherapie oder Palliativmedizin. Es berührt mich außerdem immer wieder aufs Neue, wenn ich erfahre, welche wichtige Rolle die Klänge im Genesungsprozess spielen können. Die Klangmethoden können ein Puzzlestück im komplexen Gefüge der Integrativmedizin sein und komplementär zu anderen Methoden genutzt werden. Sie ermöglichen Entspannung und damit Schmerzlinderung, stärken Vertrauen und Zuversicht, sie öffnen den Zugang zu sich selbst und können wichtige Schlüsselmomente im Therapieprozess bewirken. Die Menschen erfahren sich selbst (wieder) als aktiven Teil im Genesungsprozess und erleben sich selbst als Mit-/Gestalter. Und dann gibt es da dieses seltene und besondere Phänomen der „Spontanheilungen“ nach einer Klangsitzung. Ich möchte hier keine falschen Hoffnungen wecken, denn solche Wirkungen sind sicher die Ausnahme. Vielmehr geht es mir darum, dass damit ein klarer Hinweis auf die Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte gegeben ist. Das heißt, dass die Klänge dabei helfen können, die natürliche Ordnung, die Gesundheit ja letztlich ist, aufrechtzuerhalten, ganz wie dies unserem Ansatz entspricht: „Das Gesunde, gut Funktionierende stärken“.

Hier schließt sich der Kreis zur Klangmassage, wie ich sie 1984 als ganzheitliche Entspannungsmethode entwickelt habe. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun und die eigene Gesundheit zu stärken – körperlich, geistig und seelisch.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen!

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Peter Hess". The signature is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

Peter Hess



Inhaltsverzeichnis

Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt der Peter Hess®-Klangmethoden _____ **6**

Das Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit – Salutogenese – Selbstheilungskräften
von Ulrich Krause

Peter Hess – Klangpionier und Abenteurer _____ **11**

von Dr. Christina Koller und Doris Iding

PHA Brasilien unterstützt Olympioniken bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 _____ **18**

von Regina Santos, Daniel Mas und Daniel Willmer

Von der Selbsterfahrung zur Kurserfahrung... denn meistens kommt es anders, als man denkt! _____ **22**

von Helga Montag

Diabetes und Klang _____ **24**

von Anna Rottmann

Klangmassagen in der Musiktherapie der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick _____ **28**

von Dr. Christina Koller – im Gespräch mit Bärbel Kirst

Klang in der Logopädie _____ **32**

Sprachklangerbeit bei Amyotropher Lateralsklerose (ALS)

von Katrin Berns

Klangmassage – Teil der interdisziplinären Rehabilitation Schwerstkranker _____ **36**

Rückblick auf mehr als zehn Jahre Klang in der HELIOS Klinik Leezen

von Nicole Becker

Klang als Puzzlestück auf meinem Weg der Genesung – mein Kampf zurück in ein zweites Leben _____ **42**

von Heike Sy



**„Auf einen Schlag ist alles anders“ –
auch mit einem Klang-Anschlag** _____ **46**

Klangschalen nach einem Schlaganfall nutzen - Tipps für Betroffene und Angehörige
von Angelika Rieckmann

**Klangmassage bei Fibromyalgie im Rahmen
einer multimodalen Schmerztherapie** _____ **54**

M.G. Braun und A. Braun

Klangbegleitung im Rahmen der Palliativpflege _____ **56**

von Stephanie Schneider

Trauer braucht Wärme – Klang in der Trauerbegleitung _____ **62**

von Kordula Schmid und Gabriele Esser

Klingender September 2016 _____ **64**

von Dr. Christina Koller

Der Weg der Begeisterung _____ **66**

Die Kindertagesstätte „Kunterbunt“ in Gornau wird als erster sächsischer
Peter Hess®-Klangkindergarten ausgezeichnet
von Andreas Kreuzfeldt

EMILY HESS-Klangyoga für Kinder by Tina Buch _____ **70**

von Tina Buch

Ayurveda und Klang – eine ideale Ergänzung _____ **76**

von Ilona Bolz

Das Studium hat mein Leben enorm bereichert _____ **78**

Rückblick auf das berufsintegrierte Studium Bachelor of Science (B.Sc.)
Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode
von Nicole Herkert

Nachrichten aus Portugal _____ **82**

von Ingrid Ortelbach, Silvia Catarina Santos und Helena Marmelo

**Heilsame Wege – das Wirken des Dachverbandes für
freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG)** _____ **84**

von Patrick Martin



Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt der Peter Hess®-Klangmethoden

Das Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit – Salutogenese – Selbstheilungskräften

von Ulrich Krause

Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit auf eine Entdeckungsreise nehmen und Ihnen einige Stationen in meinem Leben beschreiben, wie sich für mich diese Zusammenhänge von Selbstwirksamkeit – Salutogenese und die Bedeutung von Selbstheilungskräften erschlossen haben und wie sich das im Zusammenhang mit den Peter Hess®-Klangmethoden darstellt. Beginnen möchte ich mit einem Zitat:

„Die Praxis der Achtsamkeit bedeutet die Bewusstwerdung dessen, was im jeweiligen Augenblick um mich herum geschieht. Sie ist der Schlüssel zu neuem, gesünderen Leben. Sie wirkt sowohl vorbeugend als auch heilend.“

Harald Banhaf, Stefan Schmidt

Bewusstsein und Selbstwirksamkeit

Ende der 1970er Jahre habe ich mich während meines Studiums im Rahmen der Sprachwissenschaft mit den „Lernen am Modell“ von dem Psychologen Albert Bandura beschäftigt, schwerpunktmäßig mit Kommunikations- und Interaktionsprozessen, Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein, Verhaltensänderung und Lernmotivation. Eine Kernaussage ist mir im Gedächtnis geblieben:

*„Erst das **Bewusstsein** macht es dem Individuum möglich, sich selbst als Handelnder zu erkennen, der in einer spezifischen Weise aktiv werden kann. Das Prinzip der **Verantwortlichkeit des Selbst** für das Handeln ist die Voraussetzung für das Korrigieren von Fehlern.“*

Bandura ist der Überzeugung, dass das Verhalten oder Verhaltensänderungen von Menschen maßgeblich von ihrer Selbstwirksamkeitserwartung (oder Kompetenzerwartung) beeinflusst werden. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) wurde von Bandura in den 1970er Jahren entwickelt. SWE bezeichnet die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenz gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas zu bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat demnach eine hohe SWE. Eine Komponente der SWE ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen, statt äußere Umstände, andere Personen,

Zufall, Glück und andere Faktoren als ursächlich anzusehen. Selbstwirksamkeit(-serwartung) ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen. Personen mit einem Glauben an die eigene Kompetenz zeigen größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben und eine höhere Frustrationstoleranz. Menschen mit Selbstzweifeln haben tendenziell stärkeren Stress und neigen eher zu Depressionen, können sich schlechter motivieren und weniger gut negative Emotionen kontrollieren.

Ende der 1990er Jahre hatte ich das Glück, als Studienrat an einem Gymnasium an einem bundesweiten Forschungsprojekt zur „Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung im Unterricht“ teilzunehmen, das von Prof. Ralf Schwarzer und Prof. Matthias Jerusalem begleitet wurde. Hier hatte ich nun die Möglichkeit, im Team eine praktische Umsetzung in der Schule zu erfahren. Der von Schwarzer geprägte Begriff der Selbstregulation baut dabei auf Bandura auf:

Bei der Selbstregulation steht die Tendenz im Vordergrund, schwierige Handlungen auch dann aufrechtzuerhalten, wenn Einflüsse auftreten, die die Motivation und Aufmerksamkeit beeinträchtigen.

Die Umsetzung in der Schule war ein Prozess, der im Wesentlichen kommunikativ geprägt war und auch die Haltung der Lehrer reflektierte. Ziel war es, von einer extrinsischen Motivation die Schüler zu einer intrinsischen Motivation zu führen, Lernprozesse also nicht als fremdbestimmt zu sehen, sondern aus eigenem Antrieb heraus zu motivieren, auch die sozialen Fertigkeiten zu stärken. Ein Unterricht, dem dies gelingt, ist präventiv. Er hat nicht nur positive Auswirkungen auf schulisches Lernen, sondern auch auf die Persönlichkeitsentwicklung und die soziale Entwicklung der Schüler. Zugleich führt er zu einer Verbesserung der Schul- und Unterrichtsqualität, der Lehrer-Schüler-Interaktion und auch der Selbstwirksamkeit von Lehrkräften im Hinblick auf eine erfolgreichere und befriedigendere Bewältigung der beruflichen Anforderungen und des schulischen Alltags.

Dazu gab es in den einzelnen Abschnitten Befragungsbögen für Lehrer und Schüler, die in einer Skala die subjektive Überzeugung dargestellt hat, kritische Anforderungssituationen

aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei wurde an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht sowie Barrieren, die es zu überwinden galt. SWE soll die konstruktive Lebensbewältigung vorhersagen (Jerusalem 1990; Schwarzer, 1994). Deci & Ryan, 2002; Jerusalem & Hopf, 2002; Zimmermann, 2000 kamen zu der Erkenntnis, dass Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung in vielfältiger Hinsicht positive Einflüsse nehmen. Sie fördern schulisches und berufliches Interesse, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, allgemeine Zufriedenheit, Lebensqualität und Gesundheit. Defizite in Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung haben entsprechend negative Effekte. Mögliche Folgen sind Ängste, Lebensverdrossenheit, mangelnde Motivation, Desinteresse, Zukunftsängste und Perspektivlosigkeit.

Dieses Modell hat inzwischen auch in der Wirtschaft und Unternehmen Anklang gefunden und sollte eine wichtige Überlegung für uns sein, ein Fundament für betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang zu entwickeln.

Es ist für mich auch eine wesentliche Grundlage für das Verstehen der Prozesse in der Anwendung komplementärer Methoden, wie wir sie mit den Peter Hess®-Klangmethoden praktizieren.

Stärken der Selbstheilungskräfte

Ein Blick in die Forschung zeigt, wie sich die von mir oben beschriebenen Erkenntnisse weiterentwickelt haben.

So schreibt Dr. Gary Bruno Schmid (Zürich, 2013) Bewusstseinsmedizin: *„Psychologische Heilung durch Vorstellungskraft: ‚Aus kontrollierten medizinischen Studien zu den verschiedenen Selbstheilungsphänomenen (...) bietet sich ein brauchbares Denkgerüst zur individuellen Selbstheilung durch Vorstellungskraft an: Bewusstseinsmedizin (...) anhand derer eine praktikable, effektive und zuverlässige Methode zur individuellen Selbstheilung entsteht (...)‘ Das Konzept: ‚Selbstheilung durch Vorstellungskraft‘ stärkt den Glauben in die Leistungsfähigkeit der individuellen Schmerz- und Immunabwehr des Patienten. Die eigene ‚Vorstellungskraft als Heilmittel‘ hat einen entscheidenden Einfluss auf das körperliche Wohl und die körperliche Vitalität, d.h. die physiologische Heilung kann suggeriert und psychogen bewirkt werden.“*

„Jede Heilung ist Selbstheilung und Selbstheilung ist mit Hilfe der Vorstellungskraft erlernbar.“

Dr. Gary Bruno Schmid, Zürich

Hier zeigt sich für uns vom Peter Hess® Institut (PHI), welche wertvollen Seminare wir in unserem Angebot haben. Die Kraft der inneren Bilder durch Imaginationen, wie wir sie



in den Seminaren „Fantasiereisen I+II“ erfahren. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist das Seminar von Peter Hess „Wirkungsvolle Affirmationen und Visionen gestalten und begleiten“: Je mehr wir uns unserer Gedanken und inneren Überzeugung bewusst werden, desto mehr werden wir zu aktiven Gestaltern unseres Lebens. Individuelle Vision bzw. ein konkretes Ziel werden formuliert. Erkennen und Verabschieden einschränkender Hemmnisse. Die Klänge fungieren dabei als tragende Kraft, die es ermöglichen, aus einer übergeordneten Perspektive hinzuschauen und zu erkennen. Kraftvolle Rituale unterstützen uns beim Loslassen, sodass Raum für Neues entsteht. Durch den gezielten Einsatz und die Kombination von Klängen, Sprache und inneren Bildern können wir hilfreiche Affirmationen entwickeln, die eine nachhaltige Veränderung in Gang setzen.

Auch die Seminare von Emily Hess zum Thema „Urvertrauen“ können zur Erreichung der Ziele Lebensfreude, Lebensqualität und das „Vertrauen in sich selbst und die Welt“ Wesentliches leisten.

„Alles, was wir brauchen, ist tief in uns verborgen und wartet darauf, sich zu entfalten und zu offenbaren. Wir müssen nichts tun, außer still werden und uns Zeit nehmen, um nach dem zu suchen, was wir in uns tragen, dann werden wir es auch finden.“

Eillen Caddy

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal die Wirkungsmerkmale der Peter Hess®-Klangmassage aufzählen, in denen sich die bisher von mir beschriebenen Prozesse widerspiegeln:

- Ganzheitliche Methode – spricht Körper, Geist und Seele an
- Bewirkt tiefe Entspannung
- Stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen
- Erleichtert das Loslassen – von Sorgen, Ängsten und Zweifeln
- Trägt zur Gesundheitsstärkung bei: Harmonisierung, Regeneration, Vitalisierung
- Unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung
- Ermöglicht Zugang und Nutzung eigener Ressourcen
- Stärkt das Selbstbewusstsein, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation

Resonanz, Bewusstsein und therapeutische Kommunikation

In diesem Zusammenhang habe ich mir die Vorträge von Prof. Verres (Die Bedeutung der Resonanz für die Lebenskunst); Prof. Hinterberger (Bewusstsein) und Prof. Schröder (Therapeutische Kommunikation und Klangtherapie) noch

einmal durchgelesen, die sie auf der Fachverbandstagung im November 2014 gehalten haben. Ich möchte hier nicht alle Inhalte wiedergeben, Dies können Sie in der Fachzeitschrift 10/2015 auf den Seiten 44–46 nachlesen. Aber vielleicht noch einmal ein paar wichtige Auszüge, die im Zusammenhang mit meinem Thema stehen. Resonanz, Bewusstsein und therapeutische Kommunikation sind elementare Bestandteile des Lebens. Damit berühren sie auch wichtige Aspekte der Peter Hess® - Klangmethoden. Dies ist nicht nur für eine weitere theoretische Fundierung unserer Methode interessant, sondern gibt auch wertvolle Impulse für die Praxis – unabhängig davon, ob die Klangmethoden zur Entspannung oder Prävention oder im Rahmen pädagogischer oder therapeutischer Interventionen eingesetzt werden. Therapeutische Kommunikation kann in gewisser Hinsicht nur Anstöße geben für eine andere und meistens für eine bessere Kommunikation mit uns selbst, wenn wir wirklich tiefe Heilungsprozesse auch zulassen wollen. So kann der Mensch über sein Bewusstsein in Prozesse in Krankheit und Gesundheit eingreifen, so Schröder. Gegenüber der therapeutischen Kommunikation in der ärztlichen Heilkunde haben wir mit den Klangschalen ein Medium, das die Bewusstheit für zwischenmenschliche Resonanz als zwischenmenschliches Phänomen wesentlich unterstützen und fördern kann – Klienten dazu anzuregen, sich selber weiterzuentwickeln. Entscheidend ist, wie Musik/Klänge in unser Bewusstsein kommen. Sie werden zwar von außen erzeugt, aber das Klangerlebnis findet in jedem einzelnen Menschen statt, so Verres.

Fachsprache und Zusammenhänge für ein Verständnis und die Wirkungsweise der Peter Hess®-Klangmethoden

„Wir gehen immer vom Gesunden aus – wir stärken das Gesunde“

Salutogenese und Pathogenese

Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Somit ist die Salutogenese als Gegenstück zur Pathogenese, welche die Entstehung von Krankheit beschreibt, zu sehen. In den 1970er Jahren ging der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky der Frage nach, welche Faktoren die Salutogenese beeinflussen. Er entwickelte ein theoretisches Modell über die Eigenschaften, die man braucht, um gesund zu werden und es auch zu bleiben. Es gibt große Unterschiede zwischen der Herangehensweise an eine Erkrankung aus salutogenetischer oder pathogenetischer Sicht. Pathogenese versucht, Krankheit zu vermeiden. Salutogenese dagegen versucht, ein attraktives



Gesundheitsziel zu erreichen. Nicht das Vermeiden von hohem Blutzucker durch Diät steht dann zum Beispiel bei Diabetes mellitus im Vordergrund, sondern z.B. eine Klangmassage, die zu einem umfassenden Wohlbefinden führt. Merkmale salutogenetischer Orientierung sind Stimmigkeit, Verbundenheit, Vorstellungen von Gesundheit, Ausrichtung auf Ressourcen, Selbstwahrnehmungen, Selbstorganisation, Selbstheilungsvermögen, lösungsorientiertes Denken.

Das Kohärenzgefühl

Ein Begriff, der eng mit der Salutogenese verknüpft ist. Dieser wurde von Antonovsky geprägt und meint ein Zugehörigkeitsgefühl und eine tiefe innere Zufriedenheit mit sich selbst und anderen. Folgende Komponenten sind für das Kohärenzgefühl von Bedeutung: Wahrnehmbarkeit, Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit: Kann ich an mich gestellte Anforderungen bewältigen? Für den motivationalen Aspekt ist die Überzeugung wichtig, dass es im Leben Dinge gibt, für die es sich zu leben lohnt und die es verdienen, hierzu seinen persönlichen Einsatz zu leisten. Wie gesund wir sind, hängt also wesentlich von der Ausprägung dieser Eigenschaften ab.

Resilienz und Salutogenese

Beide Begriffe stehen in enger Verbindung miteinander. Unter Resilienz verstehen wir so viel wie Widerstandsfähigkeit. Je widerstandsfähiger der Mensch ist, um so besser kann der Körper Störungen abwehren, desto gesünder bleiben wir. Hier gilt es zu erreichen, dass man in kritischen Situationen auf persönliche Ressourcen zurückgreifen kann und eine Krise als Möglichkeit zur Weiterentwicklung sieht.

Wie erreicht der Mensch nun diese Fähigkeiten und was können die Peter Hess®-Klangmethoden dazu beitragen? Welcher Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten bedarf es für Klangmassagepraktiker/Therapeuten, um das in der Anwendung mit Klienten zu fördern?

Hier wird für mich immer deutlicher, dass das Bewusstsein des eigenen Selbst, vielleicht mit der Frage „Wie bleibe ich gesund?“ ein Thema ist, das vielleicht schon in der Schule in einem Fach wie „Gesundheitserziehung“ integriert sein müsste, die nötigen Schlüsselqualifikationen zu vermitteln – Entwicklung und Förderung einer „emotionalen Intelligenz“, also von Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie, Motivation und sozialer Kompetenz.

Für die Arbeit mit Klang bedeutet das, dass die Zusammenhänge und Erkenntnisse die Basis für einen Prozess der Professionalisierung darstellen, weil damit neben einer

Wissensbasis auch die notwendige Autonomie gegenüber Klienten erreicht werden kann. Professionalität erwächst nicht allein aus dem Wissensfundament, sondern muss sich mit den Personen identifizieren können, die eine Profession ausmachen. Dadurch erreichen wir eine umfassende Entscheidungs- und Handlungskompetenz als Resultat aus dem Zusammenwirken von fachlicher, sozialer, personaler und Methodenkompetenz.

Durch das Verstehen von Zusammenhängen werden wir unsere Klangarbeit auf diesen Fundamenten aufbauen, die individuelle Situation der Klienten qualifizierter einschätzen können und unsere Kommunikation auch kompetenter gestalten können. In dem Erkennen lassen sich Verständnis und Empathie entwickeln und wir nehmen die Klienten mit auf einen vertrauensvollen Weg. Es gilt, für die Bedürfnisse der einzelnen Klienten im Gespräch geeignete Settings gemeinsam zu finden. Der Klang tut sein Übriges, der Klang allein schafft schon wesentliche Voraussetzungen für das Erreichen der Ziele. In der gelungenen Synthese von Sprache und Klang (sprachliche Begleitung) werden wir einen qualifizierten und guten Weg gehen. Das Wissen und damit die eigene Haltung des Klanggebenden oder Therapeuten zu reflektieren und gleichzeitig für den Dialog und die Klanganwendung Sicherheit finden.

Selbst

In diesem Prozess des Erschließens und Erkennens war es für mich wichtig, mich mit dem Begriff „selbst“ zu beschäftigen. Viele Begriffe in meinem Artikel sind mit diesem Pronomen verbunden. Hier zeigt z.B. Wikipedia umfangreiche Definitionen und Zusammenhänge, von denen ich nur einige zitieren möchte.

„Selbst ist ein uneinheitlich verwendeter Begriff mit psychologischen, pädagogischen, soziologischen, philosophischen und theologischen Bedeutungsvarianten. Im Sinn der Selbstbeobachtung, also in Bezug auf die Empfindung, ein einheitliches, konsistent fühlendes, denkendes und handelndes Wesen zu sein, dient es der Reflexion, Verstärkung und Be-

tonung des Begriffs Ich. Das Selbst wird verwendet im Sinne des Zentrums der Persönlichkeit.“

„Selbst als psychologischer Begriff: William James unterschied das erkennende Selbst vom erkannten Selbst. In dieser Tradition unterscheidet die Psychologie das Selbstkonzept, also die Antwort auf die Frage ‚Wer bin ich?‘, vom Nachdenken über sich selbst, der Selbstaufmerksamkeit. Gemeinsam erzeugen sie das Gefühl einer Ich-Identität, welche sich im Zuge der Ich-Entwicklung verändert.“

„Informationsquellen für das Wissen über sich selbst findet der Mensch in der Beobachtung des eigenen Verhaltens (Selbstwahrnehmung); in der Bewertung des eigenen Verhaltens; in der Äußerung von Mitmenschen; in der Deutung der Reaktionen von Mitmenschen; im Vergleich mit Mitmenschen.“

„Die Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung nahezu jeder glücklichen Selbstverwirklichung.“

„Nur das Ich mit seinen Funktionen des Wahrnehmens, Denkens und des Gedächtnisses vermag zu reflektieren und selbstkritisch zu sein. Die Ausbildung eines kritischen Selbst ist eine der Hauptfunktionen des Ich.“

„Eine Person, deren Aufmerksamkeit auf ihr Selbst gerichtet ist, versucht zu erforschen und zu klären, was ihre Erlebnisse für sie bedeuten, was sie dabei fühlt. Sie kommt sich dadurch selbst näher (Tausch/Tausch). Ein Gespräch oder Selbstgespräch ist dabei so etwas wie eine Selbstöffnung. Die Person äußert persönliche Erfahrungen (Fühlen, Vorstellen), die für sie kennzeichnend sind. Sie rückt ihre eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen ins Zentrum ihres Erlebens und setzt sich mit sich selbst auseinander. Tausch/Tausch nennen das einen wesentlichen „heilsamen“ Vorgang.“

In 2017 plane ich, ein Seminar „Therapeutische Kommunikation“ zu entwickeln, um dieses Wissen um die Bedeutung und Zusammenhänge in Verbindung mit der Klangarbeit zu vermitteln.



Ulrich Krause

ist Studienrat (a.D.), langjähriger wissenschaftlicher Mitarbeiter am PHI und Ansprechpartner für die Bereiche Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Fachpublikationen, Forschungsprojekte, Seminarleiter sowie Fachberater für Schulen und für den Studiengang Bachelor o.Sc. Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode.

Kontakt

E-Mail: ulrich.krause@peter-hess-institut.de

Peter Hess – Klangpionier und Abenteurer

von Dr. Christina Koller (vgl. S. 31) und Doris Iding

Seinem Leben eine ganz persönliche Note zu verleihen, das ist der Sinn unseres Daseins. Wie kaum ein anderer ist Peter Hess diesem Aufruf nachgekommen. Als Pionier der Klangarbeit und Begründer der Klangmassage hat er mit seiner Methode Erfolgsgeschichte geschrieben und das Leben vieler Menschen positiv beeinflusst.

Ein Kind der Kriegszeit und Studentenrevolution

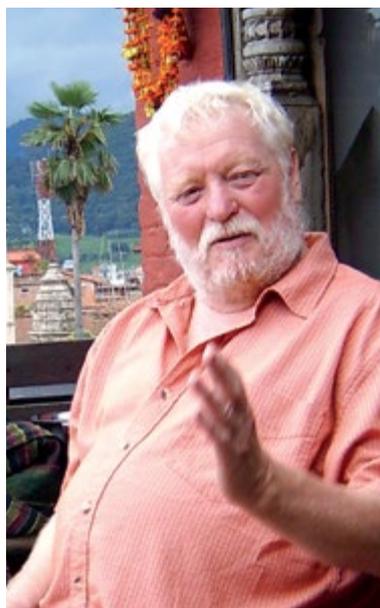
Als Kind des Krieges wurde Peter Hess in eine schwierige Zeit hineingeboren. Seine Geburt, Kindheit und Jugend erlebte er rückblickend als anstrengend und einsam. Hatte er doch das schmerzliche Gefühl, ganz auf sich selbst zurückgeworfen zu sein. Aber wie alles hatte auch diese Erfahrung zwei Seiten und führte dazu, dass er bereits früh seinen eigenen Weg ging, dabei immer seinem Herzen folgte und gleichzeitig sein Durchsetzungsvermögen bewies. So wechselte er bereits im Alter von zwölf Jahren gegen den Willen der gesamten Familie im Jahre 1953 in ein Internat des Franziskanerordens nach Holland. „Die Erfahrungen, die ich dort gesammelt habe, machten aus mir keinen Priester, sondern einen Physik-Ingenieur“, erklärt er mit verschmitztem Lächeln. Lebendig, neugierig und stets bereit für einen Spaß, stand er den „Lausebengels“ aus der „Feuerzangenbowle“ in nichts nach. Die Doppelmoral vieler Ordensbrüder und Lehrer führte dazu, dass er das Internat bereits nach einigen Jahren verließ.

Nach seinem Studium in Physikalischer Technik wurde er bereits als junger Ingenieur durch ein Gespür für Innovation geleitet und war an der Entwicklung der ersten Computer

beteiligt. Seine Leidenschaft fand er hier allerdings nicht. Diese wurde eher durch Reisen in ferne Länder gestillt. Seine Abenteuerlust führte ihn 1966 auf einem Heinkel-Motorroller zusammen mit einem Freund über den Landweg nach Indien, und sie passierten viele Länder, die damals noch an Märchen aus 1001 Nacht erinnerten: Persien, Pakistan und schließlich Indien. Sie brachten ihn mit einer bis dahin unbekannten Welt in Kontakt und öffneten sein Herz für die Schönheit fremder Kulturen. Dass diese erste Reise ihn in seine spätere zweite Heimat führen sollte, hätte er damals nicht einmal im Traum geglaubt.

Lehrer aus Begeisterung

Zurück in Deutschland suchte der Visionär nach neuen beruflichen Herausforderungen. Er studierte Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik und arbeitete anschließend ambitioniert und engagiert an der Allgemeinen Berufsschule mit Jugendlichen ohne Hauptschulabschluss. Es war ihm ein Herzensanliegen, den anscheinend Chancenlosen Selbstwertgefühl zu vermitteln und ein berufliches Weiterkommen allen Widerständen zum Trotz zu ermöglichen. Selbst sagt er über diese Zeit: „Als Lehrer erfuhr ich, wie sehr unsere inneren Bilder unsere äußeren Erfahrungen prägen. An unserer Schule gab es viele ‚schwierige‘ Klassen, wo teilweise 16 Schüler aus 16 Nationen zusammengewürfelt waren. Viele Kollegen hielten die Schüler für unfähig und kompliziert. Dementsprechend waren die Ergebnisse und nur wenige bestanden die Gesellenprüfung. Ich hingegen glaubte immer an das Potenzial meiner Schüler. Mir war schon damals klar, dass Lernen immer einen Praxisbezug



braucht, um Sinn zu machen und Freude zu wecken. Das war wahrscheinlich der Grundstein für mein Motto: ‚Aus der Praxis für die Praxis! So pflegen wir es auch heute am PHI. Bei mir bestanden die meisten Schüler die Prüfung beim ersten Mal, der Rest im zweiten Anlauf. Bereits damals wusste ich, welche Kraft unsere Gedanken haben, wie wichtig es ist, an etwas zu glauben. Heute gebe ich dieses Wissen angereichert mit zahlreichen Erfahrungen der letzten Jahrzehnte in meinen Seminaren weiter.“

Ökobauer und Familienvater

Während seiner Studienzeit gründete Peter eine Familie und lebte mit seiner ersten Frau Jozina in Darmstadt, wo

sie ihre Kinder Jana und Boris bekamen. Dann zogen sie nach Bremen, wo er als Referendar an der Berufsschule für Elektrotechnik arbeitete. Sieben Jahre später zog die Familie nach Uenzen, einem kleinen Ort in Niedersachsen, der ihre Heimat wurde und auch heute noch Sitz des Peter Hess Institutes® ist.

Das Leben beschenkte ihn und seine Familie mit vielen unvergesslichen Reisen, konfrontierte sie aber auch mit Leiden. So führte die schwere Erkrankung eines Familienmitglieds in den frühen 1980er Jahren dazu, dass der rationale Ingenieur anfang, sich mit alternativen Heilmethoden zu beschäftigen. Dies führte auch dazu, dass er in seinen Selbsterfahrungs-



1966 brach Peter Hess zum ersten Mal mit einem Heinkel-Motorroller nach Indien auf.



1984 entstand die Idee zur Klangmassage.

Der eher rationale Ingenieur beginnt sich für Radiästhesie und alternative Heilmethoden zu interessieren.





Peter und sein langjähriger Freund Prof. Dr. Niels Gutschow bei einem Ritual in Nepal.

seminaren verschiedene Methoden aus der Bioenergetik einsetzte, die alle von der Vision geleitet wurden, Menschen einen Weg des Heil-Werdens zu zeigen – einem Wunsch, der für ihn selbst erst später in Erfüllung gehen sollte.

Nepal entdecken und lieben

Sein Freund, Prof. Dr. Niels Gutschow, der seine Liebe für alternative Heilmethoden kannte, riet ihm nach Nepal zu gehen, um dort bei den Indigenen weitere Erfahrungen zu sammeln. Damit sprach er Peters Herzenswunsch aus, für eine längere Zeit dort sein zu können, und wie aus dem Nichts wurde ihm 1984 ein Forschungsauftrag angeboten, der ihn für mehrere Monate in das Land seiner Träume führte. Dieses Mal, bereits durch verschiedene Lektionen des Lebens gereift, sah er Nepal mit ganz anderen Augen und erkannte, wie reich dieses Land war. Im Rahmen des Forschungsprojektes nahm er Messungen von Kraft- und Energieplätzen vor und lernte zufällig über einen befreundeten Musikethnologen auch die Klangschalen kennen. Dies war der entscheidende Schritt zur Verwirklichung seiner Vision. Die östliche Vorstellung „Nada Brahma“, was übersetzt werden kann mit „Die Welt ist Klang“, wurde für ihn unmittelbar erfahrbar und sollte sein zukünftiges Leben grundlegend verändern. Seine Erkenntnisse über die besondere Wirkung

von Klängen in der traditionellen Musik sowie bei Ritualen und im Heilwesen bildeten die Grundlage für die dort entstandene Idee der Klangmassage. Aber noch wichtiger war, dass er auf dieser Nepalreise die entscheidende Erkenntnis hatte, die sein Lebensgefühl von Grund auf veränderte:

„Die Menschen haben mich in ihrer Fröhlichkeit und in ihrer Ausstrahlung fasziniert. Ich nahm an vielen rituellen Festen teil, die in Nepal fester Bestandteil des Lebens sind. Die Umgebung und die Rituale, die ständigen Klänge taten mir gut und heilten mein Urvertrauen. Meine Einstellung zum Leben änderte sich und ich wurde vom Opfer im Leben zum Gestalter meines Lebens. Mir wurde bewusst, wie wichtig meine bisherigen Erfahrungen im Leben waren. Sie haben mich herausgefordert und geprägt und mein Leben gestaltet. Für die Erfahrungen, über die ich mich bisher so beklagt hatte, war ich jetzt sehr dankbar. In mein Leben kamen Sicherheit und tiefe Zufriedenheit. Keine meiner Erfahrungen wollte ich missen. Ich realisierte, dass sie zum Leben dazugehören und wir an ihnen wachsen können.“

Diese tiefen Einsichten, ausgelöst durch die heilende Kraft der Klänge, können als die Geburtsstunde der Klangmassage betrachtet werden. Denn noch vor Ort fing Peter an, mit

Klangschalen zu experimentieren, und schon bald entstand eine erste Form der Klangmassage.

Den Klang in die Welt tragen

Peter kaufte in Nepal einen ersten Bestand an alten Klangschalen und setzte sie in Deutschland in seinen Selbsterfahrungsgruppen ein. Die Erfahrungen machten sehr schnell deutlich, wie wertvoll die Klangmassage ist, und bahnten gleichzeitig den Weg zur Entwicklung der Klangmassage. Die ersten Seminare entstanden. Seine Tochter Jana erinnert sich gern daran zurück, wie sie ihren Vater auf Messen begleitet hat und gemeinsam mit ihm sein „Institut für Radiästhesie und Bioenergetik“ vertrat. Die positiven Erfahrungen aus den ersten Seminaren führten zu einer raschen Weiterentwicklung der Methode, angeführt durch Peters Mut und Pragmatismus.

Noch heute lautet sein Motto: *„Fang einfach an, auch dann, wenn es noch nicht perfekt ist!“* So entstand nicht nur die standardisierte Klangmassage-Ausbildung, wie sie heute weltweit gelehrt wird, sondern es wurden auch viele Fachseminare entwickelt und am damaligen „Institut für Klang-Massage-Therapie“, dem heutigen Peter Hess® Institut angeboten.

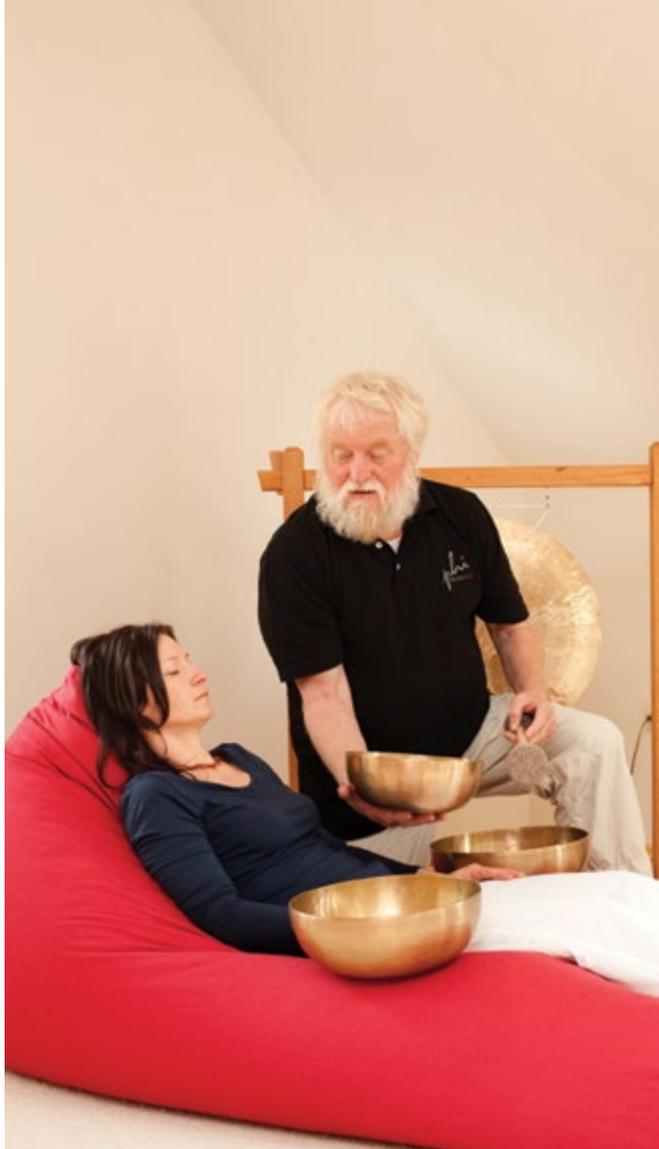
Gründung einer eigenen Klangschalenproduktion

1984 begann Peter damit, eine eigene Produktion von Klangschalen aufzubauen, weil er in Nepal selbst keine geeigneten Klangschalen mehr fand, die seinen hohen Ansprüchen gerecht wurden. Erst 1989, nach vielen Experimenten und Forschungen hatte er eine Klangschale entwickelt, die ihm für die Klangmassage am geeignetsten erschien. Heute gelten die hochwertigen Schalen aus der Peter Hess® Produktion als „Juwel der Klangschalen“. Sie bestechen durch eine unvergleichliche Klang- und Schwingungsqualität. Maßgeblich hat hieran Boris Hess mitgewirkt, der Sohn von Peter, der sein Wissen als Metallbauer einbrachte. Boris starb 2013 und hinterließ Frau und zwei Kinder. Seine Frau Sangit leitet heute die Firma „Sangit-Bazar – Schönes aus Nepal“ im Sinne von Boris weiter.

Klänge verbinden

Die rasche Verbreitung und die Entwicklung der Klangmassage und der auf ihr basierenden Klangmethoden sind vor allem den ersten Mitstreiterinnen zu verdanken, die Peter Hess ab 1991 an seiner Seite hatte. Dies waren die Hebamme Connie Henning, die medizinische Masseurin Elisabeth Dierlich und die Erzieherin Emily Hess. Sie alle fingen sofort für die Klangmassage Feuer und trugen wesentlich zur Weiterentwicklung in ihren jeweiligen Fachbereichen bei. Ein großer Schritt war auch das 1993





entstandene erste Lehr-Video zur Klangmassage. Mit der Verbreitung seiner außergewöhnlichen Entspannungsmethode wuchsen auch die administrativen Aufgaben, so dass Peter 1995 Ulrike Wiggers einstellte, die auch heute noch das Herz des PHI-Büros ist. 1998 startete dann die erste große Weiterbildung in der „Klangmassage-Therapie“ unter der Leitung von Elisabeth Dierlich, die heute in einem eigenen Institut in der Schweiz tätig ist.

Die Klangmassage wurde über die Grenzen hinaus bekannt und Peter Hess wurde als geschätzter Vortragsgast im In- und Ausland über seine Arbeit mit den Klangschalen eingeladen. 1999 begannen Alexander Beutel in Österreich und Margarete Musiol in Polen Ausbildungsseminare zu geben. Lutz Döring-Linke, langjähriger Freund von Peter Hess aus Berufsschultagen, kam im selben Jahr mit ins Boot. Der Dipl.-Sozialpädagoge, Systemische Supervisor und Coach SG leitete bis 2012 den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit am PHI und gibt seither dort auch Supervisionen. Gemeinsam mit seinem starken Team und engagierten Ausgebildeten wurde 1999 der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. gegründet. Bis heute ist Peter Hess dessen 1. Vorsitzender. Vieles konnte der Verband in den vergangenen 17 Jahren auf den Weg bringen. Mit einem umfangreichen Leistungsangebot unterstützt er die Klangmassagepraktiker, die sich mit den Klangmethoden eine neue Existenz aufbauen möchten – etwas, das Peter Hess besonders am Herzen liegt.

Die Entwicklung der Klangmassage und der Aufbau einer eigenen Klangschalenproduktion haben nicht nur Arbeitsplätze geschaffen. Die Einheimischen bekommen auch einen neuen Zugang zu Klangschalen.



Mit Peter eine Seminarreise zu machen, verspricht fernab der Touristenpfade einmalige Erfahrungen und Erlebnisse.

Ein Lebenswerk entsteht

Ein weiterer Meilenstein in Peters klangvoller Lebensgeschichte war der erste Klang-Kongress in Dortmund, der für Teilnehmer ein unvergessliches Erlebnis wurde. Die Konzerte mit den Trommlern aus Varanasi, mit dem Tabla-Spieler Shyam Kumar-Mishra und dem Didgeridoo-Virtuosen Alex Mayer berührten alle tief im Herzen. Der religiöse Maler Madu Chitrakar, dessen Tochter viele Jahre später Peters Sohn Boris heiratete, stellte erstmals seine beeindruckenden Bilder in Deutschland aus. Joachim Ernst Berendt, als Referent vorgesehen, erlag wenige Tage vorher den Folgen eines Verkehrsunfalls.



Peter hatte diesen Kongress aus den familiären Ersparnissen und einem Kredit vorfinanziert, und sein Mut, dies zu tun und sein Vertrauen in die Klänge wurden belohnt. Mehr als 400 Besucher kamen zu den Workshops, Vorträgen und Konzerten, und so breiteten sich die Klangwellen weiter aus. Die folgenden Jahre waren geprägt von der Weiterentwicklung der Arbeit mit Klängen. Die Klangpädagogik unter Leitung von Emily Hess wurde über drei Durchgänge hinweg von Christina Koller wissenschaftlich begleitet und



Klang- und Fachkongresse bieten Klangexperten wie Klanginteressierten Informationen, Erfahrungen und außergewöhnliche Konzerte.



fürte zu ihrer Doktorarbeit mit dem Titel „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ (Verlag Dr. Kovac, 2007). Die Dipl.-Sozialpädagogin begann noch im selben Jahr für das Peter Hess® Institut zu arbeiten und baute den Fachbereich „Forschungsprojekte und Fachpublikationen“ mit auf. Die seither veröffentlichten Bücher, DVDs und CDs werden im 2002 gegründeten Verlag Peter Hess vertrieben. Zunehmend entstanden weitere Lehrinstitute für die Klangmassage im Ausland, und in den Folgejahren gab es weitere Großevents, wie der offene Klang-Kongress und der Fachkongress, der sich nur an Ausgebildete richtete. Heute ist das Peter Hess® Institut ein renommiertes Aus- und Weiterbildungsinstitut, dem zahlreiche Peter Hess® Akademien in mehr als 20 Ländern weltweit angeschlossen sind. Verschiedene Forschungen und Fachbeiträge haben den Nährboden dafür geboten, dass die Klangmethoden heute durch eine Kooperation des PHI mit der Steinbeis-Hochschule Berlin eine Fachrichtung des Studiengangs Bachelor of Science Komplementäre Methoden bilden.

Peter Hess und all die Klangbegeisterten haben die Klangschalen in vielen Arbeitsfeldern von Wellness, Prävention, Pädagogik, Therapie und Heilwesen salonfähig gemacht. Peters Gabe, Menschen zu begeistern, das Positive in ihnen und einer Sache zu sehen und trotz Widerständen seinen Überzeugungen und Impulsen zu folgen, war und ist die Triebfeder seiner Arbeit. Auf diese Weise trägt er die heilsame Wirkung der Klangschalen nach wie vor in die Welt und überzeugt durch ein charismatisches und gleichsam bescheidenes Auftreten.

Der Reisende

Reisen gehören für Peter zum Leben dazu, wie für andere Menschen die Luft zum Atmen. Zeit seines Lebens fühlte er sich in der ganzen Welt zuhause. Seine Heimat trägt er in seinem Herzen. Gleichzeitig wollte er die Schönheit der Welt immer mit anderen Menschen teilen. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit, auch anderen die Schönheit Nepals, Tibets, Indiens oder die Wüste von Ägypten jenseits der ausgetretenen Touristenpfade zu zeigen. Peter Hess und seine Freunde aus aller Welt machen Land und Leute erfahrbar, ermöglichen Einblicke in das Alltägliche und doch so Besondere. Da werden z.B. Pujas besucht, Termine bei Astrologen oder dem Fupajta (Krankheitswegpuster) vereinbart oder traditionelle Feste aktiv mitgefeiert, wie z.B. das Gaijatra in Bhaktapur zur Verabschiedung der Toten in Bhaktapur/Nepal.

Besonders aber hängt sein Herz an Nepal, zu dem er seit seinem ersten Forschungsaufenthalt 1984 eine tiefe Verbindung hat. Die Lebensweise, die Freundlichkeit, die Liebe

zum Leben, aber auch die Bräuche und Rituale der Newar, einer der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal, haben Peters Vorstellungen über die Wirkung der Klänge geprägt. All dies findet seinen Ausdruck in der Klangpädagogik, die Peter und Emily, seine heutige Frau, gemeinsam entwickelten. Nicht müde, dem Land und seinen Bewohnern etwas zurückzugeben, leistet Peter Hilfe, wo immer er kann und brachte zahlreiche Hilfsprojekte auf den Weg. So war es für ihn selbstredend, nach dem schweren Erdbeben im Jahre 2015, das das Land so unerwartet erschütterte und zu großen Teilen zerstörte, sofortige Hilfe anzubieten. Mit dem von ihm initiierten Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“ (www.chancen-nepal.de) konnte er Freunden, Arbeitern seiner Produktionsstätten und Einwohnern seiner Wahlheimatstadt Bhaktapur Hilfe geben.

Jetzt und in Zukunft

Im Juli dieses Jahres feierte Peter Hess seinen 75. Geburtstag. Ungeachtet des Alters ist sein Terminkalender bis auf wenige Tage im Jahr gefüllt. Gleichzeitig aber wünscht er sich mehr Ruhe und möchte seiner großen Leidenschaft, dem Reisen wieder mehr Aufmerksamkeit schenken. Ausgangspunkt ist das kleine Schweringen, ein Dorf in Niedersachsen, wo er zusammen mit seiner Frau Emily lebt und im Jahre 2012 das erste Peter Hess Zentrum gegründet hat. Hier schmiedet er derzeit nicht an einer weiteren Klangschale, sondern an einem großen Herzenswunsch, einer Weltreise, auf die er wohlverdient im nächsten Jahr aufbrechen wird.



*Lieber Peter,
herzlichen Glückwunsch
zum
75. Geburtstag!*

PHA Brasilien unterstützt Olympioniken bei den Olympischen Spielen in Rio 2016

von Regina Santos, Daniel Mas und Daniel Willmer

Übersetzt von U. Dannemann und Astrid Pudszuhn

Die Academia Peter Hess® Brasilien ist stolz darüber zu berichten, dass sie das Privileg hatte, an den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro mitwirken zu dürfen.

Regina Santos, Daniel Mas und Daniel Willmer bildeten das Team, das in einem wunderschönen Haus, in einem komfortablen und gemütlichen Ambiente, zwölf Tage lang 260 Personen eine jeweils 20-minütige Klangmeditation anbot. Das Projekt wurde von einer großen internationalen Firma gesponsert, die nicht genannt werden möchte. Für uns von der PHA Brasilien war das ein großes Geschenk und eine einmalige Gelegenheit, an einem Event dieser Größenordnung teilnehmen zu können und somit nicht nur in Brasilien, sondern auch in Ländern der ganzen Welt die Peter Hess® Akademien bekannt machen bzw. vertreten zu dürfen.

Wir haben unser Bestes gegeben und diese besondere Aufgabe mit all unserer Hingabe, Fürsorge und Liebe erfüllt. Die Klänge der Peter Hess®-Therapieklingschalen, Gongs und weiterer Instrumente luden das Publikum – bestehend aus etwa 230 Athleten und Trainern unterschiedlichster Herkunftsländer – zur Tiefenentspannung ein. Durch Mund-zu-Mund-Propaganda sprach sich unser Angebot schnell unter den Gästen herum, und viele wollten daran teilnehmen. Leider waren nicht genug Plätze für

alle Interessenten vorhanden, doch diejenigen, die die Gelegenheit hatten, das Angebot zu nutzen, waren von der Erfahrung begeistert. Mit Ausnahme von vier Teilnehmern war die Klangmeditation für die Mehrheit eine neue Erfahrung. Es war eine Freude zu beobachten, wie sich die Sportler der Entspannung hingaben. Ihr Ausdruck, ihre Haltung und ihre Umgangsart veränderten sich völlig nach der Klangerfahrung. Alle waren begeistert und wollten gern noch in der Entspannung verweilen. Der große Erfolg hat nicht nur all unsere Erwartungen bei Weitem übertroffen, sondern auch die der Organisatoren und Sponsoren!

Wir konnten spüren, welch extremem Stress all diese Sportler ausgesetzt waren. Sie waren immer bis zum Maximum gefordert, um sich selbst zu übertreffen. Wir konnten erahnen, was sie in diesen Tagen durchmachen und leisten mussten, um ihre Ziele zu erreichen: der Druck, die Anforderungen, die Anspannung, das stundenlange Training, Erwartungen und auch Illusionen ... Die Klangmeditation war für sie ein willkommener Gegenpol dazu. Einheitlich wurde uns rückgemeldet, dass sie genau dies brauchten, ein Angebot, das ihnen ermöglichte, den Geist zur Ruhe zu bringen, den Körper tief zu entspannen und so in ein geistiges Gleichgewicht und in Harmonie zu finden. Nach der Klangmeditation fühlten sie sich leichter und ruhiger, aber zugleich auch gestärkt.

An zwölf Tagen besuchten 260 Personen die täglich angebotenen Klangmeditationen.



Unser Fokus war es, ihre Aufmerksamkeit, Zielstrebigkeit und Konzentration zu verbessern und darüber hinaus das Selbstvertrauen zu stärken - in diesem so wichtigen Moment im Leben der Athleten.

Einige kannten die Methode schon aus ihren Heimatländern, wie die Niederlande, Österreich, Ungarn und Deutschland. Diejenigen, welche die Methode nicht kannten, waren erfreut zu erfahren, dass es auch in ihren Heimatländern Klangtherapeuten gibt, und sie äußerten sofort, dass sie Klangtherapeuten aufsuchen würden, wenn sie wieder zu Hause wären, um diese Erfahrung zu wiederholen.

Unter unseren Gästen waren auch einige bekannte Sportler – auch Medaillenträger. Zwei Medaillengewinner hatten kurz vor ihren Wettkämpfen an der Klangmeditation teilgenommen. Es war ihnen wichtig, sich danach bei uns zu bedanken und uns zu versichern, dass der Unterschied in ihren Leistungen von der Klangarbeit beeinflusst war und dass sie die Erfahrungen wiederholen wollten. Das hat uns natürlich unglaublich gefreut!

Auch andere Gäste gaben uns solch positive Rückmeldungen:

- *Unglaublich! Fantastisch!*
- *Wundervolle Erfahrung!*
- *Die beste Erfahrung meines Lebens!*
- *Ich habe noch nie so etwas vorher erlebt!*
- *Sehr entspannend ...*
- *Ich liebe es!*
- *Muss ich aufstehen?*
- *Ich will nicht aufwachen ...*
- *Kann ich den ganzen Tag oder für immer hierbleiben?*
- *Sie müssen mit mir nach Hause gehen und in meinem Zimmer bleiben!*
- *Ich brauche das jeden Tag!*
- *Sie sollten im Olympiadorf sein!*

Es war uns eine Ehre, die Sportler unterstützen zu dürfen. Wir konnten in diesen Tagen so unglaublich viele Eindrücke sammeln, aber am meisten erinnern wir uns an:

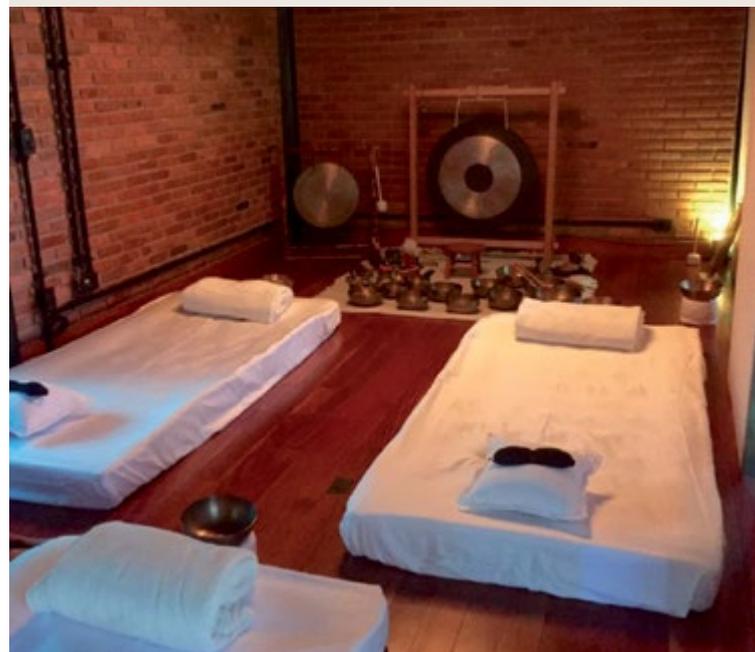
- den großen ukrainischen Sportler, der entspannte, tief einschlief und schnarchte;
- die vielen Athleten, die nicht einmal mit den höheren Klängen aufwachten;
- die Amerikanerin, die sehr skeptisch aussah, als sie den Raum betrat und die Begrüßungsklänge an ihrem Rücken in der Gesundheitsaura erhielt; ihr staunender und lächelnder Gesichtsausdruck am Ende der Sitzung;
- die großen und starken amerikanischen Sportler, die alle voller Disposition und Energie ankamen und kaum von den Futons aufstanden;



Willkommene Entspannung während der Wettkämpfe.



Das Team der PHA Brasilien war stolz, die Olympioniken und Mitarbeiter durch die Klänge unterstützen zu dürfen.





Glückliche Medaillengewinner: die brasilianischen Athleten Rosane Budag und Filipe Wu.

- die Nigerianer, die sprachlos und dankbar unsere Hand schüttelten, mit einem ungläubigen Ausdruck im Gesicht aufgrund dessen, was sie gerade erfahren hatten. Sie empfahlen die Klangmeditation ihren zwei Kollegen, welche unser Klangangebot bewundernd gefilmt hatten. Die Sitzung durfte nur ganze zehn Minuten dauern, weil die Trainerin schon draußen wartete. Dennoch wollten sie die Klänge nicht versäumen;
- die Dankbarkeit vieler Athleten, dass sie so viel gute Energie erhalten hatten;
- den Ausdruck der Dankbarkeit und Zuneigung des brasilianischen Siegers im Sportschießen (Silbermedaille) und seiner Frau; als sie für eine neue Sitzung zurückkamen, berichteten sie, dass sie bereits über die Vorteile der Peter Hess®-Klangmassage geforscht hatten (sie waren begeistert und wollten sofort Klangschalen kaufen!);
- die wunderbaren Gesichtsausdrücke der portugiesischen und brasilianischen Sportlerinnen, als ob sie ein besonderes Geschenk erhalten hätten;
- die Schwierigkeit zu entspannen eines Mitglieds des IOC; nur ganz am Ende konnte er sich hingeben. Als er aufwachte, war er sehr beeindruckt;
- ein anderes IOC-Mitglied, das uns mit seiner Familie besuchte, aber an der Sitzung nicht teilnehmen konnte. Er war sehr interessiert, unsere Arbeit kennenzulernen und stellte viele Fragen;
- einen Amerikaner, der gerade in Rio angekommen war, müde aber so unruhig, dass er nicht entspannen konnte;
- den Vertreter des Sponsorunternehmens, der so tief entspannte und schnarchte, dass es gute fünf Minuten dauerte, bis er aufwachte;
- den Brasilianer, der an der Klangmeditation teilnahm, nachdem er an einem Wettkampf teilgenommen und die erwartete Medaille verloren hatte; er schaffte es nicht zu entspannen; am Ende erzählte er uns, dass die Bilder von dem Wettkampf immer wieder in seinem Kopf abliefen; er konnte die Fehler, die er gemacht hatte, erkennen;
- den Steuermann der niederländischen Ruder-Mannschaft, Goldmedaillengewinner, der kam, um uns nach dem Sieg zu danken, und er brachte sein Team mit, um an einer Sitzung teilzunehmen;
- die drei Mitarbeiter des Fernsehsenders NBC, die sehr neugierig und skeptisch in den Raum traten und am Ende interessiert viele Fragen gestellt haben;
- den indirekten Nutzen im Leben der Menschen, die in den Raum der Klangmeditation kamen;
- den Ausdruck der Dankbarkeit der an dem Ereignis beteiligten Personen; sie alle berichteten, dass sich das Angebot der Klangmeditation als der große Unterschied des Projektes erwies und ganz besonders zum Erfolg dieses Hauses beigetragen hat.

Wir selbst haben mit dieser Erfahrung sehr viel gelernt und fühlen, dass wir sowohl beruflich wie auch persönlich gewachsen sind. Wir konnten beobachten, dass die Klangmethode ein wichtiger Weg sein kann – auch in der Einzelarbeit –, um diesem Publikum, das unter so starkem Stress

und so enormer Belastung lebt und eine Entspannung so dringend benötigt, Unterstützung anbieten zu können. Nach dieser so positiven Erfahrung sehen wir die Möglichkeit, dem Brasilianischen Olympischen Komitee ein Arbeitsprojekt mit den Peter Hess®-Klangmethoden vorzustellen. Wir glauben, dass dies auch ein Weg für Peter Hess® Akademien anderer Länder sein kann. Warum sollten sie es nicht versuchen?

Es war eine einzigartige und wunderbare Erfahrung, die uns sehr bereichert hat und wir freuen uns, diese mit anderen zu teilen!

Regina Santos, Daniel Mas und Daniel Willmer

Kontakt

Academia Peter Hess Brasil

E-Mail: contato@academiapeterhess.com.br

www.academiapeterhess.com.br



Die Olympischen Spiele 2016 - ein unvergessliches Erlebnis für Regina Santos (mitte), Daniel Mas (links) und Daniel Willmer (rechts).

Die 20-minütigen Klangmeditationen führten viele Teilnehmer rasch in eine tiefe und erholsame Entspannung.



Von der Selbsterfahrung zur Kurserfahrung

... denn meistens kommt es anders, als man denkt!

von Helga Montag

Entspannungskurse haben mich bis 2013 nie interessiert: Mein damaliges (Un-)Wissen zum Thema klassische Entspannungsmethoden bestand aus einem saloppen Pauschalurteil: „Schrecklich langweilig – nichts für mich“.

Ein Skiunfall, der mich Anfang 2014 für mehrere Monate in die Waagerechte gezwungen hatte, hat mich umdenken lassen. Was will man schon anderes machen als über sich und sein Leben nachzudenken, wenn man noch nicht mal im Stande ist, morgens die Kaffeetasse an den Tisch zu tragen...

Die Klangmassage habe ich 2010 kennengelernt und hatte bereits die Ausbildung begonnen. In der Zeit nach meinem Unfall entstand dann das Vorhaben, im Folgejahr den Klangentspannungcoach abzuschließen, mit dem Wissen, dass ich nun an mindestens einem der klassischen Entspannungsverfahren nicht vorbeikomme.

Drei Monate später, noch immer an Krücken, fuhr ich mit einem mulmigen Gefühl nach Gersfeld zum Kurs „Autogenes Training (AT) mit Klang“ (Andrea Freund) – mit der Befürchtung, es könnte genauso langweilig werden, wie ich es mir immer vorgestellt hatte. Entgegen meiner Befürchtungen war ich jedoch mehr als angetan – nicht nur von der Art und Weise, wie Andrea Freund diesen Kurs gestaltet hat, sondern auch wie intensiv diese formelhaften Leitsätze auf mich und meinen Denker gewirkt haben. Wenn schon meinem Körper Ruhe befohlen war, so musste mein Geist jetzt irgendwie auch mitziehen. Mir war, als hätte jemand meinen inneren Schalter völlig umgedreht, konnte ich doch schnell an mir selbst feststellen, dass es so etwas wie eine völlig ungewohnte Gelassenheit in mir gab. Als hätte ich mir selbst endlich mal die Erlaubnis gegeben loszulassen, Verantwortung abzugeben, einfach mal nur zu sein! Sicherlich konnte ich den entspannenden und beruhigenden Effekt besonders deshalb so gut annehmen, weil ich durch die Krücken ja immer noch sehr immobil und auf Hilfe anderer angewiesen war. Zuhause habe ich mir die Leitsätze aus dem AT zum abendlichen Ritual gemacht – wie ein Mantra habe ich sie mir gedanklich aufgesagt und vorgestellt, selbstverständlich in Verbindung mit einer Klangschale auf dem Bauch. Erster positiver Effekt für mich selbst war, dass ich bereits nach drei Monaten ein blutdrucksenkendes Medikament ganz absetzen konnte (ich stand ja vorher ständig unter Druck).

Im Spätsommer folgte dann das Seminar „Progressive Muskelentspannung (PME) mit Klang“ (Friederike Depping und Natascha Höning): eines der schönsten Seminare für mich überhaupt, aus dem ich tiefenentspannt nach Hause gefahren bin, mit viel Wissen für meine zukünftigen Kurs Erfahrungen. Letztlich ist es für mich immer die Selbsterfahrung (hier am eigenen Körper), die uns von einer Sache überzeugt und diese mit Begeisterung in die Welt bringen lässt. So war ich hoch motiviert und gerüstet für meine ersten Gehversuche im Geben von Entspannungskursen (AT und PME), die ich im Januar 2015 gestartet habe.

Als eher perfektionistisch veranlagter Mensch, der immer auf der Suche nach Optimierung ist, hatte ich mich im Mai zum Kurs „Training für überzeugende Selbstpräsentation und Gestaltung von Gruppen-Klangangeboten“ bei Friederike Depping angemeldet. Dieser Kurs mit schlüssig konzipierten Kursangeboten, frischen Impulsen und ausbaufähigen Ideen hat entscheidend dazu beigetragen, meine Kurse sicher und wirkungsvoll zu gestalten, aber auch individueller auf Personenkreise eingehen zu können. Nicht zu vergessen, dass ich mehr Sicherheit erlangt habe in der Außendarstellung von mir selbst, der Klangmethoden und meiner eigenen Kurse. Heute behaupte ich, dass dieser Kurs neben den Selbsterfahrungskursen wohl einer der wichtigsten ist, um inhaltlich und mental gestärkt mit Kursen nach außen zu gehen – in privaten wie auch geschäftlichen Kreisen.

Mein Wissen aus meiner kaufmännischen Tätigkeit in der eigenen Firma hat mir selbstverständlich enorm weitergeholfen, meine Kurse ansprechend zu bewerben. Wobei ich mir selbst schon eingestehen musste, dass die beste Werbung nicht zwingend ein schöner Flyer ist, sondern hauptsächlich die Mundpropaganda der Teilnehmer, die so begeistert sind, dass sie in ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis ihre Erfahrungen teilen und meine Kurse weiterempfehlen oder selbst wiederkommen. Das beste Wissen und Können verpufft, wenn es niemand mitbekommt. Sich zeigen, seinen Bekanntheitsgrad steigern, Netzwerke bilden und Unterstützer finden, um das eigene Kursangebot an die Frau oder den Mann zu bringen, ist unerlässlich beim Selbstmarketing. Wobei mir auch bewusst geworden ist, dass Selbstmarketing kein Einmal-Auftritt ist, sondern immer wieder aufs Neue geschieht.



Foto: Ralf Dahlhoff

Klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können ideal durch den gezielten Einsatz von Klängen vertieft werden.

Nur mit dem nötigen Maß an Engagement und der Eigenschaft „dranzubleiben“, auch wenn ein Kurs mal nicht so gut belegt ist, bleiben wir bei unserer Kundschaft langfristig in den Köpfen.

Der Klang ist aus meinen Entspannungskursen heute nicht mehr wegzudenken und essenzieller Bestandteil geworden. Wenn ich bedenke, dass ich mich jahrelang vehement dagegen gewehrt habe, ist diese Sinneswandlung schon fast eine 180°-Drehung. Ich leite meine Kurse mit viel Freude und Begeisterung, die bei den Teilnehmern spürbar ist und auch gern angesprochen wird. Dies ist für mich eine wunderbare Motivation dranzubleiben, auch wenn Organisation und Vorbereitung nicht gerade wenig Zeit in Anspruch nehmen. Aktuell bin ich dabei, meine Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Firmen anzubieten. Ein völlig anderes „Unterfangen“, auch wenn ich selbst

aus der Wirtschaft komme. Hier herrschen völlig andere Gesetze, und oftmals mahlen die Mühlen, besonders bei Behörden, sehr langsam. Das liegt zum Teil daran, dass die Verantwortlichen regelrecht ausgetauscht werden, Entscheidungen immer im Gremium entschieden werden, das aber nur in einem bestimmten Rhythmus tagt. Oder auch daran, dass die Personalabteilungen entweder alles an die Krankenkassen abgeben, um sich selbst nicht damit beschäftigen zu müssen bzw. noch gar kein richtiges Konzept hierzu haben. Trotz alledem kein Grund für mich, die Flinte ins Korn zu werfen. Vielleicht geht es einfach darum, zum richtigen Zeitpunkt an der richtigen Stelle zu sein mit dem richtigen Konzept – nämlich dann, wenn akuter Bedarf seitens der Arbeitgeber und der Arbeitnehmer vorliegt. Ich werde es herausfinden und von meinen Erfahrungen hierzu in der nächsten Ausgabe der Fachverbandszeitung berichten!



Foto: Ralf Dahlhoff

Helga Montag

leitet seit 2003 mit ihrem Mann ein eigenes Unternehmen mit 19 Mitarbeitern und betreut weltweit Kunden im englisch- und französischsprachigen Raum. Seit 2014 Peter Hess®-Klangentspannungscoach und -Klangpädagogin (i.A.), PHI-Kursleiterin für den Kennenlernkurs, KliK®-Workshop und Gesundheitsprävention. Sie bietet in eigener Praxis Workshops, Seminare und Einzelberatung für Erwachsene und Kinder an.

Kontakt

E-Mail: info@innehalten-entspannen.de
www.innehalten-entspannen.de

Diabetes und Klang

von Anna Rottmann

Während meiner Tätigkeit in der Klinik am Park in Lünen-Brambauer als examinierte Krankenschwester bemerkte ich die besonderen Bedürfnisse in der Behandlung von Menschen mit Diabetes. Diese Beobachtung fand ich in meiner Ausbildung zur Diabetesberaterin DDG bestätigt und konnte dieses Wissen bis 2012 in der Klinik am Park in der Diabetologie anwenden. Seit 2013 bin ich als Diabetesberaterin DDG in der Diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. Rudolf Grodeck & Helga Bücken in Dortmund-Eving tätig. Die umfassende Betreuung der Diabetes-Patienten beinhaltet die Beratung, Schulung und medikamentöse Therapie, wie auch die Früherkennung und Behandlung von Folgeerkrankungen. Ziel ist es, dass die Betroffenen ein autonomes und selbstbestimmtes Leben führen können. Als Diabetesberaterin biete ich für unsere Patienten Schulungen an, die sie dabei unterstützen, ihren Lebensstil zu ändern. Seit 2016 integriere ich die Peter Hess®-Klangmassage in diese Beratung und konnte bisher durchweg positive Erfahrungen sammeln.

Diabetes mellitus

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zählt laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu einer der weltweit am weitesten verbreiteten Krankheiten. In Deutschland leiden ca. acht Millionen Menschen an dieser Stoffwechselerkrankung, die einen erhöhten Blutzuckerspiegel zur Folge hat. 95 % sind dabei von Diabetes Typ 2 und 5 % von Diabetes Typ 1 betroffen.

Der Typ-2-Diabetes betrifft meist ältere Menschen – wobei zunehmend auch jüngere Menschen die Diagnose erhalten. Bei dieser Diabetesform, die i.d.R. sehr schleichend auftritt, handelt es sich um eine verminderte Reaktionsfähigkeit des Körpers auf das Insulin, das ganz normal von der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Die Zellen, in denen der Transport von Glukose (Traubenzucker) stattfindet, können diesen nicht schnell genug aufnehmen, sodass sich ein chronisch erhöhter Blutzuckerspiegel entwickelt. Die Betroffenen sind zunehmend müde, infektanfälliger, müssen häufiger Wasserlassen und neigen vermehrt zu Wundheilungsstörungen. Da die Symptome unspezifisch sind, wird diese Erkrankungsform eher zufällig entdeckt, zum Beispiel beim Krankenhausaufenthalt oder Gesundheitscheck. Unbehandelt führt diese Form auch zum absoluten Insulinmangel. Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 sind v.a. eine genetische Veranlagung, aber auch Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress.

Daher steht bei der Behandlung dieses Typs v.a. die Änderung des Lebensstils im Vordergrund. Gesunde Ernährung sowie Bewegung beeinflussen positiv den Blutzuckerspiegel. Stress beeinflusst ihn eher negativ, daher spielen auch Entspannungsverfahren eine gewisse Rolle. Orale Antidiabetika, Inkretine oder Insulin kommen erst dann infrage, wenn trotz der oben genannten Maßnahmen der Blutzuckerspiegel erhöht bleibt und/oder die Funktion der Bauchspeicheldrüse nachlässt und zu wenig Insulin ausgeschüttet wird.

Bei dem eher seltenen Typ 1 handelt es sich hingegen um eine Autoimmunkrankheit, die oft schon im Jugend- oder Erwachsenenalter auftritt. Bei diesem Diabetestyp zerstört das eigene Immunsystem die Inselzellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin herstellen, sodass ein (absoluter) Insulinmangel entsteht. Diese Erkrankung tritt meist akut auf, wobei die Betroffenen unter Schwäche, Gewichtsverlust, starkem Durst, vermehrtem Wasserlassen, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Azetongeruch leiden. Bei Diagnosestellung erfolgt die sofortige Insulintherapie, die i.d.R. ein Leben lang durchgeführt werden muss.

Der zu hohe Blutzuckerspiegel trägt bei Diabetes mellitus zur Entwicklung von spezifischen Folgeerkrankungen bei. Dazu zählen zum Beispiel: Koronare Herzerkrankung, arterielle Verschlusskrankheit, Schlaganfall, Polyneuropathie (Erkrankung der Nerven mit Sensibilitätsstörungen, v.a. in den Extremitäten), diabetisches Fußsyndrom (Gefühlsstörung an den Füßen), diabetische Nephropathie (Nierenschwäche), diabetische Retinopathie (Augenerkrankungen).

Stress und Diabetes mellitus

Dauerhafter Stress kann zu erhöhtem Blutzuckerspiegel führen. Das Insulin ist das einzige Hormon, das den Zucker im Blut senkt. Unter Einwirkung von Stress kommt es zur Ausschüttung von Katecholaminen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde. Diese Stresshormone bewirken unter anderem eine Erhöhung des Blutzuckerspiegels.

Viele Menschen leben heutzutage im sogenannten Dauerstress. Dies hat zur Folge, dass der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist – und damit auch der Blutzuckerspiegel. Daher vermuten immer mehr Experten, dass lang anhaltende Überlastung nicht nur die Symptome von Diabetes-Patienten verschlechtert, sondern sogar für die Entstehung des Diabetes Typ 2 mitverantwortlich sein könnte.



Diabetes-Patienten der Gruppenschulung „Entspannung mit Klang“

Betroffene sollten deshalb im Besonderen anhaltenden Stress möglichst vermeiden. Entspannungstechniken und -angebote wie die Peter Hess®-Klangmethoden können hierzu beitragen – allein oder in der Gruppe genutzt.

Klang in der Diabetesberatung

Meine Intention als Diabetesberaterin ist es, meine Patienten optimal zu betreuen und zu schulen. Häufig handelt es sich um multimorbide ältere Menschen, mit diabetischen Folgeerkrankungen wie zum Beispiel diabetischem Fußsyndrom. Es sind Menschen, die durch ihre Erkrankung sowohl mental wie auch körperlich belastet sind. Daraus folgen Dauerstress, schwankender Blutzuckerspiegel, schwierige Blutzuckereinstellung durch den Therapeuten, körperliche Anspannung, Unzufriedenheit ...

Da ich einerseits die Klangmassage, bzw. den Einsatz von Klang als sehr entspannend und wohltuend empfinde, andererseits die Untersuchungen über die positiven Wirkungen der Klänge kenne, wollte ich die Peter Hess®-Klangmassage gern in mein Beratungsangebot integrieren. So habe ich meinen Chefs und dem Praxisteam die verschiedenen Möglichkeiten des Einsatzes der Klangschalen vorgestellt. Zudem habe ich von den Forschungen über deren Wirksamkeit berichtet, wie bspw. von der Pilotstudie von Dr. Jens Gramann, der die Klangmassage im Rahmen des Stressmanagements bei Bluthochdruck-Patienten untersucht hat (vgl. FZ 9/2014, S. 29-33). Ich stieß gleich auf positive Resonanz, sodass ich die Klänge in meine Diabetesberatung integrieren konnte.

Die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Therapieklangschalen nutze ich zurzeit bei Gruppenangeboten. Ich biete die Klänge z.B. im Rahmen einer Körperreise, Fantasiereise oder Mediation an, leite aber auch spezifische Klangübungen an, bei denen der direkte Kontakt zwischen Klangschale und Körper wichtig ist. Ziel dieser Vorgehensweise ist vor allem ein neuer Zugang zu einer tiefen körperlichen und psychischen Entspannung. Die wohltuende Wirkung der Klänge spiegelt sich häufig in einer körperlichen, geistigen und seelischen Entspannung meiner Patienten.

Neben dem entspannenden Effekt kommt der Wahrnehmungsförderung durch die Klangschwingungen eine wichtige Rolle zu. Besonders sinnvoll ist dies bei Patienten mit Sensibilitätsstörungen in Händen und/oder Füßen. Hier können die gleichmäßigen Schwingungen der Klangschalen wertvolle Impulse geben, wie sie meine Chefin Helga Bucker, Ärztin für Allgemeinmedizin und Diabetologin DDG, beschreibt:

Klang bei diabetischer Polyneuropathie

„Seit über 25 Jahren behandle ich Menschen mit einer diabetischen Stoffwechselstörung. Dieses erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit dem Themenkomplex des ‚diabetischen Fußsyndroms‘, einer Folgeerkrankung des Diabetes mellitus.

Patienten, die an der sogenannten ‚diabetischen Polyneuropathie‘ leiden, haben Empfindungsstörungen an den Füßen und Unterschenkeln. Schmerzen, Wärme und Berührungen



Die sanften Klangschrwingungen fördern die Wahrnehmung – v.a. bei Patienten mit Polyneuropathie.



Frau Ruth Neuenfels sagt: „Die Klangschale löste ein Wohlgefühl aus.“



Praxisteam der Diabetologischen Schwerpunktpraxis Dr. Rudolf Groddeck & Helga Bucker in Dortmund-Eving, in der die Klangmethoden im Rahmen der Diabetesberatung angeboten werden.

können nicht mehr wahrgenommen oder differenziert werden, wir bezeichnen dieses Phänomen als ‚Leibesinselschwund‘! Hierdurch entfällt eine wichtige Schutzfunktion unseres Körpers: Verletzungen der Haut, des Bindegewebes und der Knochen werden nicht bemerkt oder – besser ausgedrückt – nicht gespürt und somit nicht entsprechend behandelt. Es kommt zu Entzündungen von Wunden, Gewebeschäden oder sogar zur Sepsis. Nicht selten droht die Amputation der betroffenen Gliedmaße.

Es fällt unseren Patienten schwer, die gewöhnlich gespürte Leibesinsel der Füße durch kognitive Kontrolle zu ersetzen – eine Tatsache, die leider nicht selten zu Spannungen im Arzt-Patienten-Verhältnis führt, da der Arzt aufgrund seines mangelnden Verständnisses dem Patienten die Schuld an seinem Leiden zuweist: ‚Wenn Sie besser aufgepasst hätten, wäre die Wunde nicht so schlimm geworden!‘ ... und so weiter und so fort.

Die Klangtherapie bietet uns Ärzten und Patienten die Möglichkeit, auf eine völlig neue Art und Weise unseren Körper zu erfahren.

Wir Ärzte, gewohnt, den Körper rational zu studieren, gelangen durch das Klangerlebnis zu einer neuen Wahrnehmung und somit zu einem Verständnis. Die Patienten, des emotional-seelischen Zugangs zu einer ganzen Körperregion seit vielen Jahren beraubt, erfahren ihren Leib auf einzigartige Weise und haben somit die Chance, ihn erneut kennen- und schätzen zu lernen.

Ich freue mich auf die Arbeit mit den Klangschalen, die Frau Anna Rottmann in die Behandlung unserer Patientinnen und Patienten mit Diabetes mellitus integriert hat und bin gespannt auf deren Ergebnisse.“

Projekt „Stress und Entspannung“

Anfang 2016 startete ich das Projekt „Diabetes und Klang“ in der Praxis. Ich integriere seither den Klang in die Patientenschulung vor allem zum Thema „Stress und Entspannung“ und Folgeerkrankungen, insbesondere Polyneuropathie. Bei dem Thema „Stress und Entspannung“ setzten wir uns mit möglichen Stressoren auseinander, deren Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und Blutdruck. Wir besprechen einige Möglichkeiten der Entspannung wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jakobson und Peter Hess®-Klangmassage. Die Patienten haben die Möglichkeit, die Klangschalen kennenzulernen und ihre Wirkung zu erfahren – sowohl direkt auf dem Körper, als auch in Form einer kurzen Klangmeditation.

Bei dem Thema „Polyneuropathie“ geht es um Spürerlebnisse, d.h. meine Patienten erfahren die Wirkung der Klangschalen und ihrer wohltuenden Schwingungen direkt am Körper, besonders an den Extremitäten. Nach dieser

direkten Erfahrung biete ich auch Körperreisen an, bei denen die Hände und Füße im Vordergrund stehen. Der Einsatz der Klangschalen ist bei meinen ersten Patienten sehr gut angekommen. Sowohl Männer als auch Frauen haben den Klang, die Schwingung und den Kontakt zu den Klangschalen als sehr wohltuend empfunden.

Gruppenschulung: Entspannung mit Klang

Aufgrund des positiven Feedbacks habe ich in einer Gruppenschulung die Patienten noch intensiver mit Klang begleitet. Die Schulung setzte sich zusammen aus sechs Unterrichtseinheiten je 180 Min. Die Gruppe bestand aus fünf Patienten mit Typ 2 Diabetes, die Insulin spritzen. Da die Gruppe relativ klein und sehr homogen war, konnte ich sehr gut auf jeden einzelnen Patienten eingehen. Ich habe den Patienten die Klangschalen vorgestellt, sie haben ihre Wirkung durch kleine Klangübungen am Körper erleben und in Form von Körperreisen wahrnehmen können.

Ich wollte die Erfahrungen meiner Patienten dokumentieren und habe dazu zwei Fragebögen ausgeteilt. Der erste Fragebogen umfasste eher allgemeine Fragen, der zweite spezifische Fragen zur Polyneuropathie.

Auch hier waren die Rückmeldungen durchweg positiv, die Einführung der Klangtherapie im Rahmen der Schulung wurde als „sehr wertvoll, beruhigt sehr, entspannt“ beschrieben. Eine Teilnehmerin meinte: „Ja, die Anspannung fällt und man wird aufnahmefähiger“, eine andere schrieb: „möchte gerne noch mehr davon empfinden“.

Die Klangmeditation wurde mit „sehr, sehr gut! Würde so was öfter machen“, „es ist ein angenehmes Gefühl“; „man hört den Klang hinterher“ bewertet. Auf die Frage, ob die Klänge entspannend wirken, meinte ein Teilnehmer „ja, bringt mich sogar zum Einschlafen!!!“. Besonders schön empfanden die Teilnehmenden „diese Ruhe, Entspannung“; „das angenehme Gefühl der Entspannung“; „die Ruhe, wenn der Klang so langsam entweicht“; „ich habe eine wohlige Wärme empfunden“.

Nach dem Klangangebot fühlten sie sich „sehr gut, ruhig“; „ruhig“; „entspannt“, „sehr ruhig“; „gut“. Rückmeldungen wie „immer wieder“ und „möchte mehr davon lernen“ bestätigten mich in meinem Tun.

Vier der fünf Personen gaben an, dass bei ihnen eine Polyneuropathie (PNP) vorlag – in den Händen oder Füßen oder auch in beiden. Auf die Frage, wie sie ihre Hände und Füße während der Klangmeditation wahrnehmen antwortete ein Patient mit PNP an den Füßen: „an den Füßen Wärme und eine Art Kribbeln“. Sowohl der direkte Kontakt mit den Klangschalen, als auch die Klangmeditation wurden positiv bewertet. Alle Betroffenen gaben an, dass sie sich vorstellen können, dass die Anwendung mit den Klangschalen ihre Wahrnehmung an der betroffenen Extremität dauerhaft positiv beeinflusst.

Die bisherigen Rückmeldungen der Patienten sind durchweg positiv. Besonders häufig kommen Rückmeldungen wie:

- „besser als Beruhigungstablette“
- „sehr entspannend“
- „sehr wohltuend“
- „sehr angenehm“
- „bessert das Wohlbefinden“
- „fördert die Wahrnehmung“
- „ich empfinde wohlige Wärme in den Füßen“

Diese positive Resonanz zeigt mir, dass ich mit dem Einsatz von Klangschalen die Wahrnehmung meiner Patienten fördern und ihre Lebensqualität, Zufriedenheit und Entspannung steigern kann.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen Patienten für die Aufmerksamkeit, Offenheit und Ehrlichkeit in Bezug auf die Schulung und das Erleben von Klang.

Ebenso bedanke ich mich bei Helga Bücken und Dr. Rudolf Grodeck sowie beim Praxisteam für die Unterstützung und die Offenheit für dieses Projekt.



Anna Rottmann

ist Heilpraktikerin, examinierte Krankenschwester, Diabetesberaterin DDG und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin.

Kontakt

E-Mail: annarottmann@web.de

Klangmassagen in der Musiktherapie der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick

von Dr. Christina Koller – im Gespräch mit Bärbel Kirst

Ein persönlicher Weg wird zum Beruf

Bärbel Kirst stammt aus einer Familie, in der viel gemeinsam musiziert wurde, und so nahmen Musik und Bewegung schon immer einen hohen Stellenwert in ihrem Leben ein. Die heilsame Wirkung von Klängen hat die studierte Sport- und Tanzlehrerin am eigenen Leib erfahren. Als 11-Jährige hatten sie und ihre Zwillingsschwester einen Unfall, wobei sie aus vier Metern Höhe auf Beton gestürzt waren. *„Damals habe ich Klänge gehört – eine Art Urklänge. Und diese habe ich seither finden wollen“*, erzählt sie. So hat sie viele Instrumente erlernt. Im Vibrafon oder beim freien Tönen eines von ihr geleiteten Chors fand sie ähnliche Klänge. Eine besondere Rolle spielten dann die klaren Klänge des Vibrafons, als sie vor rund 13 Jahren durch eine schwere Erkrankung aus dem Leben gerissen wurde. *„Die Musik, die einfachen Klänge haben mir das Leben gerettet“*, resümiert sie rückblickend über ihren Genesungsweg, der eine berufliche Veränderung hin zur Musiktherapie ebnete. Einige Jahre später kam sie dann zur Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage.

Im selben Jahr trat sie eine neue Stelle als Musiktherapeutin in der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick an. Ihr damaliger Chefarzt Dr. Dr. G. war sehr offen für neue Methoden, sodass sie die Klangmassage in ihr musiktherapeutisches Angebot integrieren konnte. *„Gemeinsam starteten wir verschiedene Versuche, die wir mittels Biofeedback (Messungen der Herzratenvariabilität, Hautleitfähigkeit, ...) evaluierten. Die beobachtbaren Wirkungen der durchgeführten Klangmassagen waren so positiv, dass er sagte ‚Hätte ich das nicht selbst gesehen, ich würde es nicht glauben!‘. Darauf aufbauend und unterstützt durch die vielen positiven Patienten-Rückmeldungen wurde die neue Methode auch schnell von den Kolleginnen und Kollegen akzeptiert“*, erzählt sie im Rückblick auf diese Zeit. Heute, sechs Jahre später, ist das Angebot der „Klangschalentherapie“ (im Rahmen der Einzel-Musiktherapie) fester Bestandteil im Verordnungskatalog der Klinik.

Die Resonanz der Patienten ist durchweg positiv, und die Klangschalen gelten in Gesprächen unter den Patienten als besonderes „Highlight“, wie aus Rückmeldungen von Patienten und Kollegen immer wieder deutlich wird.

Therapeutischer Ansatz mit den Klängen

Die Patienten, die zu Bärbel Kirst in die Musiktherapie kommen, werden i.d.R. vom Arzt oder Psychologen mit einer Diagnose nach ICD-10 im Psychosomatischen Bereich in die Klinik eingewiesen. Besonders häufig sind hierunter Depressionen und Burn-out. Die Aufenthaltsdauer reicht von drei bis sechs Wochen, vereinzelt bis zu drei Monaten. In der Klinik bekommen sie vom behandelnden Arzt verschiedene Therapien verordnet. Die Klangschalentherapie, wie die Klangmassage in der Klinik genannt wird, ist eines dieser Angebote. Die meisten Patienten kommen ein Mal pro Woche, maximal drei bis vier Mal während der gesamten Aufenthaltsdauer.

Über ihre Arbeit mit den Klangschalen berichtet Bärbel Kirst:

„Mein therapeutischer Ansatz ist stark ressourcen- und lösungsorientiert. Mein Anliegen ist es, die Menschen dabei zu unterstützen, dass sie erkennen können, was für sie gut ist – und das versuche ich zu stärken. Ich versuche ihnen ein Gefühl zu vermitteln von ‚Ich bin heil‘, statt den Fokus immer nur auf das Problematische zu richten. Diese Fokusveränderung ist ein ganz wesentlicher Schritt im Therapieprozess, und die Klänge der Klangschalen können hier wertvolle Dienste leisten. Zudem ist es mir wichtig, dass die Patienten erkennen, dass nur sie selbst etwas für sich tun können und dass ich ihnen das nicht abnehmen kann.“

Beim Erstkontakt erzähle ich den Patienten etwas über Musiktherapie und mein besonderes Angebot der Klangmassage. Dabei erwähne ich gerne Masaru Emoto (vgl. Die Botschaft des Wassers, Koha Verlag, 2002) und seine Fotografien von Wasserkristallen. Je nachdem, ob der Mensch, der mir gegenüber sitzt, eher sehr rational orientiert ist oder bereits sehr offen, gehe ich dabei mehr oder weniger in die Tiefe. Unabhängig davon finden die Leute die Ausführungen aber immer sehr interessant. Bei den eher skeptischen Menschen habe ich den Eindruck, dass ihnen dieser theoretische Background hilft, sich einlassen zu können. Bevor wir dann mit der eigentlichen Klangsitzung beginnen, weise ich die Leute darauf hin, dass sie mir sofort Bescheid geben sollen, wenn es ihnen nicht gut geht.“

Foto: Psychosomatische Fachklinik Medical Park Chiemseeblick



Die „Klangschalentherapie“ (in der Einzel-Musiktherapie) ist eines der Therapieangebote in der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick.

Die eigentliche Klangmassage beginne ich ganz klassisch in Bauchlage und an den Füßen, dann kommt der obere Rücken dran, der Beckenbereich und dann die zweite Klangschale. Für eine Dauer von 30 bis 35 Minuten dürfen die Patienten die Klänge einfach genießen – meist in gemeinsamem Schweigen. Im Gegensatz zur Basis-Klangmassage bitte ich die Menschen nicht, sich zwischendurch umzudrehen. Aus den eingangs erwähnten Biofeedback-Ergebnissen und meinen Erfahrungen habe ich festgestellt, dass das die tiefe Entspannung eher unterbricht. Bei manchen Patienten, die z.B. einen Herzschrittmacher haben, oder bei Frauen mit Brustimplantaten führe ich die Klangmassage auch mal in Rückenlage durch, aber das ist eher die Seltenheit. Die zarten, fast schon sphärisch anmutenden Klänge des „Zaphirs“ (eine Art kleines Röhrenspiel) sind dann das Zeichen für das Ende der Klangszitzung. Im Anschluss stehen noch etwa zehn Minuten für ein Nachgespräch zur Verfügung. Es zeigt sich aber immer wieder, dass die Menschen während der Klangmassage in eine so tiefe und wohltuende Entspannung eintauchen, dass viele danach erst mal gar nicht reden möchten. Dann empfehle ich ihnen, noch eine Weile für sich zu bleiben und der Erfahrung nachzuspüren. Manchmal teilen sie aber auch ihre Erfahrungen mit mir oder berichten aus Situationen in ihrem Leben, die während der Klangmassage aufgetaucht sind und die mit ihrem Klinikaufenthalt zu tun haben.“

Die Klänge ermöglichen neue Erfahrungen

Bärbel Kirst erklärt: „Man kann nie vorher sagen, was bei einer Klangmassage passiert – das ist nicht einschätzbar und bleibt immer individuell und situativ sehr unterschiedlich. Aber aus den Gesprächen mit den Psychologen wird deutlich, dass das Klangangebot zu einem Wendepunkt im Therapieverlauf führen kann. Die sanften Klänge ermöglichen ein Berührt-Werden, das eine Öffnung mit sich



Foto: Psychosomatische Fachklinik Medical Park Chiemseeblick

bringt – eine Bereitschaft hinzusehen, neue Ziele zu definieren, Veränderungen anzugehen.“

Die Patientenreaktionen sind laut Bärbel Kirst sehr vielfältig:

- manche träumen, sagen „War das schön“ – sind fassungslos, dass es so etwas Schönes gibt,
- manche sind einfach glücklich, dass mal die Gedanken zur Ruhe kommen,
- manche kichern nur oder schweben einen Meter über dem Boden,
- manche sind nach der Klangmassage voller Tatendrang,
- und immer wieder gibt es auch mal Tränen der Berührung oder des Staunens.

„Die verschiedenen Wirkungen spiegeln sich im therapeutischen Prozess auf unterschiedliche Weise“, so die Musiktherapeutin: „Für manche Patienten ist die Erfahrung, dass sie sich entspannen können, wie ein kleines Wunder. Vor allem wenn sie erleben, dass sich die Entspannung von Mal zu Mal vertieft. Bei der Klangmassage erleben sie, dass Veränderung ohne Schmerz, ohne Druck geschehen kann. Diese Erfahrung kann wie ein Schlüsselerlebnis sein und die bereits erwähnte Fokusveränderung bewirken. Die Menschen kriegen eine Idee von ‚So könnte es gehen, da will ich hin!‘ Sie erfahren dabei Selbstwirksamkeit, sie erkennen, dass sie selbst aktiv etwas gestalten können. Einige kommen durch die Klangmassage zur Ruhe oder auf andere Gedanken. Und bei manchen ist es, als ob sie durch die Klangschwingungen wie wachgerüttelt werden. In jedem Fall unterstützen die Klänge die Patienten dabei, in Kontakt mit sich selbst zu kommen – auf körperlicher wie auch emotionaler Ebene.“

„Stimmig-Sein“

Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung hört Bärbel Kirst, wenn etwas nicht „stimmig“ ist – der Klang der Klangschalen verrät der geübten Therapeutin, wenn ein Kör-

perbereich stark verspannt oder blockiert und nicht mehr durchlässig ist. Einen Bandscheibenvorfall „hört“ sie sofort und kann die damit verbundenen Schmerzen auch gleich mit Klängen „bearbeiten“ – und meist auch deutlich reduzieren. Bei ihren weiblichen Patienten ist oft der Beckenbereich von solchen Blockaden betroffen. Dann gilt es mit Feingefühl (und das besser beim zuständigen Psychologen) nachzufragen, denn es ist nicht auszuschließen, dass Missbrauchs- oder Gewalterfahrungen vorliegen. Doch auch hier entfalten die Klänge häufig ihr heilsames Potenzial – ganz sanft und meist ohne Worte. So beschrieb eine kurdische Frau, die Missbrauchsopfer war, ihr Erleben durch die Klänge am Ende ihres Klinikaufenthaltes wie folgt: *„Klang ist das Einzige, was mir Frieden bringt. Dann hielt das immer länger an – bis zu zwei Tage.“*

Die sanften Schwingungen der Klangschale entspannen und ordnen

Die körperliche Wirkung der Klänge ist ebenso individuell wie auf mental-emotionaler Ebene. Hier kommt natürlich v.a. die entspannende Wirkung zum Tragen. Gerade bei Patienten mit orthopädischen Diagnosen arbeitet Bärbel Kirst auch mit den Physiotherapeuten zusammen, wobei sie die Erfahrung gemacht hat, dass es gut ist, wenn die Patienten erst zur Physio- und dann zur Musiktherapie kommen. Dies unterstützt eine nachhaltige Wirkung der Entspannung. Aber auch Schmerzpatienten profitieren von den Klängen. So gibt es immer wieder mal Aussagen wie: *„Bei Ihnen brauche ich endlich mal keine Ibuprofen.“*

Frau M., eine Patienten mit Brustkrebs, schrieb nach der Klangszung: *„Nach der Behandlung fühlte ich mich leichter*

und entspannt. Meine starken Brustschmerzen waren wie weggeblasen.“ Andere Patienten berichten, dass sie nach der Klangschalentherapie endlich mal wieder gut schlafen konnten. Erfolge liegen auch bei Tinnitus-Betroffenen vor. Und immer wieder kommt es zu sogenannten „Spontanheilungen“, einem Phänomen, das nur bedingt erklärbar ist.

Fallbeispiel:

Dr. Stefan Ueing, ehemaliger Oberarzt an der Klinik, berichtet über seine persönliche Erfahrung einer solchen Spontanheilung:

„Ich hatte aufgrund einer längeren sportlichen Belastung ein Impingement-Syndrom an der rechten Schulter. Ich konnte den Oberarm seitlich nicht mehr anheben, die Symptome waren wie aus dem Lehrbuch. Aufgrund anderer Fragen hatte Bärbel mich eingeladen, die Klangmassage kennenzulernen. Sie hatte zunächst meinen Rücken behandelt und dabei verschiedene Verspannungen mit den Klangschalen berührt. Ohne dass sie von meinen Schulter-Problemen wusste, hatte sie, wie sie später berichtete, am Klang der Schalen die Probleme der Schulter erkannt und mit speziellen Schalen und Klängen behandelt. Nach der Behandlung fragte sie, was mit meiner rechten Schulter los sei, denn sie hätte den Eindruck, da würde etwas nicht stimmen.

Das fand ich faszinierend. So habe ich ihr von meiner Bewegungseinschränkung berichtet. Aus schulmedizinischer Sicht kann ich es mir nicht so recht erklären, aber erstaunlicherweise war die Schulter zwei bis drei Tage nach dieser Klangmassage beschwerdefrei – ich konnte seither wieder alle Bewegungen machen.“

Die Klänge ermöglichen neue Erfahrungen. Manchmal wirken sie wie ein Schlüsselerslebnis im Therapieprozess.



Viele Patienten wollen die Klänge weiter nutzen

So ist es nicht weiter verwunderlich, dass viele Patienten fragen, wie sie zu Hause weitermachen können. Bärbel Kirst zeigt ihnen einfache Klangübungen, die sie mit einer Klangschale für sich machen können (vgl. Peter Hess: Klangschalen – mein praktischer Begleiter, Verlag Peter Hess, 2015) und sagt ihnen, wo sie qualifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktiker in ihrer Nähe finden können (vgl. Referenzliste zertifizierter Peter Hess®-Klangmassagepraktiker auf www.fachverband-klang.de).

Manche Patienten, denen eine Intervallbehandlung empfohlen wird, kommen wieder. Manchmal gibt es auch Rückmeldungen in Form eines „Dankesbriefs“ wie dieser:

*„Liebe Frau Kirst,
nochmals vielen Dank für Ihre engagierte und persönliche Betreuung. Obwohl ich seit 40 Jahren Autogenes Training und andere Entspannungstechniken betreibe, habe ich noch nie eine so schnell und tief wirkende Entspannung empfunden wie bei der Klangschalentherapie. Die Schwingungen lösen und durchdringen den ganzen Körper. Die Entspannung hält auch nach der Behandlung an.
Viele Grüße, S.A.“*

Das Besondere der Klangmassage

Auf die abschließende Frage, was für sie das Besondere der Klangmassage ist, sagt Bärbel Kirst: *„Mit dem Klang erreiche ich die Patienten oft tiefer als mit der klassischen Musiktherapie. Im Gegensatz zu anderen musiktherapeutischen Angeboten empfinde ich die Klangmassagen nicht als anstrengend. Einmal waren es sogar acht Sitzungen an einem Tag. Es ist einfach ein schönes Arbeiten und nie ermüdend. Und es ist natürlich auch sehr schön, dass die Rückmeldungen meiner Patienten und Kollegen so positiv sind.“*



Bärbel Kirst
ist Musiktherapeutin, Sport- und Tanzlehrerin sowie Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin. Sie arbeitet seit 2010 als Musiktherapeutin in der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick und ist in eigener Praxis tätig.

Kontakt

E-Mail: heilendurchklang@gmx.de
www.heilendurchklang.de



Dr. phil. Christina M. Koller
ist Dipl.-Sozialpädagogin (FH), hat an der Universität Bamberg über den Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern promoviert, ist langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess Institut und Mitherausgeberin verschiedener Bücher im Verlag Peter Hess.

Kontakt

E-Mail: christina.koller@peter-hess-institut.de

Klang in der Logopädie

Sprachklangarbeit bei Amyotropher Lateralsklerose (ALS)

von Katrin Berns

Meine Arbeitskollegin sagte einmal zu mir: „Ein Therapeut zieht die Patienten an, die zu ihm passen.“ Das ist wohl auch der Grund, dass mir im Jahr 2004 meine erste ALS-Patientin gegenüber saß. Zu diesem Zeitpunkt wussten weder meine Patientin noch ich als junge Sprachtherapeutin etwas über ALS. Bei ihr war eine Aphasie (erworbene Sprachstörung z.B. infolge eines Schlaganfalls) diagnostiziert worden. Allerdings zeigte sie keinerlei Symptome einer Aphasie. Als ich ihr dann einen Kaffee anbot, bemerkte ich, dass sie ständig husten musste. Als sie aufstand und zur Türe ging, sah ich, dass sie beim Gehen den linken Fuß nicht richtig anhob. Ich empfahl ihr die Untersuchung durch einen Spezialisten. Dieser wiederum diagnostizierte eine Dysphagie (Schluckstörung) und überwies sie zu weiteren Untersuchungen. Nach vielen weiteren Arztbesuchen erhielt sie dann vier Monate später die Diagnose: ALS.

Dies war meine erste Begegnung mit ALS, und seither habe ich immer wieder Patienten mit diesem Krankheitsbild.

Klangerbeit in der logopädischen Therapie

Ich merkte schnell, dass die übliche logopädische Arbeitsweise bei ALS-Patienten wie auch bei anderen neurologischen Grunderkrankungen an Grenzen stieß. Ich fühlte mich oft hilflos und suchte nach einer Möglichkeit, meine Patienten umfassender zu therapieren. Im Jahr 2006 lernte ich die Arbeit mit Klangschalen kennen und im November des Jahres 2007 begann ich die Ausbildung zur Peter Hess®-Klangtherapeutin bei Elisabeth Dierlich in Weggis (CH). Immer deutlicher erkannte ich das Potenzial in der Klangerbeit, um meine sprachtherapeutische Arbeit zu ergänzen.

Bei meiner Arbeit mit Kindern in Einzel- oder Gruppentherapien setze ich die Klangschalen regelmäßig ein. Sie ergänzen meine Arbeit mit stotternden Kindern und Kindern, die in ihrer (Sprach-) Entwicklung Förderung brauchen. Hier lernen die Kinder die Klangschalen zuerst kennen. Später können sie, differenzieren, nehmen sich mit ihnen wahr und entspannen sich damit. In der Schule vertiefe ich in der Arbeit mit ganzen Klassen die Körperwahrnehmung der Schüler mit den Klanginstrumenten und setze ihre Geschichte und Herkunft zur Förderung im Schriftspracherwerb ein.

Der ergänzende Einsatz der Klangmassage im neurologischen Bereich – sei es bei Schlaganfällen, Menschen mit

Locked-in-Syndrom, komatösen Patienten, Menschen mit fortschreitenden Erkrankungen wie ALS, PSP (Propriozeptive supranucleäre Blickparese) oder MS (Multiple Sklerose), Parkinson sowie Menschen mit Demenzen – ergibt sich von ganz allein. Hier können die Klangschalen eingesetzt werden, um die Wahrnehmung zu stimulieren, Muskeln zu entspannen oder zu stimulieren – oder einfach nur, um den Menschen Sicherheit zu geben.

Logopädisches Arbeitsfeld ALS

Was ist ALS?

ALS ist eine fortschreitende Erkrankung, bei der die Nerven die Informationen an die Muskulatur nicht mehr weiterleiten. Dies führt im Verlauf der Erkrankung zu extremer Muskelschwäche und Lähmungen der Bewegungsmuskulatur. Krankheitsbeginn und -verlauf dieser sehr komplexen Krankheit sind individuell sehr unterschiedlich, wobei die Symptome kontinuierlich fortschreitend sind. Typisch sind schmerzlose Paresen (Lähmungen) in unterschiedlicher Kombination mit spastischen Symptomen – diese können grundsätzlich alle Muskelpartien betreffen. Lediglich die Augenmuskeln, Schließmuskeln des Darms und der Blase sowie der Herzmuskel sind hier ausgeschlossen. Die Erkrankung ALS betrifft nicht die kognitiven Fähigkeiten, das heißt, die Patienten sind sich ihrer Situation zu jedem Zeitpunkt in vollem Umfang bewusst, erleben ihren fortschreitenden Bewegungs- und Kontrollverlust also aktiv mit. Ihre intellektuellen Fähigkeiten, das Wissen und die Gedächtnisleistung sind nicht betroffen.

ALS ist nicht heilbar. Die durchschnittliche Lebenserwartung bei dieser Erkrankung liegt bei drei bis fünf Jahren.

ALS aus sprachtherapeutischer Sicht

Aus sprachtherapeutischer Sicht ist insbesondere die Muskulatur betroffen, die das Sprechen, Atmen und Schlucken steuert.

Die Sprechstörungen beginnen mit einer leicht verwaschenen Aussprache und münden im Verlust der Artikulationsmöglichkeit. Dieser fortschreitende Verlust der Kommunikationsfähigkeit führt häufig zu Frustration und Spannungen im Verhältnis mit Kommunikationspartnern und hat bei vielen Betroffenen eine zunehmende Isolation von der Umwelt zur Folge.

Die zunehmende Lähmung der Atemmuskulatur geht mit vermehrter Müdigkeit, Kopfschmerzen, nicht erholsamem Schlaf oder Konzentrationsstörungen einher. Durch die Abnahme der Zwerchfellmuskulatur wird jeder Atemzug im Verlauf der Krankheit zu einem Kraftakt. Dies wirkt sich wiederum negativ auf die Sprechatmung aus. Ab einem gewissen Stadium der Erkrankung sind die Betroffenen auf ein Atemgerät (VAP) oder eine maschinelle Beatmung über ein Tracheostoma (nach chirurgischem Luftröhrenschnitt) angewiesen. Durch die Abnahme des Zwerchfellmuskels nimmt auch der Hustenreflex ab, der die Atmungsorgane vor dem Eindringen von Fremdkörpern schützt und die Atemwege von Sekret (z.B. Schleim) befreit.

Durch die Abnahme der Muskulatur im Rachen- und Mundbereich kann das Schlucken immer weniger kontrolliert werden. Erste Symptome in diesem Bereich sind z.B. langsames Essen, Husten während und nach dem Essen, Speichelfluss aus dem Mund beim Essen oder Essensrückstände im Mundraum. Folge der Schluckstörungen kann u.a. die Aspiration (Einatmen) von Nahrung sein, was eine Lungenentzündung nach sich ziehen kann. Schlundkrämpfe zählen ebenso zu den Symptomen. Oftmals schützt nur eine Magensonde (PEG) vor der Gefahr des Verschluckens. Entsprechend muss auch die Nahrung im Verlauf der Krankheit immer wieder angepasst werden.

Therapieziele bei ALS

Der Schwerpunkt der Therapie bei ALS liegt in der Linderung der Symptome und bei der Aufrechterhaltung der verbliebenen Muskelfunktionen.

Die idealsten Therapien bei ALS sind Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie und Psychotherapie. Die verschiedenen Disziplinen sollten in ständigem Austausch stehen. Nur durch eine gute interdisziplinäre Zusammenarbeit ist für den ALS-Patienten die bestmögliche Versorgung gewährleistet.

Für mich als Sprachtherapeutin, deren Aufgabe es ist, Fähigkeiten wieder hervorzubringen und zu verbessern, ist die Erkrankung ALS eine Herausforderung. Ich merkte schnell, dass ALS zu „therapieren“ mehr bedeutet als die reine Arbeit an den Sprech-, Schluck- und Atemfunktionen. Die Diagnose ALS ist ein Schicksalsschlag, den jeder Erkrankte sehr individuell auf seine Weise verarbeitet. Während der Übungen in der therapeutischen Arbeit stoßen die Erkrankten immer wieder auf die Dinge, die sie immer weniger kontrollieren können, wie zum Beispiel ihre Lippen zu spitzen. Das löst heftige emotionale Reaktionen aus, die es auf beiden Seiten auszuhalten und zu besprechen gilt.

Meine wichtigste Aufgabe sah und sehe ich immer noch darin, für meine Patienten da zu sein. Ich zeige ihnen, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht allein sind. Ich unterstütze sie mit meiner Erfahrung und dabei, sich an die ständig verändernden Alltagsanforderungen anzupassen.

Fallbeispiel: Frau S.

Die Therapie durch Klänge unterstützen

2007 lernte ich Frau S. kennen, eine weitere ALS-Patientin. Bei unserer ersten Begegnung saß Frau S. mit ihrem Mann auf dem Sofa. Sie lächelte viel und antwortete kurz auf meine Fragen. Ich verstand sie so schlecht, dass ihr Mann einige Wörter übersetzen musste. Ihre Arme konnte Frau S. nicht mehr bewegen und sie brauchte zum Aufstehen Unterstützung. Sie berichtete, dass sie die Diagnose ALS am Anfang des Jahres 2006 erhielt. Ihre ersten Krankheits-symptome zeigten sich bereits im September 2005 in Form von Schwäche in den Armen.

Seit August des Jahres 2008 wird Frau S. beatmet. Ein Team zur 24-Stunden-Intensivpflege steht zu ihrer Verfügung. So kann Frau S. zu Hause bei ihrer Familie sein. Durch die Beatmung ist ihr das selbstständige Sprechen unmöglich geworden. Sie „spricht“ mithilfe eines Computers (MyTobiiP10). MyTobii ist ein transportables Computersystem, das Frau S. mit ihren Augenbewegungen steuert. So ist es ihr möglich, verbal zu kommunizieren. Sie kann mit dem MyTobii auch SMS und E-Mails schreiben und empfangen sowie den Fernseher und die Stereoanlage bedienen. Zunächst besuchte ich Frau S. zwei Mal in der Woche. Als ich ihr von meinen Erfahrungen mit der Klangmassage berichtete, freute sie sich, eine solche ausprobieren zu dürfen. So konnte ich die logopädische Arbeit einmal wöchentlich durch eine Stunde Klang ergänzen. Zu Beginn überlegte ich, was Frau S. in ihrer aktuellen Situation guttun würde. Sie berichtete, dass sich durch das ständige Liegen ihr Körpergefühl verändert hatte. So war ein Ziel der Klangersitzungen, ihr ihren Körper bzw. ihre einzelnen Körperteile wieder präsenter zu machen.

Bei mir zuhause legte ich mich ins Bett und versuchte, mich nicht zu bewegen. Nach einer gefühlten Ewigkeit – es waren nicht einmal fünf Minuten vergangen – waren meine Hände und Füße wie taub geworden und mein Kopf schwirrte vor Gedanken, die ich nicht abstellen konnte. Wir gesunden Menschen können uns durch Bewegung von Gedanken ablenken, sie „beiseite wischen“. Das war mir so bewegungslos auf dem Bett nicht mehr möglich. So wurde mir auch mein zweites Ziel der Klangarbeit bewusst: Ich wollte Frau S. für ihren Kopf Entspannung verschaffen. Ich wollte ihrem Kopf Ruhe geben.

*Es ist ein
besonderes Erlebnis,
die gleichmäßigen
Klangschwingungen
im warmen Wasser
zu spüren.*



Die Klangerbeit mit meiner Patientin ist eine Herausforderung. Frau S. liegt immer in der gleichen Position. Sie ist an viele Geräte mit Schläuchen angeschlossen, die zum Teil über ihrem Körper liegen. So verlangt es eine genaue Planung, wo ich die Schalen platziere (Hocker neben das Bett stellen, Unterlegkissen vorbereiten). Die Geräte (Beatmungsgerät, Magensonde und Sprachcomputer) haben zum Teil laute Eigengeräusche. Auch können wir uns während der Klangsitzen nur über ein „Ja“ und „Nein“ über ihre Augen verständigen, da wir den Sprachcomputer während der Klangstunde zur Seite rollen.

So erprobten wir zu Beginn der Klangtherapie die Anschlaglautstärke und führten dann eine klassische Klangmassage durch. Frau S. hatte die Augen geöffnet. Schwierig war für mich das Aufstellen der Schalen im Brustbereich, da der Beatmungsschlauch über der rechten Seite der Brust lag. In den nächsten Stunden bereitete ich mich besser vor. Ich zog die Decke glatt, positionierte ihre Hände und befestigte den Schlauch so, dass eine kleine Herzschale auf dem Brustbereich Platz hatte. In den folgenden Stunden und mit zunehmendem Wissen entspannte sich meine Patientin zusehends. Nach mehreren Sitzungen ergänzte ich die Klangmassage mit sprachlicher Begleitung. Der Sprachgebrauch der Hypnotherapie ist eine Bereicherung meiner Klangerbeit mit Frau S. Der hypnotherapeutische Sprachgebrauch zeichnet sich durch eine vage und allgemeine Sprache aus. Diese Form der sprachlichen Begleitung lässt den Patienten den Raum, das Gesagte individuell auszugestalten. Ich leitete die Körperreise ein, begleitete sie mit Sprache und holte Frau S. wieder ins Hier und Jetzt.

In meiner Ausbildung zur Klangtherapeutin lernte ich bei Elisabeth Dierlich viele Techniken der Klangmassage kennen. Bei Raphaela Walker-Schmidt erlernte und vertiefte ich meine Klangerbeit im pädagogischen Bereich. Viele Abläufe davon probierte ich mit meiner Patientin Frau S. aus. Als besonders praktikabel empfinde ich aus dieser Erfahrung:

- Aus dem Bereich der Klangreisen den „Ort der Kraft im Körper“ zu finden. Diese Reise gibt den Patienten die Möglichkeit, sich im Alltag zu verankern. Auch die „Chakrenreise“ gibt meiner Patientin die Möglichkeit, ihren Körper genauer zu erspüren. Bei dieser Reise ist das Ziel, keine Lösung finden zu wollen. Es geht hier vielmehr darum, nachzuschauen, was da ist und es willkommen zu heißen.
- Den „Klangbogen“ schätze ich sehr als sanfte Ausleitung zu Beginn einer Klangsitzen und als Abschluss, um meine Patientin zu umhüllen. Hierbei empfinde ich das Pflegebett als ideal. Die Kopf- und Beckenschale stehen jeweils auf dem Kopf- und Fußteil des Bettes auf einem

Kissen in der gleichen Höhe und im gleichen Abstand zu den Füßen und dem Kopf.

- „Bahnendes Arbeiten“ und „Energietransfer“ bieten sich bei Frau S. besonders an. Sie spürt Bereiche ihres Körpers weniger oder gar nicht. Hierzu stelle ich Hocker und Stühle auf, auf denen ich die Klangschalen positioniere. Das Pflegebett bringe ich nun auf eine Höhe mit den Klangschalen auf dem Körper meiner Patientin. So entsteht ein „Raum, in dem Klang geschehen kann“.
- Das „Ausleiten“ ist ebenso ein fester Bestandteil meiner Klangarbeit geworden. Entweder über den direkten Weg oder über die Arme und Beine oder mit Zimbeln verringere ich die Energien in Problemzonen meiner Patientin.
- Bei Elisabeth Dierlich lernte ich noch eine wichtige Technik: das Körpermodelling. Hierbei arbeite ich mit geometrischen Formen. Meine Aufmerksamkeit richtet sich hierbei auf eine Spannung, ein Unbehagen oder einen Druck im Körper meiner Patientin. Dann lockere oder weite ich z.B. mit dem „Klangdreieck“ diese Bereiche in ihrem Körper.
- Aus dem Bereich der Peter Hess®-Klangpädagogik nehme ich oft das Element Wasser zur Unterstützung. Ich fülle die Gelenkschale mit warmem Wasser und positioniere die Schale anschließend unter der Hand meiner Patientin. Zuerst schwebt die Hand über dem Wasser und wird durch die springenden Wassertropfen wieder spürbar und entspannt. Später tauchen die Fingerspitzen in das Wasser ein. So kann ich auch in der Rückenposition den Handteller mit einbeziehen.
- Luftballone übertragen die Schwingung der Klänge. Ich lege sie in eine Gelenkschale und lege den Handteller meiner Patientin darauf. So überträgt sich die Schwingung direkt dorthin. Auch halte ich den Ballon in der Schale an das Gesicht meiner Patientin, sodass sie die Schwingung dort direkt spüren kann.

In einer E-Mail im Juni 2009 schrieb mir Frau S.:

„Als ich das erste Mal von der Klangreise hörte, konnte ich mir nicht richtig vorstellen, dass ich mich darauf einlassen könnte, war aber sehr offen dafür. Von Mal zu Mal wurde

ich ruhiger und entspannter für den Klang. Die Schalen auf meinem Körper gehen direkt auf das Organ bzw. ich kann mich besser auf das Organ/Gegend konzentrieren. Die Schalen neben mir führen mich auf verschiedene Organe, sind nicht so intensiv wie die, die direkt auf dem Körper stehen. Die Klangreise ist für mich für den ganzen Körper Befreiung, ich bin wie benebelt danach, habe ein wohliges Gefühl. Die Klangreise mit Sprechen ist für mich intensiver, ich kann mich besser nach Ansage auf einen Punkt konzentrieren. Für mich ist die Klangarbeit wichtig, weil ich richtig zur inneren Ruhe finde. Der Klang verhilft mir zur totalen Entspannung. Ich wäre froh, wenn wir jede Woche mit Klang arbeiten könnten, um ihn noch zu vertiefen, dass ich ihn noch mehr spüren könnte.“

Ausblick: Sprachklangtherapie

Nach dem Abschluss der Ausbildung zur „Klangtherapeutin Elisabeth Dierlich“ war mein Ziel, die Klangarbeit noch intensiver in meine sprachtherapeutische Arbeit einfließen zu lassen. In meiner Arbeit mit Kindern gelingt es mir mühelos. Die Klangschalen sind ein fester Bestandteil in fast jeder Therapiestunde.

Bei meiner Patientin Frau S. bin ich hin- und hergerissen. Ich habe mittlerweile nur noch eine Stunde in der Woche Zeit für Frau S. Meine sprachtherapeutische Aufgabe ist die Aufrechterhaltung der Muskulatur im Gesichtsbereich. Dieses Ziel ist wichtig und braucht die ganze Stunde. Auf der anderen Seite steht die Klangarbeit, die das Loslassen und den Kontakt zum Körper von Frau S. beinhaltet. Auch diese Arbeit ist wichtig und braucht ebenso eine Stunde. Hier sehe ich meine nächste berufliche Herausforderung: aus Sprachtherapie und Klangarbeit eine Sprachklangarbeit zu kreieren.



Der Luftballon ermöglicht es, die sanften Schwingungen auf dem gesamten Handteller wahrzunehmen.



Katrin Berns

ist Diplom-Pädagogin, Sprachtherapeutin und arbeitet in einer Sonderschule mit den Förderungsschwerpunkten Lern- und Geistige Entwicklung in Schaffhausen (Schweiz). Zudem therapiert sie freiberuflich erwachsene Patienten mit neurologischen Störungsbildern. Sie ist ausgebildet in der Peter Hess®-Klangmassage und hat die Fortbildung zur KliK®-Expertin sowie die Weiterbildung zur Klangtherapeutin Elisabeth Dierlich abgeschlossen.

Kontakt

E-Mail: bernsfamily@gmx.ch

Klangmassage – Teil der interdisziplinären Rehabilitation Schwerstkranker

Rückblick auf mehr als zehn Jahre Klang in der HELIOS Klinik Leezen

von Nicole Becker

Blitzlicht aus meiner Kindheit

Weihnachtszeit 1973, Rostock, im Haus der Hochseefischer ... Seemänner, die nicht zu ihren Familien konnten, weil ihr Schiff wieder hinaus auf See fahren sollte ... eine singende Kindergruppe und die Kleinste, Nicole Rehm (nach der Heirat der Eltern Becker), wurde mit ihren gerade erreichten drei Jahren nach vorn geschoben, neben eine für sie riesig wirkende, leuchtende Tanne. „Nun sing!“ Sie sang: „Süßer die Glocken nie klingen ...“ Große Kerle bekamen feuchte Augen, weiche Gesichtszüge, lachten auch. Ein Blick zwischen Erzieherin und Kind bedeutete, dass es gut so ist; ein Streicheln, Durchatmen, Glück beim Kind. Freude, Gemeinsamkeit, Emotion.

Aus heutiger Sicht ist dies eine frühe bewusste Erinnerung daran, dass Musik, Gesang, Klang im weitesten Sinne, das Miteinander mit Menschen sowie Emotionen schon immer – mal mehr und mal weniger bedeutsam – zu meinem Leben gehörten. So führte mein „wachsener und werdender“ Weg über die pädagogische und musikerzieherische Tätigkeit zur Musiktherapie in einer neurologisch und intensivmedizinisch ausgerichteten Rehaklinik mit schwerstbetroffenen Patienten. Im Laufe meiner bislang mehr als 17 Jahre dort spezialisierte sich die HELIOS Klinik Leezen zur Akutklinik für Frührehabilitation und zum interdisziplinären Rehabilitationszentrum, ist deutschlandweit größtes Weaningzentrum und im Norden größte Klinik mit diesem Angebot.

Klangschalen – eine Bereicherung für mein musiktherapeutisches Angebot

Nachdem ich 1999 meine musiktherapeutische Tätigkeit in gut ausgestatteten Räumen aufnahm, besuchte ich ein Arbeitskreistreffen für Musiktherapie in der Neurologischen Rehabilitation. Fasziniert beobachtete ich den Einsatz einer Klangschale bei einem Kind im Wachkoma und dessen Reaktion. Dieses Schlüsselerlebnis bewegte mich dazu, nach Infomaterial zu suchen und in der Klinik über den Investitionsplan einen Klangschalensatz zu beantragen. Im gegenseitigen Vertrauen bewilligte dies die Leitung des Hauses.

Damals überhaupt nicht selbstverständlich, „so etwas Exotisches“ in schulmedizinischen Kliniken aufzunehmen, war ich erstaunt und froh über die damit geschaffenen neuen Möglichkeiten. Allerdings fehlte mir die so wichtige theoretische Grundlage. Danach suchte ich in der Literatur und fand glücklicherweise schon reichlich zur Verfügung gestelltes Wissen, mit dem ich vorerst starten konnte – autodidaktisch, achtsam, angepasst an die hiesigen Gegebenheiten. Im Austausch mit einer Musiktherapiekollegin, die die Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage absolviert hatte, und in einer Fortbildung im Bereich Musiktherapie – bei der Gongs, Klangschalen und weitere Instrumente klangtherapeutisch erfahren werden konnten – fand ich Anregung und Bestätigung, auf dem richtigen Weg zu sein. Im Tun und Sein mit meinen Patienten zeigten



sich wiederholt positive Rückmeldungen. Somit begann die Pionierarbeit. Das erkannte ich jedoch erst viel später.

Das Mitwirken bei einer DVD als Zwischenetappe

2006 landete eine Anfrage des Peter Hess® Instituts (PHI) auf meinem Tisch, ob für eine neu entstehende DVD (Klangmassage nach Peter Hess® in der therapeutischen Praxis, Verlag Peter Hess, 2006) hier in der Klinik Filmaufnahmen sowie ein Interview mit mir und einer Patientin möglich wären. Ich stimmte zu, da es mir schon immer am Herzen lag, dass Schulmedizin und Komplementärtherapien sich die Hand reichen und Menschen wertschätzend auf ihrem Genesungs- oder manchmal auch Abschiedsweg multiprofessionell begleitet werden. Zudem bekräftigte mich die Vorstellung, dass Betroffenen und Begleitenden hiermit eine wunderbare Möglichkeit eröffnet wird, Einblick in diese wertvolle Arbeit zu erhalten. Und so kam ein DVD-Beitrag zustande, in dem eine damalige Patientin, Heike Sy, zu Wort kommt. Heute, mehr als zehn Jahre nach ihrem Aufenthalt in der HELIOS Klinik Leezen berichtet Frau Sy in Vorträgen – z.B. auch bei der Tagung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie im November 2016 – darüber, wie sie das kleine Puzzleteilchen Klang auf ihrem Genesungsweg als bedeutsam, als eine Art Schlüsselmoment erlebte (vgl. S. 42-46)

Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage – mein Angebot wird immer fundierter

Mit dem Herannahen des Termins, während der Filmaufnahmen und danach hinterfragte ich mein klangliches Tun. Zeitgleich eröffnete sich die Möglichkeit, durch den in der Klinik ansässigen Verein zur Förderung Schwerstkranker e.V. finanzielle Unterstützung für die Ausbildung am Peter Hess® Institut (damals noch Institut für Klang-Massage-Therapie) zu bekommen. Gesagt – getan!

Mit dem hinzugewonnenen Handwerkszeug und den intensiv erlebten Selbsterfahrungen begegnete ich meinen Patienten noch mal anders mit Klang. In den Angeboten fiel mir zunehmend auf, dass Menschen, die vorher noch nie solche Erfahrungen gemacht hatten, dies beschrieben wie „nach Lehrbuch“. Da war die Rede von „Durchströmen“, „wie Wellen durch den Körper“, „Es geht durch ... von unten nach oben“ usw.

Fallbeispiele – Zugang zu „kopflastigen“ Patienten (Schlaganfall)

Damals erhielt ich fast parallel zwei Anmeldungen für Einzel-Musiktherapie mit dem Zusatzvermerk „Entspannung“.



Klangbegegnung zwischen Nicole Becker und ihrer ehemaligen Patientin Heike Sy – zehn Jahre nach der Reha.

Von dem einen Patienten, Herrn M., erhielt ich im Vorfeld wichtige Detailinformationen. Er war sein ganzes Leben Lehrer für Mathematik, Physik und Chemie gewesen, er war schon immer sehr ehrgeizig, ungeduldig, ständig bewertend, auch häufig sich oder Situationen abwertend, festgefahren im Denken, viel grübelnd und litt unter Schlafstörungen – jetzt, nach einem Schlaganfall noch stärker als zuvor. Einfach ausgedrückt gab es an mein Tun die Bitte: „Bitte mach etwas, damit sein Verhalten für ihn selbst gesundheitszuträglicher und situationsverträglicher für alle Beteiligten wird...“. Nun, an Zauberei grenzt mein Handlungsspielraum nicht, es ist auch nicht meine Aufgabe, Menschen umzukrempeln. Aber: Hilfreich in der ersten Begegnung war das Hintergrundwissen, denn Herr M. „testete“ mich. So begegnete ich ihm vorerst mit dem, was er mitbrachte – der Kopflastigkeit –, über den Begrüßungseinstieg, mit einer Universal-Klangschale in der Hand, die seine Aufmerksamkeit auf sich zog. Nach ein paar Sprüchen, was das denn für ein Instrument und dass Klang doch nicht wirklich Musik sei, landeten wir im Gespräch in den Grundlagen der Physik, Thema Schwingungen, dann ging unser Gespräch über zur Chemie (Inhaltsstoffe, Metalle). Weiter sprachen wir über den deutschen Ingenieur für physikalische Technik Peter Hess bis hin zur Herstellung der Klangschalen und dass man unterschiedliche Frequenzen aus einer Klangschale sogar heraushören könne. Ganz nebenbei ließ ich die Klangschale wiederholt anklingen. Plötzlich war der Patient Feuer und Flamme, wollte sie hören und sogar am eigenen Leib spüren. Natürlich „bediente“ ich erst mal seine Art, konnte ihn im Gespräch dort abholen, wo er gerade stand. Danach war das Eis gebrochen, ich persönlich hatte es aber auch nicht so eisig empfunden. Lediglich die Art der Begegnung und letztlich selbstwirksam der Klang waren von Bedeutung. Ein bis zwei Mal wöchentlich besuchte ich ihn am Bett, bis er irgendwann sogar im Rollstuhl in den Musiktherapieraum



Foto: HELIOS Klinik Leezen

Die Besucher des Mecklenburg-Vorpommern-Tags konnten die Klänge selbst erfahren.

kommen konnte. Dort passte ich die Klangangebote den möglichen Gegebenheiten an. Nach wochenlangem Aufenthalt konnte er die Klinik nur mit wenigen Hilfsmitteln verlassen, schlief regelmäßiger, wirkte gelassener, offener in der menschlichen Begegnung und bekundete über die Klinik hinaus Interesse am Klanggeschehen.

Bei einem weiteren Patienten, Herrn S., hatte ich nicht das Glück der Vorinformationen, sondern war auf meinen ersten Eindruck und mein Gespür beim Erstkontakt angewiesen. Ich stellte mich vor und erkannte recht schnell, dass höchstwahrscheinlich Sprachverständnis gegeben, aber das expressive Sich-Ausdrücken mittels Sprache beeinträchtigt war. Die rechte Körperhälfte war gelähmt und schmerzhaft. Immer wieder schlief der Patient vor Erschöpfung ein, versuchte sich jedoch krampfhaft wach und aufmerksam zu halten. Hier gab ich einfach einen Klang, begleitet von einem Begrüßungslied. Lächeln, sanfter Gesichtsausdruck, aber sofort auch fragender Blick und Mimik. Nur ganz wenig gab ich an Information, intuitiv sprach ich aber auch von Schwingungen. Später stellte sich heraus, dass auch dieser Mann Mathe- und Physiklehrer gewesen war.

Einmal bewusst genutzt und gezielt eingesetzt, das andere Mal aus dem Gefühl heraus. Wenn man es wollen würde, könnte man es beschreiben als im Raum und in der therapeutischen Beziehung mitschwingende Informationen.

Klangtherapie: Heraus aus dem Kopf – hinein ins Fühlen

Auffallend oft begegneten mir im Folgenden Patienten mit Schlaganfall, die einer sehr verkopften beruflichen Tätig-

keit nachgingen. Zufall? Fast ausnahmslos empfanden diese Menschen nach eigenen Aussagen „das angenehme Fühlen des eigenen Körpers im Klang“ sowie „das Herauskommen aus dem Kopf“, einige sogar „eine angenehme innere Leere des Kopfes, kein Gedanke, kein Bild, kein Grübeln mehr“ als sehr entlastend.

Eine Ingenieurin für Wasserbau, Frau B., projizierte unbewusst ihre körperliche, internistische, in der Vorgeschichte auch traumatische Erkrankung auf die für sie „böse Bauchklangschaale“ (= Beckenschaale). Diese wurde vehement abgelehnt. Im Spüren der anderen Klangschalen, körpernah oder auf den Körper gestellt, fasste sie zunehmend Vertrauen, tolerierte die Beckenschaale im Raum, im Klang-Gespräch, sogar klingend neben sich, und eines Tages genoss sie den Klang auf ihrem Bauch. Über mehrere Wochen hatte sie sich mithilfe der entspannenden Vertrauensgeber alte Last von der Seele geredet und konnte nun wohlige Körperlichkeit zulassen, machte deutliche Fortschritte in der aktuellen Krankheitsbewältigung.

Mit Erfahrungen und Informationen Neugier und Skepsis begegnen

Die Klangarbeit weitete sich aus. Es kamen immer häufiger Nachfragen vom Personal, Ärzte und Pflegedienstleitung präsentierten das Angebot der Klangtherapie gerne Besuchern des Hauses und ich nutzte die Chance, um aufzuklären, dass dies kein „Om- und Guru-Kram“ sei, sondern eine wunderbare und wirksame Methode mit fundiertem Hintergrund. Mir begegneten sehr unterschiedliche Reaktionen. Sie reichten von Neugier, Belächeln, kessen Worten bis hin zu wahrhaftem Interesse.

Ich begann für verschiedene Fortbildungsarten passende Kennenlern-Angebote zu entwickeln, die ich bei diversen Veranstaltungen stetig wiederkehrend präsentierte. Die Angebote richteten sich z.B. an die Teilnehmer großer Pflegefachtagungen mit Direktkameraübertragung auf Leinwand, an das medizinische Personal oder an Interessierte auf der HELIOS-Nord Präsentation auf dem Mecklenburg-Vorpommern-Tag.

Des Weiteren gab es Angebote als Erlebnis-Workshop auf Klinikveranstaltungen und integriert in einen Prophylaxe-Fortbildungstag sowie in den Mitarbeitergesundheitstag. Die letzten beiden Angebote haben sich inzwischen zu einem fixen Termin jeweils ein Mal jährlich etabliert. Ebenso gab es Anfragen eher künstlerischer Art in der Umgebung, wie in der Massage-Praxis Bröcker und im Zentrum für Gesundheit & Lebensart.

Klang für Kollegen

Mit dem ersten Spüren und Erleben wuchs bei einigen Mitarbeitern des Hauses die Neugier. Mindestens zwei von ihnen fragten mich nach mehr Informationen und besuchten selbst die Ausbildung zum Peter Hess®-Klangmassagetherapeuten. Andere meldeten sich schon Monate vorher für die Prophylaxefortbildung an. Ein paar von ihnen erbaten und erhaschten „mal schnell einen Klang zwischendurch“, zum Durchatmen vor dem nächsten Gang in ein Patientenzimmer mit multimorbid betroffenen Menschen oder auf der Palliativstation, wo die Möglichkeit des Ablebens täglicher Begleiter ist. Auch Rückenverspannungen konnten in ihrem „Schmerzausmaß“ abgefangen werden.

Eine therapeutische Mitarbeiterin bekam im Laufe des Vormittags solche Unterleibsschmerzen, dass sie eigentlich

hätte nach Hause fahren sollen. Jedoch betrug ihre Fahrzeit rund 60 Minuten. Diese hätte sie absolut nicht gut bewältigen können. Zur Krisenintervention nutzte sie die Möglichkeit einer entspannenden Klangmassage. Sie hoffte auf Entkrampfung. Im Nachhinein berichtete sie, alle Gedanken während der Klangmassage losgelassen zu haben. In der anschließenden Mittagspause ruhte sie eingekuschelt aus, trank etwas und konnte sogar den Rest des Tages wieder arbeiten.

In ähnlicher Weise erfuhr eine Ärztin eine „Erste-Hilfe-Situation“, als sie wegen einer seit Monaten schmerzhaften Sprunggelenksverletzung nur beschwerlich ihren Dienst leisten konnte. Da ich auf der Station tätig war und sie mühsam gehen, immer wieder stoppen und tief durchatmen sah, fragte ich nach ihrem Befinden. Gern nahm sie mein Klangangebot an, mit der offenen Möglichkeit, dass Linderung eintreten könnte. Das Sprunggelenk konnte die Klangmassage nicht heil zaubern, aber Linderung trat ein, und etwas entspannter konnte die Ärztin auf der Station weiterarbeiten. Zu einem späteren Zeitpunkt empfahl sie mit einem augenzwinkernden Lächeln einem gestressten Kollegen die Klangmassage.

Viele kleine Schritte führen zum Ziel

Im Laufe der vergangenen mehr als zehn Jahre gab es viele kleine Schritte, die dazu geführt haben, dass die Klangmassage bzw. Klangtherapie heute in unserem Haus fest etabliert ist. Neugier wuchs und entwickelte sich zunehmend zu einem akzeptierten Umgang mit den Klangmethoden in unserer Klinik durch:

- immer wiederkehrende Selbsterfahrungsangebote,
- Hospitationen in der Klangtherapie,

Nicole Becker stellt die Klangmethoden bei diversen Fortbildungsveranstaltungen vor.



Foto: HELIOS Klinik Leezen

- eine Vorstellung der Peter Hess®-Klangmassage samt Ausbildungsmöglichkeiten bei leitenden Personen der HELIOS Akademie,
- das Erleben der Angehörigen während der Klangarbeit mit den Patienten,
- mein immer bewussteres Auftreten mit den Inhalten und sichtbaren Wirkungen des Klangeinsatzes beim Patienten auf Stationsteambesprechungen,
- Fachtagungsworkshops und
- den immer wieder auftauchenden kleinen Klang zwischendurch.

Typische Anwendungsfelder

Inzwischen kommen regelmäßig Anmeldungen mit dem Vermerk „Klangschalenmassage“. Wofür genau, das ergibt sich meist erst in der jeweiligen Situation. Grundsätzlich erhofft sich das multiprofessionelle Team Entspannung für die angemeldeten Patienten, körperlich bei hohem Muskeltonus und Schmerzen, psychisch, Angstlinderung = Vertrauen weckend und mehr. Ab und zu kommt es vor, dass Patienten Klangschalen kennen oder in den Medien gesehen haben und hier nun erleben wollen.

Die Einsatzmöglichkeiten sind unglaublich vielfältig.

Auf körperlicher Ebene zielt der Einsatz der Klänge häufig auf:

- Körperwahrnehmung
- sich angenehm spüren
- Leben in gelähmten Körperteilen spüren
- Schmerzlinderung
- tiefe Bauchatmung
- Sekretlockerung in den Bronchien
- Darmbewegungen unterstützen
- Empfinden für Blasenfunktion wiedererlangen
- Durchblutung anregen
- warme Füße und Gefühl innerlicher Körperwärme

Auf psychischer Ebene sind typische Intentionen hinsichtlich kognitiver und emotionaler Komponenten:

- Zuwachs in der Aufmerksamkeit – richten und halten können
- geteilte Aufmerksamkeit
- Klang als Lockmittel zum Wachwerden aus dem Wach-/Koma
- Klang zur Beruhigung
- Ausgleich bei fehlenden Ruhephasen
- ruhigerer Schlaf
- bei festgefahretem Denken ein Auflockern ermöglichen
- Emotionen zulassen können
- Klang und Gespräch ermöglichen oft eine Demaskierung

unangebracht erscheinender Verhaltensweisen oder Ausdrucksformen

- Vertrauen wecken und stärken

Klang erreicht tiefere Ebenen und kann, wenn notwendig bzw. gewollt, ein Erkennen anregen sowie Anteile ins Wachbewusstsein aufsteigen lassen, die über das Wahrnehmen, Erkennen was ist, die Annahme dessen bis hin zur Krankheitsverarbeitung und Entwicklung von Zukunftsideen förderlich genutzt werden können.

Fallbeispiel – Emotionen zulassen und Wandlungsprozesse unterstützen

Herr K., ein häufig weinender männlicher Patient (Frage Affektlabilität), der viele Schicksalsschläge bewältigt hatte, immer der Boss war, immer alles im Griff hatte, erlitt einen Schlaganfall. Er hatte die Überzeugung: „Ein Mann weint nicht“. Die Intention meines Klangangebotes war es, die Emotionen als Zeichen der Lebendigkeit begrüßen zu können – und als eingebautes Druckablassventil (Bezug zur früheren Arbeit). Ich begleitete ihn mit sanften Klängen, dem Gong als Vertrauenswecker/-geber, der XL-Klangschale zur Vibrations- und Eigenwahrnehmung. Die Sitzungen gestalteten sich mal nur mit Klang, mal mit Klang und Gespräch. Der Gedanke stieg bei Herrn K. auf, dass alle Tränen des bisherigen Lebens doch mal rausmüssten, er bewertete Weinen plötzlich als entlastend, positiv klärend und als logische Folge von Anstauung.

Jetzt sei der Zeitpunkt zum Lassenkönnen gekommen. Danach empfand er Erleichterung, konnte das Weinen für sich in dieser schweren Zeit annehmen, durchlebte „das Elend“, um danach geklärt und frisch neue Lebensstrategien zu entwickeln.

Fallbeispiel – im Sterbeprozess das Loslassen erleichtern

Besonders berührte und berührt mich bis heute der Einsatz der Klangmethoden in der Sterbebegleitung. Erstaunt über die hohe Wirksamkeit während des Überganges oder auch in der Begleitung in zunehmender Anwesenheit des Todes, stellte ich fest, dass häufig nach dem Klanggeschehen – zwei bis fünf Stunden später – der medizinische Eintrag erfolgte: „exitus letalis“ oder „verstorben um ... Uhr“. Es kam so weit, dass eine Palliativmedizinerin mich extra zu einer sehr außergewöhnlichen Situation rief.

Mein Patient war Herr M., ein alter, multimorbider, nicht mehr wacher Mann, der im Sterben lag, aber nicht vollends sterben konnte. Seine Sauerstoffsättigung, der Blutdruck, die Herzfrequenz waren so niedrig, seine Haut pergamentartig, die Nase spitz. Ich sollte ihm helfen. Das hörte sich

an! Ich atmete durch, begegnete ihm sanft begleitend, ausleitend mit kleinen Klangritualen, die ich im PHI-Seminar „Klang in der Sterbebegleitung“ kennengelernt hatte. Doch paradoxerweise stiegen alle Vitalparameter an, er wurde viel lebendiger, was nach unserer Klangzeit wieder abebbte. Er konnte oder wollte noch nicht gehen. Zwei weitere Wochen begleitete ich ihn einfach entspannend mit Klang. Jedes Mal erlebte ich bei ihm eine Art leichtes Aufbäumen. Dann erfuhr ich etwas über die Familiengeschichte, deren Dramatik sich in diesem Geschehen widerspiegelte. Im „Tibetanischen Totenbuch“ las ich, dass dem Sterbenden noch einmal etwas ins Ohr geflüstert werden kann, was ihm seinen Weg erleichtern könnte. Ich nahm meinen Mut zusammen und sagte ihm, dass er sich vielleicht nun entscheiden möchte: Wenn zum Leben hin, hieße es jetzt sich aufzurappeln, Monate anstrengender Therapie auf sich zu nehmen, um das Wichtige noch zu klären. Oder es hieß das Vergangene Vergangenheit sein zu lassen, bei sich zu sein und zu spüren, was er wirklich ersehnt. Der Klang der Klangschalen – dazu ein heilsames, afrikanisches Lied, dessen Übersetzung lautet „Papa, alles ist gut, du kannst gehen“. Zwei Stunden später war er ganz ruhig für immer eingeschlafen. Diese Erinnerung berührt mich immer noch tief. Mir wurde dadurch wieder einmal klar, wie wertvoll und tief greifend die Begleitung von Menschen mit Klang ist.

Meine Vision ist zur Wirklichkeit geworden – danke!

Aus heutiger Sicht, nach mehr als 17 Jahren Musiktherapie in der HELIOS Klinik Leezen und vielen Jahren Einsatz der Peter Hess®-Klangmethoden erkenne ich, dass in unserer Klinik schon eine Integration stattgefunden hat. Meine eigentliche Zukunftsvision wird hier schon gelebt, erlebt, umgesetzt.

Peter Hess, Emily Hess, allen Entwicklern und Mitgestaltern der Peter Hess®-Klangmethoden bin ich dankbar für das gute Handwerkszeug. Meiner Klinikleitung bin ich dankbar für das Vertrauen und das Möglichmachen, diese Komplementärmethoden den schwerstbetroffenen Menschen sowie in der Mitarbeitergesundheitsfürsorge auch meinen Kollegen zugutekommen zu lassen. Auch den Menschen, deren Lebensweg ich ein kleines Stückchen mit Musik und Klang begleiten und miterfahren durfte, ihren wunderbaren Rückmeldungen, bin ich dankbar.

Was ich mir für die Zukunft wünsche

Im Rahmen der Gesundheitspolitik bleibt es ein stetes Hoffen und Tun, dass Musik-, Tanz-/Ausdrucks- und Klangtherapie den Menschen zugänglich bleiben und weiterhin nutzbar werden.



Nicole Becker

ist Musik-, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, staatl. anerkannte Erzieherin und Facherzieherin für Musik sowie Peter Hess®-Klangtherapeutin und Heilpraktikerin b.a.G. Psychotherapie. Seit 1999 ist sie musiktherapeutisch in der HELIOS Klinik Leezen tätig, einer Akutklinik für Frührehabilitation und Interdisziplinäres Rehabilitationszentrum. Die Klangmassage setzt sie dort v.a. in den Bereichen Rehabilitation Schwerstkranker, Intensiv- und Palliativmedizin ein.

Kontakt

E-Mail: nicole.becker@helios-kliniken.de

Hinweise



Im Buch Klangmethoden in der therapeutischen Praxis (Verlag Peter Hess, 2009, S. 126-145) berichtet Nicole Becker über den „Einsatz der Klangmassage im therapeutischen Bereich“ und gibt Praxiseinblicke in die Einzel- und Gruppenarbeit.



In einem Beitrag der DVD: Klangmassage nach Peter Hess® in der therapeutischen Praxis (Verlag Peter Hess, 2006) beschreibt Frau Sy aus Patientensicht die Wirkung der Klänge.

Klang als Puzzlestück auf meinem Weg der Genesung – mein Kampf zurück in ein zweites Leben

von Heike Sy

Nach einem schweren Autounfall fand ich mich nach einigen Wochen im Koma in der Klinik Leezen wieder – einer Akutklinik für Frührehabilitation und ein interdisziplinäres Rehabilitationszentrum. Die Klänge haben mir geholfen, den Weg zurück ins Leben zu finden.

Die Vorgeschichte

Mein Name ist Heike Sy, Ingenieur-Ökonomin und Betriebswirtin.

Im November 2005 arbeitete ich in einer Caravaning-Firma bei Hannover. An diesem verhängnisvollen 5. November war ich mit meinem Ford Mondeo dienstlich unterwegs. Da passierte es. Es waren nur wenige Sekunden, die mein Leben veränderten. Das Auto ließ sich auf der feucht-rutschigen Straße nicht navigieren, es begann zu schleudern, drehte sich herum. So prallte ich ungebremst mit der Fahrerseite gegen einen Baum. Bei dem Crash geriet mein Kopf in eine unglückliche Lage. Dadurch wurde das Gehirn mit zu wenig Sauerstoff versorgt. Der Notarzt intubierte noch im Rettungshubschrauber, der mich in die Uniklinik Hannover flog.

Was danach kam, erfuhr ich erst viel später: durch Erzählungen, durch einen Zeitungsbericht, in dem etwas von erhöhter Geschwindigkeit ... usw. stand. Diese kurvenreiche Landstraße befuhr ich schon viele Male. Bei jeder Witterung. Aber schnell fahren konnte ich dort nie.

Einige Tage nach dem Unfall brachte man mich mit dem Krankentransport in die HELIOS Klinik Leezen, damit meine zwei Söhne es näher hatten, mich dort zu besuchen. Die kommenden Monate dort wurden für mich eine schmerzvolle, schlimme Erfahrung. Die Anfangsdiagnose lautete: schweres Schädel-Hirn-Trauma 3. Grades, Hemiparese (Lähmung) linksseitig. Die Schmerzen waren enorm. Ungewollt schrie ich oft. Dabei sollte ich doch ruhig sein, wie mir die praktische Schwester „Rabiata“ in ihrer sensiblen Art mehrmals zu verstehen gab. Es wurde eine sehr lange Zeit des Erwachens!

Ein harter, langer Kampf stand mir bevor, alles wieder neu zu lernen. Aber das wusste ich lange Zeit nicht. Ich wollte weg hier. Schnell! So hoffte ich. Johannes Messner sagte mal:

„Jede große Hoffnung gibt neue Kraft.“

Der feste Wille war: zurück in MEIN LEBEN!

Leichte Verletzungen an der Stirn und kleine Beckenbrüche heilten während des Komas. So „verschlief“ ich die schlimmsten Schmerzen. Das tiefe Koma dauerte etwa sieben Wochen. Sieben Wochen, die mir von meinem Leben fehlen. Anfangs ernährte man mich künstlich. Erst nach diesen sieben Wochen begann eine sehr L A N G S A M E Rückkehr in mein Leben. Hören konnte ich zum Ende der Komawochen immer schärfer, aber noch nicht klar sehen.

Die sanften Klänge haben eine beruhigende und schmerzlindernde Wirkung.





Auch heute, zehn Jahre nach dem Unfall, sorgen die Klangschalen für entspannende Momente.

So hörte ich einmal, dass zwei Personen bei mir im Zimmer mit der Reinigung beschäftigt waren. Dann war zu hören: „Ja und hier ...?“ Die andere Person sprach: „Ach komm, die wird doch sowieso nix mehr.“ Erschrocken dachte ich: „Hilfe – die meinen mich!“ Sofort wollte ich rufen „Aber ich bin doch da – seht ihr das denn nicht?“ Die Tür klapperte, schon war ich wieder allein. Allein mit mir und meinen ängstlichen Gedanken. Meine Umwelt zeigte sich dunkel, verschwommen, nebulös. Das Gehirn begann zu arbeiten, wirre Gedanken kamen. „Was ist hier los, wo sind meine Söhne?“ Schon fiel ich wieder in den Dämmer Schlaf. Von einem zum nächsten wirren Traum. Der führte mich in eine längst vergangene schöne Zeit, meine Seefahrtzeit. Flug nach Westafrika, Landung in Mauretanien. Das Schiff lag draußen auf Außenrede. Von Weitem sah ich ängstlich die geöffnete seitliche Einstiegs Luke. NEIN! Das kann ich nicht! „Kein Problem!“, hörte ich in der Zubringerbarkasse. „Da stehen zwei, die fassen zu, ziehen jeden rein. Auf die Wellen achten und SPRINGEN.“ Ja – die zwei fassten zu. Mit Schwung! So fiel ich hin, rutschte durch den Gang, dem Chefkoch direkt vor die Füße. „Oh – das müsste meine neue Chefin sein. Aber dass die mir gleich zu Füßen liegt, ist doch nicht nötig!“

Später fragte ich mich, warum solche Träume aus längst vergangener Zeit? Noch heute ist es so, dass mir Situationen, die mich einmal sehr beeindruckten, immer wieder ins Gedächtnis kommen. Nach dem Unfall war meine Sprache lange weg. Die Mundmuskulatur fühlte sich fest, starr an. Die Verständigung begann mit Augenzeichen, später kamen kleine Gesten dazu. Nach und nach konnte ich immer mehr aktiv wahrnehmen. Alles wurde neu erlernt. Anstrengend war dieses tägliche Wasch- und Anziehtraining!

Mein Partner musste weiche Schnürschuhe besorgen, die mir im Bett angezogen wurden, um die Verformung zum Spitzfuß zu verhindern. Wenn oft in Büchern, Filmen erzählt wird: „Er/sie ist wieder da, ... wach werden, Augen auf“, alles geht wieder weiter ..., NEIN!

So ist es leider nicht. Aber ich wollte doch zurück. In MEIN Leben. Es war deprimierend, auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. WANN? Die Worte ZEIT und GEDULD hasste ich. Das Wort Zeit bekam für mich später eine neue Bedeutung. Von einem unbekanntem Autor las ich einmal den Text mit dem Titel „Was ist Zeit“. Der Schluss lautete:

„Lebe jeden Moment, der dir bleibt, bewusst! Denn er ist wertvoll.“

Begegnung mit den Klangschalen – die Schmerzen werden weniger

Der Wunsch wurde stärker, die Ungeduld größer. Es begannen Übungen und Therapien im Rollstuhl, den ich damals noch brauchte. Eines Tages war auf dem PLAN: Musiktherapie. JA. Musik und Singen! Das war doch immer DAS GRÖSSTE in meinem Leben. Erwartungsvoll fuhr ich mit dem Rollstuhl hin. Die Musiktherapeutin begann am Klavier sogleich mit einem Lied. Klar – kenne ich, wollte mit einstimmen. ABER wie entsetzt war ich. Kein sauberer Ton, die Luft zum Atmen fehlte. Je mehr ich es wollte und mich anstrengte, desto fester wurde die Mundmuskulatur. Es ging gar nichts mehr, besser wir brechen ab. NEIN. Frau Becker, die Therapeutin, hatte eine bessere Idee! – Die Klangschalenmassage nach Peter Hess® Klangschalen!

Die sah ich im Musikraum stehen und glaubte, die seien zur Deko. Weil sie so schön aussehen. Material, Herkunft und die Wirkungsweise der verschiedenen großen Schalen ließ ich mir gerne erklären. Leider weiß ich heute nicht mehr, warum welche Schale wofür benutzt wurde. Neugierig wollte ich damals gerne diesen Versuch wagen, mich auf diese Technik konzentriert einlassen. Dann die Überraschung! Die Wirkung war für mich wohltuend, so verblüffend. Unfassbar.

Zu meinen Füßen standen zwei Klangschalen, eine weitere setzte die Therapeutin auf das schmerzende Bein. Mit einem Filzklöppel wurden die Schalen immer wieder angeschlagen. Den Klängen mit geschlossenen Augen lauschend, nahm ich die Töne auf. Dabei hatte ich das sichere Gefühl, der leise ertönende Klang fließt direkt in das verletzte Bein.

Fließt wohltuend und sanft vibrierend durch diese Körperpartie, tritt danach wieder heraus. Dabei wurde der Schmerz etwas herausgeschoben. Es fühlte sich an, als wenn dieses Klingen, der Ton, den ich in mir hörte, noch eine Weile danach zu spüren war. Das bedeutete, eine angenehme Zeit von etwa zwei Stunden, ohne das schmerzhafte Ziehen im Bein, lag vor mir.

Nach mehreren Wiederholungen fühlte ich mich einfach besser. Zu meiner Verwunderung. Unglaublich, dass so etwas wirklich funktionierte. Nach dem Ende der Klangschalentherapie begann immer der nächste Termin bei einer guten Psychologin, die viel Geduld mit mir hatte. Nicht nur einmal meinte sie zu mir, meine Entwicklung sei erstaunlich. Müde, eher erschöpft, sähe sie mich manchmal mit dem Rollstuhl fahren. Aber wenn ich gerade von den Klangschalen zu ihr komme, hätte sie eher den Eindruck von mehr Wachheit, Munterkeit bei mir. Wie kann das sein? So gut ich ihr das zu erklären vermochte, sprach ich von der Klangschalentherapie, der wohltuenden Kraft, die sich offenbar auf mich überträgt. Also bildete ich mir das nicht ein. Eine

andere Person sah, was die Klangschalen bewirkten. Frau Becker lieh mir freundlicherweise eine Klangschale aus, die ich mit in das Krankenzimmer nehmen durfte. Voller freudiger Erwartung begann ich damit zu hantieren. Wie GROSS war jedoch die Enttäuschung, als trotz aller Mühe NICHTS passierte. Da musste ich begreifen, selbst benutzen – die Konzentration, anschlagen, hinhören, spüren, das funktioniert bei mir nicht. Den wirklichen Effekt hatte ich nur, wenn es eine Person für mich machte, die dafür ausgebildet ist.

Diese Klangschalentherapie bei Frau Becker half mir auch, nach dem Unfall mehr Kraft zu haben, um zurück in ein zweites Leben zu finden.

Mein zweites Leben – zehn Jahre nach dem Unfall

Walter Reisberger sagte einmal:

Aus dem Blick zurück muss stets der Blick nach vorne reifen!

Nun – fast zehn Jahre nach diesem großen Einschnitt in mein Dasein – bleibt die Frage: Was ist geblieben in meinem neuen Leben? Ist es wieder lebenswert?

Mit einem klaren JA muss diese Frage beantwortet werden. Auch wenn ich den Unfall nicht ohne bleibende Schäden überstand. Die halbseitige Lähmung wird nie weggehen. Der ständige leichte Schwindel wirkt immer störend. Beides versuche ich so gut wie möglich zu ignorieren. Es geht nicht mehr, mich lange auf eine Tätigkeit oder ein Thema zu konzentrieren. Große Pausen sind nötig.

Leider wurde ich berufsunfähig! Aber die FREUDE am Leben ist bis heute ungebrochen! Jeden Tag habe ich noch heute eine Therapie. Manchmal sind sie anstrengend, aber sie helfen mir. Dann tue ich das, wofür zu Arbeitszeiten nie die Möglichkeit war: satirische Mappen für gute Bekannte erstellen. Dann das Wichtigste: REISEN! Rundreisen durch asiatische oder afrikanische Länder. Diese Länder sehen, von der Geschichte des jeweiligen Landes, dem Leben seiner Bewohner erfahren, ist mir wichtig. Wenn möglich, gibt es auch kurzen Kontakt zu diesen Menschen.

Das liebe ich so! Meine schönste, beeindruckendste Reise mit den interessantesten Erlebnissen war bisher nach Südindien. Leider brachte mich in Südindien mein ständiges Schwindelgefühl in eine unangenehme Situation. Ich brauchte Hilfe! Keine Lust einen weiteren Tempel zu sehen, wartete ich draußen. In der Sonne. Bald schon spürte ich, dass die Kraft nachließ. NEIN. Nur nicht auf diese Steinplatten stürzen. Auf die Treppe setzen. Alleine dahin gehen? Wagte ich nicht. Wen sollte ich aber fragen? Die vorbeieilenden Leute sahen nicht sehr vertrauenswürdig aus. Ein

junger Inder kam in meine Richtung. Ein Typ wie mein Sohn, nett angezogen mit schwarzer Hose, hellem Hemd. Darum fragte ich vorsichtig mit meinem bisschen Englisch, ob er mir helfen würde. "What can I do mam?" Freundlich nahm er mich an die Hand und brachte mich zur Treppe, in den Schatten. Sofort ging es mir besser. Dankbar hatte ich mich verabschiedet, er wünschte mir noch lächelnd alles Gute. Nur der behandelnde Arzt in Hamburg erfuhr davon. Er schüttelte den Kopf zu meinem Reiseerlebnis: „War es DAS denn wert?“ Überzeugt vom Reisen bejahte ich die Frage. „Klar – es ist doch nichts passiert ...“ Es wird nicht meine letzte Reise bleiben.

Was ist mir HEUTE – in meinem neuen Leben wichtig?

Niemand kann nur reisen oder unterwegs sein! Es gibt andere Dinge, die das Leben lebenswert machen, die Freude bereiten. Solange ich in der Lage bin, will ich trotz meines „biblischen Alters“ tun, was Freude macht. Falls es keine weiteren körperlichen Einschränkungen geben wird. Der Rat eines Psychologen half mir dabei. Wichtig ist, jeden Tag kleine Höhepunkte zu schaffen, man muss nur lernen, sie zu sehen. Genauso wichtig ist es, etwas für die Fitness zu tun. Möglichst täglich sollte ich eine Stunde mit dem Rollator gehen, um beweglich zu bleiben. Oder Dehnübungen für Arme und Beine machen. Aber um ehrlich zu sein fällt es mir schwer, jeden Tag konsequent zu sein. Das passiert eher jeden dritten Tag. Was auch noch kommen wird in meinem Leben.

Wichtig ist für mich, ist es für jeden Menschen, sich die Freude am Leben zu bewahren.

Für mich ergeben die Worte von Astrid Meyer viel Sinn:

*„Schöpfe aus der Vergangenheit,
gestalte die Gegenwart,
öffne dich für die Zukunft.“*



Die Schwingungen der XL-Klangschale über die Füße aufsteigend zu erfahren, ist ein ganz besonderes Klangerlebnis.

„Auf einen Schlag ist alles anders“ – auch mit einem Klang-Anschlag

Klangschalen nach einem Schlaganfall nutzen – Tipps für Betroffene und Angehörige

von Angelika Rieckmann

Peter Assies beschreibt in seinem Buch „Auf einen Schlag ist alles anders“ als Schlaganfall-Betroffener sein neues, anderes Leben, in dem es für ihn nie mehr einen ganz normalen Tag geben wird. Auch mit einem Klangschalen-Anschlag kann alles anders sein. Klänge können nach einem Schlaganfall in vielfältiger Weise unterstützen. Davon möchte dieser Artikel berichten, Mut machen, einladen. Angehörige und Betroffene erfahren, wie sie Klangschalen konkret einsetzen können. Die dabei zu beachtenden Aspekte gelten natürlich auch für Klangangebote durch Therapeuten.

Schlaganfall, Bluthochdruck und Stress

Ein Schlaganfall (= Hirninfarkt, Apoplex) entsteht durch einen Funktionsausfall in einer Gehirnhälfte durch eine Minderversorgung der Durchblutung, entweder durch einen Gefäßverschluss (Ischämischer Insult) oder eine Blutung (Hämorrhagischer Insult).

„Die wohl größte Studie weltweit zu den Risikofaktoren des Schlaganfalls ist abgeschlossen. Es zeigte sich erneut, dass der Bluthochdruck bei Weitem der wichtigste Risikofaktor für Schlaganfall ist. Laut INTERSTROKE-Studie erklärt er allein knapp 48% des Schlaganfall-Risikos. Die Studie umfasst die Daten von 13.500 Schlaganfall-Patienten und ebenso vielen Kontrollprobanden aus 32 Ländern im Zeitraum von 2007 bis 2015.“ (Zitat: Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, www.schlaganfall-hilfe.de)

Neben den bekannten Risikofaktoren wie z.B. Rauchen, Übergewicht, zu wenig Bewegung oder ungesunde Ernährung sind es vor allem auch psychosoziale Faktoren wie Stress, die einen zu hohen Blutdruck nach sich ziehen und damit das Schlaganfallrisiko deutlich erhöhen.

Psychosomatisch gesehen bedeutet ein zu hoher Blutdruck, dass der Betroffene einen zu hohen inneren Druck hat. Zu viel wird heruntergeschluckt, nicht ausgedrückt, nicht ausgeglichen, die Anspannung steigt bis zum unerträglichen Überdruck. Fehlen die Auszeiten bzw. die individuell passenden Ausgleichsmöglichkeiten, steigt das Druck-/Stressbarometer. Bis zu einem gewissen Grad findet noch Kompensation statt. Ist der Körper über sein Maß erschöpft, kommt es zu einem „Point of no return“. Die Eskalation steigert sich in einer Entladung, z.B. einem „Anfall“, der

typischerweise Kopf oder Herz betrifft, um diesem Treiben ein gravierendes Ende zu setzen: Schlaganfall im Gehirn oder Herzinfarkt.

Je nach Schweregrad ist der Mensch mit diesen Diagnosen aus seinem Alltag vollkommen herausgerissen, bedarf medizinischer Versorgung und Betreuung. Die schulmedizinische Behandlung kann sinnvoll und effektiv durch adjuvante (begleitende) komplementäre Methoden, wie die Peter Hess®-Klangmethoden, unterstützt werden. Wie bei allen Stress-Symptomen und -Erkrankungen tragen Entspannungsmethoden in hohem Maße zur Prävention bzw. Sekundärprävention (bei schon bestehender Krankheit zur Vorbeugung eines Rückfalls) bei. Sie fördern also nicht nur den Genesungsprozess, sondern begünstigen den Erhalt bzw. die Entstehung von Gesundheit (vgl. hierzu weiter unten „Salutogenese“)

Die Situation für den Betroffenen und die Angehörigen

Der Schlaganfall führt beim Betroffenen zum Verlust von Sicherheit, meist zu Kontrollverlust über Bewegungen eines Beines, Armes und/oder der Gesichtsmimik. Dabei äußert sich die Hemiplegie (Halbseitenlähmung) auf der gegenüberliegenden Seite der betroffenen Gehirnhälfte. Ist der Schlaganfall auf der linken Gehirnhälfte und somit die rechte Körperseite von Beeinträchtigungen der Koordination und/oder der Sensibilität betroffen, kann die Läsion auch das Sprachzentrum betreffen, was zu Sprechstörungen oder sogar zu Sprachverständnisstörungen führen kann.

Es können auch kognitive und psychische Veränderungen krankheitsbedingt auftreten. Hierzu zählen z.B. Konzentrationsstörungen, Einbußen der Ausdauer, Orientierung oder Handlungsplanung sowie Antriebslosigkeit, Labilität und depressive Stimmungslagen, die das Wesen eines Menschen als sehr verändert erscheinen lassen. Letzteres ist für Angehörige oft besonders schwierig.

Wofür sind Klänge bei Menschen nach einem Schlaganfall sinnvoll?

Klanganwendungen in Form von Klangmassage, Klangmeditation, Klangkörperreisen, Klangpausen dienen als eine tief greifende Entspannungsmethode zur Entlastung,

Erholung und Regeneration. Der harmonische Klang und die rhythmischen Schwingungen von Qualitätsklingenschalen laden ein, zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, sich zu beruhigen und gelassener zu werden, einen Ausgleich zu schaffen zum belastenden Alltag, zu Druck und Stress, damit sich Körper, Seele und Geist erholen können. Dieser Ausgleich schafft ein besseres Gleichgewicht, in dem der ganze Mensch wieder mehr in Harmonie, in Balance, in Ausgeglichenheit kommen kann. Ein anderes Wort dafür ist Einklang: mit sich und der Welt in Einklang kommen. Diese stressreduzierende Wirkung regelmäßiger Klangmassagen konnte bereits mehrfach belegt werden (vgl. FZ 9/2014), so z.B. auch in einer Pilotstudie von Dr. Jens Gramann zur erfolgreichen Bluthochdrucktherapie mit der Peter Hess®-Klangmassage (vgl. FZ 10/2015, S. 29-33).

Klang als wohltuendes Schwingungsangebot

Welche Bedeutung Klang im Leben eines Menschen bekommen kann, lässt sich von der ursprünglichen Bedeutung und Übersetzung folgender Worte ableiten:

Resonanz, lateinisch von *resonare*; *sonare* = klingen, tönen; *sonor* = voll- und wohltönend, klangvoll, stimmhaft; *re* = zurück · *Resonanz* = etwas das mitschwingt und auf die angebotene Schwingung antwortet; *lt. Duden: (Physik, Musik) das Mitschwingen, -tönen eines Körpers in der Schwingung eines anderen Körpers; Synonyme: Echo, Mitschwingen, Mittönen, Nachhall, Nachklang, Widerhall*
per = mit, mittels, durch

Person / Persönlichkeit, kommt von demselben Wortstamm und deutet also auf die Eigenschaft eines „mit-/durchschwingenden Wesens“ hin.

Herbert Seitz und Christina Koller beschreiben im Buch „Klangmethoden in der therapeutischen Praxis“ (2009, S. 47-49) folgenden Zusammenhang: Menschen sind Schwingungswesen. Schwingende Systeme treten über das Phänomen der Resonanz miteinander in Beziehung. Gesundheit und Krankheit sind Schwingungs- und Resonanzphänomene. Das heißt letztlich, wie es Goethe sagte: „*Resonanz ist das, was die Welt im Innersten zusammenhält.*“

So dürfen wir annehmen, dass Klang als ein besonderes Schwingungsphänomen uns emotional berührt. Klänge können in uns – in Körper, Seele und Geist – eine Resonanz, einen Widerhall als Antwort entstehen lassen. Im Sinne von „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“ (vgl. S. 13) erinnert Klang als harmonischer Schwingungsimpuls das krank gewordene, aus seiner Ordnung gekommene Körper-Geist-Seele-System an die ursprünglich gedachte, gemeinte, ge-





sunde, heile Schwingung bzw. Ordnung. Diese Erinnerung oder im physikalischen Sinne Anregung kann vielfältige Resonanzprozesse anstoßen (vgl. Koller, FZ 9/2014, S. 6-14). Man könnte auch sagen, dass die Klänge die Aktivierung der Selbstheilungskräfte unterstützen.

Das Gesunde stärken

Der amerikanische Stressforscher und Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923-1994) prägte den Begriff der Salutogenese [salus (lat.) = Gesundheit, Gedeihen, Wohlbefinden, Heil, Unverletztheit, Heil, Glück / genese (gr.) = Entstehung], ein Ansatz, auf dem auch die Peter Hess®-Klangmethoden beruhen. Mit dem Modell begann ab den 1970er Jahren ein Umdenkungsprozess, denn der Fokus liegt im Gegensatz zur Pathogenese hier auf der Frage: Was hält Menschen eigentlich gesund?

In dem Modell von Antonovsky spielt das „Kohärenzgefühl“ (SOC = sense of coherence) eine entscheidende Rolle. Der Begriff leitet sich vom lt. cohaerere ab und bedeutet zusammenhängen, zusammenhalten, Halt geben. Das Kohärenzgefühl meint eine Grundstimmung oder Grundsicherheit, innerlich zusammengehalten zu werden, nicht zu zerbrechen und gleichzeitig auch in äußeren Anbindungen Unterstützung und Halt zu finden. Es bestimmt wesentlich mit, ob wir bei Belastung körperlich und seelisch gesund bleiben bzw. im Erkrankungsfall möglichst schnell wieder gesund werden oder nicht.

Das Urvertrauen nähren

Die Klänge der Klangschalen scheinen dieses Kohärenzgefühl anzusprechen und zu stärken, wobei bei den Peter Hess®-Klangmethoden eher vom „Urvertrauen“ gesprochen wird. Viele Menschen beschreiben nach Klangmeditationen oder einer Klangmassage Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen, Sicherheit. Und genau diese Gefühle sind für den Genesungsprozess so wichtig und förderlich – ebenso wie die motivationssteigernde Wirkung der Klänge, wie sie Hella und Luis Erler in ihren Untersuchungen zur Klang-Pause beschreiben (kurze Klangübungen von zwei bis fünf Minuten Dauer, die regelmäßig und systematisch angewendet werden; vgl. FZ 9/2014, S. 48-52). Die Klänge stärken also die aktive Teilnahme der Betroffenen am Genesungsprozess, wodurch diese sich wieder als handlungsfähig, als selbstwirksam erleben können.

Mit Klangschalen den Alltag bereichern

Die Klanganwendung als tägliches Ritual kann sehr positive Wirkungen haben. Bewusst und achtsam angewendet, bietet sie einen verlässlichen, Struktur gebenden Rahmen. Sie schafft Raum für Entspannung, zum Los-

lassen, aber auch zur Entfaltung von Energien und sich selbst heilender Kräfte. Die Klänge können auch gezielt zur Aktivierung der Körperfunktionen, Körperwahrnehmung und Selbstreflexion der eigenen Befindlichkeiten genutzt werden. Neben den später vorgestellten Klangübungen beschreibt Peter Hess in dem Buch „Klangschalen – mein praktischer Begleiter“ verschiedene Klangübungen, wie sie auch nach einem Schlaganfall genutzt werden können.

Das Klang-Setting

Wohlbefinden ist das oberste Ziel eines Klangangebotes. Daher ist es von größter Bedeutung, dass der Klang-Empfangende den Klang einer Schale harmonisch und angenehm empfindet. Die Schwingung sollte gut zu spüren sein, möglichst lange anhalten und gleichmäßig ausklingen. Die Atmosphäre des Klangsettings sollte von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit geprägt sein. Das was ist, darf sein. Wichtig sind natürlich auch ein ungestörter Raum und eine angenehme Lagerung. Achten Sie auf die Reaktionen Ihres Gegenübers, fragen Sie ggf. nach, ob die Klänge so angenehm sind. Das Klangangebot sollte nicht zu lange dauern, dafür aber regelmäßig erfolgen. Zu Beginn können zwei bis fünf Minuten täglich völlig ausreichend sein.

Das Anklingen der Klangschale

Ein wichtiges Prinzip der Peter Hess®-Klangmethoden lautet: Weniger ist mehr! Gerade wenn man noch wenig Erfahrung mit den Klängen hat, neigt man dazu, die Schale zu kräftig und zu häufig anzuschlagen. Tönen Sie die Schale möglichst gleichmäßig und sanft an – von außen am oberen Schalendrittel. Achten Sie darauf, dass der Schalrand nicht durch Ihre Hand oder ein Kissen abgedämpft und die Klangschwingung dadurch beeinträchtigt ist. Manche Menschen mögen es, die Klangschwingung erst ganz ausklingen zu lassen, um dann erst wieder zart angetönt zu werden. Meistens wird es bevorzugt, die Klangschale beim Nachlassen des Tons, also deutlich bevor sie ausschwingt, erneut und regelmäßig anzutönen. Auch hier gilt das Prinzip „Der Kunde ist König“. Der Betroffene übernimmt mit seiner Wunschäußerung auch immer mehr Eigenverantwortung für seine Befindlichkeit – ein wichtiger Aspekt in punkto Selbstbestimmung.

Die innere Haltung als Klangempfänger

Es ist hilfreich, die „inneren Antennen“ auf Empfang zu stellen, sozusagen bereit zu sein, die Klänge und ihre Wirkung wahrzunehmen – ohne dies zu bewerten. Dem Klang einer Klangschale zu lauschen, ohne machen, machen, machen, sondern in einer Haltung des SEINS, BEWUSST

SEINS, PRÄSENT-SEINS, BEI-SICH-SEINS, INNE-HALTENS, GEWAHRSEINS schult die Wahrnehmung für das Hier und Jetzt, für die Wahrnehmung, was ist, für die innere Stimme, auf das zu hören, was es jetzt wirklich-wirklich-wirklich braucht.

Dieses sich Einlassen auf den Klang und damit auf sich selbst hilft, die eigene innere Mitte wiederzufinden, aus der der Betroffene im wahrsten Sinne des Wortes herausgeschlagen wurde. Die Mitte physisch wieder zu erlangen wird durch das Anstreben, seine innere Mitte zu finden, durch Zentrierung, Stabilisierung, Ausgeglichenheit sicherlich begünstigt (vgl. hierzu weiter unten die Zentrierungsübung: Klang für den Bauch).

Intention als Klanggebender

Angehörige fühlen sich oft hilflos, möchten aber gern unterstützen, um sich nicht ohnmächtig zu fühlen. Für das Klangangebot ist es wichtig, aus dem Wollen in eine achtsame Präsenz zu kommen. Es geht weniger um ein bestimmtes Ziel als vielmehr darum, einen Raum für Wahrnehmung, für Wohlgefühl und Entspannung anzubieten. Was der Klangempfänger aus diesem Angebot macht, bleibt ihm überlassen.

Als Klanggebender ist es wichtig, gut in Kontakt mit dem Gegenüber zu sein, dessen Reaktionen zu beobachten und darauf adäquat zu reagieren. Je nach dem aktuellen Bedürfnis des Betroffenen kann dem Klangangebot eine unterschiedliche Intention zugrunde liegen. Wenn Entspannung gewünscht wird, laden Sie den Betreffenden ein, den harmonischen Klängen zu lauschen und wahrzunehmen, wie der Körper mit Ausatmen und Loslassen antwortet. In diesem Fall wird das Klangangebot wahrscheinlich überwiegend schweigend erfolgen. Wenn Sie die Übung zur Wahrnehmungsförderung und Aktivierung nutzen möchten, dann ist es sinnvoll, den Betreffenden durch Fragen einzuladen, seine Körperwahrnehmung zu beschreiben. Sie können z.B. fragen: „Wie fühlt sich die Schwingung an?“, „Bis wohin sind die sich ausbreitenden Klangwellen zu spüren?“, „Wie verändert sich die Wahrnehmung im Verlauf von wenigen Minuten?“, und während des Klangangebots im Gespräch bleiben.

*„Als Klanggebender ist es wichtig,
gut in Kontakt
mit dem Gegenüber zu sein“*

Ein stimmiges Klangangebot gestalten

Grundsätzlich gilt für jedes Klangangebot:

- Klang immer nur mit Einverständnis des Betroffenen anbieten.
- Achtsamkeit ist das oberste Gebot.
- Alles soll angenehm und wohltuend sein – Lagerung und Angebot entsprechend anpassen.
- Es gilt das Prinzip „Weniger ist mehr“. Das heißt, immer individuell schauen, wie viel Klang in diesem Moment guttut.
- Den Betroffenen zur aktiven Teilnahme einladen, z.B. durch Auswahl der Klangschale oder durch Anleitung zur Selbstwahrnehmung.

Es ist wichtig, das Klangangebot an die aktuellen körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse des Betroffenen anzupassen. Sie können von Mensch zu Mensch, aber auch von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein. Fragen Sie daher nach oder beobachten Sie die Reaktionen des Klangempfangenden genau, falls keine sprachliche Kommunikation möglich ist. Bedürfnisse können z.B. sein:

Ruhe: Sie können dem Kranken einen (Klang-) Raum jenseits von Überforderung, Hektik, Lärm etc. anbieten. Fragen Sie nach und lassen Sie sich mitteilen, was derjenige sich jetzt genau wünscht. Kein Mensch möchte bevormundet werden. Gerade weil Schwerbetroffene viel Hilfe benötigen, ist es wichtig, dass sie in möglichst vielen Situationen ihre Autonomie behalten.

Unterstützen Sie dies durch Erfragen, was er selbst spürt (oder wieder spüren lernen darf), welches Bedürfnis ihm vorrangig ist, und respektieren Sie den jeweiligen Wunsch. Vielleicht will die Person in diesem Moment gern allein sein – oder ist sie mit einem Klangangebot einverstanden? Allein der Klang im Raum kann „Wunder wirken“!

Ein tiefer Klang, der langsam und leise erklingt, schafft eine beruhigende Atmosphäre. Dabei kann der Klangempfangende geradezu in den Klang eintauchen, genießen oder abschalten, entspannen, von quälenden Gedanken loslassen, vielleicht auch in einen erholsamen Schlaf gleiten.

Zuwendung: Seien Sie da, achtsam und präsent! Mit Worten oder ohne Worte. Der Klang kann beides unterstützen und eine Atmosphäre von Verbindung, Geborgenheit, Sicherheit schaffen, die auch nonverbal wirkt.

Bei Auswahl aus mehreren Klängen lassen Sie auswählen bzw. wählen Sie den Lieblingsklang des Empfangenden und nehmen Sie eine innere Haltung der wohlwollenden Zuwendung ein.

Sicherheit, Schutz: Stehen Unsicherheit und Ängste beim Betroffenen im Vordergrund, der nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich seinen Halt verloren hat und nicht weiß, wie es mit ihm weitergeht, kann es für ihn sehr hilfreich sein, sich in Klang eingehüllt zu fühlen.

Dafür verwenden Sie einen – wenn vorhanden – eher tiefen Klang oder den Lieblingsklang und gehen während des zarten und langsamen Antönens der Klangschale langsam und achtsam im Uhrzeigersinn etwa drei bis fünf Mal um den sitzenden oder liegenden Menschen herum.

Aktivierung: Der physikalische Schwingungsimpuls einer Klangschale ist ein ideales Medium, um behutsam die Aufmerksamkeit auf den Körper bzw. eine bestimmte Körperpartie zu lenken. Dies fördert die Sensibilität, die Körperwahrnehmung sowie die Integration der „ausgefallenen“ Seite.

Für den ersten körperlichen Kontakt mit der Klangschale ist die Hand zu empfehlen. Beziehen Sie immer beide Körperseiten in das Klangangebot ein. Beginnen Sie grundsätzlich mit der gesunden Seite und beklingen Sie anschließend die betroffene Seite. Dies ist wichtig für eine beidseitige, ausgeglichene Stimulation. Auch spricht man über die Hand- oder Fußreflexzonen den gesamten Körper an.



Klangübungen für jeden Tag

Klang über die Hände erfahren

Idealerweise wird für diese Übung die sogenannte Universalschale verwendet, die sich durch einen besonders vielfältigen und eher bewegten Klang auszeichnet.

Lagerung

Die Klangstimulation der Hände kann sowohl im Sitzen oder Liegen erfolgen. Im Sitzen sollte der betroffene Arm so angenehm wie möglich gelagert sein. Er kann entweder auf dem eigenen Schoß, auf einem Tisch oder Rollstuhltisch positioniert sein. Es empfiehlt sich, ihn weich zu polstern, damit das Gewicht des gelähmten Armes nicht aus dem Schultergelenk herauszieht und zu sekundären Schulterproblemen und Schmerzen führt. Im Liegen auf dem Rücken wird der Arm ebenfalls mit Polstermaterial unterstützt. Oft haben Betroffene nur eine beeinträchtigte Wahrnehmung und spüren nicht, wenn der Arm ungünstig liegt. Geschultes Pflegepersonal und eingewiesene Angehörige kennen sich mit richtiger Lagerung gut aus – fragen Sie ggf. nach!

Ablauf:

- Beginnen Sie auf der gesunden Hand!
- Positionieren Sie die Klangschaale auf der nach oben zeigenden Handfläche.
- Klingen Sie die Klangschaale für etwa zwei Minuten sanft und im gleichmäßigen Rhythmus an.
- Schlägeln Sie die Klangschaale erst wieder an, wenn der Klang kaum noch zu hören ist.
- Je nach Intention werden Sie diese Zeit schweigend oder im reflektierenden Gespräch verbringen.
- Zum Ende lassen Sie die Klangschaale ganz ausklingen, nehmen Sie sie von der Hand herunter und lassen kurz Zeit zum Nachspüren.
- Anschließend positionieren Sie die Klangschaale auf der betroffenen Hand.
Das wird in den meisten Fällen nicht auf der Handinnenfläche möglich sein, was aber kein Problem ist. Die Schwingungen breiten sich durch die Hand und Finger aus, unabhängig von der Aufstellposition. Das kann (bei schlaffer Lähmung) der Handrücken sein oder (bei spastischer Lähmung) die gefaustete, evtl. auch stark abgewinkelte Hand. (Tipp: Es gibt Lagerungskissen, die die Schwingung der Klangschaale gut weiterleiten, sodass die betroffene Hand bequem gelagert und der Klang trotzdem gut übertragen werden kann.)
- Stabilisieren Sie die Schale, indem Sie sie mit den Fingern von der Unterseite stützen, oder nutzen Sie dafür weitere Lagerungshilfen. Achten Sie darauf, dass die Schale nicht wackeln oder gar herunterfallen und trotz der Stabilisierung noch gut schwingen bzw. klingen kann (nicht am Rand festhalten).
- Laden Sie den Klangempfangenden wieder zum Genießen oder zur bewussten Wahrnehmung ein.
- Falls Sie eher aktivieren möchten, können folgende Fragen die Reflexion anregen: „Welche Sinneswahrnehmung erlebst du an der betroffenen Seite?“, „Wie ist der Klang, wie die Schwingung?“, „Wie ist es im Vergleich zur vorherigen Seite?“, „Verändert sich etwas während der Klangstimulation?“, (und bei wiederholten Klanganwendungen) „Wie verändert sich die Wahrnehmung von Mal zu Mal?“
- Auch hier gilt: Weniger ist mehr. Enden Sie nach ein bis zwei Minuten, lassen Sie die Klangschaale ganz ausschwingen und nehmen Sie sie dann von der zweiten Hand herunter.
- Nun geben Sie etwas mehr Raum zum Nachspüren – das ist ein wichtiger Teil des Klangangebotes!
- Im Anschluss können Sie sich – falls gewünscht – über die Klangübung bzw. Erfahrung austauschen.

Über die Handreflexzonen wird der gesamte Körper angesprochen.



Abwandlung

- Die Klangschale kann auch zuerst auf den gebeugten Ellenbogen und danach erst auf die Hand aufgestellt werden. Dadurch kann sich der Arm bei Spastik leichter entspannen, bei schlaffer Lähmung ermöglicht diese Variante mehr basale Stimulation.
- Besonders schön kann es für sich nahe stehende Personen sein, wenn die jeweils zu beklingende Hand vom Klanggebenden von unten gehalten wird. Der Klangempfangende erfährt dabei auch ein Gefühl des Gehaltenwerdens. Körperkontakt mit Klang kann die Beziehung stärken, stabilisieren und die für beide oft stresserfüllte Situation mehr und mehr entspannen.
- Sie können die Klangübung – wenn gewünscht – auf mehrere Minuten ausdehnen oder mit anderen Übungen kombinieren.



Mögliche Wirkungen

Wenn Sie die Klangübung täglich wiederholen, werden Sie vielleicht feststellen, dass die Klänge von Tag zu Tag unterschiedlich wahrgenommen werden. Die physikalische Bewegung der Klangschwingungen geht tief in den Körper – bis auf Zellebene (vgl. Maria Anna Pabst, FZ 9/2014, S. 43–47). Diese „Zellmassage“ kann den Status verändern, ja sogar als basale Stimulation regulierend wirken. Ist der Arm extrem spastisch, bewirken die harmonischen Schwingungen üblicherweise eine Entspannung/Tonussenkung, bei schlaffer Lähmung dagegen eher eine Aktivierung der Sensibilität, sensorischen Wahrnehmung und des Aktionspotenzials. Die harmonischen, sanften Klänge wirken auf seelisch-emotionaler Ebene entlastend und stabilisierend, sie können motivationssteigernd und auch anregend wirken. Auch das kann sehr unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass Sie keine Wirkung forcieren. Es geht nicht darum, jemanden gesund zu machen, sondern darum, jemandem eine Zeit des Wohlbefindens, der inneren Entspannung und des Mit-sich-SEINS zu schenken als Voraussetzung für Resonanz- und Selbstheilungsphänomene.

Klangangebot für den Bauch – Zentrierung, die eigene Mitte (wieder) finden

Für diese Übung ist die sogenannte Beckenschale besonders geeignet, da sie mit ihren tiefen Klängen den Bauchraum besonders gut anspricht. Es kann aber auch eine Universalschale genutzt werden.

Voraussetzung zum Aufstellen einer Klangschale auf den Körper ist, dass an dieser Stelle keine Erkrankungen, Entzündungen, frische Operationen, Fremdkörper oder Schmerzen vorhanden sind. Der Klangempfangende liegt möglichst bequem auf dem Rücken, sodass die Klangschale auf dem Bauch positioniert werden kann.

Ablauf

- Die Klangschale wird sehr behutsam auf den Bauch aufgestellt, etwa auf Nabelhöhe.
- Wichtig ist, dass die Klangschale nicht wegrutschen kann. Ggf. mit einem Stoff oder Antirutschfolie absichern.
- Im langsamen und gleichmäßigen Rhythmus wird die Klangschale sanft angetönt.
- Wie bei der ersten Übung können Sie die Klänge entweder zum Genießen oder zur Stärkung der Wahrnehmung und Selbstreflexion anbieten.
- Nach zwei bis fünf Minuten lassen Sie die Klangschale ausklingen.
- Erst wenn die Schwingung nicht mehr zu spüren ist, nehmen Sie die Schale vom Körper.
- Nun geben Sie wieder Raum zum Nachspüren – eine wichtige Zeit des Bei-sich-Seins.
- Anschließend können Sie sich über Ihre Erfahrungen austauschen oder auch einfach die Ruhe genießen. Manche Menschen schlafen bei dieser Übung auch ein – eine willkommene Regenerationsphase.



Abwandlung zur Selbstbehandlung

Nach guter Erfahrung mit den Klängen und einer kurzen Anleitung zum Antönen kann diese Übung von vielen Betroffenen bei fortschreitender Besserung und Selbstständigkeit gut selbst angewendet werden (vgl. Hella Erler, FZ 10/2015, S. 8–11). Besonders wirkungsvoll ist die Zentrierungsübung mit einer respektvollen, sich selbst liebevoll zugewandten Haltung. Mit jedem (An-)Schlag ist alles anders: mehr Bewusstsein und Entscheidung, etwas für sich zu tun, mehr Eigenliebe, mehr Eigenständigkeit.

Abschluss-Statement

Klang kann einen wohltuenden, heilsamen – manche fühlen auch einen heiligen – Raum schaffen, der zum Heil-Sein einlädt und in dem bei wachsender Resonanz deutliche Selbstheilungsprozesse stattfinden. Man muss noch nicht einmal daran glauben! – Sich einlassen bzw. loslassen reicht.

Auch bei Menschen mit Skepsis habe ich deutliche Verbesserungen miterleben dürfen durch Ausprobieren, sich von der Faszination für die Klänge und die Schwingungen bewegen, berühren lassen, innehalten und sich selbst als ein auf Schwingungen antwortendes System erfahren und wahrnehmen. Folgende beeindruckende Erlebnisse habe ich bei Schlaganfall-Betroffenen mit den Klangmethoden schon oftmals erlebt, häufiger als mit anderen herkömmlichen Methoden:

Besonders beglückend und zu Tränen rührend sind die Erfahrungen, bei denen sich von innen heraus Lähmungen, Sensibilitätsstörungen, Blockaden durch eine Klangmassage „wie von selbst“, also von SELBST auflösen. Ohne Machen, Machen, Machen, sondern durch Sich-Einlassen, (Hochdruck) Loslassen, Fühlen, in Resonanz gehen. Diese

„Spontanheilungen“ sind zwar eher die Ausnahme und ein nur bedingt erklärbares Phänomen. Sie weisen aber in faszinierender Weise auf das gesundheitsfördernde Potenzial der Klänge hin (vgl. Erfahrung von Dr. U., S. 30).

JA, mit einem Klangschalen-Schlag ist alles anders!

Die ansteckende gesundheits- und resonanzfördernde Wirkung harmonischer Schwingungen für Körper, Seele und Geist zu erleben, be-GEIST-ert, beschwingt und hilft, sich mehr und mehr vollständig, im Ein-KLANG und Frieden zu fühlen in seiner ganzen PER-SON und PER-SÖN-LICHKEIT als hindurchschwingendes Resonanzwesen.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Entwicklung! Nur Mut, vertrauen Sie sich den Klängen an!

Mein besonderer Dank gilt Peter Hess und Prof. Dr. Hella Erler sowie allen meinen KursteilnehmerInnen und neurologischen PatientInnen für die wunderbare Lebens-Klang-Schule.

Literatur:

Assies, Peter: Auf einen Schlag ist alles anders. Fischer, R. G., 2007.

Erler, Hella / Erler, Luis: Ein Klang für mich! Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. In KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 48-52.

Gramann, Jens: Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der Peter Hess-Klangmassage. In KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 29-33.

Hess, Peter / Koller, Christina: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Verlag Peter Hess, 2009.

Hess, Peter: Die Peter Hess® Therapieklangschalen. In Hess/Koller, 2009, S. 35-44.

Hess, Peter: Klangschalen – mein praktischer Begleiter. Verlag Peter Hess, 2015.

Koller, Christina: Warum wird die Klangmassage so wohltuend empfunden. In KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 6-14.

Pabst, Maria Anna: Zellen und Klang. In KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 43-47.

Rieckmann, Angelika: Klangmassage in der Neurologie bei Schlaganfall-Patienten. In: Hess/Koller, 2009, S. 101-125.

Seitz, Herbert / Koller, Christina. In Hess/Koller, 2009, S. 46-57.



Angelika Rieckmann

ist Ergotherapeutin und Klangtherapeutin in der eigenen Privatpraxis „Schule für Achtsamkeit“ in Bad Driburg. Sie ist seit 2006 autorisierte Peter Hess®-Klangmassageausbilderin (Gesamtausbildung) und als Dozentin für „Klangmassage in der Neurologie und Psychosomatik“ beim PHI und in vielen therapeutischen Weiterbildungsinstituten im In- und Ausland tätig.

Kontakt

E-Mail: angelika.rieckmann@peter-hess-institut.de

www.schule-fuer-achtsamkeit.de

Klangmassage bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie

M.G. Braun¹, A. Braun²

HELIOS Seehospital Sahlenburg, Abt. Innere Medizin/Rheumatologie¹

Praxis für Ayurveda und Klang, Cuxhaven²

Einleitung

Das Fibromyalgie-Syndrom ist eine komplexe chronische Schmerzerkrankung, die mit hohem Leidensdruck einerseits und begrenzten therapeutischen Ansätzen andererseits einhergeht. Die multimodale Schmerztherapie (MMST) hat sich in einer Metaanalyse als überlegen gegenüber konventionellen Therapieansätzen erwiesen (Ref. 1). Die multimodale Schmerztherapie beinhaltet umfangreiche, die Patienten aktivierende Verfahren, insbesondere Krankengymnastik in verschiedenen Übungsansätzen. Die Entspannungsverfahren, z.B. Muskelrelaxationsverfahren, sind fester Bestandteil, jedoch insgesamt in geringerem Umfang. Ziel dieser Studie war zu überprüfen, ob sich durch Intensivierung der Entspannungsverfahren mit Klangmassage nach Peter Hess die Behandlungsergebnisse in Bezug auf Schlafqualität, Entspannung und Schmerz verbessern lassen.

Patienten und Methoden: 100 Patienten mit gesicherter Fibromyalgie, die die ACR Kriterien (Ref. 2) erfüllten und zur multimodalen Schmerztherapie stationär eingewiesen wurden, wurden prospektiv in zwei Gruppen randomisiert. Die Gruppen unterschieden sich nicht bezüglich des Alters und des Beschwerdeausmaßes (FIQ, VAS bei Aufnahme). Bei einer Gruppe wurde eine MMST mit Klangschalenentspannung in der Gruppe nach Peter Hess durchgeführt, bei der zweiten Gruppe wurde die identische MMST ohne Klangschalenentspannung durchgeführt. Das Beschwerdeausmaß der Fibromyalgie wurde mittels Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) ermittelt, täglich wurde das Schmerzmaß mittels visueller Analogskala (VAS) und die Veränderung vom Anfang zum Ende des Aufenthaltes erfasst. Am Ende der MMST wurden mittels Fragebogen die Besserung

der globalen Schmerzen (0-100%), die Besserung des Einschlafens und Durchschlafens, die Besserung der Fähigkeit zu Entspannen (0-10) und die Besserung der Beweglichkeit (0-10) erfasst. Die Patienten waren nicht darüber informiert, dass die Untersuchung zur Überprüfung der Klangentspannung im Kontext einer MMST durchgeführt wurde.

Ergebnisse

Die beiden Gruppen waren vergleichbar bzgl. des Alters (Gruppe 1 mit Klangmassage Durchschnittsalter 55,4 Jahre; Gruppe 2 ohne Klangmassage 54,8 Jahre), der FIQ war in beiden Gruppen vergleichbar (Gruppe 1: 89,1; Gruppe 2: 94,4). Die Verweildauer der stationären Behandlung zur MMST war ebenfalls vergleichbar (Gruppe 1: 9,8 Tage; Gruppe 2: 9,4 Tage). Die Schmerzintensität mittels der VAS-Einschätzung besserte sich in Gruppe 1 deutlich um 3,9, in Gruppe 2 lediglich um 2,5. 28 von 50 Pat. der Gruppe 1 berichteten über verbessertes Einschlafen, während das in Gruppe 2 nur bei 23 von 50 der Fall war. Bzgl. der Verbesserung des Durchschlafens zeigte sich keine Differenz zwischen den Gruppen 1 und 2. Die Gruppe 1 beurteilte die Verbesserung der Entspannung mit 6,2, die Gruppe 2 mit 5,8. Kein Unterschied ergab sich zwischen den Gruppen in Bezug auf die Verbesserung der Beweglichkeit.

Zusammenfassung

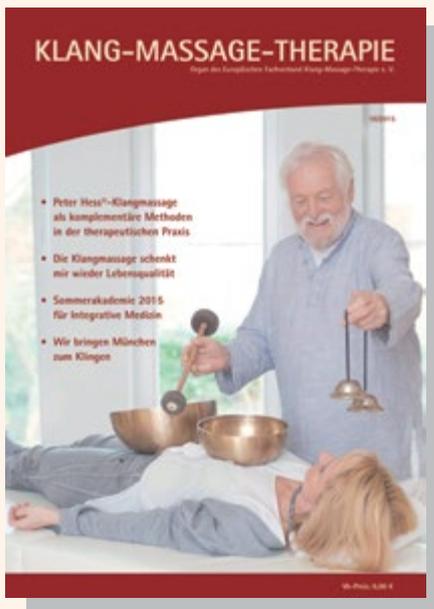
Die MMST-Gruppe mit Klangmassage zeigte ein deutlich besseres Ansprechen der Therapie in Bezug auf Schmerzreduktion (VAS-Skala), Einschlafen und erlernte Fähigkeit zu Entspannen. Keine Unterschiede konnten in Bezug auf Besserung des Durchschlafens und der Beweglichkeit ermittelt werden.

Literaturverzeichnis

Ref. 1 Häuser, W., Bernardy, K., Arnold, B., Offenbächer, M., Schiltenwolf, M. Efficacy of multicomponent treatment in fibromyalgia syndrome: a meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Arthritis Rheum.* 2009; 61(2): 216.

Ref. 2 Wolfe, F., Smythe, H.A., Yunus, M.B. et al. The American College of Rheumatology 1990 Criteria for the Classification of Fibromyalgia. *Arthritis Rheum* 1990; 33(2): 160.

Hinweise



In dem Beitrag „Die Klangmassage schenkt mir wieder Lebensqualität“ (FZ 10/2015, S. 16-20; online unter: www-fachverband-klang.de) schildert Margit Willem's Whitaker ihren ganz persönlichen Klang-Weg und zeigt, wie ihr die Klänge im Umgang mit der Diagnose Fibromyalgie geholfen haben.



In einem Beitrag auf der DVD „Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis“ (Verlag Peter Hess, 2015) berichtet eine Fibromyalgie-Patientin der Klinik am Park in Lünen, wie wohltuend sie die Klangschalen erlebt, die dort u.a. in die multimodale Schmerztherapie integriert werden.

Anzeige

Österreichisches Institut für Klang-Massage-Therapie Peter Hess® Akademie Wien

Zertifizierte Aus- und Weiterbildungen

Peter Hess®-Klangmassage Peter Hess®-Klangpädagogik

www.klangmassage-therapie.at

Jahresprogramm und Artikelkatalog kostenlos anfordern!

Peter Hess® Therapieklangschalen

Gongs Zimbeln Klanginstrumente Zubehör Bücher DVDs im

www.KlangschalenShop.at

Tel/Fax +43(0)1 60 20 163 info@klangmassage-therapie.at

Klangbegleitung im Rahmen der Palliativpflege

von Stephanie Schneider

Durch kostbare Erfahrungen in der Wegbegleitung von Gästen und ihren Angehörigen habe ich die Anwendung von Klangmassage als sanfte und wohltuende Ergänzung in der Palliativpflege erlebt. Die intensiven, wertvollen Momente, die ich seit 2014 im Hospiz in der Begleitung von Menschen in ihrer letzten Lebensphase erleben durfte, haben mir gezeigt, dass jede Klangbegleitung mit all ihren neuen Herausforderungen und Geschenken wie das Geheimnis des Sterbens selbst ist: einzigartig.

Das Klang-Setting – Raum des Seins

Bei all dieser Einmaligkeit gibt es doch einige grundlegende Aspekte für das Klang-Setting, die ich hier vorstellen und mit Fallbeispielen ergänzen möchte.

Die Ausgangssituation

Fast alle Patienten aus dem Bereich der Palliativmedizin lassen sich gern auf die sanfte Methode der Klangmassage ein. Wenn ein Gast den Wunsch nach einer Klangmassage hat oder diese kennenlernen möchte, vereinbaren wir einen Termin. Manchmal werde ich auch vom Team angerufen und gefragt, ob ich bei einem Gast möglichst bald zur Klangersitzung kommen kann. Gelegentlich kontaktieren mich auch wohlwollende Angehörige, die davon ausgehen, dass der Gast eine Offenheit für die Klänge mitbringt.

„Bitte nicht stören, Klangmassage, danke!“ ... steht auf dem Schild, das ich zu Beginn jeder Klangersitzung an die Tür hänge. Das ist eine wichtige Voraussetzung für den Gast und wird sehr gut respektiert. Meist beginne ich dann mit einem kleinen Vorgespräch, das auch dem Beziehungsaufbau dient. Dabei lasse ich mein Gegenüber die Schalen hören, fühlen und/oder selbst anspielen. So erfahre ich etwas über den Menschen, nehme ihn wahr, seine Umgebung, das Zimmer, seine Lage. Ich kann schauen oder fragen, ob wir an der Position etwas ändern sollen, bevor die Sitzung beginnt. So kann ich sehen oder erfragen, ob der Gast im Moment Schmerzen hat oder ob es noch etwas „Mundpflege“ braucht. Ich weise meist auch darauf hin, dass eventuell die Darmgeräusche hörbar werden und dass dies ein gutes Zeichen der Entspannung ist. Ebenso ist es meist möglich herauszufinden, ob der Gast schon einmal Klang erfahren hat, und was ihm besonders guttut oder auch weniger gefällt, in Bezug auf z.B. Klangschale, Tonfrequenz etc.

Die Klangschalen sind als Klangkörper neutral, sie kennen keine Emotionen. Hier kann es wichtig sein, die Patienten – wenn möglich – selbst die Klangschalen aussuchen zu lassen. Oft gibt es eine „Lieblingsschale“. In jedem Fall sollte die vorwiegend verwendete Tonhöhe/Klangfarbe vom Gast als angenehm empfunden und positiv belegt sein.

*„Die Aufgabe wechselt
nicht nur von Mensch zu Mensch
- entsprechend der Einzigartigkeit
jeder Person -,
sondern auch von Stunde zu Stunde,
gemäß der Einmaligkeit jeder Situation.“*
(Viktor Frankl)

Meine Intention

Die Basis der Fragestellung bei einem Klangangebot in mir ist: Was kann ich anbieten, was tut dir gut und was möchtest du, das ich dir tue? Grundsätzlich gilt: Der Gast darf in den Klang hinein entspannen. Der Ablauf ist bestimmt von einem gleichbleibenden, sanften Anschlagrhythmus. Auch die Dauer der reinen Klangzeit wird individuell angepasst. Meist sind es 15 bis 25 Minuten. Die Schalen werden in ihrer Tonhöhe und in der Anspieltechnik variabel und symptombezogen eingesetzt, so, wie ich es in meiner Aus- und Fortbildung am Peter Hess® Institut (PHI) erlernt habe. So lassen sich im Rahmen eines Klangangebotes durch verschiedene Elemente, die in der Abfolge passend integriert werden, auch unterschiedliche Aspekte gut vereinbaren. Ob die Schalen auf den Körper aufgestellt werden oder im Körperumfeld bzw. Raum erklingen, ergibt sich jeweils aus der gegebenen körperlichen Situation und im Kontakt mit dem Gast. Ich schaue und versuche zu erfassen, ob der Gast eher etwas Umhüllendes, Schützendes braucht, oder ob er eher etwas unterstützend losgelassen werden will. Je nachdem setze ich Anspieltechnik und mein Wissen ein, verbunden mit diskreter Beobachtung und Im-Kontakt-Sein.

Das In-Kontakt-Sein ist die Basis

Das Klangangebot erfolgt dann überwiegend schweigend. Während der Klangersitzung gebe ich allem einen Raum des Seins, ohne zu werten. Die Wahrnehmung des Emp-



Eine verstellbare Liege und vielfältiges Lagerungsmaterial ermöglichen auch beeinträchtigten Menschen eine bequeme Lagerung.

fangenden geht, wenn die Grundbeziehung gesponnen und tragfähig genug ist, von außen nach innen. Es findet eine innere Kommunikation statt, ein Lauschen, ein Horchen oder einfach ein Wohlgefühl, das als solches wahrgenommen wird. Das innere Erleben ist nicht immer erst mal nur friedlich. Manchmal sind da gerade große Ängste oder Verarbeitungsprozesse im Gang. Deshalb ist das In-Kontakt-Sein, so wie das Beobachten von Vitalparametern und das Wahrnehmen von Körpersignalen, sehr wichtig. Wenn nun eine verbale oder schriftliche Kommunikation nicht mehr möglich ist, so schaue ich auf die Zeichen wie Atmung, Mimik, Körperspannung, Darmgeräusche etc. Es bedeutet auch, besonders achtsam in der Ausführung zu sein. Erkennen, Beobachten, Handeln anpassen und Evaluieren im möglichen Maße erfolgen auch hier. Dies würde selbstverständlich mit einschließen, dass auch ein (späteres) Zeichen von „Nein“ oder „Es reicht mir“ gesehen, gegebenenfalls erfragt und natürlich dann entsprechend ein sanftes Beenden der Klangmassage bedeutete.

Zeit zum Nachspüren und Reden

Ich biete immer auch Zeit zum Nachspüren an. Ein Nachgespräch ergibt sich oft von allein, falls Kommunikation verbal möglich ist. Die Klangmassage mit den wichtigsten beobachteten Zeichen, der Verlauf, gespürte Wirkungen, wichtige Beobachtungen des Gastes, dokumentiere ich im Anschluss in einem dafür vorgesehenen Protokoll.

Die Wirkung der Klänge ist sehr vielfältig

Meist schlafen die Gäste während der Klangsituation ein oder sind kurz davor. Die positiven Rückmeldungen reichen

von einem sehr entspannten Gesichtsausdruck bis zu einer ausgesprochen tiefen Dankbarkeit. Häufig werden angenehme Empfindungen wie Kribbeln, Schwingungen fühlen, Leichtigkeit, oder den ganzen Körper wohlig spüren beschrieben. Manchmal erzählen die Gäste auch, welche Erinnerungen, meist in Form von Bildern, in ihnen aufsteigen. Manche sprechen freudig erstaunt von ihrem Musikbezug aus der Kindheit.

Natürlich kann es auch geschehen, dass Menschen sich dann trauen ihre tiefsten Ängste, Wünsche, grundsätzliche Fragen und Sorgen jeglicher Art auszusprechen. Je nach Situation gilt es, diese anzuerkennen, auszuhalten, hinzuhören und präsent zu sein. Durch den Kontakt zum eigenen Fühlen kann aus der inneren Quelle und aus der Stille jedoch ein neuer Impuls entstehen, der zu einer Ordnung oder Regelung einer Lebensfrage bzw. Situation beiträgt. So könnte z.B. gewünscht werden, noch eine Begegnung oder Aussprache mit einer bestimmten Person in die Wege zu leiten. Ob die andere Person dann diesem Wunsch nachkommt, sei dahingestellt. Bei Bedarf kann in Abstimmung mit dem Gast auch ein Seelsorger, Arzt oder Psychoonkologe hinzugezogen werden. Entscheidend ist, was im Moment dem Menschen noch als ganz wichtig und drängend in den Sinn kommt.

So wie es ist, ist es gut

In der besonderen Situation der Palliativpflege gilt es in besonderem Maße auf die Bedürfnisse des Klienten einzugehen. Das kann z.B. auch bedeuten, dass jemand kurzfristig eine Klangmassage absagt, weil unerwartet der Nachbar zu Besuch kommt – vielleicht zum letzten Mal. Es gilt immer

Klangbegleitung Herr R.

Herr R. war ein 40-jähriger Gast, alleinstehend, mit Hypopharynxca, Tracheostoma, Niereninsuffizienz, Tumorkachexie, zunehmender Atemnot, COPD.

Herr R. forderte uns als Team sehr heraus, da er sehr viel Aufmerksamkeit beanspruchte. Eigentlich eher verschlossener Natur, freute er sich, wenn wir beim Betten zu zweit waren und ihn mit einbezogen, um die Haut am kachektischen Körper zu pflegen, und dabei das eine oder andere Späßchen mit ihm machten. Es brachte ihn zum Lächeln, weil wir ihm mit Humor und respektvoll begegneten. Manchmal ließ sein Zustand es zu, dass wir ihn auf einem Stuhl mobilisierten, sodass er wieder eine andere Perspektive bekam. Er genoss es in gewisser Weise sichtlich, im Mittelpunkt zu stehen. Natürlich war er in allen Tätigkeiten stark auf uns angewiesen. Manches Mal klingelte er, kaum hatten wir das Zimmer verlassen und eigentlich mit ihm verabredet, dass wir in einer gewissen Zeit wiederkämen. Oft wollte er dann eine Zigarette oder seine Kanüle gewechselt haben. Da er nicht mehr sprechen konnte, konnte er sich nur schriftlich äußern.

Er rauchte auch im Bett und ließ sich manchmal auf kleine Kompromisse ein: so z.B. erst nach der Pflege eine Zigarette und nicht zwischendurch. Eine Person war gut mit ihm beschäftigt. Er las gern, am liebsten Auto-, Motor- und Sportzeitschriften, die von einer Kollegin oft vor dem Dienst besorgt wurden. Besuch erhielt er sonntags von seinem Bruder und dessen Frau. Die Stimmung war während des Besuches bedrückt, vor allem auch auf der Angehörigenseite. Ein Austausch fand auch schriftlich kaum statt. Herr R. meinte in einem „Schreibgespräch“, dass sein Verhältnis zum Bruder ein gutes sei.

Obwohl ich erst zögerte, Herrn R. Klang anzubieten, erklärte ich ihm nach meiner intuitiven Entscheidung, dass ich ihm etwas Entspannendes anbieten könne und erzählte ein wenig von den Klangschalen. Da Herr R. positiv darauf reagierte, brachte ich die Idee im Team ein. So kam ich

denn an einem Vormittag mit meinem Klangmaterial und installierte dieses entsprechend auf dem mit einem Tuch vorbereiteten Sofa.

Ich hatte die Idee eines Klangbades. Bei diesem werden die Klangschalen um den Gast herum im Zimmer angespielt, sodass die Wirkung zuerst von weiter weg erfahren werden kann. Das schien mir stimmiger und ich wahrte so die aus meiner Sicht angemessene, vorsichtige Nähe. So setzte ich dies auch um, da es weiterhin passend schien. Nachdem ich eine Schale auch nahe bei ihm anschlug, damit er direkt die Vibration und den Klang unmittelbarer spüren und hören konnte, begann ich im gleichmäßigen Rhythmus die entsprechenden Klangschalen anzuspielen. Ich hatte dabei immer wieder Sichtkontakt. Wir hatten verabredet, dass er mir gern ein Handzeichen geben kann, wenn es ihm reiche. Er las während der Klangsituation mehr oder weniger, war aber doch sichtlich mit der Aufmerksamkeit bei den Klängen. Ich konnte beobachten, dass seine Atmung ruhiger wurde und er auch kaum noch hustete. Nach ca. 15 Minuten fragte ich ihn, ob ihm der Klang angenehm sei, da mir wichtig war auch etwas von ihm mitgeteilt zu bekommen. Er verlangte mit Handzeichen und Sprechbewegung seinen Block und schrieb mir Folgendes auf: „Es tut gut, bitte weitermachen, es ist so entspannend.“ So spielte ich noch weitere zehn Minuten. Diese Erfahrung ließ auch mich strahlen. Auch im Gesicht schimmerte für kurze Zeit ein Lächeln, das den Menschen in seinem inneren ursprünglichen Wesen und hinter seinem Leid annähernd zeigte. Bei Herrn R. blieb es bei einer Klangbegleitung, es wäre aber durchaus noch öfter machbar gewesen.

„Jeder Mensch hat etwas Heiles in sich, einen Funken, der nie vergeht. Wir können niemanden vor dem natürlichen, unvermeidlichen, körperlichen Sterben bewahren. Aber wir können in jeder Phase da sein, um das Wohlbefinden und die Qualität der Lebenszeit im achtsamen Umgang mit uns und allen Anvertrauten zu steigern. Aspekte, die ich für außerordentlich wichtig halte, sind Präsenz im Hier und Jetzt, Raumgeben und das Motto „weniger ist mehr.“

(Stephanie Schneider)



Klangbegleitung Frau T.

Frau T. war 63 Jahre alt, Diagnose: Mamma Ca, Knochenmetastasen, Meningeosis, symptomatische Epilepsie unter entsprechender Medikation.

Sie kam mit Therapieempfehlung „Best Support Care“ zu uns. Frau T. kannte die Arbeit mit Klang. Sie freute sich sehr, als ich ihr dieses Angebot unterbreitete. Zuvor hatte ich in Hinblick auf Medikamente und Krankheitsbild den Arzt informiert und mit einbezogen. Es war aber im Abwägen ersichtlich, dass bei der Klangmassage der Entspannungseffekt und das Wohlbefinden im Vordergrund stünden. So gab es, sorgsam ausgeführt, keine echte Kontraindikation. An unserem Termin erzählte Frau T. etwas von ihrer Begegnung mit Klangschalen, während ich das Klangsetting vorbereitete. Ein Duft, den ihre Angehörigen mitgebracht hatten, wurde von mir neu in die Duftlampe gegeben. Es war ein Rosenöl von reiner Qualität, dessen Duft sie gerne mochte. Auch ein Bild im Zimmer, das von den Angehörigen mitgebracht wurde, schaute sie sehr gerne an. Es führte in die Ferne, fast hinein in eine grüne Waldlandschaft. Es erinnerte sie an einen Weg, den sie mit ihrer Schwester schon öfter gelaufen war. Es tat ihr gut, in dieses Bild hineinzuschauen. Sie hörte auch gerne mal Musik. Vor allem die CD einer korsischen Folkloreband, die ich ab und an bei der Pflege schon eingelegt hatte, wenn es ihr gefiel. So kamen wir in unterschiedlichste Gesprächsthemen. Frau T. sprach auch offen über das Sterben, ohne Angst. Sie hatte viel darüber gelesen und sich in ihrem Leben mit vielem auch geistig auseinandergesetzt. Sie wirkte fast abgeklärt, wissend, manchmal auch abwesend. Sie ruhte in sich – abgesehen von den Absencen, die trotz Medikamenten in den epileptischen Anfällen auftreten konnten, und der Koordination, die sie oft nicht mehr steuern konnte und sich dessen bisweilen schmerzhaft oder verdrängend gewahr wurde. Sie brauchte in dieser Zeit bei allem Unterstützung oder Übernahme der Pflgetätigkeiten. Sie konnte sich nicht mehr an die Ausfälle, die häufiger wurden, erinnern. Vor allem brauchte sie viel Zeit, Ruhe und Präsenz. Sie zeigte sich als offener, feinfühler und an anderen interessierter Mensch – selbst in der letzten Lebensphase. Sie hatte zu ihrem Sohn und zu ihrer Schwester ein sehr gutes Verhältnis. Auch ihre Enkel und weitere Angehörige besuchten sie regelmäßig. Es war schön, diese Art der echten Fürsorge zu erleben. Natürlich war es oft auch traurig, weil der Abschied und die zunehmende Veränderung im Raum standen. Dies verlangte auch den Angehörigen viel an inneren Prozessen ab und brachte auch den Sohn an seine Belastungsgrenze. Aber die Zeit wurde von ihnen bestmöglich und bewusst mit Leben und schönen Momenten sowie mit früheren Erinnerungen angefüllt.



Bei der Klangmassage hatte es Frau T. der Ton der Beckenschale besonders angetan. Sie erspürte den Klang und die Vibration mit der Hand. Sie wünschte, diese Schale gerne auf dem Bauch angeschlagen zu bekommen. Dies tolerierte sie auf Nachfragen auch gut und freute sich über das Gefühl der Vibration. Die restlichen Schalen stellte ich zu Beginn eher um die Patientin herum auf und schlug sie in langsamem Rhythmus im Wechsel mit der Beckenschale an. Später stellte ich die Schalen auch abwechselnd auf die Hände, wie ich es zu Beginn mit ihr abgesprochen hatte. Dazu nutzte ich ein samtähnliches, kleines, waschbares Kissen, das mit leitfähigen Kügelchen gefüllt ist. (Dieses Kissen kann schön anmodelliert werden oder zum Unterlegen nützlich sein, ohne dass die Klangschwingung beeinträchtigt wird. Ebenso brauche ich dadurch weniger an der natürlichen Haltung des Gastes zu ändern. Somit stehen die Schalen auch nicht kalt auf der Haut. Auch ein dünnes Tuch würde diesen Zweck erfüllen. Meine Hand legte ich in diesem Fall unter ihre Hand.) Nun hatte die Klangschale gut Kontakt und Frau T. brauchte selbst nichts zu halten, was sie angestrengt hätte und die Hand wahrscheinlich hätte zittern lassen. Außerdem fühlte sie so zusätzlich die direkte Berührung über die Hand, was in diesem Fall stimmig war. Ebenso habe ich im Verlauf auch die Herzschale auf dem Körper aufgestellt. Diese wurde im Wechsel zur Beckenschale mit einbezogen, worauf sie auch positiv reagierte. Dies äußerte sie auch. Frau T. spürte den Energiefluss gut und genoss den Klang. Es brauchte nicht mehr geredet zu werden. Es war eine subtile Resonanz da. Den Abschluss gestaltete ich mit Koshis – einem Klangspiel mit sieben Klangstäben und einem feinen Klangbild, das von ihr auch als sehr angenehm empfunden wurde. Zuvor hatte ich noch mit der Beckenschale „geerdet“. Sie schaute mich am Ende der Klangsituation mit einem noch nie erlebten tiefen und warmen Blick an. „Dankeschön“, sagte sie.

Das war für mich ein sehr besonderes Dankeschön. Diese Momente sind manchmal so, dass ich sie gerne teilen würde, aber im Sagen würden sie ihren Wert ein bisschen verlieren, weil manches nicht so passend in Worte zu fassen ist.

zu schauen, an welchem Punkt sich mein Gegenüber gerade befindet – von Mensch zu Mensch. Die Freiheit und Würde wahren bedeutet ein sensibles Gespür dafür zu entwickeln und im Annehmen dessen zu bleiben, was gerade ist. Denn genau so, wie es ist, ist es gut.

Begrifflichkeiten von Übertragung und Gegenübertragung sollten vertraut sein, wenn man in diesem Bereich mit den Klängen tätig sein möchte. Ebenso die Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen. So sollte die Absicht stets klar bleiben. Sie sehen: Es ist einfach und zugleich nicht. Es bedarf eines Wissens, aber auch einer bestimmten Haltung. Die Erfahrungen in diesem Arbeitsfeld sind oft sehr direkt, sehr echt, weil die Endlichkeit des Lebens drängt.

Wie ist das eigentlich mit dem Glauben?

Was ich bisher nur einmal erlebte, war die Frage, wie das denn mit dem Glauben sei. Eine Patientin meinte, sie sei doch evangelisch und gehe eigentlich in die Kirche. Da wird sehr deutlich, was einen Menschen beschäftigen kann und welche Prägungen und Bilder eine Rolle spielen können. Ich habe der Frau dann gesagt, dass ich auch gern in einen schönen Gottesdienst mit guter Predigt gehe. Oder einfach so, im Stillen in einer Kirche sitze. Ob sie meine, das würde sich nicht vertragen. Darauf blieb sie nachdenklich lächelnd an der Bettkante sitzen, und wir haben uns noch ein wenig unterhalten. Über Plätze im Freien, über schöne Kirchen etc. Das Interessante dazu: Die liebe Frau N. war zuvor während der Klangmassage fest eingeschlafen und wirkte wunderbar entspannt und berührt. Aber eben dieses anders in Berührung-Kommen war ihr irgendwie fremd. Deshalb war es gut, dass sie das artikulieren und wir das besprechen konnten.

Auch Angehörige profitieren von den Klängen

Manchmal werde ich gerufen oder frage bei meinen Kollegen nach, wem Klang heute gut tun könnte. Einmal habe ich auch einer Angehörigen spontan vor Ort im Rückzugsraum für unser Team eine Klangmassage gegeben. Sie war so dankbar, dass sie dies erfahren durfte. Es war für sie eine Unterstützung im Prozess des Loslassens ihrer Mutter, die sie so dringend benötigte. Sie beschrieb die Erfahrung als sehr angenehm und sie war sehr berührt. Sie meinte wörtlich: „Dass ich das jetzt in dieser Situation erfahren durfte, es ist ein Geschenk.“ Eigentlich war ich gekommen, um ihrer Mutter eine Klangmassage zu geben. Die Mutter hatte dennoch etwas davon. Sie schlief, als die gestärkte und genährte Tochter sie dann wieder in ihrem Zimmer aufsuchte. Das Ergebnis war beobachtbar positiv.

Natürlich wäre es besser, eigens für solche Situationen einen Raum vor Ort anzubieten, aber in dem Moment war es passend. Da war die Ausnahmesituation dieser Frau entscheidend. Der Ort war zweitrangig, und gestört haben wir an diesem Tag zum Glück niemanden. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie dort die nötige Ruhe. Ein andermal, als ich einer Patientin eine Klangmassage gab, war deren Angehörige mit im Zimmer. Hier endete die Klangmassage mit einem wunderbar friedlichen Lächeln der Patientin. Die Tochter erkannte die Veränderung im Gesicht ihrer Mutter und weitere Details. Es war nicht ich, die sie darauf hinwies. Sie war zu Tränen gerührt und berührt. Sie fühlte sich getröstet und erzählte davon. Der Bruder, der ebenfalls im Zimmer war, blieb in skeptischer Haltung mit dabei. Ich hatte ihm die Entscheidung zu bleiben, im Vorfeld überlassen.

Tochter und Mutter standen aber im Vordergrund. Bei ihnen hat sich etwas Wichtiges ereignet. Es ist sehr schön, wenn auch diese stillen Momente durch den Klang getragen, geteilt werden und zu einer tieferen Begegnung führen.

*Die Erfahrungen in
diesem Arbeitsfeld
sind oft
sehr direkt,
sehr echt,
weil die
Endlichkeit des Lebens
drängt.*



Stephanie Schneider

ist seit 1987 diplomierte Krankenschwester, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Yogalehrerin (3HO). Sie arbeitet seit 1990 im Bereich Frauenheilkunde am SLK Klinikum in Heilbronn (Teilzeit). Im Rahmen ihrer Zusatzausbildung „Palliative Care“ beschäftigte sie sich in ihrer Abschlussarbeit intensiv mit dem Thema „Klang in der Palliativpflege“. Seit 2014 begleitet sie im „Hospiz der Gezeiten“ in Bad Friedrichshall Menschen und ihre Angehörigen mit Klang und ist zudem in eigener Praxis tätig. An der RKH Akademie Markgröningen gibt sie ihr Wissen zu diesem Thema als Gastdozentin weiter.

Kontakt

E-Mail: neuerraum@web.de · www.neuerraum.net

Verlag Peter Hess

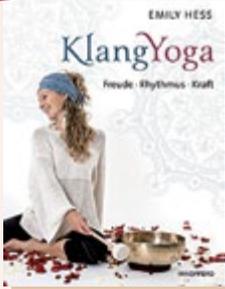


Ihre Ansprechpartnerin
im Verlag Peter Hess:

Ursel Zurek
Verlagsleitung

phi
VERLAG
PETER HESS

NEU



KlangYoga

Freude · Rhythmus · Kraft
Autorin: Emily Hess
Windpferd Verlag 2016
Preis: € 16,95

Heilende Schwingungen für die Yogastunde

KlangYoga ist eine einzigartige Verbindung von Yoga und Klangmassagen, Yoga und Klangmeditationen und Yoga und Klagentennungen. Klang-

Yoga ist gleichermaßen eine freudvolle, kraftvolle und rhythmische Praxis, die von Emily Hess, Meditations- und Yogalehrerin, entwickelt wurde.



Peter Hess- Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

Hess/Koller (Hrsg.)
ISBN 978-3-938263-19-8
Verlag Peter Hess 2010
Preis: € 19,90

Für die Praxis bieten die hier vorgestellten Ergebnisse eine gute Gesprächsgrundlage, um gezielt mit pädagogischen, therapeutischen oder medizinischen Fachkräften hinsichtlich einer Zusammenarbeit ins Gespräch zu kommen.

Die Peter Hess-Klangmassage kann mit ihrer entspannenden Wirkung begleitend Prozesse wie Lernen, Persönlichkeitsentwicklung, Therapie oder medizinische Behandlung unterstützen.



Stress-Studie

Format: DIN A4
Ringbindung
Preis: € 19,90

2009 wurde die Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild erstmals wissenschaftlich untersucht. Die Pilotstudie konnte empirische Belege dafür liefern,

dass regelmäßige Klangmassagen positiv auf Stressverarbeitung und Körperbild wirken.



Im Land des Klangzaubers

Autor: Martina Jaekel
Verlag Peter Hess
Broschur: 128 Seiten
Verlag Peter Hess 2006
Neuaufgabe 2013
Preis: € 9,90

Eine Sammlung von heiteren, nachdenklichen, märchenhaften Kurzgeschichten inspiriert durch die Klänge der Klangschalen sind in diesem Buch von der Autorin Martina Jaekel zusammengestellt worden.



Klangschalen Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess
ISBN 978-3-938263-28-0
Broschur: 152 Seiten
Verlag Peter Hess 2015
Preis: € 9,80

Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken. Peter Hess, der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen, hat für Sie in diesem Buch die beliebtesten Klangübungen zusammengestellt. Lassen Sie sich von ihm Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der Klänge begleiten.



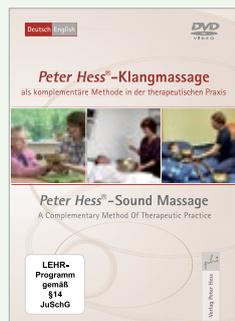
Klänge gehen auf die Reise

Autorin:
Irmgard Philipow
Broschur, Seiten 120
vierfarbig
Verlag Peter Hess 2011
Preis: € 16,80

Geschichten und Bilder dieses Buches, in das die Verfasserin langjährige Erfahrungen mit Kindern einbringt, sprechen die Fantasie an und laden ein zu kreativem Handeln. Begleitet von Klängen können sie vom Hören zum Lauschen und in die Stille führen.

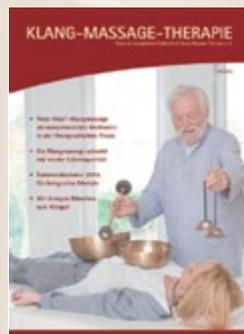
Bringt, sprechen die Fantasie an und laden ein zu kreativem Handeln. Begleitet von Klängen können sie vom Hören zum Lauschen und in die Stille führen.

DVD



Peter Hess®- Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis

DVD, Verlag Peter Hess 2015
Preis: € 9,90



Fachzeitschrift 10/2015

(Hrsg.) Europäischer
Fachverband Klang-
Massage-Therapie e.V.
ISSN 1862-4081
Preis: € 6,00



Fachzeitschrift 9/2014

Entwicklung und
Forschung rund um die
Peter Hess-Klangmethoden
(Hrsg.) Europäischer Fach-
verband Klang-Massage-
Therapie e.V.
ISSN 1862-4081
Preis: € 6,00

Instrumental CD - DVDs



SOM – Sound of Mantra

von Anna Avramidou und
Inge van Brilleman
CD-Spielzeit: 75 Min.
Preis: 16,00 €
Verlag Peter Hess 2015

Klänge können zu wertvollen Begleitern des eigenen Lebensprozesses werden. In dem „Soundical“ SOM erzählen die niederländische Pianistin Inge van Brilleman und die Sängerin und Klangpädagogin Anna Avramidou von solch einem „Klangweg“.



Chakra-Soundhealing

CD-Spielzeit: 60 Min.
Preis: 16,00 €
Verlag Peter Hess 2015

Shyam Kumar Mishra: Chakra Healing
Rhythmen der Tabla-Trommel zur Unterstützung der Chakra-Meditation.

Anna Avramidou: Chakrabalancing
Harmonisierung der Chakras mit Vokalen und Bijas (den Ursamen der Mantras) und den Klängen der Klangschalen.

Arrangiert von Inge van Brilleman



Pravaaha

CD-Spielzeit: 51:33 Min.
Preis: 19,50 €
Verlag Peter Hess 2013

Im Fluss der Klänge
Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschalen von Peter Gabis

Die verschiedenen Filmbeiträge bieten Praxiseinblicke, wobei sowohl Fachleute als auch Patienten zu Wort kommen. Die vorgestellten Erklärungsmodelle eröffnen ein aufschlussreiches Gesamtbild zu den vielseitigen und effektiven Anwendungsmöglichkeiten.



Trauer braucht Wärme – Klang in der Trauerbegleitung

von Kordula Schmid und Gabriele Esser

Das Gefühl der Trauer wird oft nur mit dem Tod eines geliebten Menschen bewusst in Verbindung gebracht. Doch auch der Verlust von Gesundheit, Arbeitsplatz, Heimat, Träumen, Idealen oder der Abschied vom Elternhaus, vom Kind, vom Berufsleben, vom Partner durch Trennung/Scheidung, von Eigenständigkeit und Selbstbestimmtheit im Alter oder auch der Tod eines geliebten Tieres können in uns Gefühle der Trauer auslösen.

Die einen Verluste nehmen wir als kurze, bedauernswerte Erfahrung wahr, die anderen führen uns in eine Krise und lassen unsere komplette Identität ins Wanken geraten. Früher oder später will die Trauer gesehen und bearbeitet werden. Dann lässt sie sich nicht mehr ausblenden oder ihre Bearbeitung auf einen späteren Zeitpunkt verlegen. Häufig führen auch körperliche Beschwerden – die zuerst nicht der Trauer zugeordnet werden – den Menschen in die Wahrnehmung und zu diesem Gefühl.

In unserer Praxis der Trauerbegleitung berichten Menschen über Verluste und Abschiede. Bei vielen wird im Gespräch deutlich, dass sie sich selbst oder ihr Umfeld ihnen die Zeit der Trauer nicht gestattet haben. Viel zu schnell wollten sie wieder „funktionieren“. Andere stellen sich ihrer Trauer und fühlen sich zeitweise von ihr überflutet. Beides führt nicht selten in den Rückzug und zur Sprachlosigkeit. Gerade in solchen Momenten, wo Sprache keinen Zugang mehr bietet, nutzen wir den Klang.

In der Trauerbegleitung mit Klängen – wie wir sie auch im Seminar „Trauer braucht Wärme“ am PHI vermitteln – ist die Kenntnis der einzelnen Trauerphasen hilfreich, um den Trauernden ganzheitlich wahrzunehmen und ihm gezielt und der Phase entsprechend den Klang anbieten zu können. Die Klangschalen und speziell von uns erarbeitete Klangangebote und Klangmassagen helfen auf besonders behutsame Weise den Trauerdurchgangsprozess zu begleiten. Auf diesem Weg kann sich die Trauer zur inneren Heilkraft umwandeln. Der Klang wird somit zur Brücke in eine neue Welt, in der das Verlorene fehlt. Er unterstützt den Trauernden darin, sich nach und nach wieder dem Leben zuzuwenden.

Wir erleben es sehr oft, dass Menschen durch den Klang einen Ausdruck finden. Sie lernen ihre eigene und die Welt anderer besser verstehen, sodass eine Hinwendung zum Leben sowie Empathie und Toleranz möglich werden. Mithilfe der Klänge und ihrer Schwingungen aus der Sprachlosigkeit zurück in Bewegung und Handlung zu kommen, um im eigenen Tempo den ureigenen Klang in sich selbst wieder wahrnehmen zu können, empfinden Trauernde als sehr liebevolle Unterstützung mit befreiender Wirkung.

Tiefe Freude und Dankbarkeit erfüllen uns, wenn wir erleben dürfen, wie Menschen durch den Einsatz des Klangs im Laufe der Trauerbegleitung Unterstützung erfahren und ein neues Selbst- und Weltbild für sich entwickeln können.

Foto: Elke Brager



Mit Klängen der Sprachlosigkeit angesichts der aktuellen Flüchtlingskrise begegnen

Die aktuelle Situation in unserer Gesellschaft, in der sich Menschen auf den Weg machen, weil sie an Leib und Leben durch Krieg, Gewalt und Hungersnöte bedroht sind, lässt erahnen, wie viel Leid durch Tod, Verlust der Heimat, der Familie und von Freunden diese Menschen im Herzen tragen. Sie kommen in eine fremde Kultur und verstehen oftmals die Sprache nicht. Hier werden sie mit dem Nötigsten versorgt und sollen sich möglichst schnell ins System integrieren. Aber wo bleibt ihre Trauer?

Auf der anderen Seite sind die Helfer und Wegbegleiter, die oft an ihre physischen und psychischen Grenzen kommen und manchmal von ihrem Umfeld nicht verstanden werden. Auch sie spüren Trauer und können schwer damit umgehen.

Wir haben in letzter Zeit Klangmeditationen in Kirchengemeinden durchgeführt, in denen auch viele Gemeindeglieder die Erfahrung von Vertrieben-Sein selbst gemacht haben. Wir wollten allen wieder Mut machen ins Vertrauen zu gehen. Gongs und Klangschalen ließen einen Klangraum entstehen, in dem jeder in sich gehen konnte. Dazu wurden kurze Texte vorgelesen, die das „Einander annehmen“ und „Trotz des Fremden aufeinander Zugehen“ thematisierten. Diese Klangmeditationen konnten dazu beitragen, dass

die Menschen über ihre Ängste und Sorgen ins Gespräch kamen. Verslossenheit konnte sich durch den Klang in eine Bereitschaft zum Zuhören wandeln. Ein Gefühl von Empathie konnte entstehen.

In der Arbeit mit Senioren konnten wir beobachten, dass sich Menschen, die den letzten Weltkrieg bewusst erlebt haben, durch aktuelle Nachrichten von Krieg und Massenflicht wieder an eigene Verlusterlebnisse erinnern, die bisher nicht betrauert wurden. Nicht selten werden Altes und Aktuelles miteinander vermischt, sodass Panik und Angst entstehen.

Alle Gruppen haben eines gemeinsam: Durch das Verdrängen von Trauer entsteht eine Sprachlosigkeit, die Emotionen von Angst und Wut schlimmstenfalls in Gewalt münden lässt.

Unsere Erfahrungen haben uns gezeigt, dass Klänge hier eine wertvolle Brückenfunktion erfüllen können, denn der Klang kennt keine Grenzen, er berührt jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit und in seinem So-Sein. Er kann helfen, der Sprachlosigkeit zu begegnen und sie zu durchdringen. So unterstützt er die Trauerarbeit und hilft sich dem Leben zuzuwenden und anzuvertrauen.



Kordula Schmid

Trauerbegleiterin (Ausbildung nach dem Trauerdurchgangsmodell nach J. Canacakis), psychologische Beraterin, Reiki-Lehrerin, Entspannungspädagogin und ausgebildet in der Peter Hess®-Klangmassage (I+II). Seit 2005 selbstständig mit eigener Praxis in Unna. Berufliche Tätigkeit als Industriekauffrau seit mehr als 40 Jahren

Kontakt

E-Mail: info@praxis-entspannung.info · www.praxis-entspannung.info



Gabriele Esser

Dipl.-Sozialpädagogin, langjährige Leitung in einer teilstationären psychiatrischen Einrichtung, Entspannungspädagogin sowie Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und -Klangpädagogin. Seit 2009 autorisierte Ausbilderin in der Peter Hess®-Klangmassage, Mitwirkung am Konzept der Fortbildung Peter Hess®-Klangexperte Demenz, tätig in eigener Praxis in Unna.

Kontakt

E-Mail: esser.gabriele@t-online.de · www.praxis-entspannung.info

Klingender September 2016

Mehr als 100 Klangprofis bringen mit über 400 Events Deutschland einen Monat lang zum Klingen

von Dr. Christina Koller

**Klang
Momente**

Klingender September 2016" – unter diesem Motto hat das Peter Hess® Institut den September zum Monat des Klangs erkoren. Mehr als 100 in den Peter Hess®-Klangmethoden Ausgebildete haben gemeinsam ein einmaliges und vielfältiges Programm auf die Beine gestellt, um deutschlandweit möglichst vielen Menschen die entspannende und wohltuende Wirkung von Klangschalen und Gongs zu vermitteln.

Bei Vorträgen, Klangentspannungsabenden, Konzerten, Meditationen und Fantasiereisen, Workshops und Seminaren

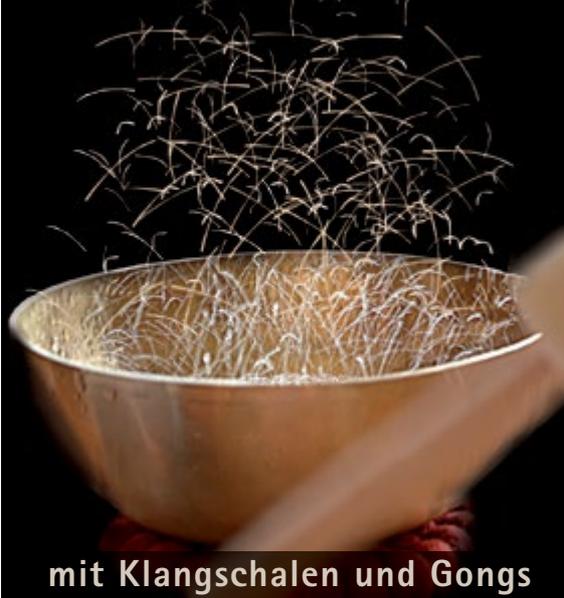
konnten Interessierte klangvolle Momente genießen, erste Erfahrungen sammeln und Einblicke in die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten der Peter Hess®-Klangmethoden erhalten. Viele der Events fanden an besonderen Orten und in wunderschöner Natur statt. Zum großen Teil kamen die Einnahmen wohltätigen Organisationen in den Regionen zugute, gespendet wurde auch für den Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“

Berliner Auftaktveranstaltung im Gemeindezentrum Großziehen



„Klang & Rilke im Garten“

*Klingender
September '16*
deutschlandweit



mit Klangschalen und Gongs

Klangkonzert in der Kirche der Stille in Hamburg-Altona



Begrüßung der Gäste durch Britta Armbröster. Britta berichtet über die neuen Projekte des Vereins „Chancen – Bildung in Nepal e.V.“, an den der Erlös der Veranstaltung geht.



„Klang im Labyrinth“ im Hamburger Stadtpark

Begeistert lauschten die Besucher der 91. „Nachtklänge“ in Berlin den Klängen von Gongs, Klangschalen, Trommeln, Gesang, Klavier und Harfe.



Vortrag und „Tagesausklang“ auf der Seebühne am Vörder See bei Bremervörde



„Yin Yoga mit Klang“ im Yoga-Kraftwerk Bad Friedrichshall.



„Klangmomente im Britzer Garten“ in Berlin mit 13 Klangerlebnis-Stationen



2. Klangsymposium in NRW mit Peter Hess



Das Engagement und die Begeisterung aller Beteiligten haben mich sehr beeindruckt und berührt!

Ich hatte das Glück an den beiden großen Veranstaltungen des Klingenden Septembers 2016 in Berlin und NRW teilnehmen zu dürfen. Ich war enorm beeindruckt von den vielfältigen Angeboten rund um die Peter Hess®-Klangmethoden und habe mich über die vielen Aktivitäten sehr gefreut. Bei den zahlreichen Gesprächen mit den aktiven Gestaltern und den Teilnehmern der Symposien wurde mir noch einmal die wertvolle Arbeit bewusst, die in den Regionen geleistet wird. So viel wurde hier schon in den vergangenen Jahren mit vereinten Kräften auf den Weg gebracht. Besonders beeindruckt war ich von der freudigen Zusammenarbeit aller Beteiligten – eine fröhliche und selbstbewusste Stimmung war überall zu spüren. Hierin wurde deutlich, wie wunderbar unsere Arbeit sein kann. Und es hat mir noch mal gezeigt, wie wichtig es ist, sich mit anderen zusammenzutun. Gemeinsam sind wir stark und können uns und unsere Methode weiterentwickeln und professionell in die Welt bringen!

Mit dem Klingenden September ist für mich deutlich geworden, wie lebendig unsere Klangmethode in den Regionen vertreten ist und wie sie in einer guten und beschwingten Weise mehr und mehr in die Welt kommt und dort ihre positive Wirkung entfaltet.

400 Events deutschlandweit – das ist schon eine beeindruckende Zahl. Das hat mich, der ich die Klangmassage vor so vielen Jahren entwickelt habe, wirklich sehr berührt. Mich hat dieses gesamte Projekt beeindruckt und ich möchte mich bei allen Beteiligten von Herzen für ihr Engagement bedanken!

Lasst uns auch weiterhin gemeinsam den Klang voll Freude und mit viel Herz und Verstand in die Welt tragen!

Euer
Peter Hess

Der Weg der Begeisterung

Die Kindertagesstätte „Kunterbunt“ in Gornau wird als erster sächsischer Peter Hess®-Klangkindergarten ausgezeichnet

von Andreas Kreuzfeldt

Die Klangschalen bzw. Peter Hess®-Klangmethoden in der eigenen Arbeitsstätte zu etablieren, ist für viele Erzieherinnen, die die Fortbildung „KliK® – Klingende Kommunikation mit Kindern“ absolviert haben, eine große Herausforderung. Die Kindertagesstätte (Kita) „Kunterbunt“ hat hier einen besonderen Weg genommen. Ihn möchte ich als ermutigendes Beispiel für alle vorstellen, die den Klang in die Welt bringen möchten.

Ich habe die beiden Erzieherinnen Carmen und Juli Spieler – Mutter und Tochter – 2014 in unserem Wellness-Studio in Brand-Erbisdorf kennengelernt, welches ich zusammen mit meiner Frau seit 2005 betreibe. Ich hatte gerade meine Fortbildung zum KliK®-Experten abgeschlossen und war auf dem Weg zum Abschluss als Peter Hess®-Klangpädagoge, -Gruppenleiter und KliK®-Workshopleiter. Während einer Wellness-Behandlung erzählte ich den beiden Frauen begeistert von meinen Erfahrungen mit den Klangmethoden. Ihre Neugierde war geweckt und Carmen lud mich kurze Zeit später ein, das Konzept „KliK® – Klingende Kommunikation mit Kindern“ praxisnah mit einem Klangerlebnis in der Kita Amtsberg vorzustellen. Tochter Juli vermittelte mir wiederum die Möglichkeit, mit ihrer Chefin Heike Grüner von der Kita „Kunterbunt“ in Gornau über die bereichernden

Möglichkeiten der gezielten Arbeit mit Klangschalen zu sprechen. Die Erfahrungen meiner ersten Präsentation sollten mir eine große Hilfe sein, als ich die Peter Hess®-Klangpädagogik während einer Mitarbeiterbesprechung dem Team der Kita Gornau vorstellen durfte.

Wesentlich besser vorbereitet als in Amtsberg gelang es mir aus ein wenig Interesse Begeisterung zu machen. Das Team entschloss sich, es mit mir und den Klangschalen einmal zu versuchen: Sie wollten die Klangschalen in einem Workshop kennenlernen.

Heike Grüner hat sich, obwohl selbst noch skeptisch, sofort um die Finanzierung gekümmert und nichts unversucht gelassen, die Gemeinde Gornau, die Bürgermeisterin und die Gemeinderäte von der Idee dieses Konzeptes zu begeistern.

Meine Idee war es, die Erzieherinnen, Eltern und Gemeinderäte einzuladen, um ihnen nahezubringen, wie Klang gewinnbringend in die Arbeit mit Kindern integriert werden kann. Das brachte schließlich den Durchbruch.

An einem wundervollen Nachmittag kamen zehn Kinder, einige Erzieherinnen, Eltern und Vertreter der Gemeinde zu meiner Veranstaltung in der Kita „Kunterbunt“. Wir ver-



Die Klänge in der XL-Schale zu erleben ist schon etwas ganz Besonderes!



Stolz zeigen die kleinen Klang-Profis ihren Eltern, wie so eine Klangschale funktioniert.



Die ErzieherInnen experimentieren beim Workshop begeistert mit den Klangschalen.

brachten eine tolle Stunde gemeinsam im Klang. Für die Eltern war es zum Schluss ein ganz besonderer Moment, als ihre Kinder mit den Klangschalen zu ihnen gingen, um ihnen „einen Klang zu schenken“ und ihnen zu zeigen, wie das funktioniert.

Mittlerweile war auch mein KliK®-Kursleiter-Training beendet und ich freute mich riesig, als die Leiterin Heike mich anrief, um einen Termin für den KliK®-Workshop „Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen für Kinder von 3-5 Jahren“ mit mir zu vereinbaren, der den Einstieg in die Fortbildung zum KliK®-Experten darstellt. Toll war auch, dass zusätzlich zwei Erzieherinnen aus der Kita Amtsberg teilnehmen durften.

Am 28.02.2015 fand der KliK®-Workshop in der Kita „Kunterbunt“ statt. Wir hatten alle großen Spaß. Es war wundervoll, die Erzieherinnen einen ganzen Tag zum Spielen zu bringen, ihre Begeisterung an ihrem Beruf dabei neu entflammen zu sehen, der sonst oft durch Lärm, Stress und Bürokratie überschattet wird. Der Wille war geboren, den Blickwinkel zu ändern und andere Wege zu gehen. Die ersten Klangschalen wurden durch Spenden finanziert. Die Gemeinde beteiligte sich an der Finanzierung der Fortbildung.

Wir blieben in gutem Kontakt, trotzdem war ich erstaunt, als ich die E-Mail der Leiterin Heike kurze Zeit später las: „Was müssen wir alles erfüllen, um Peter Hess® Klangkindergarten zu werden?“ Wow! Hier halfen mir Emily Hess, die Begründerin der Peter Hess®-Klangpädagogik und

von KliK®, sowie Anna Avramidou, die Leiterin des Weiterbildungssystems KliK am Peter Hess® Institut (PHI), schnell weiter. Auch für die Umsetzung gab es bereits Ideen.

Die Bürgermeisterin, welche mittlerweile voll hinter dem Projekt stand, ging leider in Ruhestand und es standen Neuwahlen an. Also luden wir erneut die Vertreter der Fraktionen und die scheidende Bürgermeisterin zum Zuschauen bei einem Klangerlebnis der Kinder ein. Statt wie erwartet mit der bisherigen Gruppe ein Folgeangebot durchzuführen, bekam ich überraschenderweise eine völlig neue Gruppe und musste Plan B hervorzaubern. Dieser klappte hervorragend und die Kinder waren begeistert. Diese Begeisterung spiegelte sich in den Gesichtern der Anwesenden wider. Als Argumentationshilfen galten zudem die Erfolge, die bereits bei den Kindern – insbesondere im Krippenbereich – sichtbar wurden. Diese waren auf Plakaten von den Erzieherinnen mit wundervollen Bildern dokumentiert. Das Geld für die Anschaffung eines Musikinstrumentes wurde gleich vor Ort gespendet. Die Bürgermeisterin war tief berührt und wurde mit Blumen, viel Lob und einem Gutschein für eine Klangmassage verabschiedet.

Um die Reisekosten und die Ausfallzeiten der Erzieherinnen so gering wie möglich zu halten, kam das PHI der Kita mit individuell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Inhouse-Schulungen entgegen. Da fast alle Erzieherinnen der Kita die Fortbildung zum KliK®-Experten ablegen wollten, war das die beste Möglichkeit, um den laufenden Kita-betrieb nicht völlig zum Erliegen zu bringen.



Den gezielten Einsatz der Klänge erlernen – Seminar mit Heike Haverbeck.

So ging es im August 2015 mit drei Seminartagen „Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken“ weiter – zusammen mit den Erzieherinnen aus Amtsberg, die es auch dort geschafft hatten, die Finanzierung der Fortbildung zu sichern.

Ein schöner Moment war es, als Heike, die Leiterin, während einer „Klangkörperreise“ ganz tief einschlief, dann aufwachte und sagte: „Jetzt bin ich voll und ganz überzeugt“.

Meine Klangpädagogik-Kollegin Heike Haverbeck sagte zu, die restlichen Seminare in Gornau im Februar 2016 zu übernehmen. Um die lange Durststrecke bis dahin zu überbrücken und die Erzieherinnen weiter zu unterstützen, vereinbarte ich mit der Leiterin, einmal im Monat einen Klangnachmittag zu gestalten, um offene Fragen zu klären, aber auch um ihr Neues für die direkte Umsetzung an die Hand zu geben. Es folgten zwei weitere wundervolle Seminare („Klangmassage mit Kindern – Die Berührung aller Sinne neu erleben“ und „Kinder mit Sprache und Klang begeistern“), bei denen es zunächst nicht immer allen Teilnehmenden leichtfiel, sich auf den lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz des KliK®-Konzeptes einzulassen und damit „bewährte“ und gelernte Denkweisen loszulassen. Am Ende haben es die Klänge gemacht, und alle bekamen ihr Zertifikat als KliK®-Expertin und KliK®-Experte – denn es gab auch einen männlichen Kollegen im Team.

Das Kita-Konzept wurde geändert, um die Klangerbeit zu integrieren und dem Anspruch eines Peter Hess®-Klangkindergartens gerecht zu werden. Ein Klangraum wurde mit viel Initiative der Erzieher geschaffen, sodass die Peter

Hess® Therapieklangschalen und ein Fen Gong einen tollen Platz bekamen.

Für die Konzeptänderung galt es jetzt nur noch Aufklärungsarbeit bei den Eltern zu leisten. Offene Fragen und bestehende Ängste mussten beseitigt werden. So veranstalteten wir einen Elternabend mit einem Vortrag über die Peter Hess®-Klangpädagogik und einem Klangerlebnis durch die Erzieherinnen.

Eine anschließende Vorstellung des neuen Kita-Konzeptes sowie der neuen Instrumente bzw. Klänge vor dem gesamten Gemeinderat konnte letzte Bedenken beseitigen und wurde mit einem durchweg positiven Zeitungsartikel belohnt.

Bis zur Supervision und Zertifizierung im Juni 2016 stand ich den Kita-Mitarbeiterinnen jederzeit zur Verfügung, um mit Rat und Tat als Klangpädagogin zu unterstützen und sicherzustellen, dass das Feuer der Begeisterung nicht erlischt. Ein Klang-Leuchtturm für Sachsen war errichtet!

Am 08.06.2016 war es dann endlich so weit: Die Kita „Kunterbunt“ erhielt ihr Zertifikat als 1. sächsischer Peter Hess®-Klangkindergarten. Es war ein langer Weg, aber ich bin unendlich stolz, dass wir die Hürde gemeinsam genommen haben und freue mich, die Kita auch weiter als Klangpädagogin begleiten zu dürfen.

An dieser Stelle möchte ich mich auch noch beim PHI und den Professoren Hella und Luis Erler für die Unterstützung bedanken, die ich auf meinem Weg mit der Kita Kunterbunt von ihnen erfahren durfte.

„Da sich Kinder und Umwelt in den letzten Jahren stark verändert haben, suchten wir gemeinsam als Team nach einer Möglichkeit mehr Ruhe und Entschleunigung in den Kita-Alltag zu bringen.

Durch das Peter Hess®-Klangkonzept wurde uns ein Weg aufgezeigt, wie wir die Kinder zusätzlich in ihrer Entwicklung unterstützen und für das Leben stark machen können.

Die Arbeit mit dem Klang stellt für alle Kinder sowie Erzieher der Kita eine große Bereicherung dar und regt die Fantasie- und Experimentierfreudigkeit an.

Der Einsatz der Klanginstrumente erfolgt spontan, wertungsfrei und ist somit unabhängig von dem Alter sowie dem Entwicklungsstand der Kinder.

Ebenso nutzen wir den Klang zur Festigung verschiedenster Rituale und bieten den Kindern Sicherheit und Struktur im Alltag.

Am 08.06.2016 wurde die Kita „Kunterbunt“ zertifiziert und wir als Erzieher sind stolz darauf, nun der „1. sächsische Peter Hess®-Klangkindergarten“ zu sein.“

(Team der Kindertagesstätte „Kunterbunt“ in Gornau)



Die Kindertagesstätte „Kunterbunt“ in Gornau wird als 1. sächsischer Peter Hess®-Klangkindergarten ausgezeichnet.



Andreas Kreutzfeldt

ist Peter Hess®-Klangpädagoge, KliK®-Workshop- und -Seminarleiter sowie autorisierter Ausbilder in der Peter Hess®-Klangmassage (Gesamtausbildung). Er betreibt seit 2004 zusammen mit seiner Frau ein Wellness-Studio im Erzgebirge, leitet das Peter Hess® Regionalzentrum in Brand-Erbisdorf (Sachsen) und ist als Dozent an der Heilpraktiker-Schule für Psychotherapie Sven Krieger in Chemnitz tätig.

Bis Februar 2016 war er hauptberuflich als Systemexperte in der Halbleiterindustrie tätig und hat sich dort mit Quality Management sowie elektrischer und physikalischer Fehleranalytik beschäftigt.

Kontakt

E-Mail: andreas.kreutzfeldt@online.de

EMILY HESS-Klangyoga für Kinder by Tina Buch

von Tina Buch

Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem, in dem es darum geht durch verschiedene Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken sowie Entspannungsmethoden zu innerer Ruhe und Harmonie zu gelangen. Emily Hess hat in dem nach ihr benannten EMILY HESS-Klangyoga das Yogawissen auf einmalige Weise mit den Peter Hess®-Klangmethoden verbunden. Entstanden ist ein Yogastil, in dem sich Yoga-Klangmeditationen, -Klangmassage und -Klangentspannung zu einem freudvollen Erlebnis vereinen, das, wie Doris Ilding schreibt, „leicht und beschwingt in die Seelen der Menschen hineinströmt und sie verführt“ (FZ 10/2015, S. 41–43). Und genau diese Leichtigkeit und Freude, die ich im Teachertraining bei Emily Hess selbst erleben konnte, ist ideal im Kinderyoga umzusetzen, wie ich es seit Jahren unterrichte. So entstand in Zusammenarbeit mit Emily das EMILY HESS-Klangyoga für Kinder.

EMILY HESS-Klangyoga für Kinder

Der Alltag vieler Kinder ist gekennzeichnet von Schulstress, Leistungsdruck und Überstimulation durch neue Medien. Dies äußert sich z.B. in stressbedingten Gesundheitsbelastungen wie Kopf- und Bauchschmerzen, Schlafstörungen, Ängsten und mangelndem Selbstbewusstsein. Das EMILY HESS-Klangyoga für Kinder bietet hier einen wohlthuenden Gegenpol. Die Kinder erlernen Techniken, die

Spaß machen, guttun und leicht in den Alltag integriert werden können. Wie beim traditionellen Kinderyoga werden auch hier Atemübungen, Yogaflows und Asanas (Körperübungen) spielerisch erlernt – ganz ohne Leistungsdruck. Die Übungen sind in Geschichten eingebaut und kommen dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung entgegen. Dadurch, dass viele Yogahaltungen Namen von Tieren oder Dingen aus der Natur tragen, haben die Kinder sofort ein inneres Bild zu jeder Übung – sie verwandeln sich fast automatisch. Dadurch erleben sie Yoga und sie erleben sich selbst. Die Klangschalen bieten hier vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten. Durch den harmonischen Klang wird ein Raum des Vertrauens geschaffen, ein entspanntes Ankommen wird möglich. Klang kann aber noch mehr: Die Klänge wirken über die Schwingungsebene im ganzen Körper. Das unterstützt die Wirkungen der Yogahaltungen und schafft eine Möglichkeit, die verschiedenen Körperbereiche differenziert wahrzunehmen und zu spüren – ganz nach dem Motto „raus aus dem Kopf, rein in den Körper“.

Viefältige Erfahrungen durch Yoga und Klang

EMILY HESS-Kinderyoga ermöglicht entsprechend vielfältige und wichtige Erfahrungen: Durch die Atembewegung im Körper und die verschiedenen Empfindungen der Körperteile bei bestimmten Übungen wird die Aufmerksam-

Die sanften Schwingungen der Beckenschale führen schnell in eine wohlthuende Entspannung.



keit nach innen gelenkt. Kinder entdecken die Yoga- und Klangübungen mit allen Sinnen für sich und können sich so im Augenblick der Bewegung und der Ruhe in der jeweiligen Übung wahrnehmen. Das stärkt das Selbstbewusstsein auf spielerische Weise. Zudem machen die Kinder die wichtige Erfahrung, dass Entspannung nicht langweilig ist, sondern vor allem Spaß machen kann und guttut. Das bestätigen ihre Rückmeldungen:

„Die Hundehüttenübung ist toll, danach bin ich müde wie ein Hund.“ (Svea, 5 Jahre)

„Die Seerosenübung in der Gruppe macht Spaß, obwohl sie ein bisschen anstrengend ist.“ (Fatima, 9 Jahre)

Es ist für die Kinder eine besondere Erfahrung, nicht nur die Empfindungen der verschiedenen Yogaübungen im Körper zu spüren, sondern auch die Schwingungen des Klangs, der die Übung unterstützt. Indem sie die „Aufgabe“ bekommen, sich auf die Klänge zu konzentrieren, werden sie dabei unterstützt, belastende Gedanken oder Ängste loszulassen. Der Geist kann dem Rhythmus der Klänge folgen und die Schwingung im Raum wahrnehmen. Im Klangraum fällt es den Kindern viel leichter, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten, besonders wenn die Schalen am oder auf dem Körper angeklungen werden. Lenny (9 Jahre) kann das bestätigen: *„Die Regenmassage war gut, die Klänge haben dazu gepasst. Mit den Klangschalen ist es anders, entspannter, weil man die Klänge hören konnte.“* Das findet auch Lina (9 Jahre): *„Die Schalen fühlen sich schön an, beruhigend und kribbelig.“* Sophia (9 Jahre) schwärmt: *„Die Klänge sind beruhigend. Die Rückenmassage hat richtig gutgetan, ich fand es gut, dass wir das selber ausprobieren konnten.“*

Klangyoga ist anders!

Durch die „zauberhaften Klänge“ wird die Neugierde der Kinder angesprochen, sodass immer wieder zu beobachten ist, dass das schüchterne Kind seine Schüchternheit vergisst, das lebhafte Kind innehält und das müde Kind wacher wird. Klangyogastunden sind anders, wie die Rückmeldungen der Kinder zeigen. So bemerkte Maya (12 Jahre):

„Die vielen Klänge waren total schön. Die Stimmung während der Stunde war ruhiger als sonst. Man konnte die Yogaübungen viel mehr genießen und besser entspannen, man fühlt mehr, durch die Klänge kann man sich mehr in die Yogaübung versetzen.“

Im Klangyoga kommen hauptsächlich die Becken- und Herzschale in Peter Hess® Therapieschalenqualität zum



Gemeinsam mit Klang im Hier und Jetzt ankommen.

Einsatz. Die tiefen Klänge der Beckenschale unterstützen die erdenden und loslassenden Übungen (z.B. Baum, sitzende Vorwärtsbeuge). Die höheren, warmen Klänge der Herzschale finden ihren Einsatz in den aufrichtenden und öffnenden Übungen (z.B. Kobra). In allen Übungen besteht die Möglichkeit, entweder durch Klangimpulse am Körper (z.B. Klangschale die Wirbelsäule entlangführen, um die Aufrichtung zu unterstützen), oder durch das Aufsetzen



Bei Wasser-Klang-Übungen beobachten alle fasziniert die geometrischen Figuren, die auf der Wasseroberfläche entstehen.

der Schalen auf dem Körper (z.B. Klangschale auf die Oberschenkel, um bei einer Dehnungsübung Entspannung anzubieten) zu unterstützen.

Häufig werden auch beide Schalen im Wechsel angeklungen, z.B. um das Ein- und Ausatmen zu signalisieren oder eine Bewegungsübung mit Klang zu begleiten. Und nicht zu vergessen der Gong – er kann gerade bei der Kombination mit Imaginationen besonders wirkungsvoll sein.

Klangerlebnisse bieten zusätzliche Erfahrungsmöglichkeiten

Es ist wichtig, den Kindern zusätzlich zum Yogaangebot Erfahrungsmöglichkeiten zu bieten, die Klangschalen und ihre Schwingungen spielerisch mit allen Sinnen zu erfahren und zu erleben. Bestandteil einer jeden Klangyogastunde sind daher eine oder mehrere Übungen zur Klangerfahrung. Bei Wasser-Klang-Übungen werden beispielsweise die Schwingungen der Schalen nicht nur hör- und fühlbar gemacht, sondern auch sichtbar.

Besonders beliebt ist der „Wasser-Klang-Springbrunnen“. Hier wird sofort deutlich, dass die Schalen sanft angeklungen werden sollten, um Entspannung im Körper hervorzurufen. Denn nur beim behutsamen Anklingen entstehen die ge-

ordneten und gleichmäßigen Wellen auf der Wasseroberfläche. Aber das kräftige Anklingen, bei dem ein richtiger Springbrunnen entsteht, macht natürlich einen Riesenspaß. Die Kinder lieben es ihr Gesicht über das spritzende Wasser zu halten und sich dabei zu erfrischen. Diese Übung findet am Stundenende meist eine besondere Erwähnung, wie von Jarne (8 Jahre): „Der Springbrunnen war cool.“ Auch Mia (9 Jahre) ist dieser Meinung: „Das Wasser in der Schale war lustig, toll, dass wir das selber ausprobieren durften.“

Klangyoga-Stunde für die ganze Familie

Auch in Familienyogastunden kann der Klang eine besondere Ergänzung bieten. Hier besteht außer dem Einsatz in den verschiedenen Übungen auch die Möglichkeit, sich in einer Partnermassage die Schalen gegenseitig aufzustellen. Das kommt bei den Kindern und Eltern besonders gut an. Die Mütter genießen die besondere Atmosphäre durch die Klänge und bringen dies auch zum Ausdruck:

„Ich mag die besondere Verbindung, die man im Familienyoga hat. Bei der Klangmassage finde ich schön, dass der eine die Schale zum Schwingen bringt und der andere es sofort spürt und die Klänge genießen kann – das verbindet.“ (Petra)



Es ist ein ganz besonderes Highlight für die Eltern, wenn sie von ihren Kindern eine kleine Klangmassage erhalten.

„Ich finde an Klangyoga so faszinierend, wie die Kinder ganz schnell zu ihrer inneren Ruhe finden und diese sofort ausstrahlen! Man wird ruhig, ein Lächeln wird ins Gesicht gezaubert und allen wird warm ums Herz!“ (Andrea)

„Ich finde es schön, dass die Kinder selbst Erfahrungen mit verschiedenen Klängen der Schalen machen können. Meine Tochter sagt: Ich geh da einfach gerne hin!“ (Conny)

Klangyoga in der Sonderpädagogik

Auch in der Sonderpädagogik kann das EMILY HESS-Klangyoga für Kinder wertvolle Impulse geben, wie ich bei einer Kinderyoga-Schnupperstunde in einer Förderschule erleben durfte. Drei Mädchen und sechs Jungen im Alter von elf und 14 Jahren (geistiger Entwicklungsstand etwa von Grundschulern) nahmen daran teil. Die Pädagogen bereiteten mich darauf vor, dass es schwierig werden könnte, die Kinder zu motivieren und ihre Aufmerksamkeit über eine Stunde zu halten, Entspannung würde wahrscheinlich gar nicht gehen.

Zwei Jungen sagten sofort, dass sie keinen Bock hätten, teilzunehmen. Natürlich hatte ich auch meine „Zauberschalen“ dabei – so nenne ich die Klangschalen gerne in der Arbeit mit Kindern. Verpackt in eine Geschichte reisten

wir gemeinsam nach Indien, in den Dschungel – dorthin, wo man sich von den Tieren und der Natur die Übungen abgeguckt hat. Die Zauberschale half uns dabei, uns in die Tiere zu verwandeln. Die Kinder waren begeistert dabei. Einer der ablehnenden Jungen war gleich nach der ersten Übung mit dabei, der andere beobachtete verstohlen und deutlich interessiert das Geschehen. Nach einigen Abenteuern war es dann auch schon Zeit, bei einer klangbegleiteten Fantasiereise zu entspannen. Gemeinsam ließen wir die Bilder unserer Reise noch mal vor unserem geistigen Auge erscheinen.

Wider Erwarten lagen die Kinder entspannt auf der Matte, die meisten mit geschlossenen Augen, andere schauten verträumt unter die Raumdecke. Die Atmosphäre war völlig ruhig und entspannt. Ich spürte, wie sehr die Kinder die Klänge und die Fantasiereise genossen. Die Pädagogin, die mit im Raum war, schaute mich mit großen, verwunderten Augen an und freute sich. So entspannt hatte sie die Kinder lange nicht gesehen.

Ich war sehr berührt von diesem besonderen Erlebnis, vor allem als mich die Pädagogin am nächsten Tag anrief und sagte, dass die Entspannung der Stunde noch lange angehalten habe.

Der Baum: Eine Yogaübung für zwischendurch

z.B. vor den Hausaufgaben



Anleitung:

- Die Beckenschale wird in den Mattenkreis (oder Sitzkreis) gestellt.
- Die Kinder stellen sich um die Schale.
- Nun wird eine der Baumvariationen geübt:
- entweder Grätsche für dicken Baum
- Füße zusammenstellen für kleinen Baum
- oder einen Fuß an das Standbein stellen, für den Yogabaum
- Die Schale wird in Richtung eines jeden Kindes angeschlägelt
- bei der Hälfte wird das Standbein gewechselt
- Nachspüren

Variation: Die Kinder stellen sich abwechselnd mit einem Fuß in die Beckenschale, und dann wird die Beckenschale angeschlägelt. Durch die Schwingungen der Schale wird die Intensität der Übung (Gleichgewicht und Konzentration) verstärkt.

Kindgerechte Affirmationen zur Übung:

- „Ich bin fest verwurzelt, meine Wurzeln geben mir Halt.“
- „Ich bin stark wie ein Baum.“

Diese Übung kann ideal mit einer klangbegleiteten Imagination verbunden werden:

Stell dir vor, du bist ein Baum ... Du hast einen großen, dicken Stamm (Grätsche) ... Deine Wurzeln wachsen bis tief in die Erde (Zehen anheben, spreizen, leicht in die Matte krallen) ... Fühl mal, wie tief deine Wurzeln in den Boden wachsen (Beckenschale anschlägeln) ... Fühl mal, wie stark dein Stamm ist, ... wie fest und stabil der Baum steht (Beckenschale wiederholt anschlägeln) ... Nun spüre weiter hoch zu deinen Ästen ... Es gibt dicke Äste, ... dünne Äste ... und ganz feine Äste ..., sie sind noch ganz jung und beweglich ... An den Ästen hängen Blätter ... Spür mal, wie sich die Äste und Blätter sanft im Wind bewegen (Herzschale antönen)

Hier bietet sich die Integration einer kleinen Atemübung an (pffff für das Rauschen des Windes) Spür mal, wie sich Äste und Blätter bewegen, wenn der Wind stärker wird, ... und es sogar stürmt (Atemgeräusche lauter werden lassen) ...

Aber der Baum ist ganz stabil (weiter mit Beckenschale) ... der dicke Stamm und die tiefen Wurzeln geben ihm Halt und Sicherheit ... Wenn es windstill ist, ist auch der ganze Baum still, fühl mal, wie der Baum in sich ruht ...

Körperliche Wirkungen des Baumes:

- durch die notwendige Stabilität des Körpers wird die rumpfaufrichtende Muskulatur gestärkt
- die Übung erhöht das Körpergefühl und Körperbewusstsein
- das Gleichgewicht des Körpers wird geschult (stärkt das innere Gleichgewicht)
- die Muskeln der Füße werden aktiviert (davon können besonders Kinder mit Fußfehlstellungen profitieren)
- das Nervensystem wird gestärkt

Geistige Wirkungen des Baumes:

- fördert Konzentration und Aufmerksamkeit
- stärkt das innere Gleichgewicht
- stabilisiert die Persönlichkeit



Tina Buch

ist Erzieherin, Kinderyogalehrerin (KYA), Yogalehrerin (BYV), EMILY HESS-Klangyogalehrerin, Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen (PHI) sowie Entspannungspädagogin. Sie entwickelte zusammen mit Emily Hess das Konzept „EMILY HESS-Klangyoga für Kinder“ und ist seit 2016 autorisierte Seminarleiterin am Peter Hess® Institut für „EMILY HESS-Klangyoga“ und „EMILY HESS-Klangyoga für Kinder“. Sie leitet Seminare im In- und Ausland.

Kontakt

E-Mail: info@yoga-mit-tina.de · www.yoga-mit-tina.de

Facebook: Yoga mit Tina / Klangyoga für Kinder

**Ausführliche Informationen und Termine
zum EMILY HESS-Klangyoga / -Klangyoga für Kinder unter:
www.peter-hess-institut.de · www.emilyhess-klangyoga.com**

Hinweise

NEU



KlangYoga

Freude · Rhythmus · Kraft

Autorin: Emily Hess

Windpferd Verlag, 2016

Heilende Schwingungen für die Yogastunde

KlangYoga ist eine einzigartige Verbindung von Yoga und Klangmassagen, Yoga und Klangmeditationen und Yoga und Klangentspannungen. KlangYoga ist gleichermaßen eine freudvolle, kraftvolle und rhythmische Praxis, die von Emily Hess, Meditations- und Yogalehrerin, entwickelt wurde.

NEU



Klangyoga für Kinder

Ein Praxisbuch voller Inspirationen

Autorin: Tina Buch

Verlag Peter Hess

Erscheint voraussichtl. im

März 2017

In diesem liebevoll gestalteten Buch verschmelzen die beiden langjährig bekannten und bewährten Methoden „Yoga und Klang“ zu einer sich bereichernden und ergänzenden Symbiose. Neben wichtigen Hintergrundinformationen der Methoden finden sich vor allem viele praktische Umsetzungsmöglichkeiten. Das Buch erklärt einzelne Klangyoga-Übungen sowie Reihen für verschiedene Altersgruppen. Es bietet eine Menge an Impulsen und bereichert dadurch u.a. den Kinderyoga-Unterricht. Auch für Familien wird das Buch zu einem wertvollen Schatz neuer Ideen, um Entspannungsrituale mit Yoga und Klang in den Alltag zu integrieren. Mit Vorworten von Emily Hess (Emily Hess – Klangyoga/ Peter Hess® Institut) und Thomas Bannenberg (KinderyogaAkademie).



Klangschalen – mit allen Sinnen spielen und lernen

Autoren: Petra Emily Zurek (Hess) und Peter Hess

Kösel-Verlag, 2008

Ayurveda und Klang – eine ideale Ergänzung

von Ilona Bolz

Ayurveda – das Wissen vom gesunden und glücklichen Leben – ist ein wundervoller Weg, um mit sich in Einklang zu kommen. Das große Ziel dieser jahrtausendealten Lehre liegt darin, Gesundheit, Glück und ein langes Leben im Einklang mit der Natur und ihren Gesetzen zu erreichen. Die fünf Elemente Äther (Akasha), Luft (Vayu), Feuer (Teja/Agni), Wasser (Jala) und Erde (Prithivi) manifestieren sich nicht nur in der Natur und dem Kosmos. Diese Strukturen bilden auch unseren Organismus, unsere einzigartige Persönlichkeit. Im Ayurveda bilden sie Bioenergien, die sogenannten drei Doshas Vata, Pitta und Kapha. Die Lehre über die Elemente, ihre Eigenschaften und Wirkprinzipien ermöglicht das Erkennen der Grundkonstitution des Menschen und die Wahrnehmung der Ungleichgewichte. Zudem werden im Ayurveda die strukturellen Bestandteile des menschlichen Körpers in sieben verschiedene Körpergewebe unterschieden, die sogenannten Dathus. Dathu bedeutet so viel wie „aufbauendes Element“. Jede Gewebeart setzt sich aus fünf Elementen (Buthas) zusammen und ist fähig, untergeordnetes Gewebe zu produzieren. Die Dathus spielen eine wichtige Rolle im Ayurveda, denn alle körperlichen Beschwerden resultieren aus einer Störung der Körpergewebe.

In der Verbindung von Ayurveda und Klang kann der Organismus durch Massage-Anwendungen, Klangentspannung und Ernährung wieder ausgeglichen werden und zu einer gesunden Verfassung zurückfinden. Die Klänge stärken das Urvertrauen und können daher ideal und nachhaltig Veränderungsprozesse begleiten. Die Peter Hess®-Klangmethoden kommen vom Vorgespräch, über die Behandlungen (Körperarbeit) bis hin zur gezielten Beratung auf vielfältige Weise zum Einsatz.

Im Vor- und Nachgespräch kann der bewusste Einsatz der Klänge z.B. eine ruhige und vertrauensvolle Atmosphäre begünstigen. Dies erleichtert die Erstellung eines ganzheit-

lichen individuellen Behandlungsplans. Im Nachgespräch unterstützt die lösungsorientierte Gesprächsführung, wie sie den Peter Hess®-Klangmethoden zugrunde liegt, Prozesse der Selbsterkenntnis, Aha-Momente oder die Formulierung eigener Lösungswege.

Bei den Behandlungen können sowohl Klangreisen als auch Klangmassagen zur Anwendung kommen. Zu Beginn einer Anwendung fördern die Klänge eine tiefe Entspannung, der Geist kommt schneller zur Ruhe und die ureigenen Bedürfnisse können (wieder) wahrgenommen werden. Ayurvedamassagen werden durch den Einsatz der Klangschalen intensiver empfunden und ihre Wirkung vertieft. Die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der Klangschalen wirken bis auf Zellebene. Die feinen Schwingungsimpulse übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Kreisen aus. Alle Körperflüssigkeiten werden in Bewegung gesetzt. Durch die Klangmassage werden Gewebe, Muskeln und Gelenke gelockert, sodass der Körper ideal auf die Ayurvedamassage vorbereitet wird. Zudem lässt die Hautoberflächenspannung nach, sodass Kräuteröle schneller und intensiver in die Haut eindringen können. Die Körpergewebe (Dhatu) reichen tief in den Körper hinein, Organe, Lymphe und Gelenke werden durch die feinen Klangschwingungen deutlich weicher, fließender und aktiver. In Verbindung mit der Ayurveda-Massage ist der Klang auf allen Doshas wirksam. Körperliche und seelische Verspannungen können sanft gelockert, Blockaden gelöst werden. Durch die rhythmischen Schwingungen und die entspannenden Klänge wird die innere Ordnung (wieder) ange-regt, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

Ich erlebe viele Klienten durch den Einsatz der Klänge deutlich sensibler. Viele erleben ihren Körper nach einer Ayurvedamassage mit Klang „wie neu“. Körper, Geist und Seele werden wieder als Einheit empfunden – eine durch und durch heilsame Erfahrung.



Ilona Bolz

ist in eigener Praxis für ganzheitliches Wohlbefinden, Peter Hess®-Klangpädagogik, Ayurveda und alternativ medizinischer Kosmetik tätig. Sie absolviert seit Oktober 2014 das Bachelorstudium Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode und ist Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Kontakt

E-Mail: abraxasy@gmx.de

Herzlich willkommen

Peter Hess® Zentrum Brand-Erbisdorf

Das Peter Hess® Zentrum Brand-Erbisdorf erwartet Sie im Herzen des Erzgebirges. Hier findet ein großes Angebot an Workshops und Seminaren des Peter Hess® Institutes statt und dient als Anlaufstelle für Klanginteressierte der Peter Hess®-Klangmethoden. In unserem nahen Wellness-Studio finden Sie weitere Angebote und einen großzügigen Spa-Bereich.



Peter Hess® Zentrum Nottuln

Großzügige, für die Arbeit mit Klängen gestaltete Räume bieten einen Treffpunkt zum Wohlfühlen, Entspannen oder Lernen. Die integrierte Praxis KlangDialog lädt ein, mit Klangmassage und Kursangeboten Ihre eigene Gesundheit zu stärken. Zahlreiche Seminare des Peter Hess® Instituts ermöglichen es, die Klangmethoden selbst zu erlernen.



Peter Hess® Zentrum Schweringen

Seminare · Ausbildung · Studium
Genießen Sie im Peter Hess® Zentrum Schweringen eine tolle Zeit mit Klang, Yoga und vielen netten Menschen in der wunderschönen Natur des Wesertals. Erleben und erlernen Sie bei uns die Peter Hess®-Klangmethoden und das EMILY HESS-Klangyoga oder gönnen Sie sich eine persönliche Wohlfühlzeit in unserer Entspannungspraxis Ananda.



Peter Hess® Zentrum Brand-Erbisdorf

Leitung: Andreas Kreuzfeldt
Freiberger Straße 19
09618 Brand-Erbisdorf (Sachsen)
Telefon: 0162-2719442
info@peter-hess-zentrum-sachsen.de

Peter Hess® Zentrum Nottuln

Leitung: Heike Haverbeck
Martin-Luther-Str. 1 · 48301 Nottuln
Tel.: 02502 901528 · 02502 227110
E-Mail: info@klang-dialog.com
www.klang-dialog.com

Peter Hess® Zentrum Schweringen

Leitung: Emily Hess
Dorfstraße 7 · D-27333 Schweringen
Tel.: 04257 983238 · Fax: -983268
E-Mail: info@peter-hess-zentrum.de
www.peter-hess-zentrum.de

Das Studium hat mein Leben enorm bereichert

Rückblick auf das berufsintegrierte Studium Bachelor of Science (B.Sc.) Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode

von Nicole Herkert

Die Klangmassage-Ausbildung hat in mir ein Feuer entfacht

Bislang war ich in einem komplett anderen Bereich tätig. Ich arbeite seit 1990 als Flugbegleiterin. Während einer beruflichen Pause hat in mir die Grundausbildung zur Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin ein Feuer entfacht. Ein Feuer der Neugier und des Verstehenwollens. Ich wollte den Klang mit seinen ungeahnten Möglichkeiten erforschen, Zusammenhänge verstehen und mehr Einsatzmöglichkeiten der Klangmethoden kennenlernen. So besuchte ich nach der Intensivausbildung weitere Seminare am Peter Hess® Institut (PHI). In mir wuchs die Idee, mit dem Klang auch beruflich arbeiten zu können, wobei dies eher als zweites Standbein gedacht war. Um rechtlich einen gesicherten Stand zu haben, informierte ich mich über die Möglichkeit, die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG) zu machen. Ich kam jedoch schnell zu dem Schluss, dass in der Prüfung hauptsächlich auswendig gelernte Krankheitsbilder abgefragt werden, die man aber als HPG gar nicht behandeln darf. I.d.R. boten die verschiedenen Anbieter zur Prüfungsvorbereitung auch kein Handwerkszeug an, und gerade darum ging es mir doch: Ich wollte die Peter Hess®-Klangmethoden anwenden lernen! Doch als Methode wird

diese von der Prüfungsstelle gar nicht anerkannt. Alles Faktoren, die mir klar zeigten, dass das nicht mein Weg ist.

Das Studium – genau das, was ich will!

Genau zu der Zeit wurde die Kooperation zwischen dem PHI und der Steinbeis-Hochschule ins Leben gerufen, das Bachelorstudium Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode erstmals angeboten. Ich besuchte den Tag der offenen Tür auf dem media-campus am Studienstandort der Steinbeis-Hochschule in Frankfurt/Main. Es war für mich sehr spannend, Einblicke in das Campusleben zu bekommen. Das unkomplizierte Vorgehen, der erste Kontakt zu eventuellen Kommilitonen und einigen Dozenten steigerten mein Interesse. Um mich zu entscheiden, führte ich auch Gespräche mit erfahrenen Klangmassagepraktikern, mit Bekannten und natürlich mit meiner Familie über das Studium und sich dadurch ergebende berufliche Möglichkeiten und zu erwartende Veränderungen. Viele dieser Gespräche bestärkten mich in meinem Vorhaben. Es gab aber auch Kommentare wie „Du, in deinem Alter, willst wirklich noch mal studieren?“. Doch diese stachelten mich erst recht an. Denn ich war überzeugt: Man ist nie zu alt zum Lernen, zumal wir sowieso ein Leben lang lernen. Warum dann nicht etwas lernen, was mich wirklich interessiert! Meine Entscheidung war gefallen und ich startete am 28. Oktober 2013 mein Studium mit der ersten Präsenzphase in Frankfurt/Main.

Gemeinsam erste Hürden nehmen

Das war eine sehr aufregende Zeit, da ja keiner von uns Studierenden wusste, was uns erwartet. Es fiel mir schwer, den ganzen Tag zu sitzen und dem Unterricht zu folgen. Die technischen Anforderungen, mit Computer und Internet zu arbeiten, stellten für mich keine größere Schwierigkeit dar. Jedoch hatte ich das Gefühl, dass die Dozenten eine andere Sprache sprechen. So verbrachte ich zu Beginn immer wieder Zeit damit, Begrifflichkeiten nachzuschlagen. Auch beim Lesen der zum Unterrichtsstoff vorbereitenden Literatur hatte ich oft das Gefühl, überhaupt keinen Plan zu haben, von was da die Rede war. Bald stellte ich fest, dass es den anderen Studenten ähnlich erging. Wir fingen an, uns zwischen den Präsenzzeiten rege über Internet und Skype



auszutauschen und uns gemeinsam diese neue sprachliche Welt zu erschließen. Im Austausch stellte sich heraus, dass jeder eine ganz persönliche Lernstrategie entwickeln musste. Je nach den privaten Bedingungen, der hauptberuflichen Tätigkeiten und dem Lerntypus, war es sehr unterschiedlich, wann und wie oft jemand etwas für das Studium erarbeiten konnte.

Aha-Erlebnisse an der Uni und in der Praxis

Parallel zu unserer fünften Präsenzphase begann der neue Studienjahrgang. Einige Vorlesungen hatten wir gemeinsam mit den „Neuen“, und spätestens da merkte ich, was ich schon alles gelernt und wie viele Unsicherheiten ich schon hinter mir gelassen hatte. Es war für meine Kommilitonen und mich kein Problem mehr, wissenschaftliche Texte zu lesen und die Kernaussagen daraus zu verstehen. Auch waren unsere Diskussionen mit den Dozenten auf ein anderes Niveau gestiegen. Im Unterricht hatte ich ständig das Gefühl, mir würden kleine Lichter aufgehen. Ich kam mir vor wie eine Comicfigur, bei der immer kleine Glühbirnen aufleuchteten, wenn sie einen Zusammenhang erkennt. Diese Aha-Momente, die mich sehr beflügelten, hatte ich aber nicht nur bei den Präsenzphasen an der Uni, sondern auch bei den Fachseminaren am PHI.

Fachausbildung und Praxisgründung

Ein Zwischenziel war der fachliche Abschluss zur Peter Hess®-Klangpädagogin. Mit dem Abschluss war der größte Teil der Fachausbildung abgeschlossen. Es galt noch, ein paar Seminar-Hospitationen zu machen, bei denen ich meine veränderte Wahrnehmung und Reflexionsfähigkeit deutlich spüren konnte. Es war wunderbar, die Seminarinhalte zu wiederholen und mit dem erweiterten Verständnis der Studieninhalte verbinden zu können. Parallel eröffnete ich meine eigene Klang-Praxis, um das Gelernte auch direkt anzuwenden. Es bereitete mir viel Freude, wenn ich meinen Klienten die Wirkweise der Klangsettings unter verschiedenen Aspekten erklären und die neu erlernten theoretischen Aspekte aus dem Studium praktisch anwenden konnte. Dies galt es, im Rahmen der Transferarbeiten in Worte zu fassen. Beim Schreiben wurde mir die eben beschriebene Verknüpfung von Wissen und Praxis jedes Mal wieder ein Stück mehr deutlich. Dies gab mir zunehmend Sicherheit. Heute weiß ich genau, was ich tue und kann es auch erklären, wenn jemand danach fragt. Das ist eine unglaubliche Bereicherung, die natürlich auch meinen beruflichen Handlungsrahmen enorm erweitert hat. So kristallisierte sich für mich immer mehr ein beruflicher Neubeginn heraus, zumal mir immer deutlicher wurde, dass ich meinen bisherigen Beruf nicht mehr ausüben wollte.



Räumlichkeiten der KlangmassagePraxis
Klang-Resonanz-Methode Nicole Herkert



Nur noch wenige Schritte bis zum Abschluss

Heute stehe ich kurz vor meinem Studienabschluss. Jetzt geht es darum, die „großen“ Arbeiten zu schreiben. Das ist u.a. die Studienarbeit, die gleichzeitig den ersten Teil der Bachelorarbeit bilden wird und in der der bisherige wissenschaftliche Stand zu meiner Thesis dargestellt werden soll. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit möchte ich in einer klangpädagogischen Studie zur audiovisuellen Wahrnehmungsförderung die Auswirkung des Klangs auf das autonome Nervensystem und damit auf die Wahrnehmungsleistung von Schülern untersuchen. Die Daten meiner wissenschaftlichen Untersuchung habe ich bereits letztes Jahr erhoben, im nächsten Schritt gilt es, diese noch auszuwerten und zusammenzufassen. Nach Abgabe der Bachelorarbeit erfolgt die Einladung zur Präsentation der Arbeit vor dem Prüfungsausschuss. Die erfolgreiche Präsentation bildet gleichzeitig den Abschluss des Studiums.

Rückblick: Mein Leben hat sich positiv verändert

Im Rückblick kann ich sagen, dass ich unglaublich viel gelernt habe. Nicht nur in fachlichen Bereichen wie z.B.

Medizin, Psychologie, Methodik, Pädagogik oder Marketing, sondern auch für mich ganz persönlich. Es hat mir viel Freude bereitet zu erleben, wie mein Geist im Laufe des Studiums immer mobiler geworden ist und wie ich immer mehr Zusammenhänge erkannt habe. Dadurch hat sich auch mein (berufliches) Selbstverständnis geändert und dies wirkt sich auf mein gesamtes Leben positiv aus. Und: Ich habe im Studium viele interessante Menschen kennengelernt und hatte die Möglichkeit, ihnen auf einer mir vorher nicht bekannten Ebene zu begegnen.

Mein Leben hat sich seit Studienbeginn sehr verändert. Ich würde sagen, es ist bewusster und lebendiger geworden. Ich weiß noch nicht, wo der Weg nach dem Studium hin führt, aber eines weiß ich sicher: Meine Neugier und mein Wissensdurst sind noch nicht gestillt und ich freue mich, weiter lernen zu können.

Das Studieren in einer kleinen Gruppe, die sich gegenseitig stützt und motiviert, zusammen mit interessierten Dozenten und einer tollen Studiumsleitung, macht diese Zeit zu einem ganz besonderen Lebensabschnitt, den ich auf keinen Fall missen möchte.



Nicole Herkert

arbeitete lange Jahre als Flugbegleiterin und ist seit 2013 in eigener Klangpraxis tätig. Sie ist ausgebildete Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Peter Hess®-Klangpädagogin, KliK®-Expertin und schließt in Kürze ihr Studium Bachelor of Science Komplementäre Methoden an der Steinbeis-Hochschule Berlin in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode ab.

Kontakt

E-Mail: klangmassage@herkert-frankfurt.de · www.klangmassage-herkert.de

Studium Bachelor of Science (B.Sc.) Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode

Studium der Komplementären Methoden – ein innovatives Studienmodell

Seit 2013 bietet das Peter Hess® Institut in Kooperation mit dem Steinbeis-Transfer-Institut / Institut für Komplementäre Methoden der Steinbeis-Hochschule Berlin das berufsintegrierte Studium Bachelor of Science Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode an. Mit diesem Studium gehen Universität und Fachschulen einen neuen Weg. Einmalig an dem Abschluss B. Sc. Komplementäre Methoden ist die Kombination der Fachausbildung in einer ausgewählten komplementären Methode mit einem wissenschaftlichen Studium. Das heißt ein Baustein des universitären Lehrstoffs ist eine einschlägige berufliche Ausbildung in Atemtherapie AFA, Kinesiologie, Klang-Resonanz-Methode oder Shiatsu / Shiatsu Pädiatrie.

Komplementäre Methoden – für individuelle und kollektive Gesundheit

Zum höchsten Gut jeder Gesellschaft gehört die individuelle und kollektive Gesundheit ihrer Mitglieder. Die komplementären Methoden verstehen dabei Gesundheit im ganzheitlichen Sinne sowohl auf der körperlichen als auch seelischen, geistigen, ökologischen, sozialen und spirituellen Ebene des menschlichen Lebens. Die Fachrichtungen des Studiengangs B. Sc. Komplementäre Methoden werden dieser Komplexität gerecht, indem sie präventive und salutogenetische, d. h. an Gesundheits- und Heilungsprozessen orientierte Prinzipien erfüllen. Damit ergänzen sie die herkömmlichen medizinischen und therapeutischen Verfahren, die einem pathogenetischen Modell verpflichtet und auf Krankheitszustände und -prozesse ausgerichtet sind. Die verschiedenen Fachrichtungen öffnen sich einem wissenschaftlichen Forschungsansatz und sind gleichzeitig an den individuellen Bedürfnissen der Menschen orientiert. Sie erschließen und stärken die persönlichen Ressourcen und wecken die Selbstheilungskräfte des Organismus. Entsprechend vielfältig können sie zum Einsatz kommen – von der Prävention über die Begleitung von Genesungsprozessen bis zur ergänzenden Therapie. Ein wichtiges Ziel ist immer auch die aktive Einbeziehung der Klienten.

Studienaufbau und -inhalte

Das dreijährige Studium ist modular aus Seminarblöcken mit Präsenzphasen aufgebaut und wird durch Online-Module, Fallbeschreibungen, Studienarbeiten, Klausuren und die Bachelorarbeit (Thesis) ergänzt bzw. abgeschlossen. Pro Jahr sind vier Präsenzphasen mit jeweils fünf Tagen vorgesehen. Zu den Studieninhalten zählen u.a. Komplementärtherapie, Körperpsychologie, Psychologie, Rollenverständnis, therapeutische Kommunikation, Neurowissenschaften, medizinische Grundlagen und Propädeutik, wissenschaftliches Arbeiten, Grundlagen der Forschung, Statistik und medizinisches Berufsrecht. Ein wichtiger Aspekt des Studiums ist zudem die Entwicklung von Achtsamkeit und einem differenzierten Körperbewusstsein. Während des Studiums bearbeiten die Studierenden ein Projekt, das regelmäßig und intensiv betreut wird. Die dafür erforderliche methodische Kompetenz und das theoretische Fachwissen werden während des Studiums vermittelt. Hinzu kommt die Fachausbildung in einer komplementären Methode, die am PHI in der Klang-Resonanz-Methode gelehrt wird.

Ausführliche Informationen finden Sie unter:
www.peter-hess-institut.de · www.ikm-studium.de

Nachrichten aus Portugal

von Ingrid Ortelbach, Silvia Catarina Santos und Helena Marmelo

Portugal bewegt sich wie der Atlantik, wie die Natur in diesem Land. Große brausende Wellen, Stürme, die die Bäume entwurzeln, Regengüsse, die zu Überschwemmungen führen, und dann die liebliche Stille, die brennende Sonne, der Genuss des Friedens. Leben! Hier in diesem Land, wo die Peter Hess®-Klangmassage 2004 ihren Anfang nahm, hat die Peter Hess®-Klangtherapie ihren festen Platz eingenommen.

Dieses Jahr hatten wir ein großes Geschenk: Peter Hess war bei uns. Abgesehen von den wertvollen Lehren, von dem menschlichen Beisammensein, war alles von großer Freude geprägt. Nun läuft der Tatendrang auf vollen Touren. Von einigen regelmäßigen und schon langjährigen Arbeiten möchten wir kurz berichten.

Klang in der Familie

von Silvia Catarina Santos

Die Aktivitäten „Klang in der Familie“ sind für Familien mit Kindern gedacht. Sie sind im Einklang mit dem familiären Kontext und der Altersklasse der Kinder, die sie besuchen, strukturiert. Das Profil derjenigen, die an diesen Aktivitäten teilnehmen, ist sehr unterschiedlich: Erwachsene, die Klangmassage bekommen haben; Erwachsene, die an einem Konzert mit Klangschalen und Gongs teilgenommen haben; Erwachsene, welche die Klangschalen nicht kennen, aber die über die Empfehlung eines Freundes kamen; Familien, die auf Empfehlung des Familientherapeuten (Psychologen) buchen usw. Wenn eine Verbindung mit dem Psychologen existiert, gibt es ein Vorgespräch, bei dem die Ziele der Sitzung von ihm definiert werden, wobei alle Aktivitäten geschehen, um diese Zielsetzung zu erreichen. Hier drei Zielbeispiele: körperlicher Ausdruck von Zuneigung; Gefühle ausdrücken; Selbstbehauptung im familiären Kontext. Nach der Sitzung werden dem Psychologen die Erfahrungen um die erreichten Ziele mitgeteilt. Ich erinnere mich be-

sonders gerne an eine vierköpfige Familie, der es besonders schwerfiel, Gefühle zu zeigen. Gleich bei der ersten Sitzung haben sich alle vier am Ende, umgeben von Klang und Liebe, umarmt.

Alle werden mit Klang empfangen. Die Klänge in Familien geschehen auf zwei verschiedenen Ebenen: unifamiliäre Sitzungen (eine einzige Familie) und multifamiliäre Sitzungen (mehrere Familien). Zu jedem Moment werden die Klangschalen mit einem spezifischen Objekt angeklungen, im Einklang mit dem Thema der Sitzung. „Spiele“ geschehen und es wird beobachtet, dass Kinder und Erwachsene ihre Persönlichkeit und kreative Freiheit mit dem Klang leicht ausdrücken. Es sind Momente, wo mit ruhiger Freude gespielt wird und wo alle Sinne geweckt werden. Es sind Momente der innigen Verständigung und der Zuneigung, bei denen die Emotionen frei fließen.

In einigen Fällen leihe ich eine Universalklangschale aus und empfehle einfache Übungen, damit die Klänge zu Hause gelebt werden, um die Sitzung fortzuführen. Beim Wiedertreffen werden Erfahrungen geteilt und die Klangschale wird mit Kreativität und Emotion eingesetzt.

Diejenigen Familien, die regelmäßig an diesen monatlichen Sitzungen teilnehmen, haben sehr unterschiedliche Vorteile gefühlt. Ich hebe nur einige davon hervor: Harmonisierung der familiären Beziehungen (mehr Respekt, weniger Diskussionen und Konflikte); Verbesserung des Verhaltens in der Schule; Verbesserung der schulischen Leistungen; mehr Vertrauen und Durchsetzungsvermögen von „Ich“ und „Wir-Familie“.

Im Juli 2016 wird die erste „Auszeit mit Klängen in der Familie“ stattfinden. Von mir initiiert, werden wir zwei mit Aktivitäten gefüllte Tage erleben, an denen Familien Klänge teilen, Verbindungen verstärken und zeitüberdauernde Erinnerungen in ruhiger Freude und Liebe bilden.



„Projekt ha!“ – Persönliche Entwicklung durch Kunst und Klang

von Helena Marmelo

In Portugal läuft ein Projekt unter dem Namen „Projeto ha!“. Therapeutische Künste – Persönliche Entwicklung durch Kunst und Klang. Das gesamte Projekt basiert auf dem künstlerischen Ausdruck durch Malen und psychophysische bzw. psychoakustische Aktivitäten, begleitet durch den Klang der Peter Hess® Klangschalen.

ha! – Ausrufewort. Überraschung, Bewunderung.

Künste – alle Formen der nicht-verbale Kommunikation und deren Ausdruck.

Therapeutisch – Jeder Eingriff, der zur Absicht hat, somatische, psychische oder psychosomatische Probleme, deren Ursachen und Symptome zu behandeln, mit dem Ziel, die Gesundheit oder das Wohlbefinden wieder herzustellen.

Das gegenwärtige Projekt entwickelt sich als ein Angebot zum Eingriff im Sinne einer Entwicklung der Selbstanalyse (Wissen), der Fähigkeit zur Fantasie und deren Bedeutung für die Entwicklung des menschlichen Körpers, des Seins, der Kreativität und des Unternehmertums. Auf diesem Wege gewinnen die Personen, die an den Aktivitäten dieses Projektes teilnehmen, theoretische und praktische Kenntnisse, die sie befähigen sollen, sich sowohl persönlich als auch beruflich weiterzuentwickeln. Somit können sie sich auf dem Arbeitsmarkt, unabhängig vom Arbeitsgebiet, als unternehmerisch und motivierend hervorheben. Aber die Hauptabsicht dieses Projektes ist, dass jeder dazu fähig sein soll, glücklich mit dem zu sein, was das Leben ihm im Laufe der Zeit bietet, sowie Ziele zu entwickeln und somit einen Lebenssinn zu sehen.

Im Kontext unserer gegenwärtigen Gesellschaft ist es notwendig, die rechte Seite unseres Gehirns zu entwickeln. Dies betrachten verschiedene Spezialisten als den neuen Weg zum Erfolg. Die rechte Seite des Gehirns ist die Seite der Intuition und der Kreativität. Sich durch Kunstformen auszudrücken und mit ihnen zu arbeiten ist dabei sehr wichtig; dabei werden deren Verbindungen zur Psychologie, zur Therapie und der Gruppenprozesse in der Entwicklung des Menschen erkundet.

Wir bewegen uns in Richtung einer Gesellschaft, in der Kreativität, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, Verhaltensmuster zu erkennen, im Alltag Vorrang haben. Ein Informatikingenieur wird immer ein Informatikingenieur sein, doch derjenige, der den Hochschulabschluss mit dem besten Notendurchschnitt abgeschlossen hat, ist nicht unbedingt der Beste in seinem Beruf. Seine Kreativität kann sehr niedrig sein, vielleicht ist es sogar eine mit negativen

Werten, sodass er nicht mehr Arbeit entwickeln kann als diejenige, die von ihm verlangt wird. Die Fähigkeit, gut in seinem Beruf zu sein, bedeutet in dieser modernen Ära, aufmerksam zu sein für das, was um einen herum geschieht, sich zu motivieren und unternehmerisch zu sein.

Dieser Vorschlag zielt auf die persönliche Entwicklung durch Kunst und Klang ab. Kunst in Verbindung mit Psychologie bzw. Kunsttherapie wird dem Einzelnen helfen, sich ohne Worte auszudrücken, indem er sich von internen Konflikten, Gefühlen und Traumata der Vergangenheit befreit. Manchmal existieren diese Konflikte und der Einzelne ist sich dessen gar nicht bewusst – er weiß nur, dass er sich nicht wohlfühlt. Der Klang der Klangschalen kann hier helfen, zu sich selbst zu finden, zur Ruhe zu kommen, Zugang zu Ressourcen zu öffnen.

Interessant war ein Projekt, welches im portugiesischen Verband für Taube durchgeführt wurde. Mit Erfolg konnten die Teilnehmer die Schwingungen im Körper spüren und diese auf einer Leinwand darstellen.

So wird mit diesem Projekt die Absicht verfolgt, durch die verschiedenen Ausdrucksformen und Bewusstseinsstadien die Selbsterkenntnis, die Einbildungskraft und die Kreativität zu stimulieren.

Dieses Projekt wird von Helena Marmelo entwickelt und von der Peter Hess® Akademie Portugal unterstützt.

Weitere Aktivitäten rund um den Klang

- Eine Portugiesin ist von hier nach Nicaragua gegangen und arbeitet dort mit Klangschalen im staatlichen Krankenhaus.
- Wissenschaftler aus der Akustik und Schwingung haben die Peter Hess® Klangschalen untersucht.
- Die Entwicklung der Klangerbeit in Portugal hat dazu beigetragen, dass in Anlehnung an die Peter Hess® Akademie zurzeit eine Doktorarbeit über Klangschalen und Klangtherapie geschrieben wird.
- Zu erwähnen ist noch das Buch über die Peter Hess®-Klangmassage, welches Ingrid Ortelbach und ihre Tochter Carla geschrieben haben und das zurzeit von einem Verlag ins Englische übersetzt wird.

Kontakt

Peter Hess® Academy Portugal
E-Mail: ingridortelbach@gmail.com
www.peter-hess-academy.com.pt



Heilsame Wege – das Wirken des Dachverbandes für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG)

von Patrick Martin

Der FG verkörpert die führende und kompetente Interessenvertretung von freien Anbietern im Bereich Lebensberatung und Gesundheitsförderung in der Bundesrepublik Deutschland. Die freien Gesundheitsberufe (FG) sind ein Dachverband, der im Jahre 2002 in Frankfurt/Main gegründet wurde mit dem Ziel, die unterschiedlichsten komplementärmedizinischen Gesundheitsmethoden unter einem Dach zu vereinen, eine ganzheitliche Gesundheitskultur zu profilieren und in unserer Gesellschaft zu verankern. Eine wesentliche Gemeinsamkeit der zurzeit elf Mitgliedsverbände mit ihren insgesamt circa 12.000 Einzelmitgliedern ist ihr ganzheitlicher Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der körperliche, seelische, geistige, soziale, spirituelle und ökologische Aspekte des Menschen anerkennt und integriert.

Wir als Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. sind im Jahre 2012 dem FG beigetreten und seit 2014 stimmberechtigtes Vollmitglied. Seitdem wirken wir als einer der großen Mitgliedsverbände in den freien Gesundheitsberufen prägend mit.

Die Aufgaben der freien Gesundheitsberufe

Die Mitgliedsverbände der FG dienen der Gesundheit des einzelnen Menschen und der gesamten Bevölkerung. Aufgabe der FG ist es, die Pflege der gesunden Anteile eines Jeden, die Entwicklung von Persönlichkeit und die sozialen Fähigkeiten von Menschen zu fördern und ihre individuellen wie sozialen Kompetenzen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit zu stärken. Sie tun dies durch Information, gesundheitsbezogene Bildung und Beratung und durch die Vermittlung von Fähigkeiten oder Anwendung von Methoden zur gesundheitsförderlichen Ernährung, Bewegung, Berührung und geistigen Einstellung.

Die Mitgliedsverbände der FG wollen mit ihren jeweiligen Methoden Menschen dazu befähigen, mehr Einfluss auf ihre eigene Gesundheit und Lebenswelt auszuüben, und sie wollen ihnen zugleich ermöglichen, Entscheidungen in ihrem Lebensalltag zu treffen, die ihrer Gesundheit zugutekommen. Sie gestalten eigene oder unterstützen bestehende Aktivitäten, um gesundheitsstiftend zu wirken. Die freien Gesundheitsberufe leisten einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung eines neuen Gesundheitsverständnisses in der Gesellschaft.

Mitgliederstatus

Mitglied bei den FG können bislang ausschließlich Verbände –also sogenannte „juristische Personen“ – sein, die sich mit dessen Ethik- und Qualitätskriterien identifizieren können und die strengen Ausbildungskriterien der FG erfüllen. Einzelpersonen, sogenannte „natürliche Personen“, können laut Satzung noch nicht Mitglied der FG sein.

Die FG rücken ins Zentrum des gesellschaftlichen Bewusstseins, um...

...Beeinträchtigungen der Gesundheit rechtzeitig und nachhaltig anzugehen und sie als Einschränkungen der Selbstregulation zu betrachten.

...Gesundheit und Genesung ganzheitlich als mehrdimensionales Phänomen zu erfassen und zu behandeln.

...bei den Klienten gezielt Selbstwahrnehmungs- und Bewusstseinsprozesse zu initiieren, welche vorhandene Ressourcen stärken und gesundheitsfördernde Neuorientierungen ermöglichen, sowie

...die Klienten als gleichwertige Mitgestaltende ihres Genesungsprozesses ernst zu nehmen und diese in ihrer Selbstkompetenz zu stärken.

Gemeinsam neue Wege gehen!

Die Mitgliedsverbände bzw. die durch sie vertretenen Methoden im Überblick:

Die FG waren mit Vertretern der Mitgliedsverbände auf der Paracelsus-Messe und



- **Atemtherapie/Atemarbeit**
Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik e.V.
- **Eutonie Gerda Alexander®**
Deutscher Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander e.V.
- **Kinesiologie**
 - Europäischer Verband für Kinesiologie e.V. und
 - die Internationale Kinesiologie Akademie IKA
- **Peter Hess®-Klangmassage**
Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
- **Präventologie**
Berufsverband der Präventologen e.V.
- **Taijiquan und Qigong**
Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V.
- **Shiatsu**
Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V.
- **TRAGER®**
TRAGER Verband Deutschland e.V.
- **Yoga**
 - 3H Organisation Deutschland e.V. und
 - Berufsverband der Yoga-Vidya-Lehrer/innen e.V.

Qualifizierte Gesundheitspartner mit hohen Qualitätsstandards

Die Mitgliedsverbände der FG stehen für eine hohe und überprüfte Anbieterqualität.

Auf der Homepage der FG (www.freie-gesundheitsberufe.de) finden Interessierte eine Referenzliste mit Gesundheitsexperten aus den eben genannten Methoden. Der Besucher kann dort aus bislang über 1.000 Experten die Person mit dem Angebot finden, das genau zu den eigenen Wünschen und Bedürfnissen passt und auch in seiner Nähe ist. Alle Gesundheitsexperten, die hier aufgeführt werden, sind nach

sind regelmäßig bundesweit auf den bgw-Foren vertreten.



den hohen Qualitätsstandards des FG ausgebildet und erkennen dessen „Berufsordnung“ und „Ethikrichtlinien“ über ihre gültige Mitgliedschaft im jeweiligen Mitgliedsverband an.

So gestalten die Mitgliedsverbände der FG und deren Einzelmitglieder Beziehungen zu ihren Klienten, die auf der Bereitschaft zu Dialog und Mitarbeit gründen. Sie sind wahrhaftig und bieten einen Raum des Vertrauens an, in dem Empathie und Offenheit herrschen und Wandlungsprozesse stattfinden können.

Um als Mitglied des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. einen Antrag auf Aufnahme in die Referenzliste der FG effizient zu stellen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Geschäftsstelle in Uenzen auf:
E-Mail: info@fachverband-klang.de

Das öffentliche Wirken der FG

Gemeinsam sind wir stärker – insofern zeigen die FG für ihre Mitgliedsverbände stetige Präsenz durch:

- Pressemitteilungen aus dem „Hauptstadtbüro Integrative Medizin und Gesundheit“
- Runde Tische mit Politik- und Verbandsvertretern
- Regelmäßige Messe-Präsentationen, Fachforen und Ausstellungen und die bundesweiten Berufsgenossenschafts-Foren, alle zwei Jahre die weltgrößte Messe für Arbeitsschutz-Vorkehrungen (A+A-Messe Düsseldorf) und die Paracelsus-Messe.

Die einzelnen Mitgliedsverbände engagieren sich hierbei allesamt personell. Zuletzt unterstützte Katrin Beha, als Vertreterin des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. bzw. der Peter Hess®-Klangmassage, die FG Anfang dieses Jahres in Bremen auf dem dortigen bgw-Forum Nord.

Aktiv wahrgenommene Mitgliedschaften

Der FG ist Mitglied...

► in der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit e.V. (Basi)

Zum Vorstand der Basi gehören die Arbeitsministerien des Bundes und der Länder, die Spitzenverbände der gesetzlichen Unfallversicherung und der gesetzlichen Krankenversicherungen sowie die Spitzenverbände der Sozialpartner. Sie stehen fest und sind nicht wählbar, hinzu kommen weitere, wählbare Mitglieder. Die Sozialpartner wechseln sich beim Vorsitz ab. Die A+A-Messe in Düsseldorf wird von der Basi alle zwei Jahre ausgerichtet und die FG haben mit ihren Mitgliedsverbänden dort jeweils ein Vor-

trags- und Aktionsforum. Im letzten Jahr nahm Dr. Bianka Petzelberger die Vortragsmöglichkeit wahr und informierte das Messepublikum über die Wirkung der Peter Hess®-Klangmethoden aus erster Hand.

► **in der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVPG)**

Der FG ist Mitglied in der Bundesvereinigung für Prävention und Gesundheitsförderung (BVPG), ein gemeinnütziger und politisch unabhängiger Verband, in dem rund 130 für Prävention und Gesundheitsförderung relevante Institutionen und Verbände in Deutschland zusammengeschlossen sind. Die BVPG e.V. wurde 1954 gegründet und ist ein gemeinnütziger, politisch und konfessionell unabhängiger Verband. 130 Organisationen sind zurzeit Mitglied der BVPG, darunter vor allem Bundesverbände des Gesundheitswesens (wie z.B. die Bundesärztekammer, die Spitzenverbände der Sozialversicherungsträger sowie Verbände der Heil- und Hilfsberufe), aber auch Sozial- und Wohlfahrtsverbände, Bildungseinrichtungen und Akademien, die einen Arbeitsschwerpunkt im Bereich „Prävention und Gesundheitsförderung“ aufweisen. Ziel der BVPG ist es, Prävention und Gesundheitsförderung nicht nur im deutschen Gesundheitswesen, sondern in allen Politik- und Lebensbereichen zu verankern und zu stärken.

► **in der Association for Natural Medicine in Europe e.V. (ANME)**

Die Association for Natural Medicine in Europe e.V. ist die politische Vertretung der komplementären und alternativen Medizin (CAM) auf internationaler, europäischer, nationaler und regionaler Ebene:

- als eine Nicht-Regierungs-Organisation (NGO), die die politischen Interessen der traditionellen Naturheilkunde und Naturmedizin (CAM) in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Verbraucherschutz, Dienstleistung und Forschung auf europäischer und nationaler Ebene vertritt;
- als eine NGO, in der europäische, nationale und regionale Fachgesellschaften, Berufsgruppen und Verbände, Patientenorganisationen, biologisch-pharmazeutische Hersteller, Ausbildungsinstitute und engagierte Einzelpersonen zusammenfinden.

► **Die Mitgliedschaft im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband ist beantragt.**

Unterstützungsaktionen des FG

Seelische Erkrankungen und psychosoziale Problemlagen haben in den Industrienationen dramatisch zugenommen. Die therapeutischen Versorgungsangebote reichen bei Weitem nicht, um diese angemessen zu behandeln und aufzulösen. Der FG schließt sich mit seinen Mitgliedsverbänden dem von der Akademie Heiligenfeld gestarteten Aufruf zum Leben an (vgl. www.aufruf-zum-leben.de).

Über 600 Teilnehmer besuchten den „International Congress for Integrative Health & Medicine“ (ICIM) vom 9.-11. Juni 2016 in Stuttgart. Die wichtigsten Ergebnisse und Forderungen sind in eine gemeinsame Deklaration eingeflossen, die zum Abschluss des Kongresses von den Teilnehmern verabschiedet wurde und auf der Homepage sowie der facebook-Seite des FG publiziert ist.



Patrick Martin

ist Peter Hess®-Klangmassagepraktiker, ehemaliges Vorstandsmitglied des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V., Familien-Soziologe der Universität Konstanz, zertifizierter Systemischer Berater und Heilpraktiker Psychotherapie am Bodensee. Er ist seit 2014 stimmberechtigter Delegierter des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. und seit 2015 Vorstandsmitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

Kontakt

E-Mail: patrick.martin@fachverband-klang.de



Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe
www.freie-gesundheitsberufe.de

Weitere Informationen

Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
www.fachverband-klang.de



Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



hess klangkonzepte
seit 1989



- Peter Hess® Therapieklangschalen
- Weitere Klangschalenqualitäten
- Bolo Spezial-Klangschalen
- Sangha-Meditationsklangschalen
- Spezialklangschale mit Griff/Öse
- ZEN-Zimbeln, ZEN-Glocken
- große Auswahl an Gongs
- Gongständer in verschiedenen Ausführungen
- Umfangreiches Schlägelsortiment z.B. Filzschlägel, Gummischlägel, Plüschschlägel und Reiber
- Lagerungsmaterial für die Klangmassage
- Taschen und Schutzhüllen für Klangschalen, Gongs und Zimbeln
- Literatur zur Peter Hess®-Klangmassage
- und vieles mehr...

Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an!

hess klangkonzepte seit 1989

Uenzer Dorfstraße 71 · D-27305 Süstedt-Uenzen

Tel.: +49 (0) 4252-2411 · Fax: -3436

bestellung@hess-klangkonzepte.de



Onlineshop und aktuelle Infos unter:
www.hess-klangkonzepte.de

Die Peter Hess®-Klangmassage ist ein Highlight der Entspannung und die Basis für die Peter Hess®-Klangmethoden. Über 30 Jahre Praxiserfahrung, Lehre und Forschung garantieren eine hohe Qualität.

Professionell mit Klang arbeiten

weltweit

Aus der Praxis für die Praxis

- Stärkung der Lebensenergie, Kreativität und Schaffenskraft
- Eigene Stärken und Ressourcen (neu oder wieder) entdecken
- Stress- und Burn-out-Prävention
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Das Erlernen dieser Methode wird zu einem wunderbaren Erlebnis

Berufliche Aus- und Weiterbildung in folgenden Bereichen:

- Klangentspannung/Wellness
- Klangtherapie
- Klangpädagogik
- Yoga und Klang
- Gesundheitsprävention



Peter Hess® Institut (PHI)

Ortheide 29 · D-27305 Uenzen

Telefon: +49 (0) 4252 - 9389114 · Fax: -9389145

E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de · BLOG: www.dieweltdesklangs.com

