

KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

10/2015

Überarbeitete

Web-Version

- Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methoden in der therapeutischen Praxis
- Die Klangmassage schenkt mir wieder Lebensqualität
- Sommerakademie 2015 für Integrative Medizin
- Wir bringen München zum Klingen



Vk-Preis: 6,00 €



IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 10/2015 - überarbeitete Webversion

ISSN 1862-4081

Offizielles Organ des Europäischen Fachverband 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

Lektorat: Ulrich Krause, Nienburg

Satzkorrektur: Ursel Mathew, Schüttorf

Bild- und Grafiknachweis:

© Archiv Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., © Archiv Peter Hess® Institut sowie die Autoren und Autorinnen dieser Ausgabe, Foto und Bilderwerk Oldenburg (Titelseite, Seite 3, 5, 41, 42, 47, 51)

Druck: Erhardi Druck GmbH, Regensburg

Auflage: 10.000

Vorwort

von Peter Hess



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sich einfach wohlfühlen, entspannen, zur Ruhe kommen – das sind die zentralen Aspekte der Klangmassage. Und das ist auch die Basis für den gezielten Einsatz aller Klangmethoden, die im Laufe von mehr als 30 Jahren entstanden sind. Auf dieser Basis können zahlreiche Schwerpunkte verfolgt werden – je nachdem, ob die Klänge zur Entspannung und Prävention oder als pädagogische oder therapeutische Intervention angeboten werden.

Die (dokumentierten) Erfahrungen aus der Praxis haben die Vielfalt und Spezifikation der Klangmethoden, wie sie heute am PHI gelehrt werden, erst ermöglicht. Es waren und sind persönliche Klanggeschichten wie die der Beiträge von Hella Erler und Margit Willems Whitaker, die verdeutlichen, dass die Klänge eine echte Bereicherung in der Begleitung von Genesungsprozessen sein können. Sie ermöglichen nicht nur Entspannung in einer sonst eher belastend empfundenen Situation, sondern schenken auch Hoffnung und Zuversicht. Etwas, das gar nicht hoch genug bewertet werden kann, wie auch durch die Vortragszusammenfassung der Referenten vom 2. Fachkongress 2014 deutlich wird. Das macht unsere Klangmethoden zu einem idealen komplementären Angebot zu medizinischen Interventionen, wie der Beitrag von Christina Koller über den Einsatz in Kliniken oder der Bericht von Gabriele Seidenath über Klangangebote auf der Intensivstation zeigen.

Die in den vergangenen Jahren entstandenen Kooperationen bestärken uns darin, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Ulrich Krause, der wesentlich die Zusammenarbeit mit der Steinbeis-Hochschule Berlin mitgestaltet hat, berichtet in diesem Zusammenhang auch von der „Sommerakademie – Kooperative Medizin“, bei der er für junge Mediziner einen Workshop angeboten hat. Der Beitrag „Wir bringen München zum Klingen“ verdeutlicht dabei, wie wichtig das „Dran-bleiben“ ist, damit ein Projekt nachhaltig in einen bestimmten Bereich integriert wird – hier die Münchener Kindertageseinrichtungen.

Diese zukunftsweisenden und zum Teil umfassenden Kooperationen sind ein wichtiger Teil in der Entwicklung und vor allem Verbreitung unserer Klangmethoden. Genauso wichtig scheint mir aber nach wie vor, einzelne Menschen zu erreichen. Mit dem Buch „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“, das in dieser Zeitschrift vorgestellt wird, möchte ich genau dazu einladen und konkreten Übungen aufzeigen, wie jeder mit einer Klangschale die eigene Gesundheit nachhaltig stärken kann.

Und so würde es mich freuen, wenn die vielfältigen Beiträge dieser Zeitschrift auch Sie dazu inspirieren, die Klänge für sich zu nutzen oder Ihr Betätigungsfeld als Klangmassagepraktiker, Klangpädagoge oder Klangtherapeut weiter auszubauen.

Ihr

Peter Hess

Inhaltsverzeichnis



Vorwort

von Peter Hess

3

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

von Christina M. Koller

6

Klang, Geduld und liebevolle Begleitung

von Hella und Luis Erler

8

Warum gerade Klangmassagen auf einer Intensivstation?

von Gabriele Seidenath

12



Die Klangmassage schenkt mir wieder Lebensqualität Die Leiterin der Peter Hess® Academy USA Texas berichtet von ihrem ganz persönlichen Klang-Weg

von Margit Willems Whitaker

16

Neues Buch: Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

von Peter Hess

22

Lachyogastunde & Klang

in der MediClin Bosenberg Klinik in St. Wendel

von Joachim Fell

24

Einfach nur ich sein!

Klangmassage in einem Tagespflegehaus

von Judith Lenz

26



Wir bringen München zum Klingen

von Ursula Balmer, Silvia Schindler, Prof. Hella und Prof. Luis Erler

28

KliK – Klingende Kommunikation für alle!

von Heike Haverbeck

35

Klangschalen im Musikunterricht

Sinnliches Erleben fördert die Freude am Instrument

von Anna Avramidou

38

Emily Hess–Klangyoga

von Doris Iding

41

Resonanz – Bewusstsein – therapeutische Kommunikation

Bereichernde Aspekte für die Klangarbeit

von Christina M. Koller

44

Die Weiterbildung: Peter Hess®–Klangmassageexperte für die Begleitung von Genesungsprozessen

von Peter Hess

48

Sommerakademie 2015 für Integrative Medizin vom 25.07.–01.08.2015

Treffpunkt: Grenze – Von hier aus gemeinsam

von Ulrich Krause

50

Neues vom Europäischen Fachverband Klang–Massage–Therapie e.V.

von Ulrich Krause

52

Neues vom PHI

von Ulrich Krause

54

Peter Hess® Academy USA

Pioniergeist und Begeisterung tragen die Peter Hess®–Klangmethoden in die Welt

von Christina M. Koller

56

Nachwort

58





Die beruhigende Wirkung der Klangmassage wird in der Klinik am Park in Lünen im Rahmen des Projekts „Angstfreie OP“ genutzt.

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

von **Christina M. Koller**

Die Klangmassage, ursprünglich von Peter Hess als ganzheitliche Entspannungsmethode entwickelt, begeistert immer mehr Fachkräfte aus therapeutischen Berufsfeldern. Denn die entspannende und stressreduzierende Wirkung der harmonischen Klänge und sanften Klangvibrationen können herkömmliche therapeutische bzw. medizinische Interventionen hervorragend ergänzen und / oder begleiten. Die DVD „Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis“ gibt hierzu vielfältige Einblicke. Drei der insgesamt sechs Beiträge dieser DVD beschreiben dabei Einsatzmöglichkeiten in Kliniken.

Frau Dr. Glöckner, leitende Oberärztin der Gerontopsychiatrischen Abteilung im AWO Fachkrankenhaus Jerichow (Nähe Berlin), war bereits beim ersten Kennenlernen von der Klangmassage begeistert. Sie und weitere 14 Mitarbeiter aus Pflege, Sozialdienst sowie dem Therapeuten-, Ärzte- und Psychologen-Team integrieren seit 2010 die Klangmassage als Begleittherapie parallel zur medikamentösen Behandlung. Viele der Patienten der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, Neurologie und Spezielle Schmerztherapie sind stark angespannt, fühlen sich unter Druck und können auch ihren Körper oft kaum noch wahrnehmen. Daher bietet die rasche und tiefe Entspannung, die auf vergleichsweise einfache Weise bei einer Klangbehandlung eintritt, eine ideale

Basis, die therapievorbereitend oder -begleitend genutzt werden kann. Die Klangschalen sind zudem ein hervorragendes Medium zur Förderung der Körperwahrnehmung und ermöglichen eine Kommunikation jenseits von Worten. Eine „Berührung, ohne zu berühren“ ist möglich, was die Kontaktaufnahme und den Beziehungsaufbau zwischen Fachkraft und Patient enorm erleichtern kann. So reagieren beispielsweise Demenz-Betroffene sehr positiv auf die Klänge, die meist Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit hervorrufen. So ist es nicht verwunderlich, dass auch gute Erfolge bei Ängsten, leichter Unruhe oder Schlafstörungen erzielt werden. Der ärztliche Direktor Prof. Joachim Müller, der offen für neue Behandlungsmethoden ist und die Inhouse-Schulung seiner Mitarbeiter ermöglicht hat, berichtet, dass diejenigen, die diese körperorientierte Methode anwenden, dabei auch viel Spaß haben. Darin wird der präventive Charakter der Klangmassage deutlich, denn die Therapeuten profitieren immer auch selbst von den wohltuenden Klängen der Klangschalen.

Ähnlich positive Erfahrungen machen die Mitarbeiter der Klinik am Park in Lünen, die einer der drei Standorte des Klinikums Westfalen ist. Der Betriebsleiter Christian Scholz betont die persönliche Atmosphäre des Hauses, die sowohl zwischen den Mitarbeitern als auch zwischen Mitarbeitern und Patienten spürbar ist. Die Klangmassage findet auch

hier vielfältigen Einsatz, sei es in der Schmerztherapie, OP-Vorbereitung, in der Chirurgie nach Frakturen oder auch in der Gesundheitsprävention der Mitarbeiter.

Herrn Scholz ging es bei der Einführung der Klangmassage in der Schmerztherapie zu Beginn weniger um einen therapeutischen Nutzen als vielmehr um ein Angebot, bei dem sich die Patienten wohlfühlen, nachdem sie sagen „Das war eine klasse Sache für mich, das hat mir geholfen, das (bzw. das Haus) kann ich wirklich weiterempfehlen“. Und genau dieses Feedback erreicht die Geschäftsleitung immer wieder in Form von langen Lobesbriefen auf das Klangangebot. So wurden auch die Chefarzte darauf aufmerksam und es kam zu einer Ausweitung der Klangangebote auf andere Bereiche. Hierzu zählt zum Beispiel das Projekt „Angstfreie OP“ unter der Leitung des Chefarztes für Anästhesie Dr. Sauer. Bei dem Projekt werden den Patienten verschiedene Verfahren angeboten, die sie während der Wartezeit auf den Termin ablenken und beruhigen sollen. Von Anfang an waren die Rückmeldungen zur Klangmassage sehr positiv wie „Der Klang hat mich beruhigt“; „Irgendwie fühl ich mich erleichtert. Ich war positiv überrascht, wie die Klänge und auch die Vibration in den Körper hineingehen, das hat mich beruhigt“.

Und was den Patienten gut tut, schadet sicher auch den Mitarbeitern nicht. So treffen sich diese regelmäßig nach der Arbeitszeit zu Klangmeditationen oder gegenseitigen Klangmassage. Christiane Peter, die im Bereich der OP-Leitung, der Schmerztherapie und der innerbetrieblichen Fortbildung tätig ist, spricht dabei von „einem kleinen Glück während der Arbeit“.

Die wohltuende Wirkung der Klangschalenklänge wird seit zwei Jahren auch in der arcadia Praxisklinik für Krebstherapie und integrative Medizin im Gesundheitszentrum Bad Emstal zur Begleitung von Meditationen

und Entspannungsübungen sowie ergänzend zu speziellen Therapien genutzt. Dr. Christian Büttner, einer der leitenden Ärzte, berichtet davon, wie die Klangmethoden beispielsweise zur Vorbereitung und Begleitung der Ganzkörperhyperthermie genutzt werden. Kirsten Knöpfel-Rahmann, eine der betreuenden Krankenschwestern und ausgebildete Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, zeigt, wie sie die Patienten mit Hilfe der Klänge auf diese Fiebertherapie einstimmt. Ihr Ziel ist es, den Patienten zu entspannen, in die Ruhe zu bringen, den Körper zu lockern und den Patienten zur Körperwahrnehmung zu ermutigen. Die Behandlung kann für die Patienten unangenehm werden und ruft bei manchen Ängste oder Aggressionen hervor. Die Klänge bieten hier einen willkommenen Gegenpol und helfen den Patienten, besser mit der Situation zurechtzukommen und gut bei sich zu sein.

Im Rahmen verschiedener Entspannungsangebote ist die Klangmassage für viele Patienten eine Möglichkeit, ihren Körper nach langer Zeit einmal wieder als angenehmen Ort zu erfahren. Oft stellen die Patienten überrascht fest, dass sie längere Zeit liegen können, ohne Schmerzen zu haben. Viele Patienten sind dankbar, dass sie sich bei diesem Angebot nicht entkleiden müssen, nicht ihren vernarbten Körper zeigen müssen und auch nicht die Perücke abnehmen müssen. Die Krankheit, die häufig den gesamten Tagesablauf dominiert, tritt für die Zeit der Klangsitzung in den Hintergrund. Während dieser Zeit geht es endlich einmal nicht mehr um ihre Krankheit, sondern um sie als Mensch, darum, dass sie sich wohlfühlen in ihrem Körper, dass sie spüren: Ich bin in der Lage zu entspannen.

Die DVD „Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis“ kann über den **Verlag Peter Hess** bezogen werden:
www.verlag-peter-hess.de



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Dipl. Sozialpädagogin (FH) und hat an der Universität Bamberg über den Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern promoviert. Sie ist langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess® Institut (PHI) und Mitherausgeberin verschiedener Bücher aus dem Verlag Peter Hess.

Kontakt

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

Klang, Geduld und liebevolle Begleitung

von Hella und Luis Erler

Einleitung 1: Erfahrungswissenschaft und Erleben

Wir zeigen, wie Erfahrungswissenschaft und Erleben zusammenhängen. Jedes Erlebnis kann der Ausgangspunkt einer wissenschaftlichen Fragestellung werden. Ohne Erlebnisse gehen der Erfahrungswissenschaft die Fragestellungen aus. Das kann z. B. bedeuten, dass ein Erlebnis, das mich besonders beeindruckt hat, zum Ausgangspunkt einer wissenschaftlichen Fragestellung wird. Hella hatte 2014 ein solches Erlebnis. Ihr Fall kann als Beispiel dafür dienen, wie ein persönliches Erleben in eine wissenschaftliche Fragestellung mündet.

Einleitung 2: Die qualitative Auswertung

Wir haben seit 2009 Untersuchungen zur Klang-Pause durchgeführt, deren quantitative (statistische) Auswertung bereits vorliegt (Hella und Luis Erler: Projekt „Klang-Pause Regensburg 2009, in: Klang-Massage-Therapie 7/2010, S. 30-34 und „Ein Klang für mich! Untersuchungen zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen“, in: Klang-Massage-Therapie 09/2014, S. 48-52). Dabei handelt es sich um Pilotstudien¹. Bei allen Untersuchungen haben wir mit Fragebogen-Erhebungen gearbeitet. Der nächste Schritt besteht darin, das umfangreiche Material qualitativ auszuwerten, z. B. die persönlichen Klang-Geschichten, die in der Untersuchung „Ein Klang für mich!“ eine zentrale Rolle spielen. Die Frage ist: Haben regelmäßige Klangerfahrungen Einfluss auf die Persönlichkeit und sogar auf die Lebensgeschichte? Hellas Fall ist eine solche Klang-Geschichte.

Einleitung 3: Zusammenhang zwischen unserem Projekt „Wir bringen München zum Klingen“ und dem nächsten Projekt „Das Klingende Krankenhaus“

Wir berichten darüber voraussichtlich in fünf Jahren

Im Artikel „Wir bringen München zum Klingen“ (vgl. S. 28-34) haben wir zusammen mit Ursula Balmer und Silvia Schindler den Prozess der Klangausbreitung in Münchener Kinder-

tagesstätten (2009 – 2015) analysiert, der von uns ohne genauen Plan begonnen wurde und dessen Ergebnis wir selber mit Staunen betrachten. Und jetzt die Frage: Lässt sich so ein Prozess wiederholen? Gibt es Merkmale, Bedingungen, die so entscheidend sind, dass sie in ähnlichen Prozessen immer gleich ablaufen oder anders: Ist die Struktur des Prozesses der Klangausbreitung in Münchener Kindertagesstätten übertragbar auch in andere „Welten“, z.B. in Krankenhäuser, Altenheime usw.?

Wie kommen wir (Hella und Luis) zur Frage der Übertragbarkeit auf Krankenhäuser – wir, die wir ein Leben lang mit nie nachlassender Begeisterung Pädagogen waren, die sich in Lehre und Forschung der Erziehung der Kinder von 0-12 Jahren in Kindertagesstätten und Familien gewidmet haben. Wie kommen wir also dazu, uns eine solche Frage zu stellen? Das ist das Thema des folgenden Artikels, der sehr viel mit Krankenhaus und Klang zu tun hat und eine

besondere Klang-Geschichte erzählt, der wir die Überschrift gegeben haben: „Klang, Geduld und liebevolle Begleitung“.

Hellas Schlaganfall – eine besondere Klanggeschichte

23. April 2014: Es war ein ganz normaler Tag, wir saßen beim Abendessen zusammen mit unserem ältesten Enkel Lovis. Wir waren gerade mit dem

Essen fertig, aber noch mitten in der Unterhaltung. Luis und Lovis machten sich fertig, in den Keller zu gehen, wo unser großer Fernseher steht, um das erste Fußballspiel der WM anzuschauen, als ich (Hella) sagte: Mir wird so schwindelig, ein komischer Schwindel, den ich nicht kenne, ach Gott und jetzt geht er in den Körper. Das ist das Letzte, an das ich mich bewusst erinnern kann. Luis war sofort aufgesprungen und hat mich festgehalten, sonst wäre ich wohl auf den Steinfußboden gefallen. Er hat sofort durch ein paar einfache Tests den Verdacht gehabt, es könnte ein Schlaganfall sein. Lovis ruft die Rettung an. Ich werde sofort ins Krankenhaus gefahren, in eine Stroke Unit². Es war tatsächlich

*„Mir wird so
schwindelig, ein
komischer Schwindel,
den ich nicht kenne,
ach Gott und jetzt geht
er in den Körper.“*

¹ „Pilotstudie“ bezeichnet eine Untersuchung, bei der die Frage gestellt wird, ob es sich lohnt, das Thema mit präziseren Methoden weiter zu untersuchen.

² „Stroke Unit“ ist die Bezeichnung für eine spezielle Organisationseinheit innerhalb eines Krankenhauses, die auf die Erstbehandlung von Schlaganfallpatienten spezialisiert ist.



*Die Klänge lockern nicht nur die
verhärteten Muskeln, sondern schenken
auch Hoffnung und Zuversicht.*

ein Schlaganfall. Es folgte wie üblich Intensivstation und dann – nach einer Woche – die Verlegung in das Bezirkskrankenhaus Regensburg – Neurologische Rehabilitation.

Von diesem ganzen Geschehen ist mir kaum eine Erinnerung geblieben. Die setzte erst wieder ein bei der Untersuchung durch Dr. Hechenrieder und Dr. Gonzales, wo mir immer noch nicht ganz klar war, warum die so komische Anweisungen gaben: Strecken Sie die Zunge raus, drücken Sie die Hand, heben Sie das Bein. Und auch durch diese Untersuchung habe ich noch nicht klar begriffen, dass ich halbseitig gelähmt war, und zwar auf der linken Seite, und schon mal gar nicht, was für eine lange Zeit ich in der Obhut dieser Ärzte bleiben werde. Ich kann meinen Zustand heute als eine Art Dämmerzustand beschreiben, der nicht unangenehm war und in dem ich immer gespürt habe, dass Luis und unsere drei Kinder bei mir sind. Damals wusste ich noch nicht, dass sie tatsächlich fast immer bei mir waren. Schmerzen hatte ich zu diesem Zeitpunkt keine und mir fehlte auch sonst nichts. Ich bekam ein Einzelzimmer und wünschte mir, dass Luis als erstes mein Klangschalenset (Bolo-Schalen) mitbringen sollte. Zunächst einmal nicht, weil ich von ihnen Heilung erwartete, sondern weil ich sie so liebe und gewohnt war, dass sie immer in meiner Nähe stehen. Erst allmählich erinnerte ich mich daran, dass sie auch bei verletzten Nerven eine heilsame Wirkung haben.

Drei Klang-Engel für mich

Ich erinnerte mich, dass Angelika Rieckmann mit hirnerkrankten Patienten gearbeitet hat. Ich wollte gerne von ihr wissen, was man in einem solchen Fall zu beachten hat oder ob es da bestimmte Regeln gibt. Ich rief Angelika an und erlebte in einem langen, persönlichen, sehr zugewandten Gespräch viel Hoffnung und Bestätigung, dass Klangschaalen in meinem Fall wirksame „Therapeuten“ sein können. Dieses Gespräch hat mir nicht nur Hoffnung und Information gegeben, sondern eine große Dankbarkeit in mir ausgelöst. Deswegen verleihe ich ganz feierlich im Nachhinein Angelika den Titel „Klang-Engel“.

Die Klangschaalen waren auch weiter eine gute Kontaktmöglichkeit. Jeder, der in mein Zimmer kam, wollte wissen, was das ist, was man damit machen kann, und die meisten haben die Klangschaalen auch gleich ausprobiert. Einer der Therapeuten, die in der ersten Phase mit mir arbeiteten, war Peter Götz, der mich auf die Klangschaalen in meinem Zimmer ansprach und erzählte, dass er gerade die Klangmassage-Ausbildung bei Peter Hess mit dem Seminar „Klangmassage III+IV“ beendet hatte und ihm nur noch die Supervision bis zum Klangmassagepraktiker fehlte.



Die tägliche Selbstbehandlung mit Klang nach dem Schlaganfall wirkt sich positiv auf den Genesungsprozess aus.

Leiter der Neurologischen Rehabilitation, hatte ihm die Ausbildung und gleich ein ganzes Klangschaalen-Set genehmigt, verbunden mit dem Auftrag, dass er die Klang-Arbeit in der Klinik einführt; und zwar sowohl bei der Behandlung von Patienten, als auch in Informationsveranstaltungen für Pflegepersonal und Therapeuten. Dr. Weber hat später uns gegenüber geäußert, dass er sich ganz bewusst für diese „neue, noch unbekannte Methode“ entschieden habe, weil er glaubt, dass die Zeit dafür reif sei.

Über den Klangkontakt haben Peter Götz und ich uns angefreundet. Peter Götz hat mich während meines ganzen Klinikaufenthaltes oft besucht, zum Teil als offizieller Therapeut, oft aber auch in seinen Pausen. Der Kontakt mit ihm wurde so selbstverständlich, ein treuer Ermutiger in der längsten Geduldsprobe meines Lebens, sodass ich ihm ebenfalls die Auszeichnung „Klang-Engel“ verleihen möchte.

Und noch von einem weiteren „Klang-Engel“ will ich berichten, von Maria Schmidt-Fieber. Viele Freunde und Bekannte haben sich telefonisch und per Post mit guten Wünschen und viel Anteilnahme bei uns gemeldet. Maria Schmidt-Fieber hat spontan angeboten, für ein paar Tage zu uns nach Regensburg zu kommen, um uns in der schwierigen Alltagssituation zu helfen. Maria kam für fast eine Woche, unterstützte Luis bei der häuslichen Arbeit, sprach ihm Mut und Trost zu, besuchte mich in der Klinik, übernahm einen Teil meiner Pflege und schenkte mir ein paar wunderschöne Klangmassagen – verbunden mit vielen liebevollen Gesprächen, die mir nicht nur Hoffnung und Mut gemacht, sondern auch viele praktische Hinweise gegeben haben, wie ich die Situation besser meistern kann. Daher bekommt Maria als Dritte die Auszeichnung „Klang-Engel“. Beim ihrem letzten Besuch in Regensburg hat sie meinem Physiotherapeuten gezeigt, wie man mit einer Klangschale muskuläre Verspannungen lösen kann. Seitdem benutzt dieser Therapeut ihre Technik regelmäßig, was dazu beiträgt, dass meine Beine wieder meine Beine werden. Und seitdem benutze ich auch selber diese Technik. Es tut so gut, wenn man mit einer klingenden Klangschale über die verhärteten Muskeln gleitet.

Abschied von der Klinik

Am 22. April 2015, genau ein Jahr nach dem „Ereignis“, wurde ich nach Hause entlassen und bekomme seitdem ambulante Therapie. Maria kam in dieser Zeit mehrmals nach Regensburg. Beim letzten Mal haben wir eine Idee besprochen, die wir hier vorstellen wollen: Klang-Notruf für alle Klangfreunde, die vielleicht in ähnliche Notlagen geraten, wie ich sie erlebt hatte. Klang-Notruf, das würde bedeuten: Therapeuten, die bereit sind, in Notsituationen

telefonisch Hilfe zu leisten, bilden ein Netz. Es gibt eine Notrufliste für alle Klangmassagepraktiker und vielleicht gibt es auch einmal ein Seminar, in dem diejenigen, die nicht direkt Kontakt mit Kranken hatten, lernen, was in einem solchen Fall wichtig und hilfreich ist. Denn letztendlich könnte jeder Klangmassagepraktiker sein Wissen weitergeben, um andere in solchen Situationen zu unterstützen. Über diese Idee habe ich später auch ein gutes Gespräch mit Angelika Rieckmann geführt, die mich darin bestätigt hat.

Vor meiner Entlassung, im offiziellen Abschiedsgespräch mit Dr. Weber und seiner Stellvertreterin Frau Dr. Lenner, habe ich noch einmal die lange Zeit Revue passieren lassen, die ich in der Klinik für Neurologische Rehabilitation verbracht habe und in der ich meine Lähmung mit Hilfe von vielen guten Pflegekräften, Therapeuten und Ärzten soweit überwunden habe, dass ich die ersten Schritte in ein „normales“ Leben zu Hause wagen konnte. In diesem Augenblick war ich von so unglaublicher Dankbarkeit erfüllt, dass ich spontan aus tiefstem Herzen anbot, dass wir (Luis und ich), Peter Götz unterstützen wollen bei seiner Aufgabe, den Klang in die Klinik zu bringen.

Ein erstes Gespräch mit Dr. Weber hat stattgefunden. Der Besuch von Peter Götz und seiner Kollegin Susanne Eidenschink zur Tagung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V. im November 2015 als Fortbildungsveranstaltung ist genehmigt. Unsere Hoffnung: Der Funke möge ein weiteres Mal überspringen. Das Fazit in fünf Jahren könnte dann heißen: Wir bringen das Krankenhaus zum Klingen und vielleicht gibt es dann ein Zertifikat „Das Klingende Krankenhaus“ ähnlich wie „Das Singende Krankenhaus“ von Wolfgang Bossinger, das in dieser Klinik bereits praktiziert wird.

Wir möchten uns bei Christina Koller herzlich für die Fotos bedanken.



Hella und Luis Erler
ausführliche Vita auf S. 35

Kontakt
Institut Dr. Luis Erler
Wiesäckerweg 8 · D-93053 Regensburg
Telefon: +49 (0) 941 – 723 86
E-Mail: luherler@t-online.de

Warum gerade Klangmassagen auf einer Intensivstation?

von Gabriele Seidenath

Passen Klangmassagen zu einer sonst so hoch technisierten Intensivstation?

Diese Frage beschäftigt mich als Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin am HELIOS Amper-Klinikum Dachau, seit ich Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und Heilpraktikerin bin, also seit 2011.

Im Bereich der Intensivpflege und der Anästhesie bin ich nun schon seit mehr als 20 Jahren tätig, davon seit 13 Jahren in Dachau. Dort besteht eine Interdisziplinäre Intensivstation mit Innerer Medizin, Chirurgie, HNO, Neurologie, Gynäkologie sowie Urologie und mit insgesamt 16 Beatmungsplätzen.

Nach meiner Ausbildung zur Klangmassagepraktikerin war mir schnell klar, dass die Intensivpatienten und -patientinnen von der Klangmassage profitieren würden. Ich habe diese Gedanken auch meiner Pflegedienstleitung vorgetragen

und konnte sie dabei schnell von der Sinnhaftigkeit eines Klangschalen-Einsatzes auf der Intensivstation überzeugen. Darüber hinaus durfte ich auch gleich Klangschalen für die Intensivstation bestellen. So begann ich im Januar 2012 auf der Intensivstation verkürzte Entspannungsklangmassagen für gestresste Intensivpatienten anzubieten.

Rasch stellte sich die Frage, welche Patienten in den Genuss von Klangmassagen kommen sollten. Schließlich kamen hierfür – alleine aufgrund ihrer schieren Menge – nicht alle Patienten in Betracht. Ich begann bei Patienten, die Stress und Orientierungslosigkeit (Delir) zeigten. Die Angehörigen, die ich in die geplante Anwendung einbezog, zeigten sich allesamt sehr offen und angetan. Auch interessierten sich viele Kolleginnen und Kollegen sowohl aus dem pflegerischen als auch aus dem ärztlichen Bereich für die Klanganwendung. Sie zeigten sich anschließend be-

Sowohl Patienten als auch Pflegekräfte profitieren von einem kurzen Klangangebot vor der Pflege.



geistert von deren Wirkung, denn gerade unruhige Patienten schliefen bei der Klangtherapie häufig ein.

Oft waren es Patienten im Delir, die trotz sedierender Medikamente tagelang unruhig und orientierungslos waren und mit denen sich der anfangs schwierige Umgang im Anschluss an die Klangentspannung signifikant besser gestaltete.

Die Intensivstation – ein Ort mit vielen Stressquellen für die Patienten

Egal ob die Wahrnehmungsstörung mehr oder weniger ausgeprägt ist: Durchgehend alle Patientinnen und Patienten sind auf der Intensivstation starkem Stress ausgesetzt. Nicht nur durch ihre Diagnose, die sie auf die Intensivstation geführt hat – etwa Krebs, Lungenembolie, akute Atemnot oder schwierige Operationen mit Teilresektionen von Organen und anschließender Nachbeatmung und Intensivtherapie, sondern auch durch die Umstände: vielfach werden Patientinnen und Patienten sehr kurzfristig als Notfall eingeliefert, sie konnten sich auf die neue Situation nicht bzw. nur sehr kurz einstellen. All dies bereitet dem Intensivpatienten ebenso Stress wie die oft lebensbedrohliche Situation und sein Kampf um Leben und Tod. Auch kommt es bei Patienten auf der Intensivstation – sehr häufig und umso mehr, je wacher sie werden – zu einer Reizüberflutung durch viele fremde Personen sowie laute Geräusche. Hinzu kommt, dass die Reizverarbeitung der Patienten nach ihren traumatischen Erlebnissen verändert ist.

Wahrnehmungsstörungen werden oft auch durch Luftkissenbetten gefördert, die häufig auf Intensivstationen eingesetzt werden, insbesondere um Dekubiti (Geschwüre durch Liegen) zu vermeiden. Denn in diesen Betten verlieren die Patienten den Bezug zu sich und zu ihrem Körper sowie zur Umgebung. Dazu kommt noch der akustische Lärm sowie die Störung des Tag-Nacht-Rhythmus: Auf einer Intensivstation müssen nun einmal die Vitalfunktionen ständig überwacht werden, damit bei Veränderungen schnell eingegriffen werden kann. Dies geschieht auch und gerade durch akustische Signale. Die Patienten können aber ihre Ohren nicht einfach abschalten. Bei Umfragen nach einem Intensivaufenthalt berichten Patienten deshalb sowohl von sehr hohem und belastendem Lärm als auch vom hellen Licht, das auf einer Intensivstation häufiger brennt. Der Tag- und Nachtrhythmus wird ferner durch die nicht selten herrschende Hektik und die regelmäßigen Pflegemaßnahmen gestört.

Es ist also das Herausgerissen-Sein aus der gewohnten Umgebung, das Abhängig-Sein von Maschinen und fremden Personen sowie der Verlust der eigenen Autonomie, der bei vielen Patienten Stress entstehen lässt.

Negative Auswirkungen von Stress

Egal wodurch Intensivpatienten Stress haben, immer hat er starke Auswirkungen auf sie, auf ihre Organe und insbesondere auf ihre Atmung, denn Atmung und Stress hängen ganz eng zusammen. Durch Stress kann es beispielsweise zur Tachypnoe kommen, also zur beschleunigten Atmung und damit häufig zu einer geringeren Belüftung der Lunge im unteren Bereich. Auch fehlt die Bauchatmung, was die Sauerstoffsättigung des Blutes merklich mindert. Aber nicht nur auf die Atmung hat Stress negative Auswirkungen: Im Stress kommt es meist zusätzlich auch zur schlechteren Durchblutung im Bauchbereich. Medizinischer Hintergrund hierfür ist, dass die glatte Darmmuskulatur (Peristaltik) durch das autonome Nervensystem und insbesondere den Parasympathikus aktiviert und gesteuert wird.

Da in einer Entspannungsphase der Parasympathikus aktiv ist, steigert dies die Darmtätigkeit, d.h. der Patient hat weniger Probleme mit Obstipation (Verstopfung). Und diese Probleme sind auf der Intensivstation häufig anzutreffen, da hier Entspannung so schwer möglich ist. In der Gallenblase kann es zu einer Gallenabflussstörung kommen, die sich manchmal in Form einer so genannten Stressgalle manifestiert. Stress hat aber auch nachteilige Folgen für das Herz-Kreislaufsystem, denn durch eine vermehrte Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttung steigt der Blutdruck an und die Gefäße ziehen sich zusammen. Geschwächt wird zudem das Immunsystem, was die Genesung ebenfalls beeinträchtigt.

Klangmassagen auf der Intensivstation können nun die Stress-Symptomatik der Patienten reduzieren, sie entspannen und gleichzeitig deren Wahrnehmung verbessern. Die Entspannung wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv aus, vor allem auch auf die Atmung. Eine entspannte Atmung ist wiederum wichtig, um die Patienten leichter von der Beatmungsmaschine abtrainieren zu können.

Erfassung von Patienten vor und nach einer Klangentspannung

Um festzustellen, ob und wie Klangmassagen wirken, habe ich einen Erfassungsbogen entworfen, der die verschiedenen Vital-Parameter der Patienten vor und nach einer Klangmassage erfasst. Veränderungen durch die Intervention werden so leicht sichtbar. Seit 2012 ist auf diese Weise die Wirkung von Klangentspannung bei mehr als 70 Patienten dokumentiert worden.

Auf dieser Grundlage lässt sich bereits jetzt sagen, dass sich bei rund 70 Prozent der beobachteten Patienten eine messbare, positive Veränderung in ganz unterschiedlichen Bereichen eingestellt hat. Auswirkungen waren beispielsweise



Bereits wenige Minuten Klangmassage helfen Stress und Ängste zu reduzieren sowie die Wahrnehmung zu aktivieren.

gut bei der Atemfrequenz zu beobachten, ebenso beim Atemzugvolumen (CPAP), beim Blutdruck, der Herzfrequenz, der Sauerstoffsättigung. Zudem war bei einer hohen Anzahl unruhiger Patienten zu beobachten, dass diese durch das Klangangebot ruhiger geworden oder sogar eingeschlafen sind. Die signifikante Entspannung hat zudem dazu geführt, dass die Patienten anschließend Pflegemaßnahmen besser toleriert haben.

Durchführung von Klangmassagen auf der Intensivstation

Auf der Intensivstation können Klangmassagen nur selten in klassischer Form durchgeführt werden. Viele der Intensivpatienten hatten eine Bauch-Operation, schon deshalb kann keine Klangschale auf dem Bauch der Patienten platziert werden. Meist werden die Schalen daher neben den Körper der Patienten gestellt. Auf diese Weise entsteht um sie herum ein Klangraum. Dieser Klangraum unterstützt den Patient dabei, in eine Entspannung zu finden. Die störenden Geräusche treten in den Hintergrund, Entspannung kann mit all den gewünschten Folgen eintreten.

Da ein Klangangebot bei Intensivpatienten in den zeitlichen Rahmen des Intensivablaufes integriert werden muss, dauert sie meist nicht sehr lange, in der Regel zwischen 5 und 15

Minuten. Oft ist aber schon nach ein paar Anschlägen der Schale eine Veränderung sowohl am Patienten als auch am Monitor beobachtbar.

Hierzu ein Beispiel aus der Praxis:

Frau R. lag schon ein paar Wochen auf der Intensivstation, nach einer Pankreas-Teilresektion sowie mit einer Pneumonie bei chronischer Alkoholkrankung. Sie musste längere Zeit beatmet bleiben, da wegen ihrer Lungenentzündung das Atemzugvolumen recht gering war. Sie war kurzatmig und folglich lagen ihre Blutgaswerte außerhalb des Normbereichs. Da Frau R. insgesamt sehr unruhig war, fiel es einerseits schwer, sie von der Beatmungsmaschine abzutrainieren, andererseits musste sie mit Medikamenten sediert werden: Sie erhielt eine hohe Dosis eines Mix aus drei verschiedenen sedierenden Medikamenten.

Unter diesen Vorzeichen habe ich bei Frau R. in meinem Spätdienst eine Klangmassage durchgeführt. Da die Patientin einen Bauchschnitt hatte, konnte ich ihr keine Schale auf den Bauch legen. Auch in der Reichweite ihrer Hände und Füße konnte ich keine Schalen aufstellen, wenn sich Frau R. unruhig bewegte. Also stellte ich bei ihr einen Klangraum her, indem ich ihr die Universal- und Herz-

schalen rechts und links von den Schultern und die Beckenschale zwischen ihren Füßen platzierte. Langsam und ruhig begann ich die Schalen anzuklingen. Nach rund 5 Minuten merkte ich, wie Frau R. ruhiger wurde und auch langsamer und tiefer atmete. Ihr Blutdruck ging etwas zurück, sie wurde entspannter und bewegte sich weniger. Gleichwohl führte ich die Klangmassage noch weitere 10 Minuten fort, insgesamt also 15 Minuten.

Im Anschluss atmete Frau R. an der Beatmungsmaschine leichter, sie presste nicht so sehr dagegen wie noch zuvor. Insgesamt war sie nicht mehr so unruhig.

Am nächsten Tag hat mir meine Kollegin berichtet, dass Frau R. auffallend leichter zu führen war und ihre Dreifachsedierung weitestgehend reduziert werden konnte. Frau R. wurde wacher und klarer.

Fazit:

Der Einsatz von Klangschalen ist eine hilfreiche und zusätzliche Unterstützung in der Intensivmedizin. Gerade

wenn Patienten noch nicht ganz klar und wach sind, wirken Klangangebote für sie in besonderer Weise unterstützend und segensreich.

Klangmassagen wirken auch und gerade bei Intensivpatienten sehr positiv: Sie entspannen, nehmen Stress und Ängste und aktivieren die Wahrnehmung der Patienten. Die Atmung wird tiefer und ruhiger, Tachypnoe (überhöhte Atemfrequenz) wird abgebaut. Die Dosis sedierender Medikamente kann reduziert werden, dies fördert die Genesung. Auch die Pflegemaßnahmen können deutlich entspannter durchgeführt werden, wovon natürlich auch die Pflegepersonen profitieren. Patienten können schneller von der Intensivstation in eine Normalstation verlegt werden.

Für Herbst 2015 ist in Dachau eine wissenschaftliche Studie geplant, die diese Effekte mit genaueren Daten untermauern soll. Über die Ergebnisse wird voraussichtlich in der nächsten Ausgabe der Fachzeitschrift berichtet.



Gabriele Seidenath

ist seit 1994 Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin und arbeitet seit 2002 (in Teilzeit) auf der Intensivstation des HELIOS Amper-Klinikums Dachau. Seit 2011 setzt sie dort mit großem Erfolg Klangangebote ein und berichtete immer wieder als Referentin bei Fachkongressen über die „Klangmassage bei Intensivpatienten“. Sie ist Gastdozentin an der Fachakademie Schönbrunn und unterrichtet dort in der Kranken- und der Altenpflegeausbildung den Bereich komplementäre Methoden in der Pflege sowie Intensivpflege und Umgang mit Palliativpatienten.

Als Heilpraktikerin und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin ist sie zudem in München-Schwabing in eigener Praxis tätig. Dort arbeitet sie seit längerem mit komplementären Methoden, unter anderem mit Fußreflextherapie und Ohrakupunktur und eben auch sehr viel mit Klangmassagen. Sie leitet Kurse zur Gesundheitsprävention bei Krankenkassen.

Kontakt

E-Mail: g.seidenath@web.de

Die Klangmassage schenkt mir wieder Lebensqualität

Die Leiterin der Peter Hess® Academy USA Texas berichtet von ihrem ganz persönlichen Klang-Weg

von Margit Willems Whitaker

Das Jahr 2005 markierte einen wichtigen Wendepunkt in meinem Leben – doch leider anders, als ich gedacht hatte. Vor Jahren hatte ich meinen Mann und 14 Jahre später auch noch meinen ältesten Sohn Tommy verloren, der an einer neuromuskulären Krankheit gelitten hatte. Und nun schien es an der Zeit, mein Leben neu zu gestalten, denn ich bekam eine Arbeitsstelle beim US Senat in Washington/DC angeboten, eine Position, auf die ich seit Jahren hingearbeitet hatte. So sagte ich auch sofort zu, doch dann kam alles anders als erwartet. Die neue Arbeitsstelle war mit einem Umzug verbunden, der viele Veränderungen mit sich brachte: Bislang wohnte ich in einem ruhigen Haus, jetzt in einer lauten Stadtwohnung; ich war es gewohnt, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, nun musste ich die Metro nehmen, da es keine Parkplätze vor meiner Arbeitsstätte gab; und zu guter Letzt: anstatt mit der texanischen Hitze zurechtzukommen, musste sich mein Körper jetzt mit Kälte und hoher Luftfeuchtigkeit auseinandersetzen. Dies alleine wären schon mögliche Auslöser für die Fibromyalgie¹, die bei mir viel später diagnostiziert wurde – was es letztlich war, bleibt fraglich, so wie allgemein nicht geklärt ist, was die auslösenden Faktoren für diese schmerzhafteste Erkrankung sind.

Mein langer Leidensweg bis zur richtigen Diagnose

Alles begann damit, dass ich auf dem Eis ausrutschte und mit dem Gesicht auf die vordere Stoßstange eines Autos aufschlug. Dieser Sturz warf mich im wahrsten Sinne des Wortes aus der Bahn, denn von da an ging es bergab. Rückblickend traten seit jenem Unfall nach und nach all die Symptome auf, die typisch für meiner Erkrankung sind.

Obwohl die Narben auf meinem Gesicht schnell heilten und auch die blauen Flecken längst nicht mehr zu sehen waren, musste ich feststellen, dass die Gelenk- und Kopfschmerzen nicht nur blieben, sondern immer häufiger auftraten. Mein

Arzt konnte nichts finden und versicherte mir „Alles in Ordnung, Sie sind gesund und fit“. Doch das war ich nicht. Einige Zeit später kamen Schlafstörungen dazu. Ich wachte nachts öfter auf, immer häufiger mit Muskelschmerzen und morgens fühlte ich mich, als hätte ich eine Nacht schwerer Gartenarbeit hinter mich. Ich war zunehmend von Müdigkeit geplagt, sodass ich wieder meinen Arzt konsultierte. Aber auch dieses Mal konnte er nichts feststellen.

Die Zeit verging, Winter wurde zu Frühling und Frühling zu Sommer. Meine Schmerzen wurden immer schlimmer. Hinzu kamen inzwischen auch noch starkes Herzklopfen, Atemlosigkeit, Magen-Darm-Störungen und Konzentrationschwächen. Tage, an denen ich mich wirklich wohlfühlte, waren die Seltenheit. Ein erneuter Arztbesuch brachte den Verdacht auf Mitralklappenfehler und die dazugehörigen Medikamente. Doch deren Einnahme brachte keine Linderung, vielmehr kamen nun auch noch wahnsinnige Schmerzen in der Hüfte und dem Lendenwirbelbereich dazu, sodass ich manchmal kaum von meinem Stuhl aufstehen konnte. Wieder ging ich zum Arzt, es folgten weitere Untersuchungen und Verdacht auf Nierenentzündung. Die Blutuntersuchung bestätigte diesen Verdacht zwar nicht, wies aber darauf hin, dass es sich um Symptome der Menopause handeln könnte. Die Krönung meiner Symptome waren plötzlich auftretende, starke Nacken- und Schulterschmerzen, die bis in meinen rechten Arm und Brustkorb zogen. Ich war gerade in der Arbeit und alle waren voll Sorge, dass es ein Herzinfarkt sein könnte. So schlimm diese Schmerzattacke auch war, so war sie doch der erste Schritt hin zur richtigen Diagnose für meine Leiden. Mein Chef sorgte für eine sofortige Einlieferung ins Krankenhaus, wo ich mit Verdacht auf Herzinfarkt behandelt wurde. Nach einer Nacht auf der Intensivstation wurde mir mitgeteilt, dass es verschiedene Hinweise auf Fibromyalgie gäbe. Dieser Verdacht sollte durch einen entsprechenden Facharzt abgeklärt werden.

¹ Fibromyalgie bedeutet Faser-Muskel-Schmerz. Die Ursachen für diese schwere chronische Erkrankung sind bislang ungeklärt, sie kann bislang nicht geheilt werden. Typische Symptome sind weit verbreitete Schmerzen in Muskulatur und Gelenken sowie Rückenschmerzen und besondere Druckschmerzempfindlichkeit. Zu den Begleitsymptomen zählen u.a. Müdigkeit, Schlafstörungen, Morgensteifigkeit sowie Konzentrations- und Antriebsschwächen. Die Krankheit kann sich sehr unterschiedlich äußern und ist nur schwer zu diagnostizieren.



*Die entspannende Wirkung
der Klangmassage hilft
Schmerzen zu lindern.*

Bevor ich jedoch den vereinbarten Arzttermin bei einem Rheumatologen wahrnehmen konnte, hatte ich eines Tages so unerträgliche stumpfe Kopfschmerzen hinter der Stirn, Gelenk- und Muskelschmerzen, dass ich mich in die Notaufnahme des naheliegenden Krankenhauses schleppen musste. Heute weiß ich, dass man das, was ich damals erlebte, als „Fibro-Nebel“ bezeichnet. Dieses Ereignis war ein Albtraum: Obwohl ich immer wieder erklärte, dass ich einfach nur wahnsinnige Schmerzen hatte, versuchte mir jeder einzureden, dass ich unter Depressionen leiden würde. Ich musste mich verpflichten, mich in psychologische Behandlung zu begeben, sonst wäre ich entlassen worden. Hinzu kam, dass ich für längere Zeit krankgeschrieben wurde und dass ich meine Arbeit erst wieder aufnehmen durfte, wenn der leitende Psychologe dies erlaubte. Die entsprechende Behandlung hat nicht das gebracht, was ich mir erhofft hatte. Ich bekam eine Reihe von Medikamenten. Innerhalb von zwei Wochen wurde mir ein farbiger Cocktail aus fünf verschiedenen Pillen verschrieben, die ich nehmen sollte. Doch sie zeigten nicht die gewünschte Wirkung, vielmehr waren sie der Auslöser starker Nebenwirkungen. Man freut sich nur selten auf einen Arzttermin, doch ich fing an, die Tage zu zählen, bis ich endlich den Termin beim Rheumatologen hatte. Nur wenige Tage danach hatte ich die Diagnose: Fibromyalgie und Osteoarthritis im linken Bein sowie in den beiden Handgelenken.

Die Behandlung beginnt

Der Arzt war sehr nett und nahm sich Zeit, all meine Fragen zu beantworten. Er war ehrlich und sagte mir von Anfang an, dass die Medikamente nur bedingt zu einer Linderung der Schmerzen beitragen können. Ein Großteil sei von anderen Faktoren wie Schlaf und Bewegung abhängig. Um herauszufinden, was in meinem Fall hilft und was nicht, sollte ich verschiedene nicht-pharmakologische Aktivitäten ausprobieren. Er verschrieb mir zwei weitere Medikamente, sodass ich inzwischen täglich sieben Pillen schluckte. Dieser Tabletten-Mix führte innerhalb von zwei Monaten zu weiteren Magen-Darm-Störungen und mich zum Gastroenterologen. Wie mein Sohn sagte auch er „Du musst von den Pillen weg!“. Aber das war leichter gesagt, als getan. So war ich gezwungen, mich auf die Suche nach Ärzten zu machen, die als Team meine Behandlung übernehmen würden, statt jeder für sich. Es sollte mehr als drei weitere Monate dauern, bis ich fündig wurde. In der Zwischenzeit versuchte ich mit verschiedenen Therapien wie Massage, Reiki und Schwimmen durchzukommen. In dieser Zeit war ich oft so erschöpft, dass ich daran zweifelte, dass es mir je besser gehen würde und ich irgendwann wieder ein normales Leben führen könne. Mein Mut und meine

Hoffnung sanken mehr und mehr und stattdessen machten sich Angst und Verzweiflung breit. Dazu kam auch noch das Stigma von Kollegen und Freunden, sodass ich mich mehr und mehr zurückzog. So fühlte ich mich nicht nur niedergeschlagen, sondern auch verlassen.

Im Oktober 2007 schöpfte ich dann endlich wieder neue Hoffnung. Meine Psychologin gab mir den Tipp einer Ärztin, die Integrative Medizin praktizierte. Es gab jedoch einen Haken: Ich musste die Kosten für diese Behandlung selber tragen. Während der ersten Sprechstunde wurde klar, dass ich mehr als Fibromyalgie und Osteoarthritis hatte, was später durch die Blutuntersuchungen bestätigt wurde. Auf einmal ergaben all die Symptome einen Sinn! Ich hatte eine stark ausgeprägte Gluten- und Laktose-Intoleranz sowie eine Unverträglichkeit gegenüber etlichen Chemikalien wie z.B. dem Bremsstaub von Bahnschienen, der sich in Metro-Tunnels absetzt, oder starke Haushaltsreiniger.

Ausgerüstet mit etlichen Seiten von Anweisungen ging ich an diesem Tag nach Hause. Ich hatte die Aufgabe, jeden Tag Lebensmittel wie Brot, Pasta, Wurst und alles, was Zusatzstoffe hatte, von meiner Nahrungsliste zu streichen. Das Ziel war, innerhalb von vier Wochen meinen Haushalt und meine Lebensweise so umzustellen, dass ich möglichst keine Berührung mehr mit Dingen hatte, die bei mir Reizungen auslösten. Parallel wurde ich mit Magnesium, Melatonin und einer speziellen Diät behandelt, ging in die Infrarot-Sauna und unterzog mich Wasserbehandlungen und einer Kolonhydrotherapie. Diese Aufzählung könnte ich noch lange fortsetzen, doch das ist hier nicht relevant.

Ich fühlte mich durch diese Behandlungen um einiges wohler, doch die Kosten waren so hoch, dass ich sie nach sechs Monaten einschränken musste. Zudem stellte sich meiner Besserung ein neues Hindernis in den Weg: Ich hatte meine Arbeit wieder aufgenommen. Doch nach nur wenigen Tagen des Pendelns und in der schlechten Stadtluft waren all die Erfolge, die ich mir in den letzten Monaten so mühsam erarbeitet hatte, zunichte gemacht. Mitte März 2008 hatte ich genug: Ich entschied mich kurzfristig dazu zu kündigen.

Zwei Wochen später reiste ich zu meiner Schwester nach Deutschland. Sie hatte mir bereits vor einigen Monaten von der Peter Hess®-Klangmassage erzählt und war überzeugt, dass sie mir helfen würde. Ich folgte ihrem Drängen und wollte diese Methode nun ausprobieren.

Die Klänge kommen in mein Leben – es geht bergauf!

Als ich in Deutschland ankam, war ich total gestresst, erschöpft und von Schmerzen geplagt. Aber ich war auch voller Neugier auf die Klangmassage und konnte es gar

nicht erwarten, sie kennenzulernen. Die erste Behandlung durch meine Schwester war ein wunderschönes Erlebnis für mich. Von dem Moment an, als sie die erste Klangschale anschlug und langsam über meinen Körper führte, spürte ich die zarten Schwingungen, wie sie sanft durch mich hindurch strömten. Als sie die Schale auf meinem Rücken positionierte, spürte ich, wie sich die heilsamen Schwingungen tief in mir ausbreiteten, wie sie sanft jede Zelle massierten. Es war eine unglaublich wohltuende Empfindung. Was mich jedoch noch mehr erstaunte, war, zu beobachten, wie sich mein Körper innerhalb weniger Minuten von ganz alleine entspannte. Zuerst verspürte ich einen gewissen Widerstand, doch dann breitete sich die Entspannung immer weiter aus. Ich genoss das schöne Brummen der Schalen. Ich versuchte ihnen weiter zu lauschen und zu folgen, doch bald setzte eine so tiefe Entspannung ein, dass es mir nicht mehr möglich war – ich war weder ganz wach, noch habe ich geschlafen.

Die darauffolgende Nacht schlief ich wie ein Baby. Nach Monaten chronischer Schlafstörungen konnte ich endlich ohne Medikamente ein- und sogar durchschlafen. Nach weiteren Klangmassagen besserten sich auch andere Symptome. Ich war so überzeugt von dieser besonderen Methode, dass ich mir sofort ein Klangschalen-Set kaufte und mich für die Klangmassage-Intensivausbildung anmeldete.

„I had found my sound!“ – Ich hatte meinen Klang gefunden!

Ausgerüstet mit meinen neuen Klangschalen und einigen Klangübungen, die mir meine Schwester mit auf den Weg gegeben hatte, kehrte ich in die USA zurück. Dort war ich wieder ganz auf mich selbst angewiesen. Täglich führte ich die Übungen durch und begann mit den Schalen zu experimentieren. So entstand ein kleines Morgen- und Abendritual mit Klang, auf das ich später noch zu sprechen komme.

Der August stand vor der Tür und damit die Klangmassage-Intensivausbildung in Deutschland. Trotz eines „Fibro-Flare-ups“ kurz vor dem Reisetrip war ich gewillt, die Ausbildung zu besuchen. Das kostete mich einiges an Willenskraft, doch darin war ich bereits geschult.

Die ersten zwei Seminartage ging es mir relativ gut und ich fühlte mich wohl, doch dann wurde es für mich zunehmend anstrengender. Man könnte auch sagen, mein Körper fing an, sich zu wehren. Ich hatte brennende Schmerzen von Kopf bis Fuß, konnte nicht mehr alleine vom Boden aufstehen und war auf Hilfe angewiesen. Aber dann, am Donnerstagabend, fand etwas Besonderes statt: Wir saßen



Gerade in belastenden Lebenssituationen können kleine Klang-Rituale einen wohltuenden Gegenpol darstellen.

auf dem Boden und es war wieder mal Zeit aufzustehen. Und ohne zu denken, stand ich von ganz alleine auf! Und da erst bemerkte ich, dass die brennenden Schmerzen weg waren. Und sie blieben auch weg für eine lange Zeit. Und das war der Moment, als ich wusste, dass ich diese wunderbare Methode in den USA einführen wollte. Nicht nur, damit auch andere davon profitieren konnten und eine Linderung ihrer Schmerzen erfahren würden, sondern vor allem, damit ich jemanden hatte, der mir regelmäßig Klangmassagen geben konnte. Bis dahin gab es für mich nur eine Lösung: Alle paar Monate nach Deutschland zu kommen, aber das war natürlich nur begrenzt möglich.

Selbst-/Behandlung mit der Klangmassage

Ich habe gelernt, die Klangmassage für mich zu nutzen und bei meinen diversen Symptomen gezielt einzusetzen. Das Krankheitsbild der Fibromyalgie ist natürlich sehr komplex und bei jedem Betroffenen unterschiedlich ausgeprägt, aber die folgenden Aspekte betreffen sicher viele Menschen.

Stress abbauen

Jede Art von Stress, egal ob emotionaler oder mentaler Stress, verschlimmert die Fibromyalgie-Symptome. Es ist deshalb äußerst wichtig, den Stresslevel möglichst niedrig zu halten. Und was ist dazu besser geeignet als die Klangmassage. Sicher, es gibt auch andere Methoden wie Atemübungen, Meditation oder Hypnose, aber aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass mich nichts so schnell und einfach in die Entspannung geführt hat wie die Klänge. Es braucht keine ganze Klangmassage zu sein, hier macht das Motto „Weniger ist mehr“ sehr viel Sinn. Bereits 20-30 Minuten reichen vollkommen aus, wenn sie regelmäßig erfolgen, also „mäßig, aber regelmäßig“.

Schlafprobleme reduzieren

In meinem Fall waren Schlafstörungen eine wirklich große Belastung. In der Zeit, als ich krankgeschrieben war, musste ich daher an einem 6-wöchigen Schlaf-Seminar teilnehmen. Sicher ist solch ein Seminar für viele Menschen hilfreich, aber für jemanden, der unter ständigen Schmerzen leidet, ist es nur ein Tropfen auf dem heißen Stein. Auch die Behandlung mit Melatonin, das ich vorm Schlafen und nachts, wenn ich aufwachte, einnahm, war nur teilweise eine Lösung. Denn oft wachte ich morgens wie gerädert auf. Mit dem bereits erwähnten Klangritual fand ich für mich eine viel einfachere Lösung, die mir mit der Zeit viel mehr geholfen hat als alles andere. Dieses Ritual sieht folgendermaßen aus:

Ich nehme abends meine Beckenschale mit ins Bett und stelle sie mir auf den Bauch. Ich klinge sie so lange an, bis ich einschlafe – was meist schon nach kurzer Zeit der Fall ist. Sollte ich während der Nacht aufwachen, lege ich die Schale wieder auf, bis ich weiterschlafen kann. So wurde die Klangschale für mich zum Melatonin-Ersatz.

Doch noch viel mehr als beim Einschlafen helfen mir die Klänge am Morgen. Verkrampft ins Bett zu gehen ist eine Sache, aber morgens mit noch mehr Schmerzen aufzuwachen eine andere – aber genau das war bei mir der Fall. Heute habe ich immer meine Schale in Reichweite. Selbst wenn ich so steif bin, dass jede Bewegung eine neue Welle von Schmerzen auslöst, weiß ich, dass nur ein paar wenige Minuten Klang ausreichen, damit es mir wieder besser geht. Und dafür gab es früher keine alternative Lösung.

Gelenkbeschwerden lindern

Bereits in der Klangmassage-Ausbildung werden einfache Methoden vermittelt, wie man sich jeden Tag etwas Gutes tun kann, indem man sich z.B. eine Universalschale

auf die Fingerkuppen oder den Handteller stellt und für einige Minuten sanft antönt. In den verschiedenen Fachseminaren erhält man weitere Anregungen, die man mit etwas Kreativität auf die eigenen Bedürfnisse abwandeln kann, sodass man ganz gezielt an sich selber arbeiten kann.

Natürlich ist Fibromyalgie anders als Rheuma und es kann auch oft etwas mehr brennen, aber in jedem Fall ist die körperliche, sprich muskuläre Entspannung ein wichtiger Faktor, um die Schmerzen zu lindern. Mit regelmäßiger „Self-care“ ist das leicht zu erreichen. Ich selbst hatte so starke Nackenverspannungen, dass ich meinen Arm kaum noch heben konnte und auch den Kopf nur noch sehr wenig drehen konnte. Auch wenn ich heute nicht wieder zu hundert Prozent fit bin, so haben mir die Klänge doch so weit geholfen, dass ich keine Probleme mehr mit meinem Arm habe – und das ist ein großer Fortschritt für mich!

Magen-Darm-Störungen regulieren

Viele Menschen, die schon mal eine Klangmassage bekommen haben, wissen, wie sich bereits nach wenigen Minuten der Magen-Darm-Trakt bemerkbar macht. Denn die sanften Klangschwingungen erreichen auch unsere Organe und regen die Verdauung an, so war es auch in meinem Fall. Anstatt teurer Kolonhydrotherapie setze ich heute meine Beckenschale ein. Und das ist nicht nur angenehmer, sondern auch ebenso effektiv. Und selbst mit der Gluten- und Laktose-Intoleranz habe ich seit einigen Jahren keine Probleme mehr. Und im Laufe der Jahre habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Klangschalen auch bei einem „nervösen Magen“ reinste Wunder bewirken können.

Den Fibro-Nebel lichten

Ganz egal, ob der Fibro-Nebel leicht oder schwer auftritt, seine schleichende Art kann die betroffene Person zur Verzweiflung bringen. Er führt zum Beispiel zu Konzentrationsproblemen und Vergesslichkeit, sodass man sich fragt: Habe ich Gedächtnisschwund oder sogar noch Schlimmeres?“. Für jemanden, der zuvor mental fit war und der auch beruflich auf seine Konzentrationsfähigkeit und sein Gedächtnis angewiesen ist, kann diese Einschränkung eine enorme Bedrohung darstellen, die in die Depression führen kann – in meinem Fall war das so. Meine Beschwerden waren so stark, dass mein Arzt mir vorübergehend ein Medikament verschrieben hat, das normalerweise für ADHD-Patienten entwickelt wurde. Eine wirkliche Hilfe waren dann für mich die Klangschalen mit einem hellen, klaren Ton. Natürlich können die Schalen keine Wunder bewirken und die Beschwerden sind nicht über Nacht weg, aber sie sind für mich eine wirkliche Alternative und ich kann alle Betroffenen nur dazu ermutigen, sie für sich auszuprobieren. Geduld und regelmäßiges mentales Training sind dabei wichtige Zutaten.

Abschließend möchte ich nochmal betonen, dass meine Geschichte selbstverständlich kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose und/oder Behandlung sein soll, vielmehr möchte ich Betroffenen Mut machen und ihnen berichten, wie mir die Klangmassage geholfen hat, dass mein Leben wieder lebenswert ist.

Dieser Weg war es dann auch, der mir eine neue Lebensaufgabe beschert hat, denn heute leite ich die Peter Hess® Academy USA Texas und gebe die Klangmassage selber weiter.



Margit Willems Whitaker

ist selbständig tätig als Organisationsberater (Organization Development Consultant), Executive Level Coach und Peter Hess®-Klangmassagepraktiker. Seit 2013 ist sie autorisierte Ausbilderin in der Peter Hess®-Klangmassage I-IV und Leiterin der PHA Academy USA/Texas. Zudem ist sie MBTI Practitioner und NLP-Trainer, Master Hypnotherapist, und Emily Hess-Klangyoga Seminarleiterin. 2014 entwickelte sie unter dem Titel „Four Pillars of Health“ ihr eigenes ganzheitliches Coaching- und Gesundheitskonzept, wobei die Peter Hess®-Klangmethoden eine von vier Säulen bilden.

Kontakt

1313 Northpark Drive · Richardson, Texas 75081

Telefon: +1 214 - 799 - 5404

E-Mail: margitwillems@peterhessacademyusa.com

Web: www.peterhessacademyusa.com · www.fourpillarsofhealth.club



Ihre Ansprechpartnerin
im Verlag Peter Hess:

Ursel Zurek
Verlagsleitung



Klangmethoden in der therapeutischen Praxis

(Hrsg.) Hess/Koller
ISBN 978-3-938263-24-2
Seiten: 304, Broschur
Preis: € 19,90

In diesem wichtigen Werk zum Thema Klang und Klangmassage kommen Ärzte und Therapeuten zu Wort, die in ihrer täglichen Praxis Klangmethoden anwenden und ihre Wirkungsweisen anhand von zahlreichen Praxisbeispielen aufzeigen.

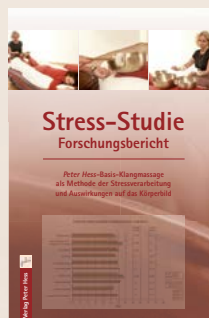


Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

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
Verarbeitung:
Ringbindung
Preis: € 19,90

Erstmals wurde die Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild wissenschaftlich untersucht.

Diese Pilotstudie konnte erstmalig empirische Belege dafür liefern, dass die Intervention „Peter Hess®-Basis-Klangmassagen“ positive Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Klienten (Probanden) hat.



Didgeridoo leicht erlernen

mit Lern-CD
Autoren:
Klaus Fritsch u. Alex Mayer
Hardcover: 100 Seiten, vierfarbig
ISBN 978-3-938263-25-9
Preis: € 14,80
Verlag Peter Hess 2009, 2012
Nachdruck: 2015

Mit dem vorliegenden Werk und der beiliegenden Lern-CD beweisen die Autoren, dass jeder das Didgeridoo spielen ganz leicht erlernen kann. Ein Maximal-Alter für Anfänger gibt es nicht, sagen die Autoren. Selbst vierjährige Kinder können das Urinstrument Didgeridoo spielend leicht erlernen.



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.



Dann trägt mich meine Wolke

Autor: Maureen Murdock
ISBN 978-3-938263-26-6
Broschur: 200 Seiten
Verlag Peter Hess 2009
Preis: € 17,90

Mit Hilfe dieses Buches können Kinder ab dem dritten Lebensjahr und Erwachsene ihre ganz persönliche Form des Lernens finden. Die Fantasiereisen sind eine unschätzbare Hilfe für Jung und Alt, wenn es darum geht, sich beim Lernen zu entspannen, ganz dabei zu sein, sämtliche intellektuellen, künstlerischen und sportlichen Fähigkeiten sowie den inneren Frieden und die Harmonie mit den Mitmenschen zu fördern.



Klänge gehen auf die Reise

Autorin:
Irmingard 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.



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.

Instrumental CD - DVDs

NEU



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“.

NEU



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

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

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.



Peter Hess-Klangmassage zur Förderung der Gesundheit

DVD
Verlag Peter Hess
überarbeitete Auflage, 2013
Preis: € 9,90

Mit dieser Dokumentation erhalten Sie Einblicke in die Entstehung und Anwendungsmöglichkeiten der Peter Hess®-Klangmassage für den privaten und beruflichen Bereich.

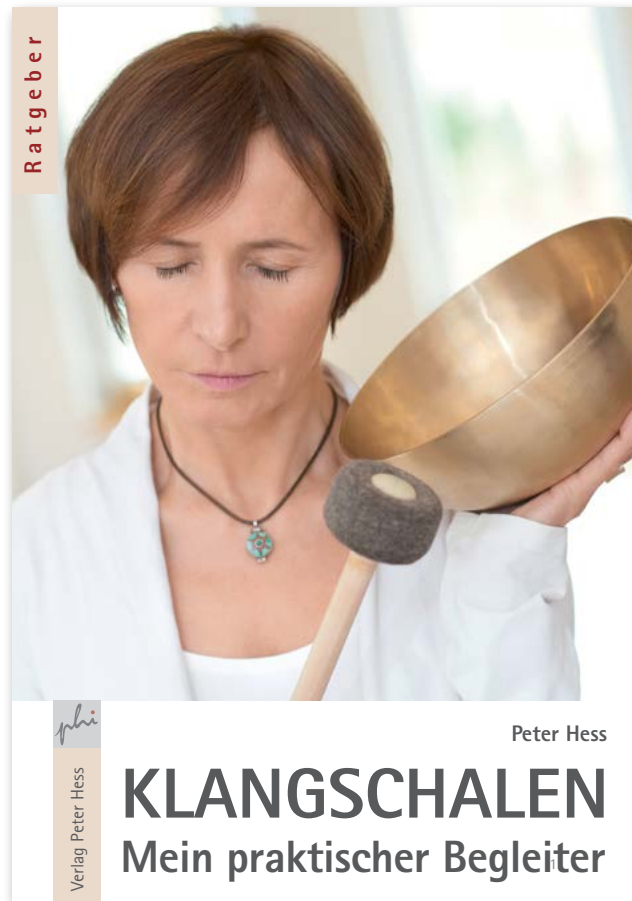
Hinweis: Exklusiv Nutzungsrecht der DVD „Klangmassage nach Peter Hess® zur Förderung der Gesundheit“ im Buch „Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie“ Südwest Verlag, 2007



Entwicklung und Forschung rund um die Peter Hess-Klangmethoden

(Hrsg.) Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
Heft 9/2014
ISSN 1862-4081
Preis: € 6,00





Neues Buch: Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

von Peter Hess

Nach mehr als 30 Jahren fasziniert es mich immer noch, wie schnell die meisten Menschen bereits bei der ersten Begegnung mit den Klängen einer Klangschale entspannen können. Sie berichten über Gefühle von Vertrauen, Sicherheit, Zuversicht. Etwas, das in einer Zeit, in der bereits Kinder unter Stress leiden, gar nicht hoch genug wertgeschätzt werden kann. Diejenigen, die die wohltuenden Wirkungen der Klänge kennen und für sich nutzen gelernt haben, empfinden diese effektive Möglichkeit zum Stressabbau und der Gesundheitsprävention als „wertvolles Geschenk“.

So bin ich in den letzten Jahren immer wieder gefragt worden, ob es nicht eine Zusammenfassung gibt, in der beschrieben ist, wie man Klangschalen für sich nutzen kann. Und so entstand das etwa 150 Seiten umfassende Buch

„Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“ (Verlag Peter Hess, 2015). Es richtet sich in erster Linie an Menschen, die sich selbst mit einer Klangschale etwas Gutes tun möchten.

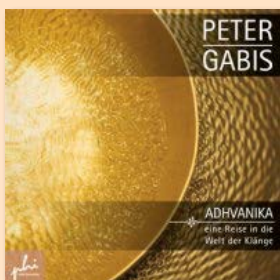
Aus meiner langjährigen Seminarartätigkeit weiß ich, wie wichtig der spielerische Umgang mit der Klangschale ist, um sie in ihrer ganzen Klangfülle und den vielen Spielmöglichkeiten wirklich kennenzulernen. Daher möchte ich meinen Lesern zahlreiche Anregungen zum Experimentieren und Spielen an die Hand zu geben – gerade, wenn sie die Klangschalen erst für sich entdecken. Darauf aufbauend ist das Erlernen der gezielten Anschlagtechnik ein Kinderspiel. Mit der richtigen Haltung und Anschlagtechnik können die gezielten Klangübungen ihre volle Wirkung entfalten. Ich begleite meine Leserinnen und Leser Schritt für Schritt bei den verschiedenen Übungen, die durch zahlreiche Bilder

veranschaulicht sind. Eine Klangentspannung für den Rücken gibt zudem einen ersten Einblick in den Ablauf einer klassischen Klangmassage. Diese Teil-Klangmassage ist auch die einzige Übung, die zusammen mit einem Partner durchgeführt werden sollte. Alle anderen Übungen können alleine und ganz nach Belieben praktiziert werden. Die Dauer der verschiedenen Übungen variiert von nur wenigen Minuten bis hin zu einer halben Stunde – so kann man ganz nach Lust und Möglichkeiten, die gerade passende Übung wählen. Aus meiner langjährigen Erfahrung möchte ich an dieser Stelle einen Tipp geben: Üben Sie lieber kürzer, dafür aber regelmäßig – idealer Weise täglich. Denn, wie es bei den Peter Hess®-Klangmethoden so schön heißt: Weniger ist mehr!

Einsteiger finden in dem Buch natürlich auch ein „Kleines Klangschalen-ABC“ und einen Überblick zu weiterführenden Büchern, CDs und DVDs sowie Informationen rund um die Peter Hess®-Klangmethoden. Klangmassagepraktiker erhalten wertvolle Anregungen, wie sie kleine Klangelemente gestalten und z.B. ihren Klienten als „Hausaufgabe“ mitgeben können – idealer Weise zusammen mit einer „Leihklingenschale“.

Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch vielen Menschen den Weg zur Klangschale eröffnet, so dass sie dieses wunderbare Instrument als praktischen und wertvollen Begleiter für ihr Leben entdecken!

Ihr



Meine persönliche Empfehlung!

Sie möchten die Klangschalenklänge einfach nur genießen und suchen eine passende Musik? Dann empfehle ich Ihnen die wundervolle CD „Adhvanika – eine Reise in die Welt der Klänge“ von Peter Gabis. Lassen Sie sich von den Klängen verzaubern und tauchen Sie ein in ein Universum voll verschiedener Schwingungen, Schwebungen, Rhythmen, Klängen, Klanglandschaften, Seinszuständen und Stimmungen.

www.verlag-peter-hess.de

Lachyogastunde & Klang

in der MediClin Bosenberg Klinik in St. Wendel

von Joachim Fell

Die MediClin Bosenberg Klinik in St. Wendel ist ein interdisziplinäres Rehabilitationszentrum für Fachindikationen der Neurologie, Inneren Medizin und Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO). In der renommierten HNO-Fachklinik werden Patienten mit Cochlea Implantaten, Tinnitus, Hörschädigungen oder onkologischen Krankheitsbildern behandelt. Hier finden u.a. spezielle Audiotraining und Musiktherapie Anwendung, wobei gerade auch im Bereich des Tinnitus-Managements verschiedene Entspannungsverfahren angeboten werden. Der ausgebildete Lachyoga-Lehrer und Peter Hess®-Klangmassagepraktiker sowie – Klangentspannungcoach Joachim Fell hat in diesem Rahmen in Absprache mit dem Chefarzt HNO-Heilkunde Dr. med. Harald Seidler und dem kaufmännischen Direktor Sebastian Kremer ein ganz besonderes Entspannungsangebot evaluiert: Lachyoga & Klang

Lachyoga

Das Lachyoga ist, wie der Name verrät, eine sehr spezielle Richtung des Yoga, bei der das grundlose Lachen am Anfang steht. Vereinfacht dargestellt kann man sich es so vorstellen, dass unter dem Motto „Tu so als ob, bis es echt wird“ verschiedene Klatsch-, Dehn-, Yogaatem- sowie pantomimische Übungen genutzt werden, um zum Lachen anzuregen – dieses soll sich im Laufe der Übung vom „unechten gespielten“ hin zum „echten“ Lachen entwickeln. Das Lachyoga wurde ab 1995 vom dem aus Mumbai stammenden praktischen Arzt und Yogalehrer Dr. Madan Kataria und seiner Frau, der Yogalehrerin Madhuri Kataria, initiiert und der erste „Lachclub“ gegründet.

Lachyoga & Klang – eine ganz besondere Kombination

Joachim Fell, selbst begeisterter Lachyoga-Lehrer, weiß um die positiven Auswirkungen des Lachens. Dass Lachen gut tut und die Gesundheit stärkt, ist hinlänglich bekannt und durch verschiedene Studien belegt. Es gibt sogar eine eigene Forschungsrichtung, die sich mit der therapeutischen Wirkung des Lachens beschäftigt: Die Gelotologie. Positive Auswirkungen auf Stress, Gesundheit und Immunfunktionen lassen sich belegen. Joachim Fell ist aber nicht nur vom Lachen begeistert, sondern auch von den Klängen der Klangschalen. Als erfahrener Peter Hess®-Klangmassagepraktiker ist ihm die entspannende und wohltuende Wirkung der Klänge bestens bekannt. Die positiven Auswirkungen der beiden Methoden miteinander zu kombinieren, schien ihm daher naheliegend. Und so kam es, dass er das Angebot „Lachyoga & Klang“ entwickelt hat. Die beiden Methoden kommen dabei etwa zu gleichen Teilen zum Einsatz:

Stundenaufbau:	Zeitlicher Umfang
Theoretische Einführung: Infos über Lachyoga & Klangschalen, Vorstellung der Lachyoga-Übungen	5-10 Min.
Klangmeditation zur Einstimmung	20-25 Min.
Lachyoga-Übungen	30-35 Min.
Klangreise	15 Min.
Abschluss mit 3 gemeinsam gesprochenen Affirmationen	3-5 Min.
Gesamtdauer	73-90 Min.

Die Evaluation

Insgesamt nahmen 135 Patienten an dem etwa 1½-stündigen Lachyoga & Klang-Angebot teil. Ziel war es, mittels eines Fragebogens mit insgesamt 11 Fragen die Erfahrungen der



Teilnehmer zu dokumentieren und der Frage nachzugehen, ob sich durch bereits eine Lachyoga & Klang-Stunde eine Veränderung belegen lässt. Hierzu füllten die Probanden jeweils vor und nach dem Entspannungsangebot einen Fragebogen aus. Durch den Vergleich konnten mögliche Veränderungen sichtbar werden. Zwei der Fragen widmeten sich speziell der Beurteilung der Wirkung von Klangschalenklängen.

Diese erste Evaluation konnte zeigen, dass der Großteil der Teilnehmenden von bereits einer Stunde dieses besonderen Entspannungsangebotes profitiert.

93,9 % der Befragten waren der Meinung, dass Lachen einen positiven Effekt auf den Körper hat. Mehr als 80 % gab an, sich nach der Stunde im Geist frisch und aktiv zu fühlen und stellten fest, dass das Lachen sie entspannt.

78,3 % gaben an, dass die Klangschalen sie entspannen und 77,8 % konnte durch die Klänge eine größere innere Ruhe bei sich feststellen – gerade dieser letzte Aspekt ist für viele der Patienten, die z.B. von Tinnitus betroffen sind, von großem persönlichen Wert.

Die Ergebnisse der Evaluation fielen so deutlich aus, dass weiter überlegt wird, wie sich die beiden Entspannungsarten für die Patienten ausbauen lassen, um auch zu Hause von der einen oder anderen Methode zu profitieren.

Die entspannende und stressreduzierende Wirkung des Angebotes, die von etwa $\frac{3}{4}$ der Teilnehmenden angegeben wurde, macht das Angebot Lachyoga & Klang zu einem idealen Instrument der Therapievorbereitung. Denn die Ergebnisse weisen darauf hin, dass damit eine hervorragende Ausgangssituation geschaffen wird, um mit den Patienten im Bereich psychosomatisch orientierter Therapien und Tinnitus Retraining Therapie (TRT) zu arbeiten.



Durch die Übungen kommen die Teilnehmer vom "unechten gespielten" hin zum "echten" Lachen.



Joachim Fell

studierte Ernährungswissenschaften und arbeitet im medizinisch-technischen Bereich. Er ist ausgebildeter Peter Hess®-Klangmassagepraktiker und -Klangentspannungscoach, PHI-Ansprechpartner für die Region Saarland/Pfalz und erster saarländischer Lachyoga-Lehrer nach Madan Kataria.

Kontakt

E-Mail: joachim.fell@t-online.de

Telefon: +49 (0) 6825 - 44386

Einfach nur ich sein!

Klangmassage in einem Tagespflegehaus

von Judith Lenz

Seit Dezember 2014 arbeite ich stundenweise in einem Tagespflegehaus in Paderborn. Die Einrichtung wird täglich von etwa 30 Personen im Alter von 47 bis 98 Jahren besucht. Manche kommen täglich, andere nur tageweise. Die Krankheitsbilder der Gäste sind sehr unterschiedlich. Sie reichen von Apoplex (Schlaganfall) und Demenz, über altersbedingten Begleiterscheinungen, bis hin zu Gästen mit Sehstörungen (blind), Gehörlosen, Menschen mit Gang-Unsicherheiten u.v.m. Die Gäste sind verschiedener Nationalität und gehören unterschiedlichen Religionen an.

Ich komme aus der Pflege und habe immer viel mit unterschiedlichsten Menschen zu tun gehabt, doch dies war anfänglich eine echte Herausforderung für mich. Also ging ich mit viel Achtsamkeit vor und das hat sich bis heute ausgezahlt bzw. bewährt.

Die Klangmassage wird zu den jeweils bestehenden Therapien unterstützend eingesetzt. Eine gute Erfahrung ist es, dass ich mit den Leuten, die dort arbeiten (Pflegepersonal, Ergo-, Physiotherapeuten, etc.), gut vernetzt bin. So werden die Tagesgäste auch von deren Seite motiviert, die Klänge auszuprobieren. Natürlich gibt es auch Skeptiker. Diese kommen jedoch von sich aus, um die Wirkung der Klangschalen selbst zu spüren. Die eigene Erfahrung überzeugt sie dann meist. Der gegenseitige Austausch mit dem Personal und die Dokumentation der Klangmassagen ist sehr wichtig, denn nur so ist ein ganzheitliches und effektives Klangangebot möglich.

Wenn ich in das Tagespflegehaus komme, spreche ich erst mit den Betreuern, was sie meinen, wem ich heute Klang geben könnte – natürlich berücksichtige ich auch die Klienten, die mich direkt ansprechen. Obwohl ich nur 1–2 Mal die Woche in das Tagespflegehaus komme und auch nicht alle Gäste jeden Tag da sind, kennen mich doch inzwischen recht viele. Manchmal muss ich innerlich echt schmunzeln, wenn ich das Haus betrete und gleich von Gästen angesprochen werde, dass ich sie doch bitte zur

Klangmassage nicht vergessen solle. Manchmal höre ich auch „Da ist die Dame mit den Schalen“ oder „Gibt es heute wieder Klang“.

In dem Tagespflegehaus wurde mir ein Raum mit einem Therapiebett zur Verfügung gestellt. Dieses ist höhenverstellbar und sehr breit, sodass es eine ideale Lagerung für die Klangmassage ermöglicht. Ich biete den Tagesgästen die Klangmassage im Liegen auf dem Therapiebett an oder alternativ sitzend in einem Ruhesessel. Die Behandlungsdauer variiert, dauert aber nur selten länger als 20 Minuten. Doch selbst diese kurze Zeit bewirkt schon unglaublich viel. Ich selber habe im Laufe der Zeit Veränderungen bei einigen Gästen bemerkt. Aber auch das Personal und Angehörige haben mich schon darauf angesprochen, wie gut den Gästen bzw. ihren Familienangehörigen die Klänge tun.

Insgesamt bin ich selber positiv überrascht, wie offen sich die Tagesgäste auf mein Klangangebot einlassen. Egal, ob ich jüngere Menschen oder ältere habe, alle sind von der Wirkung der Klangmassage beeindruckt und genießen das „Nur mal sie selber sein zu dürfen“, das „Dass die Gedanken nicht mehr im Kopf rum-springen“. Ich habe das Gefühl, dass die

Menschen froh sind, ihren von Krankheiten geschwächten Körper oder ihre äußere Hülle für einige Zeit „vergessen“ zu dürfen und wirklich die Seele baumeln zu lassen. Für mich ist es wunderbar zu sehen, wie die kurze Klang-Auszeit vom Alltag den Tagesgästen gut tut. Die folgenden Fallbeispiele geben einen kleinen Einblick in meine Arbeit dort:

Eine meiner Klientinnen ist eine 92-jährige Dame, die 3 Mal die Woche in die Tagespflege kommt. Sie ist soweit für ihr Alter noch recht rüstig, neigt jedoch zu Depressionen. Sie erzählte mir nach der Klangszung „wie herrlich es war, wie harmonisch die Töne“. Nach der Klangmassage schickte ich sie zum Ergometer (Fahrradtraining). Die behandelnde Therapeutin erzählte mir im Nachhinein, dass diese Dame nach der Klangmassage viel motivierter als sonst war und dass sie sogar mehr Fahrrad gefahren ist. Sie sei auch insgesamt viel positiver gestimmt gewesen.

*Für mich ist es
wunderbar zu sehen,
wie die kurze
Klang-Auszeit
vom Alltag
den Tagesgästen
gut tut.*



Die Tagesgäste genießen die kurzen Klang-Anwendungen, die im Sitzen oder Liegen angeboten werden.

Eine andere Klientin ist eine junge Frau, die nach einem Aortenaneurysma (pathologische Ausweitung der Hauptschlagader) in die Tagespflege kommt und von mir Klang erhält. Sie hat seit dem Aortenaneurysma eine Halbseiten-Symptomatik, ähnlich wie bei Apoplex-Patienten. Anfänglich konnte sie sich sehr schlecht „fallenlassen“ und entspannen. Sie erzählte auch, dass sie mit dem Loslassen/Fallenlassen schon immer Probleme gehabt habe. Nach nur drei Klangsitzen von jeweils 15-20 Minuten schloss sie die Augen und schlief sogar teilweise ein. Sie sagte selber „Es ist so gut, den Kopf frei zu haben“. Zudem genoss sie auch sehr die Behandlung der beeinträchtigten Seite. Sie nahm über die Klangschalen die Seite mehr wahr und auch während der Klanganwendung ließ sich die Hand, die an der

betroffenen Seite zur Faust geschlossen ist, mit Hilfe der Klänge besser öffnen.

Ich habe auch Klienten, die von Demenz in verschiedenen Stadien betroffen sind. Je nachdem, wie es diesen Gästen geht, fallen Behandlungsdauer und Ablauf verschieden aus. Manche mögen die Schale auf dem Körper – dadurch können sie ihre Begrenzung eher wahrnehmen, manche mögen die Schalen lieber neben ihrem Körper – sodass sie sich vom Klang eingehüllt und geborgen fühlen. Für mich ist es eine Freude, den Gästen die Klangmassage zukommen zu lassen. Ich merke, wie sie Ruhe suchen sowie Geborgenheit. Einfach mal loslassen dürfen und nicht immer müssen, einfach nur „Ich“ sein.



Judith Lenz

ist Krankenschwester und seit 2011 Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin sowie Aromapraktikerin. Seit 2014 bietet sie die Klangmassage Gästen eines Tagespflegehauses an.

Kontakt

E-Mail: judith-lenz@web.de



Gegenseitige Klangmassagen fördern das Sozialverhalten. (Foto: Manfred Kornherr)

Wir bringen München zum Klingen¹

von Ursula Balmer, Silvia Schindler, Prof. Hella und Prof. Luis Erler

Vorbemerkung

Das Münchener Klang-Projekt geht auf die Initiative von Frau Dr. Eleonore Hartl-Grötsch zurück, die die Ergebnisse des Regensburger Projekts „Klang-Pause“ für die Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München nutzen wollte (vgl. Hella und Luis Erler: „Projekt ‚Klang-Pause‘ Regensburg 2009“ in: Klang-Massage-Therapie 7/2010, S. 30-34).

Der folgende Artikel, in dem die Geschichte des Münchener Klang-Projekts von 2009 bis heute erzählt wird, entstand – wie das ganze Projekt – in Zusammenarbeit von Hella und Luis Erler mit Ursula Balmer und Silvia Schindler. Wir haben als „Münchener Klangteam“ – in enger Kooperation mit Frau Dr. Hartl-Grötsch und den Erzieherinnen – die Ausbreitung

der Klangarbeit in Münchener Kindertageseinrichtungen (im Weiteren mit Kita bzw. Kitas abgekürzt) angestoßen, begleitet und zusammen erlebt. Heute, sechs Jahre nach Beginn, ist dieser Artikel ein willkommener Anlass, Bilanz zu ziehen.

Das Pilotprojekt Klang-Pause München 2010/2011

Ursula und Silvia schildern im Folgenden, in welchen Schritten der Projekt-Prozess abgelaufen ist und wie sie diesen Prozess erlebt haben:

In unserer Tätigkeit als Fachberaterinnen für Qualität und Bildung in Kindertageseinrichtungen der Landeshauptstadt München hatten wir im November 2009 den

¹ Eine Erzieherin hat während der Vorbereitung des Workshops zur Klang-Pause für den Kongress Kaleidopäd 2015 in München spontan und begeistert ausgerufen „Wir bringen München zum Klingen“. Diesen Ausspruch finden wir passend als Titel für unseren Artikel.



Die zarten Klänge der Klangschalen sind ideal für Hörübungen geeignet. (Foto: Manfred Kornherr)

Auftrag, einer Tagung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V. zum Thema „Brücken bauen in die therapeutisch-medizinische Wirklichkeit“ zu besuchen. Im Rahmen der Personalfürsorge sollten Wege und Möglichkeiten für den Aufbau einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge gefunden werden. Ausgangssituation war der im Jahr 2009 vorangegangene Streik des Erziehungspersonals in Kindertageseinrichtungen. Erstmals wurde durch die streikenden Erzieherinnen darauf aufmerksam gemacht, welche psychischen und physischen Belastungen im Berufsalltag zu tragen sind. Hierbei spielten Stresssituationen die größte Rolle. Die steigenden Anforderungen, die aus familiären und gesellschaftlichen Veränderungen entstanden sind, und die Rahmenbedingungen in Kitas passten nicht mehr zusammen.

Unsere Erlebnisse und Erfahrungen bei dieser Tagung veranlassten uns, weitere Recherchen zur Klangarbeit mit Kindern und Erzieherinnen anzustellen. Bereits bei unserer ersten Begegnung mit Hella und Luis Erler hörten wir von

der Klang-Pause Regensburg. Wir hospitierten in einem Montessori-Kinderhaus in Regensburg (Leiterin: Lydia Honsalek). Dabei lernten wir die Klang-Pause² und deren praktische Umsetzung näher kennen.

Intensive Reflexionsgespräche und Berichte an Frau Dr. Hartl-Grötsch als Entscheidungsträgerin in allen Angelegenheiten der Münchener Kitas führten dazu, die Klang-Pause auch in München im Rahmen eines Pilotprojekts mit wissenschaftlicher Begleitung durch das Institut Dr. Luis Erler zu erproben.

Dazu Hella und Luis aus Sicht der wissenschaftlichen Begleitung:

Hier handelt es sich um einen neuralgischen Punkt im Projekt-Prozess: Die ersten Mitarbeiterinnen, die bei der Entscheidung für das Pilotprojekt mitgewirkt haben, waren zum damaligen Zeitpunkt selber noch Neulinge in der Klangarbeit mit Kindern und Erwachsenen. Sie waren aber bereit, Fortbildungen zu besuchen, Zeit und Interesse ein-

² Der Begriff „Klang-Pause“ stammt von Hella und Luis Erler. Er fasst den regelmäßigen und vor allem systematischen Einsatz kurzer Klangübungen von nur 2-5 Minuten Dauer zusammen. Ein mögliches Einsatzfeld der Klang-Pause kann z.B. der Kindergarten sein, d.h. hier kommen Klangübungen zum Einsatz, die speziell auf dieses Arbeitsfeld zugeschnitten sind.

zusetzen, um ein möglichst umfassendes Bild von der neuen Aufgabe zu bekommen. Und das Referat Kindertagesstätten der Stadt München war bereit, in diese Ausbildung ihrer Mitarbeiterinnen zu investieren.

Parallel zum Projekt hat uns die Stadt München umfangreiche Fortbildungen genehmigt, sodass wir folgende Veranstaltungen besuchen konnten, die vom Peter Hess® Institut (PHI) und vom Institut Dr. Luis Erler angeboten wurden:

- Intensivausbildung zur Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin
- Workshop: Mit allen Sinnen spielen und lernen
- Seminar: Einführung in die Klang-Pause
- Seminar: Klangschalen-Lernen leicht gemacht
- Seminar: Kinder mit Klang und Sprache begeistern
- Seminar: Praktische Umsetzung der Klang-Pause

Vom 22. November bis 17. Dezember 2010 wurde die Klang-Pause in 20 Münchener Kindertageseinrichtungen (Kindergarten, Hort, Kombinations- und Kooperations-einrichtungen) von 35 Erzieherinnen mit 1.255 Kindern im Alter von 0-12 Jahren eingesetzt. Für die beteiligten Erzieherinnen gab es vorab eine entsprechende Einführungsveranstaltung zur Klang-Pause und zum Projekt. Die Erzieherinnen haben an jedem Projekttag alle Klanginterventionen protokolliert und bewertet und in einem Fragebogen festgehalten. Die Aufgabe von Hella und Luis war es dann, die Fragebögen auszuwerten und die Ergebnisse in einem Abschlussbericht darzustellen. Dieser Abschlussbericht mit dem Titel „Klang-Pause München 2010/2011. Stressbewältigung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements“ wurde am 5. April 2011 allen für die Münchener Kitas Verantwortlichen vorgestellt.

Aufgrund des erfolgreichen Pilotprojekts hatten wir die Möglichkeit, die Klang-Pause in den städtischen Kitas einzuführen. Gleichzeitig war es unsere Aufgabe, am Pädagogischen Institut (PI) der Stadt München Fortbildungskurse zur Einführung in die Klang-Pause zu entwickeln, die neu hinzukommenden Erzieherinnen in die Klang-Pause einzuweisen und die Projekterfahrungen weiterzugeben. Dabei stand für uns der enge persönliche Kontakt mit den

Erzieherinnen und Kindern im Vordergrund. In München gilt als Prinzip bei der Weitergabe der Klang-Pause, dass nur die Kitas Klangmaterialien (Klangkisten³ usw.) bekommen, deren Erzieherinnen eine Basisausbildung in der Klangarbeit mit Kindern absolviert haben.

Fortbildungen für die Erzieherinnen seit Projektbeginn:

- 9 Fortbildungen zur Einführung der Klang-Pause mit 155 TeilnehmerInnen
- 6 Teamfortbildungen mit 64 TeilnehmerInnen
- 3 Informationsveranstaltungen für Leitungen im Quartier⁴ mit 36 TeilnehmerInnen
- 2 Workshops auf dem Kongress „KaleidoPäd“ 2015 in München mit 100 TeilnehmerInnen

Praxisbesuche und Berichte aus der Praxis motivierten uns, die Klang-Pause in ihren vielfältigen Möglichkeiten zu erproben und kreativ neue Variationen zu entwickeln. Die Erzieherinnen übertrafen sich gegenseitig mit ihren bunten, abwechslungsreichen und oftmals witzigen Einfällen. Die Arbeit mit dem Klang machte offensichtlich nicht nur den Kindern, sondern auch den Erzieherinnen großen Spaß. Aus dem lebendigen Austausch zwischen den Erzieherinnen über ihre Entdeckungen und kreativen Einfälle entstand eine offene Klang-Gruppe⁵, die bis heute besteht und jetzt zur Keimzelle neuer Entwicklungen wird.

Wir selbst (Ursula und Silvia) empfinden die Klang-Pause als eine Bereicherung im Alltag, die wir nicht mehr missen möchten.

Die Fachakademie als neues Feld

Während ich, Ursula, als Quartiersleiterin weiter in enger Verbindung mit den Kitas für die Verbreitung des Klangs und der Begleitung der Klang-Gruppe arbeitete, wechselte ich, Silvia, nach Projektende als Dozentin an die Fachakademie für Sozialpädagogik der Stadt München. Ich begann im Rahmen meiner Unterrichtsverpflichtungen, zukünftige Erzieherinnen mit der Klangarbeit bekannt zu machen. Dabei entstand ein Konzept für ein Wahlpflichtfach zur Einführung in die Klangarbeit mit dem Titel „Die Harmonie der Klänge – Entspannung durch Klangschalen für Kinder und Erwachsene“, das im Stundenplan der Fachakademie

³ Die Klangkiste des Peter Hess® Instituts (PHI) besteht aus einem Satz von 3 Klangschalen in HIMALAYA-Qualität, passenden Schlägeln, Fachliteratur mit DVD-Anleitung sowie Aufbewahrungsbeutel und Holzkiste. Für das Münchener Projekt stellte das PHI 20 Klangkisten kostenlos als Leihgabe zur Verfügung.

⁴ Die 400 Kitas der Stadt München sind in Stadtquartieren organisiert. Jede Stadtquartiersleiterin ist zuständig für 11-12 Kitas, für die sie als Dienst- und Fachaufsicht verantwortlich ist.

⁵ Diese Klang-Gruppe trifft sich in regelmäßigen Abständen, um sich selbst mit den Klängen etwas Gutes zu tun und sich über neue Klangerfahrungen auszutauschen. Der Kreis der Teilnehmenden ist nicht fest, sondern kann von Treffen zu Treffen variieren – je nach Anmeldung.



Sinnliches Erfahren der Klangschale und ihrer Schwingungen.

integriert ist. Damit werden zukünftige Erzieherinnen von Beginn ihres Studiums an mit einem Klangangebot begleitet und haben während ihres Studiums in den Praktikas die Möglichkeit, mit Kindern und Erzieherinnen Klang zu erproben.

Die Freude mit der pädagogischen Klangarbeit verbindet uns (Silvia und Ursula) nach wie vor. Wir entwickeln und gestalten kooperativ bereichsübergreifende Klang-

angebote sowie einen auf die Bedürfnisse der Kindertageseinrichtungen abgestimmten Einsatz der Klangschalen in unseren jeweiligen Arbeitsbereichen.

Der Weg in die Zukunft: Die Klang-Gruppe

Die Klang-Gruppe, die sich nach Abschluss des Pilotprojekts⁶ spontan gebildet hatte, ist jetzt der Ausgangspunkt der Weiterentwicklung der Klangarbeit in München. Ursprünglich entstand die Gruppe aus dem Bedürfnis der Er-

⁶ „Pilotprojekt“ bezeichnet eine Untersuchung, bei der die Frage gestellt wird, ob es sich lohnt, das Thema mit präziseren Methoden weiter zu untersuchen.

zieherinnen, sich auszutauschen. Jetzt ist die Klang-Gruppe die Keimzelle eines neuen Fortbildungskonzepts, das ab dem Jahr 2017 fortlaufend angeboten werden soll und zu einer Basisqualifikation für die Klangarbeit in Kitas führt und mit dem sog. „Klang-Führerschein“ abgeschlossen wird. Für die Münchener Kitas gilt das Prinzip: Klangschalen werden nur in Kitas eingesetzt, deren Erzieherinnen eine Basisausbildung in der Klangarbeit haben.

In der Klang-Gruppe ist der Aspekt der Gesundheitsförderung immer stärker in den Vordergrund gerückt. Denn ein Ergebnis des Pilotprojekts war die Beobachtung, dass nicht nur die Kinder wesentlich konzentrierter, ruhiger und entspannter spielen, arbeiten und lernen konnten, sondern auch die Erzieherinnen profitierten. Sie berichteten, dass sie sich bei den Klangangeboten selber entspannten. Sie erlebten sich sowohl bei ihrer Arbeit in der Kita als auch in ihrem Alltag gelassener, also weniger gestresst als vorher.

Für die Zukunft ist ein verbessertes Konzept für eine einjährige Klang-Begleitung geplant und zum Teil schon ange laufen. Das Konzept einer festen Klang-Gruppe mit festen Terminen und verbindlicher Anmeldung für den ganzen Block (6 Einheiten pro Jahr zu je 1,5 Stunden, zzgl. Beratung, Reflexion und Evaluation) ermöglicht einen aufbauenden Entwicklungsprozess sowohl für die einzelnen TeilnehmerInnen als auch für die Gruppe als Ganzes.

Ziele der Klang-Gruppe zur Gesundheitsförderung:

- Individuelle Klangerfahrungen zur Entspannung ermöglichen.
- Personale und situative Anteile bei der Stressverarbeitung erkennen.
- Eigenes Verhalten im Umgang mit Stress korrigieren.
- Erweiterung des Methodenrepertoires beim Einsatz von Klang für das Erziehungspersonal und Transfer ins Team.
- Unterstützung eines gesunden Arbeitsklimas durch die Nutzung der Klang-Gruppe innerhalb der Qualifizierungszeiten.
- Aktive Teilnahme der Klang-Gruppen-Mitglieder an der Entwicklung von Lösungen zur Stressreduktion.
- Nachhaltiges Erleben der Klang-Interventionen und Kompetenzentwicklung zur persönlichen Stressbewältigung stärken.

Diese Zielsetzungen der Klang-Gruppe machen deutlich, warum die Klangarbeit im Bereich der Gesundheitsfürsorge und Stressbewältigung angesiedelt ist.

Rückblick und Ausblick

Zum Schluss möchten wir (Hella und Luis) der Frage nachgehen, welche Faktoren für den erstaunlichen Prozess der Klangausbreitung in den Münchener Kitas entscheidend waren.

1. Faktor: Entscheidend waren drei Instanzen

Erste Instanz: Dr. E. Hartl-Grötsch: Verantwortungs- und Entscheidungskompetenz für alle Kitas der Landeshauptstadt München.

Zweite Instanz: Hella und Luis Erler: Idee, Planung des Prozesses, Unterstützung und Begleitung.

Dritte Instanz: Peter Hess und das Peter Hess® Institut: Klangmaterialien, standardisierte Fortbildungen.

Aus dem Zusammenklang dieser drei unterschiedlichen Kompetenzen entstanden die Idee, die Energie zur Umsetzung und die Begeisterung aller TeilnehmerInnen.

2. Faktor: Prinzipien der Projektleitung und -führung

Und dann kommt noch etwas dazu, das wir früher vielleicht übersehen hätten, das uns heute aber in seiner Bedeutung sehr wichtig erscheint: Die Prinzipien der Führung und Leitung des Projekts und die Art, wie alle Beteiligten einbezogen wurden.

Erstes Prinzip: Freiwilligkeit und eigenes Interesse

Die erste Phase des Projekts begann nicht – wie oft üblich – mit einem „Verwaltungsakt“, sondern mit der offenen Anfrage in der Versammlung der Regionalen Qualitäts- und Bildungsberatung der städtischen Kitas, wer Interesse hätte, an der Fachverbandstagung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie 2009 in der Rhön teilzunehmen. Die Aufgabe war, Informationen über die Klangarbeit in Kitas zu sammeln und zu beurteilen, ob Klangmethoden in Münchener Kitas einsetzbar wären. Daraufhin bekundeten Uschi und Silvia ihr Interesse und entschieden sich, diese Aufgabe wahrzunehmen.

Zweites Prinzip: Bedeutung der ersten Erfahrungen

Ursula und Silvia berichten dazu von ihren Eindrücken bei der oben genannten Fachverbandstagung: „Unsere ersten Klangerfahrungen konnten wir auf der Fachverbandstagung 2009 in der Rhön-Akademie sammeln. Dabei hat uns der Ein- und Ausklang eines Fachtages als neue Erfahrung sehr beeindruckt. Die Gesamtstimmung der Fachtagung erlebten wir im gemeinsamen Umgang miteinander als aufmerksam und achtsam. Emily Hess schenkte uns eine Klangmassage, die den ausschlaggebenden Impuls gab, mit Klang in Kindertageseinrichtungen zu arbeiten.“

Drittes Prinzip: Sichtbarer und nachprüfbarer Erfolg

Der quantitative Aspekt des Projekt-Prozesses lässt sich ablesen am Einkauf der Klangmaterialien durch das Kita-Referat der Stadt München. Wenn man bedenkt, dass 2009 keine Klangkiste in Münchener Kitas war und heute für knapp die Hälfte der 400 städtischen Kitas Klangmaterial zur Verfügung steht – nämlich 194 Klangkisten und weiteres Klangmaterialien wie Therapieklangschalen-Sets (bestehend aus Herz-, Becken-, Universalschale), XL-Schalen und dem weiteren Zubehör – dann sprechen diese Zahlen für sich.

Klangmaterialien für die Kitas der Stadt München (2009–2015):

- Start mit 22 Klangkisten für das Pilotprojekt
- 20 Klangkisten für Fortbildungen und zum Ausleihen für erste Erfahrungen in der Praxis
- 194 Klangkisten Anschaffung über das offizielle städtische Bestellverfahren
- 10 Therapieklangschalen-Sets
- 4 XL-Schalen
- 2 Gongs
- Zen- und Asamschalen
- Diverses Zubehör

Klangmaterialien für die Fachakademie der Stadt München (2009–2015):

- Klangschalen-Sets
- 1 Klangkiste
- 1 XL-Schale
- Zen- und Asamschalen
- Diverses Zubehör

Viertes Prinzip: Vernetzung

Es ist, was ursprünglich nicht vorhersehbar und so auch nicht planbar war, zu einer Vernetzung verschiedener Institutionen der Stadt München gekommen, und zwar zwischen dem Referat der Kindertageseinrichtungen, dem Pädagogischen Institut und der Fachakademie für Sozialpädagogik. Dabei handelt es sich um bereits schon lange bestehende Institutionen, die sicher häufig zusammengearbeitet haben, noch nie aber zum Thema „Stressreduktion für Kinder und Erzieherinnen in Kitas“.

Wenn wir auf den Prozess der Klangausbreitung zurückblicken, der durch das Konzept einer fortlaufenden Einführung und Begleitung von Klang-Gruppen seine Form für die Zukunft gefunden hat und in der Fortbildung des Pädagogischen Instituts verankert ist, dann wissen wir: Der Prozess ist nicht zu Ende, er tritt in eine neue Phase ein, in der die ursprünglichen TeilnehmerInnen des Prozessanfangs jetzt die Träger für die Projekte der Zukunft sind.

Aber es gibt auch noch eine andere Geschichte zu erzählen, die Geschichte von Menschen, die zunächst als einzelne arbeiten, sich kennenlernen, die die Freude und Begeisterung erleben, an der gleichen Idee interessiert zu sein und zusammen zu arbeiten, etwas Neues zu schaffen, die Geschichte von den vielen kleinen ICHS zum großen WIR, von den Punkten, die Verbindungslinien finden und allmählich zum Netz werden – Punkte, die durch lebendige, pulsierende, emotionale Energiekanäle verbunden sind, Netzwerke, durch die Energie fließt, Freundschaft, Zusammengehörigkeitsgefühl, Zufriedenheit und Begeisterung und vor allen Dingen die Freude, die jeder empfindet, wenn er als „Botschafter des Klangs“ andere berühren darf.

*Wir bringen München zum Klingen,
Ursula Balmer, Silvia Schindler,
Prof. Hella Erler und Prof. Luis Erler*



Das "Münchener Klangteam"



Prof. Dr. phil. Hella M. Erler

Studium der Kath. Theologie, Philosophie, Psychologie (Promotion) und Romanistik. Professorin für Psychologie und Elementarpädagogik an der Fachhochschule Regensburg.

Aus- und Fortbildung in Körperarbeit: Expression Corporelle, Eutonie und Atemarbeit, Peter Hess®-Klangmassage und Peter Hess®-Klangpädagogik, TouchLife-Massage und in Methoden der Humanistischen Psychologie: u.a. Themenzentrierte Interaktion, Psychodrama, Suggestopädie.

Kontakt

Institut Dr. Luis Erler

Wiesäckerweg 8 · D-93053 Regensburg

E-Mail: luherler@t-online.de



Prof. Dr. phil. Luis Erler

Studium der Kath. Theologie, Philosophie, Psychologie (Promotion) und Pädagogik. Professor für Elementar- und Familienpädagogik an der Universität Bamberg.

Aus- und Fortbildungen in Körperarbeit: Expression Corporelle, Eutonie und Atemarbeit, TouchLife-Massage, Peter Hess®-Klangmassage und Peter Hess®-Klangpädagogik und in Methoden der Humanistischen Psychologie: u.a. Themenzentrierte Interaktion, Psychodrama, Suggestopädie, Supervision und Coaching.

Kontakt

Institut Dr. Luis Erler

Wiesäckerweg 8 · D-93053 Regensburg

E-Mail: luherler@t-online.de



Ursula Balmer

Erzieherin mit vielfältigen Weiterbildungen und Erfahrungen in den Bereichen der Qualitätsberatung für Kindertageseinrichtungen. Verantwortlich für 11 Kindertageseinrichtungen in der Dienstaufsicht und Fachberatung bei der Stadt München. Peter Hess®-Klangpädagogin und -Klangmassagepraktikerin und aktive Mitarbeiterin am wissenschaftlichen Forschungsprojekt „Klang-Pause-München“.

Kontakt

E-Mail: ursulabalmer@yahoo.com



Silvia Schindler

ist Dipl. Sozialpädagogin und als Dozentin und Fachbetreuerin an der Fachakademie für Sozialpädagogik der Landeshauptstadt München tätig. Sie ist ausgebildete Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin und KliK-Expertin sowie aktive Mitarbeiterin am wissenschaftlichen Forschungsprojekt „Klang-Pause-München“.

Kontakt

E-Mail: silviaschindler1@yahoo.de

KliK – Klingende Kommunikation für alle!

von Heike Haverbeck

Viele pädagogische Tageseinrichtungen arbeiten integrativ und bieten Kindern mit besonderem Förderbedarf wie z.B. Entwicklungsverzögerungen oder krankheits- und behinderungsbedingten Einschränkungen, entwicklungsbegleitende, unterstützende pädagogische Interventionen als Einzel- oder Gruppenangebot.

Zur individuellen Förderung der Kinder werden Erzieher oder Heilpädagogen als zusätzliche Fachkräfte in den Tageseinrichtungen angestellt. Ihre Aufgabe ist es, die Kinder individuell im täglichen Ablauf zu unterstützen, sie im sozialen Miteinander zu begleiten und ihnen spielerische Förderangebote anzubieten. Hinzu kommt die Zusammenarbeit mit den Eltern, um bei den Herausforderungen der Erziehung und der Entwicklung ihre Kinder positiv zu bestärken.

Innerhalb dieser pädagogischen Arbeit bietet die Peter Hess®-Klangpädagogik facettenreiche, vielfältige Einsatzmöglichkeiten, um Kinder sowie Eltern auf ihrem gemeinsamen Entwicklungsweg zu begleiten.

In den vom Peter Hess® Institut zertifizierten KliK-KLANG-Kindergärten werden die klangpädagogischen Settings bereits erfolgreich und vielseitig eingesetzt.

Klang als ständiger Begleiter im Kindergarten-Alltag

In den KliK-KLANG-Kindergärten sind Klangschalen in den Gruppenraum integriert, sodass sie jederzeit für die Kinder zugänglich sind. I.d.R. werden sie schnell als neues Material akzeptiert und auch häufig genutzt.

Feste Klangrituale, die sich in den Alltag integrieren, bieten den Kindern Sicherheit und Orientierung bei den täglichen Abläufen: Ob als Begrüßungsritual, am Wickeltisch, als Einschlaf- oder Aufwachbegleiter, bei der Mittagsruhe oder in der Hausaufgabenbetreuung, die Klangschalen sind ständige Begleiter der pädagogischen Arbeit und tragen zu einer positiven, entspannten Gruppenatmosphäre bei.

Weiter bieten die klangpädagogischen Settings und Spiele in der individuellen Einzelbegleitung zahlreiche Möglichkeiten

Die Klangschalen tragen zu einer positiven, entspannten Gruppenatmosphäre bei.



zur ganzheitlichen Wahrnehmungsförderung. Im Rahmen meiner Anstellung als Fachkraft für die Integration durfte ich in diesem Kontext schon einige schöne Klangerlebnisse mit Kindern teilen. An einer dieser Erfahrungen möchte ich euch teilhaben lassen:

Ich kenne die fast 5-jährige Dana seit einigen Wochen. Kaum ein anderes gleichaltriges Mädchen der Kindergartengruppe ist so aktiv und vielseitig interessiert wie sie. Stets ist Dana in Bewegung, angespannt, ständig auf der Suche nach neuen Reizen und Erfahrungen. Viele Talente gehören zu Danas Schätzen, doch das Heben und intensive Entdecken ihrer wertvollen Schätze gelingt ihr nur für eine sehr kurze Zeit. Einmal loslassen, entspannen, Zeit haben, um ihre Talente zu entdecken, das ist es, was wir Dana wünschen.

Dana hat die Klangschalen bereits kennengelernt. Heute ist der Tag, an dem sie die unterschiedlichen Schwingungen der Schalen unter den Fußsohlen spürt. Sie wählt zuerst die Herzschale aus. Dana legt sich auf den Bauch, streckt ihre Füße aus und ruft entschlossen: „Fertig, wir können anfangen!“ Ich stelle Dana die Herzschale auf beide Fußsohlen und klinge diese an. Sie äußert sich sofort: „Schön!“ Sie spürt eine Moment hinein, bevor sie sagt: „Das ist, als ob die Sonne meine Füße kitzelt!“ Dabei hebt sie den Kopf und kichert ein wenig. Ich sage ihr: „Du kannst dir die Sonne einen Moment lang vorstellen, wenn du es möchtest. Ich klinge die Schale weiter für dich an.“ Dana legt ihren Kopf wieder ab.

Nach einer kurzen Weile sagt Dana: „Jetzt die große Schale.“ Schon steht sie auf und holt die große Beckenschale zur Matte. Wieder legt sie sich hin, streckt die Füße aus und wartet ab. Ich stelle ihr die Beckenschale auf die Fußsohlen und klinge sie an. Dana ist still. Ich merke, wie sich ihre Atmung vertieft. Erst dann sagt sie mit ruhiger, verträumter Stimme: „Das ist, als ob der Mond über meine Füße rollt.“ Ich antworte ihr: „Das hört sich sehr schön an, du kannst dir den Mond, der dort über deine Füße rollt, noch eine Weile anschauen und ich klinge für dich die Schale an.“ Dana bleibt ganz flach am Boden liegen. Ich klinge die Schale an. Ihre Atmung ist ganz tief und ich kann beobachten, wie sich ihre Körpermuskulatur mehr und mehr entspannt.

Fast 10 Minuten liegt sie dort, genießt die Klänge und Schwingungen an ihren Fußsohlen. Dana steht auf und fragt: „Machen wir das nächste Woche wieder?“ Ich antworte ihr: „Wenn du das gerne möchtest, können wir das machen.“ Dana fragt mich: „Darf ich jetzt ein Bild malen von dem Mond?“ „Na klar, das ist eine tolle Idee,



ich komme mit zum Mal-Tisch, wenn ich darf.“, so meine Antwort. Dana willigt ein und ich begleite sie in die Gruppe zum Kreativbereich. Dort malt Dana 15 Minuten lang, sehr konzentriert mit innerer Ruhe ein wunderschönes Bild vom rollenden Mond und der kitzelnden Sonne.

Klänge für die Eltern

Solche Erfahrungen sind es, die Kinder ihren Eltern begeistert mitteilen. Eltern, deren Kinder klangpädagogisch begleitet werden, nehmen positive Veränderungen und die Begeisterung der Kinder wahr. Sie werden neugierig auf die Klangschalen, woraus häufig der Wunsch entsteht, selber die Klänge zu erleben.

Der Einsatz der Klangschalen für die Eltern gestaltet sich z.B. in Form von Klang-Entspannungsnachmittagen oder Elternabenden, die im Rahmen der Klangpädagogik in den KliK-KLANG-Kindergärten angeboten werden.

Stressprävention für die Erzieherinnen

Aber auch die Erzieherinnen selbst profitieren von den Klängen, wie die Untersuchungen zur Klang-Pause des Regensburger Professorenehepaars Hella und Luis Erler

zeigen (vgl. S. 28-34). Besonders unterstützend kann der Klang in herausfordernden Situationen für das pädagogische Personal sein. Erzieherinnen können sich mit kleinen Klangelementen mental stärken und so schwierigen Situationen mit einem positiven Gefühl begegnen. Dies führt nicht nur dazu, dass sie solche Situationen entspannter und besser bewältigen können, sondern legt auch einen Grundstein zur Selbstfürsorge und ist damit ein erster Schritt in Sachen Stressprävention. Viele „kleine Klänge“ oder Klangsequenzen können Großes zur Stressreduktion beitragen. Gelassenheit, Wohlbefinden und innere Balance dürfen wachsen. So bieten die Peter Hess®-Klangmethoden wunderbare Möglichkeiten für ein erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement und eine aktive Selbstfürsorge – und zwar für alle Beteiligten.

Diese Beispiele geben einen ersten Einblick in die unendlich vielen Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen im Rahmen gezielter Klangsettings. Vom Kind über die Eltern bis hin zu den pädagogischen Fachkräften steht dabei immer im Mittelpunkt, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Etwas, das kennzeichnend für die Peter Hess®-Klangmethoden ist.



Heike Haverbeck

ist Erzieherin, psychologische Beraterin, ILP®-Coach und Peter Hess®-Klangpädagogin. Sie leitet das Peter Hess® Zentrum Nottuln, ist Seminarleiterin und Studentin des Studiengangs Bachelor o.Sc. Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode.

Kontakt

E-Mail: info@phi-nordwest.de

Telefon: +49 (0) 59 23-988 46 42

Klangschalen im Musikunterricht

Sinnliches Erleben fördert die Freude am Instrument

von Anna Avramidou

Als Peter Hess®-Klangpädagogin, Musikerin und Musiklehrerin habe ich viele Jahre in einer privaten Musikschule unterrichtet. Dabei habe ich die Klangschalen ganz selbstverständlich als Brücke zum Musikinstrument genutzt. Gemeinsam mit der Niederländerin Inge Brilleman, einer befreundeten Diplommusikerin, ehemaligen Leiterin einer Musikschule und Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin, begann ich, diese Erfahrungen zu reflektieren und daraus einen gezielten Einsatz der Peter Hess®-Klangmethoden in Musikschulen und anderen musikpädagogischen Arbeitsfeldern zu entwickeln. Dabei kommen überwiegend KLANGpädagogische Settings¹ aus dem Weiterbildungssystem der Klingenden Kommunikation (KliK) zum Einsatz. Von der musischen Früherziehung über den Instrumentalunterricht und musikpädagogische Angebote im Sinne eines „lebenslangen Musiklernens“ bis hin zur Gesundheitsprävention von Musiklehrern wie auch Musikern – mit den Klangmethoden lassen sich vielfältige und effektive Angebote setzen.

„Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn“

sagt der bekannte Hirnforscher Gerald Hüther. Aus der Lernforschung ist heute allgemein bekannt, dass Lernen umso besser gelingt, je motivierter und begeisterter wir sind, d.h. je mehr wir uns in einer positiven Grundhaltung befinden. Dies gilt natürlich auch für Angebote zur Förderung und Vermittlung musikalischer Fähigkeiten. Vielleicht sogar hier ganz besonders, denn kaum ein anderes Medium ist in der Lage, Emotionen so zu transportieren wie Musik. Entsprechend greift man zu kurz, wenn nur motorische oder kognitive Kompetenzen gefördert werden, um musikalische Lernprozesse in Gang zu setzen. Vielmehr wirken Motorik und Verständnis wechselseitig mit Motivation und Emotion. Im Sinne einer entsprechenden Sichtweise des menschlichen Systems als Netzwerk bieten Klangschalen und die seit Jahrzehnten bewährten Klangmethoden eine ideale Verbindung, um einen vielfältigen und sinnlichen Zugang zur Musik zu ermöglichen und dabei positive Gefühle zu wecken. So können die positiven Auswirkungen von Musik

und Musizieren auf die Gehirnstruktur eintreten, wie sie beispielsweise Manfred Spitzer in dem Buch „Musik im Kopf“ (2004) oder Gerald Hüther in seinem Beitrag im Buch „Kinder für Musik begeistern“ (2009) beschreiben.

Ganzheitliche Förderung schafft sinnlichen Zugang zur Musik

Durch die obertonreichen Klänge und die feinen Klangschwingungen der Klangschalen werden Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen. Klang/Musik wird sinnlich erfahrbar. Die jeweiligen Bereiche können gezielt gefördert werden.

Die physikalische Schwingung der Klangschalen und z.T.

Die Klänge der Klangschalen setzen einen akustischen und vibro-taktilen Reiz, d.h. sie stimulieren gleichzeitig Hören und Fühlen. Der Klang weckt Aufmerksamkeit und berührt auf emotional wohltuende Weise.

auch Gongs sind deutlich fühlbar und können z.B. zur spezifischen Förderung der taktilen sowie feinmotorischen Fähigkeiten genutzt werden. Diese sind grundlegend für das sensible Erlernen und Spielen eines Instrumentes. Die harmonischen Klänge führen zudem schnell in einen angenehmen Zustand wohltuender Entspannung. So entstehen ideale Rahmenbedingungen für Lernen. Konzentration und Aufmerksamkeit werden gesteigert und damit ideale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Aufnahme und Anwendung von musikpädagogischen Lerninhalten begünstigt. Somit bietet das Medium Klangschale ganzheitliche Fördermöglichkeiten auf allen Ebenen. So können Spiele mit Klangschalen beispielsweise auch der Gehörbildung dienen und das Richtungshören schulen. Sozusagen als „Nebeneffekt“ bringen die sanften Klänge und Vibrationen die Kinder zur Ruhe und fördern die Körper- bzw. Selbstwahrnehmung. Ein musikpädagogisches Angebot, das von Klangschalenklängen begleitet bzw. ergänzt wird, ermöglicht einen schnellen Zugang zum inneren wie äußeren Erleben und fördert eine hohe Resonanzfähigkeit.

¹ Die Weiterbildung „Peter Hess®-Klangpädagogik“ wurde von Emily und Peter Hess seit 2001 entwickelt und in ihren Anfängen von Christina Koller durch eine Doktorarbeit (Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern, Verlag Dr. Kovac, 2007) begleitet – positive Auswirkungen konnten belegt werden. Aus dieser Weiterbildung entstand im Laufe der Jahre das innovative Weiterbildungssystem KliK – „Klingende Kommunikation“.



Die „Klingende Kommunikation“ bietet vielfältige Klang-Settings, die den Musikunterricht bereichern.

Schnelle Erfolgserlebnisse machen Lust auf mehr!

Speziell für den Bereich der Frühförderung bekommen wir immer wieder interessante Rückmeldungen.

Ähnlich wie das Orff-Instrumentarium sind Klangschalen und Gongs leicht zu spielen und führen zu schnellen Erfolgserlebnissen, zu Erfahrungen von „Ich kann's!“. Diese positiven Erfahrungen der Selbstwirksamkeit stärken die Neugier und Motivation und schaffen eine positive Grundhaltung zum jeweiligen Lernfeld, sie machen Mut, sich im Instrumentalunterricht mehr zuzutrauen. Die einfache Handhabung macht die Klangschale auch zu einem idealen Medium für Musikpädagogische Angebote jenseits kognitiver Fähigkeiten oder sprachlicher Barrieren, wie sie z.B. mit behinderten Menschen, in Altenheimen, ... durchgeführt werden können.

Im gemeinsamen Erfahren der Klänge werden ferner soziale Kompetenzen sowie Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit geschult. Dies wirkt sich positiv auf das Zusammenspiel z.B. in einem Orchester oder einer Band aus und auf deren Gesamtklang.

Klingende Kommunikation im Instrumentalunterricht

Auch im Instrumentalunterricht erfreuen sich die KliK-Angebote immer größerer Beliebtheit. Kinder und Jugendliche sind vielen alltäglichen Herausforderungen und manchmal auch hohen Ansprüchen Erwachsener ausgesetzt. So kommen sie oft schon unter Druck und Stress in den Unterricht. Eine Klangschale, nur fünf Minuten angeklingen, lässt die Schüler wieder zur Ruhe kommen, zu sich finden. So verläuft der Unterricht oft deutlich effektiver und konzentrierter. Für das Spielen eines Instrumentes oder im Gesangsunterricht kommt natürlich auch der Lockerung körperlicher Verspannungen durch die Klangschwingungen eine wichtige Rolle zu. So können beispielsweise Hände und Finger oder auch Kiefer- und Mundbereich gezielt angesprochen und optimal aufs Musizieren eingestimmt werden. Und auch bei der Vorbereitung auf öffentliche Auftritte und den Umgang mit Lampenfieber können die Klangschalen und Klangmethoden zu wertvollen Begleitern werden.

Auch die Musiklehrer profitieren von den Klangmethoden

Den „KliK-Praktiker/-Experten für musikpädagogische Arbeitsfelder“², die z.B. in Musikschulen spezielle Angebote machen oder Fortbildungen für Lehrkräfte anbieten, ist es

² Der „KliK-Praktiker/-Experten für musikpädagogische Arbeitsfelder/ Musikschulen“ ist ein Fortbildungsabschluss am PHI.



Gemeinsame Klang-Erfahrung schafft Verbindung.

ein Anliegen, dass nicht nur die Kinder und Jugendlichen, sondern auch die Musiklehrkräfte von den Klängen profitieren. Daher gibt es verschiedene Klangmethoden, mit deren Hilfe die Lehrkraft z.B. während des Schülerwechsels schnell für sich Entspannung erfahren kann. Dies wirkt sich positiv aufs gesamte Unterrichtsgeschehen, wie auch auf ihre Gesundheit aus. Und über die eigene Erfahrung erlernen die Musikpädagogen gleichzeitig, wie sie selbst Klangangebote mit Klangschalen gestalten können, um ihre Schüler gezielt zu fördern und ihnen einen leichteren Zugang zum Instrument zu ermöglichen.

Die Stressreduzierende und damit Gesundheit stärkende Wirkung der Klänge wurde bereits in verschiedenen wissenschaftlichen Arbeiten belegt. Schon kleine Klangübungen von nur wenigen Minuten täglich (als „Klang-Pause“ bezeichnet) fördern Entspannung, Konzentration, Ausdauer und Motivation – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen (vgl. Klang-Pause, S. 28-34). Eine 2007 vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. durchgeführte Studie mit mehr als 200 Probanden konnte zeigen, dass regelmäßige Klangmassagen helfen, besser mit Stress umzugehen und sich in und mit dem eigenen Körper wohler zu fühlen (Koller/Grotz in: Klang-Massage-Therapie 7/2010, S. 15-19).



Anna Avramidou

Peter Hess®-Klangpädagogin (PHI), Erzieherin, Musikerin, Autorin. Master of Science in integraler Unternehmensführung (USA). Langjährige Erfahrung als Musikschullehrerin. Weiterbildungen in musikalischer Früherziehung, als Lösungsorientierte Kurzzeitberaterin und als Frauen-Coacherin, u.a. beim Awakening Woman Institut.

Seit 2008 Seminarleiterin am Peter Hess® Institut und seit 2011 autorisierte Ausbilderin in der Peter Hess®-Klangmassage (Ausbildungsseminar Klangmassage I). Zusammen mit Niko Avramidis Leitung der Peter Hess® Akademie in Griechenland.

Selbstständig in eigener Praxis.

Kontakt

E-Mail: anna.avramidis@peter-hess-institut.de

Telefon: +49 (0) 59 23 – 78 19 095



Klangyoga ist eine einzigartige Verbindung von Yoga und Klang.

EMILY HESS-Klangyoga

von Doris Iding

Wer denkt, dass Yoga am besten in andächtiger Stille praktiziert werden sollte – die Sinne nach innen gerichtet und von der Außenwelt abgeschottet – dem entgeht ein ganz wesentlicher Aspekt der heilsamen Wirkung des Yoga mit Klang. Dass Klänge zur Stärkung der Selbstheilungskräfte eingesetzt werden, hat zwar eine lange Tradition in Religionen und Kulturen, doch bei den Asanas wird in der Tradition von Patanjali bevorzugt auf den universellen Laut OM gesetzt. Alles ist Schwingung im Universum – die Welt ist Klang ... und von Pythagoras und Heraklit über Kepler und Lauterwasser bis zur modernen Wissenschaft finden sich Bestätigungen: Erst kürzlich ist es der Quantenphysik gelungen, die Klangwellen, die ein Atom mit seinen Bewegungen auslöst, einzufangen und zu messen.

Wir sind umgeben von Klang

Klang ist also viel mehr als das, was wir mit unseren Ohren hören können. Klang wirkt unmittelbar auf unsere Zellen, abhängig von Tonhöhe und Klangfarbe. Und wir sind immer von Schwingungen umgeben, ob wir sie wahrnehmen oder

nicht. Klänge wirken nicht nur auf unsere Gefühle, sondern auch immer auf unsere Zellen, Organe, auf unsere Atmung, auf unseren Puls und Blutdruck. Wenn Klang zu Lärm wird, reagieren wir mit Stress; wenn Klang angenehm ist, können wir entspannen. Die Idee, Klang mit Yoga über das OM hinaus zu verbinden, liegt deshalb eigentlich auf der Hand – und Emily Hess hat sich dieser heilsamen Verbindung von Klang und Bewegung verschrieben.

Ein Same aus der Kindheit entfaltet sich

Oft nehmen Eltern starken Einfluss auf die Entwicklung eines Kindes, besonders wenn es nicht „der Norm“ entspricht. Weil die kleine Emily erst mit drei Jahren zu laufen begann, hatten ihre Eltern sie aus Sorge zum Ballett geschickt – hier sollte sie ihren unbeholfenen Watschelgang verlieren. Und die tanzenden Bewegungen wurden für Emily Hess zum Mittel-, Dreh- und Angelpunkt ihres Lebens. Plötzlich wurde alles Bewegung, und als sie mit zwanzig Jahren zum Yoga kam, wurde ihre natürliche körperliche Biegsamkeit zu einer „Schmiegsamkeit dem Leben gegenüber“. Diese

Emily Hess gibt die von ihr entwickelte Methode in Teachertrainings weiter.



Herangehensweise ans Leben ließ sie schwierige Zeiten überwinden und die Leichtigkeit nie verlieren. Mit Mitte zwanzig lernte Emily die Klangmassage und deren Entwickler Peter Hess kennen und wusste sofort, dass sie hier ihre Bestimmung, ihren Weg und ihr Zuhause gefunden hatte – das war vor über 25 Jahren. Heute leitet Emily zusammen mit Peter Hess das Peter Hess® Institut.

Vom Tanz zum Yoga

Es fiel Emily Hess leicht, Klang mit Tanz zu verbinden, und daraus entwickelte sie 2001 zusammen mit Peter Hess die Klangpädagogik, aus der später das Weiterbildungssystem KliK – Klingende Kommunikation wurde. Doch erst aus der Begegnung mit dem Yogatherapeuten Remo Rittiner entstand nach Jahren der Schulung ihre heutige Form des Klangyogas. Sie systematisierte ihre Erfahrungen und verschmolz ihr inzwischen umfangreiches Wissen über Yoga mit den Peter Hess®-Klangmethoden. Hier fand Emily Hess, immer ermutigt von ihren Lehrern, ihren eigenen Weg in der Verbindung von Klang und Yoga. Ihre besondere Begabung ist die tänzerische Leichtigkeit, mit der sie tiefenwirksame Yoga-Asanas mit wohltuenden Klängen kombiniert. Ihr Talent, Schwingungen so stark zu fühlen und zu vermitteln, macht das Klangyoga zu einem einzigartigen Erlebnis.

Eine Idee manifestiert sich

Wenn eine Idee reif für die Welt ist, dann finden sich auch alle Zutaten, die es braucht, damit diese Idee bei den Menschen ankommt. In diesem Bewusstsein mag es nicht erstaunen, dass die beiden Enthusiasten von Yoga und Klang, Peter und Emily Hess, ihren perfekten Rahmen für ihr Anliegen in einem kleinen Seminarhaus in Niedersachsen verwirklicht fanden. Hier gab es für die innere Klangreise auch die äußere Umgebung: Inmitten idyllischer Natur zwischen Wäldern, Naturparks und Moorlandschaften und nahe dem Steinhuder Meer war hier ein Ort, der zum Verweilen einlud.

Das Seminarhaus hat sich mittlerweile zum Peter Hess® Zentrum gemausert und findet immer mehr Anklang in der Welt, so wie es sich beide gewünscht hatten: Von hier aus soll Yoga und Klang sich in die Welt hinausschwingen. Und Emily Hess spürte, dass es genau im richtigen Moment passierte. „Als ob die Welt darauf gewartet hätte“, staunt sie immer wieder und ist dankbar, dass sie mit der Verbindung von Yoga und Klang so vielen Menschen helfen kann.

Klangyoga – Zufriedenheit auf tiefster Ebene

Für alle Teilnehmer ist die Verbindung von Yoga-Klangmeditation, Yoga-Klangmassage und Yoga-Klangentspannung ein zutiefst freudvolles Erlebnis, das leicht

und beschwingt in die Seelen der Menschen hineinströmt und sie verführt. Emily Hess gelingt es, das Hineingleiten in die Asanas zu einer andächtigen und bewegenden Prozession zu machen, ähnlich einem Gebet, das sich körperlich ausdrückt. So gewinnen die Teilnehmer ein tiefes, ursprüngliches Vertrauen in die Fähigkeiten ihres Körpers zurück und erstarren in der Haltung, die ihr Atem zulässt. Ein lächelndes Hineinsinken in die Haltungen und ein kraftvolles Zusichstehen sind die Geschenke, die sie überreicht bekommen und mit denen sie beseelt nach Hause gehen dürfen. Glück und Freude sind Synonyme für diese neue Schwingung, Zufriedenheit auf tiefster Ebene das Ergebnis.

Was ist das Besondere am Klangyoga?

Es versteht sich von selbst, dass eine so tiefe Freude kaum über reine Techniken zu erreichen ist. Daher ist das Besondere am Klangyoga auch, dass es dieses spielerische Element hat, das das innere Kind in uns glücklich macht; denn in uns will etwas spielen – und wir haben als Erwachsene kaum je Zeit, uns diesen Spielraum zu geben oder wissen nicht, dass wir ihn benötigen. Bei Klangyoga dürfen wir Klangschalen einsetzen und ihrem Klang mit einer speziellen Atemtechnik lauschen, wie er sich in unserem Körper fortpflanzt und bewegt, vibriert und nachschwingt, sich mit unserem Herzschlag unterhält und unsere Organe begrüßt. Ein völlig neuartiges Gefühl, eine einzigartige Wahrnehmung unseres inneren Körperrhythmus entsteht. Wir hören nicht nur den Klang, wir werden zur Schwingung, wir tanzen zum Klang unserer Herzens. Und das mit einer Leichtigkeit, die sich durch alle Faszien fortpflanzt. „Wie viel mehr ich bin, als das was ich dachte“, ist ein staunender Gedanke, der während des Erlebens auftaucht.

Und es wirkt auch weiter

Emily Hess hat den Anspruch, Menschen mit Klangyoga auf allen Ebenen anzusprechen – körperlich, emotional und

geistig. Und dieses Versprechen löst sie geschickt ein, denn alle Menschen lassen sich auf der Seelenebene ansprechen, berühren und bewegen – und Klang besitzt die Fähigkeit, dies zu erreichen.

Es ist nicht nur die Tatsache, dass wir zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, was eine besondere Leitfähigkeit hat, sodass die Schwingung fast elegant ihren Weg in uns hinein findet; es ist auch die wissenschaftliche Seite, die bestätigt, dass die feinen Vibrationen, die von den hochwertigen Peter Hess® Therapieklingschalen ausgehen, den Körper harmonisieren und positiv auf Organe einwirken. Die „innere Weisheit“ unserer Körper-Geist-Verbindung wird wieder oder neu zum Schwingen gebracht und erneut in ihre natürliche Balance versetzt. Und ein Körper in Balance ist auch ein gesunder Körper, daher die heilsame Wirkung: Das Klangyoga regt die Selbstheilungskräfte auf eine Weise an, die schwer in Worte zu fassen, aber deutlich zu spüren ist.

Wer profitiert am meisten?

Natürlich hat jeder etwas davon, aber ganz besonders Yogalehrer können ihren Unterricht um eine wunderbare Klangfarbe erweitern und ergänzen. So sind sie mit dem Klangyoga in der Lage, ihre Schüler auf eine ganz neue Ebene der Körperwahrnehmung mitzunehmen. Denn sich im Klang von Klangschalen, Gongs und Mantras zu bewegen und leise sich selbst zuzuhören und wahrzunehmen, vermittelt eine so tiefe Erfahrung, dass die neue Dimension, die Yoga dadurch bekommt, niemand mehr missen will. Für alle Yogalehrer ist es also in vielerlei Hinsicht ein Geschenk – sie bringen ihre Schüler tiefer in den eigenen Körper und lassen sie in Kontakt kommen mit der inneren Weisheit, diese erleben eine tiefe Freude und einen sich ausbreitenden Frieden und das wiederum ist der Grund, warum sie wiederkommen werden. Im Zauber von Klang, Yoga und Mantras liegt ganz sachlich ein Kundenbindungsinstrument, wie es liebevoller und befriedigender nicht sein könnte.

Weitere Informationen zum EMILY HESS-Klangyoga unter www.peter-hess-zentrum.de



Doris Iding

ist Ethnologin, Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin sowie Autorin mit Schwerpunkt Integration östlicher Heilverfahren in den Westen und bewusstseinsverändernden Techniken. In ihren Artikeln und Seminaren vermittelt sie auf leichte und spielerische Weise, wie wir entspannt, achtsam und wohlwollend zu uns selbst finden können. 14 ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt.

Kontakt

www.doris-iding.de

Resonanz – Bewusstsein – therapeutische Kommunikation

Bereichernde Aspekte für die Klangarbeit

von Christina M. Koller (vgl. S. 7)

Beim 2. Fachkongress 2014 feierte die Peter Hess®-Klangmassage ihren 30. Geburtstag und der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie sein 15-jähriges Bestehen. Anlässlich dieses Kongresses referierten namhafte Professoren zu den Themen Resonanz, Bewusstsein und therapeutische Kommunikation:



Prof. Dr. med. Dipl.-Psychologe Rolf Verres erläuterte im Eröffnungsvortrag das Thema „Die Bedeutung von Resonanz für die Lebenskunst“. Verres, der bis zu seiner Emeritierung 2013 an der Universität Heidelberg als Professor für Medizinpsychologie tätig war, geht in seinen

Ausführungen vom Begriff der Achtsamkeit aus. Ihm geht es in seinem Vortrag „um Achtsamkeit überhaupt und um Resonanzphänomene in allen möglichen Bereichen des menschlichen Zusammenlebens und es geht mehr um die Frage, wie kann man denn die Bewusstheit für zwischenmenschliche Resonanz so fördern, dass möglichst viele Menschen auf eine wohltuende Weise miteinander in Verbindung kommen können.“

Resonanz kann im physikalischen Sinne als Mitschwingen verstanden werden und ist ein natürliches Phänomen. Die Resonanzfähigkeit eines Menschen geht aber weit über den physischen Aspekt hinaus und berührt auch die zwischenmenschliche Ebene. Eine Schulung der Resonanzfähigkeit hat viel mit einer sensiblen Wahrnehmung, einer bewussten Nutzung der Sinneskanäle zu tun, erklärt Verres. Erst durch die Bewusstheit um unsere Resonanzfähigkeit können wir differenzieren zwischen Resonanzen, die wir wollen und solchen, die wir nicht wollen. Die wir nicht an uns ran kommen lassen möchten, z.B., weil sie uns nicht gut tun oder weil wir sie als unangenehm empfinden. Aber beides – Resonanz und Dissonanz – sind für ein gesundes, erfüllendes Leben gleich wichtig. Aus therapeutischer Sicht ist es wünschenswert, auch dissonant empfundene Situationen erst einmal wahrnehmen und zulassen zu können. Aus dieser Ist-Situation heraus kann dann Veränderung, kann Transformation geschehen. Musik kann hier eine wunderbare Ausdrucksmöglichkeit sein und eine Brückenfunktion übernehmen, um aus der Dissonanz in die Resonanz zu führen.



Prof. Dr. Thilo Hinterberger, Stiftungsprofessor für angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatik an der Universität Regensburg, stellte die „Neurosonifikation als Mittel zur erweiterten Selbstwahrnehmung“ vor. Zu Beginn erläutert er sein

Verständnis von „Bewusstsein“, ausgehend vom „Phänomenalen Bewusstsein“. Hinterberger führt aus: „Wir haben eine Welt da Draußen und diese Welt wird über unsere Sinneswahrnehmungen im Gehirn verarbeitet, in neuronale Signale umgewandelt. [...] Dann in verschiedene Gehirnzentren weiterverteilt und was dann entsteht aus der Vernetzung des Gesamten ist sozusagen eine interne Repräsentation. Wir haben also sozusagen den Eindruck, ein inneres Bild, ein inneres Abbild von der äußeren Welt. [...] Das Wichtige ist, dass hier eine Beobachtung vorliegt. Diese interne Repräsentation und diese Beobachtung des inneren Bildes, das ist das, was wir sozusagen als Bewusstheit bezeichnen können.“

„Bewusstsein ist das subjektive Erleben der Anteilnahme am Leben.“

Bewusstsein hat, so der promovierte Physiker, auch viel mit einem ständig sich erneuernden Prozess der Wahrnehmung zu tun und daher ist die zeitliche Entwicklung von Bewusstsein ein wichtiger Vorgang. Dieser zeitliche Vorgang der Bewusstseinsentwicklung war ein zentraler Ausgangspunkt für die Entwicklung eines Gehirn-Computer-Interfaces (BCI) zur Kommunikation mittels Gehirnsignalen, an der Hinterberger mitwirkte. Dabei handelt es sich um Computer gesteuerte Neurofeedbacksysteme, die Signale aus dem Gehirn in Echtzeit verarbeiten und klassifizieren und die die Ergebnisse in ein Steuersignal umwandeln, mit dem Anwendungen wie Buchstabierhilfen, Neuroprothesen oder auch Klanginterfaces gesteuert werden können. Dieses System gibt vollständig gelähmten Menschen die Möglichkeit, über ihre Gehirnsignale zu kommunizieren. In seinen Forschungen hat er das System auch in die akustische Domäne übertragen, um eine weitere Kommunikation über die Gehirnsignale zu ermöglichen. Die Besonderheit dieses Systems zu anderen Feedback-Geräten ist, dass durch die

Umwandlung der Signale die wesentlichen Eigenschaften der verschiedenen Gehirnfrequenzen hörbar beibehalten werden. So kann man beispielsweise die Vibration eines 10-Hz-Alpha-Rhythmus direkt nachvollziehen. Ordnet man den verschiedenen Gehirnsignalen unterschiedliche musikalische Instrumente zu, dann ergibt sich daraus eine Art Konzert des Gehirns, die er als „orchestrale Sonifikation“ bezeichnet. Darauf aufbauend entwickelte Hinterberger u.a. das sogenannte „Sensorium“. Dabei handelt es sich um eine Neurofeedbackumgebung, einen Raum, in dem eine Person durch Klang und Farbe mit den Prozessen ihrer inneren Körperwelt in Kontakt gebracht wird. Die kaum oder gar nicht wahrnehmbaren Signale unseres Herzens und des Gehirns werden durch ein einzigartiges Verfahren in den Raum projiziert, sodass der Mensch auf eindruckliche Weise mit den äußeren Sinnen in seine Innenwelt eintauchen kann. „In dem Erlebnis dieser Selbsterfahrung betreten wir einen Bewusstseinsraum, der uns tief mit uns selbst in Verbindung bringen kann.“, so der Bewusstseinsforscher. In der professionellen Begleitung mit einem Coach können die individuellen Erfahrungen in den persönlichen Lebenskontext integriert werden.

Erste Untersuchungen liegen bereits vor. Das Sensorium soll zukünftig nicht nur der erweiterten Selbstwahrnehmung dienen, sondern auch als therapeutisches Setting zum Einsatz kommen.



Prof. Dr. Hartmut Schröder ist Professor für Sprachgebrauch und therapeutische Kommunikation und Experte für Entspannung und Stressbewältigung, Kommunikation und Kultur sowie Corporate Health Responsibility. In seinem Vortrag über „Therapeutische Kommunikation und Klangtherapie“

setzt er sich mit dem Begriff der Kommunikation im Allgemeinen und der therapeutischen Kommunikation im Besonderen auseinander. Kommunikation umfasst sowohl die Kommunikation mit anderen als auch die Kommunikation mit sich selbst, die Autokommunikation. Die therapeutische Kommunikation setzt an beiden Stellen an. Sie umfasst aber viel mehr als die rein sprachliche Kommunikation. Heilung ist nach dem Verständnis der therapeutischen Kommunikation als Gesamtheit verschiedener Faktoren und ihrer Effekte zu sehen, nämlich:

- Wirkmittel (Artefakte)
- Patient (Selbstheilung, Impetus etc.)
- Therapeut (Beziehung)
- Systemische Faktoren („Ko-Therapeuten“)

Die Therapeutische Kommunikation setzt entsprechend vielfältig an und zielt darauf, Impulse für Heilung zu geben. Die therapeutische Beziehung zwischen Arzt und Patient, zwischen Therapeut und Klient ist enorm wichtig. Musik kann hier ein sanfter, indirekter Kontaktvermittler sein, wie Schröder aus der Ärztezeitung zitiert. Er selbst sagt:

„Klang ist eigentlich die Fortsetzung der Kommunikation mit etwas anderen Mitteln.“

Die therapeutische Kommunikation berücksichtigt dabei das Wissen um den sogenannten Nocebo-Effekt, der als Gegenpol zum Placebo-Effekt bislang noch wenig erforscht ist. Die Nocebo-Forschung beschäftigt sich mit den negativen Auswirkungen, die ein wirkstoffreies Medikament haben kann. Bisherige Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass „das Schlechte effektiver ist als das Gute und auch besser in Erinnerung bleibt“. Die Forschungen bestätigen die Aussage von Lissa Rankin, die Schröder zitiert: „Im Körper wirkt immer das, wovon der Geist überzeugt ist. Und das gilt im Guten wie auch im Schlechten.“ „Wenn der Noceboeffekt so stark ist, dann können wir ihn doch auch umkehren und mit der Kraft unserer Gedanken Heilung zumindest unterstützen, begleiten, anregen.“, so Schröder. Der Noceboeffekt könnte so etwas wie einen Paradigmenwechsel in der Medizin einleiten, wie das zunehmende Interesse an komplementären Verfahren und neuen Formen der Bewusstseinsmedizin vermuten lässt.

Bereichernde Aspekte

Die Ausführungen der drei Wissenschaftler weisen verschiedene Schnittstellen und manchmal auch Gemeinsamkeiten zwischen den Themen Resonanz, Bewusstsein und therapeutische Kommunikation auf, die elementare Bestandteile des Lebens sind. 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.



2. Fachkongress 2014 in der Rhön-Akademie in Gersfeld /Rhön.

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 die Musik/Klänge in unser Bewusstsein kommen. Sie werden zwar von außen erzeugt, aber das Klangerlebnis findet in jedem einzelnen Menschen statt, so Verres.

Die Klänge stellen eine ideale Möglichkeit dar, die Wahrnehmung zu schulen, die eine wichtige Basis für die Förderung der Resonanzfähigkeit bzw. das Bewusstsein darüber ist, wie es Verres beschreibt. Diese Wahrnehmungsschulung gilt sowohl für körperliche Vorgänge als auch für innerpsychische. Peter Hess erklärt es gerne so, dass wir in der Entspannung während einer Klangmassage in die Lage versetzt werden, unsere jeweilige Lebenssituation aus einer höheren Warte aus gelassen zu betrachten – sozusagen als Beobachter unserer selbst. Hier finden wir eine Parallele zu der Definition von Bewusstsein, wie sie Hinterberger vornimmt. Denn Bewusstsein ist das subjektive Erleben der Anteilnahme am Leben. Denn Bewusstsein hat sehr viel zu tun mit einem ständig sich erneuernden Prozess der Wahrnehmung.

Wir können mit dem sein, was gerade ist und schaffen damit eine Voraussetzung für Veränderung, wie dies Verres beschreibt. Gleichzeitig bieten die harmonischen Klänge ein Resonanzfeld an, um wieder mit sich selbst, mit der eigenen ursprünglichen Harmonie in Verbindung zu kommen. Mit diesem Angebot einerseits zur Wahrnehmung, andererseits zum Mitschwingen mit der angebotenen Harmonie, können die Klänge eine ähnliche Brückenfunktion übernehmen, wie Verres sie der Musik im therapeutischen Setting zuschreibt. Wie Schröder erläutert, ist die Wirksamkeit einer Inter-

vention immer auch stark von der zwischenmenschlichen Ebene abhängig. Das Wissen darum spiegelt sich in den folgenden Prinzipien der Peter Hess®-Klangmethoden:

- Achtsamkeit
- Wertschätzung
- Ganzheitlichkeit
- Weniger-ist-mehr-Prinzip
- Lösungs- und Ressourcenorientierung
- Dialogisches Miteinander

Die daraus entspringende achtsame, wertschätzende und liebevolle Haltung des Klangmassagepraktikers, des Klangpädagogen oder Klangtherapeuten ist entsprechend hoch zu bewerten. Wie Schröder sagt, ist es wichtig, dass der Therapeut um seine Wirkung als Person weiß. So gilt es, dass Klangmassagepraktiker angemessen und professionell mit Klang umgehen, um ein Resonanzfeld zu erzeugen, in dem der Klient spürt, dass da ein Zusammenwirken stattfindet, so Verres. Dies bedarf einer entsprechenden Schulung, wie sie in der „Klangmassage-Ausbildung“ erfolgt und in bestimmten Fachseminaren wie die „Lösungsfokussierte Gesprächsführung I+II“ oder „NLP und Klang – Begleitprozesse und Coaching wirkungsvoll unterstützen“ vertieft werden kann. Bereichernde Impulse liefert hierzu auch das ab 2016 angebotene Seminar „Erfolgreich als Peter Hess®-KlangmassagepraktikerIn“.

Das Klang-Setting, zu dem auch das Vorgespräch und der gestaltete Raum gehören, ist damit ein multifaktorielles Angebot. Das obligatorische Nachgespräch, das jeder Klangmassage folgt, bietet zudem die Möglichkeit der Integration. Indem das Erlebte verbalisiert wird, wird es bewusst, kann in den jeweiligen Lebenskontext integriert werden und trägt damit zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraumes bei, wie dies Hinterberger auch hinsichtlich des Erlebens während des Sensoriums beschreibt.

Leben im Einklang

PETER HESS® ZENTRUM
Seminarhaus & Entwicklungswerkstatt

- Eigene Stärken erkennen
- Berufliche Chancen erweitern
- Neue Wege beschreiten



Anzeige

PETER HESS® ZENTRUM (PHZ)
Seminarhaus & Entwicklungswerkstatt

Dorfstraße 7 • D-27333 Schweringen
Tel.: 04257 983238 • Fax: -9389145
E-Mail: info@peter-hess-zentrum.de

www.peter-hess-zentrum.de



Die Weiterbildung: Peter Hess®-Klangmassageexperte für die Begleitung von Genesungsprozessen

von Peter Hess

Ein Frage, die mich und viele Seminarteilnehmer immer wieder beschäftigt, ist, wie Klangmassage und Klangmethoden effektiv genutzt werden können, um kranke Menschen auf ihrem Weg der Gesundheit zu unterstützen oder ihnen das Leben mit ihrer Krankheit zu erleichtern. Heute bieten wir am PHI hierzu zahlreiche Fachseminare von Medizinerinnen und Therapeuten an. Aus diesem Fachwissen und den vielen positiven Erfahrungen aus der Praxis entstand so die Weiterbildung „Peter Hess®-Klangmassageexperte für die Begleitung von Genesungsprozessen“, wobei natürlich vor allem auch der präventive Charakter unserer Methoden Berücksichtigung findet.

Das Gesunde stärken – auf allen Ebenen

Wie bei allen unseren Klangmethoden ist es das Ziel, das Gesunde, gut Funktionierende zu stärken und Ressourcen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Ganz wichtig ist im Rahmen eines Genesungsprozesses vor allem auch die mentale Unterstützung – und zwar sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Die Integrative Medizin und Komplementärmedizin verdeutlichen, wie wichtig ein ganzheitliches miteinander verzahntes Angebot ist. In diesem Sinne versteht sich der Klangmassageexperte als „Teil eines therapeutischen Bündnisses“. Die Zielsetzung seines Angebotes kann sehr vielfältig sein:

- Entspannung und Wohlfühlgefühl ermöglichen
- Stress, Ängste und Sorgen reduzieren
- Gesunder Schlaf und damit Regeneration begünstigen
- Verdauung anregen
- Körperwahrnehmung verbessern
- Gelenkmobilisation unterstützen
- Gewebeheilung begünstigen
- Medikamentengabe verringern
- Psychohygiene für Betroffene und ihre Angehörigen
- Ressourcen aktivieren und Selbstheilungskräfte anregen
- Eine aktive Teilnahme am Genesungsprozess unterstützen und damit
- Erfahrung der Selbstbestimmung ermöglichen
- Zuversicht und Lebensfreude wecken

Individuelle Klangangebote gestalten

Je nach Zielsetzung gilt es, die Klangmassage abzuwandeln und die Klangelemente zu variieren bzw. miteinander zu

kombinieren. Dies bedarf eines tiefen Verständnisses der Klangelemente und ihrer Wirksamkeit. Und es braucht eine klare Ausrichtung, daher ist es mir so ein großes Anliegen, dass die Teilnehmer meines Seminars „Erweiterte Klangelemente zur Begleitung von Genesungsprozessen“ verstehen: Die Handlung folgt der Intention! Um dies erfahrbar zu machen, erarbeiten wir im Seminar anhand konkreter Fälle individuelle Klangangebote. Die praktischen Beispiele berücksichtigen dabei nicht nur verschiedene Krankheitsbilder, sondern auch die besonderen Bedingungen, die aufgrund von Erkrankungen vorliegen können wie z.B. bei bettlägerigen oder körperlich beeinträchtigten Personen. Das Wissen um die verschiedenen Hilfsmittel und deren sicherer Einsatz erweitern hier den Handlungsspielraum.

Die Teilnehmer bestätigen uns den großen Wert dieses Seminars immer wieder:

„Ich kann gelassener mit Menschen umgehen, die mit Beschwerden zu mir kommen, egal welcher Art. Ich gehe bereichert mit neuen Inspirationen auf meinen weiteren Weg. Danke!“

„Dieses Seminar ist als Fortsetzung von „Individueller Klangmassage“ sehr schön, besonders zum Üben zur Vereinfachung von Settings. Wann, wie und wo ist was sinnvoll, denn man selbst denkt oft zu kompliziert. Danke Friederike und Peter! Freue mich auf das nächste Mal!“

„Das war ein fantastisch gutes Seminar. Ich freue mich sehr auf Teil 2 und möchte mich bereits heute dafür anmelden. Struktur, Wechsel zwischen Theorie und Praxis war optimal. Das Seminar hat mir geholfen, weitere Klarheit in der Anwendung von Klangmassage zu finden und damit verbunden mehr Freude an der Anwendung zu entwickeln.“

„Ich verstehe die Grundprinzipien und deren Berücksichtigung ist sehr wichtig. Der Lagerung werde ich mehr Beachtung schenken.“

„Viele sehr wichtige Informationen, Vertiefung der bisherigen Klangerbeit. Wichtige Kontakte.“



Kleine Klangübungen als Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn bei einem Klinikaufenthalt die gewohnte Privatsphäre aufgehoben wird oder man aufgrund einer Erkrankung auf fremde Hilfe angewiesen ist, ist das manchmal nur schwer auszuhalten. Gefühle der Fremdbestimmung, Unselbstständigkeit, Unsicherheit oder gar Verzweiflung verursachen zusätzlichen Stress. Hier setzen Klangelemente im Sinne einer „Hilfe zur Selbsthilfe“ an. Solch eine aktive Teilnahme am Genesungsprozess stärkt nicht nur die Motivation, sondern bringt auch nachhaltige Veränderungen in Gang. Hella Erler beschreibt in ihrem Beitrag (vgl. S.8) genau dies aus Sicht einer Betroffenen. Mit ihrer außergewöhnlichen Disziplin ist sie sicher für viele ein großes Vorbild. Und genau diese Disziplin ist es, die belohnt wird – mit einem Zugewinn an Selbstständigkeit, Autonomie und Zuversicht!

Zusammenarbeit mit Medizinern und Therapeuten

Die Praxis zeigt immer wieder, wie effektiv die Klangmethoden herkömmliche medizinische und therapeutische Angebote ergänzen und unterstützen können. Dies kann umso mehr geschehen, desto besser die Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten und Therapeuten gelingt. Im Seminar „Der Peter Hess®-Klangmassagepraktiker – Partner eine therapeutischen Bündnisses“ geht es genau darum. Es zielt darauf, dass Klang und Klangmassage in einer „gelingenden“ integrativen Medizin Teil eines ganzheitlichen,

individuell auf den Patienten zugeschnittenen Therapiekonzepts werden.

Die Teilnehmer erarbeiten gemeinsam mit der Medizinerin Kerstin Julia van den Dool Möglichkeiten, um dieses Ziel zu verwirklichen. Dies ist nicht immer einfach, denn nach wie vor gibt es Fachleute, die den Klangmethoden eher skeptisch gegenüberstehen oder sie vorschnell mit dem „Esoterik-Stempel“ versehen. Die Forschungen und theoretischen Abhandlungen, die in den vergangenen 10 Jahren zu unseren Methoden erstellt wurden, bieten hier gute Ansatzmöglichkeiten, um eine „gemeinsame Sprache“ zu finden und den Wert der Klangmethoden zu verdeutlichen.

Erfreulicher Weise trägt diese Arbeit bereits Früchte, wie z.B. die Beiträge auf der neuen DVD „Peter Hess®-Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis“ (s. Seite 6-7) zeigen.

Die Anerkennung unserer Klangmassage-Ausbildung bei den Freien Gesundheitsberufen (FG) und die Kooperation mit der Steinbeis-Hochschule Berlin sind hier wichtige Meilensteine, die die Seriosität und Qualität unserer Klangmethoden unterstreicht.

Über unser Mitwirken im Bereich der Integrativen Medizin als Partner eines therapeutischen Bündnisses lesen Sie auch den Artikel von Ulrich Krause (S. 50).



Peter Hess

Pädagoge und Diplom-Ingenieur (FH) für Physikalische Technik. In jahrelanger Forschung und Praxis entwickelte er ab 1984 die Peter Hess®-Klangmassage, eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die zur Stärkung der Gesundheit beitragen kann und heute erfolgreich in zahlreichen Arbeitsfeldern eingesetzt wird. Er ist Leiter des Peter Hess® Institutes (PHI), dem aktuell 22 Peter Hess® Akademien im Ausland angeschlossen sind und 1. Vorsitzender des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. Peter Hess leitet Seminare im In- und Ausland und ist Autor und Herausgeber verschiedener Bücher und DVDs.

Kontakt

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



Sommerakademie 2015 für Integrative Medizin vom 25.07.-01.08.2015

Treffpunkt: Grenze – Von hier aus gemeinsam

von Ulrich Krause

Dieses Jahr war ich als Dozent eingeladen in die Universität Witten Herdecke – Raum der Vernetzung und des Austauschs zu den Themen Medizin, Gesundheit und Heilung.

Man war auf unsere Klang-Resonanz-Methode durch Publikationen aufmerksam geworden. So hatte ich die Möglichkeit, mit 18 Medizinstudenten einen zweistündigen Workshop zu gestalten mit dem Thema „Die Peter Hess®-Klangmassage im therapeutischen Kontext“. Interesse und Engagement waren sehr groß und die Rückmeldungen in einer Reflexionsphase haben gezeigt, dass unsere komplementäre Methode unter ganzheitlicher Betrachtung des Menschen genau das ist, was für ihre Kompetenzerweiterung einer integrativen Medizin eine wichtige Erfahrung war. Eine Evaluierung steht noch aus. Zum Verständnis für diesen innovativen Ansatz mit seinen Zielsetzungen möchte ich einige Zusammenhänge beschreiben. Dadurch wird deutlich, welche Möglichkeiten wir

als Ausgebildete in den Peter Hess®-Klangmethoden haben, um uns in dieses Modell einzubringen.

Die Sommerakademie für Integrative Medizin entsprang dem Bedürfnis der Studierenden, einen Einblick in verschiedene medizinische Systeme und Therapieverfahren zu gewinnen, sich mit Grundsatzfragen der Heilberufe zu beschäftigen und den Austausch zwischen den Universitäten zu fördern. Innerhalb einer Woche lernen die Teilnehmenden in Workshops verschiedene Medizinsysteme und Therapieansätze kennen und setzen sich mit grundlegenden Fragen der integrativen Medizin auseinander. Die Sommerakademie bietet eine Orientierung in der Vielfalt von Behandlungskonzepten und ermöglicht damit auch die Entwicklung persönlicher Interessen.

Das Erlernen von Empathie und dialogischen Fähigkeiten im Umgang mit Patienten, Kollegen, die Reflexion des eigenen Handelns und der persönlichen Motivation im Beruf fehlen im Lehrplan deutscher Universitäten nahezu voll-

ständig. Wie die Medizin in Zukunft entwickelt wird, auf welchen Menschen- und Weltbildern sie fußt und welche Wertvorstellungen darin Raum finden, wird durch die Studierenden maßgeblich gestaltet werden.

„Integrative Medizin meint die Praxis der Medizin, die die Bedeutung der Beziehung zwischen Arzt und Patient betont, sich auf die ganze Person fokussiert, sich auf Evidenz stützt und alle relevanten therapeutischen Möglichkeiten, Gesundheitsberufe und Gesundheitsdisziplinen nutzt, um optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen.“ (Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine, 2009. Übersetzung: E.G.Hahn – Denkanstöße zur integrativen Medizin).

Integrative Medizin bedeutet, von- und miteinander zu lernen, die „Schulmedizin“ durch komplementärmedizinische Verfahren und Modelle zu erweitern und eine Begegnung der verschiedenen Richtungen in Respekt und Gleichberechtigung zu ermöglichen.

Patienten werden wieder in den Mittelpunkt der Medizin gestellt und als autonome Menschen in die Erarbeitung eines individuellen Behandlungskonzeptes integriert. Dabei werden sowohl körperliche als auch seelisch-geistige Aspekte sowie Fragen nach der persönlichen Geschichte, Spiritualität und Weltbildern mit einbezogen, um auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen zu können.

Außerdem spielen die individuellen Bedürfnisse des Patienten, sein Verständnis von Gesundheit sowie die Bereitschaft, sich auf das jeweilige Verfahren einzulassen, eine zentrale Rolle.

Durch Kommunikation und interdisziplinäre Teamarbeit kann der Fokus wieder auf den Menschen gerichtet und der

Schwerpunkt auf die Krankheit zurück verschoben werden in ein Gleichgewicht, welches Gesundheit und Krankheit als einem dynamischen Prozess gerecht wird.

Als Dozent und Methodenvertreter wurde ich eingeladen, in einer „Impulswerkstatt“ mitzuarbeiten, einem Gremium von Ärzten, Therapeuten, Philosophen, Sprachwissenschaftler, Studenten der Medizin und Vertretern der komplementären Methoden. Dies wurde initiiert von Prof. Dr. med. Eckhart G. Hahn, MME (Bern), FACP Gründungsdekan European Medical School Oldenburg-Groningen, Dir. der Medizinischen Klinik 1 i.R., Universitätsklinikum Erlangen, Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg.

Ziel ist die Zusammenarbeit zwischen den Disziplinen, um wirklich integrativ miteinander arbeiten zu können. Bezugsfelder: Gesundheit – Lebenskrisen – Krankheit – Begleitung von Genesungsprozessen.

- Umsetzung einer Ganzheitsmethode nach der WHO
- Wie sich Medizin in einem dynamischen Bezugsrahmen definiert
- Sinnvolle Kooperationen, Arbeiten auf vielen verschiedenen Ebenen ohne Generalisierung

Grundlage ist das Meikirch-Modell von Johannes Bircher, eine Beschreibung der Gesundheit, in der jedermann sich darüber informieren kann, was Gesundheit wirklich ist und was er beitragen kann, um seine eigene Gesundheit oder die Gesundheit anderer Menschen zu fördern. Das Modell ist eine Basis für klare gemeinsame Verständigung. Dieses Gremium ist vernetzt und wird daran weiterarbeiten und die Ergebnisse auf der nächsten Sommerakademie 2016 vorstellen.



Ulrich Krause

hat Germanistik und Philosophie studiert und ist wissenschaftlicher Mitarbeiter und Seminarleiter am PHI.

Kontakt

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



Neues vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

von Ulrich Krause (vgl. S. 51)

Ein zentrales Motto unseres Verbandes lautet:

Gemeinsam sind wir stark!

Der Fachverband ist Ansprechpartner für alle Fragen rund um die Ausübung der Peter Hess®-Klangmassage und der Peter Hess®-Klangmethoden. Die Aufgaben und die Angebote des Fachverbandes werden immer vielfältiger. Als Berufsverband und Mitglied im Dachverband der Freien Gesundheitsberufe (FG) obliegt dem Fachverband die Einhaltung der Qualitäts- und Ethikrichtlinien der Ausbildungen am Peter Hess® Institut, die er sichern und garantieren soll.

Um eine vergleichbare Struktur mit anderen komplementären Methoden der FG zu erlangen und damit die Auflagen zu erfüllen, mussten wir das Stundenkontingent unserer Grundausbildung zum Peter Hess®-Klangmassagepraktiker/zur Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin anpassen und haben somit das Aufbauseminar „Individuelle Klangmassage leicht, gekonnt und sicher gestalten!“ hinzugenommen. Das berechtigt uns nun, dass wir für diesen erweiterten Abschluss den offiziellen Zusatz „Berufsbezeichnung“ tragen dürfen. Zusätzlich können Sie auch noch das Hochschul-Zertifikat des Steinbeis-Transfer-Instituts Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung der Steinbeis-Hochschule Berlin erwerben.

Über die erweiterte Ausbildungsstruktur erkundigen Sie sich bitte auf den Websites:

www.fachverband-klang.de

www.peter-hess-institut.de

Empfehlungsschreiben für Mitglieder des Fachverbands

Ausgebildete können sich beim Fachverband für ihr berufliches Weiterkommen (Kooperation in Praxen, im Gesundheitswesen oder in Institutionen) ein Empfehlungsschreiben erstellen lassen. Hier werden neben Ihren Ausbildungsabschlüssen und absolvierten Seminaren im Hinblick auf Ihre Kooperation und Ihr spezielles Angebot die Vorzüge und die besondere Qualifikation unserer zertifizierten Ausbildung durch die Steinbeis-Hochschule Berlin und Ihr besonderes Profil herausgestellt. Dies wurde bisher gut angenommen und hat auch schon zu den erhofften Erfolgen geführt. Setzen Sie sich dafür in Verbindung mit dem wissenschaftlichen Mitarbeiter am Peter Hess® Institut und dem stellvertretenden Vorsitzenden des Fachverbands Ulrich Krause in Verbindung. Geben Sie dabei an, welche Ausbildungsabschlüsse Sie erreicht haben und welche Seminare am PHI Sie absolviert haben. Wichtig ist auch mitzuteilen, welche beruflichen Zielvorstellungen Sie haben. Für diese Leistung erhebt der Fachverband eine Gebühr von 50 €, die nach Erhalt des Empfehlungsschreibens zu entrichten sind.

Ansprechpartner: ulrich.krause@peter-hess-institut.de

Neues Seminar Existenzgründung

Wir sind sehr glücklich darüber, dass wir mit Anke Brühl-Tschuck eine Expertin gewinnen konnten, um Ihnen das folgende Seminar erstmals im Jahr 2016 anbieten zu können:

Erfolgreich als Peter Hess®-KlangmassagepraktikerIn

Wie realisiere ich meine Vision einer
Teil-/Gesamtselbstständigkeit
mit Anke Brühl-Tschuck

Die Ausbildung zur Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin / zum Peter Hess®-Klangmassagepraktiker ist nun abgeschlossen. Sie haben bereits erste Ideen, wie es weitergehen könnte. In diesem Seminar wollen wir Ihre Vision konkretisieren und die einzelnen Schritte zur Realisierung planen. Dazu widmen wir uns vor allem folgenden Fragen:

- Was ist mein konkretes Angebot als Peter Hess®-KlangmassagepraktikerIn und was ist das Besondere dieses Angebotes?
- Wie und wo präsentiere ich mich und mein Angebot und wie gewinne ich Kunden? (Marketing, Kundengewinnung, Außenwirksamkeit)
- Wie baue ich ein unterstützendes Netzwerk auf?

Ziel ist die Erarbeitung eines individuellen, ganzheitlichen Konzeptes, das die Vielfalt der persönlichen Ebenen einbezieht. So können Sie sicher und voll Freude die ersten Schritte in eine erfolgreiche Teil-/Gesamtselbstständigkeit gehen.

Voraussetzung: Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage
Termin: 04. - 06. November 2017
Umfang: 16 Unterrichtseinheiten
Kursgebühr: 260 € / 180 € für Mitglieder
des Europäischen Fachverbandes
Klang-Massage-Therapie e.V.,
inkl. Arbeitsmappe



Anke Brühl-Tschuck arbeitet als Diplom-Betriebswirtin (FH) seit über 25 Jahre in verschiedenen Bereichen der Wirtschaft mit dem Schwerpunkt Unternehmensberatung, Marketing, Existenzgründung, Organisation. Seit 2005 ist sie in eigener Praxis für Systemische Beratung/Therapie (DGSF) und Stressmanagement tätig, wobei die Peter Hess®-Klangmethoden einen ihrer Schwerpunkte bilden. Sie ist autorisierte Klangmassage-Ausbilderin am PHI.

Kontakt: www.entspannung-ruhe-kraft.de



Prof. Dr. Thilo Hinterberger
und Ulrich Krause beim
2. Fachkongress 2014

Veranstaltungen des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

Fachverbandstagung 2016

Wir feiern den 75. Geburtstag von Peter Hess!
Vom 04.-06.11.2016 in der Rhön-Akademie, Gersfeld
Voraussetzung: Klangmassage I
150 € / 75 € für Verbandsmitglieder

Fachkongress 2017

Das Veranstaltungshighlight für alle, die mit den
Peter Hess®-Klangmethoden arbeiten vom 29.09.-
01.10.2017 in der Rhön-Akademie, Gersfeld
Voraussetzung: Klangmassage I
220 € / 165 € für Verbandsmitglieder

Ausführliche Informationen unter:
www.fachverband-klang.de

Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ortheide 29 · D-27305 Uenzen
E-Mail: info@fachverband-klang.de

Telefon: +49 (0) 42 52 - 93 89 140
Fax: +49 (0) 42 52 - 93 89 145



Neues vom PHI

von Ulrich Krause (vgl. S. 51)

Von der Qualität unserer Ausbildung, den Kooperationen mit dem Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., der Steinbeis-Hochschule Berlin (zertifizierte Seminare und Abschlüsse) und mit dem Dachverband der Freien Gesundheitsberufe (FG) profitieren alle unsere Ausgebildeten in der Peter Hess®-Klangmassage und den Peter Hess®-Klangmethoden. Das ist einzigartig und darüber können wir stolz sein. Und die weitere Entwicklung geht gut voran.

Kooperationen Therapie und Klang

Es sind vor allem die kleinen Kooperationen mit Experten aus den Heilfachberufen, Ärzten und Therapeuten. So können wir im Jahr 2016 mit dem Musiktherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten Mathias Elsner-Heyden, der auch Klangmassagepraktiker ist, mit einer Akkreditierung der DMTG (Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft) eine Fortbildung für Musiktherapeuten anbieten, für die es Fortbildungspunkte gibt, und damit ein neues Klientel erschließen. In Zusammenarbeit mit der Ärztin Maren Pohl-Hauptmann, die auch in den Klangmethoden bei uns ausgebildet ist, planen wir für das nächste Jahr eine Kooperation mit der Ärztekammer, um Fortbildungen (berufsbezogene Klangmassageausbildung) mit Fortbildungspunkten anbieten zu können. So möchten wir Schritt für Schritt in den nächsten Jahren weitere Kooperationen erschließen, zumal wir ein großes Potenzial an Fachkräften in unseren eigenen Reihen haben.

Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxen

Wir vom PHI sind stolz, dass die seit 2015 von unserem Kooperationspartner, dem Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., zertifizierten Peter Hess®-KlangmassagepraktikerInnen auf eine Ausbildung blicken können, die den hohen Qualitäts- und Ethikrichtlinien der Freien Gesundheitsberufe (FG) entspricht. Um das ganz nach dem Vereinsmotto „Gemeinsam sind

wir stark!“ noch deutlicher nach außen zu tragen, vergibt der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. eine neue Auszeichnung als „Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassage Praxis“.



Zertifizierte
Peter Hess®-Klangmassage Praxis

Diese Zertifizierung ist ein besonderes Aushängeschild in Punkto Qualitätssicherung für all jene, die bereits seit mindestens 2 Jahren mit der Klangmassage arbeiten und ihre Qualität durch regelmäßige Weiterbildungen nach den Berufsstandards der FG sichern.

Zertifizierung durch die Steinbeis-Hochschule Berlin

Warum eine akademische Zertifizierung in der angewandten bzw. zu erlernenden Peter Hess®-Klangmethode anstreben?



Neues Gütesiegel

Für die Marke Peter Hess® und die Qualität unserer Ausbildung haben wir ein Gütesiegel erstellt.

Die eigenen Kompetenzen im Bereich der Klangmethoden anhand eines Hochschul-Zertifikats der SHB abbilden zu können, birgt mehrere Vorteile.

Zunächst wird mittels einheitlicher, akademischer Standards des durch einen Hochschulrat genehmigten Curriculums die Wertigkeit der Klang-Ausbildung per se gesteigert. Der Bildungs- und Kompetenzgewinn ist dabei nicht nur anhand einer modularen Studienprüfungsordnung trans-

parent und nachvollziehbar strukturiert, sondern aufgrund der dargestellten Inhalte sowie des in Credit Points bemessenen Arbeitsvolumens auch international vergleichbar. Der Hochschulzertifikatslehrgang schärft auf diese Weise nicht nur das wissenschaftliche Profil der Klang-Ausbildung, sondern ist aufgrund seiner akademischen Struktur auch nachvollziehbarer für Entscheidungsträger aus Politik sowie

Verwaltung und kann in diesem Sinne auch als Türöffner für neue Dialoge dienen. Das gesteigerte Prestige und eine entsprechende Außendarstellung mit dem Hochschul-Zertifikat bieten nicht zuletzt die Möglichkeit, die eigenen Kompetenzen noch attraktiver für neue Klienten oder auch mögliche Kooperationspartner im Gesundheitssektor darzustellen.

Neue Seminare, Abschlüsse und Kursleiter-Training

Als innovatives Unternehmen ist das Peter Hess® Institut (PHI) daran interessiert, weitere Ausbildungsmöglichkeiten (Seminare, Abschlüsse und Kursleiter-Trainings) anzubieten, die möglichst viele Zielgruppen ansprechen für eine berufliche Qualifizierung oder eben auch für eine persönliche Weiterentwicklung.

Neue Seminare

- Die Klangschale als spielerisch fördernde Brücke zum Musikinstrument in Musikschulen
- Ayurveda und Klang
- Bewegende Klänge – Klang trifft Tanz in der Tanz- und Bewegungstherapie
- Klangmassage in der Musiktherapie – berufsbezogene Fortbildung inkl. KM I (Fortbildungspunkte von der DMTG)
- Fachfortbildung für §87b SGB XI Betreuungsassistenten/Innen und pflegende Angehörige (Fortbildungspunkte Registrierung beruflich Pflegender)
- Zeit für Mutter und Kind – Traditionelle newarische Babymassage „Nati-Kuti“
- Zentriere dich mit Mandala malen
- Yoga-Nadi-Muskeltherapie NMT (mit Remo Rittiner und Sandra Schneider)

Abschlüsse

- Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen
- Lebensbegleitung (KliK)
- Emily Hess-Klangyoga Teachertraining
- KliK-Experte – Klingende Kommunikation in musikpädagogischen Arbeitsfeldern
- Kursleiter-Training
- Bleibe in Balance – Erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement



*Wir beraten Sie gerne!
Ihr PHI-Verwaltungsteam*

Peter Hess® Institut (PHI)
Ortheide 29 · D-27305 Uenzen
Telefon: +49 (0) 42 52 – 93 89 114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de

Peter Hess® Academy USA

Pioniergeist und Begeisterung tragen die Peter Hess®-Klangmethoden in die Welt

von Christina M. Koller

Die Peter Hess®-Klangmassage wird inzwischen in 20 Ländern weltweit nach dem einheitlichen Lehrplan des Peter Hess® Instituts (PHI) vermittelt. Seit 2013 gehören hierzu auch die USA mit insgesamt sechs Ausbildern in Peter Hess® Akademien (PHA). Die Gesamtleitung für die USA obliegt Jana Hess, die auch den Bereich Marketing & Verkauf der Firma hess klangkonzepte seit 1998/Nepal Importe leitet. Sie lebte bereits als Austauschschülerin und später noch einmal im Rahmen ihres Studiums für längere Zeit in Michigan. Daher fühlt sie sich dem Land besonders verbunden und es ist ihr ein Anliegen, die von ihrem Vater entwickelte Klangmassage dort zu etablieren.

So kam es, dass in den vergangenen Jahren mehrere Anfragen bei ihr eingingen, in den USA Klangmassage-Seminare zu geben. In der Folgezeit fand ein reger Austausch mit den Interessenten aus verschiedenen US-

Bundesstaaten statt, der bei sechs Personen zu Schulungen und bis hin zur Qualifizierung als PHA-Leiter und zur Autorisierung für die Klangmassage-Ausbildung führte. 2013 trafen sich Ginger Marcus (Maryland), Gina Armstrong (Wisconsin) Margit Willems-Whitaker (Texas), Nicola Vetter (Colorado), Karambir Singh Kalsa (Colorado/Arizona) und Richard Moreira (New Jersey/New York City) mit Jana Hess bei einer von Peter Hess geleiteten Intensivausbildung in Deutschland. Dies war der Startschuss für die gemeinsame Verbreitung der Peter Hess®-Klangmassage in den USA. Vielfältige Aktivitäten und ein hohes Engagement jedes Einzelnen führen seither zu einem steigenden Interesse an den Peter Hess®-Klangmethoden.

Wie Peter Hess einst in Deutschland, so haben die amerikanischen Klang-Kollegen bei ihrer Pionierarbeit viel Aufklärungsarbeit zu leisten. Die Klangschalen sind vielen Menschen oft nur aus dem Esoterikbereich bekannt und

2013 trafen sich die PHA-Leiter für die USA mit Peter Hess und Jana Hess in Deutschland.



jede Methode, die diese Instrumente verwendet, wird automatisch mit dem „Esoterik-Stempel“ etikettiert – ohne sich mit den Hintergründen der Klangmassage näher zu beschäftigen. Doch bei ihrer Aufklärungsarbeit können die PHA-Leiter auf dem aufbauen, was seit Entwicklung der Klangmassage alles entwickelt wurde. Denn das PHI und der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. haben in den letzten 15 Jahren durch fachlich fundierten Erklärungsmodelle über die Wirkung der Klangmethoden, verschiedenen Untersuchungen, die diese zunehmend bestätigen, und natürlich nicht zuletzt die dokumentierten Erfahrungsberichte aus verschiedenen Berufsfeldern eine solide Basis geschaffen, die die Seriosität und Professionalität der Peter Hess®-Klangmethoden untermauert.

Nichts destotrotz sind Pioniergeist und Begeisterung für die Klangmassage gefragt, um sie in einem neuen Land bekannt zu machen. Und diese fußen meist auf der eigenen Geschichte bzw. den eigenen Erfahrungen, wie der Beitrag von Margit Willems Whitaker (S. 16 ff) eindrücklich beschreibt. Ihr krankheitsbedingter Leidensweg, der durch die Klangmassage eine entscheidende Wende erfahren hat, war für sie ausschlaggebend, um sich neben ihrer Tätigkeit

als Unternehmensberaterin und Coach der Vermittlung der Klangmassage zu verschreiben. Ihr persönlicher Weg hat sie auch gelehrt, dass die Methode letztlich nur durch die eigene Erfahrung erfasst werden kann – denn sie war zu Beginn auch skeptisch, als ihre Schwester ihr die Klangmassage empfohlen hat.

Um entsprechende Erfahrungsräume zu ermöglichen, bieten Margit und ihre amerikanischen Klang-Kollegen neben Klangmassagen regelmäßig Klang-Konzerte, Kennenlern-Workshops, Präsentationen auf Messen und Tagungen sowie Seminare an, bei denen Interessierte die Klangmassage kennenlernen können. Mehr noch als in Deutschland scheint in den USA neben der klassischen Presse und Öffentlichkeitsarbeit das Internet und die sozialen Netzwerke bei der Verbreitung der Methode von Bedeutung zu sein.

Zudem hat sich der landesweite Verkauf von Klangschalen durch die PHA-Leiter als wichtiger Türöffner entpuppt, über den Menschen überhaupt erst von den Klangmethoden erfahren. Und so startet im Winter 2015 eine entsprechende Webseite unter: www.peter-hess-academy.com



Jana Hess

geboren 1972, ist schon seit ihrer Jugend im Familienunternehmen eingebunden.

Das Interesse zu der von ihrem Vater entwickelten Klangmassage entwickelte sie allerdings erst mit Ende 20 so richtig. Seitdem gibt sie Klangmassagen zur Entspannung, leitet Seminare und kümmert sich um das Marketing und den Verkauf der Peter Hess® Qualitätsklangschalen. Seit 2013 leitet sie in einer Dachfunktion die Peter Hess® Akademien der USA.

Sie lebt mit ihrem Mann und drei Kindern in Uenzen.

Kontakt

E-Mail: info@peter-hess-academy.com

Nachwort

Wie immer hat es uns große Freude gemacht, eine neue Ausgabe der KLANG-MASSAGE-THERAPIE zusammenzustellen und zu gestalten. Die vielen Gespräche, Mailwechsel und der Erfahrungsaustausch mit den verschiedenen Autorinnen und Autoren waren eine echte Bereicherung. Uns ist dadurch wieder einmal deutlich geworden, wie unermesslich wichtig der Austausch ist. Denn im Gespräch ergeben sich oft neue Ideen, wertvolle Synergien oder einfach nur berührende Einsichten. Daher möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe bedanken!

Egal ob es sich um persönliche Klanggeschichten handelt, um Projekte, die vorgestellt werden, oder um neue Kooperationen – es ist immer wieder schön zu sehen, was sich durch die Klangmethoden und die Klänge alles bewegt und oft hin zum Positiven verändert. Für uns vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. ist es natürlich besonders erfreulich, dass all die verschiedenen Aktivitäten sowie die Untersuchungen und Forschungen der letzten Jahre zunehmend Früchte tragen. Die unterschiedlichen Netzwerke und die Zusammenarbeit mit Berufsfachverbänden und wissenschaftlichen Einrichtungen sind vielversprechend und weisen bereits jetzt zahlreiche

Synergieeffekte auf. Mit dieser Zeitschrift haben wir die Möglichkeit, dass für alle Mitglieder unseres Verbandes sowie für Interessierte wiederzugeben.

Schon jetzt freuen wir uns auf die nächste Ausgabe und auf Ihre Zuschrift. Berichten Sie uns über Ihre persönliche Erfahrung, Ihre Anwendung der Klangmassage und Klangmethode in einem bestimmten Berufsfeld oder über ein geplantes Projekt oder eine Zusammenarbeit, die Sie in die Wege geleitet haben. So wird auch die nächste Ausgabe wieder ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ ein Bild über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten unserer Methode darstellen und wertvolle Impulse für die Praxis bieten.

Ihr KLANG-MASSAGE-THERAPIE-Redaktionsteam
Dr. Christina M. Koller & Ulrich Krause



Foto: Foto und Bildwerk

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

Zertifizierte Aus- und Weiterbildungen
in *Peter Hess-Klangmassage* und *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
Ausbildung in Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich und Salzburg förderbar

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
- Fanello Klangschalen
- 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

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

*Der Ton der Klangschale
berührt unser Innerstes,
er bringt die Seele zum Schwingen.
Der Klang löst Spannungen,
mobilisiert die Selbstheilungskräfte
und setzt schöpferische Energien frei.*

(Peter Hess)

phi
PETER HESS®
INSTITUT



Die Peter Hess®-Klangmethoden werden höchst erfolgreich eingesetzt zur Tiefenentspannung sowie zur Unterstützung von Entwicklungs-, Beratungs- und Heilungsprozessen. Das breite Anwendungsspektrum reicht von der Geburtsvorbereitung bis zur Sterbegleitung. Wir bieten Ihnen neben der Grundausbildung über 80 Fachseminare für Ihre Aus- und Weiterbildung an.

Peter Hess® Institut (PHI)

Ortheide 29 · D-27305 Uenzen
Telefon: +49 (0) 42 52-93 89 114 · Fax: -93 89 145
E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de

