

Dr. Christina M. Koller & Dr. Tanja Grotz

Mit der *Peter Hess*-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken

Eine Pilotstudie des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz

Zusammenfassung

Erstmals wurde die Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild wissenschaftlich untersucht. Dieser Beitrag ist eine Zusammenfassung der kompletten Studie, die über die Fachverbandswebseite (www.fachverband-klang.de) bestellt werden kann.

Die *Peter Hess*-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode und nutzt als solche die Klänge von Klangschalen um Stress vorzubeugen bzw. abzubauen und damit die Gesundheit zu stärken.

Dies konnte kürzlich in einer Studie mit 201 Probanden auch erstmals wissenschaftlich belegt werden. In dieser Untersuchung, die vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz (Kollnburg) durchgeführt wurde, erhielten die teilnehmenden Frauen und Männer im Alter von 21 bis 78 Jahren, von ausgebildeten *Peter Hess*-Klangmassage-praktikern/-innen fünf Basis-Klangmassagen im wöchentlichen Rhythmus.

Methodische Umsetzung

Die Untersuchungsteilnehmer wurden jeweils vor der 1. Klangmassage (=Messzeitpunkt [MZP 1]), nach der 5. Klangmassage (=MZP 2) sowie weitere fünf Wochen (in denen keine weitere Intervention erfolgte) nach der letzten Klangmassage (=MZP 3) mittels standardisierten Methoden befragt.

Im Mittelpunkt der Untersuchung standen die Auswirkung der Klangmassagen auf Stressverarbeitung und Körperbild.

Definition: Stressverarbeitung

Stress gehört zum alltäglichen Leben und ist nicht grundsätzlich als negativ zu bewerten. Wenn Stress jedoch lange anhält oder chronisch wird, ist Vorsicht geboten. Wir verfügen alle über verschiedene Strategien, um mit Stress umzugehen. Diese so genannten Stressverarbeitungsmaßnahmen können positiv sein, aber auch negativ und tragen dann sogar noch zur Verstärkung von Stress bei.

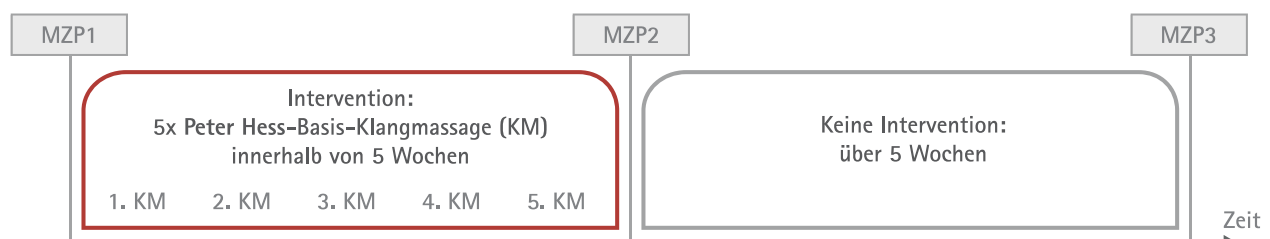


Abb.1: Grafische Darstellung vom Ablauf des Forschungsprojekts

Der verwendete „Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke und Erdmann“ (SVF 120, 1997), der im Rahmen dieser Studie zum Einsatz kam, erfasst daher folgende 3 Tendenzen von Stressverarbeitungsmaßnahmen: Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen, die zur Minderung von Stress beitragen (z.B. „Entspannung“). Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen, die Stress vergrößern (z.B. „Gedankliche Weiterbeschäftigung“). Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen, die im Einzelfall zu interpretieren sind (z.B. „Aggression“).

Definition: Körperbild

Neben der Stressverarbeitung wurden auch die Auswirkungen der Intervention auf das Körperbild der Probanden untersucht. Dieser Aspekt wurde berücksichtigt, da eine gute Körperwahrnehmung die Grundlage dafür ist, dass stressbedingte Symptome wie Müdigkeit, Verspannungen, Schlafprobleme und ähnliches überhaupt als solche wahrgenommen werden. Je früher adäquat auf derlei Symptome reagiert wird, desto weniger manifestiert sich Stress auf körperlicher oder psychischer Ebene als Krankheit. Das Körperbild meint in vorliegender Studie das subjektive Körpererleben einer Person, also das mentale Bild, das sich ein Mensch von seiner eigenen physischen Erscheinung macht.

Es umfasst alle körperbezogenen Einstellungen und Gefühle und ist damit Teil unseres Selbstkonzeptes. Zur Erfassung des Körperbildes wurde der „Fragebogen zum Körperbild nach Clement und Löwe“ (FKB-20, 1996) verwendet, der folgende beiden Dimensionen unterscheidet:

- Vitale Körperdynamik (VKD), die beschreibt, wie viel Kraft, Fitness und Gesundheit empfunden wird und körperintensive Aktivitäten wie Sexualität und Tanzen erfasst.
- Ablehnende Körperbewertung (AKB), die die wertende Beschreibung der eigenen Körpererscheinung erfasst sowie das Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens im eigenen Körper.

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass sowohl die Stressverarbeitung als auch das Körperbild der Probanden durch die Intervention positiv beeinflusst wurde und die Studienresultate belegten sogar Langzeiteffekte – und das bei nur 5 Klangmassagen!

Stressverarbeitung

Hinsichtlich der Stressverarbeitung kam es zu einer Zunahme der „positiven Stressverarbeitungsmaß-

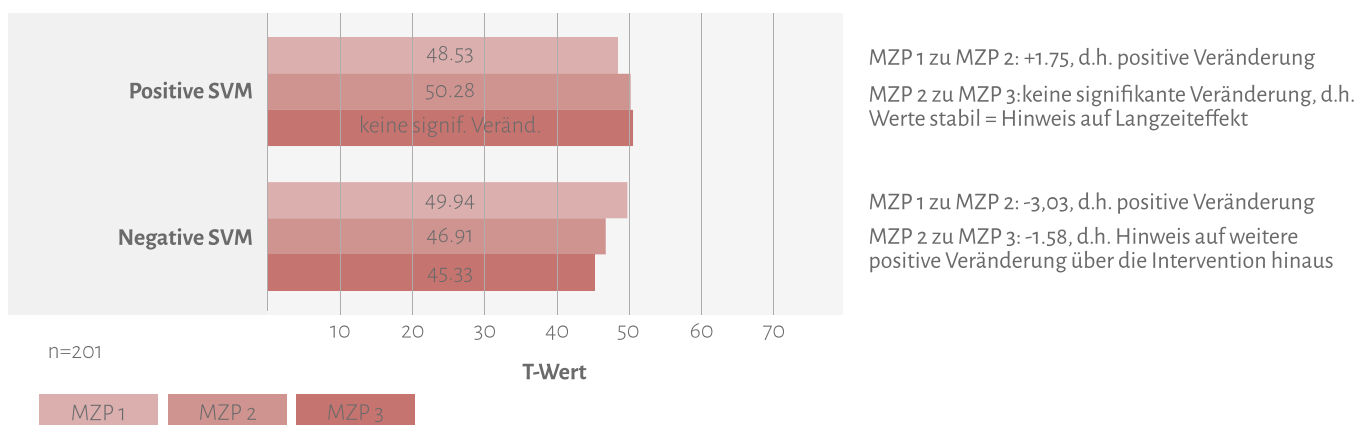


Abb. 2: Grafische Darstellung der Bewertung der „**Positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen**“ und der „**Negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen**“ im Gesamten – im Vergleich zu den 3 Messzeitpunkten (MZP).

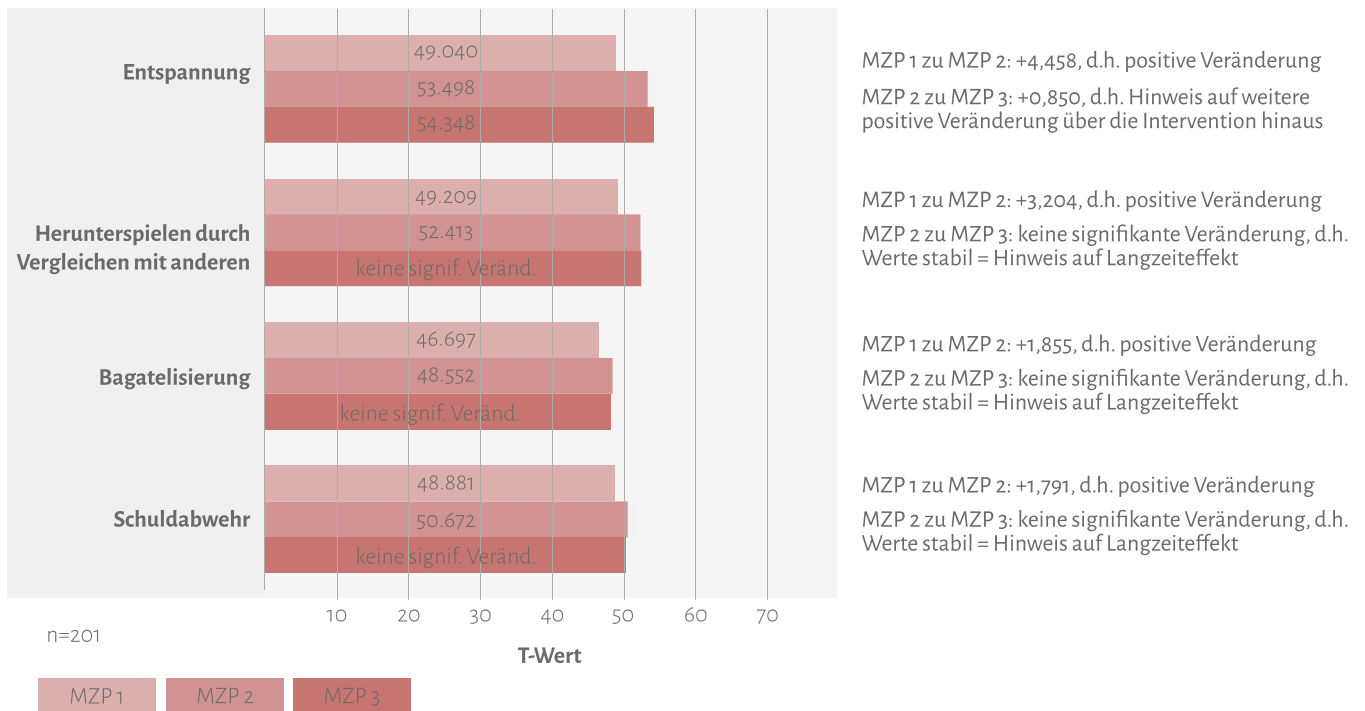


Abb. 3: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „Positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den 3 MZP.

nahmen“ und einer Abnahme der „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen, was jeweils eine positive Auswirkung auf die Stressverarbeitung bedeutet.

Nicht beeinflusst wurden die „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ wie „Ablenkung“, „Ersatzbefriedigung“, „Situationskontrolle“, „Re-

Peter Hess® Klangschaalen und alles für die Klangmassage



hess klangkonzepte
seit 1989

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas

Uenzen Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen

Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de

www.hess-klangkonzepte.de

Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Insgesamt wurden 10 verschiedene „positive Stressverarbeitungsmaßnahmen“ erhoben. Bei 4 davon konnte zu MZP 2 eine signifikante Veränderung belegt werden, die jeweils positiv gerichtet war (vgl. Abb. 3). Wie aus der Grafik (Abb. 3) ersichtlich konnten zum Teil Langzeiteffekte belegt werden.

Überraschender Weise kam es bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Entspannung“ sogar noch zu einer weiteren positiven Beeinflussung des Wertes über die Intervention hinaus. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahme hin.

aktionskontrolle, „Selbstbestätigung,“ und „Positive Selbstinstruktion,“. Entsprechend wurde auch kein Langzeiteffekt auf diese Stressverarbeitungsstrategien untersucht.

Es kam bei keiner der „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu einer negativen Beeinflussung.

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Bei den „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ kam es bei 5 von 6 erhobenen Strategien im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 zu einer signifikanten Veränderung, die jeweils positiv gerichtet waren (vgl. Abb.4). Wie aus der Grafik (Abb. 4) ersichtlich

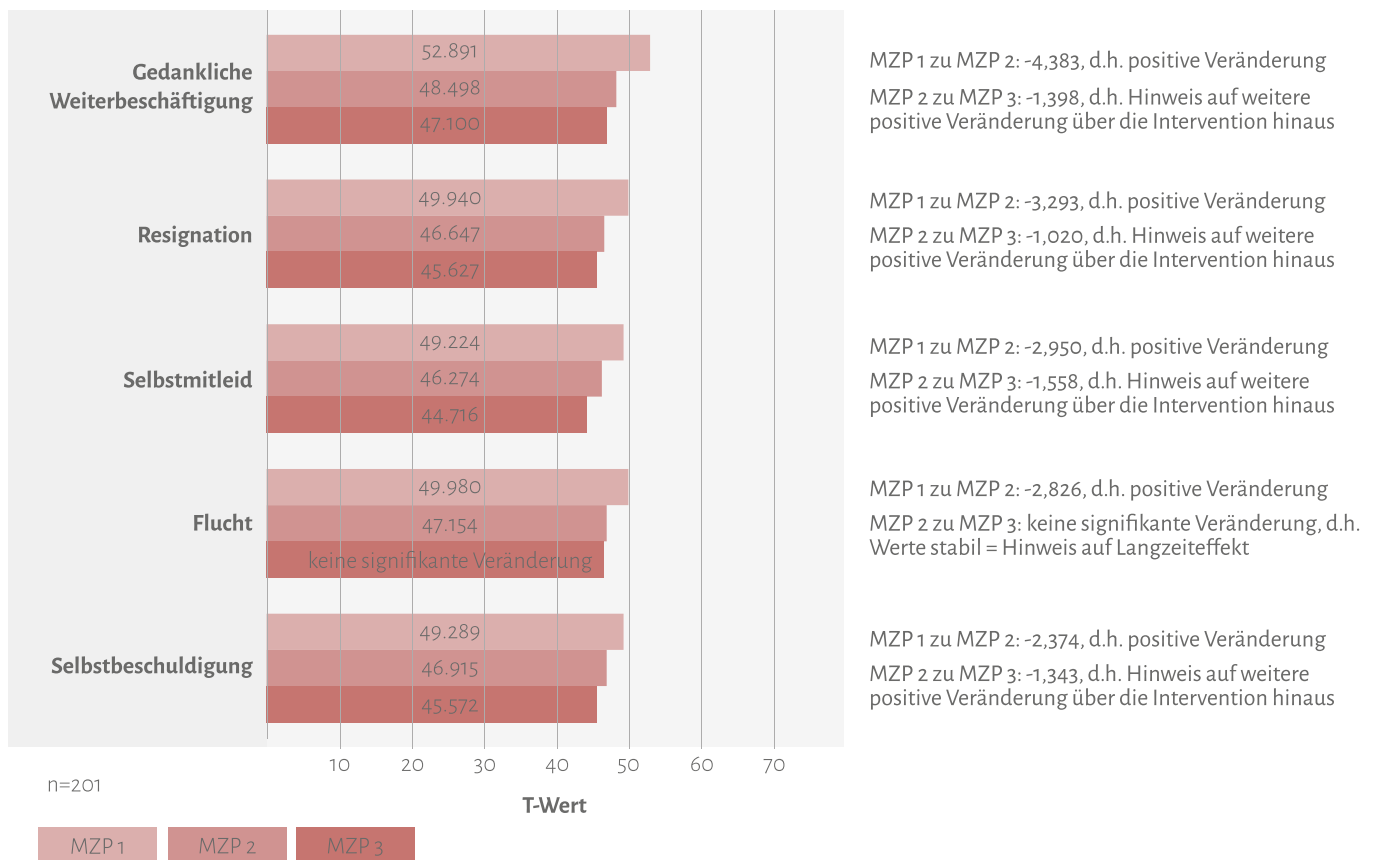


Abb. 4: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „Negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP

ist, konnte bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Flucht“ ein Langzeiteffekt belegt werden. Bei den anderen Maßnahmen kam es überraschender Weise im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 (also 5 Wochen über die Intervention hinaus) noch zu einer weiteren positiven Veränderung der Werte. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahmen hin.

Keine Auswirkung der Intervention konnte auf die Stressverarbeitungsmaßnahme „Soziale Abkapselung,“ verzeichnet werden. Entsprechend wurde auch kein Langzeiteffekt untersucht.

Es kam bei keiner der „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu einer negativen Beeinflussung.

Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Bei den unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen konnte bei 2 von 4 Maßnahmen eine signifikante Ver-

änderung im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 verzeichnet werden (vgl. Abb. 5). Wie aus der Grafik (Abb. 5) ersichtlich konnte bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Vermeidung,“ ein Langzeiteffekt belegt werden. Bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Aggression,“ kam es überraschender Weise im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren Abnahme der Werte, was auf eine nachhaltige Wirkung der Intervention auf diese Maßnahme hinweist.

Nicht beeinflusst wurden die beiden unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen „Soziales Unterstützungsbedürfnis,“ und „Pharmakaeinnahme,“. Daher wurde auch kein Langzeiteffekt auf diese Maßnahmen untersucht. Auch wenn die Veränderungen der „unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ jeweils im Einzelfall zu prüfen sind, ist der Rückgang der Werte bei der Maßnahme „Aggression“ doch tendenziell positiv zu bewerten.

Körperbild

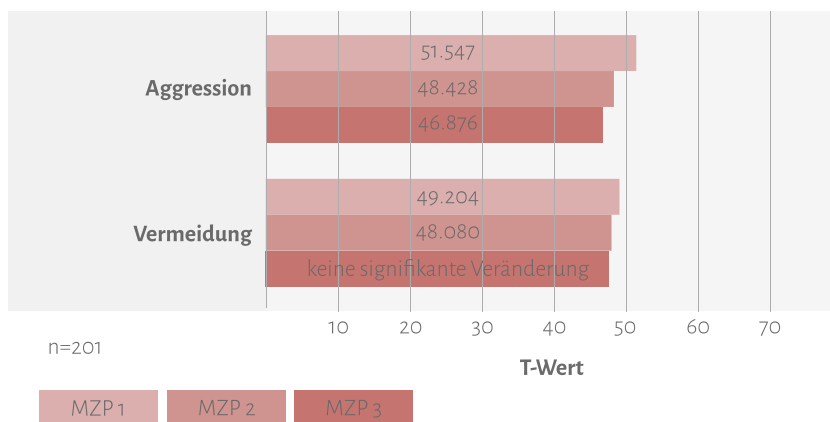
In Hinblick auf das Körperbild belegen die Ergebnisse eine positive Beeinflussung durch die Intervention. Wie in der Grafik (Abb. 6) ersichtlich kam es zu einer Zunahme der „Vitalen Körperdynamik“ sowie zu einer Abnahme der „Ablehnenden Körperbewertung“ im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2, was jeweils eine positive Beeinflussung bedeutet. Die Grafik zeigt ferner, dass bei der „Vitalen Körperdynamik“ ein Langzeiteffekt der Intervention belegt werden konnte und dass es bei der „Ablehnenden Körperbewertung“ im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren signifikanten Veränderung des Wertes kam, wobei diese positiv gerichtet war. Dies weist darauf hin, dass die Intervention eine nachhaltige Wirkung auf die AKB hat.

Es kam in Bezug auf das Körperbild zu keiner negativen Beeinflussung durch die Intervention.

Kernbefunde

Diese Pilotstudie konnte erstmal empirische Belege dafür liefern, dass die Intervention „*Peter Hess*-Basis-Klangmassagen“ positive Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Klienten (Probanden) hat. Die Ergebnisse lassen sich in folgende Kernbefunde zusammenfassen:

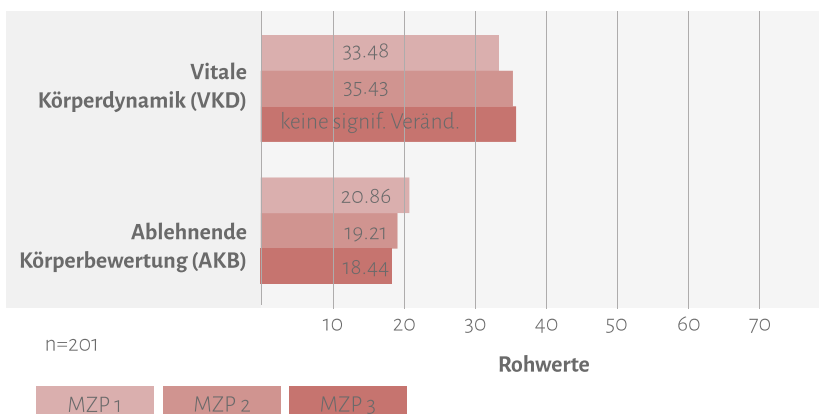
- Die Intervention „*Peter Hess*-Basis-Klangmassagen“ zeigt Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild.
- Die in vorliegender Studie aufgezeigten Auswirkungen können durchweg als positiv betrachtet werden.



MZP 1 zu MZP 2: -3,119, Tendenz im Einzelfall zu prüfen, aber vermutlich positive Veränderung
MZP 2 zu MZP 3: +0,850, d.h. Hinweis auf weitere Veränderung in der selben Richtung wie von MZP 1 zu MZP 2 über die Intervention hinaus

MZP 1 zu MZP 2: -1,124, Tendenz im Einzelfall zu prüfen
MZP 2 zu MZP 3: keine signifikante Veränderung, d.h. Werte stabil = Hinweis auf Langzeiteffekt

Abb. 5: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „Unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den 3 MZP



MZP 1 zu MZP 2: +1,95, d.h. positive Veränderung
MZP 2 zu MZP 3: keine signifikante Veränderung, d.h. Werte stabil = Hinweis auf Langzeiteffekt

MZP 1 zu MZP 2: -1,65, d.h. positive Veränderung
MZP 2 zu MZP 3: -0,77, d.h. Hinweis auf weitere positive Veränderung über die Intervention hinaus

Abb.6: Grafische Darstellung der Bewertung der „Vitalen Körperdynamik“ und der „Ablehnenden Körperbewertung“ zu den 3 MZP.

- bis auf die Veränderungen der „unspezifischen SVM“, die im Einzelfall zu bewerten sind.
- Es kam zu keiner negativen Wirkung der Intervention.
- Es konnten zum Teil Langzeiteffekte belegt werden.
- Überraschender Weise kam es zum Teil sogar noch nach Beendigung der Intervention zu einer weiteren positiven Beeinflussung der Werte.

Ergänzende Fallbeispiele

Auch wenn die Veränderungen der Werte auf den ersten Blick gering scheinen mögen, so sind sie doch von einer großen Bedeutung für die Praxis bzw. den Einzelfall. Hierzu nachfolgend einige ergänzende Fallbeispiele, die anhand eines nicht-standardisierten Fragebogens von den Klangmassagepraktikern dokumentiert wurden.

Fallbeispiel 1:

Eine Probandin, 41 Jahre, klagt über Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, über innere Unruhe, Angespanntheit und einen unruhigen Nachtschlaf. Nachts liegt sie häufig wach im Bett und grübelt. Nach der 1. Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass die Verspannungen nachgelassen haben und sie sich fühlt, als hätte sie eine Nacht durchgeschlafen – wach und fit. Im Laufe der folgenden Klangersitzungen verbessert sich ihr Schlafverhalten zunehmend bis hin zu einem sehr guten Nachtschlaf, nach dem sie sich morgens gut ausgeschlafen fühlt. Auch ihre Schulter- und Nackenbeschwerden verbessern sich von Mal zu Mal. Nach der 4. Klangmassage hat sie keine körperlichen Beschwerden mehr und nach der 5. Klangmassage berichtet sie der Klangmassagepraktikerin, dass sie sich allgemein ruhiger und ausgeglichener fühlt und in Stresssituationen eine innere Gelassenheit wahrnimmt.

Fallbeispiel 2:

Eine Probandin im Alter von 43 Jahren erzählt, dass sich nach etwa 1/2 Stunde Autofahren immer Rücken-

schmerzen bekommt, die Spätfolgen einer alten Verletzung sind, die sie sich beim Judo im Rückenbereich zugezogen hat. Nach der 1. Klangmassage schildert sie ihre Erfahrung während der Klangmassage: „Es war unbeschreiblich, nicht mit Worten zu beschreiben, ich hatte das Gefühl im Raum zu schweben, abzutauchen und wegzufiegen“. Sie fühlt sich nach dieser Klangersitzung „sehr frei“. Bereits bei der 2. Klangersitzung berichtet sie verwundert, dass sie nach der 1. Klangmassage keine Schmerzen mehr beim Autofahren bekommt hat. Nach der 2. Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass sie das Gefühl hat, Probleme besser loslassen zu können, dass sie während der Klangmassage sehr gut abschalten kann und dass sich bei ihr durch die Klangmassage „ein Gefühl tiefer Geborgenheit und einer schönen inneren Ruhe“ ausgebreitet hat. Sie berichtet auch in den folgenden Sitzungen von einem „freien und gelösten Gefühl in dem Schmerzbereich“, das auch bis zum Ende der Intervention anhält. Nach der 5. Sitzung sagt sie, dass sie ganz fasziniert über die Wirkung der Klänge sei und die Schwingungen durch den ganzen Körper fließen spürt, sie hat das Gefühl, als würden die Knochen immer noch lange nachschwingen. Sie sagt: „Die Schalen sind einfach toll, so unterschiedlich und lang anhalten“ und dass sie das Gefühl hat, „dass die Schalen alles in Ordnung bringen“.

Fallbeispiel 3:

Ein Proband, 40 Jahre, berichtet davon, dass er berufsbedingt oft unter starkem Termindruck steht und klagt über Schulter- und Nackenverspannungen. Er ist der Methode der Klangmassage gegenüber skeptisch, aber auch neugierig. Bereits bei der 1. Klangmassage kann er sich schnell einlassen und gut entspannen, fühlt aber seine Füße „wie abgeschnitten“, so der Proband im Nachgespräch. Im Vorgespräch der 2. Sitzung berichtet er freudig: „Ich bin ganz entspannt in eine schwierige Besprechung gegangen“ und nach der Klangmassage



Anwendung einer Peter Hess-Klangschale © Foto: Archiv Peter Hess Institut

sagt er: „Ich fühle mich wie ausgewechselt – mein Kopf liegt genauso, wie er liegen sollte und es tut nichts weh“. Nach der 3. Klangmassage äußert er überrascht: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann.“ Resümierend sagt er nach der 5. Klangmassage, dass er sich sehr wach und entspannt fühlt und seinen Alltag „als weniger besorgniserregend“ erlebt. Er sagt:

Klangmassagen stand bei diesem Probanden eine berufliche Veränderung (Stellenwechsel) an. Er sagt, dass ihm die Klangbehandlungen geholfen haben und dass er sich gut und geerdet fühle und dass er seine Wünsche nun ohne Scheu äußern könne und zum Schluss alles genauso bekommen habe, wie er es sich gewünscht hatte“.

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



www.hess-klangkonzepte.de

„Ich fühle mich sehr wohl in meiner Haut, vielleicht gelingt es mir jetzt auch, an Gewicht abzunehmen“. Auch seiner Frau sei aufgefallen, dass er sich weniger Sorgen macht, so der Proband. Während der Zeit der

Fallbeispiel 4:

Bei einem 58-jährigen Probanden lagen innere Unruhe, Schlaflosigkeit und gelegentliche Rückenbeschwerden vor. Er berichtet, dass er viel im Sitzen arbeitet und eine

Prüfung bevorsteht. Nach der 1. Klangmassage war er sehr angetan von deren Wirkung. Bei den Klangmassagen schlief er immer wieder mal ein. Rückblickend sagte der Proband, dass ihm die Klangbehandlungen halfen, besser zu Lernen, indem er auf verschiedenes verzichtet hat – „und es fiel leichter als vermutet!“, so der Klient. Er hat sich ein Modell für die Zukunft überlegt, wie er die Arbeit besser bewältigen will, indem er neue Wege geht! Die Prüfung hatte er, trotz hohem Prüfungsstress und gegen alle Erwartungen, auf Anhieb bestanden.

Fallbeispiel 5:

Eine 52-jährige Probandin, die in Belastungssituationen an Durchschlafschwierigkeiten leidet berichtet, dass sie in der Woche nach der Klangmassage jeweils gut durchschlafen kann. Sie sagt nach der 5. Klangmassage: „Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein.“

Schlussfolgerung

Die Pilotstudie liefert erste empirische Belege für die Wirkung der *Peter Hess*-Basis-Klangmassage. Sie bietet zahlreiche Ansatzpunkte für weitere Forschungen und interessante Ergebnisse für verschiedene Praxisfelder wie Gesundheitsprävention, Pädagogik oder Therapie.

Ergänzend geben die Fallbeispiele Einblicke in die subjektive Wahrnehmung der Wirkung der Klangmassage durch die Probanden selbst.

Abschließend kann gesagt werden, dass die Klangmassage hervorragend zur Stärkung der eigenen Gesundheit genutzt werden kann. Sie kann ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung sowie eine gute Körperwahrnehmung unterstützen, die wichtiger Bestandteile einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention sind. Damit kann sie zur Vermeidung bzw. Minderung der zahlreichen, stressbedingten körperliche Symptome bzw. Diagnosen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Depression, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen, von denen ein Großteil der Bevölkerung heute betroffen ist.

In Anlehnung an die Untersuchungen von Prof. Erler scheint die Kombination regelmäßiger Klangmassagen (die passiv genossen werden) mit der Klang-Pause (also eine aktive Nutzung der Klänge) für eine verstärkte und dauerhafte Wirkung sehr vielversprechend.

Weitere Infos

Ein ausführlicher Bericht zu dieser Studie ist über den Verlag Peter Hess erhältlich.

www.verlag-peter-hess.de



Stress-Studie Forschungsbericht

Mit der Peter Hess-Klangmassage Stress abbauen...
S. 96, Ringbuch, DIN A4 Format

Preis: 19,90 €



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Sozialwissenschaftlerin, hat an der Universität Bamberg zum Thema Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern promoviert.

Das Peter Hess Institut
Seminar- und Ausbildungsangebot in diesem Zusammenhang:



- **Peter Hess-Klangmassage Gesamtausbildung**
- **Stressmanagement-Seminar: Klangmassage als Burn-out-Prophylaxe und Selbstempowerment**

Informieren Sie sich auf unserer Website oder lassen Sie sich in unserem Büro beraten.

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

