

Kraftquelle Klang



Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden
Gesundheit · Therapie · Pflege

Schutzgebühr: 5,00 Euro



Inhalt

Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden	5
Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden	6
Die Wirkung von Klangangeboten gezielt nutzen	7
Praxisanregungen und Tipps zur Selbst-/Anwendung	13
Stressmanagement mit Klängen	14
Klangübungen zur Entspannung und Stressprävention	17
<i>Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen</i>	19
Klänge stärken Selbstheilung und Selbstregulation	20
<i>Übung: Klangentspannung am Abend</i>	23
Klangangebote bei Schmerzen	24
<i>Übung: Klangentspannung für den Rücken</i>	28
Veränderungsprozesse durch Klänge begleiten	30
Klang und Imagination – eine kraftvolle Verbindung	32
<i>Klang-Imagination: Der innere Helfer</i>	34
Klangmethoden in verschiedenen Anwendungsfeldern	37
Patientenbegleitung mit Klängen – ein wohltuender Gegenpol	38
<i>Praxistipp: Wie gestalte ich ein wohltuendes Klangangebot</i>	40
<i>Klangentspannung für die Füße mit dem Klang-Kissen</i>	41
Selbstwirksamkeit stärken – aktiv am Genesungsprozess mitwirken	43
Klangangebote in der Ergotherapie	44
Klangangebote in der Physiotherapie	47
Ein Blick in die ergo- und physiotherapeutische Praxis	50
Klangangebote in der Logopädie	54



Klangangebote in Beratung, Coaching und Psychotherapie	56
Traumasaensible Klangarbeit	63
Klangangebote in der Gerontopsychiatrie	66
Klangangebote in der Pflege	70
Klangangebote in Palliativ Care	75
Klangangebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung	80

Wissenswertes zur Peter Hess-Klangarbeit und zu Klangschalen **83**

Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden selbst erlernen	84
Das Peter Hess® Institut: Praxis · Lehre · Forschung	86
Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.	88
Das kleine Klangschalen-ABC	90
Die Peter Hess® Therapie Klangschalen – für die professionelle Klangarbeit entwickelt	92
Die richtige Klangschale für mich und meine Zwecke	95
Hilfsmittel für die Klangarbeit	96
Forschungs-/Projekte zu den Peter Hess® Klangmethoden auf einen Blick	98

Impressum

Kraftquelle Klang – Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden
Gesundheit · Therapie · Pflege, 2024

(Hrsg.) Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Dorfstrasse 7 · 27333 Schweringen

www.fachverband-klang.de · E-Mail: info@fachverband-klang.de · Tel.: +49 (0) 04257 9830062

Herausgeber und verantwortlich i.S.d.P.: Peter Hess, Schweringen

Redaktion: Dr. Christina Koller und Ulrich Krause

Grafik und Layout: Sandra Lorenz

Bildnachweise: (C) Intern. Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., Peter Hess® Institut - Peter Hess Klangmethoden GmbH & Co. KG, Hess Sound, Foto und Bilderwerk Oldenburg (Titel, S. 13, 22, 83), Ute Coleman (S. 6, 42, 77), Victoria Britz (S. 50), Simone Westholt-Smith (S. 56), Daniela Abel (S.71), Claudia Glöckner (S. 66), Michaela Scherenberg (S.4), Roland Rocke (S. 25, 54, 72, 80), Kerstin Strümpel (S. 37, 52)

Druck: WIR machenDRUCK GmbH, Backnang

„Peter Hess“, „Klik“ und „Emily Hess“ sind geschützte Marken.





*Das Vorstandsteam (von rechts):
Peter Hess, Dr. Christina Koller, Ulrich Krause*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahre hinterlassen Spuren. Zunehmender Stress, mediale Reizüberflutung und Zukunftsängste führen zu körperlichen und psychischen Symptomen. Wenn Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht geraten, entstehen Krankheiten. In einer kognitiv geprägten Welt wird es immer wichtiger, Körperwahrnehmung und positive Emotionen zu integrieren, um Gesundheit und Heilungsprozesse ganzheitlich zu fördern.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Stress als eine der größten Gesundheitsrisiken der westlichen Welt ein. Vor diesem Hintergrund gewinnen Entspannungsmethoden wie die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden zunehmend an Bedeutung. Denn sie können als komplementäre oder eigenständige Intervention Prävention, Therapie, Medizin und Pflege effektiv bereichern.

Die Philosophie der Peter Hess® Klangarbeit orientiert sich am Modell der Salutogenese und der humanistischen Psychologie. Sie geht stets vom Gesunden aus und zielt auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie ungenutzter Ressourcen. Die hör- und fühlbaren Klänge helfen, diese Kräfte zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern.

Klanginterventionen ergänzen klassische Therapien und finden in Bereichen wie Prävention, Ergotherapie, Physiotherapie, Schmerztherapie, Psychotherapie oder Palliative Care Anwendung. Ein besonderer Vorteil: Die Klänge wirken nicht nur positiv auf Patient:innen, sondern auch auf die Anwender:innen und können im betrieblichen Gesundheitsmanagement integriert werden.

Diese Broschüre zeigt, wie Sie die Peter Hess® Klangmethoden gezielt nutzen können. Sie finden wertvolle Informationen, Fallbeispiele und Anregungen, um die wohltuende Wirkung der Klangschalen-Klänge selbst zu erleben – ob für sich oder Ihre Patient:innen.

Ihr Peter Hess, Dr. Christina Koller und Ulrich Krause
Vorstand Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden



Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden

Peter Hess entwickelt 1984 die ganzheitliche Entspannungsmethode der Klangmassage mit Klangschalen, wie sie heute weltweit gelehrt wird. Sie ist die Basis der Klangmethoden, die in zahlreichen Arbeitsfeldern erfolgreich zur Anwendung kommen und in dieser Broschüre vorgestellt werden.



Die Klangmassage – Entspannung pur!

Stark vereinfacht gesagt, werden bei einer Klangmassage sogenannte Therapie Klangschalen nach einem bestimmten System auf den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen.

Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die sanften Klangschwingungen lockern den Körper. Entspannung und Wohlgefühl stellen sich ein. Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

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

„Die Schalen sind einfach toll, so unterschiedlich und lang anhaltend. Es ist, als ob sie alles in Ordnung bringen.“

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

Die Peter Hess® Klangmassage

- ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Geist und Seele anspricht
- bewirkt eine tiefe und wohltuende Entspannung
- stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen
- erleichtert das Loslassen von Sorgen, Ängsten und Zweifeln
- unterstützt und verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung
- begünstigt Regenerations- und Selbstheilungsprozesse
- ermöglicht Zugang und Nutzung eigener Ressourcen
- stärkt Selbstbewusstsein, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation

Vielfältige Klangmethoden bieten zahlreiche Einsatzmöglichkeiten

Basierend auf der Klangmassage wurde im Laufe von vier Jahrzehnten in enger Zusammenarbeit mit Fachkräften zahlreiche Klangmethoden entwickelt, die einen spezifischen Einsatz auch im medizinisch-therapeutischen, psychotherapeutischen und pflegenden Kontext darstellen. Hierzu zählen:

Spezielle Teil-/Klangmassagen

Die Klassische Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliches Entspannungsangebot. Teil-Klangmassagen, z.B. für den Rücken (s.S. 27-29), bieten zudem die Möglichkeit, bestimmte Körperbereiche gezielt anzusprechen. Sie lassen sich beispielsweise gut in physio- oder ergotherapeutische Interventionen integrieren.

Klang-Settings und Klangübungen

Schon kurze Klang-Settings und Klangübungen von nur 2-5 Minuten Dauer ermöglichen positive Effekte. Viele dieser Kurzinterventionen, wie sie beispielhaft in dieser Broschüre vorgestellt werden, können begleitend im Rahmen der Therapie genutzt werden. Darüber hinaus können Klangübungen zur Selbstanwendung zur Festigung von Therapieerfolgen beitragen.

Klang- und Fantasiereisen bzw. Imaginationen

Gerade für die Arbeit mit Gruppen, in der Beratung oder Therapie sowie im betrieblichen Gesundheitsmanagement haben sich Klangreisen oder klangbegleitete Imaginationen als besonders nützlich erwiesen. Die Klänge führen sanft in einen leichten Trancezustand, in dem das Unbewusste besonders empfänglich für sprachliche Inhalte ist. So ergibt sich eine wunderbare Synthese von Klang und Sprache, wobei gezielt bestimmte Inhalte angeboten werden können wie z.B. „Der innere Helfer“ (s. S. 34).

Eine Besonderheit von Klangangeboten ist, dass immer alle Beteiligten von den wohltuenden Klängen profitieren. So entsteht eine Win-Win-Situation gleichermaßen für Patient:innen, Fachkräfte wie auch Träger.



Gönnen Sie sich eine wohltuende Klangmassage!

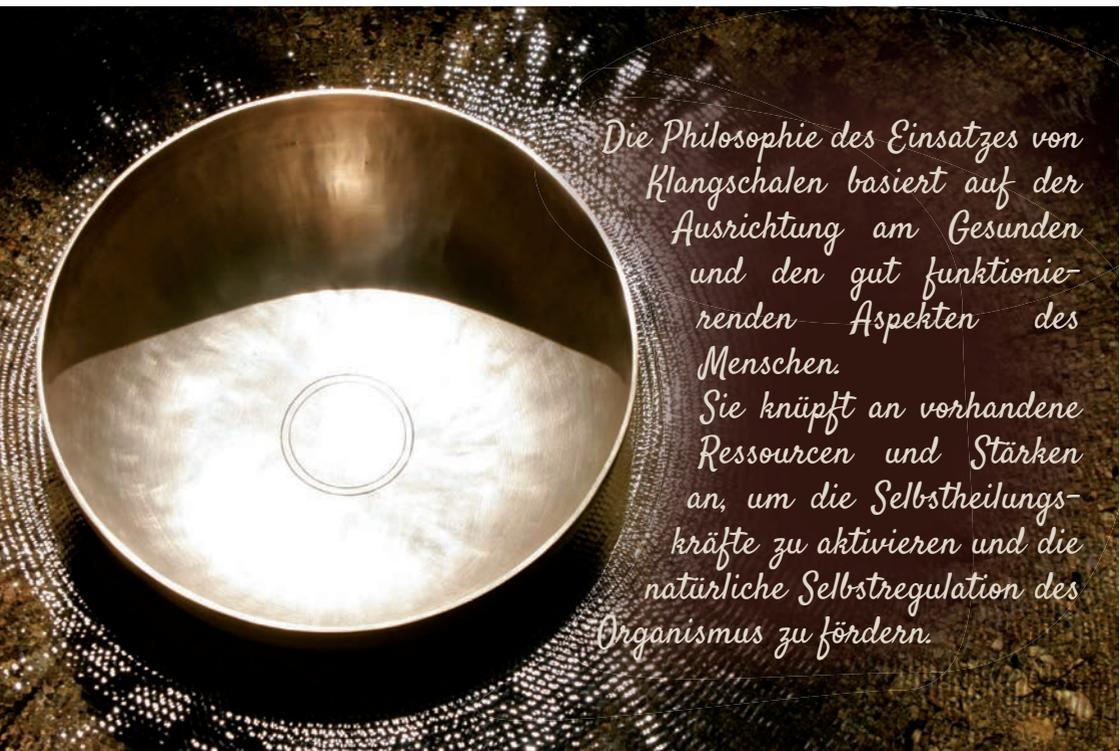
Adressen von Klangprofis finden Sie auf: www.fachverband-klang.de

Die Wirkung von Klangangeboten gezielt nutzen

Klanginterventionen zählen zu den biophysikalischen Ordnungstherapien

Die Peter Hess® Klangmethoden können den biophysikalischen Ordnungstherapien zugeordnet werden, die davon ausgehen, dass alle Lebewesen schwingende Systeme sind. Jeder Mensch verfügt dabei über seine eigenen Schwingungsmuster. Geraten wir aus der Balance, können wir durch die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen Körper, Geist und Seele ein Harmonieangebot unterbreiten, um den gesamten Organismus auf die harmonische, entspannende Schwingungsfrequenz wieder einzustimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist. Folgerichtet steht die Entspannung immer im Fokus von Klangangeboten.

Die Peter Hess® Klangmethoden orientieren sich am Modell der Salutogenese und am Menschenbild der humanistischen Psychologie.



Die Philosophie des Einsatzes von Klangschalen basiert auf der Ausrichtung am Gesunden und den gut funktionierenden Aspekten des Menschen. Sie knüpft an vorhandene Ressourcen und Stärken an, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die natürliche Selbstregulation des Organismus zu fördern.

Ganzheitliche Klangangebote gezielt nutzen

Die Klangangebote mit Klangschalen sprechen den Menschen immer in seiner Ganzheit an. Gleichwohl lassen sich von den spezifischen Wirkungen und je nach Einsatzfeld konkrete Zielsetzungen ableiten.

Klangangebote können auf psychisch-emotionaler Ebene hinsichtlich kognitiver und emotionaler Komponenten z.B. zielen auf:

- Wohlgefühl und Entspannung
- Gedanken zur Ruhe bringen
- Reduktion des Stresserlebens
- Achtsamkeit kultivieren
- Zulassen von Emotionen
- Weitung festgefahrener Gedankenmuster
- Klärung der geistigen Sphäre
- Begünstigung positiver Gefühle wie Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht
- Minderung belastender Gefühle wie Ängste, Sorgen, Zweifel
- Verbesserung der Schlafqualität

Klangangebote können auf körperlicher Ebene z.B. zielen auf:

- Stärkung der Körperwahrnehmung (Basale Stimulation)
- Lockerung muskulären Verspannungen bzw. Spannungsregulation
- Anregung von Durchblutung und Lymphfluss
- Lockerung des Faszien Gewebes
- Vertiefung der Bauchatmung
- Sekretlockerung in den Bronchien
- Unterstützung der Darmbewegungen
- Sensibilisierung des Empfindens für Blasenfunktion
- Linderung von Schmerzen

Klangerbeit aus neuropsychologischer Sicht

Die hörbaren Klänge beruhigen bei Klangangeboten den Geist, wobei die Aufmerksamkeit mehr und mehr auf das innere Erleben gerichtet wird. Die sanften, rhythmischen Klangschwingungen stimulieren den Körper und wirken lockernd. Betrachten wir dieses Geschehen aus neuropsychologischer Sicht¹⁷, wird klar, dass dabei vielfache Resonanzprozesse ausgelöst und gezielt genutzt werden können.

Klänge, wie sie bei der Klangmassage und den Klangmethoden zur Anwendung kommen, stimulieren Rezeptoren im Ohr, an der Körperoberfläche und im Körperinneren, wodurch im Gehirn neuronale Aktivitätsmuster in verschiedenen Regionen, einschließlich des auditorischen und somatosensorischen Kortex, der vorderen Insula und des limbischen Systems erzeugt werden. Diese Aktivitätsmuster bewirken eine Entspannungsreaktion und beeinflussen sekundär auch Amygdala, vorderen zingulären Kortex, Hippocampus, Hypothalamus und Mittelhirn.

Mechanorezeptoren erfassen Gewebeentspannung und Thermorezeptoren die Erwärmung entspannter und durchbluteter Gewebe, was positive emotionale Effekte über das limbische System verstärkt. Manche Menschen nehmen Bereiche mit stressbedingten neuro-muskulären Blockaden durch die Klangmassage überhaupt erst wahr. Dies kann ein wichtiger Ausgangspunkt sein, um eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung anzustreben und zu entwickeln.

Auf hirnpfysiologischer Ebene könnten somatosensorische Nervenzellnetzwerke für Verspannung und Entspannung interagieren und zu einer neuronalen Neuorganisation führen, einschließlich der Herstellung neuer oder Wiederaktivierung alter synaptischer Verbindungen. Dies unterstützt nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch psychische Neuorganisation und Veränderung.

Klangmassage und Klangangebote fördern somit sowohl Entspannung als auch die Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung durch Schulung der Interzeption.



Klang und Bewusstsein

Der Bewusstseinswissenschaftler und Physiker Prof. Dr. Thilo Hinterberger widmet sich in seinem Aufsatz „Klang und Transzendenz“ (Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 12/2017, S. 6-11) der transzendierenden Kraft, die in den Klängen verborgen ist. Diese ist u.a. in der sehr langen Abklingzeit von Klangschalen oder auch Gongs begründet, die uns zu einem stetigen Hinhören und Lauschen auffordern, wobei wir mit zunehmender Dauer sensibler werden müssen, um dem leiser werdenden Ton lauschen zu können. Dieses Lauschen verändert unseren Bewusstseinszustand:

„Zunächst jedoch ist das Wichtigste, dass ein Klang uns in diese Stille hineinführt oder aber zumindest uns in jenen weit geöffneten, unbestimmten Schwebzustand versetzt, aus dem heraus das Unerwartete geschehen kann. [...] Dann verändert das Hören eines Klanges unser Bewusstsein, unser Selbstempfinden und unsere Stimmung. [...] Je nach Intensität und Beschaffenheit eines Klanges kann dieser sogar sonst sehr stabile Gemüts- und Bewusstseinszustände auflösen und wieder neu zusammensetzen. Der Klang kann uns dann transzendieren, indem er uns in ein neues Erleben hineinführt. [...] Was es von unserer Seite dazu braucht ist die Offenheit, ein Hörendes inneres Schweigen und die Bereitschaft zu einem erweiterten Empfinden.“

Dabei können uns die Klänge mit unserem Sein jenseits des Alltagsbewusstseins verbinden, wie er erläutert:

„Und da das alltägliche Leben meist mit Gedanken und Vorstellungen geschmückt ist, hinter denen unser tieferes Empfinden verdeckt und verschleiert ist, könnte man behaupten, dass das Hören uns eine besondere Möglichkeit der Wahrnehmung bietet, eine Wahrnehmung, die in der Lage ist, hinter die Oberfläche zu „blicken“ und damit etwas wahrzunehmen, was das Offensichtliche übersteigt. Genau das benennt der Begriff der Transzendenz. Transzendenzerfahrungen haben damit die Eigenschaft einer erweiterten Wahrnehmung, dem Erleben einer größeren Verbundenheit, dem Erkennen größerer Zusammenhänge und damit verbunden Gefühlen von Freiheit, Leichtigkeit und Berührtheit. [...] Was es von unserer Seite dazu braucht ist die Offenheit, ein Hörendes inneres Schweigen und die Bereitschaft zu einem erweiterten Empfinden. [...] Dann verändert das Hören eines Klanges unser Bewusstsein, unser Selbstempfinden und unsere Stimmung.“

Die Wirkung der Klänge – ein Zusammenspiel verschiedener Aspekte

Die Klänge von Klangschalen wirken nicht per se. Vielmehr basiert die wohltuende Wirkung der **Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden** auf dem Zusammenspiel mit den speziell dafür entwickelten **Peter Hess® Therapie Klangschalen Premium** sowie den **Prinzipien, die der Peter Hess® Klangarbeit zugrunde liegen** (s.S. 92). In dieser Verbindung können sie in der Hand einer Fachkraft zu einem wertvollen therapeutischen Instrument werden.



Besuchen Sie ein Klangangebot in Ihrer Nähe!

Erleben Sie selbst, wie schnell die Klänge Sie in eine wohltuende Entspannung führen und Ihnen ein Gefühl der inneren Ruhe und Weite schenken, sodass Sie neue Kraft und Energie tanken können!



Auf den Regional-Websites des Peter Hess® Instituts finden Sie Workshops, Seminare und Events in verschiedenen Regionen Deutschlands.
www.peter-hess-institut.de/regional

Praxisanregungen und Tipps zur Selbst-/Anwendung



Stressmanagement mit Klängen

Stress ist ein natürlicher Teil unserer Biologie und kann in Maßen motivieren. Dauerhafter Stress hingegen schädigt Körper und Geist, erhöht das Risiko für Krankheiten und Sucht. Heutzutage sind Stressoren meist psychosozialer Natur wie hohe Arbeitsbelastung, ständige Erreichbarkeit oder mentale Last in Familie oder Beruf.

Stress beeinflusst nachweislich den Krankheitsverlauf, weshalb es wichtig ist, neben der medizinischen Versorgung auch das Stresslevel zu beachten. Jede Person empfindet Stress anders und benötigt individuelle Bewältigungsstrategien. Dabei gilt es, die Balance zwischen Herausforderung und Erholung zu finden.

Ein gesunder Umgang mit Stress erfordert Wissen über Stress und Techniken wie Klanginterventionen, die helfen, Stress zu vermeiden, zu reduzieren oder abzubauen. So kommt dem Stressmanagement in Punkto Gesundheit und vor allem auch bei Genesungsprozessen eine entscheidende Rolle zu.

Vielfältige Ansatzpunkte für ein Stressmanagement mit Klängen

Die Peter Hess® Klangmethoden bieten seit 40 Jahren eine effektive Möglichkeit für einen gesunden Umgang mit Stress. Denn sie:

- fördern Entspannung
- stärken gleichzeitig Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- sensibilisieren für einen bewussten Umgang mit Stressoren
- sodass ein gesunder Umgang mit Stress möglich wird



Zudem können Klangübungen wunderbar Veränderungs- und Entwicklungsprozesse unterstützen und so nachhaltig zur Kultivierung eines gesunden Lebensstils beitragen (s. S. 30).

Mit den Klängen ist Entspannung so wunderbar einfach!

Im Vergleich zu übenden Verfahren wie Meditation, Autogenem Training oder Yoga setzt die Entspannung mit den Klängen meist innerhalb weniger Minuten ein^{20, 22}. Dies betont auch der Bewusstseinswissenschaftler und Physiker Prof. Dr. Thilo Hinterberger von der Universität Regensburg im Vorwort zum Buch „Die transformierende Kraft der Klangschalen“ (Irisiana Verlag 2024):

„Das Erstaunlichste ist jedoch, dass es über Klänge möglich ist, innerhalb von Minuten, manchmal sogar Sekunden, ohne lange Praxis in einen Zustand der Ruhe, Gelassenheit, inneren Neutralität und Offenheit zu gelangen. Dies zeigt sich anhand der elektrischen Aktivität durch eine gleichmäßige Reduktion aller Gehirnfrequenzen. So wie es in der Meditation die Vereinfachung der mentalen Tätigkeit ist, die uns zu heiterer Gelassenheit und höherer Bewusstheit führt, so liegt im Lauschen einfacher Klänge eine ganz besondere Kraft, um uns in eben solche meditativen Zustände zu geleiten. [...] Der Klang der Klangschalen ist damit eine Art Meditations-Booster. Um jedoch die transformierenden Eigenschaften des Klangerlebens ins Leben zu integrieren, braucht es eine regelmäßige Praxis.“

Regelmäßigen Klangübungen und Klangmassagen können dazu beitragen, typische Stresssymptome zu lindern, z.B.:

- Innere Unruhe und Nervosität
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Reizbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erschöpfung und verminderte Leistungsfähigkeit
- Antriebslosigkeit
- Nacken- und Schulterverspannungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Bluthochdruck
- verminderte Libido und Erektionsstörungen
- erhöhte Infektanfälligkeit

Klangmassage zur Stressbewältigung – ein Blick in die Forschung:

Stressbewältigung und Verbesserung des Körperbilds

Eine Untersuchung des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie in Zusammenarbeit mit dem Institut Dr. Tanja Grotz¹² hat gezeigt, dass regelmäßige Klangmassagen den Umgang mit Stress sowie das Wohlbefinden in und mit dem eigenen Körper (Körperbild) spürbar verbessern. Es wurde beobachtet, dass stressbedingte Beschwerden wie Verspannungen oder innere Unruhe wie nebenbei gelindert wurden. Zwei typische Fallbeispiele aus der Studie, bei der die Probanden fünf Klangmassagen erhielten, veranschaulichen diese positiven Effekte.

Ein 27-jähriger Proband klagte zu Beginn über starke Verspannungsschmerzen im Schulterbereich. Nach der ersten Klangmassage bemerkte er: „Das kribbelt alles.“ Vor der dritten Sitzung berichtete er bereits von einer Veränderung: „Ich merke eine Verbesserung in der Schulter.“ Am Ende der Intervention waren die Schmerzen vollständig verschwunden und er beschrieb seine Schulter als entspannt.

Eine 52-jährige Probandin, die in stressigen Phasen unter Durchschlafproblemen litt, erzählte, dass sie in der Woche nach jeder Klangmassage durchgehend gut schlafen konnte. Nach der fünften Klangmassage sagte sie: „Schon der Gedanke an die Klangmassage löst bei mir Entspannung aus.“



Stressmanagement bei Bluthochdruck

Eine Pilotstudie von Dr. Jens Gramann am Herzzentrum Berlin¹⁰ untersuchte die Wirkung von Klangmassagen im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation (PMR) bei der Behandlung von Bluthochdruck. Die Studie zeigte, dass Klangmassagen den Blutdruck deutlicher senken konnten (-10 mmHg) als PMR (-4,8 mmHg). Trotz der geringen Teilnehmerzahl und fehlender statistischer Signifikanz deuten die Ergebnisse darauf hin, dass Klangmassagen eine wirksame ergänzende Methode im Stressmanagement bei Bluthochdruck sein können.

Klangübungen zur Entspannung und Stressprävention

Schon ein kleines Klangritual von 2-5 Minuten täglich genügt, um nachhaltig die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu stärken.

Mit den harmonischen Klängen zur Ruhe kommen, für eine kleine Weile ganz bei sich sein, spüren, wie es mir gerade geht. Durch das Lauschen auf die Klänge und die Wahrnehmung ihrer zarten Schwingungen ganz eintauchen in das eigene Erleben, den Alltag für einige Momente vergessen, einfach nur sein – ganz im Augenblick. In der Stille, die jedem Klang folgt und die sich nach und nach in mir einstellt, erleben, dass alles gut ist, dass ich selbst in Ordnung bin, so, wie ich bin. Das sind Erfahrungen, die bereits kurze Klangübungen schenken können!⁵

Klang-Übungen können vielfältig genutzt werden, z.B. mit dem Ziel:

- sich etwas Gutes tun
- erholsame Pause im Berufs-/Alltag schaffen
- Stress vorbeugen oder abbauen
- Körperwahrnehmung fördern
- bestimmte Körperpartien lockern
- die Selbstheilungskräfte aktivieren
- kreisende Gedanken zur Ruhe bringen
- zu Sicherheit und Klarheit kommen

Als idealer Einstieg in die Welt der Klänge hat sich die Übung „Hören – Lauschen – Wahrnehmen“ aus dem Buch „Klangschalen – Mein praktischer Begleiter“ von Peter Hess (Peter Hess Verlag, 2023) bewährt. In nur wenigen Minuten hilft sie, zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich selbst anzukommen. Diese Übung lässt sich auch hervorragend in beratende, therapeutische, medizinische oder pflegerische Anwendungen integrieren.





*Die wichtigsten Momente
des Tages sind die,
in denen wir ganz
bei uns sind!*

Peter Hess

Seminar-Tipp

Die Klänge sind eine ideale Möglichkeit, um zu mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Lebensfreude zu finden. Das wird im Seminar **Einklang in Achtsamkeit – Elemente aus Klang und MBSR** erlebbar.

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de



Übung Hören – Lauschen – Wahrnehmen

- Machen Sie es sich bequem und stellen Sie die Klangschaale direkt vor sich auf ein Kissen oder eine andere schwingungsfähige Unterlage.
- Schlägeln Sie nun die Schale sanft an und nehmen Sie ihren Klang wahr. Vielleicht schließen Sie dabei die Augen, um sich ganz auf die Klänge einlassen zu können.
- Hören Sie die verschiedenen Klangnuancen? Da sind hohe Töne, tiefe Töne, viele unterschiedliche Töne, die zusammen ein wunderbares obertonreiches Klangbild ergeben.
- Lauschen Sie dem Klang mit Ihrem ganzen Körper – Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Klang, Sie werden sozusagen eins mit dem Klang. So spüren Sie vielleicht, wie Ihr Körper von den Klangschwingungen berührt wird und Sie diese auch mehr und mehr fühlen können.
- Nach einiger Zeit klingen Sie die Schale erneut an.
- Im Lauschen auf das An- und Abswellen der Klänge wird Ihr Atem ruhiger, tiefer und gelassener.
- Wenn Sie mögen, machen Sie bewusst ein paar tiefe Atemzüge.
- Die Stille nach jedem Klang lässt in Ihnen eine angenehme Ruhe entstehen.
- Genießen Sie die Klänge, solange Sie möchten.
- Spüren Sie die entspannende, harmonisierende Wirkung.
- Nun legen Sie Klangschaale und Schlägel beiseite und spüren mit geschlossenen Augen noch einen Moment nach.
- Vielleicht spüren Sie die Klänge immer noch, obwohl sie schon verklungen sind – sie schwingen in Ihnen weiter.
- Seien Sie ganz bei sich: Wie fühlen Sie sich, was geht in Ihnen vor, wie nehmen Sie Ihren Körper wahr? Nehmen Sie sich Zeit, all dem, was gerade ist, Raum zu geben, ohne es zu bewerten – beobachten Sie einfach nur.
- Abschließend atmen Sie noch einige Male tief durch, recken und strecken sich und kommen ganz in Ihrem Tempo wieder in den Alltag zurück.



Praxis-Tipp

Genießen Sie diese und weitere Übungen als angeleitete Klangmeditation auf YouTube: @Klang-TV.



Klänge stärken Selbstheilung und Selbstregulation

Die Klänge von Klangschalen können vielfältige Prozesse der Selbstregulation und Selbstheilung unterstützen. So fördern sie beispielsweise angenehme Gefühle, die das Immunsystem stärken, unterstützen einen erholsamen Schlaf und wirken sich positiv auf die Verdauung aus. Dabei nehmen die Prinzipien der Peter Hess® Klangarbeit, die an sich schon ein heilsames Potenzial in sich tragen, eine wichtige Rolle ein.

Prinzipien der Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden:

- **Achtsamkeit:** Präsenz im Augenblick und wertungsfreies Beobachten dessen, was ist – sowohl beim Klienten/ der Klientin als auch bei sich selbst.
- **Wertschätzung:** Liebevolle Haltung, die geprägt ist von Respekt, Achtung, Wohlwollen und Anerkennung gegenüber einem Menschen.
- **Ganzheitlichkeit:** Die Klänge sprechen immer Körper, Geist und Seele an. Es geht auch darum, das Ganze im Blick zu haben und sich selbst als Teil des Ganzen zu sehen und zu begreifen.
- **Lösungs- und Ressourcenorientierung:** Der Fokus liegt auf der Stärkung des Gesunden, des gut Funktionierenden und auf Ressourcen.
- **Weniger-ist-mehr-Prinzip:** Behutsames, schrittweises Vorgehen – ganz im Tempo des Klienten/ der Klientin. Die Einfachheit der Klänge führt in die Reduktion, hin zum Wesentlichen.
- **Dialogisches Miteinander:** Kommunikation auf „Augenhöhe“ – von Mensch zu Mensch.



Positive Gefühle und Selbstheilungskräfte

Während Klanginterventionen treten oft Ängste und Sorgen in den Hintergrund und es entstehen Gefühle von Entspannung, innerem Frieden und Geborgenheit. Diese positiven Emotionen fördern die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin, die das Immunsystem stärken und die psychische Widerstandsfähigkeit erhöhen. Klänge helfen, den Fokus von belastenden Gedanken weg und hin zu einer stärkenden inneren Haltung zu verlagern, was die Selbstheilungskräfte aktiviert.

„Ich fühlte mich von den Klängen geborgen und gehalten.“

„Ich empfand während der Klangreise tiefe Ruhe und Frieden.“

„Es war, als wäre ich der Ozean.“

Schlaf – Quelle der Regeneration

Ein erholsamer Schlaf ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden, da er die Produktion von Abwehrcellen und somit das Immunsystem stärkt. Klangmassagen können helfen, Schlafprobleme zu lindern und die Schlafqualität zu verbessern. Studien weisen darauf hin, dass regelmäßige Klangmassagen positive Effekte auf die Schlafqualität, Ängste und Depressionen haben¹⁸.

Gute Verdauung – ein wichtiger Gesundheitsbaustein

Eine gesunde Verdauung ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden. Klangangebote können die Darmtätigkeit anregen und die Verdauung fördern, indem sie sanfte, tief in den Körper wirkende Schwingungen erzeugen. Diese können besonders nach Operationen oder im Alter hilfreich sein, wenn andere Formen der Gymnastik nicht mehr möglich sind. In der Pflege werden Klangübungen erfolgreich eingesetzt, um die Verdauung zu unterstützen und die Notwendigkeit von Abführmitteln zu reduzieren.

Relevanz von Klangangeboten für die Gesundheitsförderung

Klänge tragen durch ihre entspannende und regenerierende Wirkung dazu bei, weit verbreitete gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Erkrankungen und psychische Störungen zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern. Damit können sie sowohl präventiv als auch in der Behandlung und Sekundärprävention wertvolle Dienste leisten.

Klangrituale vor dem Schlafen

Entspannung und Psychohygiene

Ein abendliches Klangritual ist eine wunderbare Möglichkeit, den Tag ausklingen zu lassen. Viele Menschen spüren Anspannung im Bereich des Solarplexus, also im mittleren Bauchbereich unterhalb des Rippenbogens. Eine Klangentspannung für diesen Bereich kann daher besonders wohltuend sein. Da sie sich gut im Liegen durchführen lässt, ist sie ideal direkt vor dem Schlafengehen. So können Geist und Körper bewusst zur Ruhe kommen und auf einen erholsamen Schlaf eingestimmt werden.

Für dieses Abendritual eignen sich besonders gut die tiefen, erdigen Klänge einer „Beckenschale“ (s.S. 93). Mit ihren lang anhaltenden Schwingungen führen sie schnell in eine angenehme Entspannung. Natürlich können Sie auch eine andere Klangschale verwenden – wichtig ist, dass Sie die Klänge als angenehm und beruhigend empfinden.

Seminar-Tipp

Vielfältige Tipps, wie auch Sie Klangschalen für sich nutzen und damit ihre Gesundheit stärken können, bietet das Seminar **Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen**.

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de

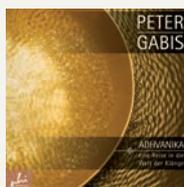


Übung Klangentspannung am Abend

- Machen Sie es sich im Bett bequem und platzieren Sie Ihre Klangschale auf dem Bauch.
- Achten Sie darauf, dass die Schale noch gut schwingen und klingen kann.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen.
- Nun tönen Sie die Klangschale behutsam mit einem weichen Filzschlägel an.
- Lauschen Sie den harmonischen Klängen, nehmen Sie die zarten Schwingungen wahr.
- Stellen Sie sich dabei vor, wie die Last des Alltags nach und nach von Ihnen weicht – ganz natürlich und leicht. Wenn Sie mögen, können Sie sich dabei sagen: „Ich werde immer freier und fühle, wie mein Körper wohligh schwingt.“
- Wie ein neutraler Beobachter lassen Sie die Bilder des Tages vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen, ohne an ihnen zu verhaften oder sie zu bewerten. Dabei klingen Sie die Klangschale immer wieder in einem langsamen und regelmäßigen Rhythmus an.
- Wenn Sie mögen, können Sie sich auch folgende Fragen stellen. Beginnen Sie dabei immer mit dem Positiven, das sie stärkt:
- Was war heute schön, was ist gut gelaufen?
- Was war weniger erfreulich und was möchte ich beim nächsten Mal anders machen?
- Und worauf freue ich mich jetzt?
- Lassen Sie die Bilder vorbeiziehen. Nach und nach kommen die Gedanken dabei zur Ruhe.
- Auch Ihr Körper entspannt dabei mehr und mehr.
- Wenn es für Sie stimmig ist, lassen Sie die Klangschale ganz ausschwingen, bevor Sie sie vom Körper nehmen.

Praxis-Tipp

Wenn Sie nachts wach liegen und grübeln, kann das Hören einer Klangmeditation helfen, die Gedanken zu beruhigen und wieder in den Schlaf zu finden. Klangmeditationen finden Sie beispielsweise auf dem YouTube-Kanal: @Klang-TV oder dem Album „Adhvanika – Eine Reise in die Welt der Klänge“ (www.verlag-peter-hess.de).





Klangangebote bei Schmerzen

Laut Statista leiden 65 % der Deutschen an Schmerzen, insbesondere an Kopf- und Rückenschmerzen. Ein wesentlicher Faktor, der Schmerzen verstärkt, ist Stress. Klangmethoden bieten eine effektive Möglichkeit, diesen Stress abzubauen und die Schmerzempfindung zu mildern. Vor Beginn einer Klangbehandlung sollten Schmerzen jedoch immer ärztlich abgeklärt werden.

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“

Christian Morgenstern

Schmerz ist ein komplexes Thema

Schmerz ist ein vielschichtiges Phänomen, das durch biologische, psychologische und soziale Faktoren beeinflusst wird. Neben den physischen Empfindungen spielen Stress, Angst und frühere Erfahrungen eine große Rolle. Verschiedene Kulturen haben unterschiedliche Umgangsweisen mit Schmerz, was die Komplexität weiter erhöht. Diese Vielfalt erfordert einen ganzheitlichen Ansatz zur Schmerztherapie, der körperliche, emotionale und soziale Aspekte einbezieht.

Klangangebote zur Schmerzlinderung

Entspannungsverfahren sind entscheidend bei der Schmerzbewältigung, da sie Stress und Angst reduzieren und dadurch die Schmerzempfindung senken. Die Peter Hess® Klangmethoden wirken gezielt auf das autonome Nervensystem, fördern tiefe Entspannung, lösen Muskelverspannungen und verbessern die Durchblutung. Besonders bei chronischen Schmerzen, die oft mit anhaltender Muskelanspannung und Stress einhergehen, können diese Methoden hilfreich sein. Durch das Erreichen einer Tiefenentspannung kann ein völlig neues, gelöstes und äußerst angenehmes Körpergefühl entstehen. Schmerzen können dadurch gelindert und die seelisch-körperlich-geistige Balance wiederhergestellt werden. Die individuellen Heilungsressourcen werden angesprochen und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Fokusverlagerung und Ressourcenaktivierung

Das Modell der Salutogenese betrachtet Gesundheit und Krankheit als Pole eines Kontinuums. Oft konzentriert sich die Wahrnehmung auf den Schmerz, wodurch gesunde

Anteile des Körpers in den Hintergrund treten und die Lebensqualität leidet. Klangmethoden dagegen setzen so an, dass sie zuerst das Gesunde fokussieren und stärken, ganzheitlich behandeln, das Wohlbefinden fördern und nicht nur Symptome behandeln. Sie stärken individuelle Ressourcen und unterstützen die Betroffenen, aktiv am Heilungsprozess teilzunehmen und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Beispiel: Klangmassage bei Fibromyalgie

Aus der Praxis:

Eine Fibromyalgie-Patientin beschreibt, wie sie die entspannende und beruhigende Wirkung von Klangangeboten erlebt:



„Ich habe ständig Schmerzen – vom Halswirbel bis zum Lendenwirbel. Als ich die Klangschale auf die Hand bekam, war es sehr beruhigend für mich. Ja, es war total entspannend, so muss ich es sagen, was ich bei anderen Dingen nicht empfinde. Besonders entspannend waren für mich die Klänge der Schale, die durch meinen ganzen Körper geflossen sind, als sei ich neu durchflutet worden. Ich habe auch Sensibilitätsstörungen und dieses Raynaud-Syndrom. Das ist eine Art Durchblutungsstörung und das ist meinen Händen ganz wunderbar bekommen. Also ich habe das Gefühl, ich bin neu durchblutet worden. Ich spüre alles besser. Die Fingerspitzen sind bei mir ein bisschen taub und dadurch ist das jetzt bei mir wie frisch in Wallung gekommen.“



Tipp

Weitere Praxiseinblicke bietet der Film „Peter Hess® Klangmassage im Klinikum Westfalen“ auf YouTube: @Klang-TV



Aus der Forschung:

Eine Studie mit 100 Fibromyalgie-Patient:innen im HELIOS Seehospital Sahlenburg² zeigte, dass die Kombination von Multimodaler Schmerztherapie (MMST) und Klangschalentension signifikante Verbesserungen brachte. Die Patient:innen, die zusätzlich zur MMST Klangentspannungen erhielten, berichteten von weniger Schmerzen und besserem Schlaf. Dies deutet darauf hin, dass Klangschalentension eine wertvolle Ergänzung in der Schmerztherapie sein kann. Sie ist leicht durchzuführen und kann auch ambulant fortgesetzt werden.

„Die Klangmassage schenkt mir wieder Lebensqualität.“

Margit Willems, Fibromyalgie-Patientin



Nichts ist
dauerhaft
außer der
Veränderung.

Seminar-Tipp

Das Online-/Seminar **Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken** ist nicht nur eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, sondern auch eine Grundlage für alle, die Klänge im beruflichen Kontext anwenden möchten. *Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de*



Rückenschmerzen – Entspannung mit Klang

Rund drei Viertel der Bevölkerung leiden gelegentlich unter Rückenschmerzen, Nackenschmerzen oder Bandscheibenvorfällen, die oft chronisch werden und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Diese Schmerzen erhöhen das Risiko für psychische Erkrankungen und Schlafstörungen. Ärztliche Abklärung und Behandlung sind bei länger anhaltenden Beschwerden wichtig. Da Entspannung eine zentrale Rolle in der Behandlung spielt, werden zunehmend Klangangebote in Physiotherapie- und Orthopädie-Praxen integriert. Besonders bei „nicht-spezifischen“ Rückenschmerzen, die oft durch Stress und psychische Belastungen ausgelöst werden, können Klangmassagen helfen, innere Blockaden zu lösen und die Bereitschaft zur Selbstreflexion und Therapie fördern.

Entspannende Klangangebote wie die nachfolgende Übung, können auch hervorragend zur Prävention von Rückenschmerzen genutzt werden.

Partner-Übung: Klangentspannung für den Rücken

Die nachfolgende Teil-Klangmassage kann wunderbar genutzt werden, um den Rücken zu entspannen. Bei akuten oder chronischen Rückenbeschwerden sollte vorher Rücksprache gehalten werden mit der/dem behandelnden Arzt bzw. Ärztin oder Therapeut bzw. Therapeutin.

Die Klangmassage dauert etwa 20 Minuten, wobei sie pro Position etwa 2-4 Minuten verweilen. Aufgrund ihres breiten Frequenzspektrums eignet sich eine „Universalschale“ (s. S. 93) sehr gut für diese Übung. Verschiedene Filzschlägel (ein großer weicher und ein kleiner härterer) helfen, unterschiedliche Frequenzen zu erzeugen, die spezifische Körperpartien besonders gut ansprechen. Beide Personen sollten eine bequeme Position einnehmen und die Klänge sollten vollständig verklingen, bevor die Schale erneut angeschlagen wird. Dabei ist zu beachten, dass die Schwingung oft länger gespürt als gehört wird.

Praxis-Tipp

Genießen Sie eine *entspannende Klangreise für den Rücken*, wie sie der Klangmassage-Ausbilder und Ergotherapeut Zeljko Vlahovic in dem Video „Klangabend zum Thema Klang für den Rücken“ auf YouTube: @Klang-TV anleitet.



Übung Klangentspannung für den Rücken

Diese Übung dient zur Entspannung der Rückenmuskulatur bzw. zur allgemeinen Entspannung.



Hinweise:

- *Keine lokale Anwendung mit Klangschalen bei starken Schmerzen, Nervenschmerzen wie Ischialgie, Bandscheibenvorfall, Metall in der Wirbelsäule!*
- *Die Klang empfangende Person sollte alles als angenehm empfinden und sich bei Wunsch nach Veränderungen sofort melden.*

- Die Klang empfangende Person macht es sich in Bauchlage bequem. Eine dünne Decke kann angenehm sein.
- Als Klang gebende Person positionieren Sie nun die Klangschale auf der Mitte des Rückens in Höhe der unteren Brustwirbelsäule/Solarplexus.
- Klingen Sie die Klangschale mit dem großen Filzschlägel behutsam an, sodass die tiefen Klänge dominieren.
- Die Klänge breiten sich vom Schalenboden langsam aus und durchströmen nach und nach den ganzen Körper.
- Durch die hör- und fühlbaren Klänge und die Schwingungsausbreitung, die im Körper wahrnehmbar ist, tritt in der Regel schnell eine wohlige Entspannung ein.
- Klingen Sie die Schale einige Male sanft und langsam an und lassen Sie sie dann ausklingen. Nun stellen Sie die Klangschale von der unteren Brustwirbelsäule auf den Lendenwirbelbereich. Auch hier bringt der große Filzschlägel wieder besonders tiefe Töne für diesen Bereich hervor.
- Die regelmäßigen Schwingungen breiten sich sanft aus. Man kann sich das so vorstellen, dass die Zellen, die noch in Muskelverhärtungen und Blockaden „gefangen“ sind, nach und nach zum Schwingen gebracht werden.
- In der Entspannung können mentale Probleme wie Zweifel, Unsicherheit oder Ängste in den Hintergrund treten, die Gedanken kommen zur Ruhe.
- Nach einiger Zeit lassen Sie die Schale wieder ausklingen und positionieren sie anschließend auf der Mitte des Gesäßes und klingen sie auch hier mit dem großen Filzschlägel an.
- Ihr Gegenüber genießt die Klangschwingungen in diesem Bereich, der immer lockerer und freier wird. Ordnung und Harmonie kehren ein.

- Anschließend stellen Sie die Klangschale wieder zurück auf die Ausgangsposition und klingen sie noch dreimal an.

Hier könnte die Klanganwendung schon ausreichen und beendet werden. Wenn noch gewünscht, kann zur Entspannung des Schultergürtels dort weiter beklungen werden.

- Nun stellen Sie die Schale mittig auf den Schultergürtel (Hinweis: Die Klangschale darf nicht auf dem Nacken aufliegen!) Klingen Sie die Schale hier sehr sanft, ruhig und nur wenige Male mit dem kleinen, weichen Filzschlägel an, sodass hauchzart die höheren Frequenzen der Klangschale in den Vordergrund treten.
- Die Klangschwingungen erreichen dabei sanft ausbreitend auch die Nackenmuskulatur. Wegen der Nähe zum Kopf bitte sehr behutsam vorgehen.
- Dann stellen Sie die Klangschale zuerst auf den rechten Schulterbereich und klingen sie in langsamem und gleichmäßigem Abstand an.
- Nach einigen Anschlägen lassen Sie die Klangschale ausklingen und wiederholen den Ablauf auf dem linken Schulterbereich. Auch hier wird die Schale einige Male mit dem kleinen Filzschlägel angeklungen.
- Abschließend stellen Sie die Klangschale wieder zurück auf die Mitte des Rückens in Höhe unterer Brustwirbelsäule/Solarplexus und klingen sie noch einige Male mit dem großen Filzschlägel an.

Abschluss:

- Lassen Sie die Klangschale vollkommen ausklingen und nehmen Sie sie dann sacht vom Körper. Wichtig: Geben Sie Ihrem Gegenüber nun einige Minuten Zeit zum Nachspüren.
- Bleiben Sie währenddessen mit Ihrer Aufmerksamkeit noch ganz präsent und warten Sie, bis die Person die Augen öffnet.
- Sollte ihr Gegenüber eingeschlafen sein, könnte eine leise Ansprache oder leichte Berührung helfen, um allmählich und sanft wieder im Hier und Jetzt anzukommen.

Manchmal ist es schön, sich anschließend noch auszutauschen, wie es Ihnen beiden während der Klagentension ergangen ist. Dabei hat es sich bewährt, dass die Person beginnt, die die Klangmassage genossen hat.

Veränderungsprozesse durch Klänge begleiten

Einen gesunden Lebensstil kultivieren

Schmerzen oder Erkrankungen zwingen uns manchmal, unser Leben und unseren Lebensstil zu überdenken. Doch fest verankerte Gewohnheiten zu ändern, ist schwierig. Wir wissen, dass Rauchen, Fast Food oder Bewegungsmangel unserer Gesundheit schaden, aber dauerhafte Veränderungen gelingen selten. Der anfängliche Enthusiasmus weicht schnell alten Mustern und der „innere Schweinehund“ übernimmt das Kommando.

Um Veränderungen erfolgreich zu verwirklichen, braucht es mehr als nur gute Vorsätze – es braucht eine Vision und Unterstützung. Gezielte Klangübungen und Klangrituale können hier besonders wertvoll sein. Peter Hess, Begründer der Klangmassage, hat dies selbst in seinem Leben erfahren und beobachtet es seit über 40 Jahren bei seinen Seminarteilnehmenden. Er weiß: Die Klänge schenken Kraft zur Veränderung!

„Schon 5 Minuten Klangübungen täglich reichen aus, um unser Leben aktiv und bewusst zu gestalten. Das entspricht 0,37 % unserer Tageslebenszeit. Das sollten wir uns wert sein!“

Peter Hess

Es ist der Weg, der uns verändert!

Klangrituale bieten die Möglichkeit, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen. Veränderung geschieht in kleinen Schritten und tägliche, kurze Klangübungen helfen uns, unser Ziel im Blick zu behalten. Ein „Klangtagebuch“ kann diese Entwicklung begleiten. Jede kleine Veränderung bringt neue Lebensqualität, motiviert und stärkt den Mut, weiterzumachen. Selbst bei Hindernissen geben uns die Klänge Zuversicht, diese zu überwinden und unser Ziel zu erreichen.

Um gezielt Veränderungs- und Entwicklungsprozesse mit Klang zu begleiten, entwickelte Peter Hess das Konzept der „Klangtransformation“, das er im Buch „Die transformierende Kraft der Klangschalen“ (Irisiana Verlag 2024) als 7-Wochen-Kurs vorstellt. Dieses Konzept kann in abgewandelter Form auch hervorragend

in Beratung, Coaching und Psychotherapie zur Anwendung kommen. Grundsätzlich entfaltet die Klangtransformation ihre Kraft in 7 Etappen, die jeweils bedeutsame Themen des Veränderungsprozesses behandeln. Spezielle Klangmeditationen und ausgewählte Klangübungen machen die Themen erfahrbar und unterstützen einen nachhaltigen Veränderungsprozess. Peter Hess betont dabei: **Nichts muss – alles kann!**



Die 7 Etappen der Klangtransformation

1. **Wohlfühlen mit Klängen:** Sich entspannen und (wieder) spüren.
2. **Akzeptanz und Perspektivenwechsel:** Das Leben distanziert und liebevoll betrachten, Akzeptanz entwickeln für das, was gerade ist.
3. **Zielentwicklung:** Aus der Meta-Ebene erkennen, was wir wirklich brauchen und dies Schritt für Schritt umsetzen.
4. **Ganzheit und Polarität:** Ganzheit von Körper, Geist und Seele erfahren, das Lebensprinzip der Polarität begreifen und nutzen.
5. **Hindernisse als Chance:** Herausforderungen und Hindernisse als Chancen zum Wachstum erkennen.
6. **Das Prinzip der Resonanz:** Was verinnerlicht ist, wirkt im Außen – mit dem Fokus auf das, was stärkt und unterstützt.
7. **Nachhaltige Veränderung:** Kultivierung eines neuen, gesunden Lebensmusters.

Die nachfolgende Rückmeldung einer Teilnehmerin aus seinem Online-/Kurs „Klangtransformation“ beschreibt sehr treffend, was damit gemeint ist:

„Wenn's zwickt und eng wird und ich in so einen ‚Denkwirbel‘ komme, war die Klangschale sehr hilfreich, um das zu unterbrechen. Indem ich mich im Klangraum auf das Ausklingen konzentriere, kann ich auch Gedanken auslaufen lassen und den Dingen ihren Lauf lassen. Dabei hat sich oft etwas wie von selbst aufgelöst, so, wie ich es mir selbst nie hätte erdenken können.“

Seminar-Tipp

Mit dem Online-/Kurs **Klangtransformation** fällt es leicht, sich täglich mit Klang etwas Gutes zu tun und das eigene Leben aktiv zu gestalten!
Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de





Klang und Imaginationen – eine kraftvolle Verbindung

„Die Macht der inneren Bilder“

In der modernen Body-Mind-Medizin spielen Imaginationen eine wichtige Rolle bei der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Sie knüpft dabei an das Wissen an, dass unsere körperliche Gesundheit eng mit unserem emotionalen und mentalen Zustand verknüpft ist.

Durch die gezielte Verbindung von Klang und Sprache können diese inneren Bilder, die zum Beispiel durch Fantasiereisen hervorgerufen werden, regelrecht zum Leben erweckt werden, sodass sie auf einer tiefen Ebenen ihre wohltuende Wirkung entfalten.

„Wenn wir Patienten dabei unterstützen, auf die Stimme ihrer inneren Weisheit zu hören, unterstützen wir ihre Selbstheilungskräfte und das freie Fließen dieser oft verschütteten Ressourcen.“

Luise Reddemann

Was versteht man unter Imaginationsübungen?

Imaginationsübungen werden in verschiedenen Therapierichtungen eingesetzt. Das Ziel ist es, durch das bewusste und gesteuerte Vorstellen innerer Bilder Ressourcen zu aktivieren, die dabei helfen, mit einem Problem umzugehen oder eine innere Blockade zu lösen.

Indem Menschen ihre „inneren“ Vorstellungen kennenlernen, kommt es zu einer verbesserten Wahrnehmung des Körpers und der Gefühle. Dabei kann die Erfahrung gemacht werden, dass man über Imaginationen die körperlichen Empfindungen von Gefühlen und von Gedanken unterscheiden lernt und zunehmend besser steuern kann.

Was sind Ressourcen in der Psychologie?

Ressourcen sind Potenziale oder Kompetenzen, die einer Person zur Verfügung stehen und dazu genutzt werden können, Krisen zu bewältigen oder negative Einflüsse zu reduzieren.

Anwendungen und Übungen sollen dabei helfen, in Gedanken einen Ort zu besuchen, an dem man sich wirklich ruhig, geborgen und wohlfühlt. Dies hilft, aus dem Alltag auszusteigen, Stress und aktuelle Belastungen zu reduzieren und den Fokus auf Ruhe, Entspannung und positive Empfindungen zu legen. Verschüttete Erfahrungen, seien es Körpererfahrungen oder innere Bilder, können so wieder freigelegt werden und den Heilungsprozess fördern. Dies kann man erreichen durch Körperklangreisen (Wahrnehmung des Körpers) und vor allem durch klangbegleitete Fantasiereisen. Wichtig dabei ist, dass möglichst viele Sinne angesprochen werden.

Ist Vorstellungskraft gut für das Gehirn?

Vorstellungskraft steigert die kognitiven, kreativen und sozialen Fähigkeiten, Gedanken und Gefühle tiefer zu erforschen und zu lernen, Probleme kreativ zu lösen.

Welche emotionalen Ressourcen gibt es?

Wissen, Erfahrungen, Erinnerungen, Strategien, bewährte Lösungswege, positive Erfahrungen, Selbstbewusstsein, persönliche Stärken zählen zu den emotionalen Ressourcen.

Was haben Ressourcen mit Resilienz zu tun?

Ressourcen sind also nicht nur der Antriebsstoff für Veränderungen, sondern auch der Grundstein der Resilienz. Denn wer sich seiner Stärken und Fähigkeiten und Unterstützung bewusst ist, ist selbstsicherer und wird sich auch in Krisensituationen auf sich selbst verlassen können.

Was kommt zuerst, der Gedanke oder die Vorstellungskraft?

Der Prozess der Imagination läuft auf zwei verschiedene Arten ab. Wir nutzen zunächst unseren Verstand zum Denken und verknüpfen Ideen mit Erinnerungen, um eine Vorstellung zu kreieren.

Wir können die Macht der Vorstellungskraft nutzen, um unser Unterbewusstsein neu zu programmieren. Das ist wichtig, um das Leben nach den eigenen Wünschen aktiv zu gestalten. Denn es kann sich nur in der Realität verwirklichen, woran man wirklich glaubt und wovon man überzeugt ist. Die Klänge fungieren dabei wie eine Art „Meditations-Booster“.



Klang-Imagination: Der innere Helfer

Eine Anleitung für den Prozessverlauf

Am Anfang dieser Imagination steht die Entspannung, die im Lauschen auf die Klänge wirkungsvoll und schnell erreicht werden kann.

- Nehmen Sie eine entspannte Haltung im Sitzen ein und nehmen ganz bewusst wahr, dass Sie mit Ihrem Körper Kontakt zu der Sitzfläche haben und Ihre Füße fest auf dem Boden stehen.
- Stellen Sie sich eine Klangschale zwischen die Füße (vielleicht auf ein Kissen, s.S. 97) und tönen Sie diese immer wieder an. Schließen Sie nach dem Anklängen die Augen. Nehmen Sie sich als Ganzes wahr. Lauschen Sie den Klängen.
- Atmen Sie gleichmäßig und in langen Zügen. Folgen Sie Ihrem Atem, bis Sie einen angenehmen Rhythmus des Ein- und Ausatmens gefunden haben. Beim Ausatmen ein wenig der Anspannung abgeben und lockerer werden. Loslassen von Gedanken, die Leere spüren. Die Offenheit für das Neue annehmen.
- Öffnen Sie Ihre Sinne und nehmen einfach nur wahr. Genießen Sie die wohlige Entspannung und die angenehme Stille, die sich mehr und mehr in Ihnen ausbreitet.
- „Reisen“ Sie gedanklich an einen Ort, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, wie sich dieser Ort gestaltet. Seien Sie ruhig neugierig und offen dafür, wer oder was Ihnen an diesem Ort willkommen wäre.
- Laden Sie jemanden oder etwas zu sich ein, der oder das Ihnen als innere:r Helfer:in beistehen könnte. Wer könnte das sein? Was könnte das sein? Was würde diese Gestalt zu Ihnen sagen oder tun? Wie würden Sie Kontakt zueinander aufnehmen?
- Beschauen Sie nun – Seite an Seite mit Ihrer/Ihrem Helfer:in – den Ort, den Sie in Ihrer Vorstellung als sicheren Ort für sich gewählt haben. Geben Sie sich Zeit für das gemeinsame Dasein mit Ihrer/Ihrem Helfer:in.
- Spüren Sie die Kraft, die sich bei Ihnen einstellt, wenn Sie mit Ihrer inneren Weisheit bzw. Ihrem/Ihrer inneren Helfer:in in Kontakt sind. Genießen Sie das gute Gefühl, sich auf diese unterstützenden Kräfte verlassen und jederzeit mit ihnen in Verbindung treten zu können.
- Wenn Sie soweit sind, bedanken Sie sich bei Ihrem/Ihrer inneren Helfer:in für die Unterstützung und Weisheit und verabschieden sich von ihm/ihr. Sie wissen jetzt, dass Sie jederzeit zu diesem Raum zurückkehren können.

- Konzentrieren Sie sich zum Abschluss nun erneut auf den Körperkontakt mit der Sitzfläche und darauf, dass Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Begleiten Sie sich dabei wieder mit der Klangschale wie zu Beginn.
- Spüren Sie in sich hinein und genießen Sie diesen Moment. Nehmen Sie sich noch etwas Zeit, um nachzuspüren, wie Sie sich jetzt fühlen.
- Dann beginnen Sie langsam, Ihre Finger und Zehen zu bewegen, sich zu recken und zu strecken. Vielleicht mögen Sie noch ein paar tiefe Atemzüge nehmen und kommen so wieder ganz im Hier und Jetzt an – in dem Wissen, dass sie jederzeit zu Ihrem/Ihrer inneren Helfer:in und dem kraftvollen Ort zurückkehren können.

Diese Imagination kann ein kraftvolles Werkzeug sein, um Zugang zur inneren Weisheit und Stärke zu finden und neue Perspektiven zu gewinnen.

Seminar-Tipp

Die Seminare **Fantasiereisen I: Klangräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen** und **Fantasiereisen II: Individuelle Fantasiereisen mit Sprache und Klang gestalten** befassen sich intensiv mit der Wirkung von Klang und Imagination.

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de



*Fantasie ist wichtiger
als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
Fantasie aber umfasst
die ganze Welt.*

Albert Einstein





Inhouse-Schulung – ein rundum stimmiges Angebot!

Sie können alle unsere Workshops, Seminare und Abschlüsse auch als Inhouse-Schulung buchen. Wir stimmen die Inhalte individuell auf Ihre Bedürfnisse ab und vermitteln Ihnen kompetente Seminarleiter:innen zu den Themen Ihrer Wahl.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Qualifizierte und individuelle Beratung
- Maßgeschneiderte Fortbildungen
- Nachhaltige Ergebnisse durch konkreten Praxisbezug
- Exklusives Angebot für einen selbst gewählten Teilnehmerkreis
- Zeit- und Kostenersparnis für Ihre Mitarbeiter:innen bzw. Ihr Unternehmen

Ab einer Gruppengröße von 8 Personen vermitteln wir auch gerne an Privatpersonen Seminarleiter:in zu unseren Workshops und Seminaren.

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Telefon: +49 (0)4252 9389114



www.peter-hess-institut.de

Klangmethoden in verschiedenen Arbeitsfeldern



Patientenbegleitung mit Klängen – ein wohltuender Gegenpol

Heute weiß man, ein effektiver Heilungsprozess findet nicht nur auf körperlicher, sondern vor allem auch auf psychischer Ebene statt. Daher ist es ideal, wenn die leitliniengerechte Behandlung durch eine Begleitung auf mentaler und seelischer Ebene ergänzt wird. Klangangebote können dabei in allen Phasen einer Erkrankung wertvolle Unterstützung bieten und oft einen wohltuenden Gegenpol darstellen.

Phase der Krankheitsdiagnose

Lange Wartezeiten auf einen Termin in der Facharztpraxis macht den Weg vom Verdacht einer Erkrankung bis zu ihrer Diagnose oft zu einer psychischen Zerreißprobe, die von Ängsten und Sorgen geprägt ist. Welch Wohltat ist es da, mit den Klängen Vertrauen zu stärken und damit der Ungewissheit etwas entgegensetzen zu können oder auch nur für eine gewisse Zeit die schwierige Situation vergessen zu dürfen.

Phase der ambulanten und stationären Behandlung und Pflege

Die eigentliche Behandlung einer Erkrankung kann ebenfalls belastend sein, wie z.B. bei schmerzhaften Interventionen oder bei starken Nebenwirkungen von Medikamenten.

Im Falle eines stationären Aufenthalts kommen zusätzliche Stressoren dazu. Die ungewohnte Umgebung und der Arbeitsrhythmus im Krankenhaus bzw. der Reha-Einrichtung werden oft als stressig empfunden und können sich in Unsicherheit, Unruhe, Schlafproblemen oder Verdauungsschwierigkeiten äußern. Hier können entspannende und beruhigende Klangangebote einen wertvollen Gegenpol bieten. Aber auch die täglichen Pflegeabläufe lassen sich mithilfe kurzer Klanginterventionen erleichtern und damit für alle Beteiligten angenehmer und meist auch effektiver gestalten.

Phase der Nachbehandlung und Sekundärprävention

Nach Erkrankungen wie einem Herzinfarkt oder Schlaganfall ist es besonders wichtig, das Thema Stress anzugehen, um langfristig einen gesunden Lebensstil zu kultivieren und damit das Risiko eines erneuten Vorfalls zu senken. Hier kommt

gerade auch der Motivation steigernde, transformierende Wirkung der Klänge eine wichtige und wertvolle Rolle zu (s.S. 30).

Begleitung chronisch kranker Menschen

In Punkto Lebensqualität können vor allem auch chronisch kranke Menschen von entspannenden Klangangeboten profitieren, sei es in der Einzelbehandlung oder auch im Rahmen von Selbsthilfegruppen.

Natürlich sind die zeitlichen Möglichkeiten während Arztgespräch, Behandlung und Pflege sehr begrenzt. Doch es gibt gute Erfahrungen, wie schon Klangsettings von nur 2-5 Minuten Dauer bereichernd eingesetzt werden können. Die Erfahrung zeigt, dass dies vor allem auch den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung begünstigt. Und wie aus der Placebo- und Nocebo-Forschung bekannt ist, wirkt diese wiederum positiv auf den Behandlungserfolg.

Alternativ können natürlich auch Klangangebote durch externe Kräfte in Kliniken, Reha-Einrichtungen oder Praxen stattfinden - sowohl als Einzel- wie auch Gruppenangebot.

Palliative Care und Sterbebegleitung

Klangangebote können hervorragend in das interdisziplinäre Konzept von Palliative Care integriert werden (s.S. 75). Sie helfen, die Lebensqualität von Menschen, die an schweren und unheilbaren Krankheiten leiden, zu erhalten, manchmal auch zu verbessern. Die Erfahrungen zeigen, dass sie gerade auch in der letzten Lebensphase als besonders unterstützend und hilfreich empfunden werden.

Vom Einsatz der Klänge profitieren immer alle Beteiligten. In einem Berufsalltag, der sehr herausfordernd und belastend sein kann, ein unglaublicher Mehrwert!



Praxistipp: Wie gestalte ich ein wohltuendes Klangangebot

Egal ob Klangmassage, kurzes Klang-Setting oder Klangübung – der Rahmen, in dem die Klänge angeboten werden, wirkt mit. Daher möchten wir Ihnen hier einige Tipps geben, wie Sie ein wohltuendes Klangangebot gestalten können.

Grundsätze für angenehme Klangangebote

- **Freiwilligkeit:** Die Klänge sollten immer freiwillig angeboten werden.
- **Atmosphäre:** Schaffen Sie eine Umgebung von Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit. Vermeiden Sie Bewertungen oder Druck.
- **Lagerung:** Achten Sie auf eine entspannte, auf die Bedürfnisse der Person angepasste Lagerung. Nutzen Sie bei Bedarf Lagerungshilfen (s. S. 97)
- **Störungsfreiheit:** Minimieren Sie Störungen wie Telefonklingeln. Hängen Sie z.B. ein „Bitte nicht stören“- Schild vor das Zimmer.
- **Harmonie:** Der Klang der Klangschale sollte von ihrem Gegenüber als angenehm und harmonisch empfunden werden. Wenn Sie mehrere Klangschalen zusammen spielen, z.B. bei einer Fantasiereise, wählen Sie Schalen, die einen harmonischen Gesamtklang ergeben.
- **Schwingung:** Achten Sie darauf, dass die Klangschale gut schwingen kann und ihr Klang z.B. nicht durch eine zu weiche Unterlage „verschluckt“ wird. Lassen Sie Pausen zwischen den Anschlägen der Schale, sodass diese gut ausklingen kann. Denn die Schwingung wird meist länger gefühlt als der Klang gehört wird.
- **Dosierung:** Beginnen Sie mit kurzen Anwendungen von 2-5 Minuten und passen Sie die Dauer individuell an.



Wichtiger Hinweis

Im Falle einer Erkrankung gilt bei den Peter Hess® Klangmethoden das Prinzip des „Problemfernen Arbeitens“. Nur im Einzelfall und bei entsprechender Fachkompetenz kann es sinnvoll sein, Klangschalen direkt auf betroffenen Körperpartien zu platzieren.

Hilfsmittel nutzen

Gerade bei der Gestaltung von Klangangeboten für Menschen, deren Mobilität und Beweglichkeit eingeschränkt ist, ermöglichen verschiedene Hilfsmittel, wie sie auf S. 96/97 vorgestellt werden, eine entspannte Lagerung und eine gute Wahrnehmung der Klänge.

Klangentspannung für die Füße mit dem Klang-Kissen

Für dieses Angebot benötigen Sie eine Universal- oder Beckenschale mit passendem Schlägel sowie ein Kissen von etwa 80x80 cm, das mit Styroporkügelchen gefüllt ist, welche die Schwingung gut übertragen.

- Legen Sie das Kissen unter die Füße Ihres Gegenübers, sodass beide Füße bequem darauf abgestellt werden können.
- Positionieren Sie die Klangschaale vor den Füßen auf dem Kissen oder, falls möglich, zwischen den Füßen. Achten Sie darauf, dass die Schale sicher und stabil steht und die Beine den Rand der Klangschaale nicht berühren.
- Klingen Sie die Klangschaale behutsam von außen an, sodass die harmonischen Klänge den Raum füllen und die Klangschwingungen über das Kissen die Füße stimulieren.
- Die sanften, gleichmäßigen Schwingungen breiten sich von den Fußsohlen über die Fußreflexzonen aus. Klingen Sie die Schale einige Male im langsamen, aber gleichmäßigen Rhythmus für 5-10 Minuten an, sodass Ihr Gegenüber diese bewusst wahrnehmen und genießen kann.
- Lassen Sie die Klangschaale dann vollständig ausklingen und nehmen Sie sie behutsam vom Kissen. Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit, dem Erlebten nachzuspüren – das ist eine wichtige Phase des Angebotes!
- Anschließend können Sie über die Erfahrungen sprechen, sodass eine bewusste Integration des Erlebten stattfinden kann.





*Unser Schicksal hängt
nicht von den Sternen ab,
sondern von unserem
Handeln.*

William Shakespeare

Seminar-Tipp

Schon kurze Klangübungen können Momente des Wohlfühls und der Entspannung schenken. Wie solche Angebote den Betreuungs- und Pflege-alltag erleichtern und bereichern können, ist Inhalt des Seminars **Pflege begleiten mit Klangschalen – Wohlbefinden, Geborgenheit und Ressourcen-aktivierung im Pflegealltag fördern.**



Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de

Selbstwirksamkeit stärken – aktiv am Genesungsprozess mitwirken

Der Glaube an die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen, ist entscheidend für Lebenszufriedenheit und Gesundheit. Dies gilt besonders im Krankheitsfall, wenn Gefühle von Ohnmacht und Kontrollverlust überhandnehmen können, was das gesamte System zusätzlich belastet. Hier kommt das Konzept der Selbstwirksamkeit, entwickelt vom Psychologen Albert Bandura, ins Spiel.

Selbstwirksamkeit beschreibt den Glauben, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Diese Überzeugung beeinflusst entscheidend unser Denken, Handeln und Fühlen. Studien zeigen, dass Menschen mit einer positiven Selbstwirksamkeitserwartung gesünder und zufriedener sind, unabhängig von objektiven Fähigkeiten. Daher ist es besonders wichtig, das Gefühl der Selbstwirksamkeit im Krankheitsfall zu stärken.

Die Klangmethoden sind einfach und effektiv in der Anwendung und können von Patient:innen oder ihren Angehörigen selbstständig genutzt werden, wodurch deren Handlungsfähigkeit erweitert wird.

Die Möglichkeit, sich mit den Klängen selbst etwas Gutes tun und damit aktiv am Genesungsprozess mitwirken zu können, stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Damit bilden Klangangebot auch eine wertvolle Verbindung zwischen Therapie und Selbsthilfe. Auch Angehörige können mithilfe von Klangübungen aktiv werden, was ihnen ein Gefühl der Handlungsfähigkeit und Zuversicht gibt und eine Entlastung im psychosozialen Gefüge darstellen kann.

*„Ich merke, dass ich selbst etwas für mich tun kann,
das macht mich unabhängiger.“*

Besucherin eines Klang-Seminars

Ein bemerkenswerter Aspekt ist die schnelle Verinnerlichung der Entspannung durch die Klänge. Nach einiger Übung genügt oft schon das Hören der Klangschalen-Klänge, zum Beispiel über eine Audio-Datei, um einen entspannten Zustand zu erreichen. Dieser Effekt kann so stark sein, dass bereits die Erinnerung an die Klänge positive Effekte hervorruft.

Klangangebote in der Ergotherapie

In Zusammenarbeit mit Angelika Rieckmann (Ergotherapeutin in eigener Praxis und Ausbilderin in der Peter Hess® Klangmassage und den Klangmethoden)

Der Einsatz der Peter Hess® Klangmethoden bereichert seit vielen Jahren erfolgreich unterschiedliche ergotherapeutische Interventionen. Dabei wirken die Klangsettings auf verschiedenen Ebenen: von der Zellebene über die Körperphysiologie bis hin zur Neurophysiologie und Psychologie^{15/11/9/22}.

Durch die Kombination von Klang mit klassischen ergotherapeutischen Methoden, z.B. Manuelle Mobilisation, kann eine tiefere und umfassendere therapeutische Wirkung erzielt werden, die vor allem zur Verbesserung der alltäglichen Aktivität und Selbstständigkeit und damit zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden der Patient:innen an Körper-Seele-Geist beiträgt.

Therapeutische Ziele für den Klang-Einsatz in der Ergotherapie:

- **Physiologische Bewegungs- und Haltungsmuster:**
Förderung der Beweglichkeit, Muskelentspannung, Schmerzlinderung und Verbesserung der Durchblutung und Stoffwechselprozesse sowie Atemvertiefung.
- **Neurophysiologische Steuerungsmuster und Wahrnehmungsverarbeitung:**
Verbesserung der vegetativen Regulation (u.a. Tonus, Schmerzlinderung, Aktivitäts- und Entspannungsqualität), der Sensibilität und Körperwahrnehmung und der sensorischen Integration.
- **Emotionale und kognitive Anpassungsleistungen:**
Unterstützung der emotionalen und mentalen Stressregulation, Selbstwahrnehmung sowie psychomotorischen Steuerung und neuropsychologischen Interaktionen.
- **Ganzheitliche Gesundheitsförderung:**
Stärken von Homöostase und Selbstheilung durch Klang als integratives Element zur Harmonisierung des Körper-Seele-Geist-Komplexes.

Diagnosen und Einsatzbereiche

Motorisch-funktionelle Störungsbilder

Klangschalen können bei motorischen und funktionellen Einschränkungen, wie sie bei orthopädischen und rheumatologischen Erkrankungen sowie nach Handchirurgie vorkommen, unterstützend eingesetzt werden. Dies umfasst Erkrankungen durch Verletzungen, Frakturen, Fehlbelastungen/Verschleiß (z.B. Kontrakturen, Bandscheibenvorfall, Frozen Shoulder, Morbus Sudeck/CRPS, Amputationen) sowie Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises (z.B. Fibromyalgie, Morbus Bechterew). Das Ziel hierbei ist die (Wieder-)Erlangung alltäglicher Handlungsfähigkeit durch Anbahnung und Erhaltung physiologischer Bewegungs- und Haltungsmuster und Stoffwechselfunktionen.

Sensomotorisch-perzeptive Störungsbilder

Bei Einschränkungen, die das Nervensystem und die Sinneswahrnehmung betreffen, bieten Klangschalen eine Methode zur Verbesserung der neurophysiologischen Bewegungssteuerung, der Sensorik und der Wahrnehmungsverarbeitung zur sensorischen Integration. Dies ist besonders relevant bei neurologischen und geriatrischen Diagnosen mit Missempfindungen oder Lähmungen wie Polyneuropathie, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, und auch bei (neuro-)pädiatrischen Diagnosen wie Entwicklungsstörungen und ADS/ADHS. Hier können gezielte Klangangebote die vegetative Regulation balancieren, die Sinneswahrnehmungen besonders im taktil-kinästhetischen, vibratorischen und auditiven Bereich stimulieren und fördern sowie die Steuerung der Motorik und der Tonus-Regulation verbessern.

Psychisch-funktionelle Störungsbilder

Klangschalen können auch bei psychischen und psychosomatischen Störungen eingesetzt werden. Dazu zählen u.a. Depressionen, Angststörungen, Essstörungen, bipolare Störungen und Psychosen. In diesem Bereich liegt der Fokus auf der emotionalen und kognitiven Anpassungsleistung, Stressregulation, Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation sowie der Stärkung der Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit.

Hirnleistungsstörungen

Bei Hirnleistungsstörungen, die durch Hirnschädigungen verursacht werden (z. B. durch Sauerstoffmangel, Hirninfarkt, Schädel-Hirn-Trauma), unterstützen Klangangebote die kognitive und psychische Selbstregulation. Dies umfasst die Verbesserung von Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistungen, Orientierung sowie der Tagesstrukturierung und Handlungsplanung.

*Sorge dich gut um deinen Körper.
Es ist der einzige Ort,
den du zum Leben hast.*

Jim Rohn



Seminar-Tipp

Das Seminar **Neurologie und Psychosomatik I – mit Klangmassage das Nervensystem stabilisieren** bietet vielfältige Impulse, um Regeneration zu unterstützen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. *(Voraussetzung für Ergo-/Physiotherapeuten: Klangmassage I+II)*



Darauf aufbauend bieten die Seminare **Neurologie und Psychosomatik II – mit Klangmethoden die Selbstheilungskräfte aktivieren** und **Neurologie und Psychosomatik III – mit Klang zu mehr Energie und Bewusstsein** tiefere Einblicke und weitere Anwendungsmöglichkeiten.

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de

Klangangebote in der Physiotherapie

In Zusammenarbeit mit Victoria Britz (B.A. Medizinpädagogik, Physiotherapeutin, Lehrerin für Physiotherapie)

Egal ob in der Praxis oder Klinik, in der ambulanten oder stationären Rehabilitation, im Hausbesuch, Behindertenwerkstätten, Körperbehindertenschulen oder palliativen Versorgung – die wohltuenden Klänge der Klangschalen helfen in verschiedensten physiotherapeutischen Settings und unterstützen Körper, Geist und Seele im Selbstheilungsprozess.

Auf Struktur- und Funktionsebene stimulieren die Vibrationen die körpereigene Wahrnehmung, regulieren die Tonusverhältnisse und können (chronische) Schmerzzustände reduzieren. Auf Aktivitäts- und Partizipationsebene verhilft es zu mehr Lebensqualität durch wieder Ermöglichen und Erleichtern des Activity Daily Lifes (ADL) auch durch Stärkung des mentalen und emotionalen Wohlbefindens der Patient:innen und ist somit ICF-orientiert begründet einsetzbar.

Demzufolge bieten die Klangangebote eine ganzheitliche Unterstützung durch Vorbereitung der Integration in klassische physiotherapeutische Techniken wie Manuelle Lymphdrainage, Krankengymnastik (auch auf neurophysiologischer Grundlage wie Bobath/Vojta), Manuelle Therapie oder Atemtherapie.

Wirkung von Klangangeboten mit Klangschalen:

- Regulation des Muskeltonus (Tonus senkend)
- Förderung der Propriozeption und Tiefensensibilität
- Wahrnehmungsförderung und Schmerzlinderung
- Atemvertiefung und Sekretmobilisation
- Förderung der Entspannungsfähigkeit
- Anregung und Förderung des Lymphtransportes
- Stimulierung des Fasziengewebes
- Affektregulierung und Stabilisation des emotionalen Zustands

Mögliche Einsatzgebiete der Klänge in der Physiotherapie

(Neuro-)pädiatrische Einsatzbereiche

Die akustischen Töne und vibro-taktilen Schwingungen der Klangschalen können Kinder mit infantiler Cerebralparese (und Erwachsene nach Hirninfarkt oder -blutung) unterstützen, indem sie den spastisch erhöhten Muskeltonus senken, Kontrakturen reduzieren und die Körperwahrnehmung/Propriozeption bei Hemi-/Tetraparesen fördern (und somit anschließend besser in die Muskelaktivierung kommen). Auch Säuglinge und Frühchen profitieren von den Klängen, die sie bereits aus der intrauterinen Zeit im Mutterleib kennen und stärken sowohl das Bonding zwischen Bezugsperson und Kind als auch die Ausbildung des Körperschemas.

Traumatische Einsatzbereiche

Sowohl auf struktureller- als auch psychisch-stärkender Ebene unterstützen die Klänge verunfallte Patient:innen nach Schädel-Hirn-Trauma, Wachkoma, Locked-in-Syndrom, Frakturen, Amputationen oder Querschnittslähmung und regen die Plastizität zur Neuaussprossung synaptischer Funktionen an.

Orthopädische und rheumatologische Einsatzbereiche

Eine Bereicherung stellt der Einsatz der Klangschalen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates dar wie Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, verursacht durch chronisch entzündliche Prozesse, bspw. des rheumatoiden Formenkreises, aber auch degenerativen Abnutzungserscheinungen wie Arthrosen oder strukturellen Veränderungen von Trichterbrustdeformitäten oder skoliotische Veränderungen der Wirbelsäule, die auch die Vitalkapazität der Patient:innen einschränken. Durch Lösen der bindegewebigen und faszialen Strukturen sowie Mobilisation des Narbengewebes kann viel Erleichterung erzielt werden.





Kardiopulmonale Einsatzbereiche

Von der Wirkung der Klänge profitieren auch Patient:innen mit Atemwegseinschränkungen wie Asthma Bronchiale, COPD, Mukoviszidose oder Long Covid, da die Schwingung der Klangschalen sekretfördernd, atemvertiefend, muskelentspannend und thoraxmobilisierend wirken. Darüber hinaus senkt es den Blutdruck, regt den Parasympathikus an und wirkt somit stressreduzierend.

Geriatrische Einsatzbereiche

Die Vibrationen der Klangschalen unterstützen geriatrische Patient:innen in ihrer Körpereigenwahrnehmung und Sensibilität, wodurch Gangunsicherheiten verbessert und somit Stürze reduziert werden können. Darüber hinaus fördern sie die allgemeine Beweglichkeit und schaffen mentale Klarheit, weshalb sie auch in der Therapie mit Demenzerkrankten zum Einsatz kommen können. Auch bettlägerige und lange immobile Patient:innen profitieren von der Klangschwingung zur Dekubitus-, Kontraktur- und Pneumonieprophylaxe.

Onkologische Einsatzbereiche und Palliativbegleitung

Sowohl in der Kinder- als auch Erwachsenenkrebstherapie haben sich die Klangschalen (in Rücksprache mit den Ärzt:innen) etabliert, um Schmerzen zu reduzieren, den Aufmerksamkeitsfokus zu lenken und für Entspannung und Wohlbefinden zu sorgen. Vor allem Sensibilitätsstörungen durch chemotherapeutisch induzierte Polyneuropathien können durch die Klänge und ihre Schwingungen gut unterstützt werden. Auch auf dem letzten Weg können vertraute Klänge das Loslassen fördern und ein vertrauensvoller Begleiter (auch für Angehörige) sein.

„Vor der Chemotherapie habe ich jetzt keine Angst mehr.“

(Onkologie-Patient nach einer Klangmassage)

Ein Blick in die ergo- und physiotherapeutische Praxis

In Zusammenarbeit mit Victoria Britz (B.A. Medizinpädagogik, Physiotherapeutin, Lehrerin für Physiotherapie) und Kerstin Strümpel (Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Peter Hess® Klangtherapeutin für Physiotherapie), Angelika Rieckmann (s.S. 44) und Cordula Talkmitt (Ergotherapeutin in eigener Praxis und Peter Hess® Klangtherapeutin)

Die Physiotherapeutin und Medizinpädagogin Victoria Britz kann sich ihre Arbeit ohne die Klänge kaum noch vorstellen und erlebt sie als große Bereicherung für ihre Patient:innen – unabhängig von deren Alter. Mit den folgenden drei Fallbeispielen gibt sie Einblicke, wie Klangangebote die klassischen physiotherapeutischen Techniken ergänzen und unterstützen können.



Klanggestützte Physiotherapie bei spastischer Cerebralparese

Ein 7-jähriger Junge mit spastischer Cerebralparese wurde zusätzlich zur Krankengymnastik nach Bobath mit Klangschalen zur Förderung der Propriozeption, Tiefensensibilität und Tonussenkung versorgt.

Durch die verbesserte Körperwahrnehmung und Elastizität der Muskelfasern sowie Reduzierung der Spastik konnte die antagonistische Muskulatur besser angesteuert und gekräftigt und bereits bestehende Kontraktionen reduziert werden. Durch das bessere Spüren der Fußsohle und Erreichen des Fersenkontakts für die Fußabwicklung beim Gehen konnte das Gangbild des Jungen deutlich ökonomisiert und erleichtert werden.



Klanggestützte Physiotherapie in der Geriatrie

Eine über 70-jährige multimorbide Patientin wurde über 7 Jahre in ihrer Häuslichkeit physiotherapeutisch mit Krankengymnastik nach Bobath und Klang betreut. Die Patientin erkrankte innerhalb dieses Zeitraums an einem Mamma-Karzinom, Parkinson-Syndrom, einem Hirnstammabszess, einer Humeruskopffraktur nach Sturz, was zusätzlich Ängste und Unsicherheit hervorrief, und erlitt eine chemo-

therapeutisch induzierte Polyneuropathie. Ein vermeintlicher Teufelskreis, der mit einer Verbesserung der Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Stärkung der Selbstwirksamkeit (Abbau von Ängsten) und Kräftigung der Muskulatur durchbrochen werden sollte. Durch Anregung der Propriozeption mittels Klangsettings nahm das Gefühl in den Handflächen und Fußsohlen wieder zu, sodass das Sturzrisiko gesenkt werden konnte und die Patientin noch lange selbstständig in ihrer Häuslichkeit bleiben konnte.

Klanggestützte Physiotherapie bei Trauma

Ein 11-jähriger Junge, der nach einer Gewalteinwirkung völlig traumatisiert mit einer Querschnittslähmung und vielen weiteren inneren Verletzungen in die Kinderklinik eingeliefert wurde, ließ sich über viele Wochen nicht anfassen und mobilisieren. Das Traumagedächtnis katapultierte ihn immer wieder zurück in den Zustand der Angst und Hilflosigkeit. Erst durch Einsatz der Klangschalen ließ sich bereits auf der Intensivstation und später im weiteren Krankenhausaufenthalt ein Zugang aufbauen, sodass der Junge Vertrauen ins Klinikpersonal fasste, Körperteile wieder spürte und besser ansteuern konnte sowie Kontrakturen reduzieren und nach langer Zeit wieder durchschlafen konnte.

Anwendungsbeispiel: Schlaganfall

Sehr gute Erfolge werden auch in der Behandlung und Sekundärprävention von Schlaganfall-Betroffenen erzielt¹⁴. Immer wieder gibt es Fälle, bei denen sich durch Klangmassagen Lähmungen und Blockaden scheinbar „wie von selbst“ lösen. *„Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern“*, erklärt die erfahrende Ergotherapeutin und Klangmassage-Ausbilderin Angelika Rieckmann, die ihr umfangreiches Wissen über die Klangmethoden in Seminaren an medizinisch-therapeutische Fachkräfte weitergibt. Dabei wirken die Klanginterventionen weit über die reine Entspannung hinaus und können eine Kettenreaktion auslösen, die Aspekte wie Stressminderung, Schmerzlinderung und gesteigerte Körpersensibilität umfasst.

Die Physiotherapeutin Kerstin Strümpel berichtet von einer Patientin, die nach einem Schlaganfall ihren Arm nicht mehr spüren und bewegen konnte. In ihrer Vorstellung war ihr linker Arm nicht mehr im Körperschema integriert. Die erfahrene Klangtherapeutin wendete in der physiotherapeutischen Behandlung des schlaffen Arms (links) ein spezielles Klangsetting an, das darauf zielt, die taktile Reizwahrnehmung anzuregen und das Körperschema zu verbessern.



Die Schwingungen der Klangschalen, als sanfter Vibrationsimpuls, konnten zur Eigenwahrnehmung des linken Armes beitragen und die therapeutische Funktionsanbahnung positiv beeinflussen. Die Patientin beschreibt nach der Klangmassage, sie spüre wieder Leben in ihrem Arm, als gehöre er wieder zu ihr. Zuvor war dieser nur ein fremdes Anhängsel.

Kerstin Strümpel, die in der BDH-Klinik Valendar tätig ist, fasst ihre Erfahrungen mit den Klangmethoden wie folgt zusammen:

„Die Peter Hess® Klangmethoden können bei den vorwiegend schwer betroffenen Patienten unserer neurologischen Reha-Klinik die interdisziplinäre und therapeutische Arbeit vielseitig unterstützen und ergänzen. Die Patient:innen können während einer Klangmassage ihre Sorgen und Ängste loslassen und für Momente dem Klinikalltag entfliehen.

Einige Patient:innen benötigen weniger Schlaf- und Schmerzmittel, andere können wenig präsenzte Körperregionen wieder besser wahrnehmen oder beschreiben ein besseres Körpergefühl. Monitor überwachte Intensiv-Patient:innen, die sich nicht mitteilen können, werden bereits während einer individuellen Klangmassage ruhiger und entspannter. Sie zeigen weniger Stresssymptome wie motorische Unruhe und die Herzfrequenz kann reguliert werden. Die Atmung wird tiefer und gleichmäßiger und Genesungs- und Heilungsprozesse werden angeregt. Patient:innen, die von ihrer Außenwelt abgeschnitten sind, z.B. bei Wachkoma, können durch die Klangvibrationen auf dem Körper und die akustischen Reize besser in die Wachheit ‚geloct‘ werden. Die Klangmethoden wirken folglich genau dort, wo der Patient, die Patientin bei seiner/ihrer Genesung unterstützt werden kann. Und das geschieht auf wohlthuende und entspannende Weise und ist ein Segen für unsere Patient:innen.“

Klangintervention bei diabetischer Polyneuropathie

Bei der diabetischen Polyneuropathie (Schädigung multipler Nerven), einer häufigen Folgeerkrankung von Diabetes, leiden Patient:innen unter Empfindungsstörungen in den Füßen und Unterschenkeln. Diese Sensibilitätsstörungen können zu gefährlichen Verletzungen führen. Die Klangmethoden können hier eine neue Dimension der Körperwahrnehmung eröffnen. Die Klänge helfen sowohl Ärzt:innen

als auch Patient:innen, den Körper auf eine neuartige Weise zu erfahren, was das Verständnis und die Behandlung dieser Erkrankung bereichern.

Den Körper jenseits von Schmerzen wahrnehmen

Cordula Tolkmitt, die als Ergotherapeutin und Peter Hess® Klangtherapeutin in eigener Praxis Klangsettings in ihre Arbeit integriert, schätzt vor allem auch die entlastende Wirkung von Klangangeboten, die von den Patient:innen oft als regelrechte „Momente des Glücks“ empfunden werden²¹:

„Die Klient:innen profitieren von der Erfahrung der positiven Körperwahrnehmung. Das Erleben, sich im Organismus, dem eigenen Körper wohlzufühlen, gerät in den Vordergrund der Wahrnehmung. Es wird als eine Bereicherung erfahren. Einige Klient:innen erzählen von Momenten des Glücks, eine Zeit ohne Schmerzen im Körper zu verweilen oder durch Parästhesien irritierte Körperregionen wieder als zugehörig zu empfinden. Die Klanginterventionen erhöhen die Aktivität und Eigenständigkeit der Klient:innen und führen somit zu einer Erweiterung der Handlungsfähigkeit.“

Therapieerfolge durch Selbstanwendung der Klänge festigen

Wie bereits beschrieben, können Klanginterventionen sowohl vor- als auch nachbereitend und begleitend Patient:innen unterstützen und in der Selbstanwendung eingesetzt werden.

Dies liegt vor allem bei Menschen mit chronischen Schmerzzuständen wie rheumatoide Formenkreise, Rückenleiden und neurologischen Einschränkungen nahe. Hierbei wird z.B. der therapeutische Einsatz der Klangschalen im warmen Wasser oder Bewegungsbad als sehr wirksam und wohltuend für Beweglichkeitsverbesserung und Schmerzlinderung empfunden.

In Selbsthilfegruppen oder zur persönlichen Selbstfürsorge bieten Klangmethoden wertvolle Unterstützung, um Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Rauchen oder Stress zu minimieren, damit einen gesünderen Lebensstil zu kultivieren, sodass das Risiko z.B. für einen erneuten Infarkt verringert wird.



Klangangebote in der Logopädie

Die Integration von Klangschalen in der Logopädie eröffnet ganzheitliche Therapieöglichkeiten und kann damit die klassische Behandlung von Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckfunktionen gewinnbringend ergänzen. Durch die Förderung von Entspannung, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden können logopädische Maßnahmen erleichtert und effektiviert werden.

Therapievorbereitung mit Klängen bei Sprech- und Schluckstörungen

Klang-Angebote können genutzt werden, um die Entspannung bei Patient:innen mit Sprech- und Schluckstörungen zu fördern. Hierzu kann beispielsweise zu Beginn einer Behandlung eine kurze Klangmassage erfolgen, bei der es darum geht, einfach den Klängen zu lauschen und die Vibrationen zu spüren. Diese Methode hilft, die Patient:innen schnell in einen entspannten Zustand zu versetzen, wodurch die anschließenden Therapieübungen einfacher und schmerzfreier durchgeführt werden können. Durch gezielte Klang-Settings können Schluckmuskeln stimuliert und entspannt werden, was den Schluckvorgang und die Koordination von Atmung und Schlucken erleichtern kann. Spezifische Klang-Settings können aber auch effektiv genutzt werden, um die Atemmuskulatur zu entspannen und dadurch die Stimmgebung positiv zu beeinflussen. Bei Sprechstörungen können die feinen Schwingungsimpulse helfen, die Artikulationsmuskulatur zu entspannen und die Sprachproduktion zu erleichtern.



Wenn spezifische Körperbereiche, wie der Kiefer, verspannt sind, können die Klänge im Körperumfeld angeboten werden, um den Fokus zu verlagern, was dem Prinzip des „problemfernen Arbeitens“ entspricht, wie es am Peter Hess® Institut gelehrt wird. Manchmal kann es aber auch sinnvoll sein, die „Kopfschale“ direkt auf der Stirn oder dem Kiefer zu positionieren und sanft anzuklingen. Die Klang-

schwingungen breiten sich über die Stirnhöhlen aus, über die Knochenleitung erreichen sie sanft das Kiefergelenk. Diese Anwendung erfordert jedoch besondere Achtsamkeit und sollte nur von entsprechend ausgebildeten Fachkräften durchgeführt werden.

Fallbeispiel:

Ein Logopädiepatient, der wegen Schluckstörungen aufgrund einer rheumatischen Grunderkrankung in Behandlung ist, schildert sein Erleben mit den Klängen folgendermaßen:

„Was für mich unheimlich angenehm ist, durch diesen Klang komme ich runter. Was ganz, ganz angenehm ist: Ich kann loslassen und habe gemerkt, dass durch den Klang gerade auch beim Schlucken sich der Schleim viel, viel besser löst. Das war für mich einfach toll! Ich fühle mich freier, lockerer, gehe nicht mehr so geduckt, weil der Schmerz weg ist und ich kriege einfach eine andere Lebensqualität.“

Klangunterstützte Logopädie bei Stimmstörungen

Auch in der Stimmtherapie können die Klangmethoden ein wertvolles Werkzeug sein. Besonders bei der Arbeit mit Sänger:innen ermöglicht der Einsatz von Klangschalen eine intensive Erfahrung der stimmlichen Unterschiede zwischen einem entspannten und einem angespannten Zustand. In machen Praxen wird zur Begrüßung eine große „XXL-Klangschale“ genutzt, in die sich die Patient:innen hinein stellen können. Nachdem die Schale angeklungen wird, konzentrieren sie sich ganz auf ihren Klang und das eigene Erleben. Diese kurze Achtsamkeitsübung ermöglicht es, schnell und doch effektiv im Hier und Jetzt anzukommen und entspannt und fokussiert in die Therapie zu gehen, wodurch die Stimmübungen effektiver und angenehmer werden¹⁶.

Klangbegleitete Logopädie bei neurologischen Erkrankungen

In der neurologischen Therapie, insbesondere bei Patient:innen mit Schlaganfall, Locked-in-Syndrom, komatösen Zuständen, fortschreitenden Erkrankungen wie ALS oder MS und bei Demenzen, unterstützen Klangschalen die Wahrnehmung, Muskelentspannung und emotionale Sicherheit.

Ein eindrucksvolles Beispiel hierfür ist der Bericht über Frau S., einer ALS-Patientin. Trotz ihrer fortgeschrittenen Erkrankung ermöglichte die Klangarbeit Frau S. eine tiefere Körperwahrnehmung und Entspannung. Die Vibrationen der Klangschalen halfen, muskuläre Spannungen zu lösen und eine tiefere Verbindung zum eigenen Körper zu spüren. Dies führte zu einer verbesserten Lebensqualität und einer positiveren Einstellung zur Therapie.

Klangangebote in Beratung, Coaching und Psychotherapie

In Zusammenarbeit mit Simone Westholt-Smith (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Klang- und Hypnosetherapeutin, Coach, Supervisorin sowie Ausbilderin der Peter Hess® Klangmethoden) und Connie Henning (Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapeutin und Supervisorin, Musik- und Körpertherapeutin, Ausbilderin der Peter Hess® Klangmassage und den Klangmethoden)

Klangangebote stellen gerade auch für Beratung, Coaching und Therapie eine wertvolle Bereicherung dar. Die Peter Hess® Klangmethoden bieten vielfältige Kombinationsmöglichkeiten mit körpertherapeutischen, gestalttherapeutischen und gesprächstherapeutischen Ansätzen sowohl in der ambulanten als auch in der stationären Versorgung. Klangangebote einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft können auch ein eigenständiges Therapieangebot darstellen.

Im Vorfeld einer therapeutischen Begleitung kann ein Klangangebot überbrückend und stabilisierend eingesetzt werden. Es kann verschiedene Formen von Psychotherapie unterstützen und ergänzen sowie im Anschluss die Nachhaltigkeit und Umsetzung in die Alltagsbewältigung im Sinne der Selbstwirksamkeit fördern. Angebote können für Einzelpersonen, Paare oder Gruppen entwickelt werden, ebenso wie für Supervisions- und Selbsthilfegruppen.



Beispiele für Zielsetzungen der Klangangebote:

Klangangebote zielen immer auf:

- Beziehungsaufbau/ therapeutisches Arbeitsverhältnis stärken
- Auftragsklärung und Zieldefinition unterstützen
- Ressourcenaktivierung / Patient:innenkompetenz stärken

Zudem können die Klangmethoden wie folgt genutzt werden:

Klang als Einstieg

Ankommen, Resonanz einladen, Vertrauen schaffen, Sicherheit geben...

Klang als Übergang

Übergang vom Alltag in das therapeutische Setting (aus dem Alltag an einen Ort der Ruhe und Sicherheit, vom Außen zum Innen)

Klang zwischen Entspannung und Energetisierung

- Bei Überbeanspruchung, ängstlichem Erleben, Verunsicherung, Belastung: Entspannung, Stabilisierung, Beruhigung
- Bei Unterforderung, Antriebslosigkeit, depressivem Erleben, Energiemangel: Energetisierung

Klang in der Prozessbegleitung

- Selbstwahrnehmung stärken
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen
- Balance zwischen An- und Entspannung finden
- Innere Bilder und Vorstellungen anregen
- Veränderungen einladen
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Neue Wege erforschen / realisieren

Klang zur Neuorientierung auf körperlicher, psychischer, mentaler Ebene

- Veränderung des Selbstbilds durch differenzierte Sinnes- und Körperwahrnehmung
- Erweiterung der Erfahrungsmöglichkeiten durch Neuordnung von Gedanken und Gefühlen
- Stärkung von emotionaler Kompetenz/ Regulationskompetenz
- In die Selbstwirksamkeit kommen/ Sekundärprophylaxe

Gespräche begleiten mit Klängen

In der Gesprächstherapie oder einem Coaching gibt es verschiedene Möglichkeiten, Klang begleitend einzusetzen.

- als Kontaktaufnahme, als Öffnung/ Unterstützung am Anfang
- um nachzuspüren, um weitere Ebenen zuzulassen/einzuladen
- um in Aktion zu gehen

Manchmal liegt der Fokus dabei mehr auf dem Gespräch, manchmal mehr auf dem Klangsetting, manchmal findet beides parallel oder abwechselnd statt.

Klang zur Entlastung

Beispiel 1:

Die Sitzung beginnt mit einem Klangangebot, dann folgt das Gespräch:

Intention: Klient:innen sind nicht gleich gefordert, etwas zu tun. Sie müssen nicht gleich ihr Anliegen gut formulieren können. Sie können zunächst im Klang entspannen. Dabei können sie sich entweder auf ihr Anliegen fokussieren oder ihr Denken und Fühlen entwickelt sich in eine andere Richtung. Danach kann sich ein Gespräch mit konkreteren Inhalten anschließen.

Beispiel 2:

Die Sitzung beginnt mit dem Gespräch, dann folgt ein Klangangebot:

Intention: Klient:innen können im Gespräch Entlastung erfahren und z.B. Emotionen wie Ärger, Wut etc. benennen, um danach im Klangsetting inneren Abstand von dem belastenden Geschehen zu gewinnen.



Klang kann Sicherheit geben

Mit einem Klangraum bieten wir einen sicheren Raum,

- in dem Klient:innen positive Gedanken und Gefühle kreieren können (z.B. durch Visualisierungen), die sie in Zukunft unterstützen können.
- in dem sie auch schwierige Gedanken und Gefühle zulassen können, die bisher verdrängt oder verborgen waren.
- in dem sie ihr Erleben in Sprache umsetzen können
- in dem wir sie auch sprachlich bestärken können, z.B. mit hypnotherapeutischen Sprachmustern und Wiederholungen in ihrer eigenen Sprache

In ihrer Praxis für Klang- und Hypnosetherapie setzt Simone Westholt-Smith Klangsettings oft ergänzend zur Gesprächstherapie oder im Coaching ein, wobei der Klang oft wie eine „Verflüssigung“ wirkt. Hier eine typische Situation in stark verkürzter Form:

Eine Klientin kann ihr Thema/Problem/Anliegen fast „druckreif“ vortragen. Sie hat dies offensichtlich schon öfter bei anderen Therapeut:innen getan, ohne dass sie das Gefühl hat, eine Lösung gefunden oder Entlastung erfahren zu haben. Obwohl sie doch alles so gründlich von allen Seiten durchdacht habe... Ich schlage ihr vor, in einem Klangsetting im Liegen das Gesagte nachwirken zu lassen, ins Spüren zu gehen, die Klänge zu genießen ...

So kann sie vielleicht weitere Ebenen mit einbeziehen, die Körperwahrnehmung nutzen, um in ein anderes Erleben zu kommen ... andere Bilder entstehen zu lassen, die neue Möglichkeiten der Betrachtung eröffnen.

In dem anschließenden Gespräch äußert sie ihr Erstaunen darüber, dass in der Klangentspannung Gefühle aufkamen, die sie sehr berührt haben und die sie darin bestärkt haben, dass sie weitere Aspekte ihres Themas gemeinsam anschauen möchte.

Seminar-Tipp

Folgende Seminare widmen sich gezielt den Möglichkeiten, Klang in der sprachlichen Begleitung von Menschen zu nutzen:

- **Sprachliche Begleitung rund um die Klangmassage – Die richtigen Worte finden** (Voraussetzung: Peter Hess® Klangmassage I+II)
- **Klang in Beratung, Coaching und Therapie** (Voraussetzung: Peter Hess® Klangmassage I+II)

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de





Das Potenzial, durch die entspannende Wirkung der Klänge einen Raum für Veränderung zu öffnen, erlebt auch die Musik- und Klangtherapeutin Bärbel Kirst sehr häufig in ihrer Arbeit in der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick. Sie erklärt:

„Man kann nie vorhersagen, was bei einer Klangmassage passiert – das ist nicht einschätzbar und bleibt immer individuell und situativ sehr unterschiedlich. Aber aus den Gesprächen mit den Psychologen wird deutlich, dass das Klangangebot zu einem Wendepunkt im Therapieverlauf führen kann. Die sanften Klänge ermöglichen ein Berührt-Werden, das eine Öffnung mit sich bringt – eine Bereitschaft hinzusehen, neue Ziele zu definieren, Veränderungen anzugehen. [...] Die verschiedenen Wirkungen spiegeln sich im therapeutischen

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

Seminar-Tipp

Therapeut:innen, Prozessbegleiter:innen; Pflegekräfte, Palliativbegleitende und Angehörige bekommen im Seminar **Klangunterstützte Körperarbeit in der therapeutischen Praxis** wertvolle Tools, um ihr jeweiliges Arbeitsfeld mit den Klängen zu bereichern (Voraussetzung: Peter Hess® Klangmassage-Basis-Ausbildung).



Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de

Unterstützende Klänge bei Ängsten und Depressionen

In einer Welt, die zunehmend von Hektik, Stress und Unsicherheiten geprägt ist, nehmen Depressionen und Ängste zu und schränken die Lebensqualität der Betroffenen zum Teil erheblich ein. Traditionelle therapeutische Ansätze wie Psychotherapie und medikamentöse Behandlung sind – je nach Schweregrad – essenziell. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, ergänzend Entspannungsmethoden wie die Peter Hess® Klangmethoden zu nutzen, um damit einhergehende Gefühle von innerer Anspannung und Unruhe zu lindern und damit das Nervensystem zu beruhigen.

Wie bei allen therapeutischen Ansätzen ist es wichtig, die Anwendung von Klangsettings in Absprache mit der/dem behandelnden Therapeut:in bzw. Arzt/Ärztin abzusprechen, um eine bestmögliche und individuelle Betreuung zu gewährleisten. Je nach Schweregrad sollte die Klangintervention nur von einer entsprechend ausgebildeten Fachkraft oder im Rahmen eines klinischen Kontextes erfolgen.

Klangangebote können hier vielfältige Unterstützung bieten:

Förderung der Tiefenentspannung

Die beruhigenden Klänge der Schalen helfen, das Nervensystem zu beruhigen und tiefe Entspannungszustände zu erreichen. Diese Entspannung ist wichtig; sie kann helfen, die bei Depressionen und Ängsten häufig auftretende ständige gedankliche und emotionale Anspannung zu lindern.

Reduktion von Stresshormonen

Klanginterventionen können dazu beitragen, den Cortisolspiegel (Stresshormon) zu senken. Dies trägt dazu bei, das allgemeine Erregungsniveau zu reduzieren und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu fördern.

Wahrnehmung und Körperbewusstsein stärken

Viele Menschen, die an Depressionen oder Ängsten leiden, fühlen sich von ihrem eigenen Körper entfremdet. Klangangebote können helfen, das Körperbewusstsein zu stärken, indem sie die Aufmerksamkeit sanft auf den eigenen Körper lenken. Durch die Schwingungen spüren Betroffene ihren Körper wieder intensiver und nehmen ihn als „lebendig“ wahr.

Erhöhung der Achtsamkeit

Die Klänge helfen, den Geist zu beruhigen und den Moment bewusst wahrzunehmen. Sie unterstützen das Verweilen im „Hier und Jetzt“ und helfen, kreisende Gedanken zur Ruhe zu bringen. Das Stoppen der negativen Gedankenspirale kann ein wichtiger Schritt sein, um sich überhaupt für den therapeutischen Prozess und für Lösungsansätze öffnen zu können.

Emotionale Verarbeitung

Die Klänge führen in einen Zustand der inneren Stille und Weite. Diese ist die ideale Basis, um eine Meta-Ebene einzunehmen und den Blick wieder zu weiten – hin zu Ressourcen und Lösungen. Dies kann wertvolle Impulse geben, die z.B. in psychotherapeutischen Gesprächen aufgegriffen werden können.

Förderung des Schlafs

Psychische Belastungen gehen oft mit Schlafproblemen einher. Regelmäßige Klangübungen oder Klangmeditationen vor dem Schlafengehen können helfen, den Körper auf Ruhe einzustimmen und den Schlaf zu fördern, was wiederum zur Stabilisierung des psychischen Zustands beiträgt.



Seminar-Tipp

Basierend auf der Klangmassage-Ausbildung vermittelt das Seminar **Körper, Seele und Geist wieder in Einklang bringen: Klangmassage bei Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden** vielfältige Einsatzmöglichkeiten für dieses Themenfeld.

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de



*Die Klänge der Klangschalen erinnern uns daran,
dass unser innerster Kern immer heil war
und heil sein wird.
Die Klänge verbinden uns mit unserem Urvertrauen!*

Peter Hess® Academies worldwide



Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden werden weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt.

Australia · Austria · Belgium · Barzil · Canada · Croatia · Czech Republic
Denmark · Finland · France · Greece · Guatemala · Hungary · India
Italy · Lithuania · Nepal · Netherlands · Norway · Poland · Portugal
Romania · Slovakia · South Korea · Spain · Sweden · Switzerland
Turkey · United Kingdom · USA

www.peter-hess-institut.de/peter-hess-academies-2/





Traumasensible Klangarbeit

Überwältigte Menschen (PTBS) mit Klang begleiten

In Zusammenarbeit mit Stefanie Margarete Glocke (Dipl. Religionspädagogin, Ausbildung in Systemischer Trauma-Therapie und Notfallseelsorge sowie Peter Hess® Klangmassagepraktikerin) und Angelika Rieckmann (s.S. 44).

Trauma-Therapie an sich darf nur von in professioneller Trauma-Therapie ausgebildeten Fachtherapeut:innen bzw. psychologischen Psychotherapeut:innen und Fachärzt:innen für Psychiatrie ausgeübt werden.

Eine sinnvolle Ergänzung zum psychotherapeutischen Prozess in der Trauma-Therapie kann jedoch das **zusätzliche Angebot von traumasensibler Klangarbeit** sein. Denn Klang kann den Menschen im Prozess seiner Stabilisierung ergänzend unterstützen. Die zusätzliche Unterstützung durch und mit Klang sollte vorab mit der psychologischen Begleitung (s.o.) abgestimmt werden.

Klang zur unterstützenden Stabilisierung im Kontext eines Traumatherapeutischen Prozesses

In der Hand einer spezifisch ausgebildeten Fachkraft wie eines/einer Peter Hess® Klangmassagepraktiker:in oder Klangtherapeut:in können Klang-Angebote für einen überwältigten Menschen im Sinne einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) sinnvoll unterstützend und begleitend eingesetzt werden.

Im Sinne der Systemischen Therapie und der Salutogenese, die wir vertreten, sprechen wir weiterhin nicht mehr von Störung, sondern sehen die Symptome als Anpassungsleistungen. So wird auch in Fachkreisen zunehmend der Begriff der „Posttraumatische Anpassungsleistung“ (PTAL) verwendet. Denn die Strategie der Psyche, die sie bei dem potenziell überwältigenden Erleben genutzt hat, hat dem Menschen Leben und Funktionalität bewahrt. Gleichzeitig hat das Erleben die Person aber auch ver-rückt. So ist eine PTAL eine NORMALE Reaktion auf ein UNNORMALES Ereignis.

Rahmenbedingungen für ein Klang-Angebot

Da Klang ein Trigger sein kann, ist eine sehr individuell angepasste Vorgehensweise unerlässlich. Dem Vorgespräch wird eine extrem wichtige Bedeutung zugemessen, ebenso wie Absprachen und Rückmeldevereinbarungen.

Klang individuell, stimmig und mit Erlaubnis angewendet, hat per se eine stabilisierende Wirkung. Aus ihrer Ausbildung kennen Peter Hess® Klangmassagepraktiker:innen schon stabilisierende, erdende, zentrierende, Sicherheit gebende Klang-Elemente mit entsprechenden Klangschalen. Ideal sind tiefe Töne, die langsam, entschleunigend und beruhigend schwingen.

Die spezifische Anwendung im traumasensiblen Kontext baut auf allen Prinzipien der Peter Hess® Klangmethoden (s.S. 6+7) auf und verfeinert diese nach dem Motto: „Weniger und noch weniger ist mehr.“ Das bedeutet, ein komplettes Klangsetting könnte bei Bedarf nur aus wenigen oder sogar nur einem einzigen Klang bestehen.

Besonders wichtig sind die Rahmenbedingungen von Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit und Dialogischem Prinzip. Der/die Klient:in führt! Er bzw. sie darf entscheiden und damit auf das eigene Wohlbefinden selbstwirkend Einfluss nehmen. Alles, was für diesen Menschen an diesem Tag, in diesem Moment stabilisierend wirkt, ist die größte Hilfe, die beste Unterstützung, die beste Basis, um das Alltagsleben weiter zu gestalten. Die für die betreffende Person gestalteten Klangsettings bieten einen Übungsraum der Selbstfürsorge. Die Selbstfürsorge der Klang gebenden Person ist aber ebenso wichtig. Denn nur, wenn die Klang gebende Person sicher, geerdet und zentriert in das Angebot geht, können diese Elemente auch beim dem/der Klient:in dementsprechend ankommen. Co-Regulation ist immer ein ganzheitliches Wechselspiel.

Dies sind nur wenige Aspekte, welche die Traumasensible Klangarbeit auszeichnen. Vieles mehr ist zu berücksichtigen und wird ausführlich im Seminar „Traumasensible Klangarbeit“ thematisiert.

Seminar-Tipp

Das Seminar „**Traumasensible Klangarbeit**“, wie es die Fachfrauen Stefanie Margarete Glocke und Angelika Rieckmann am PHI anbieten, kann als Weiterbildung von Peter Hess® Klangmassagepraktiker:innen besucht werden, wenn sie selber im Kontakt mit Menschen mit überwältigenden Erlebnissen sind. Ein verkürzter Einstieg für Psychotherapeut:innen und Traumapädagog:innen ist möglich. *Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de*



Einen vielfältigen Einblick hierzu bietet auch der Beitrag „Trauma und Traumasensible Angebote mit Klangschalen“ auf YouTube: @Klang-TV

Klangangebote in der Gerontopsychiatrie

In Zusammenarbeit mit Dr. Claudia Glöckner, Fachärztin für Psychiatrie/Psychotherapie/Palliativmedizin, Leitende Oberärztin AWO Fachkrankenhaus Jerichow und Peter Hess® Klangmassagepaktikerin.

Die Klangschalen bieten gerade auch in der Gerontopsychiatrie eine wertvolle Ergänzung. Sie können gezielt genutzt werden, um die Lebensqualität älterer Menschen mit psychischen Erkrankungen zu verbessern und positive therapeutische Erfahrung zu ermöglichen, wie z.B. bei Demenz-Betroffenen⁶. Klangangebote für Einzelne oder Gruppen eröffnen neue Möglichkeiten für eine ganzheitliche Betreuung und unterstützt das Wohlbefinden auf eine besonders sanfte und innovative Weise. Ein Patient formulierte das so: *„Das ist ein Schlüssel“*



Das Herz wird nicht dement.

Udo Baer

Mögliche Zielsetzungen von Klangangeboten in der Gerontopsychiatrie:

- **Reduzierung von Stress und Angst**
Ältere Menschen, insbesondere jene mit psychischen Erkrankungen, erleben häufig hohe Stress- und Angstniveaus. Die Klänge von Klangschalen helfen mit ihrer beruhigenden Wirkung, die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol zu reduzieren und wieder in einen entspannten Zustand zu finden.
- **Förderung der emotionalen Stabilität**
Die beruhigenden Klangangebote stärken das Wohlbefinden und damit Gefühle von Vertrauen, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Diese fördern die emotionale Stabilität und damit Gesundheit.
- **Zugang zu verschütteten Erinnerungen**
Die Klänge und die Düfte ätherischer Öle können durch das Ansprechen des limbischen Systems Blockaden zu verschütteten Erinnerungen und damit verbundenen Emotionen lösen. Die Kombination von Klang und Duft ist besonders intensiv in der Wirkung.
- **Verbesserung der Körperwahrnehmung**
Die Klangschalen stimulieren die Körperwahrnehmung und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Dies ist besonders wertvoll für Menschen, die z.B. an Demenz erkrankt sind und Schwierigkeiten haben, ihre körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Durch die Schwingungen können sie ein besseres Gespür für ihren Körper entwickeln und sich mehr im Hier und Jetzt verankern.
- **Förderung des sozialen Zusammenhalts**
Klanginterventionen können hervorragend als Gruppensetting angeboten werden, um die soziale Interaktion und den Zusammenhalt zu fördern. Mit anderen zusammen – das können auch Angehörige sein – den Klängen und einer Fantasiereise zu lauschen, schafft eine Atmosphäre der Gemeinschaft und des Austauschs, die besonders wichtig für ältere Menschen ist, die möglicherweise unter Einsamkeit leiden.

Aus der Praxis: Klangangebote für Menschen mit Demenz

Demenzkranke Menschen nehmen sehr sensibel Sinnesreize aus ihrer Umgebung auf. Mit zunehmender Erkrankung können sie aber immer weniger adäquat darauf reagieren. Die Fähigkeit, sich verbal mitzuteilen, geht leider sehr schnell verloren. Den Patient:innen fehlen die Worte für ihre Empfindungen. Aber sie reagieren auf ihre Art. Mit Ängsten, Unruhe, Verhaltensstörungen, Schlafstörungen.

Auf der gerontopsychiatrischen Station unserer Klinik, dem AWO Fachkrankenhaus Jerichow für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Schmerztherapie, werden hauptsächlich Patient:innen mit einer dementiellen Erkrankung unterschiedlichen Schweregrades behandelt.

Mehrere Mitarbeitende unserer Station haben die Ausbildung in der Peter Hess® Klangmassage absolviert und wenden diese gewinnbringend an, wie nachfolgende Fallbeispiele exemplarisch zeigen.

Klang ist eine Möglichkeit, wieder Zugang zu den Patient:innen zu finden, Zugang zu ihren Empfindungen. Und so kann wieder Kommunikation hergestellt werden. Es ist ein emotionaler Austausch mit den demenzkranken Menschen möglich, der durch die entspannende Wirkung der Klangmassage noch zusätzlich unterstützt wird. Klang kann somit die demenzkranken Menschen auf einer Ebene erreichen, die die Erkrankung noch nicht blockiert hat.

Frau B. liegt im Bett, auf der Seite. Sie ist wieder sehr unruhig, gibt ihre klagenden, knarrenden Laute von sich. Ich nehme ihre rechte Hand in meine Hände. Sie zieht die Hand raus, zieht sich die Bettdecke noch ein Stück höher. Ich halte die Unversalschale zunächst neben ihren Körper, klinge diese an, kann sie dann neben Frau B. ins Bett stellen, töne weiter an, stelle die Schale nun auf den rechten Thorax, neben die Schulter, eine andere Position der Schale ist bei der Lagerung der Patientin heute nicht möglich.

Frau B. richtet ihre Aufmerksamkeit auf den Klang. Sie ruft in der Zeit nicht. Bei jedem Anschlag merke ich, wie Frau B. 's Aufmerksamkeit dem Ton folgt. Es scheint ihr zu gefallen. Wenn die Schale mehr ausklingt wird sie wieder unruhig. Zumindest für die Zeit der kurzen Behandlung kann Frau B. etwas entspannen.

Die Klänge können das Befinden der Demenzkranken deutlich bessern. Sie können Wohlempfinden erreichen. Und diese positive emotionale Erfahrung wird im Gedächtnis abrufbar gespeichert.

Frau H. liegt im Bett, klagt wieder über Schwindel und „Musik im Kopf“. Ich stelle ihr zunächst die Schalen, Becken- und Universalschale, vor. „Das ist eine Schüssel“. Sie findet die Klänge angenehm. Ich stelle die Universalschale auf die rechte Hand. Sie berichtet von einem Kribbeln bis in den Arm. Ich nehme die Beckenschale auf dem Solarplexus dazu, auch Kribbeln im Bauch gibt Frau H. an. Sie wird spürbar ruhiger, kommentiert die Behandlung nun nicht mehr. Frau H. schläft dann ein.

Einige Tage später erwartet sie mich vor der Behandlung schon auf dem Stationsflur. Frau H. ist heute auf die offene Station verlegt worden.

Heute hätte sie es nötig, sagt sie, sie fände sich auf der neuen Station schlecht zu recht, wirkt aufgeregt, unruhig, unsicher.

Als ich die Klangschalen aus den Hüllen nehme, streicht sie über die Beckenschale, „schön“.

Ich beginne wieder mit der Universalschale neben den Füßen. Ich weiß jetzt schon, dass es Frau H. schwerfällt, zu Beginn zur Ruhe zu kommen, die Augen zu schließen. Ich lade sie deshalb zum Augenschließen ausdrücklich nochmal ein. Anschließend stelle ich die Universalschale auf die rechte Hand, dann auf die linke Hand, nehme später die Beckenschale hinzu. Wenn Frau H. aufgeregt ist, ist ihr Mund ganz unruhig, dies ist auch am Anfang so, aber die Bewegungen werden ruhiger, es tritt eine Ruhe im ganzen Körper ein. Ich kann auch, nachdem ich die Universalschale habe ausklingen lassen, die Beckenschale wieder hinzunehmen. Frau H. schrickt später auf, sie habe im Moment gar nicht gewusst, was los sei. Ich beruhige sie. Sie war wohl eingeschlafen, wie bei den anderen Behandlungen auch.

Der durch die Klänge möglich gewordene emotionale Austausch mit den Demenzkranken kann vielfältig entlastend wirken. Da sich die Patient:innen auf der Station oft durch Unruhe auch „anstecken“ lassen, helfen die Klänge manchmal auch, den Alltag auf der Station zu beruhigen.

Seminar-Tipp

Das Seminar **Der Einsatz von Klangschalen bei Menschen mit Demenz I – Lebensqualität mit allen Sinnen fördern** bietet vielfältige Impulse für diese Zielgruppe – sowohl für die Einzelbegleitung als auch für Gruppenangebote. Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de



Klangangebote in der Pflege

In Zusammenarbeit mit Daniela Abel (Betreuungsassistentin und Peter Hess® Klangmassagepraktikerin) und Michaela Lutter (Krankenschwester und Peter Hess® Klangmassageexpertin für die Begleitung von Genesungsprozessen)

Der Begriff „Pflege“ umfasst ein breites Spektrum, von häuslicher Betreuung über Pflege in Seniorenheimen, bis hin zu Intensivstationen. Dabei sind Menschen jeden Alters betroffen. Trotz der Unterschiede in Anforderungen und Gegebenheiten bleibt eine Konstante: Liebevolle Zuwendung und aktives Zuhören, Respekt und Achtsamkeit sind überall entscheidend.

Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten von Klangangeboten in der Pflege:

- Vorbereitung für eine entspannte Pflegeroutine
- Unterstützung bei Prophylaxen
- Basale Stimulation
- Verbesserung des Schlafverhaltens
- Unterstützung der Atmung
- Anregung der Verdauung
- Reduzierung von Medikamenten
- Demenzbegleitung
- Selfcare für pflegende Angehörige und Fachkräfte
- Betriebliches Gesundheitsmanagement in Pflegeeinrichtungen

Klangangebote in der Pflege älterer Menschen

Klangschalen bieten eine einfache Möglichkeit, den Pflegealltag trotz Zeitdrucks und Anforderungen zu entspannen. Die sanften Klänge und Vibrationen ermöglichen einen emotionalen und sinnlichen Zugang, der jenseits von Worten wirkt. Klangschalen helfen besonders bei Ängsten und Unsicherheiten, die z.B. durch einen Umzug in ein Seniorenheim oder Erkrankungen wie beispielsweise Demenz und Parkinson entstehen können. Durch eine regelmäßige Anwendung bieten sie Sicherheit und Halt und fördern ein „So-sein-Dürfen“ auf einfache, effektive Weise.

Dabei können Klangangebote flexibel in Einzel- und Gruppenpflege integriert werden und über die tägliche Pflege hinaus zur Entspannung von Bewohnern, Angehörigen und Mitarbeitern genutzt werden.

Praxisbeispiele: Klangangebote im Seniorenwohnen

Im SeniorenWohnen Küpferlingen in Rosenheim werden seit 2011 die Peter Hess® Klangmethoden vielfältig und erfolgreich eingesetzt.

Die Klangangebote im Seniorenwohnheim umfassen:

- Kurzaktivierungen durch Betreuungsassistenten
- Gruppen- und Einzelangebote für Bewohner, auch mit Demenz
- Begleitung für bettlägerige Bewohner
- Palliativbegleitung, einschließlich Angehörigen
- Regelmäßige Angebote für Mitarbeiter
- Klangmassagen für Angehörige

Aus der Forschung: Kennzahlendokumentation

Rosemarie Bleil, Pflegefachkraft und Gerontologin, hat mit einer Untersuchung von Klangangeboten in der Pflege signifikante Ergebnisse erzielt. Anhand Kennzahlendokumentation konnte sie zeigen, dass Klangangebote:

- zur Entspannung beitragen
- die Lebensqualität verbessern
- zur Reduzierung von Schmerzmitteln, Schlafmitteln und Psychopharmaka führen
- positive Effekte haben auf Prophylaxen: Pneumonie-, Obstipations- und Kontrakturprophylaxe sowie Sturzprophylaxe
- Rückgang der Krankheitstage bei Mitarbeitern

Insgesamt profitierten Bewohner als auch Pflegepersonal von den positiven Effekten der Klangangebote, die die Pflegeumgebung insgesamt angenehmer und effektiver gestalten.



Klangschalen auf Intensivstationen

Aber auch im klinischen Kontext können Klangschalen bereichernd genutzt werden. Selbst in der Intensivmedizin können Klangschalen wertvolle Dienste leisten¹⁹. Mittels Erfassungsbogen hat die Intensivfachschwester und Peter Hess® Klangmassagepraktikerin Gabriele Seidenath auf der Intensivstation des HELIOS Amper-Klinikums Dachau die Vital-Parameter der Patient:innen vor und nach der Klangentspannung dokumentiert. Dabei konnten bei rund 70 % der beobachteten Patient:innen positive Effekte erfasst werden hinsichtlich:

- Atemfrequenz
- Atemzugvolumen (CPAP)
- Blutdruck
- Herzfrequenz
- Sauerstoffsättigung
- Ruhe der Patient:innen
- Schlafverhalten
- Toleranz der Pflegemaßnahmen



„Da ein Klangangebot bei Intensivpatient:innen 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/an der Patientin als auch am Monitor beobachtbar.“, erklärt Gabriele Seidenath.

Aus der Praxis:

Klangsettings zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens

Michaela Lutter, Krankenschwester und Peter Hess® Klangmassageexpertin für die Begleitung von Genesungsprozessen, nutzt die stimulierende Wirkung der Klangschalen-Klänge gerne bei Atemwegsproblemen, weil sie so sanft und gleichzeitig effektiv sind. Hierzu integriert sie spezielle Klangsettings in Klangmassagen. Diese zielen auf die Anregung einer tieferen Atmung und Lockerung von Schleim, der in der Lunge festsetzt.

Wie bei der „Klopfmassage“, die in diesem Bereich auch zum Einsatz kommt, basiert die Wirkung der Klangangebote auf Vibrationen. Die sanften Klangschwingungen breiten über die Knochenleitung, das Muskelgewebe/Zellen und über die Körperflüssigkeiten gut aus und erreichen eine Aktivierung des Lungengewebes, sodass die Durchblutung und Selbstreinigung der Atemwege unterstützt wird. Festsitzender Schleim wird sanft gelockert, kommt ins Fließen und kann nach und nach abgehustet werden.

Rückmeldungen der Klientin

Während der Klangmassage äußerte die Klientin eine verbesserte Atmung durch das Klangelement. Sie gab an, dass sie bei der Anwendung des Elementes das Gefühl hatte, die Lunge weitet sich und der Schleim löst sich.

Sie beschrieb es, als würde eine Welle durch den Thorax fließen und den festsitzenden Schleim in Bewegung bringen, sodass sie ihn abhusten konnte. Dadurch konnte sie zumindest für einige Zeit wieder tief atmen, was ihre Angst minderte. Dieser Zustand hielt einige Tage an.

Seminar-Tipp

Das Seminar **Pflege begleiten mit Klangschalen – Wohlbefinden, Geborgenheit und Ressourcenaktivierung im Pflegealltag fördern** vermittelt vielfältige Praxis-Impulse und Hintergrundinformationen.

Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de





*Sie sind wichtig, weil Sie eben Sie sind.
Sie sind bis zum letzten Augenblick
Ihres Lebens wichtig,
und wir werden alles tun,
damit Sie nicht nur in Frieden sterben,
sondern auch bis zuletzt leben können.*

Dr. Dr. Cicely Saunders – eröffnete 1967 das 1. Hospiz in London

Klangangebote in Palliative Care

In Zusammenarbeit mit Eva Anastasia Nerger (Peter Hess® Klangpädagogin und Klangmassagepraktikerin seit 2006)

Gerade in der Palliativversorgung und Hospizpflege haben die Klangangebote einen hohen Stellenwert und können vielfältige Unterstützung bieten.

„Alles war im Einklang. Die tiefen Klänge waren wie ein Streicheln“

(Zitat einer Patientin)

Seit 2018 begleitet Eva Anastasia Nerger Patient:innen und deren An- und Zugehörige auf der Palliativstation eines Hildesheimer Krankenhauses. Die Peter Hess® Klangmethoden bilden dort einen festen Bestandteil der palliativen Versorgung im Rahmen und Zusammenwirken eines multiprofessionellen Teams bestehend aus Ärzt:innen, Pflegefachkräften, Physiotherapeut:innen, Psychoonkolog:innen, Seelsorger:innen, Hospizdienstmitarbeitern u.a. Darüber hinaus ist sie als Peter Hess® Klangpädagogin auf der onkologischen Station, in Pflegeheimen und in Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen tätig.

Was bedeutet Palliativ Care?

Palliative Care (dt. Palliativversorgung) ist ein umfassendes und interdisziplinäres Konzept zur Begleitung, Beratung und Versorgung von schwersterkrankten und sterbenden Menschen sowie von deren Angehörigen (Ehepartner und Familie) und Zugehörigen (Freunde und andere Lebensbegleiter).

Ist eine Erkrankung mit schulmedizinischen Therapien nicht mehr kurativ behandelbar, so setzt die palliative Versorgung ein. Auf diese Versorgung hat jeder Mensch in Deutschland rechtlichen Anspruch. Das Ziel von Palliative Care ist, Schmerzen und andere belastende Symptome zu lindern, die Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern sowie den Betroffenen und ihrem Umfeld im Krankheitsverlauf und im Sterbeprozess beizustehen.

Der Begriff „Pallium“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Mantel“. Das Symbol des Mantels steht für eine fürsorgliche, auffangende und schützende Atmosphäre, in der ein Mensch bis zu seinem Lebensende in Würde leben, sein und sterben darf.

Ganzheitliche Klangangebote in Palliative Care

Palliative Care ist ganzheitlich und umfasst vier Ebenen:

- **Körperliche Ebene:** zur Linderung von Schmerzen und schweren Symptomen wie Übelkeit, Atemnot oder Schlaflosigkeit durch medikamentöse und nicht-medikamentöse Maßnahmen
- **Psychische Ebene:** zur Unterstützung im Umgang mit Ängsten, Depressionen, bei innerer Unruhe und anderen psychischen Belastungen mithilfe von Gesprächen und Therapien
- **Spirituelle Ebene:** zur Begleitung bei spirituellen und existenziellen Fragen - frei von religiösen Überzeugungen
- **Soziale Ebene:** zur Unterstützung bei sozialen, familiären und finanziellen Herausforderungen und zur Förderung der sozialen Kontakte und familiären Bindungen

Klangangebote können individuelle Unterstützung bieten

Die Wirkungen der Klänge können gerade in Palliativ Care besonders hilfreich sein und individuell genutzt werden. Denn jeder Mensch ist einzigartig und hat aufgrund seiner Biographie und des Krankheitsverlaufs individuelle und manchmal auch wechselnde Bedürfnisse.

Manche Patient:innen profitieren anfangs vor allem von der beruhigenden Wirkung der Klänge auf den Geist. Aufbauend auf diesem Zustand der inneren Ruhe können dann spirituelle Fragen aufkommen und geklärt werden.

Andere Patient:innen erleben die positive Wirkung der Klänge zu Beginn auf körperlicher Ebene. Dadurch kann sich die Person erholen und Kraft schöpfen. Die neu gewonnene innere Ruhe kann dazu bestärken, mit Eltern, Geschwistern oder Kindern neu in Kontakt zu kommen und bisher gemiedene Themen anzusprechen. Auch wenn jemand ohne Angehörige seinen letzten Weg geht, können die Klänge eine neue Perspektive auf das Leben, den eigenen Lebensweg und die vergangenen Beziehungen zu bereits verstobenen Familienmitgliedern ermöglichen. So kann rückblickend eine gemachte negative Erfahrung eine Neubewertung erfahren und schließlich zu innerem Frieden führen.



Der Einsatz der Peter Hess® Klangmethoden in Palliative Care kann:

- die sensorischen Fähigkeiten stimulieren (u.a. bei Schlaganfall, Diabetes)
- die Verdauungstätigkeit fördern (bei Verstopfung als Nebenwirkung von Therapien)
- muskuläre Schmerzen lindern und Verspannungen abbauen
- eine tiefe geistige Entspannung bewirken
- den Schlaf positiv beeinflussen
- das Urvertrauen stärken und Ängste abbauen
- helfen loszulassen und inneren Frieden zu finden
- ermöglichen, die eigenen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen
- zur Aktivierung innerer Ressourcen beitragen
- die innere Klarheit und Selbstbestimmung fördern
- die Lebensqualität und den Lebensmut steigern
- bestärken, den eigenen Weg zu gehen

Seminar-Tipp

In den Seminaren **Palliativbegleitung** und **„Natur- und Heimatsnoezelen“ mit Klangschalen werden** oder **Klang in der Sterbebegleitung**

(Voraussetzung: Klangmassage I) erfahren Hospitzhelfende, Pflegekräfte und Angehörige, wie sie mit Klangschalen hilfreiche Angebote in der letzten Lebensphase gestalten können. Ausführliche Infos unter: www.peter-hess-institut.de



Zitate von Patientinnen und Patienten

Eva Anastasia Nerger hat einige O-Töne aus den Rückmeldungen ihrer Patient:innen gesammelt:

„Das beruhigt mich, das holt mich ab. Das ist ne tolle Sache. Wann kommen Sie wieder?“ (Herr W., 67 Jahre, Blinddarmkrebs)

„Diese eine Schale..... das war mein Klang. Als sie erklang, war ich in Venedig im Markusdom. Da war ich mit zwölf Jahren mit meinen Eltern während eines Italienurlaubs. Dort war so eine besondere, schöne Atmosphäre. Sehen Sie, ich habe Tränen in den Augen und bin total berührt. Da will ich noch einmal hin. Als Sie reinkamen, dachte ich zuerst „Was soll das schon bewirken?“ Ich bin so froh, dass ich mich darauf eingelassen habe. Es tat mir so gut. Ich fühle mich gestärkt und sicher. (...) Die Übelkeit ist weg.“ (Frau G., 63 Jahre, Ovarial-Karzinom)

„Ich hätte Sie früher kennenlernen sollen. Es war wie einen Sack Ballast ablegen. Die Schwere floss raus.“ Bei einem der Folgetermine: „Das klingt jetzt total seltsam: Alles war im Einklang. Die tiefen Klänge waren wie ein Streicheln.“ (Frau M., 44 Jahre, Dickdarm-Karzinom)

„Ich war im siebten Himmel! Ich war ganz leicht und schwebte. Und ich konnte ganz einfach atmen ohne Atemnot oder Schmerzen. Oh, war das schön. Vielen Dank! Dass ich so was noch mit 81 erleben durfte.“ (Frau J., 81, Speiseröhren-Karzinom)

„Herrlich! Ich konnte ein Kribbeln in meinem leblosen Arm spüren.“ (Frau U., 55 Jahre, Glioblastom/Hirntumor mit Lähmung im rechten Arm)

„Die Kopfschmerzen sind weg, das Gefühl in den Fingern ist angenehmer. (...). Ich bin danach immer so glücklich.“ (Frau A., 35 Jahre, Bronchial-Karzinom mit Polyneuropathie)

„Ich bin eingeschlafen. Habe ich geschnarcht? Der ganze Stress von dem Eingriff heute morgen ist weg.“ (Frau M., 75, Knochenkrebs)

„Die Klänge brachten mich zu einem anderen Ort – weg vom Bauch und den Schmerzen.“ (Herr R., 66 Jahre, Gallengangskarzinom)

„Es strömt so durch mich durch. Ich schlafe besser, bin entspannt. Ich kann mich wieder besser bewegen.“ (Frau G., 63 Jahre, Leukämie)

Aus der Praxis: Klangangebote im Hospiz

Die Heilpraktikerin Beatrix Wehle B.Sc. begleitet Familien über ein ambulantes Kinderhospiz in Berlin mit den Klängen der Klangschalen. Das Besondere daran ist, dass die ganze Familie, je nach Bedarf, das Klangangebot wahrnehmen kann, das schwerst-erkrankte Kind, die Geschwisterkinder und die Eltern. Die erfahrene Peter Hess® Klangtherapeutin erklärt:

„Bei meiner Klangbegleitung sind Sensibilität mit den Menschen und Flexibilität mit den Klangschalen essenziell. Die Vielfalt der Klangsettings und das Hintergrundwissen, das ich am Peter Hess® Institut erlernt habe, sind daher für mich eine wichtige Grundlage, wenn ich Menschen in herausfordernden Lebensabschnitten begleite.“

Ein Blick in die Forschung

Im Rahmen ihrer Bachelorarbeit (Studiengang Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode, Steinbeis-Hochschule Berlin 2019) beschäftigte sich Beatrix Wehle intensiv mit der Wirkung der sogenannten „Urvertrauen-Klangmassage“ aus dem Basic Trust Coaching by Emily Hess® auf Trauer. Acht Trauernde, die eine nahestehende Person in den letzten vier Jahren durch Tod verloren haben, erhielten fünf dieser speziellen Klangmassagen. Diese konnten dazu beitragen, Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit zu ermöglichen, Wohlbefinden zu stärken, Ausgeglichenheit und Zuversicht zu fördern, sodass Hoffnung und neue Perspektiven entstehen konnten. Eine Probandin reflektiert: *„Ich habe Hoffnung, mein Leben bald wieder selbst bestimmen zu können.“*

Hinweis: Mehr auf www.fachverband-klang.de (Infothek: Forschung & Projekte)

▶ Tipps

Auf dem YouTube-Kanal: @Klang-TV finden Sie folgende Beiträge rund um das Thema Pflege, Palliative Care und Sterbebegleitung:

- „Klangschalen in Palliative Care - Ein Interview mit Eva A. Nerger“
- „Impulse und Fantasiereise für pflegende und trauernde Angehörige“
- „Klangschalen in der Sterbebegleitung“



Klangangebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

In Zusammenarbeit mit Alexandra Nerosi (Psychologische Beraterin, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Team Coach/Executive Coach und Peter Hess® Klangmassagepraktikerin)

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist ein essenzieller Aspekt für Unternehmen, um das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu fördern. Die Peter Hess® Klangmethode bietet für Unternehmen eine effektive Möglichkeit die betriebliche Gesundheitsvorsorge zu verbessern und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu fördern. Indem Unternehmen Klangmeditations-sitzungen und Klangentspannungskurse anbieten, können sie Stress reduzieren, die mentale Gesundheit verbessern und das Arbeitsklima positiv beeinflussen. Letztendlich profitieren sowohl Mitarbeitende als auch Unternehmen von einer ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsvorsorge, wie sie mit den Peter Hess® Klangmethoden umgesetzt werden kann.

Betriebliche Gesundheitsförderung mit Klängen kann vielfältig gestaltet sein:

- Klangangebote für Einzelpersonen:
Mobile Klangentspannung oder Klangmassagen
- Klangangebote für Gruppen:
 - Regelmäßige Klangmeditation zur Entspannung
 - Klangentspannungs-Kurs – Selbstanwendung erlernen
- Integration in Meetings zur Stärkung des Teamgeistes



Klangangebote bieten Vorteile für Mitarbeitende und Unternehmen

Vorteile für Mitarbeitende:

Die Anwendung der Klangmethode in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge bietet zahlreiche Vorteile für die Mitarbeitenden. Dazu gehören:

- **Stressabbau:**
Die harmonischen Klänge der Klangschalen können dabei helfen, Stress abzubauen und eine tiefe Entspannung zu erreichen.
- **Förderung der mentalen Gesundheit:**
Die Klangmethode kann dazu beitragen, die mentale Gesundheit der Mitarbeiter:innen zu verbessern, indem sie Ruhe und Gelassenheit fördert.
- **Steigerung der Produktivität:**
Entspannte und stressfreie Mitarbeiter:innen sind in der Regel produktiver und können ihre Aufgaben effizienter erledigen.
- **Verbesserung des Arbeitsklimas:**
Die gemeinsame Teilnahme an Klangmeditationssitzungen kann das Arbeitsklima verbessern und den Zusammenhalt im Team stärken.

Vorteile für das Unternehmen:

Die Implementierung der Peter Hess® Klangmethode in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge bietet auch Unternehmen zahlreiche Vorteile, darunter:

- **Reduzierung von Krankheitsausfällen:**
Durch die Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeiter:innen können Krankheitsausfälle reduziert werden.
- **Erhöhte Mitarbeiterbindung:**
Mitarbeiter:innen, die sich um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern, sind in der Regel loyal gegenüber ihrem Arbeitgeber und bleiben länger im Unternehmen.
- **Verbessertes Image:**
Unternehmen, die sich um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter:innen kümmern, genießen in der Regel ein positives Image in der Öffentlichkeit und können dadurch ihr Employer Branding stärken.
- **Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit:**
Die Bereitstellung von Gesundheitsmaßnahmen wie die Peter Hess® Klangmethoden kann die Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen steigern und somit die Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber erhöhen.

Aus der Praxis:

Klangangebote für Pflege- und Klinik-Mitarbeiter:innen

Dass nicht nur Patient:innen, sondern auch die Klang anbietenden Fachkräfte oder Pflegekräfte von den wohltuenden Klängen profitieren, konnte die Sozialmanagerin und Peter Hess® Klangpädagogin Rosemarie Bleil in verschiedenen Dokumentationen mittels Kennzahlen in Pflegeheimen aufzeigen. Neben der wohltuenden Wirkung auf die Patient:innen belegten diese, dass die Krankheitsrate bei den Mitarbeitenden gesenkt wurde, die Fluktuation abnahmen und das Betriebsklima insgesamt von einem achtsameren und freundlicheren Miteinander geprägt war. Solche Ergebnisse zeigen:

Der Einsatz von Klangschalen und Klangmethoden ist eine win-win-Situation für Patient:innen, Fachkräfte und Träger!

Inspiziert durch die positiven Rückmeldungen der Patient:innen führte Dr. Claudia Glöckner im AWO Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Schmerztherapie ein Klang-Projekt zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement für Mitarbeitende durch, ganz nach dem Motto **„Du pflegst andere – warum nicht auch mal Dich?“**

Die leitende Oberärztin kam dabei zu ähnlichen Ergebnissen wie Rosemarie Bleil. Hier einige Rückmeldungen der Kursteilnehmenden:

„Ich habe mich in diesem Kurs sehr wohl gefühlt, ..., konnte mich fallen lassen, los lassen. Es fühlte sich alles viel leichter und schöner an. Negative Gedanken und Probleme traten in den Hintergrund.“

„Ich kann die Klangschale sehr gut im Alltag integrieren und mir somit bewusst Zeit für mich schaffen/nehmen.“

„Bei regelmäßigem Üben mit der Klangschale wird eine wohltuende Körperentspannung erreicht, es entstanden Momente der Ruhe und Geborgenheit.“

„Klang ist Meditation und Heilung“

Wissenswertes zur Peter Hess® Klangarbeit und zu Klangschalen



Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden selbst erlernen

- wichtige Aspekte einer soliden Ausbildung

Klangschalen und Klangmethoden kennenlernen

Neben Büchern, Klangmassagen oder Klang- und Fantasiereisen sind folgende Workshops sehr beliebt, um die Welt der Klänge zu erkunden:

- Workshop: Entspannen mit Klangschalen
- Workshop: Klangschalen - Mit allen Sinnen spielen und lernen

Wer die Klangmethoden professionell anbieten möchte, sollte auf eine solide Ausbildung Wert legen. Denn eigene Erfahrungen, fundiertes Wissen und reflektierte Praxis sind unerlässlich, um Klangangebote verantwortungsvoll, gezielt und stimmig sowie zum Wohle anderer zu gestalten.

Die Klangmassage-Ausbildung – eine solide Basis

Die Klangmassage bildet das Herzstück der Peter Hess® Klangarbeit. Sie stützt sich auf über 40 Jahre Erfahrung, Fachwissen und Forschung und wird heute weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt. Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. empfiehlt daher besonders folgende Seminare als Einstieg in die Klangarbeit – unabhängig davon, ob man später selbst Klangmassagen anbieten oder Klangelemente in den eigenen Berufszweig integrieren möchte:

- **Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken**
- **Intensivausbildung Peter Hess® Klangmassage**

Diese Seminare vermitteln nicht nur **zentrale Grundlagen** über die verschiedenen Klangschalen, Spieltechniken und die Wirkungsweise der Klänge, sondern bieten auch **intensive Erfahrungsräume**.

Ein entscheidender Faktor ist das Gruppenerlebnis: In den Reflexionsrunden zeigen sich oft überraschend unterschiedliche Wahrnehmungen der Klänge. Die eigene Sensibilisierung durch die Klänge – was macht es mit mir – kann verglichen werden.

Die professionelle Reflexion der eigenen Erfahrungen und Praxis unter fachkundiger Anleitung führen zu einem tiefen und umfassenden Verständnis der komplexen Wirkungen der Klänge. Dieses Verständnis bildet die Basis, um später individuelle, passgenaue und zielgerichtete Klangangebote zu entwickeln.

Wie auf S. 12 beschrieben, basieren die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden auf drei Säulen: Methode, Material und Haltung. Sie gehen damit weit über reine Techniken hinaus. In der Klangmassage-Ausbildung werden die Prinzipien wie „Achtsamkeit“ und „Weniger ist mehr“, explizit thematisiert und direkt erfahrbar gemacht. So verinnerlichen die Teilnehmenden sie auf einer tiefen, ganzheitlichen Ebene – ein wichtiger Schritt, um aus den erlernten Techniken ganzheitliche Klangangebote zu entwickeln.

Weitere Einstiegsmöglichkeiten in die Peter Hess® Klangarbeit

Je nach Berufsfeld oder Interessen bieten sich auch folgende Seminare zum Einstieg in die Klangarbeit an:

- Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen
- Einklang in Achtsamkeit: Elemente aus Klang und MBSR
- Klangtransformation – Mein Leben aktiv gestalten
- Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen
- Urvertrauen – Wandlung
- Pflege begleiten mit Klangschalen – Wohlbefinden, Geborgenheit und Ressourcenaktivierung im Pflegealltag fördern
- Der Einsatz von Klangschalen in der Musiktherapie
- Klangmassage mit Kindern – Die Berührung aller Sinne neu erleben
- Der Gong als Spiegel – Selbsterfahrung mit dem Gong
- Gong – Imagination und Ritual
- Emily Hess® Klangyoga

Vielfältige Weiterbildungsmöglichkeiten in den Peter Hess® Klangmethoden

Im Laufe von vier Jahrzehnten entstand am PHI ein einmaliges Angebot von mehr als 80 Seminaren, die eine individuelle Qualifikation und Kompetenzerweiterung ermöglichen. Viele der Seminare bauen auf (Teilen) der Klangmassage-Ausbildung auf.



Das Peter Hess® Institut

Praxis · Lehre · Forschung

Unsere Seminare richten sich an alle engagierten Menschen, die:

- sich selbst etwas Gutes tun und ihre Selbstwahrnehmung stärken möchten
- ihre beruflichen Kompetenzen erweitern wollen
- in neues berufliches Tätigkeitsfeld erkunden oder aufbauen möchten

Ausbildung in der Peter Hess® Klangmassage

Wir bieten seit mehr als 40 Jahren eine fundierte Ausbildung in der Klangmassage an. Diese Methode überzeugt durch:

- Ganzheitliches Entspannungsangebot
- Lösungs- und Ressourcenorientiertes Arbeiten
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Förderung von Lebensbalance und Lebensfreude

Die Klangmassage-Ausbildung – die die Basis der Klangmethoden ist – umfasst mehrere Seminare und kann flexibel als Block- oder Intensivausbildung absolviert werden. Für die erweiterte Klangmassage-Ausbildung kann ein Zertifikat des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) beantragt werden.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten

Über 80 Online- und Präsenzseminare bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Erweiterung Ihrer Kompetenzen in den Bereichen:

- Wellness & Prävention
- Therapie & Heilwesen
- Pflege
- Klangpädagogik
- Beratung & Coaching
- Klangyoga
- Gongarbeit



Ihre Vorteile auf einen Blick

- Erfahrung und Kompetenz: Seit 40 Jahren bieten wir fundierte Klangarbeit an. Die Marke „Peter Hess®“ ist weltweit geschützt – Sie lernen das Original!
- Alles aus einer Hand: Von Workshops über die Klangmassageausbildung bis hin zu vielfältigen Weiterbildungen und Hochschulstudien.
- Individuelles Bausteinsystem der Aus- und Weiterbildung: Bauen Sie Ihre Klangkenntnisse flexibel auf – Seminar für Seminar.
- Starker Partner bei der eigenen Klangarbeit: Mit dem Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. haben Sie einen erfahrenen Partner an Ihrer Seite, der Ihnen durch Expertenwissen, Networking und Mentoring zur Seite steht.
- Qualitätsmaterial: Wir arbeiten mit speziell entwickelten Peter Hess® Therapie Klangschalen, die optimal auf die Methode abgestimmt sind.

Ein herausragendes Merkmal der Qualität unserer Klangmethoden am PHI zeigt sich in unserer jahrelangen Zusammenarbeit mit mehreren universitären Partnern und dem Angebot von gemeinsam veranstalteten Zertifikats- und Studiengängen.

Ihre Möglichkeiten

Mit jedem Seminarbesuch tun Sie sich selbst etwas Gutes und erlernen neue Möglichkeiten, die Klangschalen gezielt als Einzel- oder Gruppenangebot zu nutzen. Die Anwendungsfelder sind schier unbegrenzt und ermöglichen sowohl einen Einsatz in Ihrem bestehenden Beruf als auch im Rahmen einer eigenen Klangpraxis.

*Jeder Seminarbesuch ist immer auch eine Investition
in Ihre Gesundheit, Lebensfreude und persönliche Entwicklung!*

Inhouse-Schulung – ein rundum stimmiges Angebot!

Sie können alle unsere Workshops, Seminare und Abschlüsse auch als Inhouse-Schulung buchen. Wir stimmen die Inhalte individuell auf Ihre Bedürfnisse ab und vermitteln Ihnen kompetente Seminarleiter:innen zu den Themen Ihrer Wahl.



Wir beraten Sie gerne

Telefon: +49 (0)4252 9389114 · E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de


PETER HESS®
INSTITUT

Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Peter Hess entwickelte 1984 die Klangmassage, auf deren Grundlage zahlreiche Klangmethoden entstanden. Diese werden am Peter Hess® Institut (PHI) in Deutschland und an über 30 Peter Hess® Akademien weltweit gelehrt. Mit der wachsenden Zahl an Menschen, die diese Methoden beruflich nutzen oder in ihre Arbeit integrieren, entstand der Wunsch nach einer Interessenvertretung. So wurde 1999 der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) gegründet.

Ziele des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.

- Weltweite Bekanntmachung der Peter Hess® Klangmethoden
- Fachliche Begleitung der Mitglieder durch Expertenwissen, Networking und Mentoring
- Weiterentwicklung der Peter Hess® Klangarbeit durch Projekte, Forschungen und Kooperationen
- Professionalisierung durch Qualitätsstandards und Zertifizierungen

Kooperation mit dem Peter Hess® Institut und Hess Sound

Die erste gemeinsame Präsentation von FV, PHI und Hess Sound fand 2000 beim 1. Klang-Kongress in Dortmund statt. Seither wurden zahlreiche Kongresse und Tagungen organisiert, bei denen Expert:innen wie Prof. Rolf Verres, Prof. Manfred Spitzer, Prof. Thilo Hinterberger oder Dorothee Remmler-Bellen die theoretischen Grundlagen der Klangmethoden vertieften. Aufzeichnungen dieser Kongresse sind unter www.klangkongress.de verfügbar.

Qualitätssicherung und Praxisorientierung

In enger Zusammenarbeit mit dem Peter Hess® Institut, den Peter Hess® Akademien und Hess Sound fördert der FV die Weiterentwicklung und Professionalisierung der Klangmethoden. Unter dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ bietet er eine Plattform für den weltweiten Austausch der Klangmassage Praktizierenden, z.B. durch Regionalgruppen-Treffen, Online-Foren oder die jährliche Fachverbandstagung. 2005 gründete Peter Hess zudem einen Verlag, der bis heute zahlreiche Veröffentlichungen zu den Klangmethoden herausgibt und eng mit dem FV kooperiert.



Wissenschaftliche Grundlagen und Studien

Ein bedeutender Schritt war 2007 die Einführung umfassender Ausbildungsmaterialien am PHI sowie die Entwicklung eines weltweit einheitlichen Lehrplans für die Klangmassage. Im selben Jahr führte der FV eine erste wissenschaftliche Studie mit über 200 Proband:innen durch, die die positive Wirkung der Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperwahrnehmung belegte. Diese und weitere Forschungen bilden die Basis für die wissenschaftliche Anerkennung der Peter Hess® Klangmethoden.

Politische Vertretung und Zertifizierung

2012 trat der FV dem „Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.“ (Freie Gesundheitsberufe, FG) bei. Dies führte zur Angleichung der Klangmassage-Ausbildung an andere komplementäre Methoden. Seitdem sind die Peter Hess® Klangmethoden auch politisch vertreten.

Der FV vergibt eigene Zertifizierungen, darunter:

- „Zertifizierte Peter Hess® Klangmassagepraktiker:in“
- „Zertifizierte Peter Hess® Klangmassage Praxis“.

Blick in die Zukunft

Der FV setzt sich weiterhin dafür ein, die Peter Hess® Klangmethoden weltweit bekannt zu machen und in der Fachwelt weiter zu etablieren. Ziel ist es, durch Forschung und Projekte noch mehr Menschen die wohltuende Wirkung der Klänge zugänglich zu machen – gemäß dem Motto von Peter Hess:

*Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!*

(Erich Kästner)



www.fachverband-klang.de





Das kleine Klangschalen-ABC

Herkunft

Klangschalen stammen ursprünglich aus Ostasien, insbesondere aus China, Japan und Burma. Ihre Vorläufer, die sogenannten Standglocken, sind seit über 5.000 Jahren bekannt. Diese Bronzeglocken standen mit der Öffnung nach oben und wurden mit einem Holzklöppel angeschlagen. Je nach Region entwickelten sich daraus verschiedene Klangschalenarten, die sich in Klang, Schwingungsverhalten und Qualität teils stark unterscheiden. Heute stammen die meisten Klangschalen, die in Europa erhältlich sind, aus Indien, Nepal, Tibet, Japan oder China.

Ursprüngliche Verwendung

Die ursprüngliche Verwendung der Klangschalen ist nicht eindeutig geklärt. Sie dienten als Signalgeber und Alltagsgegenstände, etwa zur Aufbewahrung von Speisen und Flüssigkeiten, um sie mit Mineralien wie Eisen oder Kupfer anzureichern. In Klöstern wurden Metallschalen als Opfergefäße oder von Bettelmönchen verwendet, doch diese sind oft keine Klangschalen im heutigen Sinne. Einige Arten, wie die japanischen Klangschalen, wurden und werden auch als Musikinstrumente oder im Zen-Buddhismus verwendet. Belege für eine rituelle oder heilende Anwendung von Klangschalen in der Antike gibt es jedoch nicht.

Klangschalen erobern den Westen

Die Popularität der Klangschalen in der westlichen Kultur begann in den späten 1960er Jahren mit der Hippie-Bewegung. Reisende entdeckten die „singenden Schalen“ in Indien und Nepal und brachten sie nach Europa. Die hypnotischen Klänge fanden bald Eingang in die New-Age-Musikszene. In den 1980er Jahren trugen Persönlichkeiten wie Joachim-Ernst Berendt und Alfred Tomatis zur Verbreitung und Erforschung der Klangarbeit bei. Besonders durch Peter Hess erreichten Klangschalen ihre heutige Bekanntheit. Er entwickelte ab 1984 die Klang-



massage – als neue, westliche Entspannungsmethoden – und baute diese zu einer umfassenden Methode für Wellness, Prävention, Pädagogik, Therapie und andere Bereiche aus.

Verschiedene Klangschalentypen

Mit dem wachsenden Interesse an Klangschalentypen entwickelte sich ein großer Markt mit Instrumenten unterschiedlicher Form, Größe sowie Klang- und Schwingungsqualität. Nur wenige sind für die Klangarbeit am Körper geeignet, wie sie bei der Peter Hess® Klangarbeit praktiziert wird.

Es gibt zwei grundlegende Arten von Klangschalentypen: gegossene und traditionell geschmiedete Schalen. Beide bestehen aus einer Bronzelegierung, sind also hauptsächlich aus Zinn und Kupfer. Die bekannteste und am weitesten verbreitete ist die sogenannte Tibetische Klangschale, die mit ihrer ausladenden Form und ihrem ober-tonreichen, sphärischen Klang oft auch als klassische Klangschale bezeichnet wird. Weitere Klangschalentypen sind die Puri-Klangschale mit hohem Rand und klarem Ton, die Bengalen-Klangschale mit antiker Optik und einem Klang, der eine Mischung aus Klangschale und Gong darstellt, sowie die Japanische Rin-Klangschale mit klarem, hohem Klang, die aus einem Metallstück gedreht wird. Die Japanische oder Chinesische Tempelglocke ist eine weitere Variante, die durch ihren glockenartigen Ton auffällt.

Eine moderne Entwicklung ist die Kristall- bzw. Glasklangschale, die aus Silikat- oder Quarzsand gefertigt wird. Diese empfindlichen und oft teuren Schalen erzeugen einen klaren, intensiven Klang.

Für Klangübungen auf dem Körper ist meist nur die Klassische Klangschale geeignet, doch auch hier gibt es nur noch wenige Exemplare, die wirklich für die Körperarbeit geeignet sind. Deshalb begann Peter Hess 1989 mit der eigenen Produktion von Klangschalentypen, um den hohen Anforderungen seiner Klangmethoden gerecht zu werden.

Die Peter Hess® Therapie Klangschalen – für die professionelle Klangarbeit entwickelt



Die Wirkung eines Klangangebotes wird natürlich wesentlich von der Klang- und Schwingungsqualität der verwendeten Klangschalen mitbestimmt. Peter Hess hat in jahrzehntelanger Forschung die sogenannten Peter Hess® Therapie Klangschalen entwickelt, die optimal auf die Bedürfnisse der Praxis abgestimmt sind. Sie werden – heute unter Leitung seiner Tochter Jana Hess – seit 1989 von Hess Sound gefertigt und weltweit vertrieben.

Was zeichnet die Peter Hess® Therapie Klangschalen aus?

Auswahl der Rohstoffe

Für die Peter Hess® Klangschalen werden ausschließlich hochwertige und reine Metalle verwendet. Dabei besteht die Bronzelegierung hauptsächlich aus Kupfer und Zinn. Die Verwendung reiner Metalle garantiert eine optimale Klang- und Schwingungsqualität, was die Herstellungskosten zwar erhöht, aber für die angestrebte Qualität unerlässlich ist.

Traditioneller Fertigungsprozess

Der Schmiedeprozess der Klangschalen entspringt der traditionellen Handwerkskunst aus Nepal. Die Metalle werden zunächst zu einer Bronzelegierung eingeschmolzen und zu linsenförmigen Rohlingen gegossen. Diese Rohlinge werden dann durch mehrere Schmiedeeinheiten geformt, wobei vier bis sechs erfahrene Schmiede den Rohling in die endgültige Form treiben. Unterschiedliche Schmiedetechniken verleihen der Klangschale ihre finalen Eigenschaften in Form, Klang und Schwingung. Nach einer groben Reinigung wird die Schale per Hand ausgeschabt und poliert, um ihr die typische glänzende Oberfläche zu verleihen.

Die Peter Hess® Klangschalen sind auf Wunsch auch mit einer Permanentbeschichtung erhältlich, die die Oberfläche selbst bei häufiger Reinigung bzw. Desinfektion schützt.

Normierte Klangschalentypen

Dank der kontinuierlichen Entwicklung und Forschung gibt es heute normierte Klangschalentypen, die durch ihr spezifisches Klang- und Schwingungsangebot bestimmte Körperbereiche besonders gut ansprechen und von Fachkräften entsprechend gezielt genutzt werden. Bei einer klassischen Klangmassage werden z.B. folgende Klangschalentypen genutzt:

- Universalschale
- Große Beckenschale
- Große Herzschale



Die Normierung der Peter Hess® Klangschalen ermöglicht eine einheitliche Anwendung und wissenschaftliche Erforschung der Klangmethoden. Steht der entspannende Aspekt im Vordergrund, spielen die Klangschalentypen eine eher untergeordnete Rolle. Vielmehr ist wichtig, dass der Klang und die Schwingung einer Schale emotional ansprechend sind, sodass man sie gerne zur Hand nimmt.

Qualitätskontrollen und Klassifizierung

Die Peter Hess® Therapie Klangschalen durchlaufen strenge Qualitätskontrollen im Fertigungsland und in Deutschland. Nur die besten dieser Schalen erhalten das Siegel „Peter Hess® Therapy“, das für Klangschalen höchster Qualität steht.

Diese Klangschalen werden in zwei Qualitätsstufen eingeteilt, wobei beide für die Körperarbeit geeignet sind.

- In der professionellen Klangerbeit kommen i.d.R. die Peter Hess® Therapie Klangschalen Premium zum Einsatz, die allen Qualitätskriterien bis ins letzte Detail entsprechen.
- Diejenigen Schalen, die eben nur fast alle Kriterien erfüllen, erhalten die Auszeichnung als Peter Hess® Therapie Klangschale Classic. Sie werden häufig im privaten Bereich genutzt.



Body, Mind & Soul



In unserem einzigartigen Sortiment erhältst du alle Peter Hess® Klangschaalen, Gongs, Schlägel und Zubehör für die Klangmassage sowie für viele weitere Klanganwendungen.

www.hess-sound.de

Hess Sound
Uenzer Dorfstraße 71 · 27305 Bruchhausen-Vilsen
Tel: +49 (0)4252 2411 · info@hess-sound.de



Die richtige Klangschale für mich und meine Zwecke

Hier finden Sie einige Tipps, die Ihnen helfen, die für Sie passende Klangschale zu finden:

- Sie sollten den Klang der Schale als besonders angenehm und einladend empfinden.
- Wichtig ist zu wissen, dass es individuell sehr unterschiedliche Vorlieben gibt – Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, dann werden Sie auch viel Freude mit der Klangschale haben.
- Die Klangschale sollte einen gleichmäßigen, ruhigen Ton erzeugen und auch beim kräftigen Anklingen sollten keine Nebengeräusche wie Klirren oder Surren zu hören sein.
- Beim Anklingen kommt das Metall in Bewegung und diese Bewegung setzt sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, ... im ganzen Körper fort. Die fühlbaren Klangschwingungen wirken wie eine ganz feine Massage. Deshalb ist es wichtig, dass nicht nur der Ton, sondern auch die Schwingung der Schale möglichst gleichmäßig und lang anhaltend ist.
- Beim Ausprobieren werden Sie schnell merken, dass dafür eine gewisse Schalengröße notwendig ist. Bei kleinen Schalen ist die Schwingung oft kaum zu spüren oder stoppt viel zu schnell.
- Die Klang- und Schwingungsqualität einer Schale ist am besten im direkten Vergleich mehrerer Klangschaln wahrzunehmen.

Für den Einstieg und erste Klangübungen empfehlen wir die sogenannte „Universalschale“. Wie ihr Name erahnen lässt, verfügt sie über ein breites Frequenzspektrum, das den gesamten Körper gut anspricht – sodass sie eben universell einsetzbar ist. Mit verschiedenen großen und harten Filzschlägeln kann man dieser Klangschale eine Vielzahl verschiedener Klänge bzw. Frequenzbereiche entlocken. Damit kann diese Schale auch gut für die Klangbegleitung von Geschichten, Fantasiereisen oder Gedichten genutzt werden.



Hilfsmittel für die Klangarbeit

Die Auswahl der richtigen Hilfsmittel kann die Klangarbeit mit Klangschalen maßgeblich bereichern und dazu beitragen, dass die wohltuenden und heilsamen Effekte der Klangmethoden voll zur Entfaltung kommen.

Schlägel und Gummiklößel

In der Regel werden bei der Peter Hess® Klangarbeit Filzschlägel unterschiedlicher Größe und mit verschiedenem Härtegrad verwendet:

- Kleiner, fester Filzschlägel für hohe Töne
- Mittelfester Filzschlägel für mittlere Töne
- Großer, weicher Filzschlägel für tiefe Töne



Aus Hygienegründen wird im medizinisch-therapeutischen bzw. pflegenden Bereich auch gerne auf Gummi- bzw. Kautschukschlägel zurückgegriffen, da sich diese problemlos waschen und desinfizieren lassen.

Sichere Positionierung: Saugheber und Co.

Für jedes Klangangebot ist eine sichere Positionierung und ein freies Schwingen der Klangschale zentral wichtig. Hierfür bieten sich verschiedene Untersetzer aus Filz oder Baumwolle an, auch Gummiringe können verwendet werden.

Wird die Klangschale auf dem Körper positioniert, können kleine Gummimatten und die Verwendung kleiner Kissen einen sicheren Stand gewährleisten.

Alternativ können auch sogenannte „Saugheber“ oder „helper“ zum Einsatz kommen, die in der Schale befestigt werden. Sie ermöglichen es auch, die Klangschale auf dem Körper zu bewegen, wie das z.B. bei der sogenannten „Faszien-Klangmassage“ gemacht wird.



► Tipp

Der Klangmassage-Ausbilder und Ergotherapeut Zeljko Vlahovic demonstriert in dem Video „Hilfsmittel für die Klangmassage“ auf YouTube: @Klang-TV, wie diese sicher und bereichernd verwendet werden können.



Zudem gibt es gerade für den therapeutischen Einsatz Klangschalen, die mit einem Griff oder einer Öse versehen werden. Beliebt ist hier auch die sogenannte „Bolo-Klangschale“, die im Boden ein Loch hat, wodurch Sie besonders gut auf Knien, Schultern usw. positioniert werden kann, denn die Schwingungsausbreitung ist durch den kreisförmigen Ausschnitt nicht beeinträchtigt.



Lagerungshilfen

Eine bequeme Lagerung ist zentral wichtig, damit man sich überhaupt entspannen kann. Dies gilt besonders für Menschen, die in ihrer Mobilität und Beweglichkeit eingeschränkt sind. Kissen in verschiedenen Größen, Knie- und Nackenrollen, Decken oder spezielle, klangleitende Kissen und Lagerungsmaterialien bieten hier vielfältige Möglichkeiten.

DIY-Tipp für ein „Klang-Kissen“

Mit Kissen, die die Klangschwingungen übertragen, kann man hervorragend Klangangebote gestalten, die auch Menschen im Rollstuhl oder Krankenbett genießen können. Für solch ein „Klang-Kissen“ benötigen Sie:

- Styroporkügelchen mit einem Durchmesser von ca. 3-5 mm (gibt es z.B. über Amazon)
- einen Kissenbezug, in den die Kügelchen gefüllt werden
- einen zweiten, gleich großen Kissenbezug, der gegengleich über den ersten kommt, sodass die Kügelchen gut gesichert sind und der auch gewaschen werden kann



Spezialbeschichtung für Klangschalen

Gerade im klinischen und therapeutischen Bereich spielt Hygiene eine große Rolle. Daher wurde für Klangschalen, die häufig gereinigt und auch desinfiziert werden müssen, eine spezielle Beschichtung entwickelt. Jede Klangschale kann bei Hess Sound mit diesem speziellen „permanenten Anlaufschutz“ versehen werden.

Hinweis



Viele weitere Informationen rund um Klangschalen und Gongs, ihre Pflege und Einsatzmöglichkeiten finden Sie unter „Ratgeber“/„Blog“ auf: www.hess-sound.de



Hess
Sound

Forschungsprojekte zu den Peter Hess® Klangmethoden auf einen Blick

Seit ihrer Entwicklung 1984 haben die Peter Hess® Klangmassage und darauf aufbauende Klangmethoden ihre vielfältigen positiven Wirkungen nicht nur in der Praxis, sondern auch in zahlreichen Forschungsprojekten unter Beweis gestellt. Hier einen Überblick zu den wichtigsten Arbeiten und Publikationen, auf die auch in dieser Broschüre Bezug genommen wird.

- (1) Bidin L, Pigaiani L, Casini M et al. (2016). Feasibility of a trial with Tibetan singing bowls, and suggested benefits in metastatic cancer patients. A pilot study in an Italian Oncology Unit. *Eur J Integr Med*; 8. 747–755.
- (2) Braun M. / Braun A. (2015). Klangschaalen-Entspannung bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie. Eine quasi randomisierte Studie. *Med Welt*, 66, 195-199.
- (3) Breidenstein S., Ott M. Feulner J., Seidenath G., Schubert C. (2020). Präventiv-therapeutische Wirkung der Klangschaale. Ein narratives Review. *zkm*; 12(03). 44–51.
- (4) Bulsara C, Seaman K, Steuxner S. (2016). Using sound therapy to ease agitation amongst persons with dementia. A pilot study. *Australian Nursing and Midwifery Journal*; 23. 38–39
- (5) Erler H. / Erler L. (2014). Ein Klang für mich. Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. *Klang-Massage-Therapie* 9, 48-52.
- (6) Fratoianni, P. / Klausnitzer, M. (2011). Sensomotorische Aktivierung mit Klang für Menschen mit Demenz. Professionelle Begleitung einer Gruppe von Menschen mit Demenz und Evaluation des gleichnamigen Workshops am Peter Hess Institut. In *Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie*, 8, 56-59.
- (7) Gaiselmann, Beatrice (2018). Mit Klangschaalen das Wohlbefinden steigern und dadurch eine Verbesserung im Umgang mit Stress erzielen [Bachelorarbeit], Steinbeis-Hochschule Berlin.
- (8) Goldsby TL, Goldsby ME, McWalters M et al. (2017). Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being. An observational study. *J Evid Based Complementary Altern Med*; 22. 401–406
- (9) Gommel, K. (2010). Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage. *Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie*, 7, 20-24.
- (10) Gramann, J. (2013). Wirksamkeit der Peter Hess Klangmassage im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation in der adjuvanten Therapie der essentiellen Hypertonie. [Masterarbeit], Europa-Universität Viadrina Frankfurt/Oder.

- (11) Imbery C. / Biberger T. / van de Par S. et al. (2012). Physiologische und psychologische Reaktionen auf Klang und Vibration am Beispiel von Klangschalen [Masterarbeit], Universität Oldenburg.
- (12) Koller C., Grotz T. (2010). Mit der Peter Hess-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 7, 15-19.
- (13) Koller, Christina M. (2007). Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. [Doktorarbeit], Universität Bamberg.
- (14) Marotzke, S. (2020). Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten. [Bachelorarbeit], Steinbeis-Hochschule Berlin.
- (15) Pabst, A-M. (2010.) Zellen und Klang. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 7, 25-29.
- (16) Pachmann, L. (2018). Einsatz von Klangschalen. Experteninterview zum Einsatz von Klangschalen in der logopädischen Stimmtherapie. [Bachelorarbeit II], Fachhochschule Wiener Neustadt.
- (17) Ross, Uwe (2010): Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht. In: Hess/Koller (Hrsg.): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess.
- (18) Rull, C. (2021). Intérêt des Bols Peter Hess dans le Traitement des Insomnies A propos de 20 cas (übers.: Pilotstudie. Messung der Entwicklung der Schlafqualität und des Angst- und Depressionsniveaus von Patienten mit chronischer Schlaflosigkeit nach Sitzungen mit tibetischen Klangschalen (Peter Hess Klangmassage)). [Doktorarbeit], Universität Montpellier.
- (19) Seidenath, Gabriele (2014). Klangschalen unterstützen die Hochtechnologie. intensiv 22(03): 130-133.
- (20) Simonis, B. (2019). Die subjektive Wirkungsweise von Klangschalen auf den menschlichen Körper im Vergleich zu Autogenem Training – Eine empirische Untersuchung. [Bachelorarbeit] Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg.
- (21) Tolkmitt, Cordula (2020). Klang in der Ergotherapie. Integration der Peter Hess® Klangtherapie als Methode in das ergotherapeutische Feld. Abschlussarbeit Weiterbildung Peter Hess® Klangtherapie].
- (22) Walter N., Hinterberger H. (2022). Neurophysiological Effects of a Singing Bowl Massage. Medicina, 58, 594. <https://www.mdpi.com/1648-9144/58/5/594>
- (23) Wilma, Costa Souza (2018) (Übersetzung aus dem Brasilianischen). Wirkung der Peter Hess® Klangmassage (PHIKM) auf Angst, Stress und Aktivitäten des täglichen Lebens bei Patienten mit Parkinson-Erkrankung. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 13, 74-75.

**Ausführliche Infos zu diesen und weiteren Forschungs-/Projekten
finden Sie in der Infothek auf: www.fachverband-klang.de**



Klang als Kraftquelle

für Körper, Geist und Seele!



Klangübungen, Klangmassagen und Klangreisen mit Klangschalen fördern nachhaltig die körperliche, geistige und seelische Gesundheit und schenken Lebensfreude.



In der Hand einer qualifizierten Fachkraft können die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden auch effektiv klassische Methoden, z.B. aus Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie oder Pflege bereichern und mit ihrer wohltuenden Wirkung Genesungsprozesse unterstützen und therapeutische Maßnahmen bereichern.

Mit Klangschalen können Sie:

- Wohlbefinden erleben
- Stress vorbeugen und abbauen
- Körperliche Verspannungen lockern
- Selbstheilungskräfte mobilisieren
- Stärken und Ressourcen aktivieren
- Lebensfreude gewinnen

