

DIE KLANGMASSAGE – EINE KOMPLEMENTÄRE METHODE

Methode | Klangtherapie als wertvolle Ergänzung in der ganzheitlichen Patientenbehandlung

Angelika Rieckmann

Bei einer Klangmassage mit Klangschaalen verbinden sich Hören und Fühlen zu einer ganzheitlichen Sinneserfahrung, die tiefgehende Resonanzprozesse im Körper aktiviert. Diese können sowohl physische als auch psychische Heilungsprozesse unterstützen. Als komplementäre Methode bereichert die Klangmassage – ebenso wie die darauf aufbauende Klangtherapie – zahlreiche therapeutische Ansätze, etwa in der Ergotherapie oder Schmerztherapie.

Foto: © - Stock.Adobe.com

#Klangschaalen #Entspannung
#Wahrnehmung #Sinne #Therapie

Durch gezielte Klang- und Vibrationsreize fördert die Klangtherapie das Wohlbefinden und kann gesundheitliche Beschwerden lindern. Für Fachkräfte im Gesundheitswesen stellt sie somit eine wertvolle Ergänzung in der ganzheitlichen Patientenbehandlung dar.

Die Sinne als Brücke zur Heilung

Die Klangmassage spricht als ganzheitliches Entspannungsangebot gleichermaßen Hören und Fühlen an – Sinne, die schon im Mutterleib ausgeprägt sind. Denn bereits pränatal begleiten rhythmische Schwingungen (die sogenannten Womb Sounds) das ungeborene Kind. Hierzu zählen der pulsierende Herzschlag der Mutter, das Rauschen ihres Blutes, die Verdauungsgeräusche ebenso wie äußere Klänge und Geräusche, die sich im Fruchtwasser ausbreiten – sie prägen das erste Sinneserleben.

Auch Schmecken und Riechen entwickeln sich früh, sodass das Neugeborene instinktiv zur Mutterbrust findet. Ein behutsamer Start ins Leben, geprägt von Wärme, Berührung und liebevoller Zuwendung, bildet die Grundlage für Urvertrauen und emotionale Sicherheit.

Fehlt diese positive Prägung, können frühkindliche Bindungstraumata entstehen, die sich später vielfältig auswirken. Doch heilsame Sinneserfahrungen sind jederzeit nachholbar – selbst im Erwachsenenalter.

So fasste es ein älterer Herr nach seiner ersten Klangmassage bewegend zusammen: „Ich fühle mich zum ersten Mal in meinem Leben zu Hause angekommen.“

Auch am Lebensende bleiben Fühlen und Hören oft lange erhalten. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei Wachkoma-Patienten, ermöglichen eine nonverbale Kommunikation jenseits kognitiver Fähigkeit und bilden eine Brücke von Mensch zu Mensch.

Die Wissenschaft hinter der Sinneswahrnehmung

Die Psychoneuroimmunologie zeigt, dass positive Sinneserfahrungen nachweislich Gedanken, Emotionen und das Immunsystem beeinflussen – ein Grundprinzip der Psychosomatik und Mind-Body-Medizin. Unser Nervensystem ist dabei ein sensibles Barometer für Stress und Gesundheit.

Unsere Sinne dienen als Brücke zwischen Körper, Geist und Seele und prägen unser emotionales Empfinden, unsere Immunreaktion und unsere Resilienz. Gezielte positive Sinnesreize können daher Stresssymptome lindern, das Wohlbefinden steigern und tiefe Entspannung ermöglichen. Da Körperempfindungen und Gefühle untrennbar miteinander verbunden sind, kann über den Körper die Seele heilen – und umgekehrt.

Die Klangmassage und Klangtherapie machen sich diesen Effekt zunutze, indem sie eine multisensorische Erfahrung

schaffen, die hörbare Töne und spürbare Schwingungen kombiniert. Dies regt tiefe Resonanzprozesse an und wirkt auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene ausgleichend und regenerierend.

Methode

Die Peter Hess® Klangmassage – ein ganzheitliches Entspannungsangebot

Die 1984 von Peter Hess entwickelte Klangmassage mit Klangschalen gehört zu den biophysikalischen Ordnungstherapien, die davon ausgehen, dass alle Lebewesen schwingende Systeme sind.

Gerät unser Körper aus seiner natürlichen Balance, können die sanften Klänge und Vibrationen der Klangschalen helfen, ihn wieder in Harmonie zu bringen.

Diese natürlichen, harmonischen Schwingungsfrequenzen sind als Gedächtnisspuren in den Körperzellen gespeichert und können durch die Klangmassage reaktiviert werden.

Die Klangmassage wurde im Laufe von 40 Jahren gemeinsam mit Fachkräften aus verschiedenen Arbeitsfeldern stetig weiterentwickelt. So entstanden die Peter Hess® Klangmethoden, zu denen auch die Klangtherapie im Gesundheitswesen zählt. Als komplementäre Methode ergänzt sie klassische Therapieansätze, etwa in der Ergotherapie, Physiotherapie, Logopädie oder auch in der Psychotherapie.

Ablauf und Wirkung einer Klangmassage

Bei einer Peter Hess® Klangmassage werden speziell entwickelte Therapieklingschalen auf oder neben dem bekleideten Körper positioniert und sanft mit einem Filzschlägel angespielt. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist, während die feinen Vibrationen den Körper lockern und damit Verspannungen lösen können. Diese tiefgehende Entspannung schafft Raum für Regeneration und innere Ausgeglichenheit. Die Klänge laden zum Spüren, Fühlen und zur Innenschau ein – ein ganzheitliches Wohlfühlgefühl entsteht.

„Der Ton der Klingschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“
(Peter Hess)

Klangtherapie – individuell angepasst für unterschiedliche Bedürfnisse

Neben der klassischen Klangmassage umfasst die Klangtherapie eine Vielzahl spezieller Klang-Settings, die individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt werden können.

→ Angelika Rieckmann

ist Ergotherapeutin und Klangtherapeutin in eigener Praxis „Schule für Achtsamkeit“ in Bad Driburg, Ausbilderin in der Peter Hess® Klangmassage und den Klangmethoden am Peter Hess® Institut und tätig als Referentin im In- und Ausland, z.B. zu den Themen „Klang in der Neurologie und Psychosomatik“, „Herzkohärenz“, „Traumasensible Klangarbeit“.



Kontakt: www.schule-fuer-achtsamkeit.de

Sie folgt der Philosophie der Salutogenese und der humanistischen Psychologie. Der Fokus liegt auf den gesunden Anteilen des Menschen, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und der Entfaltung ungenutzter Ressourcen.

Die hör- und fühlbaren Klänge unterstützen diesen Prozess und fördern das Wohlbefinden und die Verbesserung der persönlichen Lebensqualität. Dabei folgt die Peter Hess® Klangarbeit grundlegenden Prinzipien, die an sich schon eine wohltuende und heilsame Wirkung haben: Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Lösungs- und Ressourcenorientierung, dialogisches Miteinander sowie das Prinzip von „Weniger ist mehr“.

Die vielfältigen positiven Wirkungen klangtherapeutischer Angebote können individualisiert angepasst werden, um spezifische Therapieziele zu erreichen.

Ein Blick in die Praxis

Die folgenden Beispiele bieten einen Einblick, wie die Klangtherapie klassische Interventionen ergänzen und unterstützen kann.

Klangmassage bei Hörsturz

Der Peter Hess® Klangmassagepraktiker Leander Weuthen erläutert an folgendem Fall die Möglichkeit für Menschen mit Hörbeeinträchtigung, durch die Klangmassage den gut ausgeprägten taktilen Sinn zu stärken und dadurch eine neue Dimension der eigenen Körperwahrnehmung zu erleben:

Patient C. feiert in kürze seinen 30. Geburtstag. Nach mehreren stressbedingten Hörstürzen zu Beginn eines neuen Arbeitsverhältnisses entwickelte C. eine innere Unruhe, die sich besonders in stillen Momenten zeigte. Seine Hörleistung hatte wieder zugenommen, war jedoch auch mit Hörgeräten noch stark eingeschränkt. Er hatte das Gefühl, immer aktiv zuhören zu müssen, aus Angst, etwas zu verpassen.

In der ersten Klangsitzung lernte C. die Therapieklangschalen kennen und erfuhr, wie er sie zur Selbstanwendung und -wahrnehmung nutzen konnte. Zudem erhielt er über mehrere Wochen regelmäßig individuell auf seine Bedürfnisse hin abgestimmte Klangmassagen mit anschließenden intensiven Nachgesprächen.



1 Klangmassage

Nach drei Monaten berichtete C. von einer spürbaren Erleichterung: Er bemerkte im Alltag, dass er auch in stillen Momenten weniger Unruhe verspürte. Obwohl er noch nicht immer vollständig entspannen konnte, bemerkte er Fortschritte und wollte die Klangmassage weiterhin genießen.

Dieses Fallbeispiel verdeutlicht, dass wir das Vertrauen in unseren eigenen Körper zurückgewinnen und Einschränkungen eines Sinnes durch andere Sinne ausgleichen lernen können. Die Klänge können Unsicherheiten mildern und die Körperwahrnehmung schulen. Die Klangmassage kann dabei eine ergänzende Methode zur Begleitung von Menschen mit Hörbeeinträchtigung sein.

Klangangebote in der Ergotherapie/Physiotherapie

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 beschrieb nach der Klangmassage, sie spüre wieder Leben in ihrem Arm, als gehöre er wieder zu ihr.

Klanggestützte Physiotherapie bei Trauma

Die Physiotherapeutin und Medizinpädagogin Victoria Britz berichtet: 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 Trauma-Gedächtnis 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.

Klangmassage in der Schmerztherapie

Die entspannende Wirkung der Klänge kann gerade für chronische Schmerzpatienten eine Erleichterung bringen. Dies konnte eine Studie am HELIOS Seehospital Sahlenburg (Braun M. / Braun A., 2015) belegen, bei der die positive Wirkung von Klangentspannung in Kombination mit Multimodaler Schmerztherapie (MMST) untersucht wurde. Die Patienten, die zusätzlich zur MMST Klangentspannung erhielten, hatten weniger Schmerzen und einen verbesserten Schlaf.

Folgende Rückmeldung einer Fibromyalgie-Patientin nach einer Klangmassage gibt die stärkende Wirkung von Klangangeboten eindrücklich wieder: „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.“

Fazit

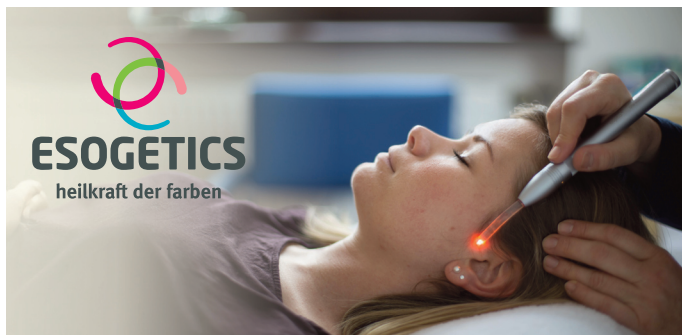
In einer Welt voller Reizüberflutung können Klangmassage und Klangtherapie mit den sanften Klängen der Therapieklangschalen einen Raum für Entspannung und Selbstwahrnehmung schaffen. Durch die Ansprache der Sinne wird ein ganzheitlicher Heilungsprozess angestoßen, der sowohl körperliche als auch emotionale Aspekte berücksichtigt.

Die Integration dieser komplementären Methoden in verschiedene therapeutische Ansätze eröffnet neue Perspektiven für Fachkräfte im Gesundheitswesen und bietet Patienten einen Weg zurück zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Und ein besonderer Vorteil für Therapeuten: Die Klänge wirken nicht nur positiv auf Patienten, sondern auch auf die Fachkraft, die sie anbietet.

AKOM

Anzeige



ESOGETICS
heilkraft der farben

Farbpunktur nach Peter Mandel

Heilkunst mit der Kraft der Farben

- **Flexibel:** Online- und Präsenzseminare
- **Effektiv:** Theorie und Praxis vereint
- **Standortnah:** Bruchsal, München, Hannover, Salzburg
- **Individuell:** Aufzeichnungen und Unterlagen inklusive

Neuer Ausbildungs-Start: Mai 2025

07251 8001-0 oder
www.esogetics.com



 **Mehr zum Thema**

Die Broschüre „Kraftquelle Klang“ bietet vielfältige Wissens- und Praxis-einblicke zu Peter Hess® Klangmassage/Klangmethoden im Kontext von Gesundheit, Therapie und Pflege.

Kostenfrei online lesen in der Infothek auf www.fachverband-klang.de



Kraftquelle Klang

Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden
Gesundheit · Therapie · Pflege