

Abschlussarbeit/ Projektarbeit zur Peter Hess® Klangexpertin für die Begleitung von Genesungsprozessen

Auftrag

Ich durfte eine Klientin nach einer durchgemachten Corona-Erkrankung, die mit vielen Symptomen einherging, mit Klang begleiten, beginnend unmittelbar nach Abklingen der akuten, infektiösen Phase, um den Genesungsprozess zu optimieren.

Für das Vertrauen bedanke ich mich bei Frau E. sehr; denn es ist nicht einfach, sich in einer solchen Situation einem anderen Menschen anzuvertrauen und Hilfe und Unterstützung zuzulassen.

Diese Arbeit ist keine wissenschaftliche Arbeit, sondern sie enthält mein Wissen, Erfahrungen und Wahrnehmungen im Umgang mit Klangschalen auf dem Hintergrund meiner langen beruflichen Qualifikation.

Über mich

Mein Name ist Michaela Lutter.

Ich bin seit fast 37 Jahren Krankenschwester.

Ich arbeite in einer psychiatrischen Klinik auf einer offenen psychotherapeutischen Station mit den Schwerpunkten Krisenintervention und Entgiftung von Alkohol.

Seit mehreren Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Entspannungstechniken. Seit 2015 bin ich Entspannungstrainerin für Progressive Muskelrelaxation (PMR) sowie Peter Hess® Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen.

2018 begann ich die Ausbildung zur Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, die ich 2022 beendete.

Auf dieser Grundlage bilde ich mich weiter mit dem Ziel: „Peter Hess® Klangexpertin zur Begleitung von Genesungsprozessen“. Dazu habe ich schon an zahlreichen Seminaren teilgenommen, u.a.:

- Grundlagenseminar Stress und Entspannung
- Lösungsorientierte Gesprächsführung
- Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen
- Neurologie und Psychosomatik I - mit Klangmassage das Nervensystem stabilisieren
- Neurologie und Psychosomatik II - mit Klangmethoden die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Mit Klangmassage das Gesunde fördern, Begleitung von Menschen mit und nach Krebserkrankung
- Klangmassage bei Rückenbeschwerden
- Erweiterte Elemente zur gezielten Begleitung von Genesungsprozessen

Ich bin Mitglied im Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.



Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. gehört dem Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe an.



Mein Berufsverband
ist Mitglied
im Dachverband
für freie beratende
und Gesundheit
fördernde Berufe

1. Die Peter Hess® Klangmassage

Die Peter Hess® Klangmassage wurde vor über 30 Jahren von Peter Hess, einem Diplom Ingenieur für physikalische Technik und Pädagogen, entwickelt.

Sie ist in erster Linie als eine ganzheitliche Entspannungsmethode zu verstehen, die ergänzend zu anderen Therapien genutzt werden kann.

Dabei werden die Klangschalen von Peter Hess gezielt auf oder um den bekleideten Körper positioniert und sanft angetönt.

Die sanften Schwingungen der angetönten Klangschale verwöhnen gleichermaßen Körper, Geist und Seele.

Die Klänge werden sowohl über das Gehör als auch über die Haut wahrgenommen, berühren unser Inneres und führen schnell zu einer tiefen Entspannung. Die Schwingungen breiten sich im Körper über die Haut, das Gewebe, die Körperflüssigkeiten, die Organe bis in die Zellen aus.

Sie regen den Stoffwechsel, die Durchblutung und den Lymphfluss an. So können sich muskuläre Verspannungen lösen und gestaute Energie in Fluss kommen. In der einsetzenden Entspannung regulieren sich die Atmung, der Herzschlag, der Blutdruck, das Verdauungssystem. All dies trägt zur Gesundheitsförderung und zum Wohlbefinden bei; es werden die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Der tiefe Entspannungszustand löst verschiedene physiologische Reaktionen auf unterschiedlichen Ebenen auf, der körperlichen:

Während der Klangmassage entsteht eine Atmosphäre der Geborgenheit und Sicherheit und ein Gefühl des Getragen-Seins. In diesem geschützten Raum ist es möglich, stressauslösende Gefühle und Ängste und Sorgen loszulassen. So wird ein Zugang zur inneren Kraft und den eigenen Ressourcen möglich und so entsteht Raum für Veränderungen und Neuordnung.

Meine Haltung als Peter Hess®-Klangmassagepraktikerin ist geprägt von Wertschätzung und Achtsamkeit. Sie wird ergänzt durch den lösungs- und ressourcenorientierten Ansatz, einem dialogischen Miteinander mit dem Klienten und dem „Weniger-ist-mehr-Prinzip“.

In der Begleitung von Genesungsprozessen werden Klangelemente gezielt zur Stärkung der Gesundheit eingesetzt. Betroffene erfahren dadurch Unterstützung und Entlastung. Ziel ist die Aktivierung und die Anregung der Selbstheilungskräfte. Dabei werden die Klangelemente individuell an den Bedürfnissen des Klienten angepasst. ¹

2. Vorstellung der Klientin:

3.1. Daten des Klienten, Alter, Familiensituation, Beruf

- Frau E, Jahrgang 1960,
- geschieden,
- 2 erwachsene Kinder,
- Ärztin in eigener Praxis.
- Zertifizierte MBSR Lehrerin
- Peter Hess®Klangmassage 1 + 2

3.2. Interessen

- Erziehung und Spaziergänge mit ihrem jungen Australian Shepherd,
- sie liebt Kunst und ihren Garten,
- sie praktiziert Yoga, Qigong, Thai Chi, MBSR
- meditiert täglich,
- verreist gerne, häufig nach Südfrankreich, wo ihr Bruder lebt, jedoch auch anderswohin.
- Sie ist interessiert an Spiritualität, Meditation, an Umwelt, Natur und Menschen.

3. Kontaktaufnahme

Während der letzten Jahre erhielt Frau E. von mir in unregelmäßigen Abständen einige Klangmassagen.

Frau E. hat bezüglich der Schalen ihre Vorlieben. Sie möchte die Klangmassage mit folgenden Schalen: Universalschale 1 (Anm.: ich habe mehrere US), kleine Beckenschale und Herzschale 1 (Anm.: ich habe mehrere HS).

In einem Gespräch erzählte sie mir von ihrer akuten Covid-19-Erkrankung und den Symptomen. Spontan habe ich angeboten, sie mit Klang während des Genesungsprozesses nach der akuten Phase zu unterstützen, und sie nahm das Angebot an.

Ich habe Frau E. bislang als eine Frau erlebt, die sich sehr für andere einsetzt. Möglicherweise verliert sie sich auch mal sich selbst aus dem Blick. Sie ist sehr bemüht um eine gesunde / gute Lebensweise und um eine ausgeglichene energetische Balance, dass verdeutlichen auch ihre Interessen. Zudem vertraut sie nicht nur der Schulmedizin, sondern, hält auch viel von Mind-Body-Medizin (MBM)² und gönnt sich regelmäßig entsprechende Behandlungen.

Eine ausführliche Beschreibung der Mind-Body-Medizin wurde einem Flyer des ev. Krankenhauses Essen Mitte entnommen. ³

4. Problematik und Symptome

Frau E. hatte seit 27.06.2022 einen Infekt; der durchgeführte Corona-Schnelltest war negativ, auch an den folgenden Tagen.

Der Infekt ging einher mit:

- Halsschmerzen,
- Schluckbeschwerden,
- starker Erschöpfung,
- ausgeprägte Müdigkeit,
- Langanhaltenden trockenen Hustenattacken (3-4 Std.), die zunächst nächtlich, im weiteren Verlauf auch über Tag auftraten, besonders wenn sie viel reden musste, z.B. bei Videosprechstunden,
- Schlafstörungen infolge des nächtlichen Hustens,
- Heiserkeit bis zu zeitweiligem Verlust der Stimme,
- zunehmender körperlicher Schwäche,
- starken Kopfschmerzen, die sie in dieser Heftigkeit und Dauer bislang überhaupt nicht kannte.

Da sie Besuch hatte, riss sie sich in den ersten Tagen zusammen, gönnte sich wenig Ruhe, obwohl die „körperliche Schwäche einem Zusammenbruch ähnelte“. Am 1.7.22

wies ein erneut durchgeführter PCR-Test ein positives Ergebnis auf, der die Coronainfektion diagnostiziert.

Zu diesem Zeitpunkt gingen die Hustenattacken zurück und blieben ab dem nächsten Tag ganz aus, es traten jedoch andere Beschwerden auf:

- Brennen im Bronchienbereich beim Einatmen, das sich während der darauffolgenden Tage zu Durchatmungsstörungen entwickelte, bzw. tiefes Einatmen unmöglich machte,
- Durchatmungsstörungen, kein tiefes Einatmen möglich,
- weiterhin versagte schnell die Stimme,
- geringe Belastbarkeit,
- körperliches „Angespannt sein“,
- innere Unruhe, ein Gefühl wie „getrieben zu sein“,
- zudem traten Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule auf,
- massive Schlafstörungen.

An den folgenden Tagen steigerten sich die Schmerzen im LWS-Bereich. Zudem traten zusätzlich folgende Beschwerden auf:

- Konzentrationsstörungen (Zerfahrenheit), wobei die Konzentrationsstörungen morgens ausgeprägter waren als nachmittags,
- Gefühl des „Überfordert-Seins“ besonders beim Autofahren – dabei sind, wie sie sagt, zu viele Dinge gleichzeitig zu beachten,
- Auch der Husten kam zurück.

Am 06.07.2022 kam das Ergebnis des erneut durchgeführten PCR-Tests: es war negativ.

Frau E. hatte schon mit den ersten Beschwerden ihre Sprechstunden in Videosprechstunden umgewandelt. Am 6.7. musste sie auch diese absagen, da die körperliche Schwäche zu groß war.

Einige Tage nach dem negativen Testergebnis, nahm sie ihre Praxistätigkeit wieder auf, hatte jedoch aufgrund der FFP 2 Maske zusätzliche Probleme tief zu atmen.

Das „Arbeiten ging auch da wie in Zeitlupe“. Am folgenden Wochenende kam dann noch kurzfristig Durchfall dazu. Besuch empfand sie eher als belastend denn als schön und wohltuend.

Es besteht eine große Angst vor Long Covid!

5. Eigeninitiativen der Klientin

Frau E. nutzt derzeitig ihre Mittagspause, um durch einen Mittagschlaf ihren Energiehaushalt aufzufüllen, um so der körperlichen Schwäche entgegenzuwirken.

Bewusst übt sie auch Qigong und Yoga weiter, damit der Energiefluss im Körper in der Balance bleibt bzw. sich nicht weiter reduziert.

Sie nutzt die kleine Herzschale zum Energetisieren.

6. Wunsch der Klientin

Mit Klang den Genesungsprozess optimieren, um möglichst rasch zu regenerieren.

Frau E. konkretisierte dies:

- stabiles Energie-Niveau
- Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung
- Entspannung der Rückenmuskulatur
- Körperliche Vitalisierung
- zur Ruhe kommen
- erholsamer Schlaf

7. Ziele

Aus den Wünschen formulierten wir die Ziele.

- Mit Klangmassage zur Entspannung führen um:
 - einen erholsamen Schlaf zu finden
 - zu mehr innerer Ruhe zu kommen
 - den Rücken im LWS - Bereich zu entlasten
- Mit Klangmassage die Atmung verbessern, sodass eine:
 - tiefere Atmung möglich wird
 - leichter abgehustet werden kann.
- Mit Klangmassage den Energiehaushalt auffüllen.

8. Häufigkeit der Klangmassagen

Die ersten drei Sitzungen erfolgten im Abstand von je 5 Tagen, danach vergrößerten wir den Abstand auf 10 -14 Tage.

Vereinbart wurde auch, dass, wenn nötig, weitere Sitzungen erfolgen können. Dauer der Sitzungen: ca. 75 Min mit Vor- und Nachgespräch.

9. Vorgehensweise, inhaltliche Planung

Auf der Grundlage der Erhebung der Problematik und der Symptome wurde die Projektskizze erstellt.

Diese Skizze ist jedoch nur grob, denn im Vorgespräch des jeweiligen Settings wird der Ist-Zustand erhoben.

Entsprechend der jeweiligen aktuellen Situation halte ich an der Skizze fest oder verändere diese.

Die Bedürfnisse von Frau E. stehen immer an erster Stelle, da ich sonst nicht die Klientin in ihrem Genesungsprozess begleite, sondern den Fokus auf meine feste Planung setze, damit würde ich den Prinzipien von Peter Hess widersprechen.

Sollten die Wünsche von Frau E. zu meinem eigenen Gefühl in Widerspruch stehen, wird dies im Gespräch thematisiert und nach einer für beide Seiten geeigneten Lösung gesucht. Dabei nehme ich die Prinzipien von Peter Hess ernst, konkret: „Ganzheitlichkeit, Wertschätzung, das dialogische Miteinander, weniger ist mehr und den achtsamen Umgang“ und setze diese im direkten Kontakt um.

Hintergrund/Ziel der Vorgespräche ist immer, den Menschen auf seinem individuellen Genesungsweg zu begleiten. Dabei werden jeweils aktuelle Beschwerden und deren Problematik einbezogen, sodass eine schnellstmögliche Gesundung des Menschen in seiner Ganzheitlichkeit, also Körper, Geist und Seele erfolgen kann. Dazu ist es mitunter notwendig, von der Basis-Klangmassage abzuweichen und unterschiedliche Klangelemente zu kombinieren und einzubinden⁴.

10. Erschwerende Problematik des komplexen Krankheitsbildes

Die Erkrankung Covid 19 ist sehr komplex und macht es notwendig, in den Gesprächen die Befindlichkeit, sowohl die körperliche als auch die psychische Situation zu hinterfragen.

Die Komplexität der Covid 19-Infektion entsteht durch die Vielzahl von Begleitsymptomen, dies wird auch durch die Aufzählung der Beschwerden deutlich (siehe unter Punkt 4. Problematik und Symptome). Dieses „Kommen und Gehen“ von Beschwerden und die körperliche Schwäche sind für den Betroffenen nur schwer zu ertragen und schlagen sich auch psychisch nieder. Es entsteht Niedergeschlagenheit und Angst vor weiteren Beschwerden und letztendlich auch vor Long Covid.

Hierzu habe ich in den Anhang Informationen von der Homepage: www.infektionsschutz.de/Corona/Symptome und Krankheitsverlauf mit dem Stand vom 17.02.2022 gestellt.⁵

Auch zu Long Covid gibt es im Anhang ausführliche Beschreibungen, welche sowohl die Komplexität der Erkrankung als auch der Angst vor dieser Erkrankung sehr anschaulich verdeutlichen. Diese Informationen sind der Homepage: www.longcovid-info.de⁶ entnommen.

Die ausführlichen Informationen über Covid 19 und Long Covid Erkrankungen machen sehr anschaulich die Komplexität deutlich, ebenso, worauf bei der Klangmassage und schon bei den Vor-Gesprächen der Settings geachtet werden muss.

11. Schalen, Schlägel, Richtung, Intention

Bei den Klangmassagen benutze ich unterschiedliche Schalen und Schlägel für die unterschiedlichen Körperbereiche und töne sie auch unterschiedlich, entsprechend meiner Absicht an.

Schalen

Universalschale

- Sie hat das größte Klangspektrum und die intensivste Schwingung. Sie wird für die Fuß- und Handreflexzonen, sowie beim Ausleiten, bahnendem und fließendem Arbeiten genutzt, lockert Blockaden.

Große Herzschale

- Die Schwingung ist sanft, weniger bewegt. Die höheren Töne sprechen die Herzgegend und den oberen Rücken an.

Kleine Herzschale

- Die kleine Herzschale ist nur halb so schwer wie die große Schale.

Kleine Beckenschale

- Die Schwingung ist etwas bewegter als die Herzschale. Mit einem großen Schlägel angetönt entstehen die dunklen, erdenden Töne, sie sprechen das Becken an. Mit einem mittleren Schlägel angetönt, sind die Töne etwas heller, sodass sie den Oberbauch, hier besonders den Solarplexus ansprechen

Zenschale

- Ihr Ton ist hell, zentriert.

Assamset

- Die Schalen haben einen klaren Ton und einen weiten Klang.

Kopfschale klein, dickwandig

- Die Schale hat einen klaren, langanhaltenden Ton. Sie spricht den Kopfbereich an.

Schlägel:

- Doppelschlägel indisch, mittlere Härte
- Schlägel mit Ø 5 cm Kautschukkopf
- Schlägel mit kleinem Hartfilzkopf

Richtung zum Antönen der Schalen

Ich töne die Schalen überwiegend neutral von der Seite an. Lediglich, wenn ich eine bestimmte Absicht verfolge, verändere ich dies durch eine entsprechende Richtung.

- Beim „Ankommen“ wird die angetönte Schale langsam von oberhalb des Kopfes durch die Gesundheitsaura bis unterhalb der Füße geführt, mit dem Ziel > Einstieg in die Entspannung, Einladung zur Ruhe zu kommen, negative Energien auszuleiten.⁷

Vor dem Klangdreieck ist das:

- „Hinarbeiten“: Dazu wird die Schale oberhalb oder unterhalb des Problembereichs aufgesetzt und sanft, mit dem großen Schlägel, angetönt. Ziel ist es, diesen Bereich zu stärken und zu lockern.⁸
- Beim Klangdreieck sind das:
 - „Lockern“: die Schalen werden, mit dem großen Schlägel, zum Körper hin angetönt mit dem Ziel, den Problembereich zu lockern.⁹
 - „Weiten“: die Schalen werden, mit dem mittleren Schlägel, vom Körper weg angetönt, mit dem Ziel den Problembereich zu weiten und dadurch die Muskulatur aufzulockern.¹⁰
- Bei der Lemniskate töne ich im Uhrzeigersinn an. Dabei wird die schwingende Schale entweder:
 - quer → von der Beckenmitte aus nach rechts oben angetönt mit dem Ziel, rechte und linke Beckenseite zu verbinden,
 - längs → von der Körpermitte aus nach rechts oben angetönt mit dem Ziel, oben und unten zu verbinden.¹¹
- Beim „langsam bahnenden Arbeiten“ töne ich in die Richtung an, in der ein Energietransfer stattfinden soll, hier: von fest zu locker.¹²
- Beim „fließenden Arbeiten“ in die Richtung, in der sich etwas in Bewegung setzen soll (z.B. Energie, hier Schleim).¹³
- Beim „Erden“ wird die Beckenschale vor die Füße gestellt und vom Körper weg nach unten angetönt mit dem Ziel: Verbindung zur Erde herstellen, Sicherheit geben, die Aufmerksamkeit auf den Kontakt der Füße zur Erde lenken und die Rückführung aus der Entspannung zu erleichtern.¹⁴
- Beim „Klangfluss“ werden die Schalen der Reihe nach von unten nach oben angetönt: Universalschale vor den Füßen, Beckenschale auf dem Gesäß, Herzschale zwischen den Schulterblättern und die Zenschale oberhalb des Kopfes. Ziel ist es: zu energetisieren, alle Körperbereiche zu durchfluten, die Chakren durchlässig zu machen.¹⁵
- Beim „großen-Conny-Dreieck“ werden die Schalen zueinander angetönt, beginnend mit der Beckenschale an den Füßen, dann im Uhrzeigersinn die Herzschalen neben der rechten und linken Schulter.

Intention

Ich verbinde mit dem Antönen der Schalen eine Intention.

Intention kommt aus dem lat. intentio und bedeutet = Spannung, Aufmerksamkeit, Absicht. Ich wende mich dabei zielgerichtet einer Sache zu – den Schalen, habe einen „Plan“, eine Absicht, möchte etwas Bestimmtes erreichen. Mein Antönen in eine bestimmte Richtung verfolgt einen Zweck.¹⁶

Beispiele:

- Schale auf Solarplexus: „zur eigenen Mitte kommen und stärken“
- Schale auf Herzgegend bzw. zwischen den Schulterblättern: „Du wirst mit Lebensenergie erfüllt“
- Erden: „Dir dürfen Wurzeln wachsen“
- „Großes-Conny-Dreieck“: „Die Kraft der Mutter Erde erfüllt dich und schenkt dir Geborgenheit“
- Klangfluss: „Mutter Erde erfüllt dich mit Energie“

12. Rückmeldungen

13.1. Während der KM

Mit Frau E. wurde vor den Klangmassagen vereinbart, dass sie mir während der Klangmassage bei Veränderungen, auch der Befindlichkeit, eine kurze Rückmeldung gibt.

13.2. An den folgenden Tagen nach der Klangmassage

Mit der Klientin wurde vereinbart, dass sie mir am nächsten Tag eine kurze Nachricht zur aktuellen Befindlichkeit zukommen lässt.

13. Lagerung

Die Lagerung bei der Klangmassage ist sehr wichtig, da sie die Entspannung unterstützt und das Wohlbefinden fördert.

Neben verschiedenen Kissen, unter den Schultern und unter den Füßen, nutze ich eine Decke, mit der ich Frau E. „einpacke“, um ihr so ein Gefühl von Sicherheit und

Geborgenheit zu vermitteln. Mit Hilfe der Decke beuge ich auch dem Kältegefühl der Klientin vor, das infolge der Entspannung einsetzt.

14. Settings

Der Aufbau / Ablauf des Settings ist immer gleich:

- Aktuelle Befindlichkeit der Klientin
- Wünsche der Klientin
- Zielformulierung
- Fokussierung/Schwerpunkt des heutigen Settings
- Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel
- Individuelle Elemente der Klangmassage
- Durchführung, erwünschte Wirkung der Elemente und Skizze
- Auffälligkeiten während des Settings

Nach dem Setting

- Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen
- Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage
- Überprüfung des Ziels
- Rückmeldung an den folgenden Tagen

Grundsätzlich bin ich in alle Settings mit einer positiven, offenen Haltung hineingegangen und habe dabei die Prinzipien von Peter Hess beachtet: Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcenorientierung, dialogisches Miteinander; auch bemühe ich mich das „Weniger-ist-mehr-Prinzip“ umzusetzen, was jedoch bei der Komplexität der Erkrankung und der Vielzahl der Beschwerden nicht so einfach ist.

Ich versuche, mit der individuellen Klangmassage einen Raum zu schaffen, in der die Klientin sich entspannen und auch regenerieren kann.

Ich habe die Hoffnung, Frau E. gut mit der Klangmassage in ihrem Genesungsprozess begleiten zu können; darauf freue ich mich einerseits, habe jedoch auch Respekt vor der „Herausforderung“.

15.1. Setting

Diese Klangmassage habe ich zusätzlich in die Planung eingefügt und damit die Projekt-Skizze erweitert. Hintergrund war das Befinden von Frau E., die noch sehr erschöpft von der durchgemachten Coronainfektion war.

Aktuelle Befindlichkeit der Klientin

Nach dem Abklingen der akuten infektiösen Phase von Corona sind folgende Symptome geblieben:

- Schluckbeschwerden,
- Halsschmerzen,
- Langanhaltende trockene Hustenattacken (3-4 Std.), die zunächst nächtlich, im weiteren Verlauf auch über Tag auftraten, besonders wenn sie viel reden musste;
- Schlafstörungen infolge des nächtlichen Hustens,
- Müdigkeit,
- körperliche Schwäche,
- geringere Belastbarkeit,
- Durchatmungsstörungen,
- Kopfschmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Überforderungsgefühl beim Autofahren,
- körperliches „Angespannt sein“,
- innere Unruhe, ein Gefühl wie „getrieben zu sein“,
- Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS).
- Es besteht eine große Angst vor Long Covid!

Entsprechend der Symptome wirkt Frau E. aktuell körperlich: müde, erschöpft, sie muss sich im Gespräch sehr konzentrieren und wirkt auch seelisch bedrückt. Die Angst vor Long Covid ist spürbar, in der Art, in der sie das sagt und mit welcher Haltung sie es sagt.

Wünsche der Klientin für heute

Die Klientin formuliert ihre Wünsche und damit den Auftrag an mich und an das Ergebnis der Klangmassage sehr klar: Entspannung und Energie

Zielformulierung

Mit den formulierten Wünschen der Klientin ist das Ziel der heutigen Klangmassage deutlich und für mich gut nachvollziehbar: Entspannung und Energie.

Fokussierung/Schwerpunkt des heutigen Settings

Der Fokus des heutigen Settings liegt auf der Anspannung und dem Erschöpfungszustand von Frau E.. Entsprechend habe ich die Elemente des Settings gewählt.

Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel

- Kleine Beckenschale
- 1 Universalschalen
- 2 große Herzschalen
- 1 Zenschale
- Doppel Filz-Schlägel (indisch)
- 1 x Kissen ca. 45 x 10 x 20,5 cm für den Fußbereich
- 2 x Kissen ca. 20 x 15 x 6 cm für Arme/Schulterbereich

Individuelle Elemente der Klangmassage

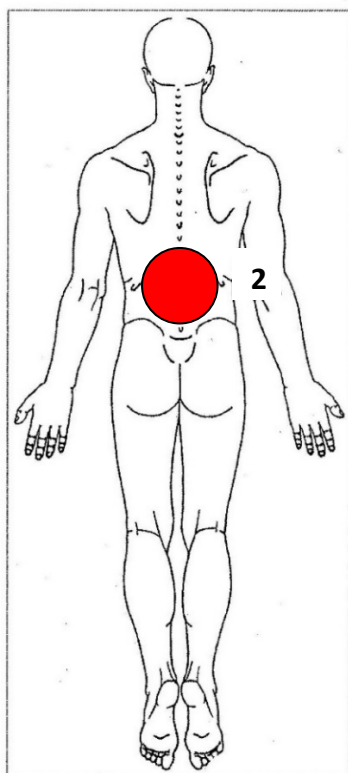
- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Basis-Klangmassage
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- „Großes Conny-Dreieck“ zur Stärkung der Mitte, aus Individuelle Klangmassage bei Conny Henning
- Erden

Danach wurde die Basisklangmassage weitergeführt mit:

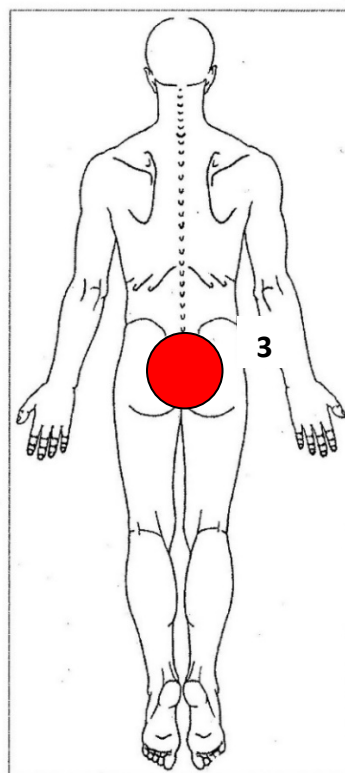
- Beckenschale auf rückwärtigem Solarplexus → neutral mit mittlerem Schlägel antönen, ca. 2 Min lang. Mit dem mittleren Schlägel erhält man die hellen Töne der Beckenschale. Diese sprechen besonders den Solarplexus-Bereich an.¹⁷
 - Die Intention dazu: zur eigenen Mitte kommen und stärken

Frau E. berichtet von Schmerzen im LWS – Bereich. Um diesen Bereich nicht weiter zu belasten mit der KM, sondern zu schonen, bin ich von der Basisklangmassage abgewichen und habe die Beckenschale direkt auf das Gesäß gesetzt.

- Beckenschale auf Gesäß → neutral mit dem großen Schlägel antönen, ca. 5-mal. Mit dem großen Schlägel erhält man die tiefen Töne der Beckenschale, die besonders den Beckenbereich ansprechen.



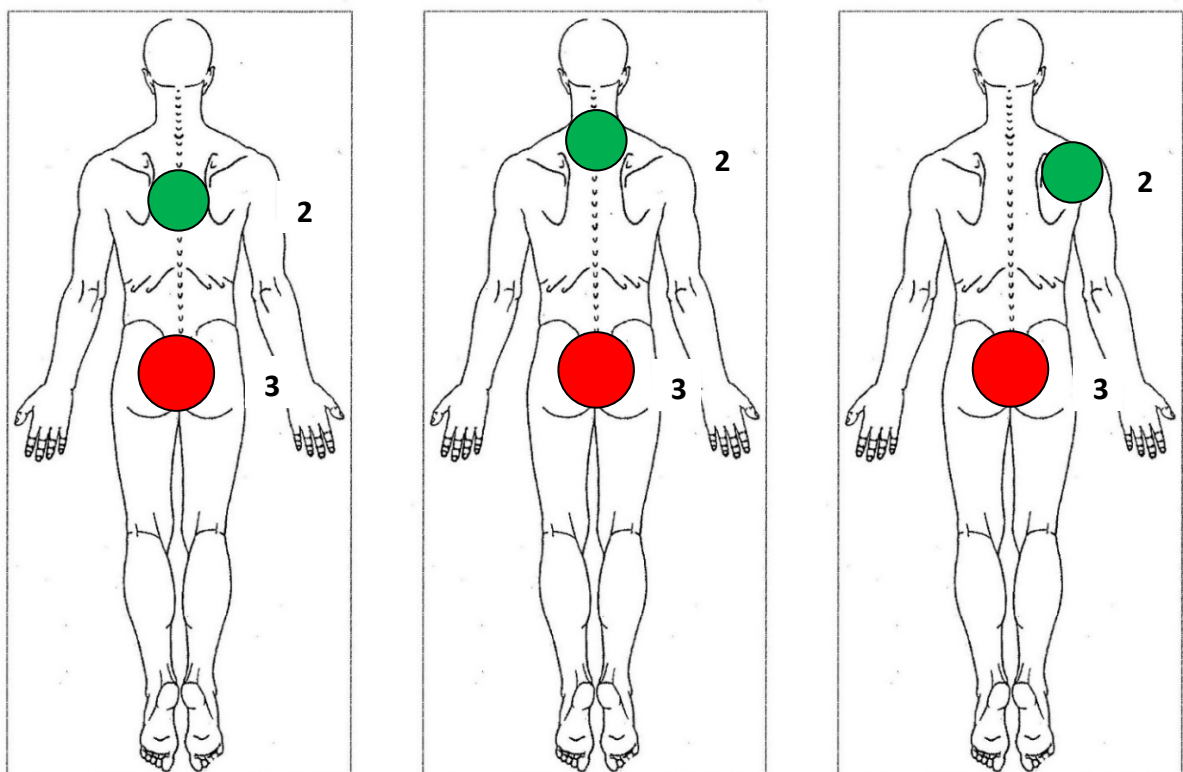
BS Solarplexus



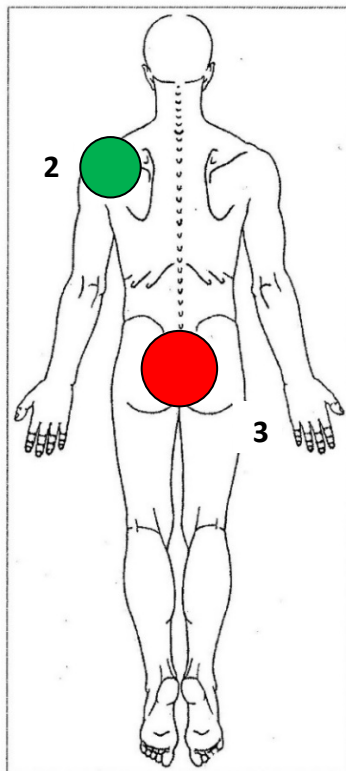
BS Gesäß

- Herzschaale zwischen die Schulterblätter → neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca. 3-mal. Auch hier geht es darum, die hellen Töne der Schale zu erhalten, die speziell diesen Herz-/Thorax-Bereich ansprechen.

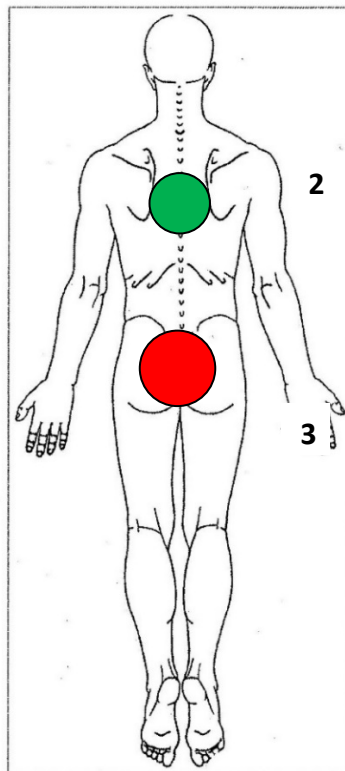
- Dann werden die Beckenschale neutral mit dem großen Schlägel und die Herzschale neutral mit dem mittleren Schlägel im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 2-3 Min. lang.
 - Ich habe die Zeit des Antönens etwas verlängert, um das „Loslassen“ zu fördern. Ziel ist es, die Muskulatur im Bereich des unteren Rückens zu lockern.¹⁸
- Herzschale ausklingen lassen und in den Nackenbereich versetzen → neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca. 3-mal.
- Dann werden die Beckenschale neutral mit dem großen Schlägel und die Herzschale neutral mit dem mittleren Schlägel im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 2-3 Min. lang.
 - Ich habe die Zeit des Antönens etwas verlängert, um das „Loslassen“ zu fördern. Ziel ist es, die Muskulatur in Bereich des oberen Rückens zu lockern.
- Herzschale ausklingen lassen und auf rechte Schulter versetzen → neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca. 3-mal
- Dann werden die Beckenschale neutral mit dem mittleren Schlägel und die Herzschale neutral mit dem mittleren Schlägel im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 2-3 Min. lang.
 - Ich habe die Zeit des Antönens etwas verlängert, um das „Loslassen“ zu fördern. Ziel ist es, die Muskulatur in Bereich der Schultern und Nacken zu lockern.



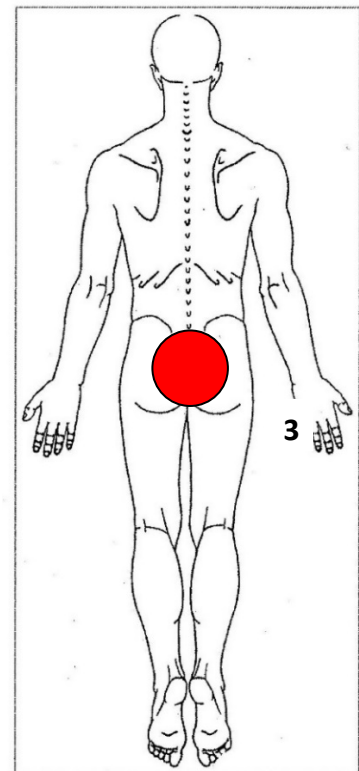
- Herzschale ausklingen lassen und auf linke Schulter versetzen → neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca. 3-mal
- Dann werden die Beckenschale neutral mit dem großen Schlägel und die Herzschale neutral mit mittlerem Schlägel im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 2-3 Min lang.
 - Ich habe die Zeit des Antönens etwas verlängert, um das „Loslassen“ zu fördern. Ziel ist es, die Muskulatur in Bereich der Schultern und Nacken zu lockern.
- Herzschale ausklingen lassen und zwischen die Schulterblätter versetzen → neutral mit mittlerem Schlägel antönen.
- Dann werden die Beckenschale neutral mit dem großen Schlägel und die Herzschale neutral mit mittlerem Schlägel im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 10-mal.
- Herzschale ausklingen lassen und wegnehmen.
- Beckenschale → neutral mit dem großen Schlägel antönen, ca. 10-mal.



BS + HS li. Schulter

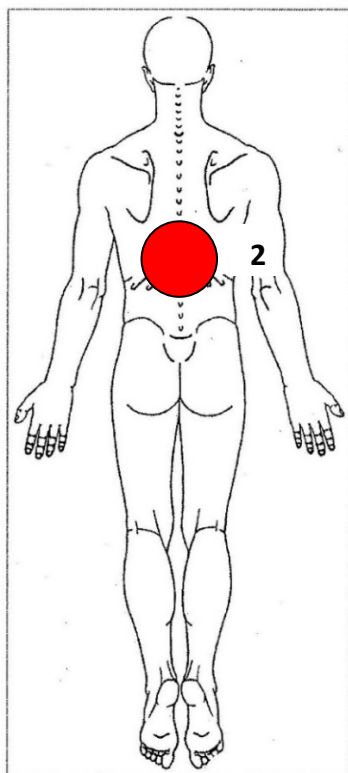


BS +HS Schulterblätter

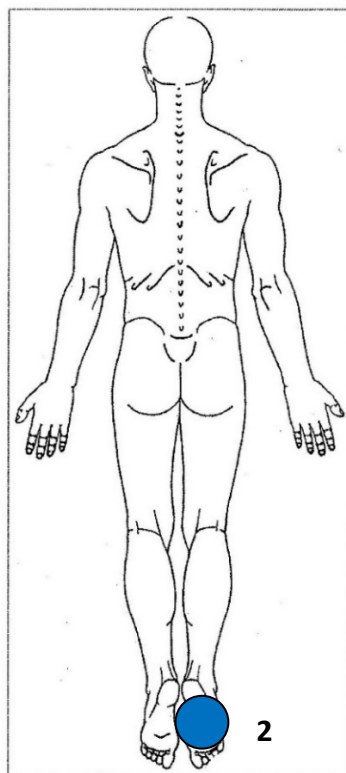


BS alleine Gesäß

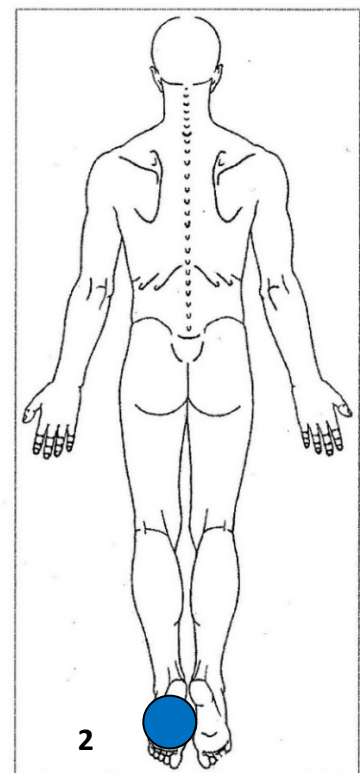
- Dann Beckenschale ausklingen lassen und auf den rückwärtigen Solarplexus setzen
→ neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca.10-mal, dann ausklingen lassen und wegnehmen.
- Im Anschluss erfolgte mit der Universalschale eine Fußsohlenreflexmassage beginnend mit dem rechten Fuß 10-mal, danach folgte der linke Fuß 10-mal. Vor dem Wechsel lasse ich jeweils die Schale ausklingen.



BS Solarplexus



Fußreflexzonen rechts und links



Großes-Conny-Dreieck

Ich bat nun Frau E., sich auf den Rücken zu drehen. Ich entfernte dazu die Schulter- und Fußpolster. Zur Entlastung der Wirbelsäule nutze ich eine Rolle unter den Kniekehlen.

Dann positioniere ich die Schalen für das „große Conny-Dreieck“ um die Klientin herum.

Aufgrund der eingeschränkten Befindlichkeit von Frau E. habe ich sehr bewusst die Basis Klangmassage gewählt, mit nur einem zusätzlichen Element: das „große Conny-

Dreieck“. Dessen Ziel ist es, neben der körperlichen Entspannung auch die eigene Mitte zu stärken.

Beim „großen Conny-Dreieck“ arbeite ich mit drei Schalen: der kleinen Beckenschale, die unterhalb der Füße positioniert wird, und mit zwei großen Herzschaalen, die neben den Schultern positioniert werden.

Zuerst wird die Beckenschale mehrmals, bis zu 5 Minuten, zum Körper hin angetönt. Das Antönen der Schale erfolgt langsam, im Abstand von ca. 5-10 Sek. Ich orientiere mich dabei an meiner ruhigen Atmung (ca. 2 Atemzüge).

Beim Antönen der Beckenschale nutze ich eine entsprechende Intention, da die tiefen Töne der Beckenschale wie die kraftvollen Schwingungen der Mutter Erde sind. Diese erfüllen den Körper mit der notwendigen Kraft und schenken Geborgenheit. Die Intention hierzu ist: „Die Kraft der Mutter Erde erfüllt dich und schenkt dir Geborgenheit“.

Dann werden auch die Herzschaalen nach unten hin im Uhrzeigersinn angetönt. Beginnend mit der Beckenschale, dann Herzschale auf der rechten Seite, dann Herzschale auf der linken Seite, dann Pause.

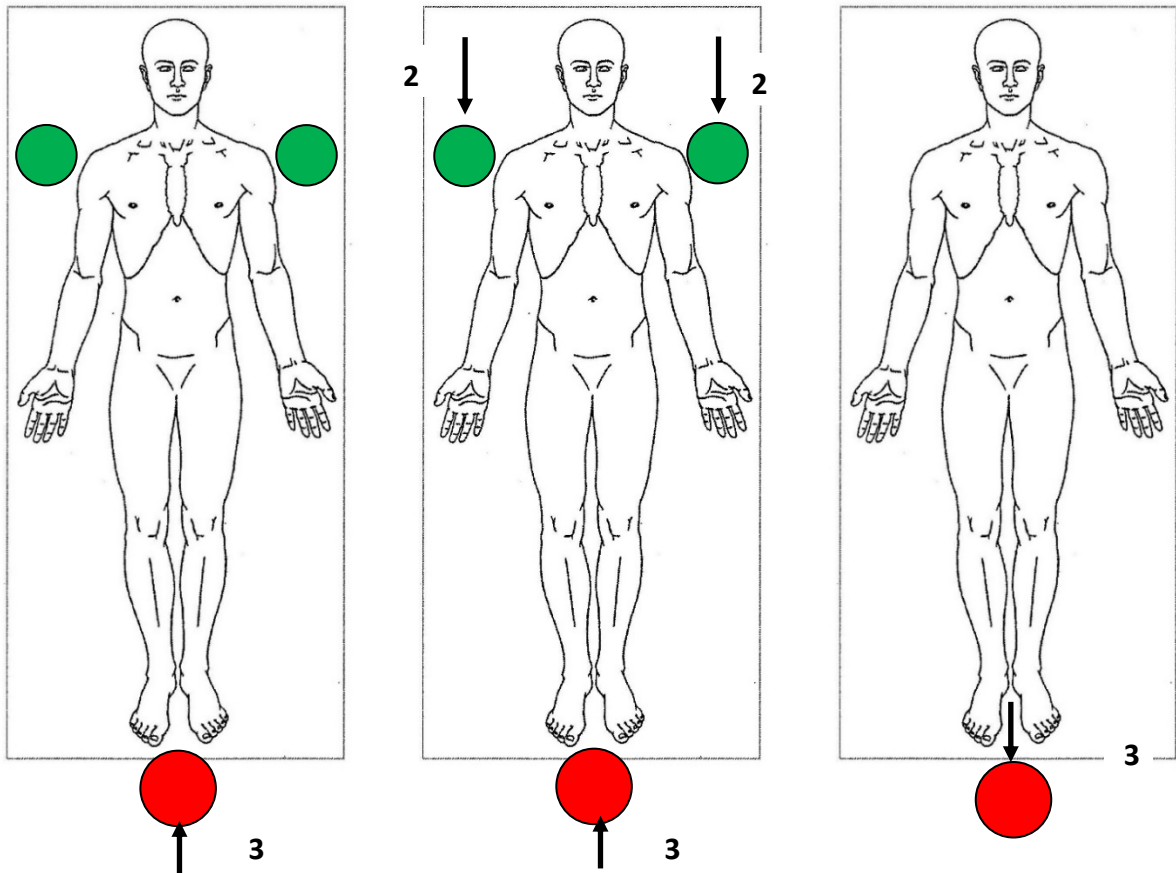
Auch beim Antönen der Herzschaalen nutze ich eine positive Intention, da die hellen Töne der Herzschaalen sehr energiereich sind. Diese Energie erfüllt den Körper. Die Intention hier ist: „Die Energie erfüllt dich ganz!“

Durch das wechselseitige Antönen der Schalen entsteht ein Klangraum, der in der Mitte des Körpers am stärksten oder besser gesagt am dichtesten ist. Der Klangempfangende wird mit dem Klang eingehüllt. So wird ein Raum geschaffen, der durch die Töne der Beckenschale Kraft und Geborgenheit schenkt. Die energiereichen Töne der Herzschale geben Energie und Wärme.

- Zum Abschluss der Klangmassage folgt das „Erden“, dazu habe ich die Beckenschale, die schon vor den Füßen positioniert war, vom Körper weg mit dem Schlägel 3 angetönt.
 - Dieses „Erden“ mit den dunklen Tönen der Beckenschale dient einerseits dazu, Verbindung zur Erde herzustellen und andererseits, dass Frau E. mit ihrer Aufmerksamkeit zu den Füßen in Kontakt kommt und langsam aus der Entspannung herausgeführt wird.

BS unterhalb der Füße, HS re + li. neben den Schultern

Erden



Ich lasse Frau E. Zeit zum Nachruhen und hole sie mit dem hellen Ton der großen Zenschale zurück ins Hier und jetzt.

Die Körpermitte ist in verschiedener Hinsicht ein wichtiger Raum.

1. Anatomisch gesehen befindet sich hier der sogenannte Bauchraum oder die Bauchhöhle, dieser wird oben durch die Rippen und das Zwerchfell begrenzt und unten durch das Becken. Hier befinden sich viele wichtige Organe, Blutgefäße und der Solarplexus, das Sonnengeflecht.

„Dieses größte autonome Nervengeflecht des Körpers dient der Kontrolle einiger Organe wie Magen oder Darm. Im Solarplexus sind sympathische und parasympathische Nervenfasern versammelt.“ Die Wirkung des Sympathikus ist für die Aktivierungsförderung zuständig und der Parasympathikus für eine Aktivierungshemmung, d.h. der Sympathikus wirkt leistungssteigernd und der Parasympathikus als sein Gegenspieler ist in Ruhephasen aktiv.¹⁹

2. Auch „energetisch“ ist die Körpermitte ein wichtiger Raum: Hier befindet sich das dritte Chakra, das Solarplexuschakra. Es steht mit dem Feuer-Element in Verbindung und „befeuert“ nicht nur unsere Verdauung, sondern auch unser Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, Ziele in die Tat umzusetzen.

Als Chakren werden die unsichtbaren Energiezentren im menschlichen Körper bezeichnet. Vereinfacht gesagt nimmt ein Chakra Energien von außen auf und führt diese dem menschlichen Energiesystem zu.²⁰

Auffälligkeiten während des Settings

Auffallend war, dass während der Basisklangmassage Klang und Schwingungen der Schale kürzer waren als bei Klangmassagen vor der Coronainfektion.

Einen Grund dafür sehe ich in der „Verhärtung“ bzw. „Verspannung“ der Muskulatur.

Auch war Frau E. nicht so tiefenentspannt wie sonst.

Öfter gab sie Rückmeldungen über auftretende Körperreaktionen wie: Ohr und Nase gingen abwechselnd auf, dies stand im Zusammenhange mit dem Antönen der Beckenschale. Als Grund für diese Körperreaktion sehe ich einen Druckausgleich zwischen Mittelohr und Nasen-Rachenraum, hervorgerufen durch das Antönen der Beckenschale. Siehe Anhang Tuba auditiva = Eustachische Röhre²¹

Nach dem Setting

Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen

Frau E. fühlte sich etwas lebendiger und erholter, auch etwas entspannter, sowohl muskulär als auch seelisch, auch wirkte sie zuversichtlicher.

Die Klientin gab nach der Klangmassage an, mit dem rechten Ohr besser hören zu können.

Auch hatte sich die Einatmung verbessert, die Einatmung war tiefer als vor der Klangmassage.

Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage

Während der Klangmassage habe ich auf eine ruhige, gleichmäßige Durchführung geachtet, besonders während des Antönens der zwei Schalen auf dem Körper, beziehungsweise auch während des großen Conny-Dreiecks.

Der Klang war auf der rechten Körperhälfte dumpfer und kürzer als auf der linken Körperhälfte.

Ich fühlte mich einerseits nachdenklich, da ich merkte, dass Frau E. nicht in einen tiefen Entspannungszustand kam. Andererseits war ich motiviert durch die gegebenen Rückmeldungen – es kam etwas in Bewegung.

Überprüfung des Ziels

Aufgrund der Rückmeldung der Klientin nach der Klangmassage gehe ich davon aus, dass das Ziel, zumindest momentan, erreicht wurde. Wenn auch die Entspannung nicht so tief war.

Rückmeldung an den folgenden Tagen

In der Nacht nach der Klangmassage konnte Frau E tief und fest schlafen. Sie gab an, dass durch den erholsamen und tiefen Schlaf das „Gedankenkreisen“ um die Zukunft reduziert wurde.

Die Verbesserung der Einatmung hielt 1 Tag, danach waren die Beschwerden wie zuvor.

Die Entspannung der Muskulatur hielt 1 -2 Tage, war dann wieder zurück.

15.2. Setting

Das Setting fand 5 Tage nach dem ersten Setting statt. Einige, im ersten Setting noch aufgeführte Beschwerden waren etwas abgeschwächt.

Aktuelle Befindlichkeit der Klientin

- Schluckbeschwerden,
- Halsschmerzen,
- Hustenattacken, die jedoch nicht mehr so lang anhielten,
- Starke, körperliche und seelische Erschöpfung,
- Müdigkeit,
- geringe Belastbarkeit,
- Kopfschmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Durchatmungsstörungen,
- Schlafstörungen infolge des Hustens,
- körperliches „Angespannt sein“,
- innere Unruhe, ein Gefühl wie „getrieben zu sein“,
- zunehmend starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.
- Es besteht weiterhin eine große Angst vor Long Covid!

Wünsche der Klientin für heute

Frau E. konnte ihre Wünsche und damit den Auftrag an mich und an das Ergebnis der Klangmassage sehr klar formulieren: Entspannung und Stärkung sowie Entlastung des Rückens.

Zielformulierung

Mit den formulierten Wünschen der Klientin ist das Ziel der heutigen Klangmassage deutlich und für mich gut nachvollziehbar: Entspannung, Entlastung des Rückens, Stärkung.

Fokussierung/Schwerpunkte des heutigen Settings

Der Fokus des heutigen Settings liegt auf dem Erschöpfungszustand und der Entlastung des Rückens. Entsprechend habe ich die Elemente zusammengestellt.

Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel

- Kleine Beckenschale
- 2 Universalschalen
- 2 große Herzschalen
- 1 Zenschale
- Doppel Filz-Schlägel (indisch)
- 1 x Kissen ca. 45 x 10 x 20,5 cm für den Fußbereich
- 2 x Kissen ca. 20 x 15 x 6 cm für Arme/Schulterbereich

Individuelle Elemente der Klangmassage

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Klangdreieck LWS mit Aurapainting und Harmonisierung mit der Lemniskate über Becken und über den ganzen Körper
- Basis Klangmassage nur über die Körperachse
- Großes Conny-Dreieck zur Stärkung der Mitte
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Erden

Durchführung der Klangmassage und erwünschte Wirkung der Elemente

Auch bei dieser Klangmassage legte sich Frau E. auf den Bauch und nutzte die Kopfstütze zur bequemen Lagerung des Kopfes, dadurch ist der Nacken gestreckt. Des Weiteren wurde unter den Schultern jeweils rechts und links ein Polster verwendet, um eine Entlastung des HWS- und des Schulter-Bereichs zu schaffen.

Auch unter die Füße wurde eine Polsterung gelegt.

Entsprechend der Peter Hess® Klangmassage habe ich mit dem „Ankommen“ begonnen. Im Anschluss erfolgte mit der Universalschale eine Fußsohlenreflexmassage

Danach wurde die Klangmassage weitergeführt mit dem Klangdreieck LWS. Ich nutzte dazu die kleine Beckenschale, sowie 2 Universalschalen. Dazu positionierte ich die Universalschalen rechts und links neben dem Becken.

Ablauf:

- Beckenschale auf rückwärtigem Solarplexus → neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca. 1 Min lang.
- Dann wird zum LWS-Bereich „Hingearbeitet“, indem die Beckenschale zum Becken hin mit dem großen Schlägel angetönt wird, ca. 2 Min.
 - Hierdurch kann sich die Muskulatur entspannen und lockern, sodass sich Verspannungen sanft lösen können. Auch die Gesundheitsaura kommt in Bewegung und kann sich wieder harmonisieren.
- Weiter geht es mit dem „Lockern“. Dazu werden im Uhrzeigersinn, beginnend mit der Beckenschale, dann die Universalschalen zum Körper hin mit dem großen Schlägel angetönt, ca. 3 Min.
 - Mit dem „Lockern“ wird zum Problemfeld hin gearbeitet. Verspannungen in der Muskulatur können sich sanft lösen.
- Daran schließt sich das „Weiten“ an. Hier werden die Schalen (Becken und Universalschalen) wieder im Uhrzeigersinn mit dem mittleren Schlägel nach außen hin angetönt, ca. 4 Min.
 - Mit dem „Weiten“ wird die Muskulatur sanft geweitet, damit geht eine sanfte Entspannung der Muskulatur im LWS-Bereich einher.
- Es folgt das „Aura-Painting“ und das „Herausnehmen“. Dabei wird die Beckenschale im Bereich der Gesundheitsaura (10-15 ca. Abstand vom Körper) langsam hin und her über dem Problemfeld bewegt und auf kurzem Weg vom Körper weggeführt. Wiederholungen ca. 3-mal.
 - Mit dem „Aura-Painting“ wird in der Aura Energie aufgenommen und mit dem anschließenden „Herausnehmen“ wird diese auf kurzem Weg vom Körper weggeführt. Dadurch entsteht auch eine Aufmerksamkeitsverschiebung nach außen ²².
- Es schließt sich die „Harmonisierung“ mit der Lemniskate mithilfe der Beckenschale an. Dabei wird die liegende Acht erst quer im Uhrzeigersinn über den LWS-Bereich und das Becken (beginnend von der Mitte aus weiter nach rechts oben) geführt.
Im Anschluss erfolgt die Lemniskate längs über den Körper, wieder im Uhrzeigersinn. Ausgehend vom rückwärtigen Solarplexus-Bereich wird dabei die Beckenschale nach links oben und von dort weitergeführt. Die Lemniskate wird

beim zweiten Mal vergrößert und beim dritten Mal über den ganzen Körper geführt.

- Durch die „Harmonisierung mit der Lemniskate“ werden beide Körperhälften (quer) miteinander verbunden und bei der Lemniskate in Längsrichtung wird oben und unten miteinander verbunden und in der Körpermitte fokussiert ²³

- Beckenschale wird auf das Gesäß gestellt.

Ab hier wird die Basis-Klangmassage weitergeführt. Die Beckenschale wird mit dem großen Schlägel angetönt, um tiefe Töne zu erzeugen, die für den Beckenbereich angenehmer sind. Die Herzschaale wird mit dem mittleren Schlägel angetönt, um hellere Töne zu erzeugen, die für den Oberkörper angenehmer sind. Die Richtung zum Antönen erfolgt immer neutral.

- Beckenschale auf Gesäß → antönen, ca. 5-mal;
- Herzschaale zwischen die Schulterblätter → antönen, ca. 3-mal;
- Dann werden die Beckenschale und die Herzschaale im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 2 Min lang;
- Herzschaale ausklingen lassen und in den Nackenbereich versetzen → antönen, ca. 3-mal;
- Dann werden die Beckenschale und die Herzschaale im Wechsel angetönt, beginnend mit der Beckenschale, ca. 2 Min lang;
- Herzschaale ausklingen lassen und wegnehmen;
- Beckenschale → antönen, ca. 10-mal;
- Dann Beckenschale ausklingen lassen und auf den rückwärtigen Solarplexus setzen → neutral mit dem mittleren Schlägel antönen, ca. 10-mal, dann ausklingen lassen und wegnehmen;
- Im Anschluss erfolgte mit der Universalschaale eine Fußsohlenreflexmassage, beginnend mit dem rechten Fuß 10-mal, danach folgte der linke Fuß 10-mal. Vor dem Wechsel jeweils die Schale ausklingen lassen.

Ich bitte nun die Klientin, sich auf den Rücken zu drehen, nehme dazu die Schulter- und Fußpolster weg.

Zur Entlastung der Wirbelsäule nutze ich eine Rolle unter den Kniekehlen.

- Dann positionierte ich die Schalen für das „große Conny-Dreieck um die Klientin herum. Dieses habe ich schon im ersten Setting ausführlich dargelegt;
- Zum Abschluss erfolgt das „Erden“.

Ich lasse Frau E. Zeit zum Nachruhen und hole sie mit dem hellen Ton der großen Zenschale zurück.

Auffälligkeiten während des Settings

Wieder waren Klang und Schwingungen der Schale während der Basisklangmassage kürzer als bei Klangmassagen vor der Coronainfektion.

Auch in diesem Setting war die Klientin nicht so entspannt wie sonst.

Öfters gab sie Rückmeldungen über auftretende Körperreaktionen wie: Ohr und Nase gingen abwechselnd auf, dies stand im Zusammenhange mit dem Antönen der Beckenschale.

Nach dem Setting

Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen

Frau E. fühlte sich etwas lebendiger und erholter, auch entspannter, sowohl muskulär als auch seelisch, auch wirkte sie zuversichtlicher.

Wieder sprach sie davon, dass sie mit dem rechten Ohr besser hören könnte.

Auch hatte sich die Einatmung verbessert, die Klientin konnte tiefer einatmen als vor der Klangmassage.

Die Muskulatur im LWS-Bereich war weicher und die Beschwerden im LWS-Bereich waren rückläufig.

Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage

Ich fühlte mich einerseits nachdenklich, da ich merkte, dass Frau E. nicht in den tiefen Entspannungszustand kam. Andererseits war ich motiviert durch die gegebenen Rückmeldungen – es kam etwas in Bewegung. Trotzdem war die Klangmassage anders als Klangmassagen vor der Coronainfektion; während dieser die Klientin jedes Mal in einen tiefen Entspannungszustand gelangte.

Der Klang war auf der rechten Körperhälfte dumpfer und kürzer als auf der linken Körperhälfte.

Überprüfung des Ziels

Anhand der Rückmeldungen der Klientin und meiner Wahrnehmung gehe ich davon aus, dass das Ziel: Entspannung, Entlastung des Rückens zumindest für den jetzigen Augenblick erreicht wurde.

Rückmeldungen an den folgenden Tagen

In der Nacht nach der Klangmassage konnte Frau E. tief und fest schlafen.

Die Rückenbeschwerden kehrten nach 2-3 Tage wieder zurück, genauso ausgeprägt wie vor der Klangmassage.

Die Verbesserung der Einatmung hielt 2 Tage, danach waren die Beschwerden wie zuvor.

15.3. Setting

Das Setting fand im Abstand von 5 Tagen nach der vorherigen KM und 10 Tage nach der ersten KM statt.

Frau E. hat sich zwischenzeitlich bezüglich ihrer Rückenbeschwerden in physiotherapeutische Behandlung begeben.

Aktuelle Befindlichkeit der Klientin

- Starke körperliche und seelische Erschöpfung,
- Müdigkeit,
- geringe Belastbarkeit,
- starke Kopfschmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Ausgeprägte Durchatmungsstörungen,
- Halsschmerzen und Heiserkeit,
- körperliches „Angespannt sein“,
- innere Unruhe, ein Gefühl wie „getrieben zu sein“,
- starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule.
- Es besteht weiterhin eine große Angst vor Long Covid!

Wünsche der Klientin für heute

Frau E. formuliert ihre Wünsche und damit den Auftrag an mich sehr klar: Entspannung und Stärkung, Verbesserung der Atmung sowie Entlastung des Rückens.

Zielformulierung

Mit den formulierten Wünschen der Klientin ist das Ziel der heutigen Klangmassage deutlich und für mich gut nachvollziehbar: Entspannung und Stärkung, Verbesserung der Atmung sowie Entlastung des Rückens.

Fokussierung/Schwerpunkte des heutigen Settings

Nach wie vor beschreibt Frau E. im Vorgespräch viele Beschwerden. Der Fokus des heutigen Settings liegt auf Entspannung, der Verbesserung der Atmung und der Entlastung des Rückens. Entsprechend habe ich die Elemente zusammengestellt.

Auf das in der Projekt-Skizze aufgeführte „große Conny-Dreieck“ verzichtete ich, da sonst das Setting Frau E. überfordert hätte.

Auch die Basis-Klangmassage verkürzte ich, indem ich nur auf der Körperachse arbeitete.

Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel

- Kleine Beckenschale
- 2 Universalschalen
- 1 große Herzschale
- 1 kleine Herzschale
- 1 Zenschale
- Onyx-50 mit einer 5 cm ø Kautschuk Kugel
- Doppel Filz- Schlägel (indisch)
- 1 x Kissen ca. 45 x 10 x 20,5 cm für den Fußbereich
- 2 x Kissen ca. 20 x 15 x 6 cm für Arme/Schulterbereich

Individuelle Elemente der Klangmassage

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Klangdreieck LWS
- Klangviereck mit dem Ziel, den gesamten Rücken zu entlasten und zu entspannen (aus KM bei Rückenbeschwerden) mit Beckenschale auf den Oberschenkeln.
- Basis-Klangmassage über die Achse
- langsam bahnend arbeiten: ab dem unteren Rippenbogen den Rückenstrecker erst rechts dann links neben der Wirbelsäule entlang, Richtung Schulter. Ziel ist, einen Energietransfer vorzunehmen und die Rückenmuskulatur zu entspannen.
 - Erklärung Energietransfer: gestaute Energie durch z.B. eine Verspannung oder eine Spastik wird mittels dieses Elementes abgeleitet, die Körperstelle wird entlastet. Die Schale wird über den Körper geschoben. Sinnvollerweise sollte immer auf der gesunden Seite begonnen werden. ²⁴
- fließend arbeiten: ab dem unteren Rippenbogen dem Rückenstrecker erst rechts, dann links neben der Wirbelsäule entlang, Richtung Schulter. Ziel: auch tiefer liegende Organe wie Lunge zu aktivieren und so festsitzenden Schleim zu lösen.

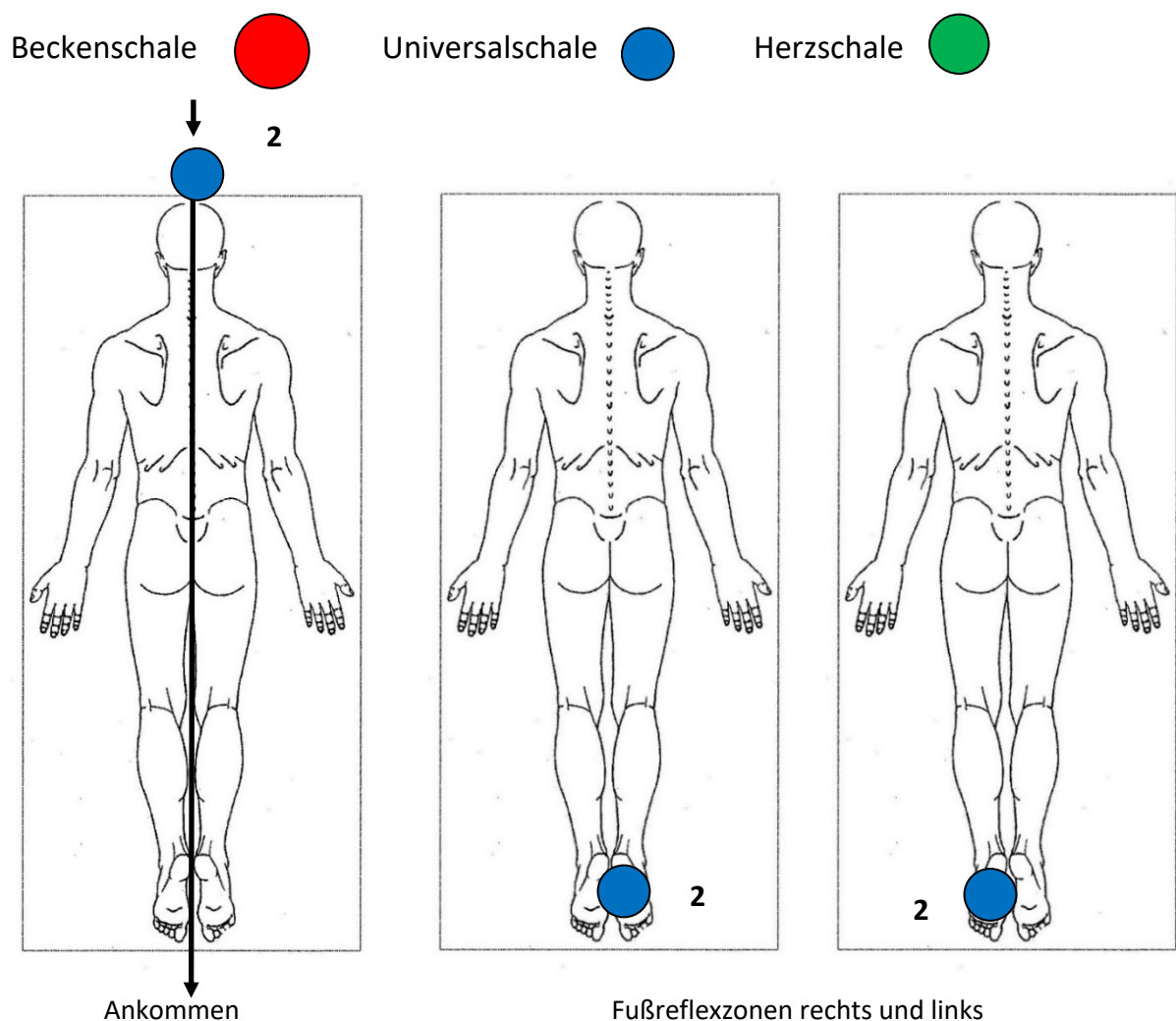
Die beiden letzten Elemente bilden zusammen das „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.

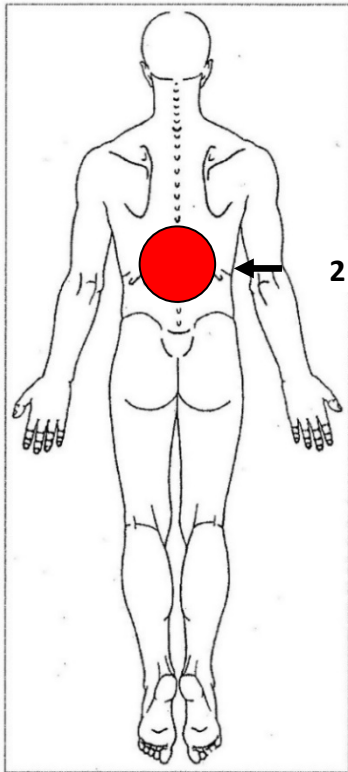
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Erden

Durchführung der Klangmassage, erwünschte Wirkung der Elemente und Skizze

Wie bei den vorherigen Settings, legte ich großen Wert auf eine gute Lagerung, die Klientin liegt wieder in Bauchlage.

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Beckenschale auf rückwärtigem Solarplexus,





BS Solarplexus

Klangdreieck

Danach wurde die Klangmassage weitergeführt mit dem **Klangdreieck LWS**.

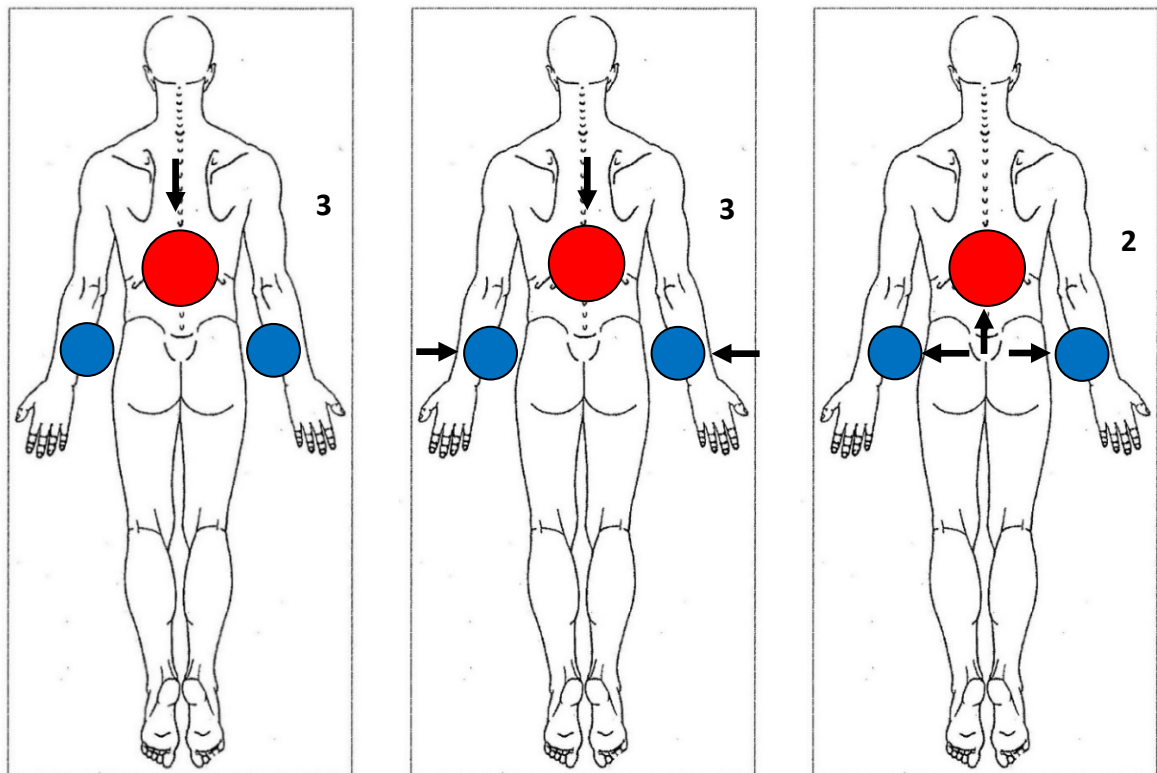
Ich nutzte dazu die kleine Beckenschale sowie 2 Universalschalen. Dazu positionierte ich die Universalschalen rechts und links neben dem Becken.

Den Ablauf des Klangdreiecks im LWS-Bereich habe ich im 2. Setting ausführlich beschrieben.

Es wurde bis auf das Aura-Painting und die Harmonisierung mit der Lemniskate und die Position der Beckenschale nach dem Weiten genauso ausgeführt, daher führe ich die einzelnen Schritte nicht noch einmal ausführlich auf, sondern zeige nur die einzelnen Schritte auf.

- Dann wird zum LWS-Bereich „Hingearbeitet“,
- Weiter geht es mit dem „Lockern“.
- Daran schließt sich das „Weiten“ an.

Die Schalen werden beim Lockern und Weiten jeweils im Uhrzeigersinn angetönt, beginnend mit der Beckenschale



Hinarbeiten

Lockern

Weiten

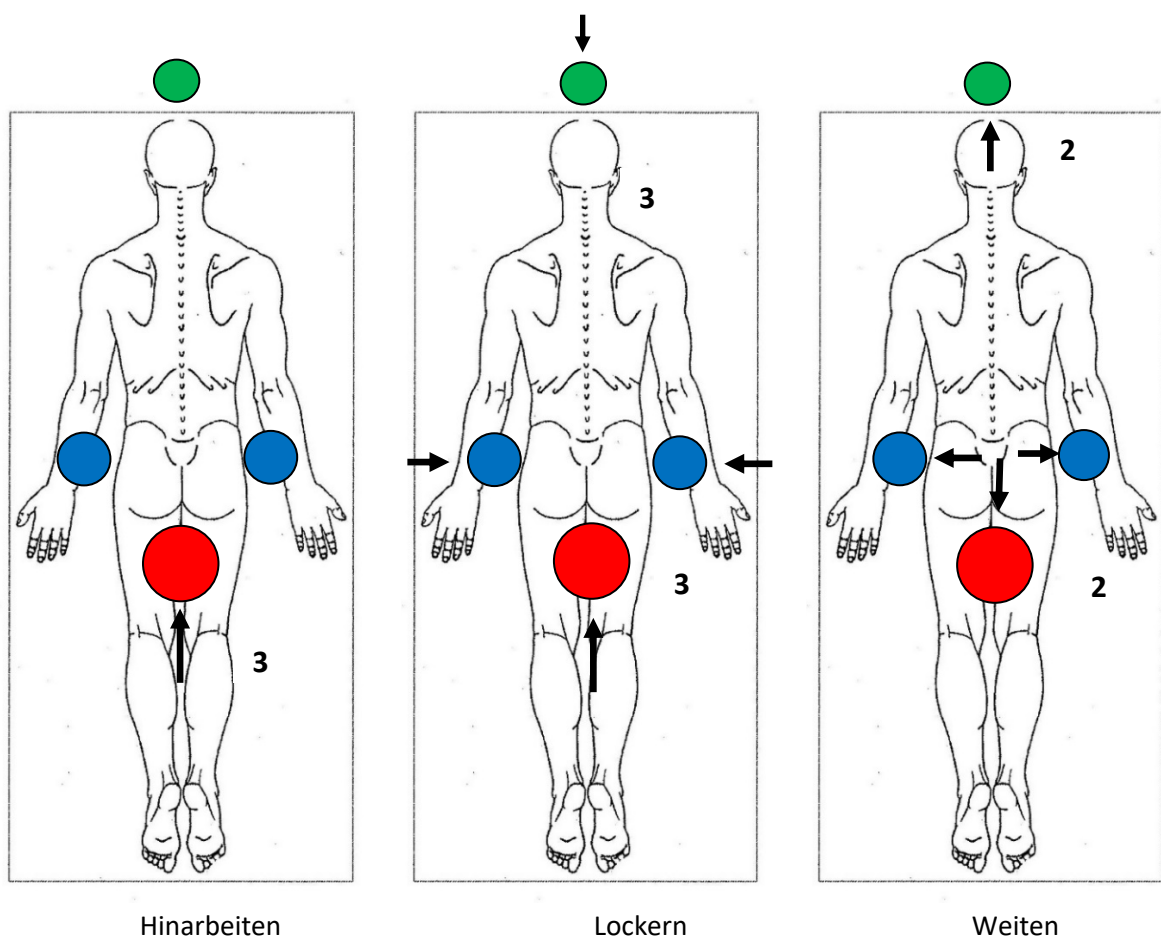
Klangviereck

Das Klangviereck folgt dem Klangdreieck nach dem Weiten.

Das Klangdreieck wird mittels der kleinen Herzschale, die hinter dem Kopf positioniert wird, zum Klangviereck erweitert. Das Element wurde aus dem Kurs Klang bei Rückenbeschwerden entnommen und etwas modifiziert, da die Haupt-Problemzone im LWS-Bereich sitzt. Aus diesem Grund habe ich Beckenschale auf die Oberschenkel gestellt, so wird das Viereck etwas erweitert.

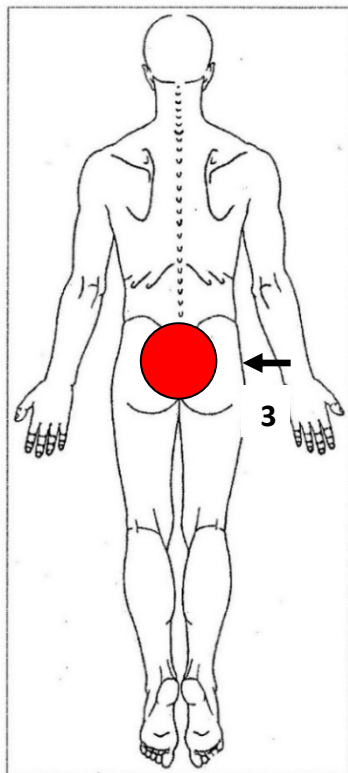
- ❖ Ziel ist es, den gesamten Rücken zu entspannen, da dieser in seiner Gesamtheit angespannt ist. Die Schmerzen manifestieren sich für gewöhnlich nur in einem Bereich, der immer wieder betroffen ist (Schwachstelle)
- Auch bei diesem Element wird erst „hingearbeitet“. Dazu wird die Beckenschale mit dem großen Schlägel zum Körper hin angetönt ca. 2 Min.
 - Hierdurch kann sich die Muskulatur entspannen und lockern, sodass sich Verspannungen sanft lösen können. Auch die Gesundheitsaura kommt in Bewegung und kann sich wieder harmonisieren.

- Weiter geht es mit dem „Lockern“. Dazu werden im Uhrzeigersinn, beginnend mit der Beckenschale, dann die Universalschalen und die kleine Herzschale zum Körper hin mit dem großen Schlägel angetönt, ca. 2 Min.
 - Mit dem „Lockern“ wird zum Problemfeld hingearbeitet. Verspannungen in der Muskulatur können sich sanft lösen.
- Daran schließt sich das „Weiten“ an. Hier werden die Schalen (Becken-, Universal-, und kleine Herzschale) wieder im Uhrzeigersinn mit dem mittleren Schlägel nach außen hin angetönt, ca. 4 Min.
 - Mit dem „Weiten“ wird die Muskulatur sanft geweitet, damit geht eine sanfte Entspannung der Muskulatur im gesamte Rücken-Bereich einher.

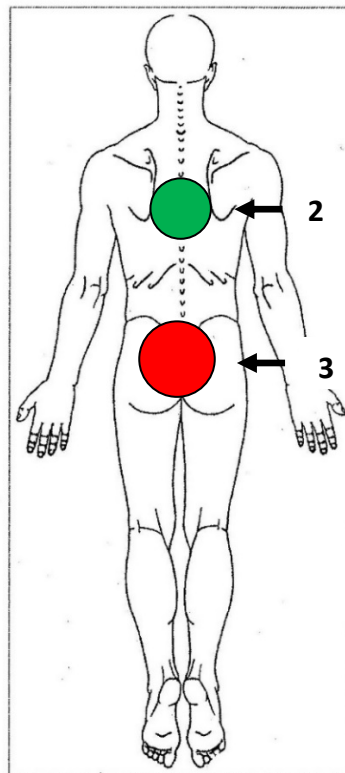


Ab hier wird die normale **Basis-Klangmassage**, jedoch nur auf der Körperachse, weitergeführt.

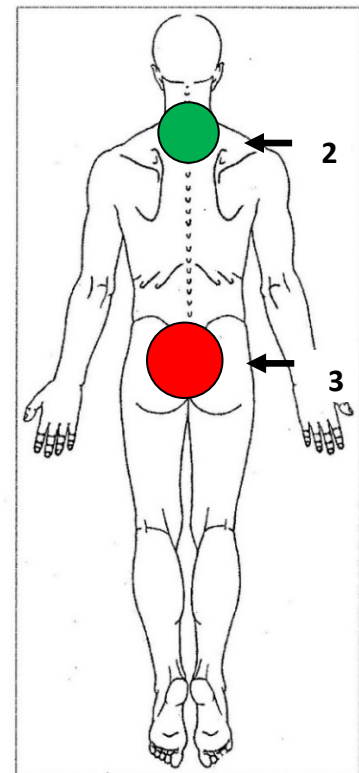
- Beckenschale auf Gesäß,
- Herzschaale zwischen die Schulterblätter,
- Dann werden die Beckenschale und die Herzschaale im Wechsel angetönt,
- Herzschaale ausklingen lassen und in den Nackenbereich versetzen,
- Dann werden die Beckenschale und die Herzschaale im Wechsel angetönt,
- Herzschaale ausklingen lassen, wegnehmen,
- Beckenschale noch einige Male antönen,
- Dann Beckenschale ausklingen lassen und auf den rückwärtigen Solarplexus setzen, mehrmals antönen, dann ausklingen lassen und wegnehmen.



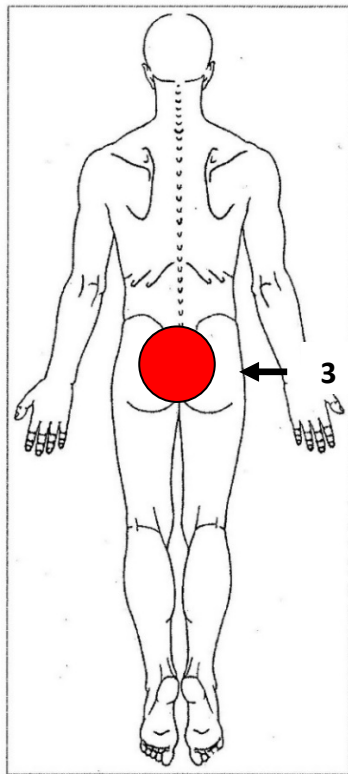
BS Gesäß



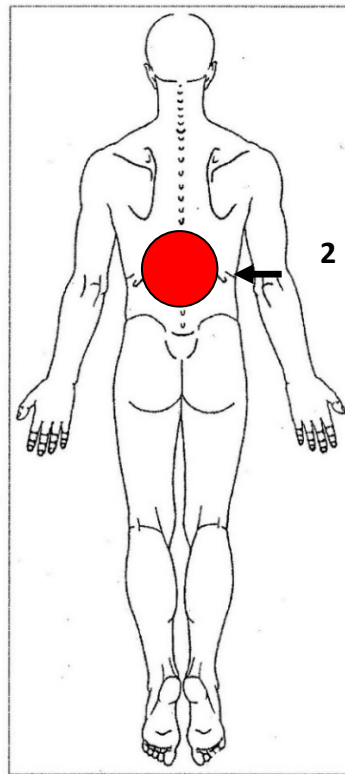
BS +HS Schulterblätter



BS + HS Nacken



BS alleine Gesäß



BS Solarplexus

„Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.

Jetzt schließe ich ein Element an, das im Kurs Neurologie und Psychosomatik 1 Anwendung fand: das langsam bahnende Arbeiten und danach das fließende Arbeiten.

Mittels dieser Elemente modifiziere ich das in der Krankenpflege angewandte Element „Schleimlösung durch Klopfmassage“. Ich nenne es **„Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.**

1. Beschreibung des ursprünglichen Elements „Schleimlösung durch Klopfmassage“

Aufgrund meiner beruflichen Ausbildung zur Krankenschwester habe ich das Element „Schleimlösung durch Klopfmassage“ modifiziert, sodass es in einer Klangmassage einsetzbar ist.

„Ziel der Klopfmassage ist festsitzenden Schleim in der Lunge zu lösen, die Atmung zu unterstützen und das Abhusten zu erleichtern. Die Wirkung basiert auf Vibrationen, die sich durch die Brustwand auf das Lungengewebe ausdehnen und dort die Selbstreinigung der Atemwege aktivieren.“

Bei folgenden Krankheitsbildern ist die Anwendung von Klopfmassagen i.d.R. sinnvoll: Asthma, Pneumonie, akute und chronische Bronchitis / COPD.

Kontraindikation für die Klopfmassage sind: Schädel-Hirn-Trauma (Risiko einer Hirnblutung als Folge von Drucksteigerungen im Gehirn), Herzinfarkt, Lungenembolie oder Phlebothrombose (Risiko der Ablösung eines Blutgerinnsels), Tumore oder Metastasen im Kopf und Thoraxbereich (Risiko von Spontanfrakturen), Frakturen der Rippen, Thoraxdrainagen, gesteigerte Blutungsneigung, fortgeschrittene Osteoporose (Risiko von Gewebeverletzungen sowie Spontanfrakturen), Periduralkatheter



Bei der Klopfmassage wird mittels einer Klopftechnik mit der hohlen Hand oder mit der Handkante, ausgehend vom Steißbein den Muskelstrecker entlang Richtung Kopf erst rechts dann links „geklopft“.

Sie soll mehrmals wiederholt werden, maximal jedoch 2 Minuten durchgeführt werden.

Beim Abklopfen werden die Nierengegend und der Bereich über der Wirbelsäule ausgelassen, da die Behandlung hier zu erheblichen Schmerzen führen kann²⁵.

2. Ausführliche Beschreibung des „Klangelements zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“

Ziel:

Für die Arbeit mit den Klangschalen musste ich die Technik modifizieren.

Mein Ziel war es, einerseits Frau E. bei einer tiefen Atmung zu unterstützen und andererseits auch dafür zu sorgen, dass sich in der Lunge und in den Bronchien festsitzender Schleim löst, ins Fließen kommt und nach außen transportiert werden kann durch Abhusten.

Klangmaterialien:

- Universalschale mit einem Saugheber oder Universalschale inklusive Griff
- Schlägel mit einem Kautschukkopf mit \varnothing 5 cm

Vorgehensweise

- Die Universalschale mit dem Saugheber wird auf den rechten unteren Rippenbogen gestellt.
- Die Schale wird nach oben hin angetönt und sehr **langsam bahnend** den Rückenstrecker entlang Richtung Schultern geschoben. (die Rückenstrecker sind die

Muskeln direkt neben der Wirbelsäule). Hierbei achte ich darauf, dass die Schale nicht auf der Wirbelsäule nach oben geschoben wird, da dies unangenehm und auch schmerzhaft ist.

- An jeder Position wird die Schale ca. 3-mal angetönt, dann erst etwas weitergeschoben.
- Dieser Vorgang wird wiederholt, bis das Schulterende erreicht ist.

Der gesamte Vorgang kann mehrmals wiederholt werden.

- Danach wird die Schale wieder auf den rechten unteren Rippenbogen gestellt.
- Die Schale wird einmal angetönt und in einer **fließenden Bewegung** bis zum Schulterende geschoben.

Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden.

- Dann wird der gesamte Vorgang auf der linken Thorax-Seite wiederholt.

Erklärung:

Die Universalschale ist die „bewegteste“ Schale mit dem größten und intensivsten Schwingungsspektrum, deshalb nutze ich sie hier in diesem Bereich. (Siehe Seite 9)

Diese intensiven Schwingungen lockern das Gewebe.²⁶

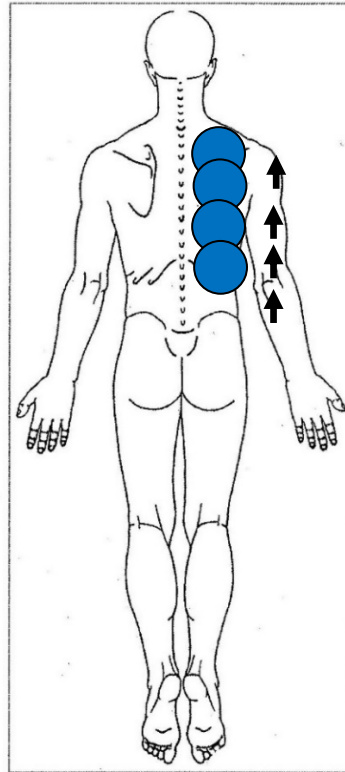
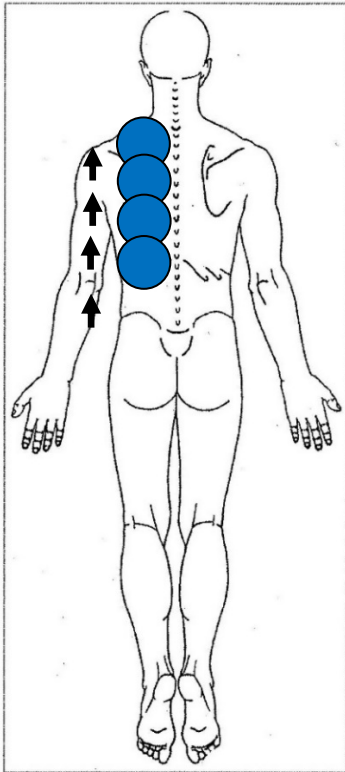
Der Schlägel mit dem Kautschukkopf erzeugt einen schönen tiefen Klang. Hier benutzte ich diesen, weil die Schwingung der Schale nicht nur die Muskulatur, sondern auch die darunterliegenden Rippen „durchdringen“ soll, um die Lunge zu erreichen.

Die Richtung ist dabei auch wichtig: der festsitzende Schleim soll aus der Lunge heraustransportiert werden; entsprechend wird nach oben angetönt.

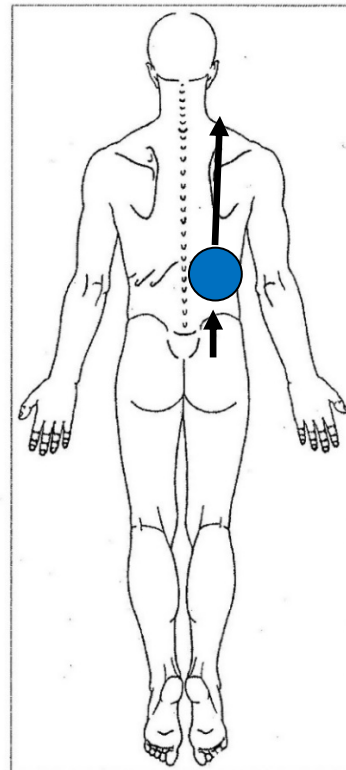
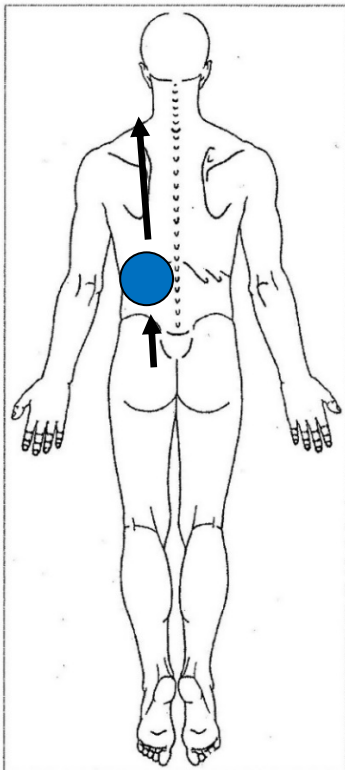
Mit dem langsam bahnenden Arbeiten will ich einen Energietransfer bewirken. Der noch festsitzende Schleim in der Lunge soll sich lösen.

Mit dem fließenden Arbeiten möchte ich den „Abtransport“ des Schleims von der Lunge nach außen in Bewegung bringen.

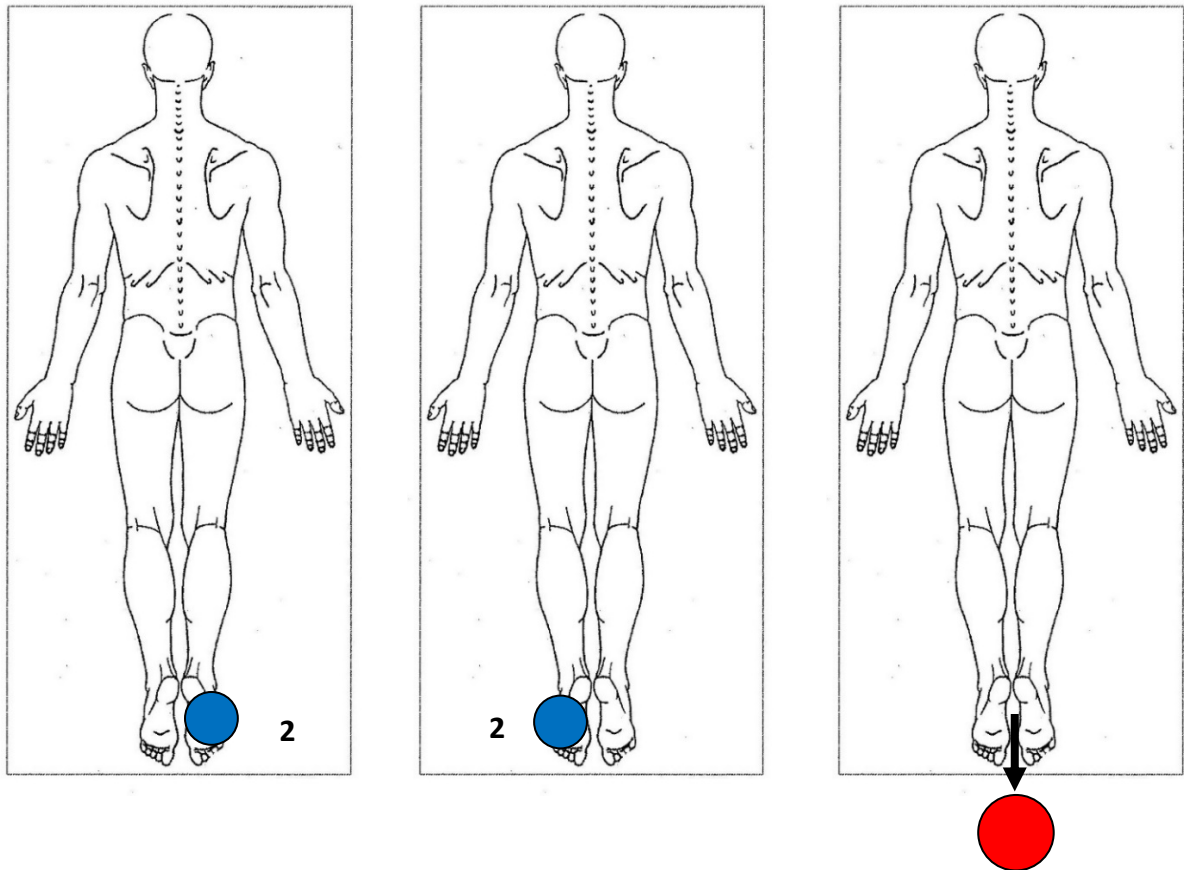
Skizzen „Langsam Bahnenden Arbeiten“



Skizzen „fließendes Arbeiten“



- Nach diesem Element setze ich die Klangmassage nur über die Körperachse fort und beende sie mit der Fußsohlenreflexmassage an beiden Füßen und dem anschließenden Erden.



Ich lasse Frau E. Zeit zum Nachruhen und hole sie mit dem hellen Ton der großen Zenschale zurück.

Rückmeldungen während der Klangmassage

Wieder gab Frau E. während der Klangmassage Rückmeldungen zu ihrem rechten Ohr und der Nase, die abwechselnd auf und zuginen.

Beim Klangviereck wurde die Schale hinter dem Kopf als wohltuend empfunden.

Verbesserte Atmung beim „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.

Nach dem Setting

Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen

Frau E. fühlte sich entspannter und mit mehr Energie erfüllt.

Sie hat das Gefühl, dass in der Lunge etwas in Bewegung gekommen ist; sie kann tiefer einatmen und sich bildenden Schleim abhusten, ausführlicher ist es im Fazit beschrieben.

Rechtes Ohr und die Nase sind auf, sodass sie mit dem rechten Ohr besser hören kann.

Die Muskulatur im LWS-Bereich ist weicher und die Beschwerden sind dort rückläufig.

Gefallen hat der Klientin die Schale hinter dem Kopf sowie das „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.

Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage

Ich habe mich während der Klangmassage gefragt, ob es nicht zu viele Elemente sind und ich die Klientin damit überfordere.

Der Klang war auf der rechten Körperseite dumpfer und kürzer, was m.E. mit der Anspannung der Klientin und damit verbunden mit der Verspannung der Muskulatur zusammenhängt.

Gefreut hat mich, dass die Klientin ein besseres Befinden angegeben hat, sowohl energetisch, muskulär als auch eine Verbesserung der Atmung.

Überprüfung des Ziels

Die Rückmeldungen nach der Klangmassage und meine eigene Wahrnehmung lassen den Schluss zu, dass das Ziel, zumindest im Augenblick, erreicht ist: Entspannung und Stärkung, Verbesserung der Atmung sowie Entlastung des Rückens

Rückmeldungen an den folgenden Tagen

Frau E. schrieb mir am nächsten Tag: sie habe gut und erholsam geschlafen. Sie habe mehr Energie und eine tiefere Atmung ist möglich. Auch die Rückenbeschwerden seien erträglich.

Vier Tage nach der Klangmassage schrieb sie mir, dass der Energiehaushalt weiterhin gut sei.

Die Atmung habe sich jedoch wieder verschlechtert. Einen Grund hierfür sieht sie in ihrer Arbeit, die derzeit stressig sei, zudem erschwert das Tragen der Maske das Atmen.

Nach körperlicher Aktivität trat sehr schnell eine Erschöpfung ein.

Zudem waren Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Heiserkeit fast ständige Begleiter.

Die Rückenbeschwerden nahmen wieder zu.

15.4. Setting

Dieses Setting fand 10 Tage nach der vorherigen Klangmassage statt und 20 Tage nach der ersten Klangmassage.

Aktuelle Befindlichkeit der Klientin

- Durchatmungsstörungen,
- Kopfschmerzen,
- körperliche und seelische Erschöpfung,
- Müdigkeit,
- geringe Belastbarkeit,
- Konzentrationsstörungen,
- Überforderungsgefühl
- Heiserkeit,
- Körperliches „Angespannt sein“,
- starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule,
- Es besteht weiterhin eine große Angst vor Long Covid!

Frau E. erzählt, dass sich folgende Beschwerden: Konzentrationsstörungen, Überforderungsgefühl, körperliche Schwäche, Anspannung und Kopfschmerzen bei Stress verschlimmern.

Wünsche der Klientin für heute

Die Wünsche und damit der Auftrag an mich sind: Entspannung, mehr Energie, Verbesserung der Atmung, wenn möglich Reduzierung der Kopfschmerzen sowie Entlastung des Rückens.

Zielformulierung

Mit den formulierten Wünschen der Klientin ist das Ziel der heutigen Klangmassage deutlich und für mich gut nachvollziehbar: Entspannung, mehr Energie, Verbesserung der Atmung und des Kopfschmerzes sowie Entlastung des Rückens

Fokussierung/Schwerpunkte des heutigen Settings

Frau E. gibt sehr viele Beschwerden an. Viele unterschiedliche Elemente der Klangmethode könnten angewendet werden (Klangviereck, „Großes Conny-Dreieck“).

Jedoch würde das eine Überforderung der Klientin mit sich bringen und nicht zu einem Wohlgefühl und einem Entspannungszustand führen.

Daher setze ich, entsprechend den Wünschen von Frau E., klare Schwerpunkte, wie auch schon in der Zielformulierung dargelegt.

Um einer Überforderung von Frau E. entgegenzuwirken, habe ich das in der Projektskizze aufgeführte Klangviereck weggelassen.

Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel

- Kleine Beckenschale
- 2 Universalschalen
- 1 große Herzschale
- 1 Zenschale
- Assam-Set
- Onyx-50 mit einer 5 cm ø Kautschuk-Kugel
- Doppel Filz-Schlägel (indisch)
- Kleiner Schlägel mit Filzkopf
- 1 x Kissen ca. 45 x 10 x 20,5 cm für den Fußbereich
- 2 x Kissen ca. 20 x 15 x 6 cm für Arme/Schulterbereich

Individuelle Elemente der Klangmassage

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- „Weiten“ in der Kopf Aura mit dem Assam Set; der in der Projektskizze verwendete Ausdruck „Hemisphären-Ausgleich“ war nicht korrekt.
- Klangdreieck LWS
- Basis-Klangmassage
- „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Erden
- Klangfluss zum Energetisieren

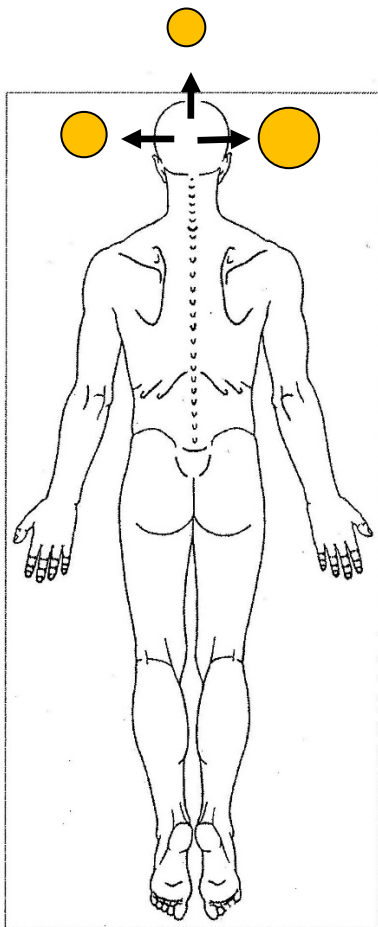
Durchführung, erwünschte Wirkung der Elemente und Skizze

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- „Weiten“ in der Kopf Aura mit dem Assam Set
 - große Assam-Schale rechts neben den Kopf stellen, mittlere Assam-Schale links neben den Kopf stellen, kleine Assam-Schale mit dem hellsten Ton oberhalb des Kopfes stellen.


Nach außen antönen, wobei mit der größten Schale begonnen und mit der kleinsten geendet wird nach dem Prinzip: die Aufmerksamkeit folgt dem hellsten Ton.

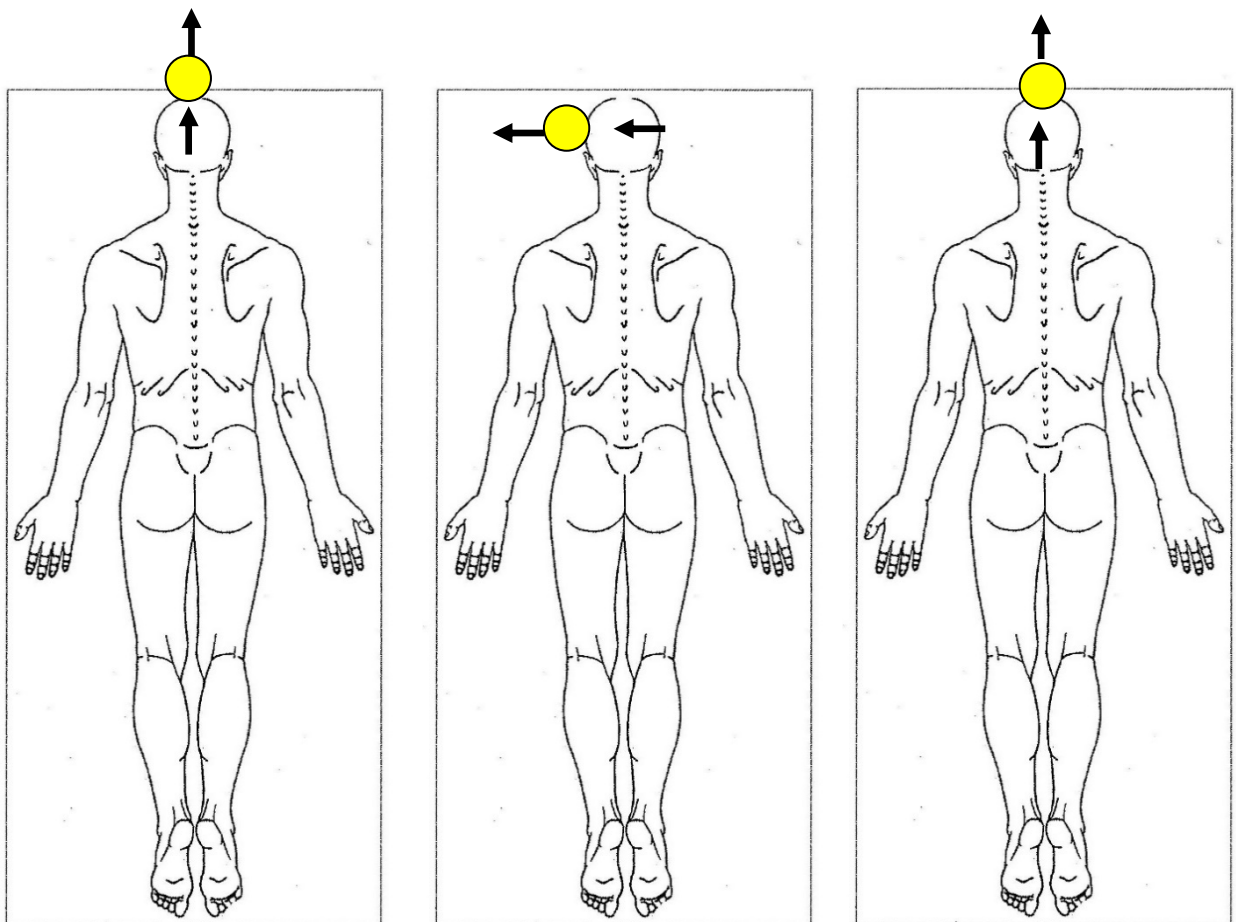
- ❖ Damit soll der Kopf entlastet werden. Intention: „der volle Kopf soll leer werden“²⁷

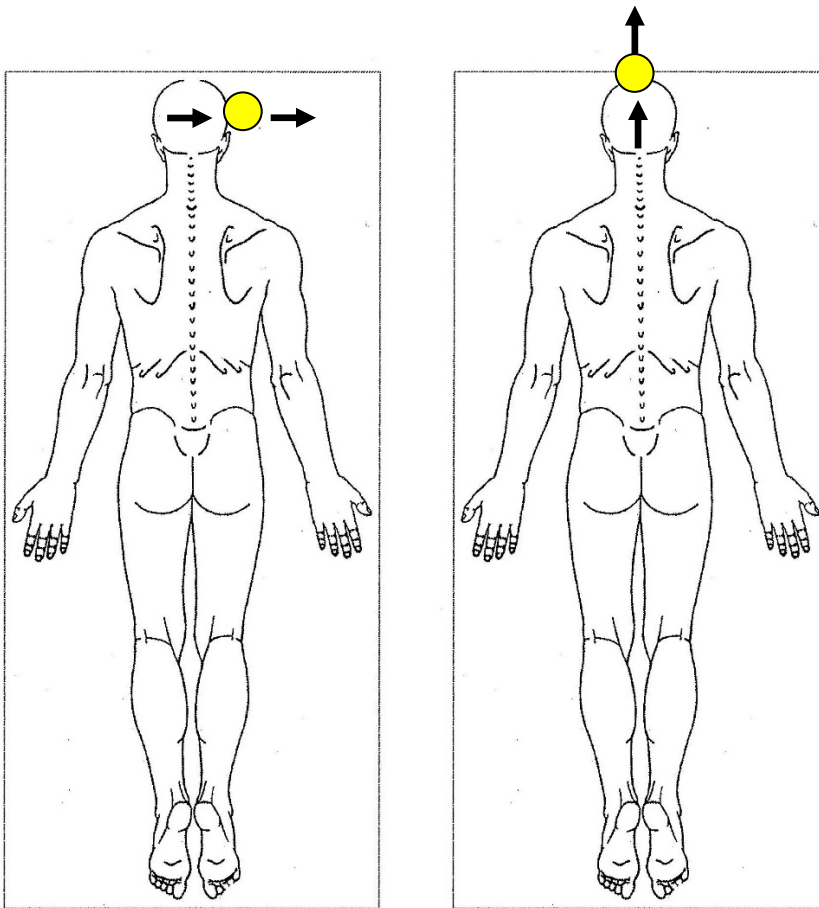
Assam Set: groß  mittel  klein 



Alternativ kann auch mit einer Kopfschale oder der Zenschale gearbeitet werden, wobei die Kopfschale länger schwingt. Dabei wird die Kopfschale nicht neben den Kopf gestellt, sondern bleibt in der Aura, wird Kopf nah angetönt und weggezogen. An anderer Stelle wieder Kopf nah angetönt und weggezogen, mehrmals wiederholen, wie eine Sonne, die ihre Strahlen nach außen fließen lässt.





Zenschale 

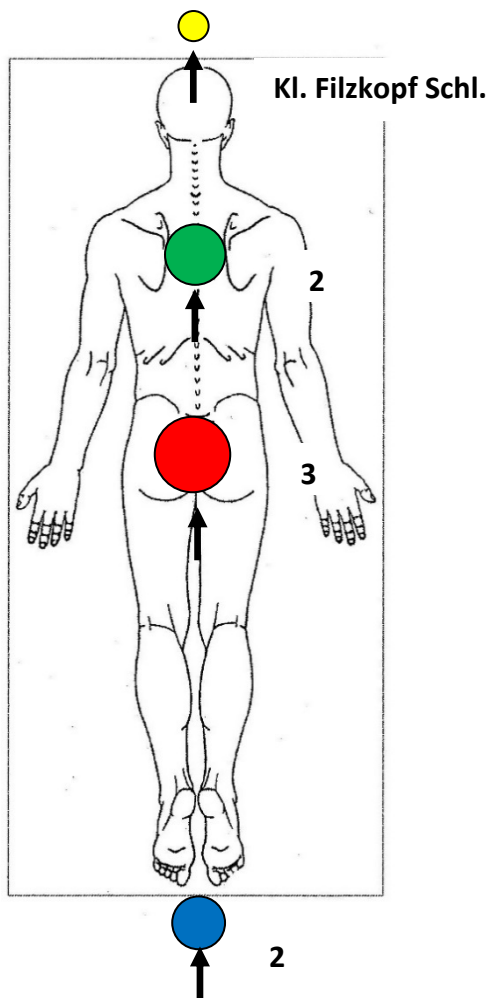




Weiter geht es mit:

- Klangdreieck LWS mit „Aurapainting“ und „Herausnehmen“ sowie die Harmonisierung mit der Lemniskate quer, dann längs.
- „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Erden
- Klangfluss zum Energetisieren
 - die Universalschale positioniere ich vor die Fußsohlen
 - die Beckenschale wird auf dem Gesäß positioniert
 - die Herzschaale wird zwischen die Schulterblätter positioniert
 - Zenschale oberhalb des Kopfes.
 - Die Schalen werden von unten in Richtung Kopf der Reihe nach angetönt.
 - Die Universalschale mit dem mittleren Schlägel, die Beckenschale mit dem großen Schlägel, die Herzschaale mit dem mittleren Schlägel und die Zenschale mit dem Schlägel mit dem kleinen Filzkopf.
 - Die Affirmation beim Antönen: „Mutter Erde erfüllt dich mit Energie“

Beckenschale  Universalschale  Herzschale 
 Große Zenschale 



Ich lasse Frau E. Zeit zum Nachruhen und hole sie mit dem hellen Ton der großen Zenschale zurück.

Auffälligkeiten während der Klangmassage

Dieses Mal stellte sich bei Frau E. eine tiefe Entspannung ein, beginnend mit dem Klangdreieck bis zum Ende der Klangmassage zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens. Dann äußerte Frau E., dass sich vermehrt Schleim bildet, den sie abhusten musste. Danach trat wieder eine tiefe Entspannung ein.

Nach dem Setting

Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen

Auch dieses Mal gingen das rechte Ohr und die Nase abwechselnd auf und zu.

Kopfschmerzen war etwas weniger.

Während des Elements: „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“ äußerte sie, dass sich vermehrt Schleim bildete, den sie dann abhusten musste. Die Atmung war danach entsprechend tiefer und weniger anstrengend.

Auch die Rückenbeschwerden waren deutlich rückläufig, da die Muskulatur sich weicher und lockerer anfühlte.

Insgesamt fühlte sich Frau E. gut, entspannter und energiereicher. Jedoch war ihr trotz Decke nach der Klangmassage kalt.

Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage

Zu Beginn der Klangmassage war ich etwas aufgeregt, wegen des Elements „Weiten in der Kopf-Aura“, da ich dieses Element noch nicht so häufig verwendet hatte.

Diesmal kam Frau E. in die tiefe Entspannung, was ich anhand ihrer Atmung feststellte, tief und gleichmäßig. Etwas überrascht war ich wegen der Entspannungsreaktion „Kältegefühl“, dies hatte Frau E. noch nie angegeben.

Der Unterschied zwischen den beiden Körperhälften ist nach wie vor hörbar: rechts ist der Klang deutlich kürzer und dumpfer.

Überprüfung des Ziels

Anhand der Rückmeldungen und meiner Wahrnehmung ist das Ziel momentan erreicht: Entspannung, mehr Energie, Verbesserung der Atmung und des Kopfschmerzes sowie Entlastung des Rückens.

Von dem Element „Weiten in der Kopf-Aura“ hatte ich mir mehr erhofft und werde es beim nächsten Mal nicht mehr einsetzen.

Rückmeldungen an den folgenden Tagen

Schlaf war nach der Klangmassage sehr gut und tief.

Das rechte Ohr ging weiterhin auf und wieder zu. Es traten Halsschmerzen links auf.

Die Verbesserung der Atmung hielt nur einige Tage. 10 Tage nach der Klangmassage verschlimmerten sich die Beschwerden, sodass ein Arzt aufgesucht werden musste.

Es trat zudem auch ein Lymphstau an Hals und Bauch auf, der mit Hilfe einer physiotherapeutischen Anwendung gelindert werden konnte.

Weiterhin äußert Frau E. schnelle Erschöpfung, weniger leistungsfähig, und das schon nach einem Vormittag in der Praxis mit „nur“ 4 Patienten, was für Frau E. sehr belastend war.

Frau E. hatte das Gefühl, dass sich das Energieniveau während der Klangmassage auffüllt, jedoch durch die Auseinandersetzung mit dem Corona Virus sehr schnell wieder aufbrauchte. „Es war wie ein Stöpsel ziehen und die Energie war von jetzt auf gleich weg.“

Die Kopfschmerzen verstärkten sich an den folgenden Tagen wieder und waren nun permanent vorhanden.

Aufgrund der Rückmeldungen nach der Klangmassage wird die Komplexität einer Covid 19 Infektion deutlich auch nach dem Abklingen der akuten Phase. Die jetzigen Beschwerden stehen im Zusammenhang mit Long Covid, von dem man 4 Wochen nach der Ansteckung spricht. Es können hierbei auch neue Beschwerden entstehen.

Siehe www.Infektionsschutz.de Langzeitfolgen von Covid 19.

Auch im Fazit gehe ich nochmals darauf ein.

15.5. Setting

Dieses Setting fand 14 Tage nach der vorherigen Klangmassage statt und 36 Tage nach der ersten Klangmassage.

Aktuelle Befindlichkeit der Klientin

Noch immer äußert Frau E. zahlreiche Beschwerden, die z.T. sehr schwankend in der Ausprägung sind:

- Durchatmungsstörungen, diese waren einige Tage zuvor so ausgeprägt, dass Frau E. einen Arzt aufsuchte. Dieser stellte fest, dass Herz und Lunge frei sind, sich also weder eine Lungenentzündung noch eine Herzerkrankung wie eine Herzmuskelentzündung entwickelt haben.
- Kopfschmerzen,
- körperliche Erschöpfung,
- Müdigkeit,
- geringe Belastbarkeit,
- Konzentrationsstörungen,
- Überforderungsgefühl,
- Körperliches „Angespannt sein“,
- starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, wobei das Iliosakralgelenk frei ist,
- Ödembildung an Hals und Brust,
- „Verdauung spielt verrückt“.
- Es besteht weiterhin eine große Angst vor Long Covid!

Seit einigen Tagen übt Frau E. täglich ½ Std. spezielle Qigongübungen gegen Corona, was zu ihrem Wohlbefinden beiträgt und mehr Energie gibt.

Wünsche der Klientin für heute

Die Wünsche und damit der Auftrag an mich sind: Verbesserung der Atmung, Entlastung des Rückens und mehr Energie.

Zielformulierung

Mit den formulierten Wünschen der Klientin ist das Ziel der heutigen Klangmassage deutlich und für mich gut nachvollziehbar: Verbesserung der Atmung und des Kopfschmerzes, Entlastung des Rückens und mehr Energie.

Fokussierung/Schwerpunkte des heutigen Settings

Frau E. gibt weiterhin viele Beschwerden an, z.T. sind noch Beschwerden hinzugekommen, manche auch weggefallen.

Um Frau E. nicht zu überfordern mit einer Vielzahl von möglichen Klangelementen (Weiten in der Kopf-Aura mit dem Assam Set, Klangviereck, „großes Conny-Dreieck“), setze ich, entsprechend den Wünschen der Klientin, Schwerpunkte, um das Ziel zu erreichen.

Aufgrund der starken Beschwerden im LWS-Bereich und im Beckenbereich nutze ich wie beim 2. Setting Aurapainting und Herausnehmen, im Anschluss die Harmonisierung mit der Lemniskate. Zudem verändere ich die Basisklangmassage: ich lasse die Position Gesäß aus, stelle dafür die Beckenschale auf die Oberschenkel. Die Basisklangmassage wird wieder nur auf der Körperachse ausgeführt.

Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel

- Kleine Beckenschale
- 2 Universalschalen
- 1 große Herzschale
- 1 Zenschale
- Onyx-50 mit einer 5 cm ø Kautschuk-Kugel
- Doppel Filz-Schlägel (indisch)
- Kleiner Schlägel mit Filzkopf
- 1 x Kissen ca. 45 x 10 x 20,5 cm für den Fußbereich
- 2 x Kissen ca. 20 x 15 x 6 cm für Arme/Schulterbereich

Individuelle Elemente der Klangmassage

- Ankommen,
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links,
- Klangdreieck LWS mit Aurapainting, Harmonisierung mit der Lemniskate quer über Becken und längs über den ganzen Körper,
- Basisklangmassage über die Körperachse mit Beckenschale auf den Oberschenkeln,
- „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“,
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links,
- Erden,
- Klangfluss zur Energetisierung.

Durchführung, und erwünschte Wirkung der Elemente

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Klangdreieck LWS mit Aurapainting, Harmonisierung mit der Lemniskate quer über Becken und längs über den ganzen Körper (die Durchführung wurde schon in Setting 2 beschrieben)
- Basisklangmassage mit der Beckenschale auf den Oberschenkeln
 - dazu wird die Beckenschale nach der Lemniskate nicht auf das Gesäß, sondern auf die Oberschenkel gestellt und dort neutral angetönt. Damit lasse ich den derzeit sehr empfindlichen und schmerzhaften Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens aus.
 - ❖ Eine mögliche Alternative wäre auch die Arbeit im Aura-Bereich gewesen. Dazu hätte ich die Beckenschale über das Becken gehalten und diese dann abwechselnd mit der Herzschaale angetönt.
 - Herzschaale zwischen die Schulterblätter
 - Dann werden die Beckenschale und die Herzschaale im Wechsel angetönt,
 - Herzschaale ausklingen lassen und in den Nackenbereich versetzen
 - Dann werden die Beckenschale und die Herzschaale im Wechsel angetönt.
 - Herzschaale ausklingen lassen, wegnehmen
 - Beckenschale noch einige Male antönen
 - Dann Beckenschale ausklingen lassen und auf den rückwärtigen Solarplexus setzen, mehrmals antönen, dann ausklingen lassen und wegnehmen.
- „Klangmassage zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“.
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Erden
- Klangfluss zur Energetisierung (wurde schon im 4. Setting beschrieben)

Ich lasse Frau E. Zeit zum Nachruhen und hole sie mit dem hellen Ton der großen Zenschale zurück.

Auffälligkeiten während der Klangmassage

Beim „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“ bewegte sich Frau E. mehrmals, jedoch nur als ich auf der linken Körperhälfte „arbeitete“; rechts lag sie ganz ruhig.

Ganz zum Schluss ist eine tiefe Entspannung eingetreten.

Der Unterschied zwischen den beiden Körperhälften ist nach wie vor hörbar: rechts ist der Klang deutlich kürzer und dumpfer.

Nach dem Setting

Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen

Frau E. äußerte dieses Mal wie schon bei den Settings 1-3, dass die Nase und das Ohr abwechselnd auf und zu gingen, zum Schluss waren beide offen.

Zum „Klangelement zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“ äußerte sie auf der linken Körperhälfte innere Unruhe; rechts war nichts. Auch äußerte sie, dass sich während dieses Klangelements (links), vermehrt Schleim bildete, den sie abhusten musste. Die Atmung war danach entsprechend tiefer und weniger anstrengend. Sie hat das Gefühl, dass etwas in Bewegung kommt.

Kopfschmerzen war etwas weniger, jedoch nicht ganz verschwunden

Die Rückenbeschwerden waren im Moment besser, jedoch weniger gut als bei den Settings zuvor.

Insgesamt fühlte sich Frau E. müde.

Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage

Die Unruhe während des „Klangelements zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens“ irritierten mich etwas, da es Frau E. bislang damit gut ging.

Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass etwas in Bewegung gekommen ist, da sich die Unruhe nur einseitig (links) einstellte. Die von der Klientin geäußerte Müdigkeit nach der Klangmassage unterstrich dieses Gefühl noch.

Der Unterschied zwischen den beiden Körperhälften war nach wie vor hörbar: rechts ist der Klang deutlich kürzer und dumpfer. Auf der linken Körperhälfte war der Klang voller und länger.

Überprüfung des Ziels

Die Atmung ist tiefer und leichter, von daher ist dieses Ziel erreicht.

Was die Rückenbeschwerden und die Kopfschmerzen angeht, so trat eine momentane Linderung/Verbesserung auf.

Es stellte sich jedoch nicht die gewünschte Energie ein, sondern Müdigkeit.

Rückmeldungen an den folgenden Tagen

Schlaf war nach der Klangmassage sehr gut und tief.

Die Rückenschmerzen waren kurzfristig behoben, dieser Zustand hielt jedoch nur ca. 2 Tage an, danach weiterhin sehr starke Schmerzen.

Die Verbesserung der Atmung hielt einige Tage, wurde jedoch nicht mehr so ausgeprägt wie zuvor.

Die schnelle körperliche Erschöpfung und damit weniger Leistungsfähigkeit beeinträchtigen Frau E.

Die Kopfschmerzen sind permanent vorhanden, was sie sonst gar nicht kannte.

15.6. Setting

Dieses Setting hätte 14 Tage nach der vorherigen Klangmassage und 50 Tage nach der ersten Klangmassage stattfinden sollen.

Aufgrund des beruflichen Eingebundenseins und des damit verbundenen Stresses in der Praxis musste Frau E. diesen Termin absagen.

Geplant waren laut Projektskizze:

- Ankommen,
- Fußsohlenreflexmassage erst rechts, dann links
- Basis-Klangmassage oder, je nach Beschwerden, Klangdreieck oder Inhalte aus dem letzten Setting,
- Großes Dreieck, um die Mitte zu stärken
- Erden
- Klangfluss zur Energetisierung

Der nächstmögliche Termin konnte, aufgrund meines Dienstplans und der schon fest geplanten Termine in der Praxis von Frau E. erst weitere 10 Tage nach diesem Termin stattfinden.

Aktuelle Befindlichkeit der Klientin

Noch immer äußert Frau E. zahlreiche Beschwerden, die z.T. sehr schwankend in der Ausprägung sind.

- Starke Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenkes (ISG),
- Kopfschmerzen,
- Konzentrationsstörungen,
- Müdigkeit.

Die Durchatmungsstörungen haben sich nach dem letzten Setting stetig verbessert und sind seit ca.1 Woche nicht mehr auftreten.

Auch die anderen Beschwerden, die Frau E. von Beginn der akuten Phase der Covid-Erkrankung belastet, sind abgeklungen.

Darüber ist Frau E. deutlich entlastet. Die Angst vor Long Covid ist noch etwas vorhanden, jedoch beherrscht sie Frau E. nicht mehr, sodass sie freier und entspannter wirkt.

Wünsche der Klientin für heute

Die Wünsche und damit der Auftrag an mich sind: Entlastung des Rückens und mehr Energie.

Zielformulierung

Mit den formulierten Wünschen von Frau E. ist das Ziel der heutigen Klangmassage deutlich: Entlastung des Rückens und mehr Energie.

15.7. Setting

Dieses Setting fand 24 Tage nach der vorherigen Klangmassage statt und 60 Tage nach der ersten Klangmassage.

Fokussierung/Schwerpunkte des heutigen Settings

Zum Vergleich der vorherigen Settings gibt Frau E. nur noch wenige Beschwerden an. Daher ist es für mich einfach, eine Fokussierung zu setzen, nämlich Rücken und auch Energie.

Im Gegensatz zum letzten Setting stelle ich die Beckenschale nicht auf. Nach dem Klangdreieck mit Aurapainting, Herausnehmen und der Harmonisierung mit der Lemniskate, ich halte die Beckenschale in der Aura über dem Gesäß. Die Basisklangmassage wird nur über die Körperachse ausgeführt.

Benutzte Klangmaterialien und Lagerungsmittel

- Kleine Beckenschale
- 2 Universalschalen
- 1 große Herzschale
- 1 Zenschale
- Doppel-Filz-Schlägel (indisch)
- 1 x Kissen ca. 45 x 10 x 20,5 cm für den Fußbereich
- 2 x Kissen ca. 20 x 15 x 6 cm für Arme/Schulterbereich

Individuelle Elemente der Klangmassage

- Ankommen,
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links,
- Klangdreieck LWS mit Aurapainting und Harmonisierung mit der Lemniskate quer über Becken und längs über den ganzen Körper,
- Basisklangmassage über die Körperachse mit der Beckenschale in der Aura über dem Gesäß,
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links,
- Erden,
- Klangfluss zur Energetisierung.

Durchführung der Klangmassage und erwünschte Wirkung der Elemente

- Ankommen
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Klangdreieck LWS mit Aurapainting und Harmonisierung mit der Lemniskate quer über Becken und längs über den ganzen Körper (die Durchführung wurde schon in Setting 2 beschrieben)
- Basisklangmassage mit der Beckenschale über dem Gesäß im Aura-Bereich
 - dazu wird die Beckenschale nach der Lemniskate nicht auf das Gesäß, sondern über dem Gesäß in der Gesundheitsaura gehalten und dort neutral angetönt. Damit lasse ich den derzeit sehr empfindlichen und schmerzhaften Bereich der Lendenwirbelsäule und des Beckens aus.
 - ❖ Dieses Element wähle ich, da beim letzten Setting, bei der ich die Beckenschale auf den Oberschenkeln aufstellte, dies keine wirkliche Verbesserung brachte.
 - Herzschale zwischen die Schulterblätter.
 - Dann werden die Beckenschale und die Herzschale im Wechsel angetönt.
 - Herzschale ausklingen lassen und in den Nackenbereich versetzen.
 - Dann werden die Beckenschale und die Herzschale im Wechsel angetönt.
 - Herzschale ausklingen lassen, wegnehmen.
 - Beckenschale noch einige Male antönen.
 - Dann Beckenschale ausklingen lassen und auf den rückwärtigen Solarplexus setzen, mehrmals antönen, dann ausklingen lassen und wegnehmen.
- Fußreflexzonenmassage rechts, dann links
- Erden
- Klangfluss zur Energetisierung (wurde schon im Setting 4 beschrieben)

Auffälligkeiten während der Klangmassage

Bei Frau E. stellte sich diesmal sehr schnell eine tiefe Entspannung ein, dabei atmete sie ruhig und gleichmäßig und schlief auch ein!

Nach dem Setting

Befindlichkeit der Klientin / Rückmeldungen

Frau E. gab gutes Befinden an. Sie fühlte sich entspannt, die Rückenmuskulatur lockerer. Energetisch fühlte sie sich frischer. Kopfschmerzen waren etwas weniger, jedoch nicht ganz verschwunden.

Eigene Befindlichkeit und Wahrnehmung während der Klangmassage

Die tiefe Entspannung und das Einschlafen von Frau E. freuten mich sehr. Ich schließe daraus, dass die Klangelemente genau die richtigen waren, die Frau E. aktuell gebraucht hat.

Überprüfung des Ziels

Die Rückmeldung von Frau E. und meine Wahrnehmung zeigten, dass das Ziel momentan erreicht wurde.

Rückmeldungen am selben und an den folgenden Tagen

Bei Frau E. stellten sich 2 Std. nach der Klangmassage heftige Schmerzen im ISG ein, von hinten links nach vorn.

Mein Gefühl bei ihrer Schilderung war, dass sich eine muskuläre Verspannung gelöst hat, was sich auch bestätigte, denn eine weitere Std. später waren die Schmerzen komplett verschwunden. Dieser Zustand hielt jedoch nur ca. 1,5 Tage an, denn Frau E. hatte in den folgenden Tagen viel Stress; sie musste zu einer Beerdigung nach Südfrankreich verreisen und zuvor ihren Hund noch gut unterbringen und packen, neben ihrer Praxistätigkeit. So konnte sie sich wenig Ruhe gönnen.

Schlaf war jedoch sehr gut und tief.

Auch der Kopfschmerz war wieder permanent vorhanden.

16. Fazit

Frau E. äußerte am Anfang den Wunsch: „Mit Klang den Genesungsprozess optimieren, um möglichst rasch zu regenerieren“. Sie präziserte das:

- stabiles Energie-Niveau
- Verbesserung der Konzentrations- und Gedächtnisleistung
- Entspannung der Rückenmuskulatur
- Körperliche Vitalisierung
- zur Ruhe kommen
- erholsamer Schlaf

Daraus wurden die Ziele formuliert:

- Mit Klangmassage zur Entspannung führen um:
 - einen erholsamen Schlaf zu finden
 - zu mehr innerer Ruhe zu kommen
 - den Rücken im LWS - Bereich zu entlasten
- Mit Klangmassage die Atmung verbessern, sodass eine:
 - tiefere Atmung möglich wird
 - leichter abgehustet werden kann.
- Mit Klangmassage den Energiehaushalt auffüllen.

Die Komplexität der Covid-19-Erkrankung erschwert die Optimierung des Genesungsprozesses mittels Klangmassage, da es sich nicht nur um ein Symptom handelt, sondern eine Vielzahl mit ganz unterschiedlichen Organbeteiligungen (Kopf, Atmung, Rücken), siehe Seite 5.

Diese Vielzahl von Beschwerden machte eine Festlegung auf bestimmte Schwerpunkte vor jedem Setting nötig. Im Laufe der Settings reduzierten sich Beschwerden, was sich auch auf die Fokussierung und damit auf die Gestaltung des Settings auswirkte.

Während der sechs durchgeführten Settings trat eine Verbesserung des jeweiligen Befindens ein, jedoch nur kurzfristig. Es kamen allerdings neue Beschwerden hinzu, z.B. traten nach dem 4. Setting Ödembildung an Hals und Brust auf. Diese neuen Beschwerden waren im Zusammenhang mit Long Covid zu sehen, davon spricht man 4 Wochen nach der Ansteckung.

Im Buch „das Long Covid Selbsthilfe-Buch“ wird sehr eindrucksvoll beschrieben, dass „es nicht sonderlich überraschend ist, dass Patienten sich 4 Wochen nach der

durchgemachten Infektion noch nicht hundertprozentig fit fühlen. Auch nach einer Pneumonie oder Influenza dauert der Genesungsprozess mehrere Monate“.²⁸

„Das britische Nationale Institut für Gesundheitsforschung hat über 200 Symptome registriert. Während einige Menschen an 2 oder 3 dominanten Symptomen leiden, leiden andere unter zahlreichen Beschwerden gleichzeitig. Die Symptome können leicht oder schwer sein und im Laufe der Zeit kommen und gehen; und neue Symptome können auftauchen, wenn ältere verschwinden“.²⁹

Im Buch heißt es weiter: „Um es vorweg zu sagen, wir wissen bislang nicht, was Long Covid hervorruft. Wir wissen jedoch, dass Long Covid nicht auf ein einzelnes Problem oder eine einzige „Anomalie“ zurückgeht, und die Gründe, warum Menschen Monate nach der Covid-19-Infektion weiterhin unter Symptomen leiden, sind unterschiedlich“.

30

„Auch warum es nach leichteren Covid-19-Infektionen zu Long Covid kommt, ist nicht klar“³¹

Da es sich bei der Covid-19-Erkrankung um eine bis 2020 noch unbekannte Erkrankung handelt, ist sie noch sehr unerforscht und alle Auswirkungen bis heute nicht absehbar. Dies fördert eine Fokussierung der Gedanken auf die eigene Zukunft und was kommen könnte und stärkt damit das Angst-Gefühl. Angst stresst den Körper noch zusätzlich.

Die sechs durchgeführten Settings haben den Genesungsprozess unterstützt und zumindest einige Zeit nach der Klangmassage Entlastung gebracht, dies hielt jedoch nicht lange an.

Einen Grund hierfür sehe ich im Stress, den die Klientin immer wieder hat, sowohl infolge ihrer eigenen Praxistätigkeit als auch in der in dieser Zeit aufgetretenen Situation in Familie und Freundeskreis. Ein guter Freund und ihre Schwägerin starben, zu deren Beerdigung sie nach Südfrankreich musste, dies ist körperlich wie psychisch anstrengend, gerade in der Zeit der Rekonvaleszenz. Auch die mit der Covid 19 Erkrankung in Zusammenhang stehende Zukunftsangst verstärkt den Stress.

Stress reduziert nachweislich die Autoimmunabwehr und macht damit den Körper „angreifbarer“ für zahlreiche Infekte. Christian Schubert beschreibt das in seinem Buch: „Was uns krank macht, was uns heilt“ sehr anschaulich. „Stress ist ein Ganzkörpererlebnis. Wenn der Mensch sich überfordert fühlt, ist sein ganzer Organismus bis ins Zellinnere hinein beteiligt. „Stresshormone sind lebensnotwendig. Gefährlich werden sie allerdings, wenn wir kurzfristig unter starker Belastung und langfristig unter Dauerstress stehen“.³²

Stress reduziert nicht nur unser Immunsystem, sondern er ist auch für eine Vielzahl von körperlichen und psychischen Erkrankungen zuständig, darunter auch Schlafstörungen, Verspannungen (im HWS-Bereich), Kopf- und Rückenschmerzen und Erschöpfung und Depressionen sowie eine Vielzahl von anderen schwerwiegenden Erkrankungen.

Hinzu kam bei Frau E. die Erziehung ihrer jungen Hündin, die sich ihre Zuwendung einforderte.

Das Element zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens brachte deutliche Entlastung durch Lösen des Schleims, sodass dieser abgehustet werden konnte. Es ermöglichte eine tiefe Ein- und Ausatmung. Das führt zur Reduktion von Angst und bringt Entspannung.

Frau E. gab an, dass sie bei der Anwendung des Elementes zur Unterstützung der Atmung und des Abhustens 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“. Frau E. beschrieb die Atembeschwerden als sehr bedrohliches Gefühl, was es auch ist. Sie hatte das Gefühl, sich in einem „ständigen Alarmzustand“ zu befinden, dem durch die Entspannung in der Klangmassage etwas „entgegengesetzt wird“, durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Förderung der Regeneration der körpereigenen Abwehrkraft.

Ich bin sicher, dass durch die gezielte Anwendung der Klangelemente Frau E. gestärkt wurde und dass sich in der Entspannung auch die Selbstheilungskräfte aktivierten.

Der erholsame Schlaf stellte sich nach der Klangmassage ein und hielt auch immer einige Tage. In dieser Zeit ist sie auch etwas mehr zur Ruhe gekommen.

Sie gab an, dass durch den erholsamen und tiefen Schlaf das Gedankenkreisen um die Zukunft reduziert wurde. Dieses Gedankenkreisen war eine zusätzliche Belastung: nicht zu wissen, sieht die Zukunft so aus, wie sie es geplant hat, oder doch ganz anders, vielleicht hilflos auf andere angewiesen.

Was jedoch die Entspannung der Rückenmuskulatur, die körperliche Vitalisierung und das stabile Energie-Niveau angehen, so war das immer nur von ganz kurzer Dauer.

Begünstigt wird dies m.E. durch den Stress von außen, den Frau E. in dieser Zeit hatte, als auch durch die Erkrankung selbst, mit der Vielzahl von Beschwerden.

Frau E. hatte das Gefühl, dass sich das Energie Niveau während der Klangmassage auffüllt, jedoch durch die Auseinandersetzung mit dem Corona Virus sehr schnell wieder aufbrauchte. „Es war wie einen Stöpsel ziehen und die Energie war von jetzt auf gleich weg.“

Die, wenn auch kurzfristigen, Veränderungen nach der Klangmassage führten zu mehr Sicherheit und der Gewissheit, dass diese Krankheitssymptome sich verändern können und sie diesen nicht ausgeliefert ist. Das reduzierte die am Anfang vorherrschende Angst und wurde nicht mehr als so belastend empfunden.

Für Frau E. war es wichtig, dass sie den Beschwerden nicht ausgeliefert war, dass dagegen etwas aktiv getan wurde.

Ein Teil der Symptome hielt sich noch über einen längeren Zeitraum wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Schwindelgefühl. Auch kann sie nicht mehr längere Zeit flach liegen, muss den Oberkörper hochlagern.

Die Kopfschmerzen sind erst seit dem 09.04.2023 ganz verschwunden.

17. Glossar:

1. Die Mind-Body-Medizin

Aus DocCheck Flexikon

Die Mind-Body-Medizin, kurz MBM, ist ein alternativmedizinisches Heilverfahren, das auf die Stärkung einer gesundheitsförderlichen Gestaltung des Lebensalltags abzielt.

Hintergrund: Die Wurzeln der MBM beziehen sich auf den wechselseitigen Einfluss von Psyche (Mind), Körper (Body) und Verhalten, sowie auf die direkte Wirkung von Gefühlen, Gedanken, Einstellungen, sozialen und spirituellen Aspekten sowie Verhaltensfaktoren auf die Gesundheit.

MBM soll den Menschen darin unterstützen, die Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu entwickeln und/oder zu erhalten. Dabei soll die MBM auch eine Begleitung bieten, um eine Sinnhaftigkeit für das eigene Leben und die aktuelle Lebenssituation zu finden.

Die Mind-Body-Medizin will ergänzend zur „Schulmedizin“ und zur „Naturheilkunde“ ein ressourcenorientiertes Therapie-Angebot bereitstellen, das die Patienten in der Eigenaktivität unterstützt, bewusst an der eigenen Genesung und dem Erhalt der Gesundheit mitzuwirken.

2. Informationen zur Mind Body Medizin MBM

Entnommen einem Flyer des ev. Kliniken Essen Mitte

Bereits der bedeutende Arzt HIPPOKRATES (460 - 377 v.Chr.) gibt in seiner "diaita" (Lebensweise) ordnungstherapeutische Hinweise und Empfehlungen. Die Ordnungstherapie stellt die Basis aller anderen naturheilkundlichen Verfahren dar. Der Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp prägte sinngemäß den Satz: "Ich konnte den meisten kranken Menschen erst helfen, als ich Ordnung in ihre Seelen und damit in ihr Leben brachte"

Das heißt konkret für die naturheilkundlichen Therapien, dass ordnungstherapeutische Maßnahmen immer Priorität haben. So macht es z.B. wenig Sinn, Schlafstörungen zu behandeln ohne eine ungünstige Gliederung des Tagesablaufes und psychosoziale Stressoren zu hinterfragen. Es wird also mit dem Patienten ein möglicher Zusammenhang zwischen Lebensstil und Krankheit erörtert.

Die Ordnungstherapie als eine der fünf Säulen der klassischen Naturheilkunde ist folgendermaßen definiert:

"Die moderne Ordnungstherapie ist eine multimodal zusammengesetzte Therapieform aus dem Gesamtkontext der klassischen Naturheilverfahren mit dem Schwerpunkt der Lebensstilveränderung und der dauerhaften Integration gesundheitsfördernder Elemente aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung in den Alltag des Patienten. Dadurch kommt es zu einer Steigerung der Selbstheilungskräfte des Körpers und zu einer gesteigerten Eigenkompetenz und Eigenaktivität beim Patienten."

Ziel der Ordnungstherapie ist es, Stressauslöser im eigenen Alltag zu reduzieren und die Stressanfälligkeit zu senken. Dies beinhaltet z.B. die Fähigkeit „nein“ zu sagen und zu lernen, sich besser „abzugrenzen“

Der Begriff „Mind-Body Medizin“ (MBM) wurde in Nordamerika geprägt. Dort hat sich dieser ganzheitliche Therapieansatz, der nun zunehmend in Europa Verbreitung findet, in den vergangenen Jahrzehnten fest etabliert. Ihre medizinwissenschaftlichen Wurzeln hat die MBM in der Inneren Medizin und der Verhaltensmedizin, der Stressforschung sowie in der Psychoneuroimmunologie. Die Grundzüge der MBM wurden am Mind/Body Medical Institute der Harvard Medical School und an der University of Worcester gelegt. Mit beiden Einrichtungen kooperiert der Lehrstuhlinhaber seit Jahren.

MBM steht für ein medizinisches Konzept, das ein besonderes Augenmerk auf das Zusammenspiel zwischen Geist, Psyche, Körper und Verhalten legt und darauf abzielt, die Selbstheilungskräfte und die Eigenverantwortung der Patienten zu stärken. Dabei orientiert sich die MBM stark am Konzept der Salutogenese, d.h. die Interventionen fokussieren explizit auf die Aktivierung von selbstregulativen Prozessen im Organismus und Stärkung der individuellen Kompetenzen und Gesundheitsressourcen der Patienten – über den Rahmen der Behandlung der Grunderkrankung hinaus.

Während das amerikanische Verständnis der MBM vorrangig Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung beinhaltet, bezieht das europäische Behandlungskonzept ganz explizit weitere Aspekte der präventiven Lebensstilmodifikation mit ein, die auch in der Tradition der europäischen Naturheilkunde, der Ordnungstherapie, verwurzelt sind. Dazu gehören Ernährung, Bewegung und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien. Damit deckt das Mind-Body-Konzept sich inhaltlich in weiten Teilen mit der naturheilkundlichen Ordnungstherapie. Das Therapiespektrum der MBM reicht von multimodalen Gruppenprogrammen zur selbsthilfezentrierten Lebensstilmodifikation, wie z. B. Mindfulness-based Stress

Reduction (MBSR), bis zu einzelnen Methoden und Techniken, wie z.B. Yoga, Qigong, Tai Chi, Meditation, Autogenem Training und Hypnose

Die moderne Ordnungstherapie/MBM versteht sich ausdrücklich nicht als Alternative zur konventionellen Medizin, sondern hält ergänzende Methoden bereit, die nach den individuellen Bedürfnissen des Patienten vom medizinischen Fachpersonal empfohlen und gemeinsam mit ihm erarbeitet werden, um ihn gezielt bei der Mobilisierung seiner Gesundheitsressourcen zu unterstützen.

Studien zeigen, dass 60 bis 90 % aller Arztbesuche in westlichen Ländern aufgrund von stressinduzierten Erkrankungen stattfinden. Die MBM bzw. Ordnungstherapie zielt darauf ab, stressreduzierende Verfahren in den Alltag zu integrieren und eine neue Lebensordnung herzustellen. Denn eine Umstrukturierung hin zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil mobilisiert auch Selbstheilungskräfte, die zuvor verschüttet waren. Ordnungstherapie umfasst den Umgang mit Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation (Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung), kognitiver Neuorientierung und Stressbewältigung. MBM-Interventionen können u.a. psychosoziale Beeinträchtigungen, die durch eine Erkrankung hervorgerufen werden können, positiv beeinflussen und damit Lebensqualität und Krankheitsbewältigung der Patienten verbessern.

Forschungsschwerpunkte am Lehrstuhl in Essen sind die Anwendung bei koronarer Herzerkrankung, bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, bei Migräne und bei Krebserkrankungen

MBM-Therapieinhalte:

Achtsamkeit, Entspannungsverfahren wie: die progressive Muskelrelaxation, das autogene Training, diaphragmales Atmen (Zwerchfellatmung), Visualisierung, Imagination, Achtsamkeitspraxis, Meditation, Qigong und Taiji Chuan, Yoga. Des Weiteren gehört dazu: Kognitive und emotionale Regulation Die negativen Gedanken verändern, Emotionale Vitalität steigern, Auf der Suche nach Sinn, Bewegungstherapie, Ausdauertraining und Alltagsbewegung, Yoga, Qigong, Tai Chi Chuan (Taijiquan) und Ernährungstherapie

3. Informationen zur Covid-19 Erkrankung

**Informationen zur Covid 19 Erkrankung entnommen von der Homepage:
www.Infektionsschutz.de/Corona/Symptome und Krankheitsverlauf Stand
17.02.2022**

Eine Covid-19 Erkrankung wird ausgelöst durch eine Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2.

Bei SARS-CoV-2 (Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom-Coronavirus-2) handelt es sich um ein Coronavirus, welches sich seit Dezember 2019 weltweit ausbreitet und die Erkrankung COVID-19 auslöst. Durch Mutationen, das heißt Veränderungen im Erbgut des Coronavirus, gibt es unterschiedliche Virusvarianten von SARS-CoV-2, deren Eigenschaften wie Krankheitsverlauf und Übertragbarkeit sich voneinander unterscheiden können. Begonnen mit der Virusvariante SARS-CoV-2 Alfa, folgend von Beta, Gamma, Delta und Omikron.

Das Coronavirus SARS-CoV-2 wird hauptsächlich durch Einatmen virushaltiger Flüssigkeitspartikel von Mensch zu Mensch übertragen. Infizierte Personen setzen diese beim Husten und Niesen, aber auch beim Atmen, Sprechen und Singen frei. Größere Partikel (Tröpfchen) sinken schnell zu Boden. Kleinere Tröpfchen, sogenannte Aerosole, können längere Zeit in der Luft schweben und sich in geschlossenen Räumen anreichern. Das Risiko einer Übertragung ist im Umkreis von ein bis zwei Metern um eine infizierte Person besonders hoch. Insbesondere in kleinen oder schlecht belüfteten Räumen kann es zu einer Übertragung durch Aerosole auch über eine größere Entfernung kommen. Außerhalb von geschlossenen Räumen kommen Ansteckungen nur sehr selten vor. Auch eine Ansteckung durch eine sogenannte Schmierinfektion über die Hände ist denkbar.

Häufige Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2

Nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 dauert es im Mittel vier bis sechs Tage, bis sich erste Krankheitszeichen von COVID-19 entwickeln. Je nach Virusvariante kann diese Zeitspanne (Inkubationszeit) jedoch auch kürzer sein. Bei der Omikron-Variante liegt sie bei etwa 3 Tagen.

Viele Krankheitszeichen von COVID-19 ähneln den Symptomen anderer Atemwegserkrankungen.

Neben den Atmungsorganen können aber auch andere Organsysteme wie das Herz-Kreislauf-System, das Nervensystem, Leber und Nieren betroffen sein.

Häufige Krankheitszeichen einer Infektion mit dem Coronavirus sind: Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten, Fieber, Schnupfen sowie Störungen des Geruchs- und/oder

Geschmackssinns. Weitere Symptome sind beispielsweise Atemnot, Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche, Lymphknotenschwellung, Hautausschlag, Bindehautentzündung oder auch Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen und Durchfall.

Krankheitsverlauf von COVID-19

Die Krankheitsverläufe von COVID-19 sind häufig unspezifisch, vielfältig und variieren stark. Daher lassen sich keine allgemeingültigen Aussagen zum „typischen“ Verlauf von COVID-19 machen. Die meisten COVID-19-Verläufe sind eher mild und es kommt zu leichten Symptomen. Aber auch schwere Krankheitsverläufe und Komplikationen an verschiedenen Organsystemen sind möglich, die teilweise lebensbedrohlich werden können.

Eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann auch ganz ohne Krankheitszeichen (asymptomatisch) bleiben.

Schwere Verläufe können zwar auch bei jüngeren Menschen und Personen ohne bekannte Vorerkrankung auftreten.

Bei folgenden Personengruppen werden häufiger schwere Krankheitsverläufe beobachtet:

- ältere Personen,
- Männer,
- Raucherinnen und Raucher (schwache wissenschaftliche Datenlage),
- Menschen mit starkem bis sehr starkem Übergewicht,
- Schwangere,
- Menschen mit Down-Syndrom (Trisomie 21),
- Personen mit bestimmten Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. koronare Herzerkrankung und Bluthochdruck), chronischen Lungenerkrankungen (z. B. COPD), chronischen Nieren- und Lebererkrankungen, neurologisch-psychiatrischen Erkrankungen (z. B. Demenz), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Krebserkrankungen, Schwächung des Immunsystems (z. B. aufgrund einer Erkrankung oder durch Einnahme von Medikamenten, die die Immunabwehr schwächen, wie z. B. Cortison).

Komplikationen und Folgeerkrankungen von COVID-19

Nicht nur die Atemwege, sondern auch andere Organe können durch eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 betroffen sein

Bei COVID-19 können zudem noch Wochen bzw. Monate nach der akuten Erkrankung Symptome vorhanden sein oder neu auftreten. Verlässliche, repräsentative Daten, wie groß der Anteil der Erkrankten mit Langzeitfolgen ist, liegen derzeit nicht vor.

Folgende seltene Komplikationen und Folgeerkrankungen wurden bisher im Zusammenhang mit COVID-19 beobachtet:

- Erkrankungen der Atemwege:
Das Coronavirus SARS-CoV-2 verursacht sehr häufig Infektionen der Atemwege. Daraus kann sich eine Lungenentzündung entwickeln, die meist in der zweiten Krankheitswoche auftritt und die bis zum Versagen der Atem- und Kreislauffunktion fortschreiten kann.
- Erkrankungen des Nervensystems:
Als neurologische Krankheitszeichen wurden Kopfschmerzen, Schwindel und andere Beeinträchtigungen beschrieben, die vermuten lassen, dass das Virus auch das Nervensystem befallen kann.
In einzelnen Fällen wurden auch entzündliche Erkrankungen des Nervensystems, des Gehirns oder der Hirnhaut beobachtet, die möglicherweise mit der SARS-CoV-2-Infektion in Zusammenhang standen.
- Magen-Darm-Beschwerden:
Eine Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 kann auch mit Übelkeit, Appetitlosigkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfällen und Leberfunktionsstörungen einhergehen.
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems:
Bei einem Teil der Erkrankten ließ sich eine Mitbeteiligung des Herzens nachweisen. Unter den Betroffenen waren auch COVID-19-Fälle mit mildem oder moderatem Verlauf sowie Kinder.
Vor allem bei schweren Infektionen der Atemwege kann es zu Schädigungen und Entzündungen des Herzmuskels, Herzschwäche, Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen kommen.
Bei schwerem Verlauf von COVID-19 besteht aufgrund einer krankhaft vermehrten Blutgerinnung zudem ein erhöhtes Risiko für Blutgerinnsel (Embolien) in den unteren Extremitäten, in der Lunge sowie im Gehirn.
- Nierenerkrankungen:
Insbesondere bei schwer an COVID-19 Erkrankten, die beatmet werden müssen, kann ein akutes Nierenversagen auftreten, was eine Dialyse erforderlich machen kann.

- Erkrankungen der Haut:
An der Haut kann es unter anderem zu juckenden Ausschlägen, Bläschen, Knötchen und Rötungen kommen.
Es sind auch Hautveränderungen möglich, die einer Nesselsucht oder Frostbeulen ähneln.
In seltenen Fällen sind schwere Durchblutungsstörungen in den Körperspitzen wie Nase, Kinn, Finger oder Zehen beschrieben.
Manchmal treten Hautveränderungen noch vor allen anderen Krankheitszeichen auf, sie werden aber auch im späteren Erkrankungsverlauf beobachtet.
- PIMS:
In seltenen Fällen entwickeln Kinder und Jugendliche ein sogenanntes Pädiatrisches Inflammatorisches Multisystemisches Syndrom (PIMS) - eine Entzündungskrankheit mit Fieber, Magen-Darm-Beschwerden und Herzproblemen - in Kombination mit einem Schocksyndrom (toxic shock syndrome, TSS), das unter anderem mit einem Blutdruckabfall verbunden ist. Die Erkrankung ist in der Regel gut behandelbar, der Großteil der Kinder muss jedoch intensivmedizinisch versorgt werden.
- Schwere Entzündungsreaktion:
Einige schwer Erkrankte entwickeln acht bis 15 Tage nach Erkrankungsbeginn eine Verschlechterung ihres Krankheitszustandes infolge schwerer Entzündungsreaktionen (Hyperinflammationssyndrom). Dabei können mehrere Organe versagen; viele der Betroffenen versterben.
- Weitere Infektionen:
Insbesondere schwer an COVID-19 Erkrankte können unter weiteren Infektionen leiden. In einigen Fällen wurde eine Infektion mit multiresistenten Bakterien festgestellt.

Stand: 17.02.2022

Auch Wochen bis Monate nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 können gesundheitliche Beschwerden vorhanden sein oder neu auftreten. Dann wird von Long oder Post Covid gesprochen.

4. Informationen zu Long Covid

entnommen der Homepage: www.longcovid-info.de

Was ist Long COVID?

Auch Wochen und Monate nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 können gesundheitliche Beschwerden bestehen oder neu auftreten.

Was bezeichnet man als Long COVID?

Die Ansteckung mit dem Coronavirus kann zu der Erkrankung COVID-19 und zu langfristigen gesundheitlichen Folgen führen. Die Langzeitfolgen werden als Long COVID bezeichnet. Langzeitfolgen sind auch von verschiedenen anderen Viruserkrankungen bekannt, zum Beispiel von der Vogelgrippe.

Auch bei einem leichten COVID-19-Verlauf oder einer Ansteckung ohne Krankheitszeichen sind Langzeitfolgen möglich. Die Beschwerden können entweder nach einer Erkrankung an COVID-19 weiter andauern oder in den Wochen und Monaten danach auftreten. Möglich ist auch, dass Beschwerden erst abklingen und später wiederkommen oder sich die Beschwerden einer Vorerkrankung verschlimmern.

Es kann sich um Long COVID handeln, wenn:

- Eine Ansteckung mit dem Coronavirus bestätigt wurde oder sehr wahrscheinlich stattgefunden hat,
- die Beschwerden nach vier Wochen noch oder wieder bestehen oder auch neu auftreten und
- es keine andere Erklärung für die Beschwerden gibt.

Was ist das Post-COVID-Syndrom?

Long COVID ist der Oberbegriff für Langzeitfolgen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus. Zu Long COVID gehört auch das Post-COVID-Syndrom. Man spricht vom Post-COVID-Syndrom, wenn Long COVID-Beschwerden nach drei Monaten noch bestehen und mindestens zwei Monate lang anhalten oder wiederkehren.

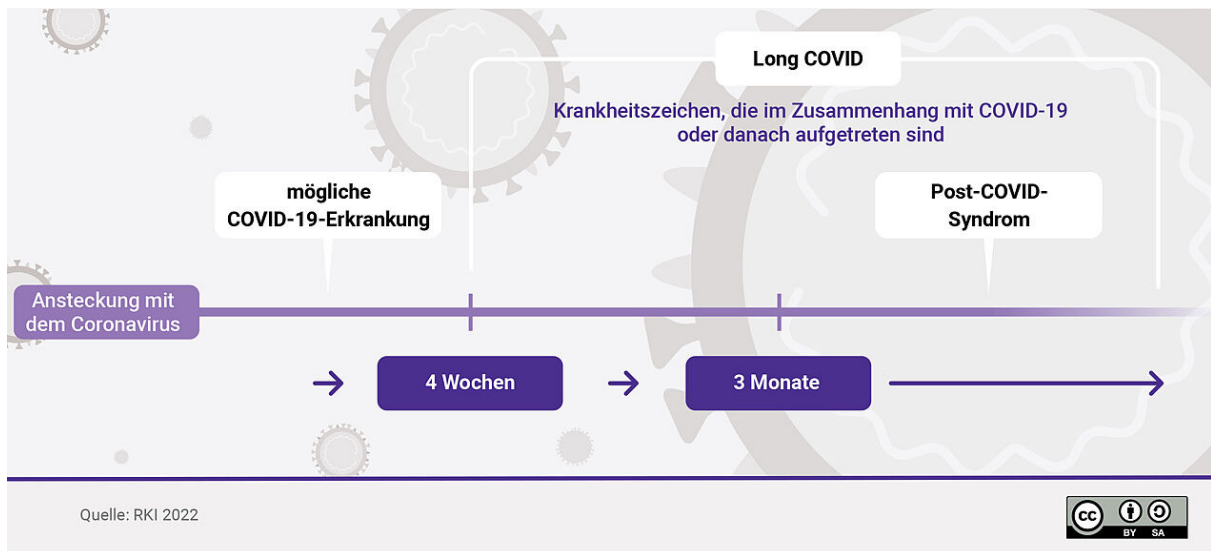


Schaubild: Long und Post Covid

Was ist die Ursache für Long COVID?

Wie Long COVID entsteht, ist bislang noch nicht bekannt.

Laut dem Robert Koch-Institut (RKI) gibt es in der Forschung Hinweise auf unterschiedliche mögliche Ursachen. Dazu zählen zum Beispiel:

- langanhaltende Entzündungen im Körper
- Verschlüsse von kleinen Blutgefäßen
- Virusbestandteile, die nach der Ansteckung mit dem Coronavirus im Körper bleiben
- eine Aktivierung des Epstein-Barr-Virus
- eine veränderte Zusammensetzung der Darmflora
- Teile des Abwehrsystems, die sich gegen den eigenen Körper richten

Welche Beschwerden können bei Long COVID auftreten?

Die Langzeitfolgen einer Ansteckung mit dem Coronavirus können sehr verschieden sein. Es können einzelne oder mehrere Krankheitszeichen auftreten. Die Beschwerden können sich außerdem mit der Zeit verändern und unterschiedlich stark sein. Bei manchen Betroffenen sind die Beschwerden nur leicht. Andere Betroffene sind durch Long COVID jedoch stark in ihrem täglichen Leben eingeschränkt. Es gibt Hinweise darauf, dass es unterschiedliche Typen der Erkrankung gibt, die sich in den Beschwerden unterscheiden.

Betroffene, die infolge von COVID-19 auf einer Intensivstation behandelt werden mussten, können auch am „Post-Intensive-Care-Syndrom“ (PICS) leiden. Mögliche Beschwerden eines PICS sind Muskelschwäche sowie geistige und seelische Störungen. Diese Beeinträchtigungen können schwerwiegend ausfallen.

Zu einer der häufigsten Beschwerden bei Long COVID gehört „**Fatigue**“. Als Fatigue bezeichnet man eine starke, anhaltende Schwäche und schnelle Erschöpfung. Menschen mit Fatigue haben ein hohes Ruhebedürfnis. Die Erschöpfung bessert sich aber nicht wesentlich durch Ruhe oder Schlaf.

Manche Betroffene berichten auch von einer Belastungsintoleranz oder „PEM“ (Post-Exertionelle Malaise) genannt. Dabei verschlimmern sich Beschwerden bereits nach leichter körperlicher oder geistiger Anstrengung und es kommt zu einem sogenannten „Crash“.

Solche Beschwerden sind auch vom chronischen Fatigue-Syndrom (ME/CFS) bekannt. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, die mit schwerer Erschöpfung, Belastungsintoleranz und weiteren Beschwerden wie Schmerzen einhergehen kann. Betroffene sind zum Teil sehr schwer in ihrer Lebensführung eingeschränkt. Die genauen Ursachen der Erkrankung sind noch nicht bekannt. Sie kann zum Beispiel nach Viruserkrankungen auftreten. Wie viele Menschen nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus am chronischen Fatigue-Syndrom leiden, ist bisher noch unklar. Bei entsprechenden Beschwerden kann man seine Hausärztin oder seinen Hausarzt ansprechen. Zum Thema ME/CFS wird beispielsweise am Charité Fatigue Centrum geforscht. Auf der Internetseite des Zentrums finden Sie auch weitere Informationen zu Fatigue und PEM nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus.

Konzentrations- und Gedächtnisprobleme sind ebenfalls Long COVID-Beschwerden, die im Alltag und im Berufsleben stark belasten können.

Viele weitere körperliche, geistige oder psychische Beschwerden sind möglich. Eine Übersicht über Beispiele für häufig genannte Beschwerden gibt unsere Abbildung.

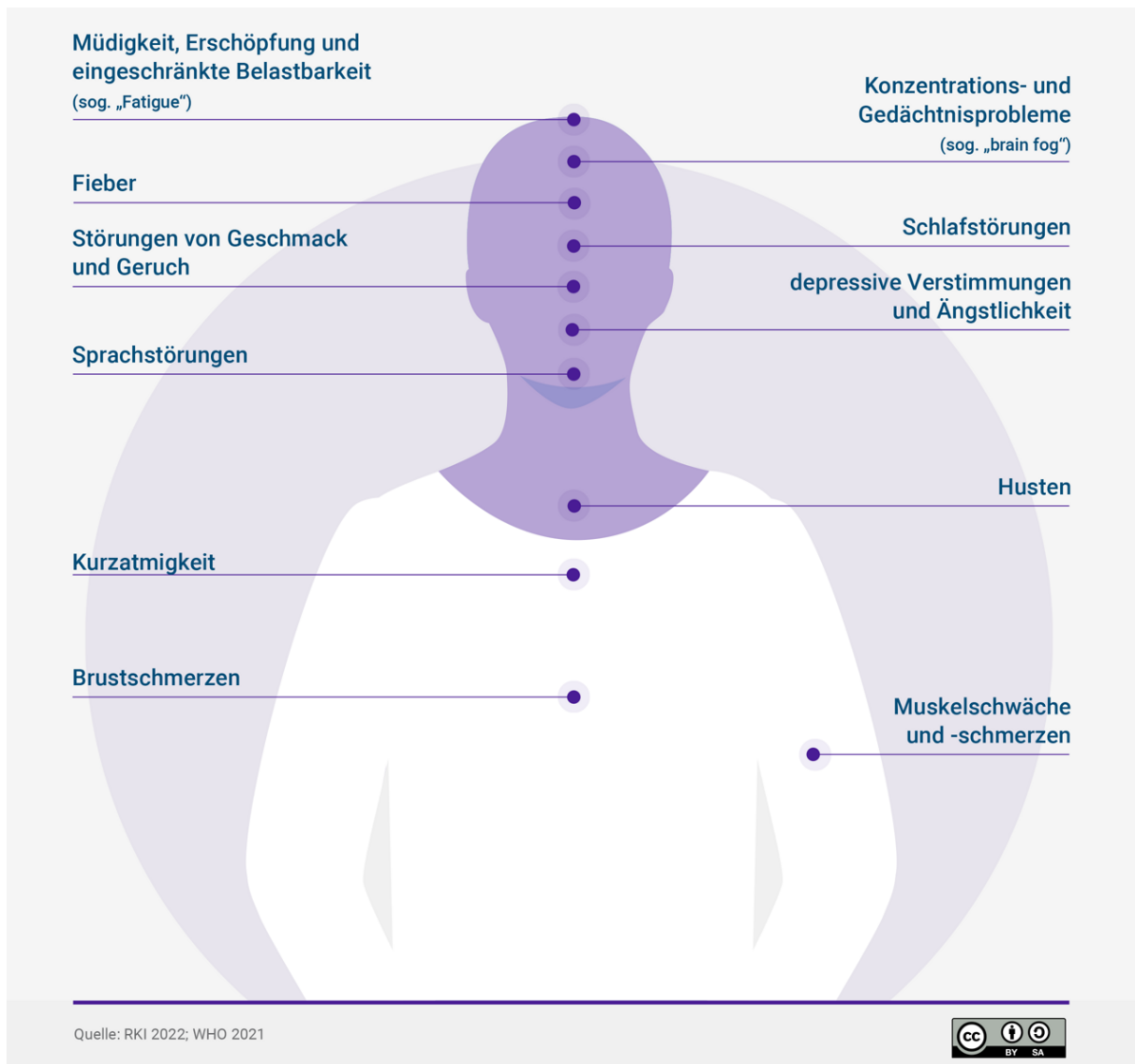


Schaubild: Häufige Krankheitszeichen bei Erwachsenen

Es gibt außerdem Hinweise darauf, dass es nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu Störungen von Organen und neu aufgetretenen Erkrankungen kommen kann.

Dazu zählen zum Beispiel eine verschlechterte Lungenfunktion, eine eingeschränkte Nierenfunktion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder die Zuckerkrankheit (Diabetes).

Die Beschwerden können es schwer machen, den Alltag zu bewältigen.

In seltenen Fällen berichten Personen nach der Impfung gegen COVID-19 von Beschwerden wie bei Long COVID.

Solche Beschwerden werden auch als „**Post-Vac-Syndrom**“ bezeichnet. Zum Post-Vac-Syndrom ist bisher noch wenig bekannt.

Der Begriff „Post-Vac-Syndrom“ wird im Zusammenhang mit bestimmten gesundheitlichen Beeinträchtigungen nach einer Corona-Schutzimpfung verwendet,

die zum Teil den Symptomen bei Long COVID ähneln. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Übelkeit, aber auch Herz-Kreislauf-Beschwerden und Bewegungsstörungen und Atemnot.

Das Phänomen ist noch wenig erforscht. Deutschlandweit gibt es bisher nur zwei Anlaufstellen für Patienten mit Verdacht auf das Post-Vac-Syndrom: eine Spezialambulanz am Universitätsklinikum Marburg sowie die neurologische Post-COVID-19-Sprechstunde an der Charité in Berlin.

Wie wird Long COVID festgestellt?

Es ist nicht einfach, Long COVID sicher zu erkennen. Wer nach einer Ansteckung mit dem Coronavirus langfristige Beschwerden hat, sollte eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Die auftretenden Symptome müssen nach einer möglichen anderen Ursache abgeklärt werden, erst wenn keine anderen Ursachen zu finden sind, kann die Diagnose Long Covid gestellt werden.

5. Tuba auditiva = Eustachische Röhre

aus DocCheck Flexikon

Die, Tuba auditiva = Eustachische Röhre ist eine etwa 30 bis 35 mm lange Röhre, über die die Paukenhöhle des Mittelohrs mit dem Nasenrachenraum verbunden ist.

Die Tuba auditiva sorgt für einen Druckausgleich zwischen Mittelohr und Nasenrachenraum, ohne den ein Hören bei wechselndem Luftdruck (in unterschiedlichen Höhen) nicht möglich wäre. Sie dient außerdem zur Drainage des Mittelohrs. Bei einem Verschluss entsteht ein Paukenerguss.

Im Normalzustand ist die Tuba auditiva geschlossen, was einen Schutz gegen aufsteigende Infektionen aus dem Nasenrachenraum darstellt. Sie öffnet sich nur beim Schlucken, Gähnen und Sprechen bestimmter Laute.

18. Quellennachweis

1. Peter Hess® Klangexperte zur Begleitung von Genesungsprozessen: aus Peter Hess® Klangmassage - Peter Hess® Klangmethoden - Weiterbildungsabschlüsse
2. Mind-Body-Medizin Definition aus: DocCheck Flexikon
3. Beschreibung der Mind-Body-Medizin, entnommen einem Flyer des ev. Krankenhauses Essen Mitte
4. Hintergrund/Ziel der Vorgespräche, Bedürfnisse: Aus Erweiterte Klangelemente zur gezielten Unterstützung von Genesungsprozessen 1. Theorie
5. Informationen zur Covid 19 Erkrankung entnommen von der Homepage: www.Infektionsschutz.de/Corona/Symptome und Krankheitsverlauf Stand 17.02.2022
6. Informationen zu Long Covid entnommen der Homepage: www.longcovid-info.de
7. Ankommen: aus KM 2, Seite 83
8. Hinarbeiten: aus KM 2, Seite 85
9. Lockern. Aus KM 2 Seite 92
10. Weiten: aus KM 2, Seite 95
11. Lemniskate: aus KM 3+4, Seite 55 ff.
12. Bahnend: aus KM 3+4, Seite 67 ff.
13. Fließendes Arbeiten: aus Neurologie 1, Seite 21
14. Erden: aus KM 2, Seite 98
15. Klangfluss: aus KM 3+4, Seite 59
16. Intention, aus: www.PCS-Campus.de
17. Beckenschale auf Solarplexus: aus KM 1, Seite 57
18. Loslassen: aus KM 1, Seite 95
19. Solarplexus entnommen: Solarplexus Aufbau, Funktion, Krankheit, www.MedLexi.de
20. Chakren entnommen: Chakren die 7 Energiezentren im Überblick, www.Utopia.de
21. Tuba auditiva=Eustachische Röhre: aus www.DocCheckFlexikon.de
22. Aura Painting: aus KM 2, Seite 96

23. Harmonisieren mit der Lemniskate: aus KM 3+4, Seite 55
24. Energietransfer: aus KM 3+4, Seite 67 und Neurologie 1
25. Schleimlösung durch Klopfmassage z.T. entnommen der Homepage: pqsg.de - das Altenpflegemagazin im Internet / Online-Magazin für die Altenpflege
26. Universalschale: aus KM 1, Seite 57
27. Weiten in der Kopf Aura mit der Intension: Der volle Kopf soll leer werden: aus Neurologie 2
28. Auszug aus: „Das Long Covid Selbsthilfe-Buch“ von den Spezialisten der Post Covid Clinic Oxford Seite 15
29. Auszug aus: „Das Long Covid Selbsthilfe-Buch“ von den Spezialisten der Post Covid Clinic Oxford Seite 16
30. Auszug aus: „Das Long Covid Selbsthilfe-Buch“ von den Spezialisten der Post Covid Clinic Oxford Seite 19
31. Auszug aus: „Das Long Covid Selbsthilfe-Buch“ von den Spezialisten der Post Covid Clinic Oxford Seite 21
32. Auszug aus: Christian Schubert: „Was uns krank mach, was uns heilt“, Seite 42