

Bachelor Thesis

Einzelfallbeschreibung Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten

Sonja Marotzke

 **Steinbeis-Hochschule
Berlin SHB**

Einzelfallbeschreibung
Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
von Schlaganfall-Patienten

Verfasser:

Sonja Marotzke

Matrikel-Nr. 172620140019

Zeitraum der Projektarbeit:

04.03.2020 bis 11.12.2020

Betreuer 1:

Dr. phil. Dipl.-Soz. Christine Stolla, Institut für Komplementäre Methoden

Betreuer 2:

Renate Köchling-Dietrich, M.A., Institut für Komplementäre Methoden

Erklärungen

Eigenständigkeitserklärung:

Ich habe die vorliegende Abschlussarbeit im Rahmen des Projekt-Kompetenz-Studiums zum Bachelor of Science Komplementäre Methoden 2014 - 2021 selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen, Tools und Hilfsmittel benutzt.

Bad Oeynhausen, den 11.05.2021

Sonja Marotzke

Kurzfassung

Das Kernthema dieser Arbeit handelt von den Untersuchungen der Begleitung einer Schlaganfall-Patientin mit Hilfe von Klangmassagen über einen Zeitraum von 10 Monaten. In dieser aussagekräftigen Einzelfallstudie kommt die Peter Hess-Individuelle Klangmassage zur Anwendung.

Ziel der Arbeit ist es, die nachfolgend genannten Hypothesen zu untersuchen:

Hypothese 1: Klangmassagen verbessern die Körperwahrnehmung von Schlaganfallpatienten

Hypothese 2: Durch die verbesserte Körperwahrnehmung trägt die Anwendung von Klangmassage zur Erhöhung der Lebensqualität bei.

Die fachliche Klärung und Definition der Begriffe Wohlbefinden und Lebensqualität wurden Bestandteil dieser Arbeit.

Das Gefühl, einen Teil seines eigenen Körper nicht mehr zu spüren, das entwickelte Körperbild nicht mehr oder krankhaft verändert wahrzunehmen, stellt eine tief einschneidende Lebenserfahrung für die Betroffenen dar. Wie kann Klang hier unterstützen?

Diese Arbeit ist geprägt von der Erkenntnis von Mayring über Einflussfaktoren des subjektiven Wohlbefindens sowie praktischen Erkenntnissen aus den Peter Hess-Klangmethoden.

Als methodische Vorgehensweise zur Überprüfung der o.g. Hypothesen wählte die Verfasserin eine Einzelfall-Studie als explorativer Diary-Studie mit quantitativen Fragebögen sowie einem qualitativen Klangtagebuch.

Zur Untersuchung der Forschungsfrage erhielt eine berentete Schlaganfall-Klientin (69 J.), deren Apoplex zu Beginn der Studie weniger als 1 Jahr zurücklag, 34 Peter Hess Individuelle Klangmassagen innerhalb von 10 Monaten. Es wurde eine Langzeitstudie gewählt, um den Nachweis von Nachhaltigkeit zu prüfen.

In jeder dieser Sitzungen wurde ein Vorher-Nachher-Vergleich erhoben. Außerdem wurden per Fragebogen an 21 Items die Veränderungen nach jeder Sitzung gemessen, so dass hier eine recht umfangreiche Datenmenge entstand.

Beide o.g. Hypothesen können aufgrund der vorliegenden Ergebnisse bestätigt werden. Die qualitativen und quantitativen Ergebnisse deuten mit deutlicher Effizienz darauf hin, dass

1. Klangmassage direkt nach der Sitzung bereits einen messbaren Zugewinn an Körperwahrnehmung bewirken kann
2. Klangmassage über einen längeren Zeitraum zu einem stabilen Zugewinn an Körperwahrnehmung, Wohlbefinden und Lebensqualität führen kann.

Dabei ist sich die Verfasserin durchaus bewusst, dass weitere integrative Elemente, die nicht gemessen werden konnten, hier überlagernde Einflüsse haben könnten. Zu diesen Elementen gehören unterschiedliche Elemente wie die therapeutische Beziehung, Einflüsse von Medikamenten, Physiotherapie sowie Ereignisse zwischen den Massagen. Eine größere Studie mit 100 oder mehr Klienten könnte ein statistisch wertvolleres Ergebnis bringen. Diese Bachelorarbeit bietet eine fachliche Grundlage für weitere Untersuchungen der Auswirkungen von Klangmassage auf die Körperwahrnehmung und die Lebensqualität bei Schlaganfall-Betroffenen

Summary

The core subject of this work is about the research of the accompaniment of a stroke patient by sound massage over a period of 10 months. This meaningful single-case-study is founded on the practice with Peter Hess individual singing bowls.

The aim of the paper is to investigate the hypotheses stated below:

1. The use of sound massage improves body awareness in stroke patients.
2. Due to the improved body perception, the application of sound massage contributes to the increase of the quality of life.

The professional definition of “subjective well-being” and “quality of life” became part of this work.

The feeling of no longer being able to feel a part of one's own body, of no longer being able to perceive the developed body image or of perceiving it in a pathologically altered way, represents a deeply incisive life experience for those affected. How can the use of sound massage support here?

This work is influenced by Mayring's findings on factors influencing subjective well-being as well as practical findings from the Peter Hess sound methods.

As a methodological approach to test the above hypotheses, the author chose an individual case study as an exploratory diary study with quantitative questionnaires as well as a qualitative sound diary.

For the investigation the author gave 34 swinging bowls sittings to a 69 years old stroke patient (female) within a period of 10 months.

A long-term study was chosen to examine evidence of sustainability.

In each of the sittings a before-afterwards-comparison was made.

In addition, changes after each session were measured by questionnaire on 21 items, resulting in quite a large amount of data here.

Both of the above hypotheses can be confirmed based on the present results:

1. The use of sound massage can already within one sitting effect a measurable gain of body perception
2. The use of sound massage over a longer period of time can effect a firm gain of body perception, well-being and quality of life.

The author is well aware that other integrative elements, which could not be measured, could have overlapping influences here. These elements include various elements such as the therapeutic relationship, influences of medications, physical therapy, and events between the massages.

A larger study with 100 or more clients would yield a more statistically valuable result. This bachelor thesis provides a professional basis for further investigations of the effects of sound massage on body perception and quality of life in stroke patients.

Vorwort

Meine langjährige Berufserfahrung (35 Jahre) als Altenpflegerin für Geriatrische Rehabilitation mit 24 Jahren Erfahrung in der Leitung eines ambulanten Pflegedienstes hat mich bewogen, mich intensiver mit dem Thema Klangmassage bei älteren Schlaganfall-Patienten zu befassen. Die Idee, meine Bachelorarbeit auf diesem Gebiet zu schreiben, kam während meines Studiums, als ich eine Begegnung mit einem 74-jährigen Schlaganfall-Patienten hatte. Er erzählte seine Leidensgeschichte. Sein vorheriges Leben war von heute auf morgen nicht mehr da. Auf einer Stroke-Unit-Station im Krankenhaus aufgewacht folgte anschließend eine Anschlussheilbehandlung in einer Rehabilitationsklinik von mehreren Wochen mit vielen Anwendungen. Zu Hause erhielt er nur noch einmal wöchentlich Krankengymnastik. Er fühle sich vom Gesundheitssystem vergessen. Seit dieser Begegnung ist es mir ein Anliegen, die Peter-Hess-Klangmassage als komplementäre Methode bei Schlaganfall-Betroffenen einzusetzen, um Zuversicht und Mut zu schaffen durch die Schwingungen der Klangschalen. Insbesondere war mein Eindruck aus der Praxis, dass diese Schwingungen bei der Stärkung der Selbstwahrnehmung eine Stütze zu sein können.

Kollegen, Freunde und Mitmenschen hörten von meiner Arbeit. Sie bestärkten mich in meinem Vorhaben. Durch kleine und große Erfolgserlebnisse bei Schlaganfall-Patienten habe ich mich entschlossen, meine Bachelorarbeit als Forschungsprojekt im Rahmen einer Einzelfallstudie zu fokussieren.

Bedanken möchte ich mich bei meinem Ehemann Rainer, der mir stets unterstützend zur Seite steht. Mein Dank geht an die Schlaganfall-Patientin, die sich für die 10-monatige Studie zur Verfügung stellte. Bedanken möchte ich mich bei meinen fachlichen Betreuerin Dr. Christine Stolla und bei meiner Projekt-Kompetenz-Betreuerin Renate Köchling-Dietrich, die wertvolle Stützen für meine Bachelorarbeit waren. Durch die Verbindung mit all diesen Menschen konnte ich die vorliegende Bachelorarbeit verwirklichen.

Bad Oeynhausen, den 11.05.2021

Sonja Marotzke

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Erklärungen	I
Kurzfassung.....	II
Inhaltsverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	IX
Abkürzungen	X
1 Einleitung.....	1
1.1 Zielsetzung	2
1.2 Vorgehensweise	2
2 Theorie und Forschungsstand	2
2.1 Historischer Rückblick zur Fallanalyse.....	3
2.1.2 Einzelfallstudie.....	3
2.1.3 Forschungslage im Bereich der Kausalität	4
2.2 Wahrnehmung	5
2.2.1 Sinnesmodalitäten	7
2.2.2 Wahrnehmungswege	8
2.2.2.1 Das auditive System – der Hörsinn, das Ohr.....	8
2.2.2.3 Das taktil haptische System – die Haut.....	9
2.2.2.3 Das kinästhetische, propriozeptive System – die Bewegungskraft und der Stellungssinn	9
2.3. Wohlbefinden.....	11
2.3.1 Ausgewählte Definition	12
2.3.2 Struktur Modell des Wohlbefindens.....	13
2.3.3 Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens	15
2.4. Lebensqualität	17
2.4.1 Unterschiedliche Definition und Definition nach WHO.....	18
2.4.1.1 Allgemeine Definition	18
2.4.1.2 Nach RKI	18
2.4.1.3 Nach WHO.....	19
2.4.1.4 In der Medizin	19
2.4.1.5 Nach WHOQOL	19
2.4.1.6 Nach dem finnischen Soziologen Erik Allardt	20
2.4.2 Instrumente zur Messung von Wohlbefinden und Lebensqualität.....	20
2.4.3 Dopamin und Oxytocin bei Wohlbefinden	22
2.5 Urvertrauen.....	23
2.5.1 Drei-Phasen Modell nach Freud.....	23

2.5.2 Das Basic-Trust-Konzept nach Erikson.....	23
2.5.3 Zusammenhang Klangmassage und Wohlbefinden	24
2.6 Klangmassage	25
2.6.1 Wegbereiter der Klangmassage.....	26
2.6.2 Klangschalen	26
2.6.3 Basis-Klangmassage	29
2.6.4. Individuelle Klangmassage	35
2.6.4.1 Erdung	38
2.6.4.2 Zentrierung	38
2.6.4.3 Ausleiten.....	38
3 Fragestellung und Hypothese	40
4 Methodisches Vorgehen	40
4.1. Erhebungsinstrumente.....	41
4.1.1 Quantitative Fragebogen.....	41
4.1.2 Qualitatives Klangtagebuch	44
4.2. Projektverlauf.....	44
4.2.1 Kriterien, um an der Studie teilzunehmen	44
4.2.2 Teilnehmer und Klanganwendungen.....	45
5 Ergebnisse	46
5.1 Stichprobenbeschreibung	46
5.2 Ergebnisse der Klangsitzungen	46
5.3 Quantitative Ergebnisse	64
5.3.1 Aktuelles Wohlbefinden.....	64
5.3.2 Körperliches Wohlbefinden	65
5.3.3 Seelisches Wohlbefinden.....	66
5.3.4 Lebensqualität	67
5.3.5 Persönliche Bewertung Klangmassage.....	68
5.4 Qualitative Ergebnisse	69
5.4.1 Subjektive Rückmeldungen der Klientin aus den Klangsitzungen	69
5.4.2 Zusammenfassung der Kategorien	74
6 Diskussion	75
Quellenverzeichnis	XI
Anhang.....	XVII
Lebenslauf	XXVIII

Abbildungsverzeichnis

	Seite
Abbildung 1: Einflussfaktoren des subjektiven Wohlbefindens	16
Abbildung 2: Der Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens	16
Abbildung 3: Planungskarte Basis Klangmassage. Fußsohle des rechten Fuß	31
Abbildung 4: Planungskarte Basis Klangmassage. Mitte des Rückens und unterer Lendenwirbelbereich	31
Abbildung 5: Planungskarte Basis Klangmassage. Gesäß und oberer Rücken, sowie Gesäß und Nacken	32
Abbildung 6: Planungskarte Basis Klangmassage. Gesäß und rechtes Schulterblatt, Gesäß und oberen Rücken	33
Abbildung 7: Planungskarte Basis Klangmassage. Mitte des Körpers Solarplexus und Unterkörperbereich	34
Abbildung 8: Planungskarte Basis Klangmassage. Unterkörperbereich und Herzbereich, Unterkörperbereich und Kehlkopfbereich	34
Abbildung 9: Planungskarte Basis Klangmassage. Mitte des Körpers Handreflexzonen rechts, Mitte des Körpers Solarplexus	35
Abbildung 10: Planungskarte individuelle Klangmassage. Elemente Erden und Ausleiten	36
Abbildung 11: 1. Foto der Klientin vor der 1. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)	47
Abbildung 12: 2. Foto der Klientin nach 3. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)	49
Abbildung 13: 3. Foto der Klientin nach 10. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)	53
Abbildung 14: 4. Foto der Klientin nach 29. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)	62
Abbildung 15: 5. Foto der Klientin vor 34. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)	64
Abbildung 16: Entwicklungsdiagramm Wohlbefinden vor und nach Klangmassage	66
Abbildung 17: Körperliches Wohlbefinden nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2	67
Abbildung 18: Seelisches Wohlbefinden nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2	68
Abbildung 19: Lebensqualität Wohlbefinden nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2	69
Abbildung 20: Persönliche Bewertung nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2	70
Abbildung 21: Veränderung der Schulterhaltung in Laufe der Klangersitzung	79

Abkürzungen

CBM	Cognition-based Medicine
EBM	Evidence-based Medicine
FAW	Fragebogen zur Erfassung des aktuellen körperlichen Wohlbefindens
RKI	Robert-Koch-Institut
WHO	Weltgesundheits-Organisation (World Health Organisation)
WHOQOI-BREF	World Health Organisation Quality of Life Assessment – BREF
WHOQOL	World Health Organization Quality of Life

1 Einleitung

Das Gefühl, einen Teil seines eigenen Körpers nicht mehr zu spüren, dass erlernte entwickelte Körperbild nicht mehr wahrzunehmen und der Verlust erworbener Bewegungsmöglichkeit stellen eine tiefe einschneidende Lebenserfahrung dar.

Die Erinnerung an das Gesunde ist für die meisten Betroffenen verbunden mit dem Verlust von psychischen Wohlbefinden in der gesundheitsbezogene Lebensqualität. Um sich in der schwierigen Lebenssituation besser zurecht zu finden und die neue Lebenslage sicher zu bewältigen bedarf es eines individuellen Netzwerkes an professionellen Hilfen.

In Zeiten von Krankheiten und Lebenskrisen wird hauptsächlich der unangenehme Empfindungsbereich in den Vordergrund gerückt. Die Auseinandersetzung und Aufarbeitung mit den belastenden Themen erfolgten in unterschiedlichen Therapien. Bei gesundheitlichen Einschränkungen kann der Betroffene trotzdem zu Lebenszufriedenheit gelangen. Im Salutogenese-Konzept von Antonovsky wird das Positive, das Vorhandene gestärkt, um vom unangenehmen Empfindungsbereich in den Wohlfühlbereich zu kommen.¹

Die Klang-Resonanz-Methode kann eine gute Unterstützung zu den therapeutischen Therapien sein um die eigenen Ressourcen zu erweitern, in der Stille Kraft, Mut und Trost zu schöpfen. Die Basis-Klangmassage dient der Stärkung der Selbstwahrnehmung, zur Tiefenentspannung und der Entwicklung von Geborgenheit. Sie wird in unterschiedlichen Institutionen angewandt und kann auch, was noch nicht sehr bekannt, ambulant durch eine Klangpraxis wahrgenommen werden.

Diese Arbeit zur Verbesserung der Körperwahrnehmung ist angelehnt an heilsame Bewusstseinszustände nach Belschner. Dieser vertritt die fernöstliche komplementäre Methodenlehre, die mit dem Energiefluss in den Meridianen arbeitet, um eine Harmonisierung der Körperregion zu erreichen, um sich selbst zu spüren und in den Einklang mit sich selbst zu kommen.² Zusätzlich ist diese Arbeit ist geprägt von der Erkenntnis von Mayring über Einflussfaktoren der subjektiven Wohlbefinden sowie Forschung und wissenschaftliche Erkenntnisse aus Peter Hess-Klangmethoden.

Positive Emotionen erweitern den Wahrnehmungshorizont, machen glücklicher, zufriedener und können in Krisenzeiten stärker. Positiven Emotionen wenden sich den guten Gefühlen zu wie Optimismus, Freude, Liebe, Wertschätzung, Hoffnung und spielen eine

¹ Lutz 2011, S.62 ff.

² Belschner 2014, S. 201 ff.

große Rolle, um negative Emotionen zu verarbeiten. Sie tragen zu einem gesteigerten Wohlbefinden bei.

1.1 Zielsetzung

Das Ziel der Bachelorarbeit ist der Wirksamkeitsnachweis der komplementären Methode „Klang“ mit Hilfe der Einzelfallbeschreibung. Es wird die Peter Hess Basis-Klangmassage bei einer Schlaganfall-Patientin angewandt. Die Bachelorarbeit soll die Wirkung am individuellen Einzelfall prüfen und fachlich beurteilen.

Für dieses Forschungsprojekt wird eine explorative Diary-Studie durchgeführt, die verschiedene Erhebungsmethoden beinhaltet. Es wird mit einem quantitativen Vorher-Nachher-Fragebogen und einem qualitativen Klangtagebuch gearbeitet. Dafür werden an einer ausgewählten Schlaganfall-Patientin 34 Einzelklangsitzen in einem Zeitraum von 10 Monaten durchgeführt.

1.2 Vorgehensweise

Die vorliegende Arbeit umfasst sechs Kapitel. Nach der Einleitung wird im Kapitel zwei auf die Theorie und den Forschungsstand der Hauptbegriffe Wahrnehmung, Wohlbefinden, Lebensqualität, Urvertrauen und Klangmassage eingegangen.

Im Kapitel drei erfolgt die Fragestellung, inwiefern die Klangmassage die Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten verbessert. Dort werden die vorgenannten Hypothesen vorgestellt.

Im Kapitel vier liegt der Fokus auf dem methodischen Vorgehen. Dieses Kapitel beinhaltet die Erhebungsmethoden sowie den Projektverlauf bei einer Teilnehmerin mit 34 Klanganwendungen.

Im Kapitel fünf stehen im Vordergrund die Ergebnisse der Erhebung.

Im Kapitel sechs werden die Ergebnisse zusammengefügt, diskutiert und in der anschließenden Diskussion die Kernergebnisse zusammengefasst.

2 Theorie und Forschungsstand

Durch ausgewählte Literaturrecherche zum Thema wird ein Überblick über grundlegende Theorien und zur Forschung von Wahrnehmung, Wohlfühlen, Lebensqualität, Urvertrauen und Klangmassage gegeben.

2.1 Historischer Rückblick zur Fallanalyse

In der Geschichte der Menschheit gab es immer schon real existierende Einzelfälle. Denken wir nur an die biblischen Geschichten von „Kain und Abel“ oder an Adam und Eva mit dem Fall der Ursünde. Noch heute dienen sie als Lehre und Exempel und sicherlich dem einem oder anderen auch als Gegenstand der Analyse.

Wird der Begriff Fallanalyse auf ein engeres, mehr erziehungswissenschaftliches Feld festgelegt, so bietet sich hier die historische Definition aus der praktischen Theologie an. Um in ihrer Beratung und Urteils-Sprechung sicherer und kompetenter zu werden, tauschten die Ordensmitglieder ihre Beichtstuhlerfahrungen in Form von verfremdeten Falldarstellung aus.

Die Hinwendung zur Fallstudie in der Pädagogik wurde anscheinend durch immer lauter werdende Kritik an die herkömmliche Forschungsmethode ausgelöst. Die Fallstudie musste sich damals noch als qualitative Forschungsmethode bewähren. Heute kann man sagen, dass die Fallstudie sich in die Reihe der beliebtesten Erhebungsmethoden eingegliedert hat.

2.1.2 Einzelfallstudie

Bei der Einzelfallstudie wird sich in der Regel auf eine bestimmte Art von Fall festgelegt, wobei ein besonders typischer oder abweichender Fall untersucht und umfassend analysiert wird.³ Einzelfallstudien werden vor allem zu Erkundungszwecken (explorativ) in noch relativ unerforschten Gegenstandsbereichen eingesetzt, wobei die Ergebnisse dann als Grundlage von Konzeptentwicklung und Hypothesenformulierung dienen. Unter einer Einzelfallstudie wird eine Beobachtungstechnik verstanden, bei der ein einzelnes Individuum gründlich und intensiv beobachtet wird. Sie dient der Überprüfung der Theorie an der Wirklichkeit. Die Theorie sollte als Basis für praktisches Handeln und als Grundlage der Reflexion genutzt werden. Gleichzeitig sollte eine Rückvermittlung der Praxis zur Theorie stattfinden, damit ihre Gültigkeit geprüft, kritisch hinterfragt und ggf. revidiert und berichtigt werden kann. Hierbei geht es um die Erfassung von Abläufen, Situationen, Vorgängen und Begebenheiten, die den Fall determinieren.⁴

³ Döring und Bortz 2016, S. 215.

⁴ Kraimer 2015, S. 53 ff.

2.1.3 Forschungslage im Bereich der Kausalität

Wallach hat sich große Verdienste im Sinne der Etablierung und Erforschung der komplementären Methodenlehre erworben. Bei allem wissenschaftlichen Arbeiten geht es um eine gesunde Infragestellung der benutzen Begrifflichkeiten und Methoden. Wallach vertritt eine generalisierte Quantentheorie und setzt sich mit der theoretischen Grundlage der modernen Physik auseinander. Im Vordergrund steht die Sichtbarkeit von Wirkung der komplementären Methoden anhand von Beobachtungen und qualitativen Erhebungen. Wallach befürwortet für jede komplementäre Methode eine eigene Vorgehensweise im Forschungsansatz. Dazu werden unterschiedliche Arten von Daten Informationen benötigt, um Einzelfallstudien auch als aussagekräftig zu bewerten.⁵

In den erkenntnistheoretischen Grundlagen der individuellen Wirksamkeitsbeurteilung gibt es den Unterschied zwischen konventioneller und komplementärer Methodenlehre.

Kiene erklärt den Begriff der methodischen klinischen Forschung als herrschende Methode zum Wirksamkeitsnachweis durch Erfassen von funktionellen, pathogenen und therapeutischen Kausalgestalten. Während die konventionelle Methodenlehre der Auffassung ist, dass Kausalerkennen am Einzelfall nicht möglich ist und sich nur auf die Wirksamkeitsbeweise der randomisierte klinische Studien berufen, orientiert sich die komplementäre Methodenlehre gerade an den Möglichkeiten des gestaltorientierten Kausalerkennens am Einzelpatienten.

Die Strategie der komplementären Methodenlehre wird durch den Wirkungsnachweis an Einzelpatienten vorgenommen, die Effektivitätsbeurteilung (Beurteilung der Erfolgsquoten) erfolgt am Kollektiv. Geprüft wird der Wirksamkeitsnachweis durch Therapie-Vergleiche und ist somit ein Teil der Methodenlehre zur Wirksamkeitsbeurteilung. Die konventionelle und komplementäre Methodenlehre könnten sich ergänzen und einen guten Nachweis zur Wirksamkeitsbeurteilung bieten.⁶ Hierzu ist festzustellen, dass Kiene in der Medizin der individuellen Wirksamkeitsbeurteilung eine Aussagekraft zuschreibt.

Die komplementäre Methodenlehre bietet die Basis für eine wissenschaftliche Weiterentwicklung der Medizin über die Evidence-Based Medicine (EBM).

In der Evidence-based Medicine ist die randomisierte klinische Studie der Goldstandard der Therapieevaluation.

Die weitere Entwicklung der EBM erfolgt in der Cognitive-Based Medicine (CBM) als zweiter Goldstandard in dem neuen methodologischen Konzept des Therapeutischen

⁵ Walach 2011, Kapitel 6.

⁶ Kiene 2001, S.22 ff.

Kausalerkennens. CBM-Studien erweitern die Evaluationsmöglichkeiten. Wirkungsbelege sind nicht nur durch Vergleiche möglich, sondern auch vergleichsunabhängig am Einzelfall und an der Kohorte. Bei dieser Methode handelt es sich um ein neu entwickeltes methodologisches System wissenschaftlicher Medizin. CBM ermöglicht eine Professionalisierung der ärztlichen Erfahrung und ärztliche Expertise. Es steht als Verbindung zwischen Wirksamkeitsforschung und Expertenforschung.⁷

Belschner macht deutlich, dass heilsame Bewusstseinszustände nicht mit dem Alltags-Wachbewusstsein identisch sind.⁸ Er vertritt die fernöstliche komplementäre Methodenlehre wie beispielweise Shiatsu, Qi Gong, Tai Chi, und Yoga mit ihren Bewegungs- und Entspannungstechniken. Die Methoden arbeiten mit dem Energiefluss in den Meridianen. Das Ziel ist, eine Harmonisierung der Körperregionen zu erreichen, um sich selbst zu spüren und in den Einklang mit sich selbst zu kommen. Belschner geht davon aus, dass jeder von uns sich im Wachbewusstsein in mehreren unterscheidbaren Zuständen befinden kann. Vertraut ist der Zustand des Alltags-Wachbewusstseins. Die nicht so vertrauten Zustände des Wachbewusstseins werden mit dem Begriff „verändert“ bezeichnet. Je besser es einem Menschen gelingt, sein Leben entsprechend einzurichten, umso bewusster wird er sich erleben. Heilsame Bewusstseinszustände sind empirisch nachgewiesen.⁹

Gemeinsam sind allen komplementären Methoden die ressourcen-orientierten Ansätze, die die inneren und äußeren Kraftquellen der Patienten aufspüren und für die Entwicklung von Gesundheit nutzen.

2.2 Wahrnehmung

Die ersten menschlichen Körper-Wahrnehmungen erfährt das ungeborene Kind bereits während seiner Zeit in der Gebärmutter, zunächst durch das Wissen der Zellen, dann über das Nervensystem. Die ersten Empfindungen betrifft die Schwerkraft, während es im Fruchtwasser „schwimmt“. Es folgt die Empfindungen von Bewegung und Berührung, also der Tastsinn. Anschließend entwickelt sich die Sinne Riechen und Schmecken, Hören, danach folgt die Schmerzempfindung.¹⁰ Noch bevor der kleine Mensch sieht, haben sich die anderen Sinne entwickelt. Die Erfahrungen des Säuglings und Kleinkindes werden in verschiedenen Zentren der assoziativen Hirnrinde und im Limbischen System

⁷ Kiene, Hamre, Kienle 2004, S. 254 ff.

⁸ Belschner 2013, S. 163 ff.

⁹ Belschner 2014, S. 201 ff.

¹⁰ Hartley 2012, S.55 ff.

gespeichert.¹¹ Die Qualität dieses ersten Erlebens wirkt sich auf das spätere Leben aus. Körper und Seele entwickeln sich bereits im Mutterleib. So spürt das Ungeborene über die Reaktion der Mutter bereits früh, ob es erwünscht ist oder nicht.¹² Die Qualität dieses ersten Erlebens wirkt sich auf das spätere Leben aus. Somit hängt Urvertrauen eng mit der frühkindlichen Entwicklung ab.

Schon Sigmund Freud erforschte die psychosexuellen Phasen der Entwicklung.¹³ Erik Erikson, der von Freud geprägt war, stellte das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung auf, bei dem in der ersten Phase die Grundbedürfnisse erfüllt werden müssen, damit Urvertrauen aufgebaut werden kann. Dazu gehört, dass das Kind auf die Verlässlichkeit der Bezugsperson bauen kann.¹⁴ Das Thema Urvertrauen hat Einfluss auf die Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Psychologie. Dem Urvertrauen steht das Urmissstrauen gegenüber.

Im Kapitel 2.5 wird ausführlicher auf das Thema Urvertrauen eingegangen.

Wahrnehmungen können bewusst, teilweise unbewusst (unterschwellig) oder durch selektive Aufmerksamkeit fokussiert oder ausgeblendet werden. Die Wahrnehmung ist ein elementarer Teil unseres Lebens.

Das Gehirn wird als ein selbstorganisiertes System interpretiert, das sich selbst reguliert. Es gliedert sich mit seinen 86 Milliarden Nervenzellen in zahlreiche Subsysteme (Netzwerke, Funktionssysteme, Hemisphären) und vermag - ohne eine zentrale Steuerungsstelle - alles zu koordinieren. Dopamin produzierende Neuronen im Mesencephalon (Mittelhirn) spielen eine große Rolle u.a. bei der Steuerung motorischer, emotionaler, motivationaler und kognitiver Prozesse. Bei Herausforderungen im aktiven Handlungsprozess werden im Gehirn Belohnungssysteme entwickelt. Eine erfolgreiche Bewältigung der Herausforderung führt zu erlebten Glücksgefühlen. Herausforderungen und Belastungen können Grenzen aufweisen und das Gehirn in die Instabilität führen.

In der Therapie sollte die Instabilität zugelassen werden, um von dort aus ein neues Gleichgewicht zu erreichen.¹⁵ Es ist wichtig die belastende Situation zu überwinden oder zu ertragen. In den ersten Lebensjahren ist die Fähigkeit des Gehirns, sich stetig durch Erfahrungen zu verändern am stärksten ausgeprägt. Im weiteren Verlauf ist lebenslanges Lernen möglich.

¹¹ Damasio 1999, S. 15.

¹² Christiansen 2014 S. 25.

¹³ Freud 2011 S. 4 ff.

¹⁴ Lutz 2011 S. 61 ff.

¹⁵ Del Monte 2014, S. 6 ff.

2.2.1 Sinnesmodalitäten

Die Wissenschaft ist sich heute einig, dass mehr als die allgemein bekannten fünf Sinnen existieren.^{16 17} Um unsere Körperwahrnehmung zu verstehen, gehören nicht nur das Schmecken (gustatorisch), Riechen (olfaktorisch), Hören (auditiv), Sehen (visuell) und Fühlen (haptisch) dazu, das wiederum verschiedene Sinnesmodalitäten unterscheidet. Zu den Sinnesmodalitäten gehören Berührungen und Druck, Kälte, Wärme, Schmerz und Vibration. Neben diesen „klassischen Sinnen“ zeichnen wir Menschen uns durch weitere Bereiche der Sinneswahrnehmung und Sinnessysteme aus. Im Körper sind Sinnesorgane, die Informationen über seinen eigenen Zustand vermittelt: Das Gleichgewicht, das sogenannte vestibuläre Sinnessystem, zur Wahrnehmung der Lage des Körpers im Raum, ist grundlegend für unsere Wahrnehmung.

Auch das propriozeptorische oder kinästhetische Sinnessystem, das für die Bewegung und die Stellung unserer Körperteile und Gelenke verantwortlich ist, gehört zu unseren Sinnen. Es werden hier keine Reize von außen aufgenommen, sondern solche, die im eigenen Körper zum Beispiel durch Bewegung entstehen, durch unsere Muskeln, Sehnen und Gelenken. Dadurch ist es möglich, mit geschlossenen Augen die Hand zum Mund zu führen oder zu wissen, wie viel Kraft benötigt wird, um einen Gegenstand hochzuheben. Unsere Eigenbewegungen können dadurch kontrolliert werden.

Eine mögliche Einteilung der Sinne ist die, in die zwei Kategorien Nahsinne und Fernsinne.

Zu den Fernsinnen gehören: der Hörsinn und der Sehsinn.

Zu den Nahsinnen gehören der Geschmackssinn, der Geruchssinn und der Tastsinn. Häufig arbeitet eine Vielzahl von Sinnen gemeinsam an der ganzheitlichen Erfassung und Einschätzung einer einzelnen Situation, ohne dass die einzelnen Sinne dabei klar unterschieden werden können. Um sie jedoch in ihrer jeweiligen Leistungsfähigkeit für die ganzheitliche menschliche Wahrnehmung von der Welt zu verstehen, ist es notwendig, die Besonderheit der jeweiligen Wahrnehmungsvorgänge zu betrachten, um dann auch ihr Zusammenwirken nachvollziehen zu können.¹⁸

Körperliches Wohlbefinden entsteht nicht automatisch, wenn körperliche Missempfindungen oder körperliche Beschwerden beseitigt sind. Es kann sich allerdings als ein Zustand darstellen, bei dem der Körper aufgrund seines völlig reibungslosen

¹⁶ Schmidt, Lange, Heckmann 2011, S.278.

¹⁷ Knauf, Komann & Umbrach 2006, s.22 ff.

¹⁸ Zimmer 2012, S.10.

Funktionieren gänzlich in den Hintergrund tritt und so gut wie gar nicht mehr wahrgenommen wird, was dann auch als eine Form körperlichen Wohlbefindens wahrgenommen wird.

Das subjektive Wohlbefinden besteht aus 3 Komponenten: zum einen aus der emotionalen Ebene mit 2 affektiven Komponenten mit negativen und positiven Gefühlen, zum anderen aus Konnektivität (Verbindungsfähigkeit). Entscheidend für das Wohlbefinden ist, dass zumindest eine Balance zwischen positiven und negativen Empfindungen erreicht wird.¹⁹

Im Rahmen dieser Bachelor-Arbeit wird die Autorin nur 4 Sinnes-Systeme ausführlich beschreiben, die passenden fachlichen Inhalte zur Bachelor-Arbeit aufweisen. Sie werden gebraucht, um aufzuzeigen, dass durch Klangmassage veränderte Sinneswahrnehmungen auftreten.

Die vier Sinne auf die eingegangen werden sind: das auditive System (Hören), taktil haptische System (Haut), das vestibuläre System (Gleichgewicht) und das kinästhetische propriozeptive System - der Bewegungskraft und Stellungssinn, also auf die Tiefenwahrnehmung. Im Folgenden werden die einzelnen Sinnes-Systeme in Bezug auf ihre Bedeutung auf den Alltag, ihre Funktionsweise und auf die Klangmassage kurz dargestellt.

2.2.2 Wahrnehmungswege

Hier kommen ausschließlich die für diese Arbeit angemessenen Wahrnehmungswegen zur Geltung.

2.2.2.1 Das auditive System – der Hörsinn, das Ohr

Unser Gehörsinn wird ähnlich dem visuellen System von unserem Alltag stark gefordert. Doch anders als das Auge können sich die Ohren nicht schließen, um sich vor den vielen Geräuschen des Alltags zu schützen. Dabei ist die Funktionstüchtigkeit des auditiven Systems Voraussetzung für unsere Sprache. Aber auch für den Genuss von Klängen benötigt der Mensch seinen Gehörsinn. Aufgrund des besonderen Aufbaus des Ohres besitzt der Mensch eine enorme akustische Reiztoleranz, durch die sowohl sehr leise Töne wahrgenommen, aber auch sehr laute Töne ertragen werden können. Das Ohr ist unser Gehör- und Gleichgewichtsorgan und sollte gut vor Überreizung geschont werden.

¹⁹ Frank 2020, S. 32 ff.

Für die Bachelor-Arbeit werden in der Klangsitzung Therapie-Klangschalen mit einem Schlägel angeschlagen und zum Schwingen gebracht. Dadurch werden Obertöne und Untertöne freigesetzt, die unter anderem mit dem Gehörsinn wahrgenommen werden.

2.2.2.3 Das taktil haptische System – die Haut

Der Tastsinn wird nicht selten als Mutter aller Sinne bezeichnet. Der Tastsinn ist der erste Sinn, den ein Mensch im Mutterleib ausbildet. Bereits mit acht Wochen reagiert ein Embryo auf Berührung. Außerdem findet die erste Kommunikation durch Berührungen statt. Es handelt sich also um taktile Kommunikation. Mit Hilfe dieser können sowohl positive als auch negative Empfindungen geschaffen werden. Für das Sozialleben des Menschen ist das taktile System demnach von großer Bedeutung. Durch Ertasten werden nicht nur passive Berührungen verarbeitet, sondern aktive Erkundungen mit der Haut unternommen. So können Informationen wie Formen, Maße, Proportionen, Temperatur und Oberflächenbeschaffenheit über einen Gegenstand herausgefunden werden. Das dazugehörige Sinnesorgan, die Haut, ist das größte aller Sinnesorgane des Menschen.²⁰

Es existieren 4 Bereiche der taktile Wahrnehmung: Berührungswahrnehmung, Erkundungswahrnehmung, Temperaturwahrnehmung und Schmerzempfindung.

In der Klanganwendung können durch die Schwingungen der Klangschalen über die Haut Reizempfindungen aufgenommen werden. Die Sinneszellen und die freien Nervenendigungen nehmen die Reize aus der Umwelt auf, geben die Reize an die sogenannten Reiz-Reaktionsketten ab, wandeln sie in Erregung um und leiten die Reize zum Gehirn. Insbesondere die Vater-Pacini-Körperchen in der Haut dienen der Messung und neuronalen Verarbeitung der Vibrationen.

2.2.2.3 Das kinästhetische, propriozeptive System – die Bewegungskraft und der Stellungssinn

Kinästhetische Wahrnehmung meint die Lage und Bewegungsempfindung, bei der keine äußeren Reize, sondern Informationen aus dem eigenen Körper verarbeitet werden. Diese Wahrnehmung läuft automatisch und unbewusst ab. Das kinästhetische System ermöglicht es, mit geschlossenen Augen Bewegungen zielsicher auszuführen.

²⁰ Zimmer 2012, S. 99 ff.

Außerdem können die Stellungen der Glieder zueinander wahrgenommen und kontrolliert werden. Auch die Muskelkoordination und der Spannungsgrad der Muskulatur können mithilfe des kinästhetischen Systems eingeschätzt und beeinflusst werden. Dessen Besonderheit ist das Fehlen eines eindeutigen Sinnesorgans. Die Rezeptoren, die die kinästhetischen Reize und Informationen wahrnehmen, befinden sich in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln im ganzen Körper. Es gibt vier Bereiche: Stellungssinn, Spannungssinn, Bewegungssinn und Kraftsinn.

In der Klanganwendung kann durch die Schwingungen der Klangschalen der Körper in Resonanz gehen, d.h. er kann „mitschwingen“. Ein Körper schwingt und regt einen benachbarten Körper zur selben Schwingungen an, gibt Informationen weiter und fördert die Wahrnehmung. Klang wirkt über das Körperwasser und Nervensystem.²¹

2.2.2.4 Das vestibuläre System – das Gleichgewicht

Der Gleichgewichtssinn ist die Voraussetzung dafür, dass der Mensch aufrecht gehen und sich im Raum orientieren kann. Gemeinsam mit der in enger Verbindung zum Gleichgewichtssinn stehenden kinästhetischen Wahrnehmung ermöglicht er die Haltings- und Bewegungsregelung des menschlichen Körpers. Ohne diesen besonderen Sinn wäre ein Umgang mit der Anziehungskraft der Erde unmöglich. Mithilfe des Gleichgewichtssinns können Beschleunigungen und Drehbewegungen wahrgenommen und eingeschätzt werden. Des Weiteren hat das vestibuläre System Einfluss auf andere Sinnessysteme, da diese häufig in Abhängigkeit von den Informationen des vestibulären Systems arbeiten.

Der Gleichgewichtssinn reguliert und integriert alle Sinneswahrnehmungen zu einem sinnvollen Ganzen. Auch die Konzentrations- und Ruhefähigkeit des Menschen steht in engerem Zusammenhang zum vestibulären Sinnessystem, das zur Wachheit des Menschen beiträgt. Der Mensch besteht aus 70 % aus Wasser (Blut, Muskeln, Knochen). Vor der Geburt liegt der Mensch als Embryo im Fruchtwasser. Das Wasser hat ein Gedächtnis. Die Zellen besitzen die Eigenschaft, Informationen zu speichern und auch zu löschen. Somit ist das Leben auf der Erde ein ständiges „Kommunikationskonzert“.²² Aufgrund dieser besonderen Aufgabenverteilung werden drei Bereiche der vestibulären Wahrnehmung unterschieden: Orientierung im Raum, Wahrnehmung linearer Beschleunigung und Wahrnehmung von Drehbeschleunigungen.

²¹ Kröplin, Hentschel 2016 S. 82 ff.

²² Kröplin, Hentschel 2016 S. 124 ff.

Wie bereits beim kinästhetischen, propriozeptiven System erwähnt wird, kann durch die Schwingungen der Klangschaalen der Körper mit dem Körperwasser in Resonanz gehen. Die Wahrnehmung bestimmter Reize kommt aus dem Körperinneren. Es geht überwiegend um die Eigenwahrnehmung des Körpers.

2.3. Wohlbefinden

Die Wurzel des qualitativen Denkens geht weit zurück. Schon in den antiken Theorien findet sich die Auseinandersetzung mit menschlichem Wohlbefinden. So stellt bereits der griechische Philosoph Aristoteles (322-384 v. Christus) das Wohlbefinden des Menschen im Sinne der Eudaimonie (von gutem Geist) als Schlüsselfaktor für ein gelingendes Leben dar. Aristoteles wird immer wieder als Urvater für qualitatives Denken bezeichnet.

In der Denktradition von Galileo Galilei (1564-1642) geht es um reine Kausalerklärungen nach deduktiver Logik. Diese „sucht nach allgemeinen Naturgesetzen, die mit Methoden gefunden, überprüft werden, die für Einzelwissenschaften gleich seien“.²³

In den 1960er Jahren beginnt sich die Wohlbefindens-Forschung als eigenständige Disziplin zu etablieren. Vor allem im Bereich der psychologischen Forschung rückt dabei das Konzept des menschlichen Wohlbefindens als „subjektiv spezifische Erfahrung“ in den Fokus wissenschaftlicher Betrachtung.²⁴ In diesem Zusammenhang wird besonders das subjektive Wohlbefinden als Indikator für Lebensqualität und Gesundheit sowie für die positive Entwicklung des Menschen betont.²⁵

Ein Pionier auf dem Gebiet der Forschung von „well-being“ ist Normann Bradburn. Er schrieb 1969 das Buch „The structure of psychological well-being“. Darin beschreibt Bradburn, dass für ihn Wohlbefinden eine Balance zwischen positiven und negativen Gefühlen darstellt. Dagegen ist bei Fredrickson und Losada, zwei Wegbereitern der Diagnostik von Wohlbefinden, dreimal so viel positives Erleben im Verhältnis zum negativen erforderlich, damit Menschen sich wohl fühlen.²⁶

Die Forschung zum Wohlbefinden verfügt über einige Schnittstellen in der Glücksforschung, dennoch sind es unterschiedliche Forschungsrichtungen. Im Fokus der

²³ Mayring 2006, S. 12 ff.

²⁴ Hascher, Morinaj & Waber, 2018, S.67 ff.

²⁵ Gysin 2018, S.83 ff.

²⁶ Frank 2011, S. 6.

Wohlbefindens-Forschung steht, wie Menschen ihr Leben in speziellen und in allgemeinen Lebensbereichen erleben und bewerten.²⁷

Neuere Forschungsergebnisse zeigen, dass sich der seelischen Sollwert im Laufe des Lebens auf Grund emotional einschneidender Ereignisse auch dauerhaft verändern kann. Durch eine schwere emotionale Krise kann sich dieser Sollwert allerdingst dauerhaft in den Negativbereich verschieben.²⁸

2.3.1 Ausgewählte Definition

Auf der Suche nach einer konkreten Definition des Konstrukts Wohlbefinden zeigt sich eine Reihe an verschiedenen Betrachtungsmöglichkeiten. Oft wird Wohlbefinden in der Alltagssprache mit anderen Begriffen gleichgestellt. Lebensqualität, Glück, Zufriedenheit, psychische Gesundheit und ähnliche lautende Begriffe werden als Synonym für Wohlbefinden verwendet. Nicht nur in der Alltagssprache herrscht Uneinigkeit. Subjektives Wohlbefinden bezieht sich auf das wahrgenommene Wohlbefinden eines einzelnen Menschen, für welches jeder einen eigenen individuellen Beurteilungsmaßstab entwickelt.²⁹

In der Literatur und Forschung treffen ebenfalls unterschiedliche Ansichten aufeinander, welche eine klare Definition zunächst erschweren. Manche Werke grenzen die Begriffe voneinander ab, andere verwenden sie zum Teil als Synonym. Veenhoven verwendet „Glück“ als Synonym für Lebensfreude³⁰. Lawton betrachtet das subjektive Wohlbefinden als Komponente von Lebensqualität.

Mayring bezeichnet das Streben nach Wohlbefinden als ein zentrales Lebensbedürfnis des Menschen. Wohlbefinden repräsentiert die subjektive Komponente von Gesundheit.³¹

1946 wurde erstmals Wohlbefinden in der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation WHO aufgenommen. In den letzten 60 Jahren lag die Konzentration auf Krankheit, Mortalität und Behinderung. 2012 wurde Wohlbefinden neu überarbeitet. Im September 2012 haben Vertreter von 53 Mitgliedstaaten der Europäischen Region der WHO neue Ziele und Vorgaben für Gesundheit 2020 erstellt.

²⁷ Kroll, Meditz, 2009, S. 42 ff.

²⁸ Luhmann, Hofmann, Eid, Richard, 2012, S. 102, S. 592 ff.

²⁹ Frank 2017, S 4 ff.

³⁰ Veenhoven 1991, S. 7 ff.

³¹ Mayring 1991, S. 51 ff.

Definition nach WHO: Das Wohlbefinden ist das entscheidende Element von Gesundheit 2020. Die Definition von Wohlbefinden (Lebensqualität) nach WHO unterteilt sich in subjektives und objektives Wohlbefinden. Das subjektive Wohlbefinden hat mit den Lebenserfahrungen von Menschen zu tun. Gesundheit, Bildung, Arbeitsplatz, soziale Beziehungen, Umwelt, Sicherheit, Bürgerbeteiligung, Politikgestaltung, Wohnbedingungen und Freizeit gehören zum objektiven Wohlbefinden.³² Wohlbefinden wird mit der Psychologie, Lebensqualität wird eher mit der Sozialwissenschaft oder der Medizin in Zusammenhang gebracht.

Es herrscht ein weitreichender Begriff für Wohlbefinden und es besteht eine große Ähnlichkeit in der Definition mit Lebensqualität und Glück. So wird die gesundheitsbezogene Lebensqualität als ein multidimensionales Konstrukt definiert, das aus körperlichen, emotionalen, mentalen, sozialen, spirituellen und verhaltensbezogenen Komponenten des Wohlbefindens aus der subjektiven Sicht eines Menschen besteht.³³

Die unterschiedlichen Definitionen zeigen, wie komplex und vielschichtig der Begriff des Wohlbefindens tatsächlich ist. Die Literatur geht davon aus, dass sich Gefühlszustände und Urteile über Zufriedenheit gegenseitig beeinflussen.

2.3.2 Struktur Modell des Wohlbefindens

Für den deutschsprachigen Raum entwickelt der Psychologe Peter Becker ein Konzept. In seinem Strukturmodell des Wohlbefindens unterscheidet er zwischen einem aktuellen, d.h. einem momentan bestehenden Wohlbefindens und einem habituellen Wohlbefinden, welches als überdauernde und stabile Eigenschaft verstanden wird. In Bezug auf das habituelle Wohlbefinden führt Becker drei Ansätze:

1. Personenzentrierte Ansätze

Darunter fallen Konzepte, nach denen Wohlbefinden aus Befriedigung von Bedürfnissen oder kompetenztheoretische Ansätzen besteht, die Wohlbefinden als Resultat erfolgreich bewältigter externer Anforderungen auffassen.

2. Umweltzentrierte Ansätze

In diesem Zusammenhang werden objektive sowie subjektive Lebensumstände als zentrale Einflussfaktoren für Wohlbefinden erachtet.

3. Passungstheoretische Ansätze

Hier steht die „optimale Passung“ zwischen Personen und Umwelt im Fokus³⁴

³² WHO Faktenblatt 2020, S.1 ff.

³³ Schumacher, Klaiber, Brähler 2003, S.2.

³⁴ Becker 1991 S. 19 ff.

In einem zweiten Schritt grenzt Becker das psychische und das physische (körperliche) Wohlbefinden voneinander ab. Psychisches Wohlbefinden ist eine Kombination aus positiven Gefühlen wie Freude, Kompetenz- oder Glückserleben sowie positiver Stimmung und aktueller Beschwerdefreiheit, während sich das physische Wohlbefinden primär auf das aktuelle körperliche Empfinden bezieht. Damit ist die Wahrnehmung von Vitalität oder die Zufriedenheit mit der körperlichen Verfassung gemeint.

Werden beide Ebenen kombiniert, ergeben sich laut Becker vier unterschiedliche Formen des Wohlbefindens.

1. Das aktuell-psychische Wohlbefinden: momentane positive Gefühle wie Freude und Glücksgefühl, eine positive Stimmung und die aktuelle Beschwerdefreiheit
2. Das habituell-psychische Wohlbefinden: seltenes Auftreten von negativen Gefühlen und Stimmungen, häufig positive Gefühle und Stimmungen
3. Das aktuell-physische Wohlbefinden: eine aktuell positive körperliche Empfindung. Wahrnehmung von Vitalität, Zufriedenheit mit der körperlichen Verfassung
4. Das habituell-physische Wohlbefinden: länger andauernde Freiheit von körperlichen Beschwerden bei positiven körperlichen Empfindungen

Aus dem habituell-psychischen Wohlbefinden entsteht eine habituelle Zufriedenheit mit der physischen (körperlichen) Verfassung. Beide Zufriedenheitstypen ergeben zusammen die allgemeine bereichsspezifische Lebenszufriedenheit.³⁵

Das aktuelle Wohlbefinden ist beeinflussbar. Das habituelle Wohlbefinden kann hingegen nur bis zu einem gewissen Maß verändert werden. Es kann zwar situations- und tagesabhängig schwanken, aber es bewegt sich um seinen habituellen Wert.³⁶ Viele Untersuchungen zeigen, dass Menschen einen gewissen Stand von Wohlbefinden (engl. „set point“) erreichen, welche auch durch extreme Veränderungen nur für einen kurzen Zeitraum beeinflusst wird. Menschen, die ein stark ausgeprägtes habituelles Wohlbefinden besitzen, fühlen sich im Allgemeinen wohler. Habituelles Wohlbefinden „scheint Ausdruck eines gelungenen Lebens bzw. der Fähigkeit zur ausgewogenen Bewältigung extremer und interner Anforderungen zu sein“.³⁷

³⁵ Schumacher, Klaiberg, Brähler 2003, S.4 ff.

³⁶ Diener, Richard, Lucas, Scollen 2006, S. 305 ff.

³⁷ Becker 1991, S. 43.

Ed Diener, einer der profilierten Vertreter der positiven Psychologie, beschreibt in seinem Werk „The Science of Well-Being“ das subjektive Wohlbefinden nicht als ein allein-stehendes Merkmal.

Stattdessen betrachtet er dieses als Zusammenschluss folgender einzelner Komponenten:

- selbst wahrgenommene Gefühle (positive Affekte)
- Bewertungen des eigenen Lebens (globale Zufriedenheit) und
- Bewertungen einzelner Lebensbereiche (Zufriedenheit mit den wichtigen Lebensbereichen)³⁸

Die drei Bestandteile des subjektiven Wohlbefindens fasst Diener in zwei Segmente zusammen:

1. Affektive: Sie beinhaltet die wahrgenommenen Gefühle, die positiven und negativen Reaktionen des Menschen auf unterschiedliche Lebensereignisse. Dabei geht es um die Frage, wie gut sich die Person fühlt.
2. Kognitive: Sie stehen im Zusammenhang mit der persönlichen Lebenszufriedenheit. Sie zeigen, wie der Mensch das eigene Leben einschätzt und bewertet.

Ein hohes affektives subjektives Wohlbefinden besitzen Menschen, bei denen das Erleben von positiven Emotionen und Stimmungen überwiegt. Es geht nicht darum, keine negativen Stimmungen und Emotionen zu haben, sondern um die sogenannte Affekt-Bilanz. ³⁹Kognitive Komponenten stehen im Zusammenhang mit persönlichen Lebenszufriedenheit, wie der Mensch das eigene Leben einschätzt und bewertet.

Die globale Lebenszufriedenheit beschreibt die Gesamt-Lebenszufriedenheit des Menschen. Die Zufriedenheit bezieht sich auf einzelne Lebensbereiche, in der der Mensch dann mit seinem Leben zufrieden ist, wenn sie in den eigenen wichtigen Lebensbereichen gut abschneiden. Beispiele sind Beziehung, Gesundheit, Arbeit, Einkommen, Spiritualität und Freizeit.

Zusammenfassend gelten die affektive und kognitive Komponente als Hauptbestandteile des subjektiven Wohlbefindens.

2.3.3 Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens

Der Psychologe und Soziologe Philipp Mayring hat 1987 die Grundlagen für Einflussfaktoren für subjektives Wohlbefinden gebildet, die heute noch relevant sind. Die Lebenszufriedenheit nimmt eine entscheidende Position im Vier-Faktoren-Ansatz des

³⁸ Diener 2009, S. 11 ff.

³⁹ Schlicht, Brand, 2007, S. 84 ff.

subjektiven Wohlbefindens ein. Das Modell gründet dabei auf der These, dass sich subjektive Wohlbefinden in Abhängigkeit von gesellschaftlichen und biologischen Voraussetzungen analysieren lassen. Mayring identifiziert in diesem Zusammenhang folgende Einflussfaktoren, welche das subjektive Wohlbefinden bedingen:

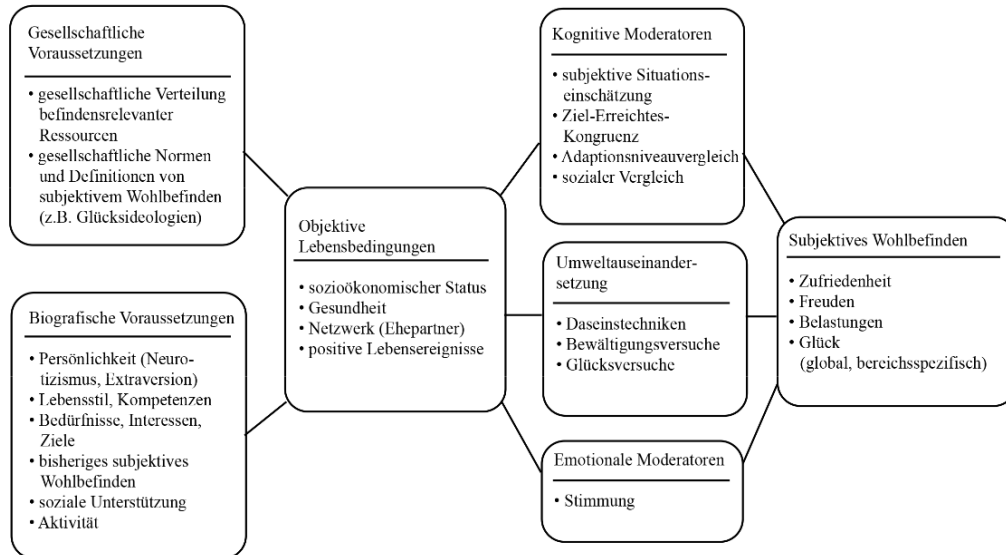


Abbildung 1: Einflussfaktoren des subjektiven Wohlbefindens (nach Mayring, 2009, S. 593)

In weiteren Untersuchungen konkretisiert Mayring sein Modell und unterscheidet schließlich vier Komponenten des subjektiven Wohlbefindens:

1. ein negativer Befindens-Faktor (Freiheit von subjektiver Belastung),
2. positiver Komponente kurzfristiger Befindens-Faktor (Freude), langfristiger Befindens-Faktor (Glück)
3. ein kognitiver Befindens-Faktor (Zufriedenheit)
4. affektive Befindens-Faktor (Emotionen und Stimmung des Wohlbefindens), Belastungsfreiheit

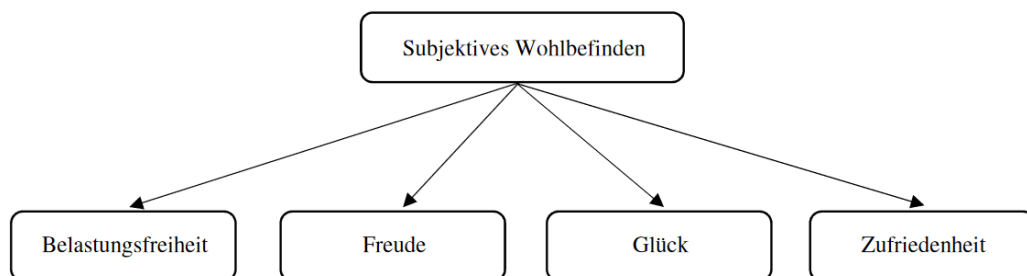


Abbildung 2: Der Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens (nach Mayring, 1991, S. 74 ff.)⁴⁰

⁴⁰ Mayring 1991, S. 74 ff.

Fühlt sich ein Individuum wohl, so ist es nach Mayring frei von Sorge, Problemen, Belastungen und erlebt ein anhaltendes positives Lebensgefühl / Freude in der gegenwärtigen Situation. Hinzu kommt eine positive Einschätzung und Bewertung des eigenen Lebens – das Abwägen von Positivem zu Negativem, das Vergleichen von Lebenszielen und Überprüfung ihrer Realisierung sowie der Abgleich des eigenen Lebens im Verhältnis zu internen oder sozialen Vergleichsnormen. Erst wenn alle vier Bedingungsfaktoren erfüllt sind, lässt sich nach Mayring von Wohlbefinden sprechen.⁴¹

2.4. Lebensqualität

Die Themen Glück und Lebensqualität sind allgegenwärtig und ziehen sich durch alle Lebensbereiche.

Die Entstehung des Konzepts der Lebensqualität kann bis zu den frühen antiken Philosophen zurückverfolgt werden. So schrieb bereits Aristoteles in seiner Ethik, dass das Ziel des menschlichen Lebens das gute Leben, das Glück, sei.

Das Konzept Lebensqualität ist nach einer einzelnen Nennung bei Pigou zuerst im Jahr 1964 im Wahlkampf des späteren US-Präsidenten Lyndon B. Johnson aufgetaucht.⁴² Seine anfängliche Entwicklung hing eng mit dem Aufkommen der Sozialindikationsforschung zusammen. Dann geriet es in Vergessenheit, um in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts in neuer Form in die Stadtplanung und der Medizin wieder aufzuleben. Aus dem anfänglichen Makro-Konzept mit Weltverbesserungsanspruch wurde ein Mikro-Konzept zur Messung individueller Lebensqualität.

Lebensqualität wird seit 2005 wieder verstärkt als ein Konzept diskutiert, dass dem Bewerten der Wachstumsraten des Bruttonationalproduktes entgegengesetzt werden kann. Die Vertreter der 53 Mitgliedsstaaten aus der Europäischen Region der WHO haben im September 2012 neue Ziele und Vorgaben für die Gesundheit 2020 erstellt. Darin gibt es unter anderem das Ziel der Förderung des Wohlergehens der Bevölkerung in der europäischen Region.

In dieser Arbeit wird die Autorin sich ausschließlich auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität konzentrieren. Sie orientiert sich an der Lebensqualität der WHOQOL.

⁴¹ Mayring 2009, S. 593 ff.

⁴² Knecht 2010, S. 18.

2.4.1 Unterschiedliche Definition und Definition nach WHO

2.4.1.1 Allgemeine Definition

Eine allgemeine gültige Definition von Lebensqualität gibt es bis heute nicht.

In der wissenschaftlichen Literatur und im gesellschaftspolitischen Diskurs finden sich eine Vielzahl von unterschiedlichen Definitionen und Konzeptualisierungen der Lebensqualität.

Lebensqualität wird eher mit der Sozialwissenschaft oder der Medizin in Zusammenhang gebracht. In der deutschsprachigen Literatur wird Lebensqualität insbesondere mit dem Wohlbefinden gleichgesetzt.⁴³

So wird die gesundheitsbezogene Lebensqualität als ein multidimensionales Konstrukt definiert, das aus körperlichen, emotionalen, mentalen, sozialen, spirituellen und verhaltensbezogenen Komponenten des Wohlbefindens aus der subjektiven Sicht eines Menschen besteht.⁴⁴

Sie schließt deutlich mehr ein als lediglich den individuellen Gesundheitszustand. Wesentliche Orientierung ist hierbei, dass die subjektive Wahrnehmung durch den Probanden festgehalten wird.

Nicht der Untersuchende entscheidet über die Lebensqualität, sondern der Proband hat seine eigene Kompetenz für diesen Bereich. Wenn der Proband sagen kann, ob und wie es ihm besser oder schlechter geht, hat die Einzelfallstudie eine belegbare Aussagekraft. Lebensqualität wird oftmals gleichbedeutend mit Wohlbefinden angesehen. Wohlergehen bezieht sich auf die Ebene der Gesellschaft und Wohlbefinden, im Englischen „well-being“, auf die Ebene des Einzelnen.

2.4.1.2 Nach RKI

Erstaunlicherweise gibt es eine Definition von RKI. Das Robert Koch Institut (RKI) beschreibt unter Allgemeines zu Gesundheitsbezogener Lebensqualität (Health-Related Quality of Life, HRQoL): „Gesundheitsbezogene Lebensqualität ist ein multidimensionales Konstrukt aus physischen, psychischen und sozialen Dimensionen und schließt deutlich mehr ein als lediglich Aussagen zum individuellen Gesundheitszustand. Wesentliche Orientierung ist hierbei die subjektive Wahrnehmung durch den Probanden. Mit Hilfe von

⁴³ Schumacher, Klaiberg, Brähler 2003, S.329.

⁴⁴ Schumacher, Klaiberg, Brähler 2003, S.2.

krankheitsübergreifenden (generischen) Maßen wird die Lebensqualität von (gesundheitlich beeinträchtigten) Populationen in der Bevölkerung sowohl in der zeitlichen Veränderung als auch im Querschnittsvergleich beschrieben. Die krankheitsspezifischen Verfahren dienen der Bewertung von Therapien bzw. Therapiealternativen bei bestimmten Krankheiten und Patientengruppen“.⁴⁵

2.4.1.3 Nach WHO

Definition nach WHO: Das Wohlbefinden ist das entscheidende Element von Gesundheit 2020. In den letzten 60 Jahren lag die Konzentration auf Krankheit, Mortalität und Behinderung. Die Definition von Wohlbefinden (Lebensqualität) nach WHO unterteilt sich in subjektives und objektives Wohlbefinden. Das subjektive Wohlbefinden hat mit den Lebenserfahrungen von Menschen zu tun. Gesundheit, Bildung, Arbeitsplatz, soziale Beziehungen, Umwelt, Sicherheit, Bürgerbeteiligung, Politikgestaltung, Wohnbedingungen und Freizeit gehören zum objektiven Wohlbefinden.⁴⁶

2.4.1.4 In der Medizin

Das Konzept Lebensqualität im Medizinbereich wird vorrangig als Kriterium für den Erfolg einer Behandlung verwendet.

In der Medizin wird in jeder Situation versucht, dem Patienten die höchstmögliche Lebensqualität zu bieten, besonders dann, wenn weder Heilung noch eine entscheidende Lebensverlängerung in Aussicht gestellt werden kann.

2.4.1.5 Nach WHOQOL

Der Erfassung von Lebensqualität nach WHOQOL (World Health Organisation Quality of Life) liegt folgende Definition zugrunde: „Lebensqualität ist die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation im Kontext der jeweiligen Kultur und des jeweiligen Wertesystems und auf Bezug auf die eigenen Ziele, Erwartungen, Beurteilungsmaßstäbe und Interessen.“⁴⁷ Sie umfasst sechs Hauptkriterien: 1. Physisch mit Schmerz, Energie und Schlaf. 2. Psychisch mit positiven Gefühlen, Denken, Selbstwert, Körper, negative Gefühlen. 3. Unabhängigkeit beinhaltet Mobilität, Aktivität, Medikation und Arbeitsfähigkeit. 4. Soziale Beziehung, Facetten mit soziale Beziehung, soziale

⁴⁵ RKI 2020 Bundesgesundheitsblatt.

⁴⁶ WHO Faktenblatt 2020, S.1 ff.

⁴⁷ Angermeyer, C., Kilian, R., Matschinger, H. 2000, S.10 ff.

Unterstützung und Sexualität. 5. Umwelt mit Sicherheit, Wohnung, finanzielle Ressourcen, Gesundheitsversorgung, Information, Freizeit und Transport. 6. Letzter Punkt ist die Spiritualität.

Die WHOQOL ist international entwickelt und existiert in mehreren Sprachen.

2.4.1.6 Nach dem finnischen Soziologen Erik Allardt

Der finnische Soziologe Erik Allardt (1993) hat Lebensqualität durch die Begriffe „having“, „loveling“ und „being“ definiert und damit unterstrichen, dass das Leben nicht nur durch den Wohlstand (having), sondern wesentlich auch durch die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen (loving) sowie die Möglichkeit, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen und ein aktives, selbstbestimmtes Leben zu führen (being), bestimmt wird.⁴⁸

Auch der Nobelpreisträger Amartya Sen (1993) hat mit seinem „capability approach“, seinem Verwirklichungschancen-Ansatz, die über den materiellen Wohlstand hinausgehenden Aspekte des Konzepts der Lebensqualität in den Vordergrund gerückt.

Allen Konzeptualisierungen ist grundsätzlich gemeinsam, dass Lebensqualität als etwas vom Lebensstandard verschiedenes und nicht auf Wohlstand im Sinne der Versorgung mit materiellen Gütern und Dienstleistungen reduzierbares betrachtet wird.

2.4.2 Instrumente zur Messung von Wohlbefinden und Lebensqualität

Die Messung der Lebensqualität gewinnt zunehmend an Bedeutung. Obwohl eine deutliche Definition des Begriffs fehlt, wurden unzählige Messinstrumente zu ihrer Erfassung entwickelt, vorwiegend subjektive Fragebogen. Zur Messung kann ein breites Spektrum verschiedener Instrumente herangezogen werden.

Die Autorin benennt Instrumente zur Messung von Wohlbefinden und Lebensqualität, die relevant für ihre Bachelor-Arbeit sind.

Viele Tests und Testverfahren messen bestimmten Lebensbereiche, manche Messgrößen sind quantitativer (z.B. Papierfragebögen), andere qualitativer Art (z.B. Diary-Klangtagebuch). Inzwischen steht eine sehr hohe Zahl standardisierter Instrumente zur Verfügung, die zusätzliche Informationen über Wohlbefinden in Verbindung mit einer bestimmten Art von Morbidität, gesundheitlichen Beschwerden oder Behinderung liefern.

⁴⁸ Allardt 1993, S. 88 ff.

Eines der häufigsten benutzten Instrumente ist die Umfrage, in der meist konkrete Fragen gestellt werden.

Hierzu werden verschiedene internationale Projekte zur Entwicklung von Lebensqualität-Instrumenten genannt.

Bekannt als Goldstandards der Assessments zur Lebensqualität zählt die WHOQOL-100 (World Health Organization Quality of Life-100)⁴⁹. Sie beinhaltet 100 Items zu Lebensqualität und wurde 1998 international entwickelt. Sie existiert in mehreren Sprachen. Sie ist gut validiert und reliabel.

Der WHOQOL-BREF (World Health Organization Quality of Life Assessment-BREF) ist mit 26 Items eine Kurzform des WHOQOL-100 und damit ein Instrument zur Erfassung der subjektiven Lebensqualität. Diese wird definiert als die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenssituation im Kontext der jeweiligen Kultur und des jeweiligen Wertesystems sowie in Bezug auf persönliche Ziele, Erwartungen, Beurteilungsmaßstäbe und Interessen. Der WHOQOL-BREF wurde als generischer Lebensqualitätsfragebogen entwickelt und ist deshalb nicht auf spezifische Anwendungsgebiete beschränkt. Der Fragebogen wird von der befragten Person ausgefüllt. Der WHOQOL-BREF besteht aus den vier Bereichen: physische Gesundheit, psychische Wohlbefinden, soziale Beziehung und Umwelt. Die Beantwortung der Items erfolgt in fünf Stufen („überhaupt nicht“ über „eher nicht“, „halbwegs“, „überwiegend“ bis „völlig“).⁵⁰ Die Skalen weisen eine sehr hohe interne Konsistenz auf.

Ein weiteres Instrument ist der Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW= Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden) von Renate Frank zum Thema Wohlbefinden, der sich am Positiven orientiert. Gemessen werden zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden 58 Items aus 7 Bereichen: Zufriedenheit mit aktuellem Körperzustand, Ruhe/Muße, Vitalität/Lebensfreude, Nachlassende Anspannung, Genussfreude/Lustempfinden, subjektive Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit und Gepflegtheit (Frische, angenehmes Körperempfinden). Die Beantwortung der Items erfolgt in fünf Stufen („gar nicht“, „wenig zutreffend“, „im mittleren Maße zutreffend“, „überwiegend zutreffend“, „völlig zutreffend“).⁵¹ Auch hier wird der Fragebogen von der befragten Person ausgefüllt.

Ziel der Positiven Psychologie ist es, die Auswirkungen von Wohlbefinden, konstruktiven Gedanken, Talenten und Stärken zu erforschen. Der Fragebogen dient zur Stärkung therapeutischen Ansätzen, die sich spezifisch auf Wohlbefinden und menschliche

⁴⁹ WHOQOL 1993, S.153 ff.

⁵⁰ Angermeyer, Kilian, Matschinger 2000, S. 10 ff.

⁵¹ Frank 2003, S. 166 ff.

Stärken konzentrieren, u. a. durch Ressourcenaktivierung, Euthyme Therapie und achtsamkeitsbasierte Therapie.

2.4.3 Dopamin und Oxytocin bei Wohlbefinden

Dopamin und Oxytocin spielen maßgeblich eine große Rolle beim Wohlfühlen und vermitteln Sicherheit, Geborgenheit und soziale Nähe. Beide Komponenten können durch psychologischer Interventionen verändert werden und das Wohlfühl erhöhen.

Dopamin produzierende Neuronen im Mesencephalon (Mittelhirn) spielen eine große Rolle u. a. bei der Steuerung motorischer, emotionaler, motivationaler und kognitiver Prozesse. Bei Herausforderungen im aktiven Handlungsprozess werden im Gehirn Belohnungssysteme entwickelt. Eine erfolgreiche Bewältigung der Herausforderung führt zu erlebten Glücksgefühlen.⁵²

Wenn einem Stress auslösenden Reiz keine Bewältigungsstrategie entgegengesetzt werden kann, entstehen Hilfslosigkeit, Angst, Wut oder Trauer. Ein auf dieser Weise überwältigender Stress führt zu einer massiven Ausschüttung von Cortisol. Die Wahrnehmung engt sich dabei ein und eine kreative Offenheit verschwindet. Der Gegenspieler des Cortisols ist das Hormon Oxytocin (Glückshormon). Es wird von der Hirnanhangdrüse ins Blut abgegeben und bewirkt unter anderen die sexuelle Erregung, das Bindungsverhalten und die mütterliche Fürsorge für das Neugeborene. Angenehme Berührungen, Umarmen, Hände reichen, Streicheln oder Küssen erhöhen den Oxytocin-Spiegel im Blut, verringern die Ausschüttung von Cortisol, reduzieren den Stress und steigern das Wohlbefinden.⁵³

Es gibt Befunde, die zeigen, dass z. B. eine stressreduzierende Massage oder eine Meditation das dopaminergene System stimulieren, aktivieren und einen Einfluss auf die Fähigkeit, Liebe und Nähe zu empfinden, haben.

Eine bewusste Regulation des Stresspegels in der therapeutischen Situation ist durch den Ersatz von Konfrontation durch freundliche Zuwendung oder Berührung möglich. Berührungen und Massagen in der Körperpsychotherapie beeinflussen vermutlich den Oxytocin-Stoffwechsel und damit das Wohlbefinden.

⁵² Del Monte 2014, s.6 ff.

⁵³ Kirsch, gruppe 2011, S. 283 ff.

2.5 Urvertrauen

In der frühkindlichen Entwicklung wird das Urvertrauen bereits aufgebaut. Dem Urvertrauen steht das Urmissstrauen gegenüber. Das Thema Urvertrauen hat Einfluss auf die Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Psychotherapie.

2.5.1 Drei-Phasen Modell nach Freud

Sigmund Freud hat die Grundlagen der psychosexuellen Phasen der kindlichen Entwicklung gebildet. Er gilt als der Gründer der Psychoanalyse, die heute noch Anwendung findet.

Das Model unterscheidet drei Phasen: Es, Ich und Über-Ich.

Nach der Geburt ist die Es-Phase bereits vorhanden. Sie verkörpert das Lustprinzip mit Freude, Gefühlen, Saugen und Essen, bei der die Mutter Sicherheit und Geborgenheit gibt. Es sind die Triebe und Instinkte in uns, die uns das Leben ermöglichen.

Die zweite Phase, das Ich, vermittelt zwischen dem Es und Über-Ich und versucht letztendlich die beste Entscheidung zu treffen. Das Ich kann bestimmte Triebe beeinflussen oder blockieren.

Die dritte Phase ist das Über-Ich, das auch oft als das Gewissen dargestellt wird und mit Schuld und Scham zusammenhängt. Das Über-Ich wird in der Erziehung und durch das soziale Umfeld geprägt und entsteht Laufe der Zeit.⁵⁴

2.5.2 Das Basic-Trust-Konzept nach Erikson

Der Begriff und Konzept des Urvertrauens aus dem Bereich der Psychologie wurde 1950 von Erik Erikson zum ersten Mal erwähnt. Er verwendet den Begriff „Basic Trust“, das später übersetzt wurde als Urvertrauen. Urvertrauen stellt ein tief gehendes Grundgefühl eines Menschen dar, welcher Person in welcher Situation er vertrauen kann oder nicht. Urvertrauen hängt eng mit der frühkindlichen Entwicklung zusammen.

Erikson beschreibt dieses Gefühl als ein Grundgefühl des sich Verlassen-Dürfens. Dieses Grundgefühl prägt sich im ersten Lebensjahr des Säuglings aus.

Erikson, der von Freud geprägt war, stellte ein Stufenmodell mit 8 Phasen der psychosozialen Entwicklung auf, bei dem in der ersten Phase die Grundbedürfnisse des Säuglings bedingungslos erfüllt werden müssen, damit Urvertrauen aufgebaut werden kann. Der Säugling ist hilflos und auf die Fürsorge und Verlässlichkeit der Bezugsperson angewiesen. Ausprägung eines solchen Gefühls des unbedingten Verlassens auf eine

⁵⁴ Freud 2011, S. 4 ff.

Bezugsperson ist elementar wichtig für die kindliche Entwicklung. Fühlt sich der Säugling sicher und aufgehoben, so entsteht ein tiefes empfundenes Gefühl von Sicherheit.

Das Kind lernt im ersten Jahr, die Welt differenziert wahrzunehmen, macht eigene Erfahrungen, durchlebt Situationen und Herausforderungen und entwickelt dadurch Kompetenzen. Urvertrauen, das sich im Säuglingsalter durch die Beziehung zwischen Neugeborenem und Mutter entwickelt, lässt positiv ausgeprägtes Selbstwertgefühl im Erwachsenenalter entstehen.⁵⁵

2.5.3 Zusammenhang Klangmassage und Wohlbefinden

Einen wichtigen Stellenwert im Zusammenhang mit Klangmassage nimmt ferner der Aspekt der „Achtsamkeit“ ein. Achtsamkeit meint dabei die wertungsfreie Beobachtung dessen, was ist.

Klänge haben seit jeher und in vielen Kulturen der Welt eine wichtige Bedeutung im Leben von Menschen, sowohl in rituellen, gesellschaftlichen bzw. sozialen Kontexten als auch im Heilweisen. In der heutigen Welt findet dieses Wissen in musik-therapeutischen Ansätzen Beachtung. Der Mensch ist aus Klang entstanden und harmonische Klänge können ihn dazu anregen, wieder in seine natürliche Harmonie und Ordnung zu kommen.⁵⁶ Es wird vermutet, dass die Wirkung der obertonreichen Klänge, wie die der Klangschalen den Geräuschen ähneln, wie sie schon ein Ungeborenes im Mutterleib wahrnimmt. Die ersten Sinneswahrnehmungen eines Ungeborenen sind Hören und Fühlen. Das Ohr ist das einzige Sinnesorgan, das bereits vor der Geburt vollständig ausgeprägt ist.⁵⁷ Ab der 8. Schwangerschaftswoche bilden sich die taktile Wahrnehmung über den ganzen Körper aus. Der Fötus beginnt bereits zu hören und fühlen und reagiert auf Berührungen von außen nach innen. Durch das Wahrnehmen von Berührung gewinnt die Zelle Erkenntnisse über sich selbst und über das, womit sie in Kontakt kommt.⁵⁸ Der Fötus nimmt in seiner Klangwelt die Geräusche von Darmtätigkeit, Atmung, Herzrhythmus und Bewegung der Mutter wahr.⁵⁹ Ab der 14. Schwangerschaftswoche umfasst die Berührungsempfindlichkeit bereits alle Körperregionen, außer Rücken und Schädeldecke. Genau diese beiden Sinne sind es, die bei der Klangmassage stimuliert werden. Dies könnte auch erklären, warum Klänge einen großen Reiz ausüben und positive Reaktionen hervorrufen. Besonders hilfreich kann dieses bei Menschen wirken, die

⁵⁵ Lutz 2011, S. 61 ff.

⁵⁶ Koller 2007, S. 161 ff.

⁵⁷ Tomatis 2001, S.96 ff.

⁵⁸ Hartley 2012, S. 56.

⁵⁹ Tomatis 2001, S. 53.

aufgrund ihrer Veranlagung, einer Erkrankung oder eines Unfalls nicht mehr oder nur begrenzt auf kognitive Fähigkeiten zurückgreifen können.

Klang ist physikalisch gesehen eine Schwingung, die durch Schall übertragen wird. Schall wiederum ist alles was wir mit dem Ohr wahrnehmen können. Die Obertöne der Klangschalen spielen hier eine wichtige Rolle als natürliches und allgegenwärtiges Phänomen. Bei einer Klangmassage kommt es zu einem umfassenden Klangerleben, das weit über das Hören von Klängen hinausgeht.

Bei der ersten Klangmassage können die meisten Menschen schnell und tief entspannen. Entspannung ist die Folge einer Absenkung des Sympathikotonus und der Aktivierung des Parasympathikus, die durch veränderte Atmung ermöglicht wird. Dies fördert wiederum die Regeneration des Körpers mit dem Empfinden von Erholung und Entspannung. Über die somatosensorische Wahrnehmung wird die Schallwelle als Fühl-Eindruck verarbeitet.

Die Wahrnehmung erfolgt einerseits über die Haut (Exterozeption) und andererseits über das Körperinnere (Interozeption).⁶⁰ Die Stimulierung des Körperinneren lässt sich dabei wiederum in die Wahrnehmung über Muskeln, Sehnen und Bänder (Propriozeption) sowie über die Fühlrezeptoren unsere Eingeweide (Viszerozeption) unterteilen.⁶¹ Im Alltag sind wir uns nicht bewusst, wie viele Informationen wir ständig aus dem Körperinneren erhalten. Klangmassage kann einerseits in die Entspannung führen und andererseits auch zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung beitragen, indem sie die Interozeption schult. Klangmassage kann einen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit leisten und sowohl Krankheit vorbeugen als auch Genesungsprozesse begleitende Methode unterstützen.

2.6 Klangmassage

Die gesundheitsfördernde und Stress reduzierende Wirkung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training oder Meditation sind wichtige Bestandteile einer Heilung in ganzheitlichen Sinne. Die neue Generation von Klienten möchte aktiv an der eigenen Heilung beteiligt sein und sucht nach entsprechenden Möglichkeiten. Klangmethoden können hier einen wertvollen Beitrag leisten.⁶²

Klangmassage ist mehr als nur eine Technik und bedarf ein fundiertes Hintergrundwissen, kombiniert mit viel (vor allem auch eigener) Erfahrung und Können, um sie individuell und zum Wohle der Klienten einsetzen zu können. Die Peter Hess Klangmethoden

⁶⁰ Boadella 2009, S. 27.

⁶¹ Ross 2010, S.71 ff.

⁶² Hess, Koller 2009, S. 11.

hat sechs Prinzipien: Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Weniger-Ist-Mehr-Prinzip, Lösungs- und Ressourcenorientierung und dialogisches Miteinander.

2.6.1 Wegbereiter der Klangmassage

Als der Wegbereiter der Klangmassage im europäischen Raum gilt Peter Hess.

Er wurde 1941 in Fulda geboren, ist Diplomingenieur der Physikalischen Technik und Pädagoge. 1984 erhielt Peter Hess einen Auftrag, in Nepal im Rahmen eines Forschungsprojektes Tempelplätze, rituelle Plätze, besondere Steine oder Orte der Kraft auszumessen. Er führte eine Reihe von biophysikalischen und physikalischen Untersuchungen zu Orten der Kraft in Nepal durch. Dabei nahm er an vielen Ritualen und Heilzeremonien teil. Musik spielt bei rituellen Festen eine große Rolle, Selbsterfahrung mit Berührung durch Klänge und Spüren am eigenen Körper waren für ihn faszinierend.

Peter Hess lernte im Osten die Vorstellung von „Nada Brahma“ kennen, übersetzt, „die Welt ist Klang“. Er sammelte viele Erfahrungen mit Klangschalen. Er erforschte die Wirkung des Klangs auf den Menschen. Im selben Jahr 1984 begann er mit Klangschalen zu arbeiten. Er entwickelte die Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Entspannungsmethode. Er gründete das heutige Peter-Hess-Institut mit 22 Peter-Hess-Akademien im Ausland. Heute sind die Peter-Hess Therapieklangschalen weltweit bekannt und sehr geschätzt.⁶³ Die vielen unterschiedlichen Therapieklangschalen werden in Nepal und Indien traditionell nach alter Handwerkskunst hergestellt. Sie haben in der Regel ein besonders gutes Schwingungsverhalten und damit einen wunderbaren Klang. Jede Peter-Hess Klangschale ist ein Unikat und handgefertigt.

Der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. wurde 1999 gegründet. Dieser Berufsverband vertritt die Interessen der Peter Hess-Klangmassagepraktiker. Seit 2012 ist er Mitglied im Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe.

2.6.2 Klangschalen

Klangschalen (engl. singing bowls) sind in den östlichen Kulturkreisen wie Japan, China, Thailand und dem Himalaya-Gebiet beheimatet. Die ursprüngliche Funktion der Klangschalen aus dem tibetischen und nordindischen Bereich ist nicht vollständig geklärt. Klangschalen dienten u.a. ursprünglich im Buddhismus als Aufbewahrungsschale für Nahrungsmittel, Bettelschale oder auch als Opferschale. Im Himalaya-Gebiet werden die bronzen Schalen heute noch traditionell als Essgeschirr verwendet.

⁶³ Hess 2010, S. 11 ff.

Klangschalen sind keine Musikinstrumente, mit denen Melodien gespielt werden. Sie bieten ein großes Angebot von hohen und tiefen Ton-Frequenzen, lauten und leisen Klängen.

Jede Klangschale hat ihren eigenen dreidimensionalen Charakter mit individuellem Klang- und Schwingungsverhalten. Die Qualität einer Klangschale wird durch die Schmiedetechnik beeinflusst und ist entscheidend für die Klangqualität. Wie sie klingt, hängt von der Anschlagstelle und vom Schlägeltyp ab. Gerade die Vielfalt der Klänge, die durch die hohe Schmiedekunst entsteht, ist so wichtig für die Körperarbeit und macht die Klangschale so obertonreich.⁶⁴

Klangmassage dient als Basis für eine ganzheitliche Entspannungsmethode und wird zum Wohle des Klienten eingesetzt. Dabei werden Klangschalen auf oder neben den bekleideten Körper gestellt und sanft angeklungen. Klang kann zur besseren Körperwahrnehmung und zur Verbesserung des inneren Erlebnisbereiches führen. Klangmassage kann einerseits in Entspannung führen, andererseits auch zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung beitragen, indem sie die Interozeption schult. Interozeption erfasst jeglicher Wahrnehmung aus dem Körperinneren, ist ein Teil der Sensibilität, die unbewusst zahlreiche Körperfunktionen regelt. Organe und Weichteile empfangen Sinneseindrücke, die innere, viszerale Vorgänge betreffen, wie Wärme, Druck, Wahrnehmung von Körperlage und Körperbewegung im Raum.⁶⁵ Diese Form der Wahrnehmung prägt wesentlich das Wohlbefinden und bestimmt, wie sich ein Mensch fühlt.

Die Peter-Hess-Klangschalen bestehen aus einer hochwertigen Bronze mit bis zu 12 Metallen (Gold, Silber, Quecksilber, Kupfer, Eisen, Zinn, Blei, Zink, Meteoreisen, Wismut, Bleiglanz und Pyrit). Die hohe Qualität der Grundmaterialien, verbunden mit Fertigungskunst der Schmiede und anschließender sorgfältiger Prüfung und Auswahl, gewährleisten Klangschalen von optimaler Klang- und Schwingungsqualität. Damit sprechen die verschiedenen Schalentypen mit ihrem jeweils spezifischen Frequenzspektrum bestimmte Körperbereiche besonders gut an. Die Klänge der Klangschalen sind sogenannte monochrome Klänge (ein vorherrschender Farbklang) und zeichnen sich durch eine einfache, gleichförmige Struktur aus. Die Geräuschkulisse, wie sie ein Ungeborenes im Mutterleib wahrnimmt, ist durch eine monochrome Struktur geprägt. Es kann vermutet werden, dass in dieser klanglichen Ähnlichkeit ein Grund für die entspannende Wirkung der Klänge liegt. Viele Menschen beschreiben, dass die Klänge in ihnen Gefühle tiefer Verbundenheit und Ruhe wecken. Die Ruhe führt zu einer wohltuenden Stille. Probleme können von einer höheren, distanzierteren Warte aus betrachtet, innere

⁶⁴ Portalska, Portalski, Hess, Konrath, 2010 S. 193 ff.

⁶⁵ Hartley 2012, S. 170 ff.

Ressourcen aktiviert werden. Innere Neuordnung kann geschehen. Klangschalen werden in den Bereichen Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung, Prävention, Wellness, Beratung, Therapien in Heil- und Heilfachberufen eingesetzt.⁶⁶

Hören und Fühlen sind zwei Sinne, die schon vorgeburtlich als erste ausgeprägt sind. Bei der Klangmassage geschieht die Wahrnehmung bzw. Verarbeitung der Klänge über diese beiden Sinne. Die Klänge der Klangschalen werden über das Hören, die auditive Wahrnehmung aufgenommen. Der Schall wird im Innenohr in ein elektrisches Signal umgeformt und durch Nervenimpulse ins Gehirn weitergeleitet, wo Aktivierungsmuster ausgelöst werden. Klangmassage regt neben der auditiven Wahrnehmung auch die Somatosensorik an. Die somatosensorische Wahrnehmung geschieht über die Haut. Sie wird über Spinalnerven, die in das Rückenmark ziehen, weiter über den Hinterstrang zum Gehirn geleitet und löst dort in bestimmten Arealen Aktivierungsmuster aus.⁶⁷

Das Wahrnehmungs- und Verarbeitungssystem besteht aus Exterozeption und Interozeption.

Exterozeption betrifft die empfangenen Reize, die aus der äußeren Umgebung über Hautsensibilität und der Hautsinne wahrgenommen werden. (Berührung, Druck, Wärme, Kälte, Schmerz). Wird eine Klangschale auf dem Bauch gelegt, findet ein mechanischer Reiz in der Haut statt.

Darüber hinaus wird die Interozeption, bestehend aus Propriozeption und Viszerozeption aktiviert. Die Interozeption erfasst jeglicher Wahrnehmung aus dem Körperinneren.

Die Propriozeption betrifft die Reize von Fühlrezeptoren in Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenken. Sie registrieren die Position des Körpers im Raum sowie seine Bewegung und Beziehung zwischen den Körperteilen.

Die Viszerozeption basiert auf der Reizung von Fühlrezeptoren in unseren Eingeweiden.

Darstellung des sensorischen Wahrnehmungs- und Verarbeitungssystems:

Sensorische Wahrnehmung

- **Exterozeption**

- Hautsensibilität
- Hautsinne
(mechanische Reize)

- **Interozeption**

- Propriozeption
(Muskeln, Sehnen, Bänder,
Gelenke)
- Viszerozeption
(Eingeweide)

⁶⁶ Hess, Koller 2009, S. 35 ff.

⁶⁷ Ross 2010, S.72 ff.

Das somatosensorische System steht mit dem limbischen System in Verbindung, wo alle Sinnesreize eine emotionale Färbung bekommen und mit bestimmten emotionalen Bedeutungen belegt sind. All diese Wahrnehmungen sind wichtig für das Wohlbefinden. Folgende Therapieklingschalen, mit denen die Verfasserin arbeitet, werden hier mit Frequenzen, Gewicht und Einsatzgebiet aufgeführt.

- Universalschale, auch Gelenkschale genannt, Frequenz 100-1200 Hz, Gewicht 900-1000 g. Durch ihr breites Klangspektrum bedient sie die Extremitäten, Gelenke und den gesamten Körper.
- Herzschale, Frequenz, 200-1200 Hz, Gewicht 1300 g. Die Frequenzen dieser Klangschale sprechen vor allem den oberen Körperbereich an.
- Beckenschale, Frequenz 100-1000 Hz, Gewicht 1500 g. Ihre tiefen Klänge, die durch Anklingen mit einem weichen Schlägel zu spüren sind, sprechen vor allem den Unterleib an.
- XL- Klangschale, Gewicht 8000 g. Sie ist so groß, dass sich Klienten mit beiden Füßen in sie hineinstellen können. Die Klangschwingungen können über die Fußsohlen durch den gesamten Körper aufwärtssteigen. Sie wird auch am Fußende aufgestellt.

2.6.3 Basis-Klangmassage

Bei der Peter Hess-Klangmassage handelt es sich um eine ganzheitliche Entspannungsmethode, bei der verschiedene Klangschalen auf den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen werden. Es wird zwischen Basis-Klangmassage und individueller Klangmassage unterschieden. Grundsätzlich verstehen sich alle Peter Hess-Klangmethoden immer als ein Angebot, das angenommen, aber auch abgelehnt werden kann.

Bei der Basis- Klangmassage wird mit drei Klangschalen gearbeitet, der Herzschale (H), der Beckenschale (B) und der Universalschale (U). Diese drei Klangschalentypen sind nach den Körperpartien benannt, die sie durch ihr jeweiliges Klang- bzw. Frequenzspektrum besonders gut ansprechen. Klangschalen werden auf den bekleideten Körper in einer bestimmten Reihenfolge aufgestellt und angeklungen. Die Durchführung der Klangmassage beträgt insgesamt 60 Minuten, davon 40 Minuten Klangmassage. Ein kurzes Vorgespräch stimmt auf die Klingsitzung ein. Auf eine ausreichende Nachruhephase zum Nachspüren wird geachtet. In einem Nachgespräch können Erfahrungen mitgeteilt und Fragen beantwortet werden.

Bei dieser Klangmassage geht es vorrangig um die Themen Entspannung, den Körper zu spüren oder Klangmassage kennen zu lernen.

Die Basis-Klangmassage erfolgt zuerst auf der Körperrückseite (ca. 25 Minuten) und anschließend auf der Körpervorderseite (ca. 15 Minuten), wobei auch Arme und Hände einbezogen werden. Der Klient muss nichts tun, er darf einfach nur sein, wahrnehmen und genießen. Zu Beginn der Klangmassage legt sich der Klient (ohne Schuhe) in Bauchlage auf die Massageliege. Er wird mit einer leichten Decke zugedeckt. Dabei wird auf eine angenehme Liegeposition geachtet. Der Klient wird angewiesen, sich bei Unannehmlichkeiten (z.B. Frieren, unangenehme Liegeposition) zu melden. Reizen nachzugeben wie Husten, Niesen oder Naseputzen, ist erlaubt. Mit den individuellen Klangmassage Karten nach Peter Hess stellt die Verfasserin die Basis-Klangmassage vor.

Klangmassage in der Bauchlage

Die Massage beginnt mit der Universalschale (U) an den Reflexzonen der Fußsohlen, erst rechte dann linke Fußsohle. Das Anklingen der Universalschale erfolgt mit dem mittleren Schlägel (Nr. 2).

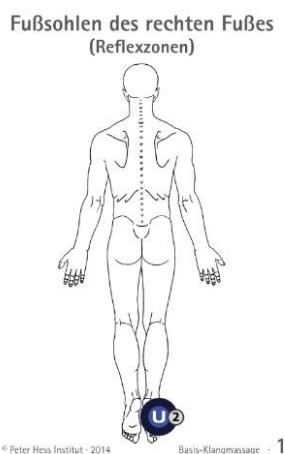


Abbildung 3: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Die Klangschwingungen massieren sanft die Reflexzonen des Fußes, Ausbreitung der Schwingungen durch den Körper können wahrgenommen werden. Der Klient spürt den Grad der Durchlässigkeit seines Körpers sowie die positiven Veränderungen im Laufe der Klangmassage.

Eine Beckenschale(B) wird mittig auf dem Rücken platziert und angeschlagen.

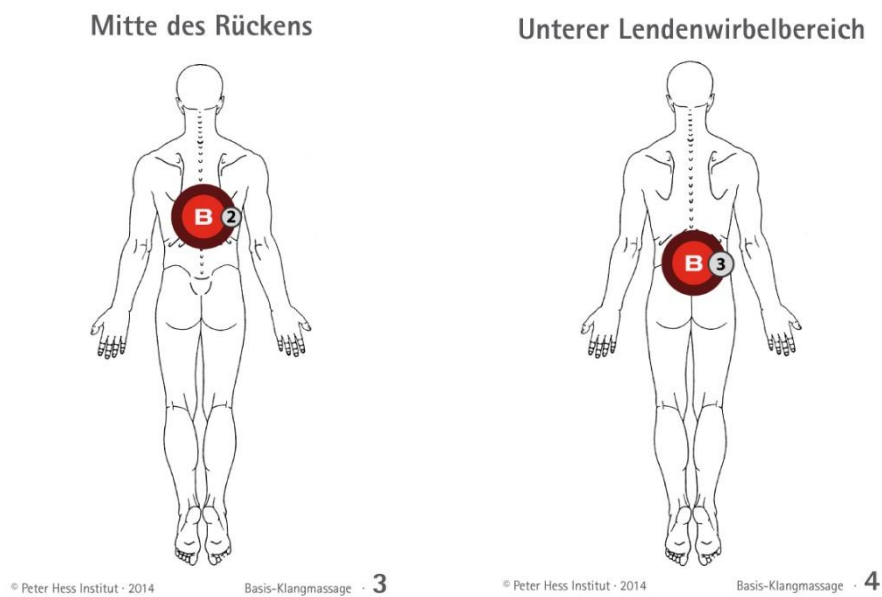


Abbildung 4: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Klangschwingungen breiten sich von diesem Punkt im ganzen Körper aus. Durch Anklängen der Beckenschale mit Schlägel Größe 2 wird das höhere Frequenzspektrum der Klangschale aktiviert.

Nun wird die Beckenschale zum unteren Lendenwirbel gesetzt und mit den großen Schlägel (3) angeschlagen. Die tiefen Frequenzen werden durch den großen Schlägel aktiviert. Die tiefen Töne laden zur Entspannung ein.

Auf dem oberen Rücken und auf den Schultern kommt die Herzschaale zum Einsatz. Erst die rechte, dann linke Schulter. Die Beckenschale bleibt auf der Wirbelsäule. Zuerst wird die Herzschaale alleine angeschlagen, dann werden beide Klangschalen im Wechsel angeschlagen.

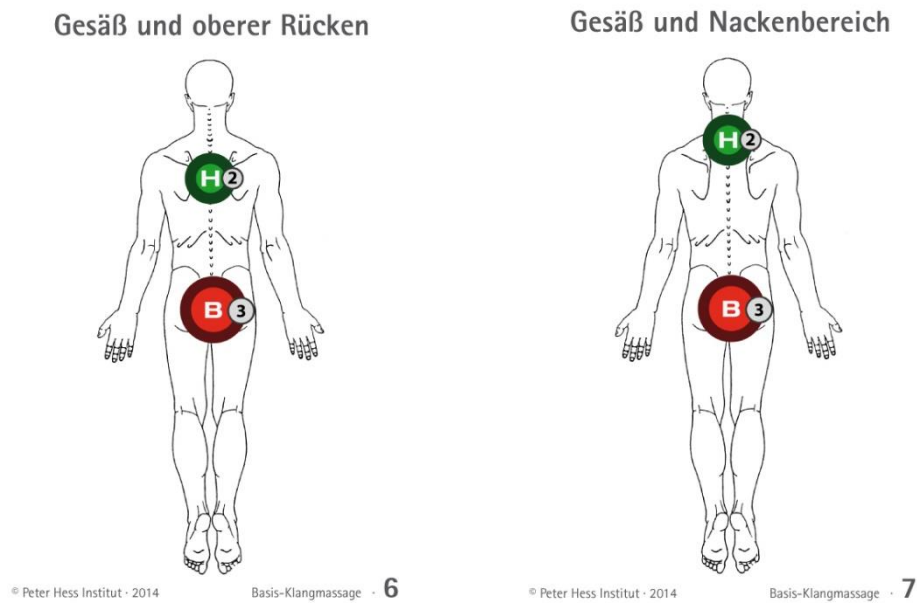


Abbildung 5: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Durch den Einsatz zweier Klangschalen kommt es zu einem Ineinander-Fließen der Klangschwingungen. „Loslassen“ wird gefördert, Lockerungen im Nacken-Schulter- und Beckenbereich können erreicht werden.

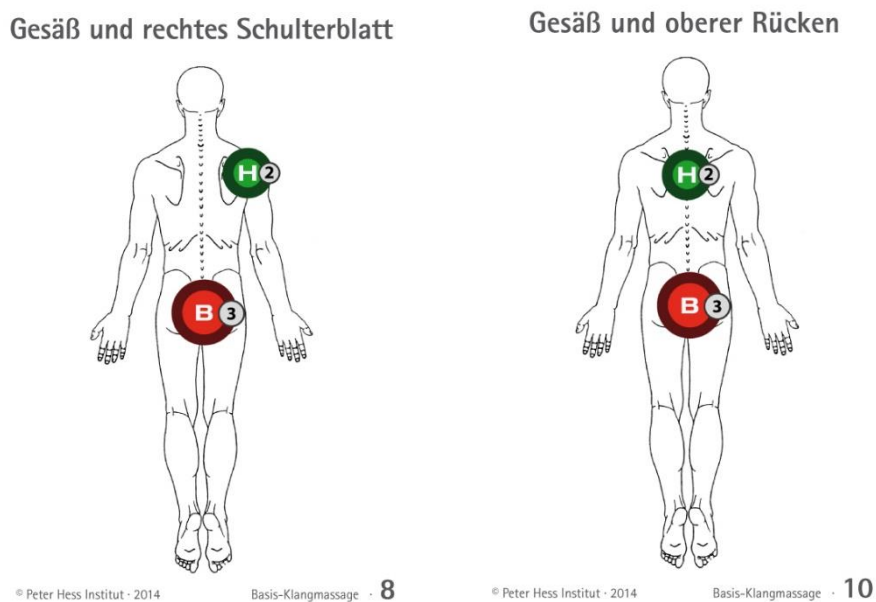


Abbildung 6: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Die Herzschale wird zwischen die Schulterblätter gestellt. Die Beckenschale verbleibt auf ihre Position. Abwechselnd werden die Klangschalen angeschlagen. Eine Entspannung entsteht in diesen Bereichen.

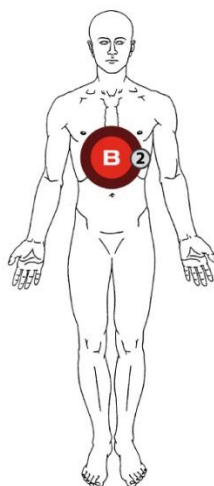
Anschließend wird die Herzschale vom Körper genommen und die Beckenschale zurück in die Mitte des Rückens aufgelegt. Die Universalschale wird zunächst auf die rechte, anschließend auf die linke Handfläche aufgelegt. Beide Schalen werden mit den mittleren Schlägel angeschlagen. Über die Handreflexionen wird das gesamte Körpersystem angesprochen. Nach der Handreflexionsmassage wird die Beckenschale einige Male einzeln angeschlagen und zum Abschluss wird die Klangmassage in der Bauchlage mit der Fußsohlen-Klangmassage beendet.

Zeit für ein Nachspüren wird für den Klienten gelassen. Dann darf der Klient sich langsam auf den Rücken legen.

Klangmassage in der Rückenlage

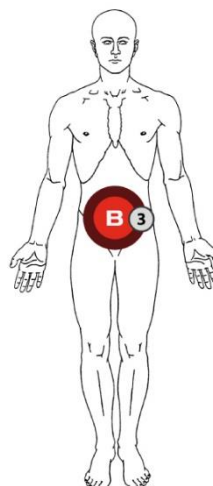
Nun erfolgt die Klangmassage auf der Vorderseite des Körpers. Die Beckenschale wird auf den Solarplexus-Bereich gelegt und mit dem mittleren Schlegel (2) angeschlagen. Das vegetative Nervensystem wird über den Solarplexus positiv angesprochen. Häufig kommt es zu Darmgeräusche, ein positives Zeichen von Entspannung und Loslassen. Die Beckenschale wird anschließend auf den Unterbauch gestellt. Die tiefen Töne laden zur Entspannung ein.

Mitte des Körpers (Solarplexus)



© Peter Hess Institut · 2014 Basis-Klangmassage · 17

Unterkörperbereich



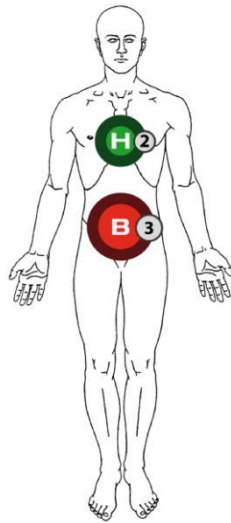
© Peter Hess Institut · 2014 Basis-Klangmassage · 18

Abbildung 7: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Am Brustbereich wird die Herzschale aufgestellt. Beckenschale und Herzschale werden abwechselnd angeschlagen. Dieser Bereich ist ein sensibler Bereich, Verweildauer des Klangs ist nur kurz. Entspannung und Lockerung in diesem Bereich bewirkt Wohlgefühl und Sicherheit.

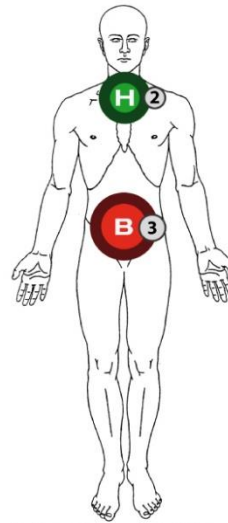
Die Herzschale wird in Richtung Hals-/Kehlkopfbereich aufgelegt. Hier soll das Immunsystem gestärkt und Entspannung im Halsbereich gefördert werden.

Unterkörperbereich und
Herzbereich



© Peter Hess Institut · 2014 Basis-Klangmassage · 19

Unterkörperbereich und
Kehlkopfbereich

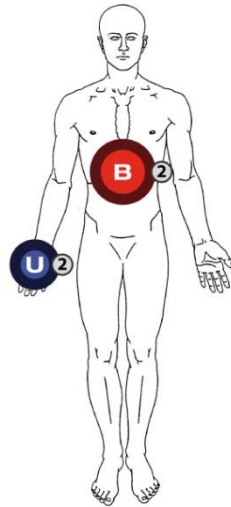


© Peter Hess Institut · 2014 Basis-Klangmassage · 20

Abbildung 8: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

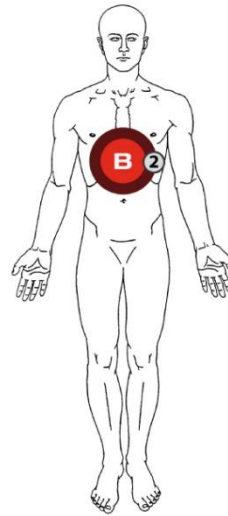
Die Herzschale wird vom Hals-/Kehlkopfbereich genommen, die Beckenschale wird zur Mitte des Körpers gelegt und mit Schlägel Größe 2 angeschlagen. Das hohe Frequenzspektrum wird aktiviert, Zentrierung und Betonung der Körpermitte erfolgen. Falls in der Bauchlage noch nicht geschehen, wird die Handinnenfläche mit der Universalschale alleine angeklungen. Zum Schluss wird die Beckenschale in der Mitte des Körpers aufgelegt und alleine angeschlagen. Vor Beendigung der Klangmassage hat der Klient Gelegenheit in der Stille nachzuspüren und die Klänge nachschwingen zu lassen.

Mitte des Körpers (Solarplexus) Handreflexzonen rechts



© Peter Hess Institut · 2014 Basis-Klangmassage · 22

Mitte des Körpers (Solarplexus)



© Peter Hess Institut · 2014 Basis-Klangmassage · 21

Abbildung 9: Planungskarten Basis-Klangmassage. (Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Ein abschließendes Gespräch gibt dem Klienten die Möglichkeit, seine Erfahrungen während der Klangmassage mitzuteilen und neue Ansätze und Wünsche für die nächste Klangmassage mitzuteilen.

Die vorgestellte Klangmethode bietet ein sehr gutes Übungsfeld für die Verfeinerung von Achtsamkeit. Zur Achtsamkeit gehören das Zeigen, Aufgreifen und Ernstnehmen von Bedürfnissen. Werden wir sensibler für die Wirkung von Klängen, so verändert sich vielleicht allmählich auch der Umgang mit der eigenen Stimme. Denn Stimmklang hat auch eine emotionale Wirkung. Eine gute zwischenmenschliche Resonanz ist grundsätzlich die Basis für gelingende Beziehung.

2.6.4. Individuelle Klangmassage

Bei der individuellen Klangmassage wird der eben vorgestellte Ablauf der Basis-Klangmassage flexibel an die Bedürfnisse des Klienten angepasst. Die Autorin hat sich ausschließlich für die Rücken-Klangmassage nach Peter Hess mit 3 zusätzlichen Klangelementen aus der Peter Hess-Variationen entschlossen: die Erdung, das bewegte Ausleiten der Beine zur Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung und die Energetisierung. In Anlehnung an die Ausbildung bei Peter Hess soll hiermit bei Blockaden der Energiefluss in bestimmten Körperbereichen stimuliert und verschiedene

Körperbereiche wieder miteinander in Verbindung gebracht werden. Darüber hinaus soll das ausgewogene Zusammenspiel und die Aktivität der Körperwahrnehmung erhöht werden.

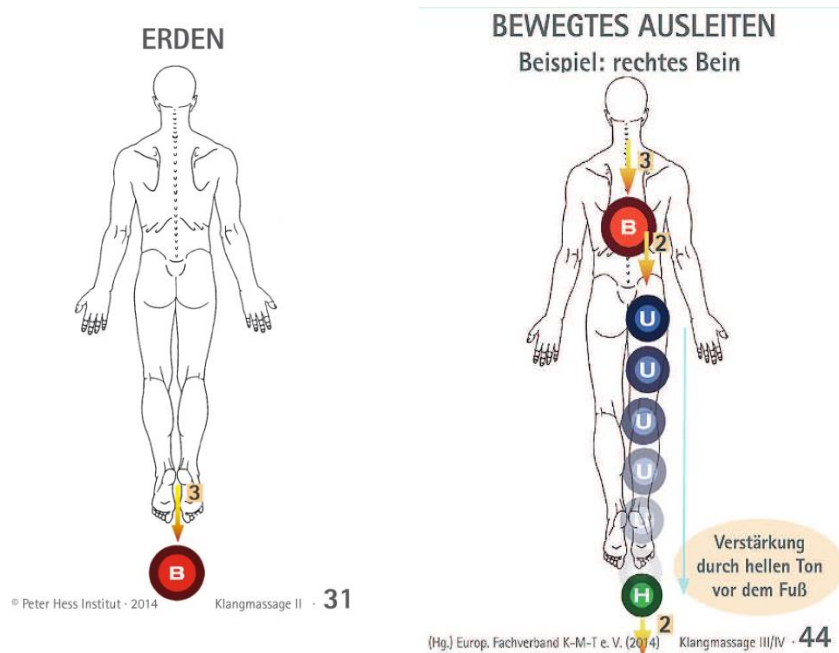


Abbildung 10: Planungskarten „Erden“, „Ausleiten“ für individuelle Elemente.(Hg. Europ. Fachverband K-M-T e.V., 2014)

Da die Klangmassage beim Klienten zu Hause durchgeführt wird, bleibt zur Vereinfachung die tragbare Massageliege, Lagerungskissen sowie die schwere große XL-Klangschale und die drei Basis-Klangschalen vor Ort. Jede Klangschale wird ca. 3 Minuten angeschlagen.

Der Klient liegt bequem in der Bauchlage auf der gepolsterten Massageliege. Ein kleines Kissen liegt unterm Kopf, eine Massagerolle aus Stoff wird unter den Füßen, je ein kleines Lagerungskissen unter den Schulter platziert. Der Körper wird mit einer Decke warmgehalten. Dies soll ein geschütztes, wohliges Gefühl und einen sicheren Raum geben. Am Fußende steht die große XL-Klangschale.

Die Massage beginnt mit dem Anschlagen der Universalschale auf den Reflexzonen der Fußsohlen, beginnend mit der rechten Fußsohle. Die Klangschale wird mehrere Minuten lang mit dem mittleren Schlägel (2) im Zehn-Sekunden-Rhythmus sanft angeschlagen. An den inneren Fußballen befinden sich die Chakras, die Energiepunkten des gesamten Körpers. Eine hier aufgesetzte Klangschale bringt den Bereich in wohltuende Schwingungen. Die Anwenderin steht auf einer Seite der Massageliege. Die Beckenschale wird auf den Rücken im Übergangsbereich von Brust- zu Lendenwirbelsäule (Höhe

Solarplexus) aufgelegt und 3 Minuten angeschlagen. Klangschwingungen breiten sich von diesem Punkt im ganzen Körper aus.

Nun wird die Beckenschale zum unteren Lendenwirbelbereich versetzt und angeschlagen, anschließend wird die Beckenschale mittig des Gesäßes platziert und mit dem großen Schlägel (3) angeschlagen. Die tiefen Töne laden zur Entspannung ein. Es folgt der Einsatz der zweiten Klangschale auf den Körper. Die Herzschaale wird zwischen die Schulterblätter aufgestellt und zuerst allein mit mittlerem Schlägel angeschlagen, damit der Körper sich auf einen neuen Ton einstellen kann. Beide Klangschalen werden im Wechsel angeschlagen. Durch den Einsatz zweier Klangschalen kommt es zu einem Ineinanderfließen der Klangschwingungen. Ein Loslassen wird gefördert, ein Trance-ähnlicher Zustand wird erreicht. Die Beckenschale bleibt auf dem Gesäß, Die Herzschaale wird in den Nackenbereich aufgestellt. Beide Klangschalen werden wieder im Wechsel angeschlagen, anschließend wird die Herzschaale auf die rechte und dann auf die linke Schulter aufgelegt und beide Klangschalen werden wieder sanft im Wechsel angeschlagen. Hier kann es zur Lockerung und Entspannung im Schultergürtel-Nackengebiet kommen. Die Herzschaale wird vom Körper genommen, die Beckenschale wird wieder zurück in die Mitte des Rückens aufgestellt und angeschlagen.

Beim Klang-Element „Bewegtes Ausleiten“ steht die Beckenschale in der Mitte des Rückens und wird in Richtung des Lendenwirbelbereichs, also nach unten, angeschlagen. Die Universalschaale wird auf Höhe des Lendenwirbelbereichs angeschlagen und in der Gesundheitsaura ca. 15-30 cm über den Körper, erst rechtes dann linkes Bein, schwingend nach unten bis über die Füße hinausgeführt.

Ausleiten erfolgt über die Bewegung der schwingenden Universalschaale und den langen Weg. Verstärkt wird dies durch eine Positionierung der Herzschaale vor den Füßen, da die Aufmerksamkeit immer dem hellen Ton folgt.

Beim Klang Element „Energetisierung“ wird die Universalschaale in der Hand der Anwenderin angeschlagen. Dann wird sie ca. 15 cm über den Körper, beginnend bei den Füßen über Beine, Gesäß, Rücken und Kopf geführt und vom Kopf weg ausgeklungen. Dies wird 2x wiederholt. Eine angenehme tiefe Entspannung wird hervorgerufen.

Die Massage wird beendet mit dem Anschlagen der Universalschaale auf den Reflexzonen der Fußsohlen, erst rechte dann linke Fußsohle.

Zum Abschluss folgt das Klang-Element „Erdung“.

Bei der Erdung wird die Beckenschale oder XL-Klangschale vor beiden Füße des Klienten platziert, angeschlagen, ausgeklungen und erneut angeschlagen, insgesamt 2-3 Minuten lang. Die Klangtiefe beruhigt und die Schwingungen können über die Fußsohlen

durch den ganzen Körper aufsteigen. Der Klient fühlt sich gestärkt. Eine ausreichende Nachruhezeit ist eingeplant sowie ein abschließendes Nachgespräch.

2.6.4.1 Erdung

Der Begriff „Erdung“ oder „grounding“ hat in unserer Zeit und in unserer Kultur eine breite Anwendung gefunden. Hier wird im übertragenen Sinn die Verbindung unseres Körpers zum Boden, zur Erde, gemeint. Wer gut geerdet ist, hat auch guten Kontakt zum Fundament der Realität und ist im Leben geschützt verwurzelt. Erdung wird in vielen Bereichen der körperbezogenen Psychotherapie, Verfahrens-, Körpertherapie, Körperarbeit übernommen und stellt eine gute Grundlage zur Verbindung eines Geborgen-Seins im eigenen Körper und in der eigenen Welt dar.⁶⁸ Physische Erdung fördert körperliche und psychische Stabilität, nimmt den eigenen Körper mit allen Sinnen wahr. Psychische Erdung hat Einfluss auf seelisches Befinden und gibt das Gefühl, gut im Leben zu stehen.⁶⁹ Eine gute Erdung entsteht durch Entwicklung von Selbstvertrauen in einer liebevollen und tragenden Umgebung, welche im Laufe der Kindheit verinnerlicht wird und sich auch im Erwachsenenalter fortsetzt. Eine gute Erdung kann innere Blockierungen lösen und ist somit immer im Wechselspiel mit der eigenen Umwelt und mit sich selbst. Eine schlechte Erdung erzeugt einen hohen Muskeltonus.

2.6.4.2 Zentrierung

Zentrierung und Erdung ergänzen sich einander. Aus der Zentrierung heraus entsteht Kraft, Stärkung der Peripherie in Verbindung mit der eigenen Mitte. Die Kraft der eigenen Mitte kann helfen, wenn der Klient anfängt, aus einer Position heraus zu wackeln oder das Gefühl hat, mehr Fundament in der Haltung zu brauchen. Blockaden können im Körper gelöst werden, so dass sich die Energiezentren in unserem Körper wieder im Gleichgewicht befinden und die Energie frei fließen kann.

2.6.4.3 Ausleiten

Wahrnehmung der Klänge führt in die Stille. Das Empfinden verlagert sich von außen nach innen. Klänge können den Energiefluss im Körper positiv unterstützen. Bei Problem- und Schmerzbereichen ist das Ausleiten und anbahnende Arbeiten eine

⁶⁸ Ehrensperger, 2006, S.692 ff.

⁶⁹ Boadella 2009, S. 26.

wirkungsvolle Methode als individuelle Elemente, abgestimmt auf die Bedürfnisse des Klienten innerhalb einer Klangmassage.

Das Prinzip dieser Gesundheitsmethode ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte, die vor allen in der Regulierung der Körpermechanismen angelegt sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster, sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organbezogen. Überschüssige Energie ist innerhalb bestimmter Gewebe gefangen, während sie in anderen Schichten versagt bleibt.⁷⁰ Diese Schwingungsmuster des Körpers und der Klangschale kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. Körperliche und seelische Blockaden zeigen dabei in einem Ungleichgewicht der körpereigenen Frequenzen.⁷¹ Das Resonanzprinzip besteht darin, dass die Frequenzen der Klangschale die Körperfrequenzen „speisen“ und den Menschen wieder ins Gleichgewicht, in die Balance führen können.

2.6.5 Exemplarische wissenschaftliche Untersuchungen

Für die positive Auswirkung auf Blutdrucksenkung bei Hypertonie durch die Peter Hess Basis-Klangmassage konnte in eine Pilot Studie 2013 durch den Berliner Kardiologen Dr. Gramann empirisch Belege liefern. 10 Hypertonie-Patienten erhielten neben ihrer leitliniengerechten schulmedizinischen Behandlung entweder 6 Sitzungen mit Peter Hess-Basis-Klangmassage oder 6 Sitzungen mit Progressiver Muskelrelaxation in wöchentlichen Abstand. Bestand eine blutdrucksenkende Medikation, durfte diese während der Studiendauer nicht verändert werden. Zusätzlich wurde das Stress- Entspannungsverhalten mit einer 24 Stundenmessung der Herzratenvariabilität erfasst. Ein standardisierter Fragebogen SVF 120 nach Janke und Erdmann wurde dazu verwendet. Das Ziel der Untersuchung war, heraus zu finden, ob und gegebenenfalls welche Auswirkungen die Intervention der Peter Hess Klangmassage auf den Blutdruck hat. Die während des Studienverlaufs gewonnenen Erfahrungen und ersten erfassten Daten weisen auf eine hervorragende den Blutdruck senkende Wirkung der Klangmassage hin, die möglicherweise die der progressive Muskelrelaxation bei weitem übertrifft. Die Wirkung statistisch signifikant nachzuweisen, bleibt weitere Studien vorbehalten. Dafür war die Probandenzahl zu klein.⁷²

Die positiven Auswirkungen auf die Stressverarbeitung durch die Peter Hess Klangmassage konnten in einer Pilotstudie empirische Belege liefern. 201 Probanden, die die Klangmassage noch nicht kannten, bekamen Interventionen, die aus fünf wöchentlich

⁷⁰ Hartley 2012, S. 47 ff.

⁷¹ Seitz, Koller 2009, S. 49 ff.

⁷² Gramann 2013, S. 29 ff.

stattfindenden Basis-Klangmassagen bestanden. Das Ziel der Untersuchung war, herauszufinden, ob und gegebenenfalls welche Auswirkungen die Intervention der Peter Hess Klangmassage auf die Stressverarbeitung und auf das Körperbild hat. Ein standardisierter Stressfragebogen SVF 120 nach Janke und Erdmann wurde dazu verwendet. Das Ergebnis war, dass die Klangmassage sich sowohl auf das Körperbild als auch auf die Stressverarbeitung positiv auswirken.⁷³

3 Fragestellung und Hypothese

Diese Untersuchung geht der Frage nach, inwiefern Klangmassage die Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten verbessern kann.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen und guten Forschungsergebnisse der Studienarbeit, bei der die Verfasserin einen Schlaganfall-Patienten aus der ambulanten Pflege mit Klangmassage begleitet hat, werden zwei Hypothesen dieser Arbeit aufgestellt.

Hypothese 1

- Klangmassage verbessert die Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten

Hypothese 2

- Durch die verbesserte Körperwahrnehmung verbessert sich die Lebensqualität

4 Methodisches Vorgehen

Das Studiendesign der Bachelorarbeit ist eine explorative Diary-Studie mit quantitativen Papierfragebögen und einem qualitativen Klangtagebuch. Die Verfasserin hat sich für die quantitative Erhebung mit der „Qualitativen Inhaltsanalyse“ von Philipp Mayring und mit dem „Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse“ von Dresing, Pehl, befasst. Für die qualitative Erhebung wurde die Literatur von Brähler im „Handbuch psychologischer und pädagogischer Test“ sowie die Literatur von Schreiner, Odag im „Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie“ von Mey, Muck und Mayring, einbezogen.

Die Verfasserin arbeitet in einem ambulanten Pflegedienst. Durch Kontakt mit Schlaganfall-Betroffenen ist schnell eine Probandin gefunden. Ein Anschreiben sowie ein Informationsflyer oder Aufsuchen andere Institutionen entfielen.

⁷³ Koller, Grotz 2010, S. 88 ff.

Ein zeitlicher Ablaufplan ist erstellt. Die Fragebögen und das Klangtagebuch hat die Verfasserin selbst entwickelt und entworfen. Sie begleitet die Probandin 10 Monate lang mit individueller Klangmassage.

4.1. Erhebungsinstrumente

Die Erhebungsinstrumente sind quantitative Papierfragebögen zur Wichtigkeit von Lebensqualitätsbereichen mit subjektiven Bedeutung. Die Probandin füllt vor Beginn der ersten Klangmassage einen Erstfragebogen aus. Die quantitativen Papierfragebögen werden jeweils am Anfang und am Ende der 34 Klangmassagen ausgefüllt. Die explorative Methode ist ein qualitatives Klangtagebuch (Diary) für zu Hause. Die Klientin kann ganz in Ruhe ihre Wahrnehmungen und Empfindungen zu jeder ihr passende Zeit allein schriftlich niederschreiben.

4.1.1 Quantitative Fragebogen

Für diese Arbeit wurden verschiedene standardisierte Fragebögen gesucht. Bei der Recherche zu den Fragebögen zur Erfassung der Lebensqualität wurde Folgendes berücksichtigt:

- Fragebogen Eigenschaftswörterliste (EWL) zu Befindens-Zuständen sowie Zustands-Schwankungen nach Janke, W. und Debus, G.
- Fragebogen Habituelles subjektives Wohlbefindens Skala (HSWBS), Erfassung allgemeine Lebenszufriedenheit nach Dalbert
- Fragebogen zur Erfassung aktuellen körperlichen Wohlbefindens (FAW) von Renate Frank zum Therapieziel Lebensqualität und Wohlbefinden
- Fragebogen Kieler Interview zu subjektiven Situation-Belastungen/Ressourcen (LIS-BR) in verschiedenen Lebensbereiche
- Fragebogen zu mehrdimensionalen Befindlichkeits-Fragen (MDBF) nach Andreas Hinz
- Fragebogen WHOQOL-BREF in Kurzform, zur Erfassung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität nach Angermeyer, C., Klian, R. und Matschinger, H.

Körperliches Wohlbefinden spielt eine große Rolle bei Schlaganfall-Betroffenen. Oftmals geht mit dem Krankheitsbild ein erheblicher Verlust von innerer und äußerer Wahrnehmungsfähigkeit einher. Schmerzen können auftauchen, die Verdauung ist verändert. Soziale Bindungen werden neu gefordert.

Körperliches Wohlbefinden meint nicht nur Wegfall von Beschwerden, sondern ein angenehmes Spüren des Körpers im Sinne von Vitalität oder auch von rhythmischem Erleben und Bewegungsfähigkeit.

Zu diesem Thema einen passenden standardisierten Fragenbogen zu finden, stellte sich als sehr herausfordernd heraus. Die bekannten Erfassungsbögen beinhalten sehr viele Items, was für Schlaganfall-Patienten eine Überforderung wäre. Es sollte ein kurzer positiv formulierter Fragebogen sein, bei dem rasch die relevanten Themen abgefragt werden. Da die Verfasserin keinen geeigneten Fragenbogen fand, wurde ein eigener erstellt. Aus dem FAW-Fragebogen von Renate Frank zum Therapieziel Wohlbefinden mit dessen 7 Kriterien wurden 4 ausgewählt: Zufriedenheit mit dem aktuellen Körperzustand, Bereich Vitalität und Lebensfreude, Bereich nachlassender Anspannung und Bereich angenehmes Körperempfinden.

Aus den WHOQOL-BREF Fragebögen zu Selbstbeurteilung der subjektiven Lebensqualität⁷⁴ aus 4 Kriterien wurden 2 Kriterien ausgewählt aus den Bereichen physischen und psychischen subjektiven Lebensqualität.

Durch die Auseinandersetzung mit den vielen Fragebögen, den Ergebnissen der Erhebung aus der Studienarbeit und die langjährige Arbeit mit Schlaganfall-Patienten, sind die restlichen Fragen entstanden. Der Verfasserin ist es wichtig, auf das Positive hinzuwirken und dieses zu stärken. Darauf wird auch in der Formulierung der Fragen und im Klangtagebuch großen Wert gelegt. Bei Fragebogen 1 werden 27 Fragen gestellt, bei Fragebogen 2 sind es 23 Fragen.

Die Unterschiede der Fragebögen von FAW-Fragebogen von Renate Frank und WHOQOL-BREF werden wie folgt beschrieben:

Der Fragebogen aus Renate Frank zum Thema Wohlbefinden (FAW Fragebogen) ist ein Instrument zur Erfassung zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden mit 58 Items, der sich am Positiven orientiert. Der Fragebogen ist für die positive Psychologie entwickelt worden. Er dient therapeutischen Ansätzen, die sich spezifisch auf Wohlbefinden und menschliche Stärken konzentrieren, unter anderem der Erkenntnis von Ressourcenaktivierung. Die Verfasserin wählte aus 7 Kriterien 4 aus, weil sich hier der Verlauf von Wohlfühlen gut bei einem Schlaganfall Patienten beobachten lässt. Aus den 58 Items sind 9 Fragen entnommen.

WHOQOL-BREF ist ein Instrument zur Erfassung der subjektiven Lebensqualität, wurde als generische Lebensqualitätsbogen entwickelt und ist deshalb nicht auf spezifische

⁷⁴ Angemeyer, Klian, Matschunger 2000, S. 10.

Anwendungsgebiete beschränkt. Es ist mit 26 Items eine Kurzform von WHOQOL 100, ist international entwickelt und existiert in mehreren Sprachen. Der Fragebogen besteht aus vier Bereichen: physische Gesundheit, psychisches Wohlbefinden, soziale Beziehung und Umwelt. Die Verfasserin wählt 2 Kriterien aus den 4 Bereichen aus: Fragen zu physischen und psychischen subjektiven Lebensqualität, weil der Verlauf der Lebensqualität sich auch gut bei einem Schlaganfall Patienten beobachten lässt. Daraus sind 8 Fragen entnommen.

Gemeinsamkeiten der Fragebögen: Beide Arten von Fragebögen werden von der befragten Person ausgefüllt. Die Beantwortung der Items erfolgt in fünf Stufen, die Skalen weisen eine sehr hohe interne Konsistenz auf.

Aufbau der Fragebögen (Fragebogen 1 und 2 befinden sich im Anhang)

Sie bestehen aus 5 Teilen mit insgesamt 27 bzw. 23 Fragen.

- Der erste Teil beinhaltet einige Fragen zur Person, wie:
Alter, Familienstand, Zeitpunkt des Schlaganfalls, ärztlicher Therapeutischer Behandlung, Medikamenten Einnahme und Berufsleben.
- Der zweite Teil beinhaltet einige Fragen zur Lebensqualität, wie:
Zufriedenheit mit dem Schlaf, die körperliche Belastbarkeit, die Konzentration, aktuellen körperlichen Gesundheitszustand.
- Der dritte Teil beinhaltet einige Fragen zum aktuellen seelischen Wohlbefinden, wie:
Ich bin zufrieden mit mir, ich habe Stuhlgang, ich merke körperliche Erholung.
- Der vierte Teil beinhaltet einige Fragen zur körperlichen Wohlbefinden, wie:
Die Haut ist gut durchblutet, meine Schmerzen sind gemindert, ich habe genug Energie für mein tägliches Leben, bin neugierig auf das, was kommt.
- Der fünfte Teil beinhaltet einige Fragen zu persönlichen Eindrücken hinsichtlich der erhaltenden Klanganwendungen wie:
wie wichtig sind die therapeutischen Gespräche, hat sich durch die Klanganwendung die Lebensfreude gesteigert, haben Klanganwendungen zu mehr Körperwahrnehmung geholfen, würden Sie Klanganwendungen weiterempfehlen?

Einige Inhalte der Fragebogen:

Für die Fragebögen werden Ordinalskalen, Ratingskalen mit Skalenverankerung, die mit 5-stufigen Skalen beantwortet werden und Fragen mit offener Beantwortung gewählt.

Die Fragen zur Lebensqualität orientieren sich an WHOQOL-Brief, die weiteren Fragen zur aktuellen seelischen Wohlbefinden, zur körperlichen Wohlbefinden und zum körperlichen Gesundheitszustand orientiert sich an der Einteilung von Wohlbefinden nach dem Strukturmodell von Renate Frank zum Therapieziel Wohlbefinden.

Es wird ganz gezielt nach den Erfahrungen mit komplementäre Methoden, besonders mit der Klangmassage gefragt. Welche Erwartungen haben Schlaganfall-Betroffene an die Klangmassage. Vielleicht reagieren Betroffene, denen komplementäre Methoden nicht bekannt sind, anders als diejenige, sie sie schon erlebt haben. Nach der Definition WHO sind Ressourcen wie die Unterstützung von Familien, soziale Netzwerke und soziale Bindungen förderlich für das Wohlbefinden und für die Lebensqualität.

4.1.2 Qualitatives Klangtagebuch

Der Titel Klangtagebuch wurde gewählt, da die positive persönliche Klangerfahrung und positives Erleben im Vordergrund stehen sollen. Das Klangtagebuch hat die Verfasserin selbst erstellt und beginnt mit einigen persönlichen Worten über die Verwendung des Tagebuches. Es wird nicht verlangt, tägliche Eintragungen durchzuführen. Es sind 8 positive Fragen, die zum Nachdenken über Wohlfühlen anregen. Die erste Frage ist die Einschätzung zum aktuellen Wohlbefinden und wird auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht) bis 5 (völlig) eingetragen. Die offenen Fragen 2 bis 7 beziehen sich auf die Selbstwahrnehmung. Punkt 8 wird nicht als Frage definiert, sondern bietet Platz für eigene Worte. Für die Verfasserin ist es sehr wichtig, dass das Klangtagebuch mit Positivem endet. Der Focus soll zentriert auf dem Positiven liegen. Die Fragen des Klangtagebuchs sind im Anhang zu finden.

4.2. Projektverlauf

Die Datenerhebung erfolgte von März bis Dezember 2020. Die Verfasserin arbeitet in einem ambulanten Pflegedienst und hat somit viel Kontakt zu Schlaganfall-Patienten. Es hat sich schnell eine Person zur Studie gemeldet, somit verblieb ein Anschreiben über das Projekt oder Einbindung weitere Institutionen.

4.2.1 Kriterien, um an der Studie teilzunehmen

Die Kriterien, um an der Studie teilzunehmen, ist ein Erwachsener mit einem Schlaganfall, der bereit ist, an einer 10-monatigen Langzeitstudie teilzunehmen. Für den Teilnehmer fallen keine Kosten an, da die Verfasserin die Klangmassagen als ihre ehrenamtliche Tätigkeit anbietet. Da die Verfasserin aus ihrer langjährigen Berufserfahrung weiß, wie schwierig die Besuche vom Klienten zu organisieren sind, bietet sie ambulante

Klangmassage an, d.h. sie fährt zu den Klienten nach Hause und stellt ihre tragbare Massageliege vor Ort auf.

4.2.2 Teilnehmer und Klanganwendungen

Mit der Teilnehmerin sind die Termine für die 10-monatige Langzeitstudie vereinbart worden, Ein Klang-Terminplan wurde ausgehändigt.

Klanginterventionen:

3 Monate, 2x wöchentlich, 45 Minuten Klangmassage.

2 Monate, 1x wöchentlich, 45 Minuten Klangmassage.

2 Monate, 2x monatlich, 30 Minuten Klangmassage.

3 Monate, 1x monatliche, 30 Minuten Klangmassage.

Jede Klangsitzung beinhaltet neben der reinen Klangmaßnahme zusätzlich Nachruhezeit sowie bis zu 15 Minuten Vor- und Nachgespräch.

Beim ersten Termin dauerte die Klangmassage Sitzung länger, da zu Beginn über das Projekt nochmals informiert, die Klanschalen vorgestellt sowie der Ersterhebungsfragebogen ausgefüllt wurde. Zusätzlich wurde über Vermeidung von Störfaktoren während den Klangsitzungen informiert (z.B. keine Besucher, Telefon leiser oder auszustellen, Toilette vorher aufzusuchen).

Die Klanginterventionen fanden in den Räumlichkeiten der Klientin statt. Die Ausstattung der Verfasserin beinhaltet eine breite tragbare Massageliege, Klanschalen, Lagerungsmaterial wie kleine Lagerungskissen, Massagerolle aus Stoff, eine Sanduhr mit 30-minütigem Sanddurchlauf, Dokumentationsmappe, Fragebogen, Stift, Dokumentationsbogen. Zur Vereinfachung wurde alles bei der Klientin gelassen. Die Klientin stellte Decken, Kissen, den Raum und ein Stuhl zur Verfügung.

Im Erstkontakt betont die Klientin, dass sie sich über die professionelle Hilfe freue, sich nicht nur über ihre Beschwerden klagen wird, von denen sie befreit werden möchte. Sie betonte, sich wieder wohl fühlen zu wollen.

Nun folgt die Beschreibung des Verlaufs der Klanganwendungen. Am Anfang und am Ende jeder Klangmassage sind die gleichen Fragen gestellt worden, um den Verlauf der Anwendungen zu dokumentieren. Vor der Klangmassage wurde von der Verfasserin eine Frage nach dem aktuellen Wohlbefinden gestellt, das auf einer Skala von eins bis fünf eingestuft wurde.

1 auf der Skale bedeutet ganz schlecht und 5 sehr gut. Erfasst wurden zudem Ereignisse seit der letzten Massage wie seelische, körperliche oder soziale Veränderungen. Die Kundin berichtete gerne über die Empfindungen während der Klangmassage. Ferner

wurde die Einstufung auf der Wohlfühlskala nach der Massage durchgeführt. Allgemeine Gegebenheiten der Kundin und ihre eigene Beobachtungen notierte die Verfasserin.

Legende der Skala: 1 überhaupt nicht, 2 eher nicht, 3 halbwegs, 4 überwiegend und 5 völlig.

5 Ergebnisse

Die quantitative Auswertung der Fragebögen erfolgt mit Excel.

Zur Auswertung des quantitativen Klangtagebuches wird eine qualitative Inhaltsanalyse angefertigt, die die subjektiven Rückmeldungen der Klientin in Kategorien einteilt und zusammenfasst.

5.1 Stichprobenbeschreibung

Da es sich um eine Einzelfallbeschreibung handelt und nur eine Klientin ausgewertet wird, entfällt die Stichprobe

5.2 Ergebnisse der Klangsitzungen

1. Klangsitzung:

Mit Erlaubnis der Klientin wurde ein Foto **vor** Beginn der ersten Klangmassage durchgeführt, um spätere körperliche Veränderungen zu dokumentieren. Das Einverständnis ist im Anhang zu finden.



Abbildung 11: 1. Foto der Klientin vor der 1. Klangmassage (Foto: Sonja Marotzke)

Aktuelles Wohlbefinden: Nach der Frage, wie sich die Klientin fühlt, sagt sie, „nicht so gut“. Sie leidet unter linksseitiger Hemiplegie mit Spastiken, hat Schmerzen, kalte Hände, friert schnell, Verdauungs- und Schlafstörungen. Die Klientin ist innerlich unruhig, kann nicht entspannen und fühlt sich psychisch erschöpft. Sie fühle sich wie eine Marionette (zitterig, wackelig auf den Beinen, weniger Bodenkontakt, benötigt Führung beim Gehen).

Skalierung vor der Klangmassage: Sie sieht sich auf der Wohlfühlskala auf eins, also überhaupt nicht gut.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Massage findet sie angenehm. Auf ihrer gelähmten Körperseite spürt sie ein Kribbeln - als seien Ameisen in ihrem Körper, empfindet wohlige Entspannung „endlich zur Ruhe“ zu kommen. Spürt ihre Zehen.

Skalierung nach der Klangmassage: Sie sieht sich auf der Wohlfühlskala auf drei.

2. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Empfindet Freude.

Skalierung vor der Klangmassage: Sie sieht sich auf der Wohlfühlskala auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Nach der letzten Klangmassage am Abend fühlte sich ihr Körper leichter und entspannter an. Sie benutzt angstfreier die Treppe (Schlafzimmer befindet sich in der 1. Etage), fühlt sich innerlich warm und grübelt abends weniger. Ihre Tochter habe die Gelassenheit bemerkt.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Muskelverspannungen an der Hemiplegie-Seite, großer Zeh schmerzt.

Skalierung nach der Klangmassage: Sie sieht sich auf der Wohlfühlskala auf zwei.

3. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühle sich innerlich etwas ruhiger.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Fühlt sich entspannter, kann Dinge auch mal liegen lassen, das Gefühl ist für sie neu. Hat weniger Schmerzen.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage empfindet sie als sehr schön, sie bringt sie ganz woanders hin, fühlt sich durch die Klänge wie im Thailand Urlaub – obwohl sie noch nie dort war.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf 4.

4. Klangsitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Es ist bereits deutlich eine körperliche Veränderung zu sehen, die linke Schulter hängt weniger runter. Hier wurde ein Foto zum Festhalten der Entwicklung seit Beginn der Klangmassage gemacht.



Abbildung 12: 2. Foto der Klientin nach 3. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)

Aktuelles Wohlbefinden: Fühlt sich von dieser Anwendung ganz gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Sie fühlt sich kräftiger, kann ihren linken Arm leichter zum Kopf führen.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Sie fühlt sich wohlig entspannt, fühlt Klänge im Bauch. Die Klänge empfindet sie tiefer als sonst, könnte jetzt schlafen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf 4.

5. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Das Wohlfühlgefühl geht auf und ab.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf 2.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Hat ihre Schmerztabletten von 120 auf 70 pro Tag reduziert. Ihre Tochter bemerkt bei ihr eine bessere Körperhaltung, sie selbst noch nicht.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Es ist ihr leicht gefallen zu entspannen, fühlte sich umhüllt, hat ihren Gedanken freien Lauf gelassen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

6. Klangsitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Der Klientin war es nicht nach Erzählen der Erlebnisse der letzten Wochen zumute, deshalb sind wir ohne viele Worte zur Massage übergegangen. Auf Erdung wird diesmal mehr geachtet.

Aktuelles Wohlbefinden: Wohlbefinden fühlt sich heute nicht gut an.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf zwei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Sie hatte zwei lang Tage unerträgliche Schmerzen im Rücken/Lendenwirbelbereich/linke Schulter, restliche Tage war es besser.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Hört und spürt die Schwingungen als unregelmäßig so, als würden die Klänge zur Hälfte abgebrochen. Am Ende der Klangmassage klingen die Klänge klar, eine Wärme fließt durch Brust- und Kopfbereich, fühlt sich wach.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Beobachtungen der Klanggeberin: Auf Wunsch der Klientin werden zwei Wochen Pause eingeplant, da mehrere ärztliche Untersuchungen anliegen.

7. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor dieser Anwendung gut, freut sich auf das was kommt.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Der Körper fühlt sich schwer an, Muskeln sind fester, innere Entspannung fehlt.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin kann tiefer in die Entspannung gehen, nimmt Klangschwingungen auf Gesäß und Rücken deutlicher wahr, Beine zucken unwillkürlich, sie fühlt sich leicht und befreit. Sie sagt: „Schwingungen spüre ich wie klares Wasser, das durch meinen Körper fließt“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Beobachtungen der Klanggeberin: Klientin wirkt entspannt, freudig und strahlt.

8. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich zufrieden.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Eine gute Freundin sagt, dass ihre Stimme am Telefon freudiger/kraftvoller klänge.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: sie spürt ein Kribbeln in den Zehen, empfindet die Klänge entspannend, könnte liegen bleiben und nichts tun.

Skalierung nach der Klangmassage: auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Beobachtungen der Klanggeberin: Klientin geht schnell in die Entspannung, ihre Beine zucken beim Anschwingen der Klangschale auf die Fußsohle. Klientin ist sehr aufmerksam in ihren Beobachtungen.

9. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich müde.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf zwei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Es gab Streitgespräche mit Familienmitgliedern über mehr Selbständigkeit, „fühle mich bevormundet“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage gefällt ihr gut und sie entspannt sich schnell und fühlt sich mit der Erde verbunden. Die Klientin kann gut loslassen, die Klänge bleiben länger und sie fühlt sich gut eingebettet und im Körper gut aufgehoben. Spürt, dass beide Beine sich leicht bewegen wie beim Spazieren-Gehen. Fühlt sich getragen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

10. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich von der Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Sie ist stolz, hat sich beim letztem Arztbesuch mit Gelassenheit alleine aus- und angezogen sowie ohne Anwesenheit ihrer Tochter das Patienten-Arztgespräch geführt. Tochter bemerkt ihre Veränderungen: Selbstbewusstsein und sicheres Auftreten.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin spürt intensiv die Klangschwingungen, Kribbeln im Bauch, die Klänge empfindet sie als „klare, schöne Klangersinfonie“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

11. Klangsitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Klientin ist selbstbewusster, hat eine positive Ausstrahlung, die Körperhaltung wirkt aufgerichtet. Zum Beleg wird ein drittes Foto gemacht.



Abbildung 13: 3. Foto der Klientin nach 10. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)

Aktuelles Wohlbefinden: Ihr Wohlbefinden geht auf und ab.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf zwei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Ihre Verdauung regelt sich langsam wieder, sie hat mehr Körperspannung, fühlt sich etwas sicherer beim Gehen. Freundin war zu Besuch.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: „Ach wie schön“, sie fühle Wärme fließen entlang ihrem linken Bein bis zum Fuß.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

12. Klangersitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Klientin fühlt sich nicht so gut, Familienstreit, macht sich Sorgen um ihren Sohn (kam in die Psychiatrie). Ihr Gangbild ist verschlechtert, innere Unruhe, erhöhter Muskeltonus. Heute wird mehr auf die Erdung und Energetisierung geachtet.

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich müde, traurig, angeschlagen, sehnt sich nach Spüren.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf eins.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Geburtstagsfeier außer Haus, sie hat bis zum Abend durchgehalten, Familie bemerkt mehr Lebensfreude und deutlich besseres Gangbild. Gestern Familien-Drama, Sohn kommt in die Psychiatrie.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin taucht in die Stille ein, genießt die Klangtöne, spürt Frieden in sich und freut sich über die vielen Schwingungen. Die gelähmte Hand ist warm.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

13. Klangsitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Klientin fühlt sich nicht so gut, sieht erschöpft aus. Heute wird mehr auf die Erdung und Energetisierung geachtet.

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich angeschlagen, müde, sehr traurig.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf eins.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Hat Verdauungsprobleme, unruhige emotionale Woche hinter sich. Kann linken Arm höher zum Kopf bringen um Haare zu kämen und Haarspange selbst anzubringen, spürt einen besseren Bodenkontakt.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin kommt schnell in die Entspannung, Klangschwingungen fühlen sich flatternd an, hört/fühlt ein Glucksen in der Bauchgegend, spürt ein Zucken in der linken Schulter, fühlt sich geborgen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

14. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Die Klientin fühlt sich vor der Klangmassage gut, hat aber schlecht geschlafen, musste wie jede Nacht 3-4-mal aufstehen.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf zwei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Sohn war zu Besuch. Nach Klangmassage hat sie 2 Tage Schmerzen in der linken Leiste und im Gesäßmuskel gehabt. Sie hat

heiße wellenförmige Bewegungen in den Beinen gefühlt - ein Gefühl „wie heißes Wasser“, das durch die Beine fließt.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Bei der Klangmassage kann sie noch tiefer entspannen als sonst. Sie war wie in Trance, spürt ein angenehmes Kribbeln im ganzen Körper.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klänge ineinander sind gut wahrnehmbar, es können Schwebungen festgestellt werden.

15. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin sagt „Na, ja“, es geht.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf zwei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Klientin hat 3 Tage starke Schmerzen am Ischias-Nerv linke Seite runter bis Hemiparese-Bein, keine Physiotherapie erhalten.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage gefällt ihr gut, sie hat ihre Körpermitte gespürt, ein Wechselbad von Kälte-/Wärmeschauer empfunden und fühlt sich jetzt leicht.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

16. Klangsitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Aufgrund von Muskelverspannungen wird mehr auf Erdung und Zentrierung geachtet.

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor der Anwendung nicht gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf eins.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Täglicher Besuch. Gesprächsthema ist der kranke Sohn, Kaffeetrinken im Garten, leidet unter Muskelverspannungen linke Körperhälfte, besonders linker Arm/Hand, Schmerzmittel sind erhöht sowie Blutdruck.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Bei der Klangmassage fühlt sie tiefe Entspannung und konzentriert sich ganz auf die Klänge.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klientin ist schnell in eine tiefe Entspannung gekommen, Zuckungen am Körper sind sichtbar gewesen und die Klangschalen haben harmonisch geklungen.

17. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Ausflug zum Eis essen mit der Tochter, Spaziergang durch den Kurpark. Sohn besucht, Schmerzen haben nachgelassen, fühlt sich gestärkt und kraftvoll.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin spürt mit Wonne die Klangschwingungen am Bauch und Brustkorb, fühlt sich leicht und locker, spürt momentan keinen Schmerz. „ich fühle mich wie ein Küken, das sich aus dem Ei pellt - nach links und rechts schaut und seine Umgebung neu sieht“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Beobachtungen der Klanggeberin: Beim Klang-Geben strahlt die Klientin, Gesichtshaut ist glatt und entspannt. Die Klänge ineinander sind gut wahrnehmbar, es können Schwebungen festgestellt werden.

18. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Gutes Wohlfühlgefühl.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Zwei Tage nach Klangmassage plötzlich schmerzfrei, empfindet dies als freies Atmen und Wohligkeit. Der Urin war dunkler und riechender.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: „Die Klangmassage ist sehr angenehm, ein wohliges schönes Gefühl durchströmt mich, spüre deutlicher meine linke Hand“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

19. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor der Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Schmerztropfen sind reduziert, „fühle mich frei“. Beim letzten Arztbesuch blieb die Tochter im Auto und sie habe allein den Aufzug betätigt und den Arztbesuch durchgeführt. „Herrlich, meine Lebensqualität hat sich gebessert. Würde am liebsten wieder Auto fahren“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin spürt die Klangschwingungen tiefer, ist berührt, Tränen fließen. Intensives Körperspüren, fühle mich wohligh warm.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klangschwingungen harmonisieren gut, das tiefe Loslassen der Klientin berührt mich. Während des Klanggebens spüre ich eine besondere Spannung im Raum.

Die ersten 3 Monate der Klangsitzungen sind aufgezeichnet.

Nun folgen 2 Monate Klangmassage mit je 1 Termin pro Woche.

20. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor der Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Klientin geht öfters alleine in den Garten - erledigt kleine Gartenarbeiten, bekommt täglich Mittagessen vom Schwiegersohn gebracht, zählt abends 3 gute Erlebnisse auf. Klangtagebuch lenkt sie auf das Positive.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Spürt die Beckenschale deutlich auf der Haut mit leichtem Kribbeln, hat das Gefühl, jemand würde ihre Haut hochziehen. Sie spürt deutlicher ihre Fußsohlen, fühlt sich frei im Kopf. „Habe das Gefühl vom Nacken/Schulter und Brustwirbel aus viel Wärme nach außen abgegeben zu haben“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf 3.

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klientin ist schnell in eine tiefe Entspannung gekommen, Zuckungen am Körper sind sichtbar gewesen und die Klangschalen haben harmonisch geklungen. Klientin ist nach Klangmassage sehr gesprächig und aktiv.

21. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin kam gut durch die Woche.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf 3.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Seit der letzten Sitzung fühle und spüre ich eine verbesserte Durchblutung in der linken Wade und Hand, die Haut ist warm“. Postkarte vom Sohn aus der Kur erhalten – „ich musste vor Freude weinen“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: „Heute habe ich intensiver meinen Körper gespürt, ein Kribbelfluß durch den ganzen Körper. Spüre einen inneren ruhigen Pol“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf 4.

22. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: „Heute fühle ich mich ausgeglichen“.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Habe 4 Tage keine Schmerztabletten eingenommen und meiner Schwester/ Freundin von den Klangmassagen erzählt. Ich habe einen längeren Tagesausflug durchgehalten – es hat sich gut angefühlt“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage empfindet sie als sehr angenehm, kann in die Klänge abtauchen – hört sie klarer. Sie fühlt sich entspannt. „Die Seele hat das Fenster geöffnet, fühle mich frei, gelassen und ruhig“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klientin ist schnell in eine tiefe Entspannung gekommen, Zuckungen am Körper sind sichtbar gewesen und die Klangschalen haben harmonisch geklungen. Klientin ist nach Klangmassage sehr gesprächig erzählt freudige Ereignisse.

23. Klangsitzung:

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klientin geht heute nach der Sitzung zur Geburtstagsfeier des Enkelkinds und möchte bis zum Ende durchhalten. Auf Wunsch der Klientin heute mehr auf Erdung und Energetisierung geachtet.

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung nicht so gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf zwei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: 3 Tage nach der Klangsitzung, obwohl nichts vorgefallen war, spürt sie eine körperliche Unruhe, Magen- und Bauchdruck, keinen Appetit, Medikamente sind umgestellt.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage ist diesmal anders, sie spürt wellenförmige Klänge im Bauch, hört und spürt Darmgeräusche. Die Klänge empfindet sie als tiefer als sonst und fühlt sich im Klang versunken.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

24. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: „Lebensfreude ist wieder da, fühle mich gut“.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Nach der Sitzung hat sie die Geburtstagsrunde vom Enkel gut überstanden, die Geselligkeit tut ihr gut. Zweieinhalb- stündiger Einkauf mit ihrer Tochter erweckt Lebensfreude und Zufriedenheit.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin empfindet die Klänge bleiben länger und klarer, Schwingungen sind wieder intensiv zu spüren, sie kann gut loslassen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

25. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: 4 Tage nach der letzten Klangsitzung sind Schmerzen vom Nacken über linken Arm bis zum Ellenbogen da. Sie hatte Besuch von ihrer besten Freundin.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin kommt schnell in die Entspannung, spürt und hört unregelmäßige Klänge der Klangschalen auf ihren Problemzonen, die Haut wird dort anschließend warm.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

26. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Impfung zur Lungenstabilität erhalten. Nach Krankengymnastin vier Stunden Einkauf ohne zu stolpern, fühle mich standsicherer und genieße mehr Lebensqualität“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Während der Klangmassage fällt es ihr leicht, sich zu entspannen. Sie fühlt sich umhüllt und leicht.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

27. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Letzte Woche ein Notarzt-Einsatz wegen plötzlich erhöhten Blutdrucks (hatte sich geärgert). Sie fühlt sich standsicher, hat einen besseren Bodenkontakt und ein sicherer Gehen. Nutzt selten eine Gehhilfe.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin kommt schnell in die Entspannung, genießt das Nichtstun und die Klänge.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

28. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor der Klangmassage gut, ist heute nicht gesprächig.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Friedhofbesuch, Klientin spricht mehr mit der Familie über ihre Empfindungen durch die Klagschallen.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin spürt die Klänge deutlich länger und die Klänge sind kraftvoller. Sie fühlt sich sicher aufgehoben.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

Beobachtungen der Klanggeberin: Die Klientin gibt über die Klangschalen Wärme ab, Klänge sind deutlich länger und kraftvoller.

Die ersten 5 Monate der Klangsitzungen sind aufgezeichnet.

Nun folgen 2 Monate mit nur 2x monatlicher Klangmassage und verkürzter Zeit auf je 30 Minuten pro Klangsitzung.

Klangsitzung ist einmal wegen Corona-Infektion der Klientin ausgefallen.

29. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut, freut sich auf die Klangmassage.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Freunde bemerken mein besseres Gangbild und aufgerichtetes Stehen. Das linke Bein kann ich jetzt beim Gehen höher anheben, stolpere nicht mehr über meine Großzehe“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Sie fühlt sich leicht, frisch wie neu aufgetankt, möchte am liebsten das Gefühl einfangen für die Ewigkeit.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

30. Klangersitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: „Ich bin so glücklich und froh. Freue mich auf die Klänge“. Es wird ein viertes Foto gemacht.



Abbildung 14: 4. Foto der Klientin nach 29. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: Klientin fühlt sich leicht und entspannt. Die linke Hand war früher zur Faust geschlossen, jetzt kann sie die Faust öffnen und 4 Finger bewegen. Lediglich der Ringfinger ist noch taub.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klänge bleiben länger und fühlen sich wohlgiger an. Klientin fühlt sich entspannt, sehr zufrieden, stark: „Ich könnte Bäume rausreißen“, und lacht.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

31. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Ich bin entspannter, gelassener und kann Dinge jetzt auch unerledigt liegen lassen. Entspanne mich auf dem Sofa und schäme mich nicht mehr für das Einschlafen. Ich kann wieder nachts durchschlafen. Herrlich“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage gefällt ihr sehr gut, kann ihre Gedanken abschalten und braucht nichts zu tun, nur genießen und sich fallen lassen. „Ein Traum“, höre deutlich Darmgeräusche – ein schönes Gefühl. „Fühle mich frei wie ein Vogel“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Die ersten 7 Monate der Klangsitzungen sind aufgezeichnet

Nun folgen die letzten 3 Monate der Klangmassage mit einer Frequenz von einer Behandlung pro Monat mit je 30 Minuten pro Klangsitzung.

32. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin freut sich auf die Klangmassage.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf drei.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Ich ruhe in mir selbst, bin in meinem Körper angekommen, selbstbewusster und selbständiger im Handeln. Spüre eine Befreiung“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: „Die Klänge tragen mich, fühle mich ganzheitlich im Körper angekommen und lasse die Gedanken los“.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

33. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Klientin fühlt sich vor Anwendung gut.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Fühle mich kraftvoller, lebensfreudiger und bin neugierig auf das was noch kommt. Alle um mich herum freuen sich mit mir. Ich bin dankbar für die Veränderungen“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Die Klangmassage genießt sie, kommt schnell in die Entspannung und kann loslassen, fühlt sich getragen und rundum körperlich warm und geborgen. Möchte dies noch länger genießen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

34. Klangsitzung:

Aktuelles Wohlbefinden: Freut sich auf die letzte Klangmassage und ist auch traurig darüber, dass es zu Ende geht.

Es wird ein fünftes Foto gemacht.

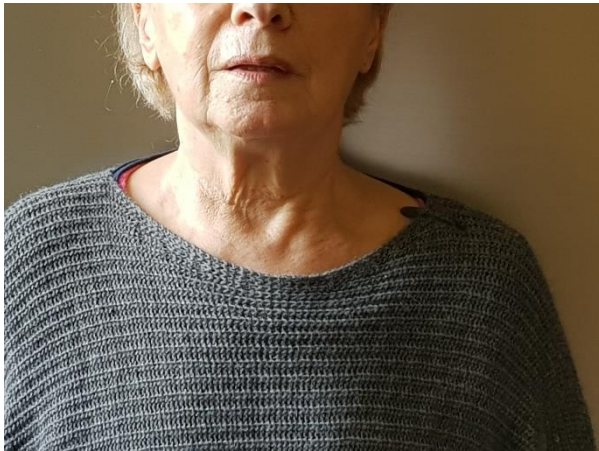


Abbildung 15: 5. Foto der Klientin vor 34. Klangmassage (Foto Sonja Marotzke)

Beobachtungen der Klanggeberin: Linke Schulter ist leicht abgesenkt.

Skalierung vor der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf vier.

Ereignisse seit der letzten Klangmassage: „Bin unternehmungsfreudiger geworden, nehme alles an, was mir geboten wird. Grübele weniger nach. Genieße intensiver. Ich habe täglich Besuche und genieße die Gesellschaft. Bin schmerzfrei. Das positive Klangtagebuch werde ich weiterführen – haben mir schon Kopien machen lassen“.

Empfindung/Erfahrung nach der Klangmassage: Klientin findet, die Klänge bleiben länger und klarer, Schwingungen sind wieder intensiver zu spüren als sonst, sie kann gut loslassen.

Skalierung nach der Klangmassage: Auf der Wohlfühlskala ist sie auf fünf.

Was kann die Klientin aus den 34 Klangsitzungen mitnehmen?

Die Klientin berichtet, dass die Klangmassagen ihr immer in Erinnerung bleiben werden. Sie ist froh, diese Körpererfahrung erleben zu dürfen. Sie sei voller Hoffnung, gestärkt für die Zukunft, sehr glücklich und dankbar. Gerne möchte sie weitere Klangmassagen buchen. Das Klangtagebuch mit positiven Ansätzen, Rückblicke was am Tag gut gelaufen, wird sie fortführen. Sie ist jetzt schmerzfrei.

5.3 Quantitative Ergebnisse

Aus den 34 Klangsitzungen wird im ersten Abschnitt das aktuelle Wohlbefinden, das gleichgesetzt wird mit Lebensqualität, vor und nach jeder individuellen Klangmassage überprüft und verglichen. Als zweiter Schritt folgt die Prüfung zum habituellen Wohlbefinden, das das Wohlbefinden über einen längeren Zeitraum misst. Diese Erhebung erfolgt vor der ersten Anwendung und nach der 34. Anwendung. Des Weiteren werden die Ergebnisse aus den Fragebögen vor und nach der Klangmassage anhand von Diagrammen ausgewertet. Dabei geht es um die Bereiche von Lebensqualität, aktuelles Wohlbefinden, körperliches Wohlbefinden, seelisches Wohlbefinden sowie um individuelle Äußerungen der Klientin zu den erhaltenden Klanganwendungen.

5.3.1 Aktuelles Wohlbefinden

Vor und nach jeder Klangmassage wird das aktuelle Wohlbefinden der Klientin anhand einer Skala von eins bis fünf erfasst und dokumentiert. Der Zahlenwert 1 bedeutet „überhaupt nicht“ und der Zahlenwert 5 bedeutet „sehr gut“. Das qualitative momentane subjektive Wohlbefinden wird mittels Befragung notiert.

Das Diagramm in Abbildung 16 zeigt den Vergleich der Veränderung des aktuellen Wohlbefindens vor Beginn und nach Ende jeder Klangmassage. Aus den Skalenwerten 1-5 wird die Summe aller Einstufungen der einzelnen Klang-Anwendungen von der Klientin skaliert.

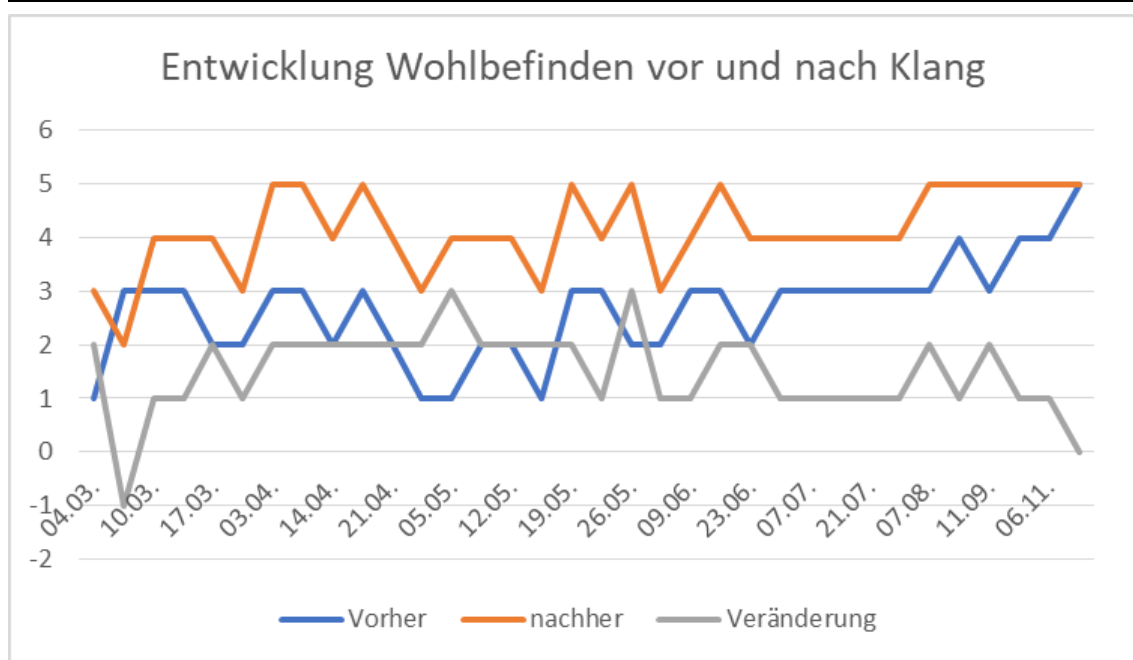


Abbildung 16: Entwicklungsdiagramm Wohlbefinden vor und nach Klangmassage

Die blaue Linie zeigt die Entwicklung des aktuellen Wohlbefindens vor der Klangmassage. In den ersten drei Monaten liegt der Skalenwert zwischen 1 und 3, ab dem vierten Monat bis zum zehnten Monat liegt der Skalenwert stets zwischen 3 und 5.

Die orangefarbige Linie zeigt die Entwicklung vom aktuellen Wohlbefinden nach der Klangmassage. Im ersten Monat liegt der Skalenwert zwischen 3 und 4, bis zum dritten Monat liegt der Skalenwert fortlaufend zwischen 3-5. In den folgenden Monaten liegt der Skalenwert zwischen 4 und 5.

Die graue Linie zeigt die Veränderungsentwicklung. In den ersten beiden Monaten liegt der Skalenwert zwischen -1 und 2, im dritten Monat ist die Skalierung zwischen 2 und 3, anschließend erfolgt keine Verbesserung der Veränderung, da sich das Niveau bereits fortlaufend im Vergleich der einzelnen Sitzungen verfestigt hat.

Die Summe der Linien grau und blau ergibt die orangefarbige Linie.

Zusammenfassung: Klang kann in großem Maße bereits nach einer einzigen Maßnahme das Wohlbefinden kurzfristig verbessern.

5.3.2 Körperliches Wohlbefinden

Die Klientin füllt nach jeder Klangmassage den Fragebogen 2 aus. Dabei wird aus den Skalenwerten von 1 bis 5 die Summe aller Einstufungen der einzelnen Daten gemittelt. Dazu wurden die nachfolgend genannten Items erfasst.

Die Items von körperlichem Wohlbefinden sind: Schlaf, nachlassende Anspannung, Stuhlgang, Schmerz, Durchblutung, Körpergefühl, Konzentration, körperliches Wohlbefinden, Aussehen, Energie.

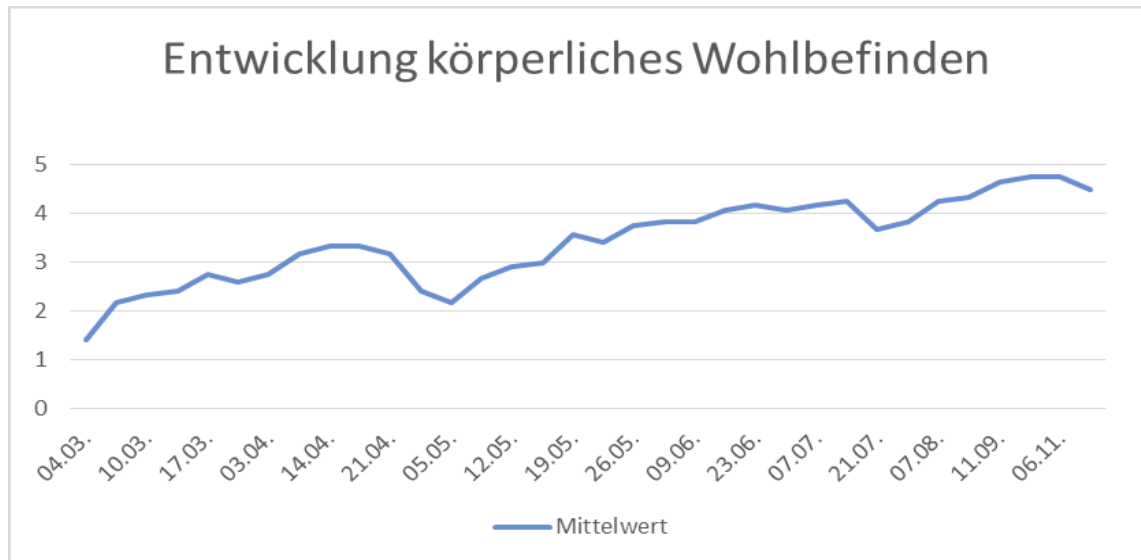


Abbildung 17: Körperliches Wohlbefinden nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2

Diese Grafik zeigt den Verlauf der Entwicklung von körperlichen Wohlbefinden innerhalb von 10 Monaten Klangsituation. Im ersten drei Monaten bleibt der Skalenwert in dem Bereich 1 bis 3. Ab dem vierten Monat bis zum zehnten Monat liegt der Skalenwert stets zwischen 4-5.

Zusammenfassung: Das Ergebnis zeigt eine deutliche und stabile Verbesserung in den Bereichen: Zufriedenheit mit dem aktuellen Körperzustand, Vitalität, Lebensfreude, nachlassende Anspannung, angenehmes Körperempfinden, aktuellen Gesundheit, dem aktuellen Körperzustand und liefert Anzeichen, dass Klangmassage anhaltend zum körperlichen Wohlbefinden beitragen kann.

5.3.3 Seelisches Wohlbefinden

Nach jeder Klangmassage hat die Klientin den Fragebogen 2 ausgefüllt. Dabei wird aus den Skalenwerten von 1 bis 5 die Summe aller Einstufungen der einzelnen Daten gemittelt. Dazu wurden zahlreichen Items erfasst, ausgewertet und zur Interpretation anhand der Mittelwerte der einzelnen Items grafisch dargestellt.

Die Items von seelischen Wohlbefinden sind: seelisches Wohlbefinden, Durchhaltefähigkeit und körperliche Erholung.

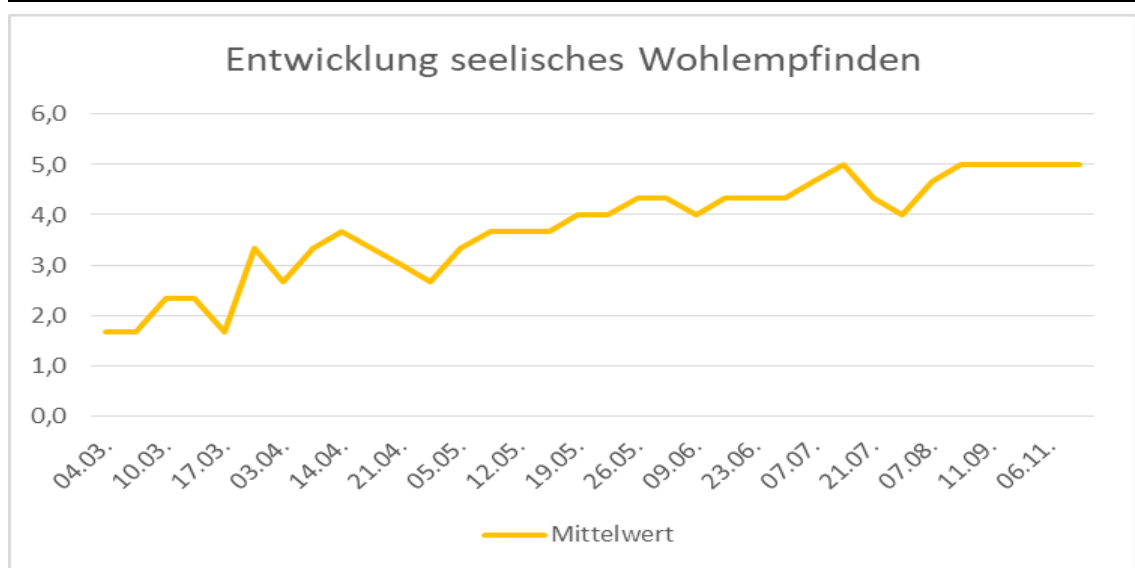


Abbildung 18: Seelisches Wohlbefinden nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2

Diese Grafik zeigt den Verlauf der Entwicklung von seelischem Wohlbefinden innerhalb von 10 Monaten Klangsitzen. Im ersten Monat bleibt der Skalenwert im Bereich 1 bis 2. In den nachfolgenden 3 Monaten liegt der Skalenwert zwischen 3 und 4, ab dem fünften Monat bis zum zehnten Monat liegt der Skalenwert stets zwischen 4 und 5.

Zusammenfassung: Das Ergebnis zeigt eine deutliche stabile Verbesserung in den Bereichen der Zufriedenheit mit der aktuellen Gesundheit, dem aktuellen Körperzustand. Es dokumentiert, dass Klangmassage zur Stabilisierung des seelischen Wohlbefindens beitragen kann.

5.3.4 Lebensqualität

Die Klientin füllt nach jeder Klangmassage den Fragebogen 2 aus. Auch hier wird aus den Skalenwerten von 1 bis 5 die Summe aller Einstufungen der einzelnen Daten ermittelt. Dazu wurden zahlreichen Items erfasst, ausgewertet und zur Interpretation anhand der Mittelwerte der einzelnen Items grafisch dargestellt.

Die Items von Lebensqualität sind: Gesundheit, Lebensqualität.

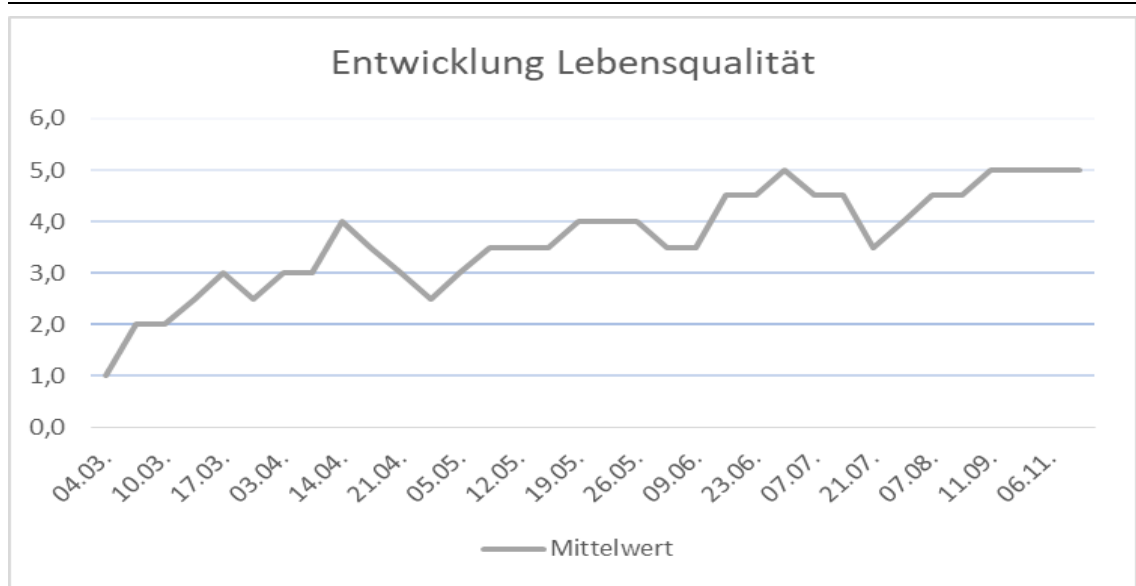


Abbildung 19: Lebensqualität nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2

Nach 10 monatiger Klangsitzen zeigt diese Grafik den Verlauf der Entwicklung von Lebensqualität. Im den ersten zwei Monaten liegt der Skalenwert in dem Bereich 1 bis 4. Ab dem zweiten Monat bis zum zehnten Monat liegt der Skalenwert zwischen 3 und 5. Aus den Fragenbogen heraus ist deutlich zu erkennen, dass der Skalenwert sinkt, sobald eine psychische Belastung vorliegt.

Zusammenfassung: Die Daten bestätigen, dass die Lebensqualität durch Klangmassagen nachhaltig verbessert werden kann.

5.3.5 Persönliche Bewertung Klangmassage

Aus den 34 Fragenbögen wurden die Skalenwerte ermittelt. Aus den Skalenwerten von 1 bis 5 die Summe aller Einstufungen der einzelnen Daten gemittelt. Dazu wurden zahlreiche Items erfasst, ausgewertet und zur Interpretation anhand der Mittelwerte der einzelnen Items grafisch dargestellt.

Die Items von persönlicher Bewertung sind: Gespräche, Lebensfreude, Körperwahrnehmung, Weiterempfehlung.

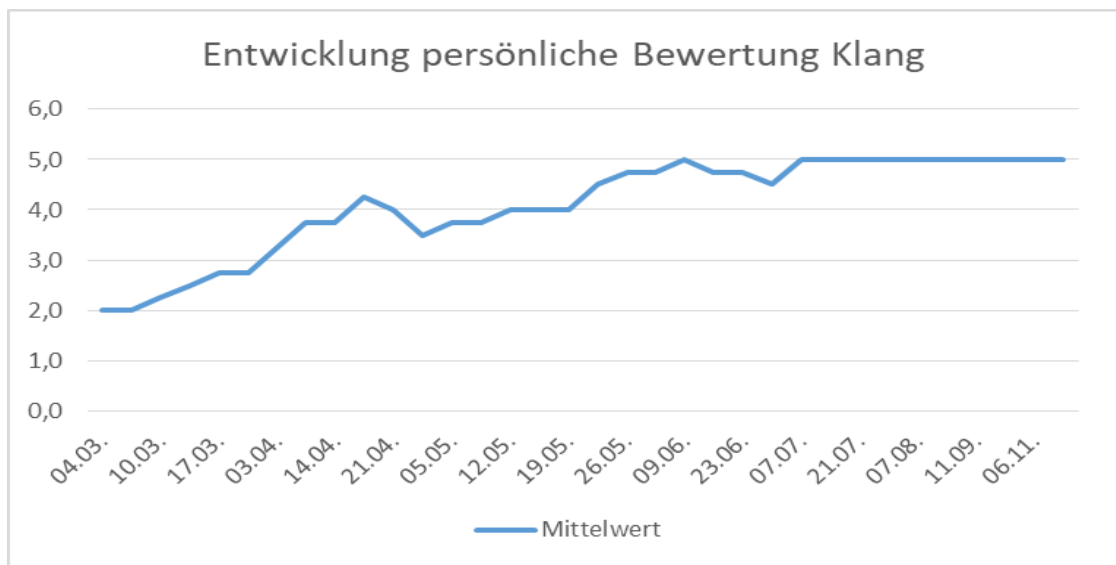


Abbildung 20: Persönliche Bewertung nach Klangmassage aus dem Fragebogen 2

Diese Grafik zeigt den Verlauf der Entwicklung von persönliche Bewertung der Klangmassagen, innerhalb von 10 Monaten Klangsituation. Im ersten Monat liegt der Skalenwert in dem Bereich 2 - 3. In den nachfolgenden zwei Monaten liegt der Skalenwert zwischen 3 und 4, ab dem vierten Monat bis zum zehnten Monat liegt der Skalenwert stets zwischen 4 und 5.

Das Ergebnis deutet darauf hin, dass die Klanganwendung für die Klientin einen inneren Fortschritt bedeutet. Dabei spielt neben der reinen Klangmaßnahme das persönliche Vertrauen zur Anwenderin, gemessen am Item „Gespräche“, eine stabilisierende Rolle. Der Zugewinn an Körperwahrnehmung und Lebensfreude führt zur Bereitschaft der Weiterempfehlung.

Zusammenfassung: Die persönliche Bewertung der Klientin weist darauf hin, dass Klangbehandlung über einen längeren Zeitraum die Bereitschaft zur Weiterempfehlung fördert.

5.4 Qualitative Ergebnisse

5.4.1 Subjektive Rückmeldungen der Klientin aus den Klangsituationen

Die Grundlagen für die qualitativen Ergebnisse sind die Einträge in die Klangbücher und mündliche Äußerungen aus den Klangsituationen. Die subjektiven individuellen Wahrnehmungsausprägungen der Klientin aus 34 Klangsituationen werden in vier Kategorien

eingeteilt: Klangmassage, körperliche Empfindungen, Wohlbefinden, Aktivitäten. Diese werden im Anschluss zusammengefasst.

Klangmassage:

Finde ich sehr angenehm.

Bringt mich ganz woanders hin (Urlaub in einem Land, wo ich noch nie war).

Empfinde die Klangmassage als sehr schön.

Ich fühle mich umhüllt.

Höre und spüre unregelmäßige Klangschwingungen.

Ich fühle mich wach.

Klänge klingen klar.

Kann tiefer in die Entspannung gehen.

„Schwingungen spüre ich wie klares Wasser, das durch meinen Körper fließt“.

Ich fühle mich entspannt.

Klänge empfinde ich als Klangersinfonie.

Spüre Wärmefließen durch meinen Körper.

Gefühl wie in einem Trance-ähnlichen Zustand zu sein.

Spüre ein angenehmes Kribbeln im Körper.

Wechselbad von Kälte – Wärmeschauer durch meinen Körper.

Gefällt mir gut, fühle mich jetzt leichter als vorher.

Ich konzentriere mich auf die Klänge.

Spüre mit Wonne die Klangschwingungen.

„Ach wie schön“.

Spüre intensiv meinen Körper ein Kribbelfluß, der durch den Körper fließt. „Herrlich“.

Empfinde ich als sehr angenehm, ich könnte in die Klänge abtauchen.

Klänge bleiben länger und fühlen sich wohlig an, gefallen mir gut.

Ich freue mich auf die Klänge.

Ich fühle mich von den Klängen getragen und rundherum warm und geborgen.

Möchte dieses Gefühl länger spüren.

Körperliche Empfindungen:

Der Verfasserin ist es wichtig auf die linksseitige Körperlähmung der Klientin hinzuweisen.

Spüre ein Kribbeln auf meiner gelähmten Körperseite.

Fühle Verdauungsprobleme.

Muskeltenspannungen auf meiner gelähmten Körperseite.
Ich habe eine bessere Körperhaltung.
Spüre Klangschwingungen deutlicher auf meinem Gesäß und Rücken.
Meine Beine zucken unwillkürlich.
Stimme fühlt sich kraftvoller und freudiger an.
Empfinde die Klänge entspannend.
Ich fühle mich getragen und sicher.
Beine bewegen sich leicht, als würde ich spazieren gehen.
Spüre und höre Darmgeräusche. Verdauung klappt wieder.
Spüre Wärmefließen entlang des gelähmten Beines bis zum Fuß.
Ich habe erhöhten Muskeltonus nach seelischen Ereignissen.
Empfinde Traurigkeit, Stolz, Müdigkeit.
Meine gelähmte Hand ist warm.
Höre und spüre Glucksen in der Bauchgegend.
Bemerke ein Zucken in der linken Schulter.
Spüre Schmerzen in der linken Leiste und Gesäßmuskel.
Spürte heiße wellenförmige Bewegungen in den Beinen.
Ich habe Körperumrisse wahrgenommen.
Spüre Wechselbad von Kälte – und Wärmeschauer.
Fühle Muskelverspannung auf der linken Körperseite, besonders im Arm und Hand.
Spüre Schwingungen am Bauch und Brustkorb.
Spüre deutlich meine linke Hand.
Höre Klänge tiefer im Körper, bin berührt, Tränen fließen.
Meine Gesichtshaut fühlt sich glatt, entspannt an.
Ich habe das Gefühl, vom Nacken/Schulter und Brustwirbel aus viel Wärme nach außen abgegeben zu haben.
Spüre Kribbeln auf der Haut.
Gefühl, jemand würde meine Haut hochziehen.
Spüre deutlicher die Fußsohlen.
Fühle innere Aktivität.
Spüre einen Kribbelfluß, der durch den ganzen Körper fließt.
„Die Seele hat das Fenster geöffnet, fühle mich frei, gelassen und ruhig“.
Spüre Klänge wellenförmig im Bauch.
Klänge empfinde ich tiefer als sonst.
Ich fühle mich im Klang versunken, wie in Trance.
Höre unregelmäßige Klänge der Schalen auf meinen Problemzonen.
Spüre mich umhüllt und leicht.

Ich kann mich während der Klangmassage leicht entspannen.
Ich bin standsicherer, habe mehr Ausdauer und genieße mehr Lebensqualität.
Ich habe einen besseren Bodenkontakt, dadurch ein sicheres Gehen.
Gebrauche weniger Hilfsmittel.
Ich bin sicher in meinem Körper aufgehoben.
Ich bin entspannt, zufrieden, fühle mich gestärkt, „Könnte Bäume rausreißen“.
„Ich fühle mich frei wie ein Vogel“.
Höre Darmgeräusche, „ein schönes Gefühl“.
Ich fühle mich ganzheitlich im Körper wohl.
Ich kann meine gelähmte Hand öffnen und vier von fünf Finger bewegen.
Ich bin kraftvoller, lebensfreudiger und neugierig auf das, was noch kommt.
Ich bin in meinem Körper angekommen.

Wohlbefinden:

Ich fühle mich auf der Klangmassageliege von den Klängen gut eingehüllt.
Ich habe weniger Schmerzen.
Stolz.
Spürt ein Kribbeln in den Zehen, empfindet die Klänge entspannend, könnte liegen bleiben und nichts tun.
Fühle mich entspannt, kann Dinge auch mal liegen lassen.
„Schwingungen spüre ich wie klares Wasser, das durch meinen Körper fließt“.
Am Ende der Klangmassage klingen die Klänge klar, eine Wärme fließt durch Brust- und Kopfbereich, fühle mich wach.
Freudig, entspannt, zufrieden.
Gehe jetzt angstfrei die Treppe hoch.
Kribbeln im Bauch, die Klänge empfindet ich als „klare, schöne Klangersinfonie“.
Lebensfreude.
Gesichtshaut fühlt sich nach einer Klangmassage glatt und entspannt an.
Spüre angenehme Körperwärme.
Meine Kinder sind für mich da.
Ich bin innerlich ruhiger, leichter.
Ich fühle mich entspannt, sehr zufrieden, stark „ich könnte Bäume rausreißen“.
Empfinde Urlaubsgefühle, Freiheit.
Fühle mich leicht, frisch, wie neu aufgetankt, möchte am liebsten das Gefühl einfangen für die Ewigkeit.

„Ich fühle mich wie ein Küken, das sich aus dem Ei pellt - nach links und rechts schaut und seine Umgebung neu sieht“.

Ein wohliges schönes Gefühl durchströmt mich.

Müdigkeit, Leichtigkeit, Freude.

Ich fühle mich getragen, warm und geborgen.

Die Ruhe in mir selbst, ist in meinem Körper angekommen, selbstbewusster und selbständiger im Handeln. Spüre eine Befreiung.

Meine Stimme ist kraftvoller und freudiger

„Ich war einkaufen ohne zu stolpern, fühle mich standsicherer und genieße mehr Lebensqualität.“

„Die Seele hat das Fenster geöffnet, fühle mich frei, gelassen und ruhig“.

Tränen fließen, bin nicht traurig, sondern berührt über intensives Körperspüren, fühle mich wohliger warm.

Die Klänge tragen mich, fühle mich ganzheitlich im Körper angekommen und lasse die Gedanken los.

Wohligeres Kribbeln im Bauch.

Ich fühle mich kraftvoller, lebensfreudiger und bin neugierig auf das was noch kommt.

Alle um mich herum freuen sich mit mir. Ich bin dankbar für die Veränderungen.

Nur genießen und sich fallen lassen. „Ein Traum“, höre deutlich Darmgeräusche – ein schönes Gefühl. „Ich fühle mich frei wie ein Vogel“.

Aktivitäten:

Besuche zu Hause empfangen.

Zur Fußpflege gehen.

Ausflug zum Eis essen.

Arztbesuche.

Spaziergang durch den Kurpark.

Geburtstagsrunde beim Enkel, die Geselligkeit tut gut.

Friedhofbesuch.

Fahrt zur Krankengymnastik-Praxis.

Kaffee trinken im Garten

Begleitete Einkäufe.

Treffen mit den Kindern.

Gespräche in der Familie an unterschiedlichen Orten zu führen (Besuchszeiten durchhalten).

Leichte Gartenarbeit durchführen.

5.4.2 Zusammenfassung der Kategorien

Gespräche vor und nach der Klangmassage haben eine große Bedeutung für die Klientin. Sie fühlt sich gesehen und kann sich wertfrei äußern, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Sie steht im Mittelpunkt, muss nicht aktiv Handlungen befolgen, im Gegenteil. Sie kann ohne Zeitdruck einfach nur genießen und ohne gestellte Anforderungen Unterstützung bekommen. Die Klangmassage wird gerne mit Vorfreude angenommen, sie wird vertrauensvoll und passiv erlebt, öffnet unterschiedliche Kanäle. Die Vielfältigkeit der Klänge der Klangschalen wird über die auditive Wahrnehmung aufgenommen und lässt innere Bilder entstehen. „Die Klänge empfinde ich klar, eine schöne Klangsinfonie“. Über die somato-sensorischen Wahrnehmungssysteme werden Klangschwingungen angeregt, also das, was auf dem Spürweg geschieht, wenn uns Klang kinästhetisch bzw. taktil erreicht. Beim Anschlagen einer Klangschale, z.B. auf dem Rücken, findet eine mechanische Reizung der Haut statt. Mit der entstehenden Körperempfindung der Exterozeption und Interozeption werden auch entsprechende Gedächtnisinhalte aktiviert. So sind nahezu alle Teile unserer Körperoberfläche, auch die Regionen darunter wie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke und die Organe mit bestimmten emotionalen Bedeutungen belegt.

Ein körperliches Wohlbefinden entsteht durch die Lockerung der Muskulatur und dadurch, dass der Schmerz weniger wird. „Die linke Hand war früher zur Faust geschlossen, jetzt kann ich die Faust öffnen und 4 Finger bewegen. Lediglich der Ringfinger ist noch taub.“ Die Klientin beschreibt, sie sei ausgeglichener, entspannter und fühle sich getragen. Klänge lassen auch Träume zu. „Die Klangmassage empfinde ich als sehr schön, sie bringt mich ganz woanders hin, fühle mich durch die Klänge wie im Thailand-Urlaub – obwohl ich noch nie dort war“. Die Schlaganfall-Klientin lässt sich wieder auf Aktivitäten ein und empfindet mehr Lust am Leben, was positive Veränderungen darstellt. „Ich fühle mich wie ein Küken, das sich aus dem Ei pellt - nach links und rechts schaut und seine Umgebung neu sieht.“ Dass Klangmassage bei Stress und allgemeinen Sorgen helfen kann, erfährt die Verfasserin aus den Äußerungen: „Obwohl es Streitgespräche in der Familie gab, lasse ich heute Klangmassage durchführen. Auf der Massageliege fühle ich mich geborgen und getragen“. „Die Schwingungen spüre ich wie klares Wasser, das durch meinen Körper fließt“. Die Klientin kann gut loslassen, die Klänge bleiben länger. Sie fühlt sich gut eingebettet und im Körper gut aufgehoben, was Geborgenheit darstellt. Klangmassage kann Körperwahrnehmungssinne unterstützend aktivieren, verlorene Empfindungen im Inneren wiederfinden lassen, wahrnehmen, loslassen, körperliche und seelisches Wohlbefinden aufspüren. „Die Seele hat das Fenster geöffnet, fühle mich frei, gelassen und ruhig.“

Negative emotionale Ereignisse können den Muskeltonus erhöhen und zu einer Verschlechterung im körperlichen und seelischen Wohlbefinden führen. Schmerzen, Lustlosigkeit, Verdauungsprobleme und Anspannungen können auftreten. Klangmassagen helfen bei der Bewältigung der Emotionen, indem das Loslassen unterstützt wird, eine nachlassende Anspannung erreicht wird. Das erfährt die Verfasserin aus den Äußerungen: „Ich höre deutlich Darmgeräusche – ein schönes Gefühl. Fühle mich frei wie ein Vogel, habe keine Schmerzen mehr, habe das Gefühl jemand würde meine Haut hochziehen.“

Fühlt ein Klient sich wohl, so ist er frei von Sorge, Problemen, Belastungen und erlebt ein anhaltendes positives Lebensgefühl, Freude in der gegenwärtigen Situation. Hinzu kommen eine positive Einschätzung und Bewertung des eigenen Lebens – das gesunde Abwägen von Positivem zu Negativem, das Abgleichen von Lebenszielen.

Aus den Aussagen der Klientin kann geschlossen werden, dass die Begleitung durch die individuelle Klangmassage einer Schlaganfall-Patientin heilsam für deren aktuelles körperliches und seelisches Wohlbefinden ist. Die Lebensqualität und der Gesundheitszustand können positiv beeinflusst werden.

Der Verfasserin hat bewusst die persönlichen Eindrücke der Klientin mit in diese Arbeit aufgenommen, um den Schatz der persönlichen Worte zu heben und bekannt zu machen. Aus dem Coaching ist bekannt, sobald ein Klient während der Sitzung bildlich spricht, ist er ganz bei sich.

6 Diskussion

Beide in Kapitel 3 genannten Hypothesen werden durch die Ergebnisse dieser Arbeit deutlich bestätigt:

1. Es wurde an einer Einzelfall-Klientin nachgewiesen, dass Klangmassage die Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten verbessern kann.
2. Es wurde ferner nachgewiesen, dass durch die verbesserte Körperwahrnehmung durch Klangmassage auch die Lebensqualität von Schlaganfall-Patienten verbessert werden kann.

Während der Studie galt es, der Klientin eine Evidenz- und Leitlinien basierte „schulmedizinische“ Medikamentenbehandlung und Therapiebehandlung in Form von Krankengymnastik nicht vorzuenthalten. Da Wohlbefinden ein sehr weitreichender Begriff ist, besteht eine große Ähnlichkeit in der Definition mit Lebensqualität. Beide Komponenten fließen ineinander über. Bei der großen Anzahl von Facetten des Wohlbefindens, der

Lebensqualität und den oft erheblichen Auffassungsunterschieden, ist die Frage, inwieweit eine präzise Definition eine Klarheit für die Nutzerperspektive genau erkennen lässt. Nur so kann sichergestellt werden, dass Äußerungen über Wohlbefinden und Lebensqualität, von verschiedenen Personen zu verschiedenen Zeiten gleich interpretiert werden können.

Die Ergebnisse im Bereich des körperlichen Wohlbefindens zeigen im Verlauf der 10-monatigen Langzeitstudie eine deutliche und stabile Verbesserung in den Bereichen: Zufriedenheit mit dem aktuellen Körperzustand, Vitalität, Lebensfreude, nachlassende Anspannung, angenehmes Körperempfinden, aktuelle Gesundheit, dem aktuellen Körperzustand. Hier sind deutliche Anzeichen, dass Klangmassage anhaltend zum körperlichen Wohlbefinden beitragen kann. Im Bereich seelisches Wohlbefinden zeigt das Ergebnis eine deutliche stabile Verbesserung in den Bereichen der Zufriedenheit mit der aktuellen Gesundheit und zu den Fragen zur Gesundheit im Bereich mit dem aktuellen Körperzustand. Es deutet darauf hin, dass Klangmassage zur Stabilisierung des seelischen Wohlbefindens beitragen kann. Die Auswertungsdaten bestätigen, dass die Lebensqualität durch Klangmassagen nachhaltig verbessert werden kann. Das Ergebnis „persönliche Bewertung“ der Klientin nach der Klangmassage deutet darauf hin, dass die Klanganwendung für die Klientin einen inneren Fortschritt bedeutet. Der Zugewinn an Körperwahrnehmung und Lebensfreude führt zur Bereitschaft der Weiterempfehlung. Dies wird durch die quantitativen wie auch qualitativen Ergebnisse bestätigt.

Die Klangmassage ist eine komplementäre Methode.

Bemerkenswerterweise war die Körperwahrnehmung bereits nach der ersten „Individuellen Klangmassage“ zusehen und am Ende der Nachbeobachtungsphase noch ausgeprägter. Bei der vorliegenden Langzeitstudie von 10 Monaten handelt es sich um eine Einzelfallstudie, die aussagekräftig ist. Die ersten erfassten Ergebnisse und die während des Studienverlaufs gewonnenen Erfahrungen sind jedoch ausgesprochen wertvoll für die Planung weiterer größerer Studien. Es zeichnete sich eine deutliche verbesserte Körperwahrnehmung, verbesserte subjektive Lebensqualität und verbessertes subjektives Wohlfühlen durch die Peter-Hess-Individuelle-Klangmassage ab.

Mögliche überlagernde Gründe für die Verbesserung könnten in der intensiven Art der Zuwendung durch die Anwenderin liegen. Dabei spielen neben der reinen Klangmaßnahme das persönliche Vertrauen zur Anwenderin, die Gespräche und die intensiven Intervalle der Klangersitzungen, eine stabilisierende Rolle. Die Anwenderin berührt im doppelten Wortsinn mit den Klangschalen die Klientin. Diese entspannt, hört, fühlt, nimmt wahr, während bei der Krankengymnastik die Klientin den Anweisungen des Therapeuten aktiv zu folgen hat. Trotz dieser Überlagerung durch besondere Einflüsse scheint

doch die Möglichkeit, dass gerade die Klangsitzungen zu den beschriebenen Verbesserungen beigetragen haben, sehr eindeutig aus den Ergebnissen hervorzugehen.

Die Klangmassage kann vertrauensvoll passiv erlebt werden und selbst-achtsam zugelassen werden lassen. Beides sind Teile des therapeutischen Prozesses im Sinne der Resonanz. Die Anwenderin ist ein Teil des Resonanzgeschehens. Ihre eigene Haltung bestimmt daher wesentlich die gelingende Klangkommunikation. Nach Peter Hess ist diese Haltung durch die Grundprinzipien Achtung, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Lösungs- und Ressourcenorientierung und dialogisches Miteinander charakterisiert. Außerdem setzt Peter Hess sich ein für das „Weniger-Ist-mehr Prinzip“. Bei jeder Klangmassage gilt es, in jeden einzelnen Klang tief hineinzuspüren. Wie die Meditation und Achtsamkeit führt auch der Klang letztendlich in die Stille. Ihr gilt es zu folgen.

Die Frage, inwieweit der Obertonreichtum eine spezifische Entwicklung von Trance- Wirkung haben könnte und ob gar die physikalische Übertragung von Vibrationen und Schwingungen der Klangschalen auf extra- und intrazelluläre Flüssigkeiten therapeutisch wirksam ist, darf als ausgesprochen spannend gelten und sollte weiter untersucht werden.

Für die Zukunft heißt es also, die verbesserte Körperwahrnehmung bei Schlaganfall-Patienten der Peter-Hess-Individuellen Klangmassage in größeren Studien mit 100 oder mehr Klienten statistisch signifikant nachzuweisen. Die Ergebnisse dieser Arbeit deuten darauf hin, dass Komplementäre Methoden in einem ganzheitlichen Therapiekonzept wissenschaftliche Anerkennung finden und dazu beitragen können, Körperwahrnehmung und Lebensqualität zu steigern.

Studien dieser Art bedeuten einen hohen Aufwand an Logistik, Zeit, wissenschaftlichem Know-how. Dazu bedarf es der Netzwerkbildung mit wissenschaftlichen universitären Einrichtungen wie dies gegenwärtig in der Kooperation des Peter-Hess-Instituts mit der Steinbeis-Hochschule Berlins geschieht.

Auf der nächsten Seite folgen noch einmal die fünf Fotoaufnahmen der Studie, um die Veränderung der Schulterhaltung im Laufe der Klangsitzungen aufzuzeigen. Es wird deutlich, dass die größte Veränderung direkt am Anfang der Studie erfolgte. Diese ist erkennbar am Vergleich der Schulterhaltungen.

Fotos aus den Klangsitzungen

Vor 1. Klangsitzung



Nach 3. Klangsitzung



Nach 10. Klangsitzung



Nach 29. Klangsitzung



Vor 34. Klangsitzung

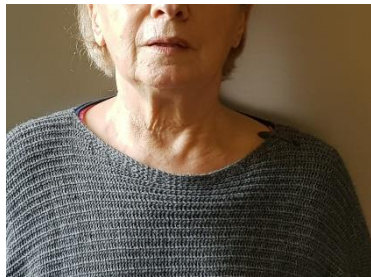


Abbildung 21: Veränderung der Schulterhaltung in Laufe der Klangsitzungen

Im Bild vor der ersten Klangsitzung ist deutlich die linke Schulter nach unten gezogen und ab der 3. Klangsitzung, 10. und 29. Klangsitzung ist die Oberkörperhaltung der Klientin aufrechter. Mit dem Wissen, dass sich die Studie dem Ende neigt, geht die Klientin in die Traurigkeit. Die linke Schulter ist in der 34. Klangsitzung etwas abgesenkt. Das Niveau der linken Schulter liegt deutlich höher als zu Beginn der Maßnahme.

Quellenverzeichnis

Allardt, E. (1993): Having, Loving, Being: An Alternative to the Swedish Model of Welfare Research. In: Nussbaum, M., Sen, A. (Hrsg.), *The Quality of Life*. Oxford: Clarendon Press, S. 88 ff.

Angermeyer, C., Kilian, R., & Matschinger, H. (2000): *Deutschsprachiger Vision der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität WHOQoL-100 und WHOQoL-BREFM*. Göttingen: Hofgrefe Verlag, S. 10 ff.

Becker, P. (1991): Theoretische Grundlagen. In: Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*. Weinheim: Juventa Verlag, S. 19 ff.

Belschner, W. (2013): Heilsame Bewusstseinszustände. In: Andersen-Reuter, Meibert, P. Meck, S. (Ed.) *Psychotherapie und buddhistische Geistestraining Methoden einer achtsamen Bewusstseinskultur*. Stuttgart: Schattauer Verlag, S. 163 ff.

Belschner, W. (2014): „Gesundes Bewusstsein“ oder „Heilendes Bewusstsein?“ In: Galuska, J., (Ed.), *Bewusstsein. Grundlagen, Anwendungen und Entwicklung*. Berlin: MWV Verlag, S. 201 ff.

Boadella, D. (2009): *Befreite Lebensenergie*. Darmstadt: Springer Verlag, S. 26, S.27.

Christiansen, A. (2014): *Konsequenzen pränataler Traumata für Soziale Arbeit*. Hamburg: Diplomica Verlag, S. 25.

Damasio, A. (1999): *Ich fühle, also bin ich*. München: List Verlag, S.15.

Del Monte, D. (2014): Neurowissenschaftliche Aspekte der therapeutische Beziehung. In: *Psychotherapie – Wissenschaft Jahrgang 4/Heft11/2014*, S. 6ff.

Diener, E., Richard, E., Lucas, R., Scollen, C. (2006): Beyond the Hedonic Treadmill- Revising the Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist* 61 (4), S. 305 ff.

Diener, E. (2009): *The Science of well-Being. The Collected Works of Ed*. Heidelberg: Springer Verlag, S. 11 ff.

Döring, N., Bortz, J. (2016): Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. Heidelberg: Springer Verlag, S. 215.

Ehrensperger, T. (2006): Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag. In: Handbuch der Körperpsychologie, Marlock, G., Weiss, H. (Hrsg.), Stuttgart, New York: Schattauer Verlag, S. 692 ff.

Frank, R. (2003): FAW-Fragebogen zur Erfassung des aktuellen körperlichen Wohlbefindens. In: Schuhmacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.), Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden. Göttingen: Hofgrete Verlag, S. 116 ff.

Frank, R. (2011): Den störungsorientierten Blick erweitern. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.), 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag, S.6 ff.

Frank, R. (2020): Wohlbefinden fördern. Positive Therapie in der Praxis. Stuttgart: Kösel Verlag, S. 32 ff.

Frank, R. (2017): Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie, 3. Auflage. Berlin Heidelberg: Springer Verlag, S. 4 ff.

Freud, S. (2011): Das Ich und das Es und andere Abhandlungen. Wiesbaden: Marix Verlag, S. 4 ff.

Gramann, J. (2014): Erfolgreiche Blutdrucktherapie mit Peter Hess-Klangmassage. In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 9/2014, S.29 ff.

Gysin, S. (2018): Subjektives Wohlbefinden von Schülerinnen und Schüler. In: Rathmann, K., & Hurrelmann, K. (Hrsg.), Leistung und Wohlbefinden in der Schule; Herausforderung Inklusion. Weinheim, Basel: Beltz; Juventa Verlag, S 83 ff.

Hartley, L. (2012): Einführung in die Body-Mind Centering. Die Weisheit des Körpers in Bewegung. Bern: Hans Huber Verlag, S. 47 ff., S. 55 ff, S. 170 ff.

Hascher, Morianj & Waber. (2018): Schulisches Wohlbefinden. Einführung in Konzept und Forschungsstand. In: Rathmann, K., & Hurrelmann, K. (Hrsg.), Leistung und

Wohlbefinden in der Schule; Herausforderung Inklusion. Weinheim, Basel: Beltz; Juventa Verlag, S 66 ff.

Hess, P., Koller, C. (2009): Grundzüge und Prinzipien. In Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 17.

Hess, P., Koller, C. (2009): Die Peter Hess Therapieklangschalen. In Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 36 ff.

Hess, P. (2010): Zur Erstehung und Entwicklung der Peter Hess-Klangmassage. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 12 ff.

Kiene, H. (2001): Komplementäre Methodenlehre der klinischen Forschung. Berlin: Springer Verlag, S. 22ff, S. 36, S.113-122.

Kiene, H., Hamre, H., Kienle, G. (2004): Der Beitrag der Gestaltungstheorie zur Methodik die Therapieevaluation.

Download: https://www.researchgate.net/publication/230580440_Der_Beitrag_der_Gestaltungstheorie_zur_Methodik_der_Therapieevaluation.pdf, Zugriff am 06.03.2021, zuletzt geprüft am 12.04.2021.

Kirsch, P. & Gruppe, H.: (2011): Neuromodulatorische Einflüsse auf das Wohlbefinden: Dopamin und Oxytocin. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.), 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag, S. 283 ff

Knecht, A. (2010): Lebensqualität produzieren Ressourcentheorie und Machtanalyse des Wohlfahrtsstaats. Wiesbaden: VS Verlag, S. 18.

Koller, C. (2007): Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern, dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess, Dr. Kovac. Hamburg. Peter Hess Verlag, S. 161 ff.

Koller, C. & Grotz, T. (2010): Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild. In: Peter Hess-Klangmethoden im

Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 88 ff.

Kraimer, K. (2015): Dokumentenanalyse. In: Rätz, R./Völter, B., (Hrsg.), Wörterbuch Rekonstruktive Soziale Arbeit. Rekonstruktive Forschung der Soziale Arbeit. Bd. 11, Leverkusen, Opladen: Budrich Verlag, S. 53 ff.

Kröplin, B., Hentschel, R. (2016): Die Geheimnisse des Wassers. Neueste erstaunliche Ergebnisse aus der Wasserforschung. München: AT Verlag, S. 82 ff., S. 124 ff.

Kroll, C., Meditz, H. (2009): Wissenschaftliche Bestandsaufnahme „Wohlbefinden von Eltern und Kindern“ In: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.), Ausgabe 19, Berlin: S.42 ff. Download: <https://www.bmfsfj.de/newsletter/bmfsfj/Themen/familie/76194?view=DEFAULT>. Zugriff am 15.02.2021, letztmalig geprüft am 8.05.2021.

Luhmann, M., Hoffmann, W., Eid, M., & Richard, E. (2012): Subjective Well-Being and Adaptation of Life Events: A Meta-Analysis. Journal of Personality and Social Psychology, S. 102, S. 592 ff.

Lutz, S. (2011): Euthyme Therapie und Salutogenese. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.), 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag, S. 61 ff.

Mayring, P. (1991): Die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens. In: Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.), Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik. Weinheim: Juventa Verlag, S. 51 ff., S. 74 ff.

Mayring, P. (2009): Freude und Glück. In: Brandstätter, V.&Otto, J. (Hrsg.), Handbuch der allgemeinen Psychologie-Motivation und Emotion. Göttingen: Hofgrete Verlag, S. 585 ff.

Mayring, P. (2016): Einführung in die qualitative Sozialforschung, 6., überarbeitete Auflage, Weinheim; Basel: Belz Verlag, S. 12 ff.

Portalska, H., Portalski, M., Hess, P., Konrath, M. (2010): Zur Entstehung und Entwicklung der Peter Hess- Klangmassage, In: Peter-Hess Klangmethoden im Kontext von

Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 192 ff.

RKI (2020): Gesundheitsbezogene Lebensqualität-Konzepte und Maße. Bundesgesundheitsblatt. Berlin: RKI. Download: <http://www.rki.de>. Zugriff am 15.02.2021, zuletzt geprüft am 14.04.2021.

Ross, U. (2010): Klangarbeit aus der neuropsychologischer Sicht. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 72 ff.

Schlicht, W., Brand, R. (2007): Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. Weinheim: Juventa Verlag, S. 84 ff.

Schuhmacher, J., Klaiberg, A., Brähler, E. (2003): Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden. Göttingen: Hofgrefe Verlag, S.2., S. 4 ff., S. 329.

Seitz, H., Koller, C. (2009): Patientenbegleitung mit Klangmassage. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag, S. 49 ff.

Smileys, Stock-Fotos & Vektorgrafiken. Download: <http://stock.adobe.com/de/?gclid=EAlaIQobCHMI502Wrr27wIVdnVCh3INAeREA>. Zugriff am 05.05.2020, zuletzt geprüft am 10.04.2021.

Tomatis, A. (2001): Der Klang des Lebens. Vorgeburtliche Kommunikation. Die Anfänge Der Seelischen Entwicklung. 11. Auflage, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag, S. 96 ff.

Vennhoven, R. (1991): Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective, 2, S. 7 ff.

Walach, H. (2011): Kleinen Methodenlehre, Kapitel 6. Wer braucht was? Empirie und Theorie 2. Download: <http://harald-walach.de/methodenlehre-fuer-anfaenger>. Zugriff am 26.01.2021, zuletzt geprüft 11.04.2021.

WHO (2020): Gesundheit und die Bedeutung der Messung von Wohlbefinden. Faktenblatt, S. 1 ff. . Download: http://www.euro.who.int/_data/asset/pdf_files/0018/185310/Health-2020, abgerufen am 06.03.2021, zuletzt geprüft am 10.03.2021.

WHOQOL (1993): Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). Quality to Life Research 2, S. 153 ff.

Zimmer, R. (2012): Handbuch Sinneswahrnehmung. Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, S. 10, S. 61ff, S.99 ff.

Anhang

	Seite
A1 Fragebogen 1 vor der ersten Klangmassage	XVIII
A2 Fragebogen 2 nach jeder Klangmassage	XXII
A3 Klangtagebuch für Eintragungen zu Hause	XXV
A4 Einverständniserklärung zur Veröffentlichung der gemachten Fotos	XXXVI
A5 Brief der Tochter an Frau Marotzke zur Lebensqualität der Mutter	XXXVII
A6 Lebenslauf Sonja Marotzke	XXXVIII

Fragebogen 1

Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlaganfall Patienten

Die Klangmassage ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. In Absprache mit dem behandelten Arzt/Therapeuten kann sie Genesungsprozesse begleiten.

In erster Linie ist die Klangmassage eine ganzheitliche Entspannungsmethode. In der Klang-Entspannung können Körper, Geist und Seele von angesammeltem Alltagsstress, von Sorgen und Unsicherheiten loslassen und es kann eine neue, freie, sichere und stabile Basis für die Entwicklung von Selbstheilungskräften entstehen.

Datenschutz hat einen besonders hohen Stellenwert und erfolgt stets im Einklang mit der Datenschutz-Grundverordnung. Ohne Ihre Einwilligung erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte.

Die Skalen-Erklärung lautet wie folgt:

1. überhaupt nicht
2. eher nicht
3. halbwegs
4. überwiegend
5. völlig

Datum


Unterschrift der Klientin

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Sonja Marotzke

Fragbogen 1 Seite 1

1. Einige Fragen zu Ihrer Person		
Name:	Vorname:	
Geburtsdatum:	Telefon:	
Straße, Nr.:	PLZ, Ort:	
Nationalität:		
E-Mail	Handy Nr.:	
2. Familienstand: Mehrfachantworten sind möglich.		
<input type="checkbox"/> alleinstehend <input type="checkbox"/> in Partnerschaft <input type="checkbox"/> verheiratet <input type="checkbox"/> geschieden <input type="checkbox"/> verwitwet		
3. Seit wann haben Sie einen Schlaganfall?	<input type="checkbox"/> kürzer als 1 Jahr	<input type="checkbox"/> länger als 1 Jahr
4. Sind Sie zurzeit in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung?		
<input type="checkbox"/> Nein, ich bin in keiner Behandlung		
<input type="checkbox"/> Ja, ich bin in Behandlung wegen:		
5. Nehmen Sie Medikamente?		
<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Wenn ja, welche?		
6. Angaben zum Berufsleben		
<input type="checkbox"/> Ich bin nicht berufstätig. <input type="checkbox"/> Ich bin Rentner/in.		
<input type="checkbox"/> Ich bin arbeitsfähig und arbeite _____ Stunden/Wochen.		
<input type="checkbox"/> Ich bin zurzeit arbeitsunfähig.		
Ressourcen:		
7. Welche Personen sind für Sie da? Mehrfachantworten sind möglich.		
<input type="checkbox"/> Ehemann/Ehefrau/Partner <input type="checkbox"/> Freund/in		
<input type="checkbox"/> Kinder <input type="checkbox"/> Geschwister		
<input type="checkbox"/> Andere, bitte benennen		

8. Hatten Sie schon einmal eine Klangmassage		
<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		
9. Haben Sie bereits Erfahrungen mit komplementären Methoden?		
<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein Wenn ja, mit welchen? Mehrfachantworten sind möglich.		
<input type="checkbox"/> Klangmassagen <input type="checkbox"/> Meditation <input type="checkbox"/> Shiasu <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Andere, bitte benennen:		
10. Können Sie sich vorstellen, Ihr Wohlbefinden durch Klangmassage zu stärken?		
		
Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig		

Fragbogen 1 Seite 2

Einige Fragen zu Ihrer Lebensqualität:**11. Wie würden Sie Ihre momentane Lebensqualität beurteilen?**

Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

12. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer momentanen Gesundheit?

Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

13. Wie stark werden Sie durch Schmerzen darin gehindert?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

14. Wie gut können Sie sich konzentrieren?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

15. Wie gut akzeptieren Sie Ihr Aussehen?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

16. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

17. Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

18. Haben Sie genug Energie für Ihr tägliches Leben?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

Einige Fragen zu Ihrem aktuellen Wohlbefinden**19. Wie bewerten Sie Ihren momentanen körperlichen Wohlbefinden?**

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

Fragbogen 1 Seite 3

20. Ich bin neugierig auf das was kommt

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

Einige Fragen zu Ihrem aktuellen Wohlbefinden**21. Ich spüre nachlassende Anspannung**

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

22. Ich habe regelmäßig Stuhlgang

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

23. Meine Haut ist gut durchblutet

Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

24. Ich habe ein angenehmes Körpergefühl

Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

25. Wie ist Ihr momentanes seelisches Wohlbefinden?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

26. Wie ist Ihr momentanem Durchhaltefähigkeit?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

27. Ich merke körperliche Erholung

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!

Datum


Unterschrift

Fragebogen 2 Seite 1 **Seit Beginn der Klangmassage**
Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlaganfall Pa-
tienten

Name:	Vorname:
Klangszung Nr.	Datum:
Name des Therapeuten:	


Einige Fragen zu Ihrer Lebensqualität seit Beginn der Klangmassage.

1. Wie hat sich Ihre Lebensqualität verbessert?




Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

2. Wie hat sich Ihr Gesundheitszustand verbessert?




Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

3. Meine Schmerzen sind gemindert.




Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

4. Ich kann mich gut konzentrieren.




Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

5. Ich kann mein Aussehen akzeptieren.




Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

6. Ich bin zufrieden mit meinem Schlaf.




Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

7. Ich bin mit mir zufrieden.



Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

8. Ich habe genug Energie für mein tägliches Leben.



Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

Fragebogen 2 Seite 2

Einige Fragen zu Ihrem aktuellen Wohlbefinden seit Beginn der Klangmassage.**9. Mein körperliches Wohlbefinden hat sich verbessert.**

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

10. Ich bin neugierig auf das was kommt.

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

11. Ich spüre nachlassende Anspannung.

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

12. Ich habe regelmäßig Stuhlgang.

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

13. Meine Haut ist gut durchblutet.

Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

14. Ich habe ein angenehmes Körpergefühl.

Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

15. Mein seelisches Wohlbefinden hat sich seit Beginn der Klangmassage verbessert.

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

16. Mein Durchhaltefähigkeit hat sich seit Beginn der Klangmassage verbessert.

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

17. Ich merke körperliche Erholung

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

Fragebogen 2 Seite 3

Einige Fragen zu Ihren persönlichen Eindrücken zu den erhaltende Klanganwendungen**18. Wie wichtig waren die Gespräche mit der Anwenderin/Therapeutin**

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

19. Haben Sie durch die Klanganwendung mehr Lebensfreude erhalten?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

20. Haben die Klanganwendungen zu mehr Körperwahrnehmung verholfen?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

21. Würden Sie Klanganwendungen weiter empfehlen?

Überhaupt nicht 1 2 3 4 5 völlig

22. Was fanden Sie hilfreich an den Klanganwendungen?**23. Was hätten Sie sich noch gewünscht?**

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!

Datum

Unterschrift

Klangtagebuch

Name:

Datum:

Auswertung der heutigen Klangmassage

1. Wie schätze ich mein heutiges aktuelles Wohlbefinden ein?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

2. Wie beeinflusst die Klangmassage meine Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

3. Wie wertvoll fühle ich mich nach der Klangmassage?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

4. Wie entspannt fühle ich mich nach der Klangmassage?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

5. Wie haben sich meine Schmerzen entwickelt?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

6. Wie gut kann ich durchschlafen?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

7. Wie nehme ich meine Körperlichkeit nach der Klangmassage wahr?



Sehr schlecht 1 2 3 4 5 sehr gut

8. Was ist heute besonders?

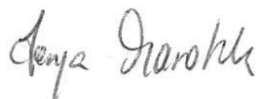
Einverständnis der Klientin

Sonja Marotzke
Entspannungspädagogin

Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlag-
anfall-
Patienten

Für meine Bachelor-Arbeit führe ich eine Einzelfall-Studie durch, um die Ef-
fektivität
von Klangmassagen nach Peter Hess zu untersuchen.
Mein besonderer Schwerpunkt liegt hierbei auf der Stärkung des Wohlbefin-
dens und
auf der Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten.
Im Rahmen dieser Bachelor-Arbeit werden von mir zur Ergebnisdoku-
mentation
mehrere Vorher-Nachher-Fotos aufgenommen.
Zur Veröffentlichung dieser Fotos bitte ich hiermit um Ihre Einverständniser-
klärung.

Mit freundlichen Grüßen



Hiermit erkläre ich, dass alle im Zusammenhang mit Sonja Marotzke Bachelor-
Arbeit über die komplementäre Methode Klang-Resonanz von ihr gemachten
Fotos im Rahmen dieser Arbeit veröffentlicht werden dürfen.

Bad Oeynhausen, den 04.03.2020

Unterschrift der Klientin

Anschreiben der Tochter der Klientin

Antonella A.
32549 Bad Oeynhausen

Bad Oeynhausen, 08. 02.2021

Patientin: Rita A., 32549 Bad Oeynhausen

Meine Mutter, Frau Rita A., befindet sich seit ca. einem Jahr bei Frau Marotzke in Behandlung.

Die Klangmassagen-Sitzungen haben - meiner Ansicht nach - die Lebensqualität meiner Mutter erheblich gebessert.

Nach ihrem Schlaganfall, im Oktober 2018, litt meine Mutter u. a. unter enorme Muskelschmerzen, vor allen Dingen im Schulter-/Beckenbereich. Demzufolge nahm sie zusätzlich, mehrfach am Tag, starke Schmerzmittel ein. Was dazu führte, dass sie immerzu müde und unkonzentriert war. Aus diesem Grund zog sie sich immer öfter zurück und wurde dementsprechend "depressiv".

Jetzt, nach einem Jahr, stelle ich fest, dass meine Mutter wieder ihre lebensbejahende Einstellung zurückerlangt hat.

Sie hat kaum noch Muskelschmerzen und wenn, bei Weitem nicht mehr so stark wie vor den Klangmassagen-Sitzungen.

Ihre linke Hand, der linke Arm und das linke Bein sind wesentlich beweglicher.

Meine Mutter ist im häuslichen Rahmen selbständiger, nimmt wieder gern an Familienfeiern teil, geht hin und wieder auch mal gern „shoppen“ und freut sich auf die Besuche ihrer Freundinnen

(vor den Corona-Auflagen).

Weiterhin habe ich den Eindruck gewonnen, dass meine Mutter zur Frau Marotzke eine sehr "innige, vertrauensvolle Verbindung aufgebaut hat.

Zusammenfassend kann ich behaupten, dass die Klangmassage nur Positives herbeigeführt hat.

Aus diesem Grund danke ich Frau Sonja Marotzke recht herzlich.



Lebenslauf
Sonja Marotzke

Jahrgang 1965

Verheiratet

1 Tochter

2 Enkelkinder

2014 - heute Studentin, Steinbeis-Hochschule Berlin, Bachelor of Science

Komplementäre Methoden, Vertiefungsrichtung Klang-Resonanz-Methoden

2014 Mitglied im Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

1999-2020 Organisatorische Leitung eines Pflegedienstes

1995-1998 Weiterbildung Fachaltenpflegerin für Geriatrische Rehabilitation

1986-1987 Ausbildung zur Altenpflege

1985-1986 Ausbildung Krankenpflegehelferin

Abschlüsse

2017 Peter-Hess-Coach für klanggestützte Lebensberatung, Schweringen

2015 Fantasiereisen Kurs 1 und 2: Individuelle Fantasiereisen mit Sprache und Klang gestalten

2014 Intensivausbildung Peter Hess Klangmassagepraktikerin, Ikaria, Griechenland

2012 Entspannungspädagogin, Filzmoos, Österreich

2011 Energetische Psychologie 1 (Klopfakupressur nach Fred. Gallo), Bad Oeynhausen

2011 LFK-Pflegeberater, Essen

2001 Reiki-Do Grad 1 Usui-System der Natürlichen Heilung, Bünde

Aufführungen nur von großen Kursen/Fortbildungen

2017 Urvertrauen-Vision Peter Hess Klangmethoden, Schweigen

2015 Psychopathologie-Überblick über psychische Grundfunktionen und Einblick in Möglichkeiten und Grenzen in der Begleitung mit Klang, Gersfeld

2015 Gehirn im Dreiklang-Neurologie, Schweigen

2015 Lösungsfokussierte Gesprächsführung, Schweringen

2015 Klang des Lebens -Die eigene, positive und tragende Lebenskraft, Schweringen

2008 Qualitätsbegehung für Führungskräfte, Essen