

Die Peter Hess-Klangmassage

Wohltuende Entspannung mit sanften Klängen

Die Klangmassage entwickelt das Potenzial für ein gesamtes körperliches-seelisch-geistiges Wohlbefinden. Klangschalen ziehen viele Menschen fast augenblicklich in Ihren Bann. Die harmonischen Klänge scheinen auf besondere Weise vertraut und führen schnell in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Entspannung ist als Gegenpol zur Aktivität ein wichtiger Aspekt für ein ausgewogenes und damit gesundes Leben und so können Klangschalen zur Stärkung der Gesundheit und Steigerung von Lebensfreude beitragen.

Die Klangmassage - Eine westliche Methode mit östlichen Wurzeln

Die Klangmassage ist eine ganzheitliche Entspannungsmethode und wurde Anfang der 1980er Jahre von Peter Hess entwickelt. Der Dipl. Ingenieur für physikalische Technik und damalige Berufsschullehrer lernte die golden glänzenden Bronzeschalen bei seinen zahlreichen Reisen durch Nepal, Tibet und Indien kennen. Bald erkannte er das große Potenzial, das in den sanft schwingenden und so wunderbar klingenden Instrumenten liegt, und entwickelte die westliche Methode der Klangmassage mit Klangschalen.

Die Klänge verwöhnen Körper, Geist & Seele

Vereinfacht gesagt, werden bei der Klangmassage dafür optimierte Klangschalen, die Peter Hess®-Therapieklangschalen, auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die feinen Vibrationen, die von den klingenden und damit schwingenden Schalen ausgehen, breiten sich nach und nach über die Haut, das Gewebe, die Muskeln, Körperhölräume und Organe im gesamten Körper aus. Verspannungen können sich lösen und die Durchblutung wird angeregt. Gleichzeitig beruhigen die harmonischen Klänge den Geist. Die oft kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe und ein Zustand wohltuender Entspannung setzt ein. In diesem wertvollen Zustand richtet sich die Aufmerksamkeit von außen nach innen. Dabei rufen die Klänge erfahrungsgemäß



Gefühle von Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht wach. So kann Regeneration auf allen Ebenen geschehen.

Die Wirkungsweise der Klangmassage

Auf der körperlichen Ebene übertragen sich die Klangschwingungen als ordnende Impulse auf den Körper und können dabei eine Lockerung der Gewebespannung bewirken, sie tragen damit zur Minderung körperlicher Verspannungen und (neuromuskulärer) Blockaden bei. Im Zusammenwirken mit der auditiven Stimulation führt dies zu einem Zustand meditativer Entspannung und zur Aktivierung einiger Hirnbereiche wie Amygdala (Emotionszentrum), Hippocampus (für Gedächtnis und Lernen zu-

ständig), vorderer zingulärer Cortex (ist an der Steuerung von Aufmerksamkeitsinteressen beteiligt), Hypothalamus (oberste Steuerungszentrale des menschlichen Hormonsystems) und Mittelhirn wie eine Untersuchung von Dr. Uwe Ross „Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht“ (2009) ergeben hat. Ergänzend zeigt sich das in einem Forschungsprojekt „Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage“ über subjektive und objektifizierbare Wirkungen der Klangmassage, das von der Medizinerin Dr. Kerstin van den Dool (ehemals Gommel), Tätigkeit im Bereich Zellforschung und in der Gehirnforschung, durchgeführt wurde (2010). Sie kommt zu dem Ergebnis, dass die Klänge und Vibrationen der Klangschalen den Menschen tief erreichen auf mehreren Ebenen, körperlich, emotional und geistig. Es gibt nachweislich objektivierbare neuronale Wirkungen der Klangmassage, darstellbar an einem nachhaltig veränderten Gehirnstrombild und auch messbar an einer veränderten Wahrnehmungsfähigkeit der Probanden. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.

Achtsamkeit, Wertschätzung, Ganzheitlichkeit, Ressourcen- und Lösungsorientierung sind Aspekte, die an sich schon ein heilsames Potenzial enthalten und durch die Klänge in besonderer Weise erfahrbar werden.

Klangmethoden in der Praxis

Im Laufe der Zeit entstanden verschiedene Klangmethoden, die eine Spezialisierung in den verschiedenen Arbeitsfeldern von Therapie und Heilwesen, Prävention, Pädagogik und Beratung darstellen. Es entwickelten sich Kooperationen mit Spezialisten aus anderen Berufsfeldern und beide Kooperationspartner partizipieren vom Synergieeffekt. Das Interesse wächst und durch Vernetzungen gewinnen diese Potenziale an Bedeutung.



Peter Hess bei einer Klangmassage

Mit Klangmassage Gesundheit stärken

Viele Menschen reagieren fast augenblicklich auf die Klänge und kommen bereits bei der ersten Klangmassage in eine tiefe und wohltuende Entspannung. Dies macht sie für den Bereich der Prävention zu einer interessanten Methode, einem Bereich, der z.B. angesichts steigender Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. Inwiefern die Wirkung wöchentlicher Klangmassagen mit der anerkannter Verfahren wie der Progressiven Muskelentspannung verglichen werden kann, untersuchte der Kardiologe Dr. Jens Gramann am Herzzentrum Berlin in einer vergleichende Pilotstudie. Die Ergebnisse haben gezeigt, dass bei der Anwendung von Klangmassagen eine nachhaltigere Wirkung erzielt wird.

Diese Erkenntnisse werden durch die Ergebnisse einer Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. untermauert, die 2007 mit über 200 Probanden durchgeführt wurde und positive Auswirkungen auf den Umgang mit Stress und das Wohlbefühl in und mit dem eigenen Körper belegen konnte.

Durch äußere Klänge zum inneren Einklang

Die Klänge wirken immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Daher können sie auch ideal Beratungs- bzw. Therapieprozesse unterstützen, z.B. bei psychosomatischen Erkrankungen. Im Zuge der einsetzenden Entspannung wird der Zugang zum „Unbewussten“ begünstigt, zur Intuition und Kreativität. „Klänge erinnern uns daran, wie wir ursprünglich gemeint waren. Sie verbinden uns mit dem Eigentlichen, Ursprünglichen und können dadurch in krisenhaften Lebensphasen sehr unterstützend wirken“, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie und systemische Therapeutin Connie Henning. Davon berichtet auch Elisabeth Stadler, in deren Praxis für Heilkundliche Psychotherapie oft Frauen mit Angststörungen kommen. In ihrer Verbindung als Entspannungsmethode und körperorientiertem Verfahren kann die Klangmassage eine wunderbare Brücke sein, um wieder in Kontakt mit sich selbst und mit dem eigenen Körper zu kommen.

Genesungsprozesse mit Klang unterstützen

Dass die Wahrnehmung von Schmerzen durch psychische Aspekte wie Stress, Anspannung und Ängste intensiviert wird, ist hinlänglich bekannt. So ist es leicht nachvollziehbar, dass die Klangmassage mit ihrer entspannenden Wirkung ideal in der Begleitung von Genesungsprozessen zum Einsatz kommen kann. Die Einsatzfelder sind dabei vielfältig und reichen von der Pflege über die Stressreduktion auf der Intensivstation oder als therapievorbereitende Maßnahme bis hin zur gezielten Anwendung bei Schmerzpatienten. Beispielsweise untersucht der Cuxhavener Rheumatologe Dr. Matthias Braun aktuell in einer Studie mit 100 Probanden die Wirkung der Klangmassage bei Fibromyalgiepatienten. Der Freiburger HNO-Arzt Dr. Uwe Ross erzielt gute Erfolge bei Tinnitus-Patienten.

Die Berliner Allgemeinmedizinerin Dr. Viviane Kolarcyk bietet die Klangmassage im Rahmen der psychosomatischen Versorgung an. Sie be-

richtet über Ihre positiven Erfahrungen: „Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von 10 wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig.“

Das Schöne beim Einsatz der Klänge ist, sie tun nicht nur dem gut, der sie empfängt, sondern es profitiert auch derjenige davon, der sie gibt.

Zeit für mich - kleine Klangübungen für zwischendurch

Bereits kleine Klangübungen können eine Auszeit vom Alltag schenken. Im aufmerksamen Lauschen auf die Klänge oder Fühlen ihrer Vibrationen richtet sich die Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen – wir kommen zur Ruhe und können Kraft tanken. Dies belegen vier Untersuchungen des Regensburger Professorenhepaars Luis und Hella Erler. Sie haben die Wirkung von in den Alltag eingebauten kurzen Klangübungen von nur 2-5 Minuten Dauer untersucht. Dies hat zu nachhaltigen positiven Ergebnissen geführt.

Systematisch und täglich in bestimmten Arbeitsfeldern eingesetzt, können solche Klang-PausenTM, wie sie z.B. die Entspannungspädagogin Maria Schmidt-Fieber aus Wuppertal vermittelt, vielfältige positive Wirkungen erzielen – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Die Untersuchungsteilnehmer berichteten, dass sie sich durch die täglichen Wohlfühl-Pausen mit ihrer Klangschale entspannter fühlten und auch beobachten konnten, dass ihre Motivation, Ausdauer, Kreativität und Schaffenskraft gestiegen sind. Sich solche klangvollen Augenblicke des Innehaltens und der Innenschau zu gönnen, lohnt sich also!

Kontakt: www.peter-hess-institut.de, www.verlag-peter-hess.de, www.fachverband-klang.de