

Mit der *Peter Hess*-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken

Eine Pilotstudie des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz

Erstmals wurde die Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild wissenschaftlich untersucht. Dieser Beitrag ist eine Zusammenfassung der kompletten Studie, die auch auf der Fachverbands-Webseite bestellt werden kann.

Die [Peter Hess-Klangmassage](#) nutzt genau dieses alte und für uns heute doch neue Wissen. Sie kann als ganzheitliche Entspannungsmethode helfen, Stress abzubauen und damit die eigene Gesundheit zu stärken.

Methodische Umsetzung

Die Untersuchungsteilnehmer/-innen wurden jeweils vor der 1. Klangmassage (=Messzeitpunkt (MZP) 1), nach der 5. Klangmassage (=MZP 2) sowie weitere fünf Wochen (in denen keine weitere Intervention erfolgte) nach der letzten Klangmassage (=MZP 3) mittels standardisierten Methoden befragt.

Im Mittelpunkt der Untersuchung standen die Auswirkung der Klangmassagen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Probanden.

Dies konnte kürzlich in einer Studie mit 200 Probanden auch erstmals wissenschaftlich belegt werden. In dieser Untersuchung, die vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem [Institut Dr. Tanja Grotz](#) (Kollnburg) durchgeführt wurde, erhielten die teilnehmenden Frauen und Männer im Alter von 21 bis 78 Jahre, im wöchentlichen Rhythmus von ausgebildeten und autorisierten Klangmassagepraktikern/-innen fünf *Peter Hess*-Basis-Klangmassagen.

Die Untersuchungsteilnehmer/-innen wurden jeweils vor der **ersten** Klangmassage und nach der **fünften** Klangmassage sowie 5 Wochen nach der letzten Klangmassage (in denen keine weitere Intervention erfolgte) mittels standardisierten Methoden befragt.

Definition: Stressverarbeitung

Stress gehört zum alltäglichen Leben und ist nicht grundsätzlich als negativ zu bewerten. Wenn Stress jedoch lange anhält oder chronisch wird, ist Vorsicht geboten.

Wir verfügen alle über verschiedene Strategien, um mit Stress umzugehen. Diese so genannten Stressverarbeitungsmaßnahmen sind jedoch nicht immer positiv, sondern tragen manchmal sogar noch zur Verstärkung von Stress bei.

Der verwendete »Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke und Erdmann« (SVF 120, 1997), der im Rahmen dieser Studie zum Einsatz kam, erfasst daher folgende drei Tendenzen von Stressverarbeitungsmaßnahmen:

- *Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen*, die zur Minderung von Stress beitragen (z.B. »Entspannung«).
- *Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen*, die Stress vergrößern (z.B. »Gedankliche Weiterbeschäftigung«).

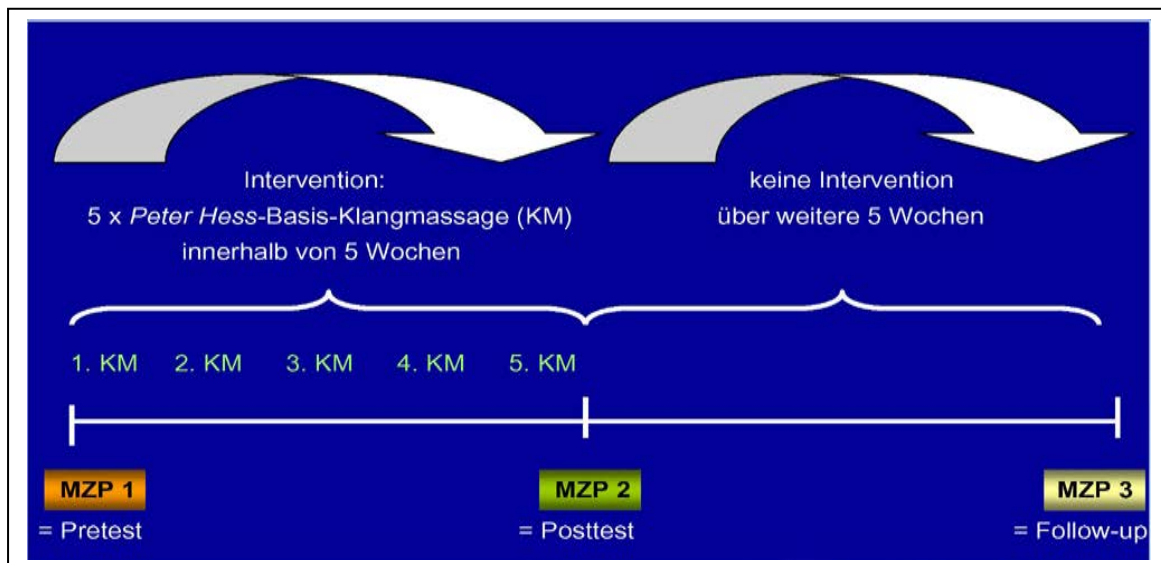


Abb. 1: Grafische Darstellung vom Ablauf des Forschungsprojektes.
(MZP = Messzeitpunkt)

Erhebungsinstrumente

Im Mittelpunkt der Untersuchung standen die Auswirkung der Klangmassagen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Probanden.

Stress gehört zum alltäglichen Leben und ist nicht grundsätzlich als negativ zu bewerten. Wenn Stress jedoch lange anhält oder chronisch wird, ist Vorsicht geboten. Wir verfügen alle über verschiedene Strategien, um mit Stress umzugehen. Diese so genannten Stressverarbeitungsmaßnahmen sind jedoch nicht immer positiv, sondern tragen manchmal sogar noch zur Verstärkung von Stress bei. Der »Stressverarbeitungsfragebogen (SFV 120) nach Janke und Erdmann« (1997), der im Rahmen dieser Studie zum Einsatz kam, erfasst daher drei Tendenzen von Stressverarbeitungsmaßnahmen:

- Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen, die zur Minderung von Stress beitragen (z.B. »Entspannung«).
- Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen, die Stress vergrößern (z.B. »Gedankliche Weiterbeschäftigung«).

- Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen, die im Einzelfall zu interpretieren sind (z.B. »Aggression«).

Neben der Stressverarbeitung wurden auch die Auswirkungen der Intervention auf das Körperbild der Probanden untersucht. Dieser Aspekt wurde berücksichtigt, da eine gute Körperwahrnehmung die Grundlage dafür ist, dass stressbedingte Symptome wie Müdigkeit, Verspannungen, Schlafprobleme und ähnliches überhaupt als solche wahrgenommen werden. Je früher adäquat auf derlei Symptome reagiert wird, desto weniger manifestiert sich Stress auf körperlicher oder psychischer Ebene als Krankheit.

Das Körperbild meint in vorliegender Studie das subjektive Körpererleben einer Person, also das mentale Bild, das sich ein Mensch von seiner eigenen physischen Erscheinung macht. Es umfasst alle körperbezogenen Einstellungen und Gefühle und ist damit Teil unseres Selbstkonzeptes. Zur Erfassung des Körperbildes wurde der »Fragebogen zum Körperbild (FKB-20) nach Clement und Löwe« (1996) verwendet, der folgende zwei Dimensionen unterscheidet:

- Vitale Körperdynamik (VKD)
die beschreibt, wie viel Kraft, Fitness und Gesundheit empfunden wird und körperintensive Aktivitäten wie Sexualität und Tanzen erfasst.
- Ablehnende Körperbewertung (AKB)
die die wertende Beschreibung der eigenen Körpererscheinung erfasst sowie das Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens im eigenen Körper.

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass sowohl die Stressverarbeitung als auch das Körperbild der Probanden durch die Intervention positiv beeinflusst wurde und die Studienresultate belegten sogar Langzeiteffekte - und das bei nur fünf Klangmassagen!

Stressverarbeitung

Hinsichtlich der Stressverarbeitung kam es zu einer Zunahme der „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen« und einer Abnahme der »negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen, was jeweils eine positive Auswirkung auf die Stressverarbeitung bedeutet.

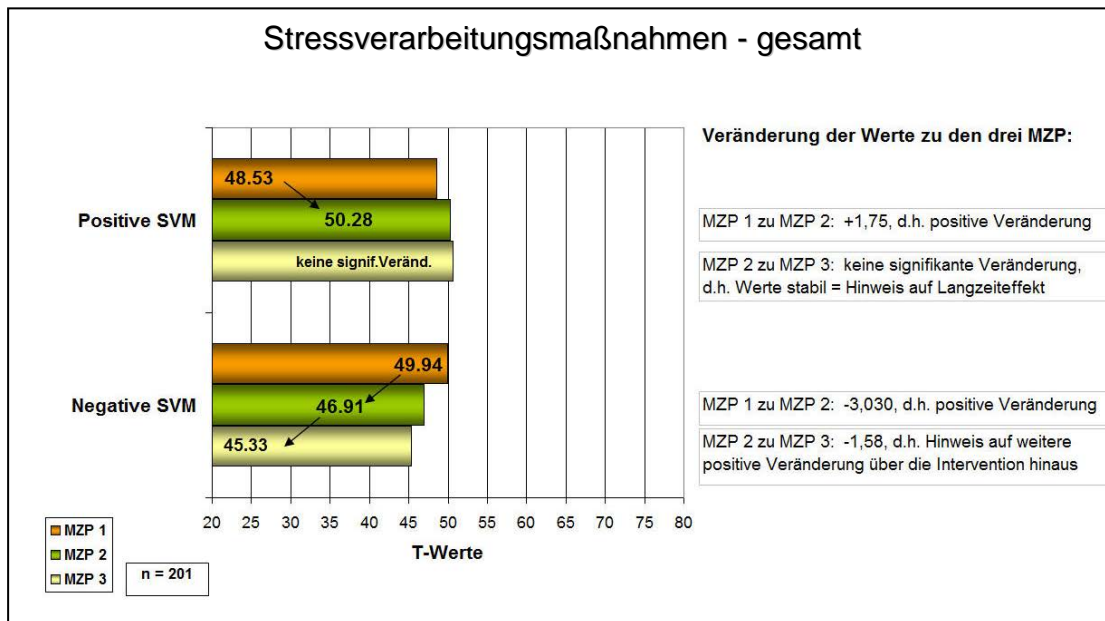


Abb. 2: Grafische Darstellung der Bewertung der »Positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen« und »Negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« im Gesamten im Vergleich zu den drei Messzeitpunkten.

Insgesamt wurden 10 verschiedene »positive Stressverarbeitungsmaßnahmen« erhoben. Bei 4 davon konnte zu MZP 2 eine signifikante Veränderung belegt werden, die jeweils positiv gerichtet war. Hierzu zählen die Stressverarbeitungsmaßnahmen »Entspannung«, »Herunterspielen durch Vergleichen mit anderen«, »Bagatellisierung« und »Schuldabwehr« (vgl. Abb. 3).

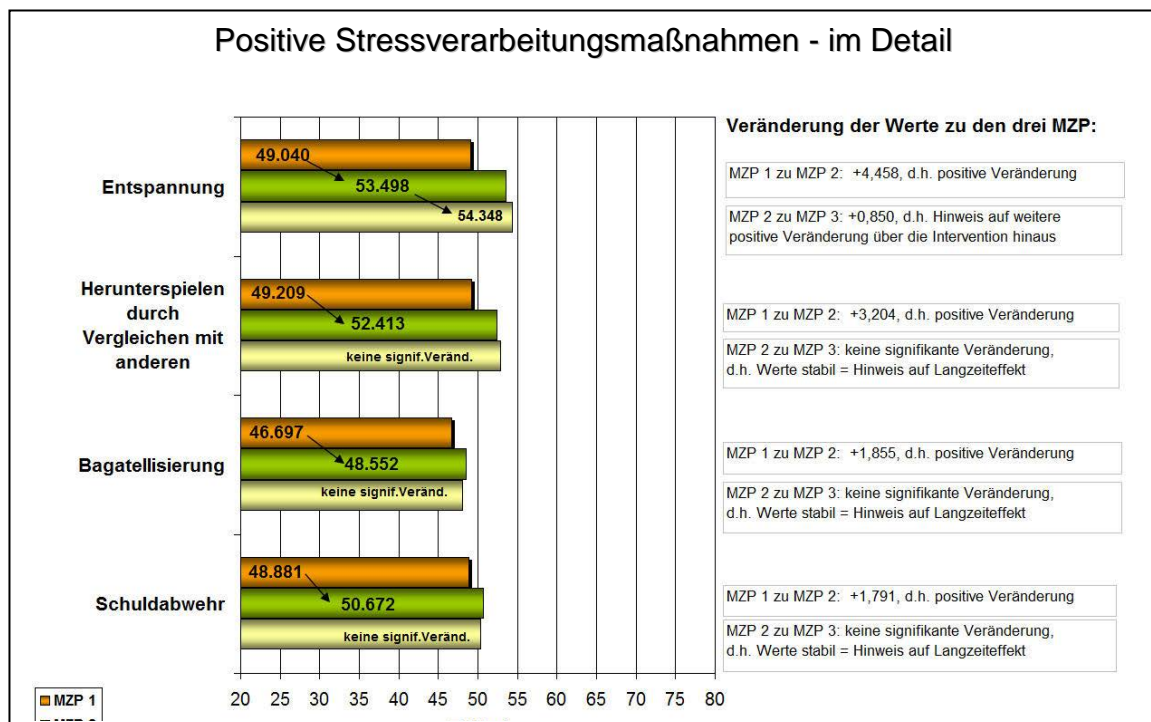


Abb. 3: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten »positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu den drei Messzeitpunkten.

Bei all diesen Stressverarbeitungsmaßnahmen konnte, außer bei »Entspannung«, zu MZP 3 keine signifikante Veränderung belegt werden. D.h. die Werte blieben 5 Wochen über die Intervention hinaus stabil. Damit konnte ein Langzeiteffekt der Intervention auf die Stressverarbeitungsmaßnahmen »Herunterspielen durch Vergleichen mit anderen«, »Bagatellisierung« und »Schuldabwehr«. belegt werden.

Überraschender Weise kam es bei der Stressverarbeitungsmaßnahme »Entspannung« sogar noch zu einer weiteren positiven Beeinflussung des Wertes über die Intervention hinaus. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahme hin.

Nicht beeinflusst wurden die »positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen« »Ablenkung«, »Ersatzbefriedigung«, »Situationskontrolle«, »Reaktionskontrolle«, »Selbstbestätigung« und »Positive Selbstinstruktion«. Entsprechend wurde auch kein Langzeiteffekt auf diese Stressverarbeitungsstrategien untersucht.

Es kam bei keiner der »positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu einer negativen Beeinflussung.

Bei den »negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« kam es bei 5 von 6 erhobenen Strategien im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 zu einer signifikanten Veränderung. Hierzu zählten die Stressverarbeitungsmaßnahmen »Gedankliche Weiterbeschäftigung«, »Resignation«, »Selbstmitleid«, »Flucht« und »Selbstbeschuldigung« (vgl. Abb.4).

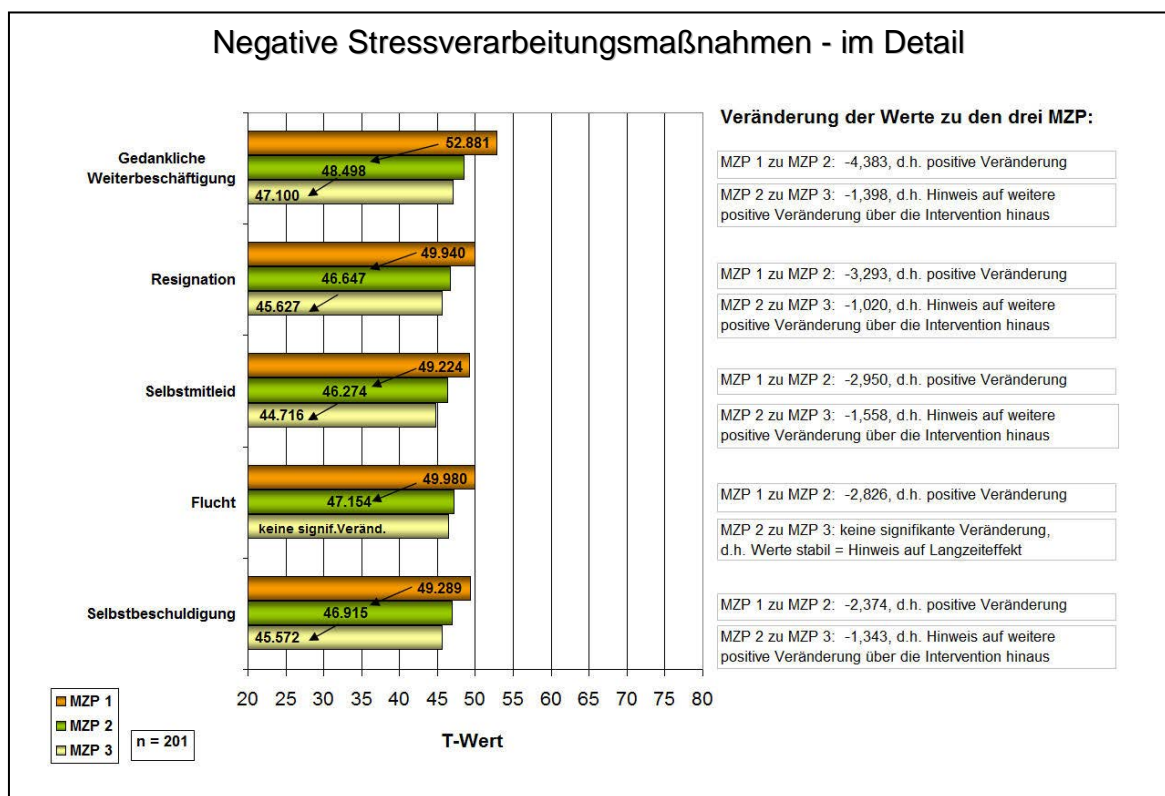


Abb. 4: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten »negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu den drei Messzeitpunkten.

Bei der Stressverarbeitungsmaßnahme »Flucht« kam es zu keiner signifikanten Veränderung im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3, d.h., hier war die Veränderung über 5 Wochen nach Beendigung der Intervention hinaus stabil. Damit konnte belegt werden, dass die Intervention einen Langzeiteffekt auf diese Maßnahme hatte. Bei den Stressverarbeitungsmaßnahmen »Gedankliche Weiterbeschäftigung«, »Resignation«, »Selbstmitleid« und »Selbstbeschuldigung« hingegen kam es zu einer signifikanten Veränderung der Werte. Überraschenderweise wies diese Veränderung dieselbe Richtung wie die Veränderung von MZP 1 zu MZP 2 auf. D.h., es kam zu einer weiteren positiven Beeinflussung der genannten »negativen Stressverarbeitungsstrategien« 5 Wochen über die Intervention hinaus. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahmen hin.

Keine Auswirkung der Intervention konnte auf die Stressverarbeitungsmaßnahme »Soziale Abkapselung« verzeichnet werden. Entsprechend wurde auch kein Langzeiteffekt untersucht.

Es kam bei keiner der »negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu einer negativen Beeinflussung.

Bei den unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen konnte bei 2 von 4 Maßnahmen eine signifikante Veränderung im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 verzeichnet werden. Dies waren die unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen »Vermeidung« und »Aggression« (vgl. Abb. 5).

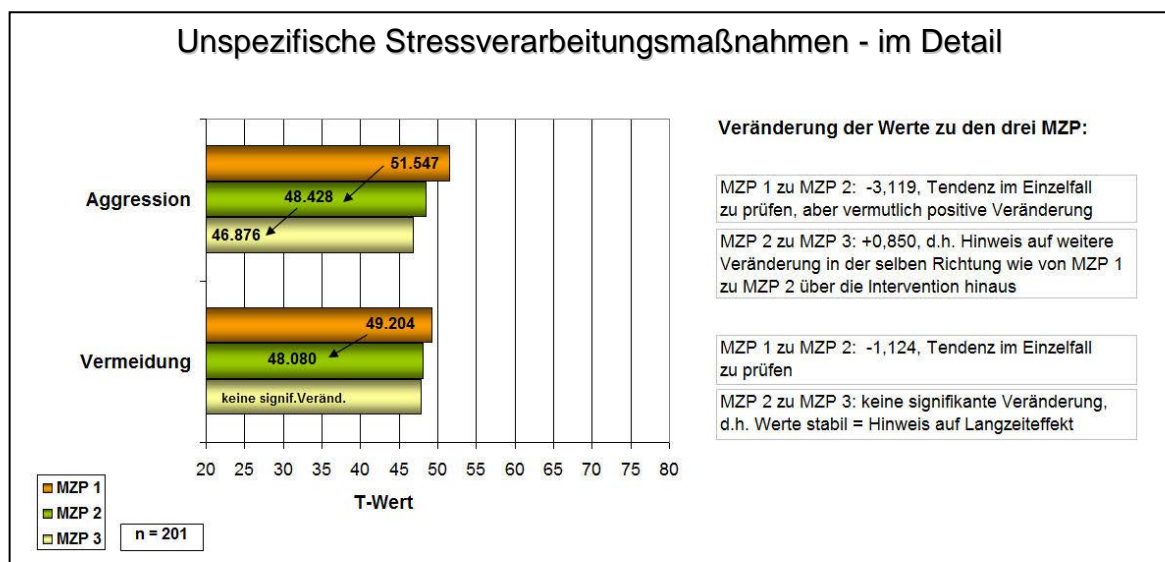


Abb. 5: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten »unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen« zu den drei Messzeitpunkten.

Bei der Stressverarbeitungsmaßnahme »Vermeidung« kam es zu keiner signifikanten Veränderung der Werte im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3, d.h., die Auswirkung auf diese Stressverarbeitungsmaßnahme war über 5 Wochen nach Beendigung der Intervention

hinaus stabil. Damit konnte ein Langzeiteffekt auf diese Stressverarbeitungsstrategie belegt werden. Bei der Stressverarbeitungsmaßnahme »Aggression« kam es überraschender Weise im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren positiven Veränderung der Werte, was auf eine nachhaltige Wirkung der Intervention auf diese Maßnahme hinweist.

Nicht beeinflusst wurden die beiden unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen »Soziales Unterstützungsbedürfnis« und »Pharmakaeinnahme«. Daher wurde auch kein Langzeiteffekt auf diese Maßnahmen untersucht.

Auch wenn die Veränderungen der »unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen« jeweils im Einzelfall zu prüfen sind, ist der Rückgang der Werte bei der Maßnahme »Aggression« doch tendenziell positiv zu bewerten.

Körperbild

In Hinblick auf das Körperbild belegen die Ergebnisse eine positive Beeinflussung des Körperbildes durch die Intervention im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2.

Es kam zu einer Zunahme der »Vitalen Körperdynamik« sowie zu einer Abnahme der »Ablehnenden Körperbewertung« im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2, was jeweils eine positive Beeinflussung bedeutet (vgl. Abb. 6).

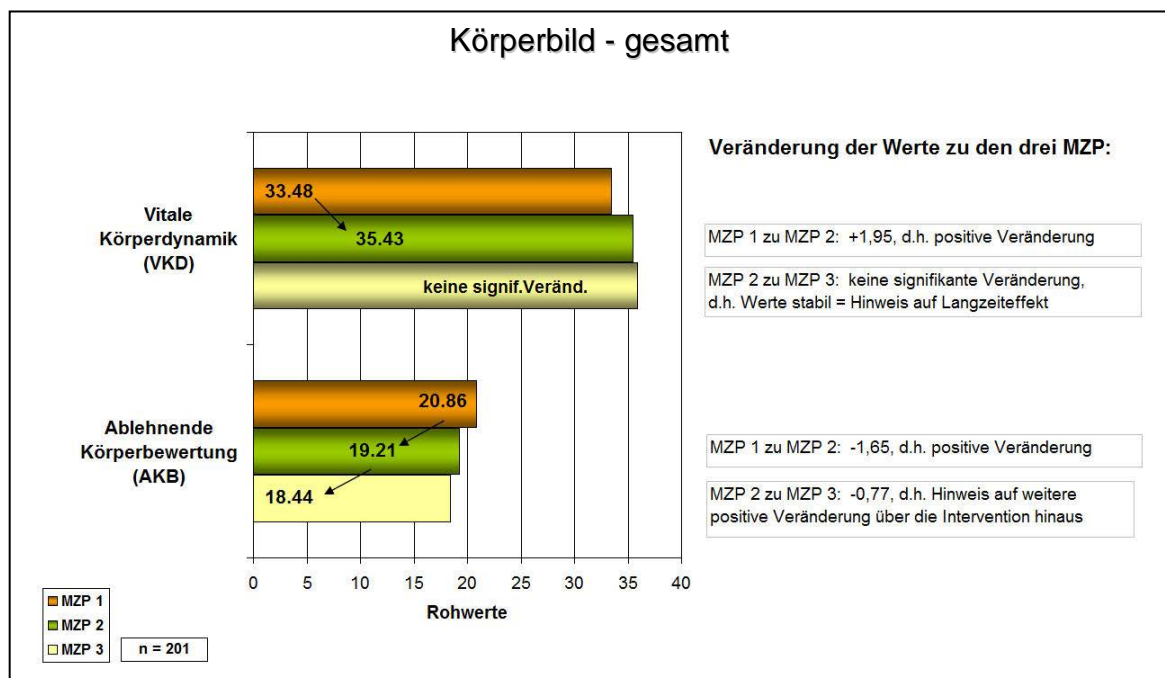


Abb. 6: Grafische Darstellung der Bewertung der »Vitalen Körperdynamik« und der »Ablehnenden Körperbewertung« zu den drei Messzeitpunkten.

Im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 kam es bei der »Vitalen Körperdynamik« zu keiner signifikanten Veränderung, d.h. der Wert blieben über 5 Wochen nach Beendigung der Intervention hinaus stabil. Damit konnte ein Langzeiteffekt der Intervention auf die VKD belegt werden. Unerwarteter Weise kam es bei der »Ablehnenden Körperbewertung« kam es im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren signifikanten Veränderung des Wertes, wobei diese positiv gerichtet war. Dies weist darauf hin, dass die Intervention eine nachhaltige Wirkung auf die AKB hat.

Es kam in Bezug auf das Körperbild zu keiner negativen Beeinflussung durch die Intervention.

Zusammenfassung der Ergebnisse

Diese Pilotstudie konnte erstmalig empirische Belege dafür liefern, dass die Intervention »Peter Hess-Basis-Klangmassagen« positive Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild der Klienten (Probanden) hat.

Im Hinblick auf die Stressverarbeitung konnte bei 4 von 10 »positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen«, bei 5 von 6 »negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen« sowie bei 2 von 4 »unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen« eine signifikante Veränderungen der Werte im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 belegt werden. Die Veränderung der »pos. SVM« und »neg. SVM« sind jeweils positiv zu bewerten, die der »unspec. SVM« sind im Einzelfall zu interpretieren.

Im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 konnten zum Teil Langzeiteffekt belegt werden. Überraschender Weise zeigten die Ergebnisse zum Teil sogar noch weitere positive Veränderungen über die Intervention hinaus. Dies weist auf eine nachhaltige Wirkung der Intervention hin. Dies gilt es in zukünftigen Forschungen noch näher zu untersuchen. Interessant war zudem, dass es bei keiner der beeinflussten Werte zu einem Rückgang der Werte im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 kam.

In Hinblick auf das Körperbild kam es zu einer Zunahme der Werte der »Vitalen Körperdynamik« und zu einer Abnahme der Werte der »Ablehnenden Körperbewertung« im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2, was jeweils eine Verbesserung des Körperbildes bedeutet.

Auch hier konnte bei der »Vitalen Körperdynamik« ein Langzeiteffekt im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 belegt werden. Bei der »Ablehnenden Körperbewertung« kam es überraschender Weise sogar noch über die (5 Wochen nach Ende der) Intervention hinaus zu einer weiteren signifikanten Veränderung der Werte, die positiv gerichtet war. Dies weist auf eine nachhaltige Wirkung der Intervention auf die ABK hin, was ebenfalls noch in weiteren Untersuchungen zu prüfen ist.

Die Ergebnisse der Studie lassen die Vermutung zu, dass die Intervention die »negativen« Tendenzen in Hinblick auf Stressverarbeitung und Körperbild häufiger bzw. stärker oder nachhaltiger zu beeinflussen scheinen, als die positiven. Auch dies gilt es in weiteren Untersuchungen zu prüfen.

Kernbefunde

Diese Ergebnisse lassen sich in folgende Kernbefunde zusammenfassen:

- Die Intervention »Peter Hess-Basis-Klangmassagen« zeigt Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild.
- Die in vorliegender Studie aufgezeigten Auswirkungen können durchweg als positiv betrachtet werden - bis auf die Veränderungen der »unspezifischen SVM«, die im Einzelfall zu bewerten sind.
- Es kam zu keiner negativen Wirkung der Intervention.
- Es konnten zum Teil Langzeiteffekte belegt werden.
- Überraschender Weise kam es zum Teil sogar noch nach Beendigung der Intervention zu einer weiteren positiven Beeinflussung der Werte.

Auch wenn die Veränderungen der Werte auf den ersten Blick gering scheinen mögen, so sind sie doch von einer großen Bedeutung für die Praxis bzw. den Einzelfall. Hierzu nachfolgend einige ergänzende Fallbeispiele.

Ergänzende Einblicke in ausgewählte Fallbeispiele

Um über die Datenerhebung mit den standardisierten Fragebögen hinaus (subjektive) Einblicke in die Einzelfälle zu erhalten, dokumentierten die autorisierten Klangmassagepraktiker/-innen den Interventionsverlauf anhand eines nicht standardisierten Fragebogens. Darin wurden sowohl ihre Beobachtung wie auch Aussagen der Klienten in den jeweiligen Klangsitzungen festgehalten.

Bei dieser qualitativen Dokumentation wurden auch Anliegen bzw. Beschwerden notiert, die die Probanden beim ersten Treffen (bei der **ersten** Klangmassage) nannten. Besonders häufig wurden stressbedingte Symptome wie Schlafprobleme, innere Unruhe sowie Verspannungen (v.a. im Schulter- und Nackenbereich) genannt.

Fallbeispiel 1:

Eine Probandin, 41 Jahre, klagte über Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, über innere Unruhe, Angespanntheit und einen unruhigen Nachtschlaf. Nachts liegt sie

häufig wach im Bett und grübelt. Nach der **ersten** Klangmassage sagte sie im Nachgespräch, dass die Verspannungen nachgelassen haben und sie sich fühlt, als hätte sie eine Nacht durchgeschlafen - wach und fit. Im Laufe der folgenden Klangsitzen verbessert sich ihr Schlafverhalten zunehmend bis hin zu einem sehr guten Nachtschlaf, nach dem sie sich morgens gut ausgeschlafen fühlt. Auch ihre Schulter- und Nackenbeschwerden verbessern sich von Mal zu Mal. Nach der **vierten** Klangmassage hat sie keine körperlichen Beschwerden mehr und nach der **fünften** Klangmassage berichtet sie der *Peter Hess*-Klangmassagepraktikerin, dass sie sich allgemein ruhiger und ausgeglichener fühlt und in Stresssituationen eine innere Gelassenheit wahrnimmt.

Fallbeispiel 2:

Eine weitere Probandin im Alter von 46 Jahren klagt beim ersten Treffen über innerer Unruhe, Kopfschmerzen und dass sie sich über vieles sehr aufregt. Nach der **zweiten** Klangmassage sagt sie: »Ich bin etwas ruhiger geworden, die Klangmassage beruhigt wirklich«. Nach der **dritten** Klangmassage äußert sie: »Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden«. Nach der **fünften** Klangmassage resümiert sie, dass sie sich jetzt sehr wohl mit sich und ihrer Umwelt fühlt. Sie hat nur noch sehr selten Kopfschmerzen und ist innerlich sehr ruhig. Sie möchte zukünftig regelmäßig zur Klangmassage kommen.

Fallbeispiel 3:

Eine andere Probandin im Alter von 61 Jahren benennt beim ersten Treffen ihre »allgemeine Umtriebigkeit« als ein Anliegen, dass sie durch die Klangmassagen zu verbessern hofft. Nach der **zweiten** Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass sie überrascht ist, denn sie kann doch sonst nicht ruhig liegen und nun sei sie eingeschlafen. »Ich fühle mich wie neu geboren!«, ist ihre Aussagen nach der **vierten** Klangmassage und nach der **fünften** Klangmassage äußert sie spontan: »Ich war der Ton.« Sie berichtet ferner von einer absoluten Entspannung und »Einheitserfahrung«. Sie bedauert, dass die fünf Termine schon um sind und vereinbart einen weiteren Termin für die Zeit nach der fünf Wochen Interventionspause.

Fallbeispiel 4:

Ein 27-jähriger Proband klagt über Verspannungsschmerzen im Schulterbereich.»Das kribbelt alles«, sagt er im Nachgespräch nach der **ersten** Klangmassage. Zu Beginn der **dritten** Klangmassage berichtet er: »Ich merke eine Veränderung in der Schulter«. Am Ende der Intervention (nach der **fünften** Klangmassage) sind seine Schmerzen weg und er schildert den Schulterbereich als entspannt.

Fallbeispiel 5:

Eine Probandin im Alter von 43 Jahren erzählt, dass sie nach etwa einer halben Stunde Autofahren immer Rückenschmerzen bekommt, die Spätfolgen einer alten Verletzung sind, die sie sich beim Judo im Rückenbereich zugezogen hatte. Nach der **ersten** Klangmassage schildert sie ihre gemachte Erfahrung während der Klangmassage: »Es war unbeschreiblich, nicht mit Worten zu beschreiben, ich hatte das Gefühl im Raum zu schweben, abzutauchen und wegzufiegen«. Sie fühlt sich nach dieser Klangsitzung »sehr frei«. Bereits bei der **zweiten** Klangsitzung berichtet sie verwundert, dass sie nach der **ersten** Klangmassage keine Schmerzen mehr beim Autofahren bekommen hat. Nach der **zweiten** Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass sie das Gefühl hat, Probleme besser loslassen zu können, dass sie während der Klangmassage sehr gut abschalten kann und dass sich bei ihr durch die Klangmassage »ein Gefühl tiefer Geborgenheit und einer schönen inneren Ruhe« ausgebreitet hat. Sie berichtet auch in den folgenden Sitzungen von einem »freien und gelösten Gefühl in dem Schmerzbereich«, das auch bis zum Ende der Intervention anhält. Nach der **fünften** Sitzung sagt sie, dass sie ganz fasziniert über die Wirkung der Klänge sei und die Schwingungen durch den ganzen Körper fließen spürt, sie hat das Gefühl, als würden die Knochen immer noch lange nachschwingen. Sie sagt: »Die Schalen sind einfach toll, so unterschiedlich und lang anhalten« und dass sie das Gefühl hat, »dass die Schalen alles in Ordnung bringen«.

Fallbeispiel 6:

Eine 44-jährige Probandin schildert beim ersten Treffen, dass sie sich erschöpft fühlt und unter Unruhe leidet. In Folge der **ersten** Klangmassage berichtet sie, dass es ihr leichter fällt, ihre aktuelle Lebenssituation zu akzeptieren. Im Vorgespräch der **dritten** Klangmassage beschreibt sie, dass sich zeitweise »ein neues Gefühl von mehr Ruhe« bei ihr eingestellt hat. Nach der **vierten** und **fünften** Klangmassage schildert sie, dass sie ein gutes Körpergefühl hat, sich innerlich ruhiger fühlt und eine Gelassenheit und neue Energie in sich wahrnimmt. Sie möchte weiterhin, alle 2-3 Wochen, zur Klangmassage kommen.

Fallbeispiel 7:

Eine Probandin im Alter von 45 Jahren klagt über Nacken- und Schulterverspannungen, Verdauungsprobleme, sexuelle Unlust sowie gelegentlich Kopfschmerzen. In der Woche nach der **ersten** Klangmassage hatte sie keine Kopfschmerzen. Sie berichtet im Vorgespräch der **zweiten** Klangmassage, dass sie es das erste Mal geschafft hat, in einem Streitgespräch ruhig zu bleiben. Am Ende der Intervention berichtet die Klientin rückblickend: »Früher war mir ein Mal pro Woche zum Weinen, jetzt nicht mehr«. Sie berichtet weiter, dass sie insgesamt mehr innere Ruhe fühlt und nicht mehr unter

Verstopfung leidet. Sie sagt, dass am Abend nach der Klangmassage die Kopfschmerzen sowie die Nacken- und Schulterverspannungen weg sind und sie dann sehr gut schläft. Insgesamt spürt sie mehr innere Ruhe, ist gelassener - besonders in Konfliktsituationen - und fühlt sich viel ausgeglichener. Sie sagt ihre Haltung in Bezug auf ihren Beruf war früher: »Warum tu ich mir das an?«, das hat sich verändert und sie kann jetzt »ihren Weg« gehen.

Fallbeispiel 8:

Ein männlicher Proband, 40 Jahre, berichtet davon, dass er berufsbedingt oft unter starkem Termindruck steht und klagte über Schulter- und Nackenverspannungen. Er ist der Methode der Klangmassage gegenüber skeptisch, aber auch neugierig. Bereits bei der **ersten** Klangmassage kann er sich schnell einlassen und gut entspannen, fühlt aber seine Füße »wie abgeschnitten«, so der Proband im Nachgespräch. Im Vorgespräch der **zweiten** Sitzung berichtet er freudig: »Ich bin ganz entspannt in eine schwierige Besprechung gegangen« und nach der Klangmassage sagt er: »Ich fühle mich wie ausgewechselt - mein Kopf liegt genauso, wie er liegen sollte und es tut nichts weh«. Nach der **dritten** Klangmassage äußert er überrascht: »Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann«. Resümierend sagt er nach der **fünften** Klangmassage, dass er sich sehr wach und entspannt fühlt und seinen Alltag »als weniger besorgniserregend« erlebt. Er sagt: »Ich fühle mich sehr wohl in meiner Haut, vielleicht gelingt es mir jetzt auch, an Gewicht abzunehmen«. Auch seiner Frau sei aufgefallen, dass er sich weniger Sorgen macht, so der Proband. Während der Zeit der Klangmassagen stand bei diesem Probanden eine berufliche Veränderung (Stellenwechsel) an. Er sagt, dass ihm die Klangbehandlungen geholfen haben »sich gut und geerdet zu fühlen, seine Wünsche ohne Scheu zu äußern und zum Schluss alles genauso zu bekommen, wie er es sich gewünscht hatte«.

Fallbeispiel 9:

Bei einem 58-jährigen Probanden lagen innere Unruhe, Schlaflosigkeit und gelegentliche Rückenbeschwerden vor. Er berichtet, dass er viel im Sitzen arbeitet und eine Prüfung bevorsteht. Nach der **ersten** Klangmassage war er sehr angetan von deren Wirkung. Bei den Klangmassagen schlief er immer wieder mal ein. Rückblickend sagte der Proband, dass ihm die Klangbehandlungen halfen, besser zu lernen, indem er auf verschiedenes verzichtet hat - »...und es fiel leichter als vermutet!«, so der Proband. Er hat sich ein Modell für die Zukunft überlegt, wie er die Arbeit besser bewältigen will, indem er neue Wege geht! Die Prüfung hatte er, trotz hohem Prüfungsstress und gegen alle Erwartungen, auf Anhieb bestanden.

Fallbeispiel 10:

Eine 52-jährige Probandin, die in Belastungssituationen an Durchschlafschwierigkeiten leidet berichtet, dass sie in der Woche nach der Klangmassage jeweils gut durchschlafen kann. Sie sagte nach der **fünften** Klangmassage: »Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein«.

Schlussfolgerung

Die Pilotstudie liefert erste empirische Belege für die Wirkung der *Peter Hess*-Basis-Klangmassage. Sie bietet zahlreiche Ansatzpunkte für weitere Forschungen und interessante Ergebnisse für verschiedene Praxisfelder wie Gesundheitsprävention, Pädagogik oder Therapie. Ergänzend geben die Fallbeispiele Einblick in die subjektive Wahrnehmung der Wirkung der Klangmassage durch die Probanden selbst.

Abschließend kann gesagt werden, dass die Klangmassage hervorragend zur Stärkung der eigenen Gesundheit genutzt werden kann. Sie kann ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung sowie eine gute Körperwahrnehmung unterstützen, die wichtiger Bestandteile einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention sind. Damit kann sie zur Vermeidung bzw. Minderung der zahlreichen, stressbedingten körperlichen Symptome bzw. Diagnosen, wie Herz-Kreislaufkrankungen, Depression, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen, von denen ein Großteil der Bevölkerung heute betroffen ist.

Weitere Infos

Ein ausführlicher Bericht zu dieser Studie findet sich ferner in dem Beitrag »Peter Hess-Basis-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild« in: Hess, Peter / Koller, Christina M. (2009): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess: 2010

Weitere Information zur Studie bzw. der Peter Hess-Klangmassage sind erhältlich unter:

www.peter-hess-institut.de