

Balsam für die Seele

Immer mehr Menschen leiden unter psychischen Belastungen. Ärzte sehen sich einer wachsenden Zahl an Patienten mit Existenz- und Lebensängsten, Panikattacken, psychosomatischen Erkrankungen, Erschöpfungssyndrom und Burn-out gegenüber. Ganzheitliche Entspannungsmethoden wie die Peter-Hess-Klangmassage mit Klangschalen können hier wertvolle Hilfestellungen geben und bewährte Behandlungskonzepte sinnvoll ergänzen.

von Christina M. Koller



Dr. phil. Christina M. Koller ist Sozialwissenschaftlerin und langjährige Mitarbeiterin am Peter Hess Institut.

Kontakt:
christina.koller@peter-hess-institut.de
Mehr Infos auf
www.peter-hess-institut.de

Menschen, die unter psychischen Belastungsstörungen leiden, können oft nur schwer entspannen. Körperliche Beschwerden, kreisende Gedanken, innere Unruhe und Schlafstörungen verhindern die so nötigen Phasen der Ruhe und Regeneration. Hier setzen die Klangmassage und alle auf ihr aufbauenden Klangmethoden an. Stark vereinfacht gesagt, werden bei einer Klangmassage Klangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die harmonischen Klänge werden übers Gehör wahrgenommen. Hinzu kommen die sanften Vibrationen der klingenden und damit schwingenden Klangschalen, die sich auf den Körper übertragen. Nach und nach breiten sie sich über das Gewebe, die Organe, Knochen, Körperflüssigkeit und Körperhölräume aus. Die Gedanken kommen zur Ruhe, muskuläre Verspannungen lösen sich, Gefühle von Vertrauen, Sicherheit und Angenommen-Sein entstehen – Regeneration auf allen Ebenen kann gesche-

hen. Dabei kommt der achtsamen Präsenz und der wertungsfreien Haltung des Klang-Gebenden eine wichtige Rolle zu, wie eine Untersuchung von Dr. med. Kerstin Gommel zur neuronalen Wirkung der Klangmassage gezeigt hat.

Genießen dürfen – angenommen sein
Im Gegensatz zu übenden Verfahren wie Meditation oder Autogenem Training ist die Klangmassage eine passive Methode. Einfach genießen dürfen, nichts tun müssen, Zuwendung bekommen – eine Erfahrung, die für viele Menschen an sich schon wohltuend ist. Dies berichtet auch Dr. med. Viviane Kolarczyk, die die Klangmassage seit drei Jahren ihren Patienten im Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet. „Gerade Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder Angststörungen profitieren von regelmäßigen Klangmassagen. Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungs-

bedingten Kopfschmerz. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von zehn wöchentlichen Klangmassagen, à 30 Minuten, nachhaltig. Manche Patienten kommen aber weiterhin alle paar Wochen, um sich etwas Gutes zu tun und zur Prävention. Patienten mit tiefer liegenden Ängsten nutzen die Klangbegleitung oft auch parallel zur psychotherapeutischen Behandlung, da sie sie als sehr unterstützend erfahren. Das Erleben während der Klangsitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend, weit über die Behandlung hinaus“, erklärt die Berliner Allgemeinmedizinerin.

Stress reduzieren – Ängste loslassen
Dass wohltuend empfundene Musik angst- und stressreduzierend wirkt, ist aus der Musiktherapie bekannt. Dass

auch regelmäßige Klangmassagen positiv auf Stressverarbeitung und Körperbild wirken, konnte 2007 eine Studie des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. belegen. Der Suchttherapeut Thomas Jablonski, der die Klangmassage als Entspannungsübung auf der Drogenentzugstation im Niedersächsischen Landeskrankenhaus Hildesheim anbietet, berichtet: „Die Patienten werden durch die Klangmassage weicher, haben nicht mehr Angst, bestimmte Dinge zu äußern, fühlen sich körperlich und seelisch einfach besser“. Für ihn ist immer wieder beeindruckend, dass dieser besondere Zustand bei den Patienten durch die Klangmassage in einer recht kurzen Zeit und mit einem verhältnismäßig geringen Aufwand erreicht werden kann. Damit schaffen die Klänge eine wichtige Basis für den therapeutischen Prozess und tragen dazu bei, dass entsprechende Interventionen schneller und effektiver greifen können.

Sich selbst bewusst wahrnehmen

Immer wieder berichten Menschen, dass sie sich seit langer Zeit endlich mal wieder „in ihrer Haut wohlgeföhlt haben“. „Den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, zu erleben, wie es sich anfühlt, entspannt zu sein, kann gerade für Schmerzpatienten oder Menschen, die aufgrund einer übermäßigen kognitiven Ausrichtung wenig Kontakt zu ihrem Körper haben, eine bereichernde Erfahrung sein“ erklärt der Freiburger HNO-Arzt und Psychotherapeut Uwe Ross. „Eine gute Körper- und Selbstwahrnehmung wiederum ist eine wichtige Basis, um Signale des Körpers rechtzeitig wahrzunehmen und adäquat darauf reagieren zu können“, weiß Ross. In entsprechenden Fortbildungen vermittelt er, wie die Klänge in der Hypnotherapie zur Tranceinduktion und zu Heilzwecken genutzt werden können.

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther beschäftigt sich mit der Frage, welche Wirkung der Einsatz von Musik auf den menschlichen Organismus hat, und kommt zu dem Schluss, dass Musik bei den meisten Patienten die emotionalen Zentren positiv stimuliert. Ähnlich wie Schokolade, Sex oder Drogen kann Musik das Dopaminsystem, das körpereigene Belohnungssystem, aktivieren.

Zudem mindert angenehm empfundene Musik die Aktivierung zentralnervöser Strukturen, welche unangenehme Emotionen wie zum Beispiel Angst signalisieren. Diese Wirkungen können auf den Klang an sich, als wesentlichen Aspekt von Musik, übertragen werden. Vielleicht sind sie sogar noch stärker als bei Musik, denn die Klänge der Klangschalen berühren Menschen auf einer tiefen Ebene. In ihrer Einfachheit liegt eine besondere Qualität, die jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch liegt. Sie ermöglicht eine Reduktion auf das Wesentliche, entzieht sich dem analysierenden Geist und führt in einen inneren Raum wohlthuender Stille. Probleme können von einer höheren, distanzierten Warte aus betrachtet werden, innere Ressourcen werden aktiviert, Neuordnung kann geschehen.

Klangmethoden in der Psychiatrie

Zahlreiche Erfahrungen zeigen, dass Klangschalen auch bei psychiatrischen Krankheitsbildern hilfreich zum Einsatz kommen können. Dies bedarf der fachkundigen Anwendung im geschützten Rahmen eines stationären Aufenthalts, wie beispielsweise im AWO-Fachkrankenhaus Jerichow, einer Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Neurologie und psychosomatischer Medizin. Dort wurden im vergangenen Jahr 15 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Pflege,

Sozialdienst sowie dem Therapeuten-, Ärzte- und Psychologen-Team in der Klangmassage ausgebildet. Inzwischen werden die Klangmethoden in die therapeutische Arbeit auf allen Stationen der Klinik integriert bzw. ergänzend angewendet. Die Auswahl des Klangangebotes richtet sich nach der Erkrankung und der aktuellen Behandlungssituation des einzelnen Patienten. Eine der Teilnehmerinnen war Dr. Claudia Glöckner, Fachärztin für Psychiatrie/Psychotherapie. „Mit den Klangschalen lassen sich sowohl hörbare wie auch fühlbare Impulse setzen. Gerade der Zugang über die ‚Berührung ohne zu berühren‘ ist ein neuer Weg, um mit den Patienten in Kontakt zu kommen. Besonders wichtig ist diese Möglichkeit der Kommunikation, wenn eine sprachliche Verständigung nicht (mehr) möglich ist, so zum Beispiel bei Patienten mit einer dementiellen Erkrankung oder bei geistig behinderten Menschen. Für viele psychisch kranke Menschen sind die Klangmethoden eine gute, nützliche und erfolgreiche Erweiterung des Therapieangebotes. Die klassischen Therapieformen sollen und können dadurch nicht ersetzt werden, aber die Arbeit mit den Klangschalen kann – ergänzend eingesetzt – den Patienten Wege öffnen. Wege zu ihrem Körper und ihren Gefühlen und damit zu sich selbst“, so die Erfahrung der klangbegeisterten Ärztin. ☺

Infos & Kontakt in Berlin bei der Klanginitiative Berlin-Brandenburg

Eva-Maria Hähnel (HP Psych),
Tel.: 030-742 54 05,
www.klang-welle.de

Anita Böttcher (HP Psych),
Tel.: 030-70 20 97 52,
www.berlin-klangtherapie.de

Die Klanginitiative ist eine Plattform zum Erfahrungsaustausch für Klangmassagepraktiker und bietet Interessierten Informationen und Beratung.

Harmonie für alle Zellen:
Klangschalen-Pionier Peter Hess gibt eine „Klangmassage“

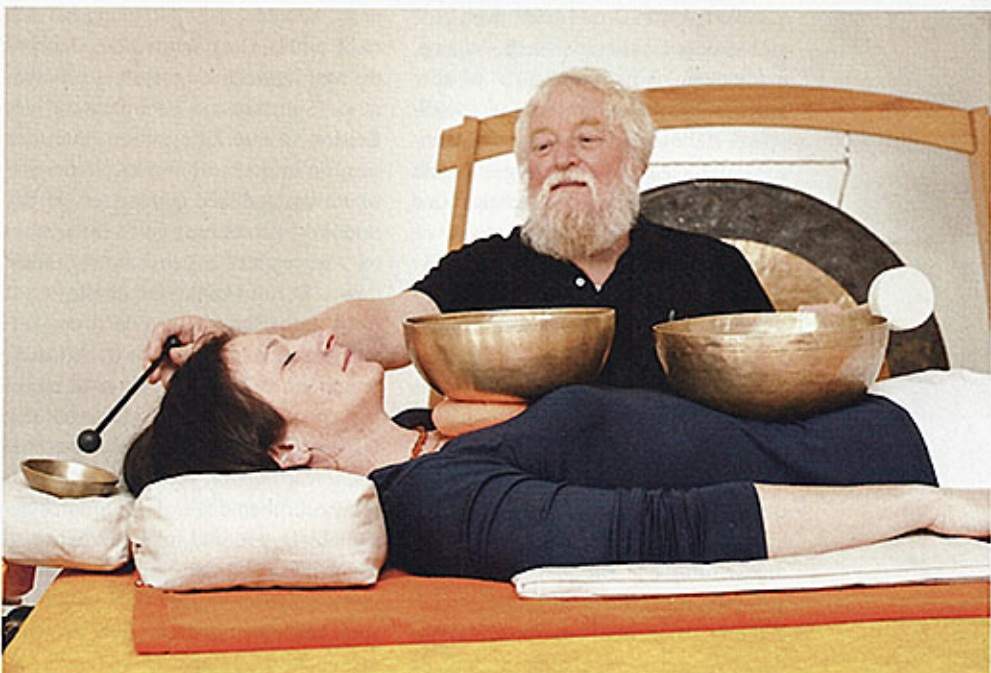


Abb.: © AWO/Fachkrankenhaus Jerichow