

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

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

von Dr. phil. Christina M. Koller / 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 über der Fachverbands-Webseite unter www.fachverbandklang.de bestellt werden kann.

Die *Peter Hess*-Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode und nutzt als solche die Klänge von Klangschalen um Stress vorzubeugen bzw. abzubauen und damit die Gesundheit zu stärken.

Dies konnte kürzlich in einer Studie mit 201 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, von ausgebildeten *Peter Hess*-Klangmassagepraktikern/-innen fünf Basis-Klangmassagen im wöchentlichen Rhythmus.

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.

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“).
- *Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen*, die im Einzelfall zu interpretieren sind (z.B. „Aggression“).

Definition: Körperbild

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

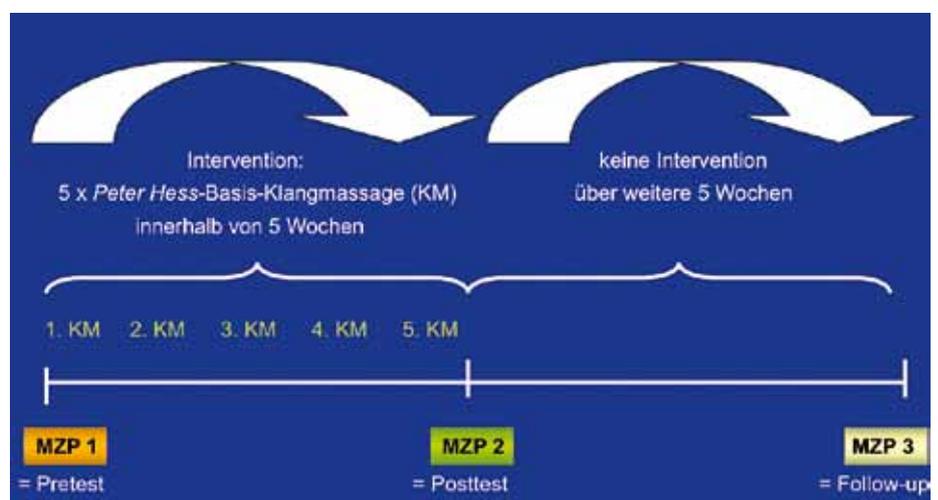


Abb. 1: Grafische Darstellung vom Ablauf des Forschungsprojekts.

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 nach Clement und Löwe“ (FKB-20, 1996) verwendet, der folgende beiden 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.

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.

Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Insgesamt wurden 10 verschiedene „positive Stressverarbeitungsmaßnahmen“ erhoben. Bei 4 davon konnte zu MZP 2 eine signifikante Veränderung belegt werden, die jeweils positiv gerichtet war (vgl. Abb. 3).

Wie aus der Grafik (Abb. 3) ersichtlich konnten zum Teil Langzeiteffekte belegt werden. Überraschender Weise kam es bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Entspannung“ sogar noch zu einer weiteren positiven Beeinflus-

„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.

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Bei den „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ kam es bei 5 von 6 erhobenen Strategien im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 zu einer signifikanten Veränderung, die jeweils positiv gerichtet waren (vgl. Abb.4).

Wie aus der Grafik (Abb. 4) ersichtlich ist, konnte bei der Stressverarbeitungsmaßnahme „Flucht“ ein Langzeiteffekt belegt werden. Bei den anderen Maßnahmen kam es überraschender Weise im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 über 5 Wochen über die Intervention hinaus noch zu einer weiteren positiven Veränderung der Werte. 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.

Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen:

Bei den unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen konnte bei zwei von vier Maßnahmen eine signifikante Veränderung im Vergleich von MZP 1 zu MZP 2 verzeichnet werden (vgl. Abb. 5). Wie aus der Grafik (Abb. 5) ersichtlich konnte bei der Stressverarbei-

Stressverarbeitungsmaßnahmen – gesamt

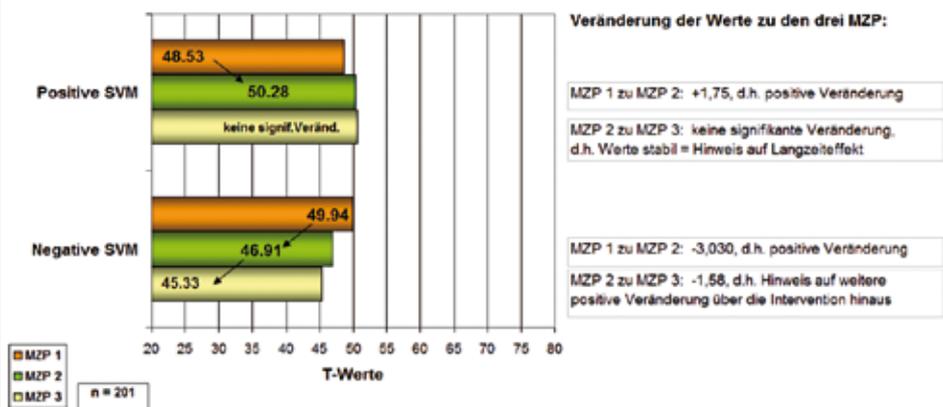


Abb. 2: Grafische Darstellung der Bewertung der „Positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ und der „Negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ im Gesamten – im Vergleich zu den drei Messzeitpunkten (MZP).

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 5 Klangmassagen!

sung des Wertes über die Intervention hinaus. Dies weist auf eine nachhaltige positive Wirkung der Intervention auf diese Stressverarbeitungsmaßnahmen hin.

Nicht beeinflusst wurden die „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ „Ablenkung“, „Ersatzbefriedigung“,

tungsmaßnahme „Vermeidung“ ein Langzeiteffekt 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. Wie in der Grafik (Abb. 6) ersichtlich kam es 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.

Die Grafik zeigt ferner, dass bei der „Vitalen Körperdynamik“ ein Langzeiteffekt der Intervention belegt werden konnte und dass es bei der „Ablehnenden Körperbewertung“ im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 zu einer weiteren signifikanten Veränderung des Wertes kam, 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.

Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen

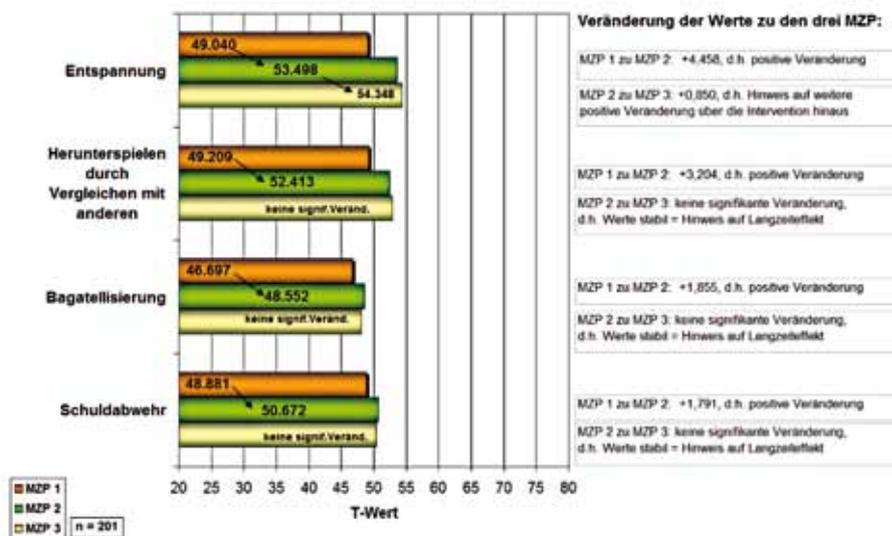


Abb. 3: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP.

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen

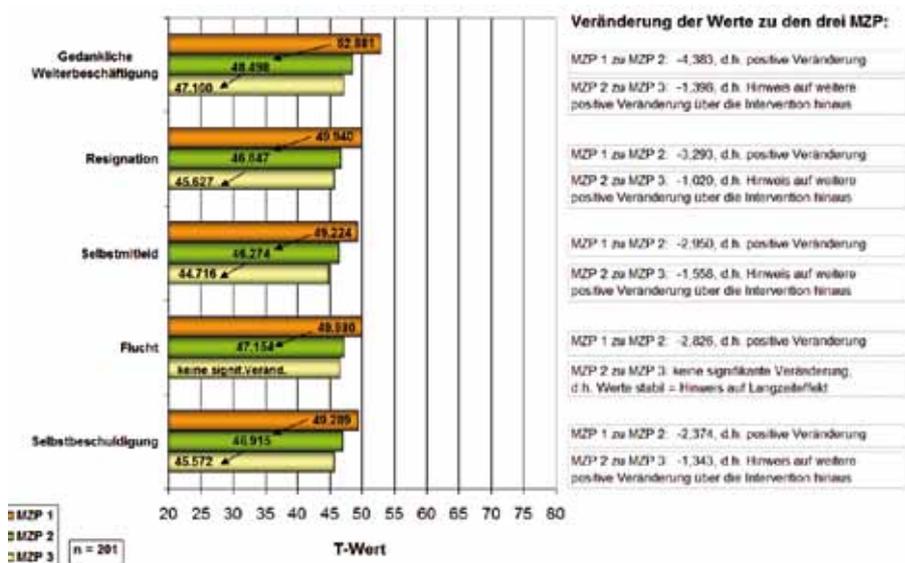


Abb. 4: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP.

Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen

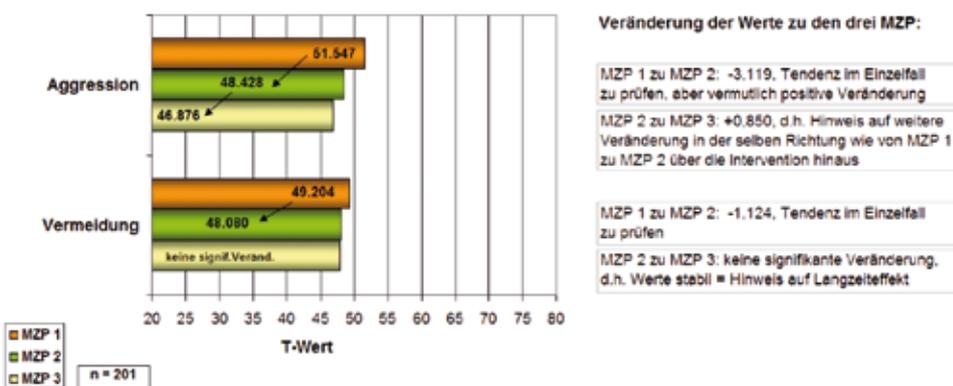


Abb. 5: Grafische Darstellung der Bewertung der (zu MZP 2 signifikant) beeinflussten „unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen“ zu den drei MZP.

Kernbefunde

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.

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

Ergänzende Fallbeispiele

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, die anhand eines nicht-standardisierten Fragebogens von den Klangmassagepraktiker/-innen dokumentiert wurden.

Fallbeispiel 1:

Eine Probandin, 41 Jahre, klagt 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 1. Klangmassage sagt sie im Nachgespräch, dass die Verspannungen nachgelassen haben und sie sich fühlt, als hätte sie eine Nacht durchgeschlafen – sie fühle sich wach und fit.

Im Laufe der folgenden Klangsitzungen 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 verbesserten sich von Mal zu Mal. Nach der 4. Klangmassage hat sie keine körperlichen

Beschwerden mehr und nach der 5. Klangmassage berichtet sie der Klangmassagepraktikerin, dass sie sich allgemein ruhiger und ausgeglichener fühlt und in Stresssituationen eine innere Gelassenheit wahrnimmt.

Fallbeispiel 2:

Eine Probandin im Alter von 43 Jahren erzählt, dass sie nach etwa 1/2 Stunde Autofahren immer Rückenschmerzen bekommt, die Spätfolgen einer alten Verletzung sind, die sie sich beim Judo im Rückenbereich zugezogen hat. Nach der 1. Klangmassage schildert sie ihre 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 2. Klangsitzung berichtet sie verwundert, dass sie nach der 1. Klangmassage keine Schmerzen mehr beim Autofahren bekommt hat. Nach der 2. 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 5. 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“.

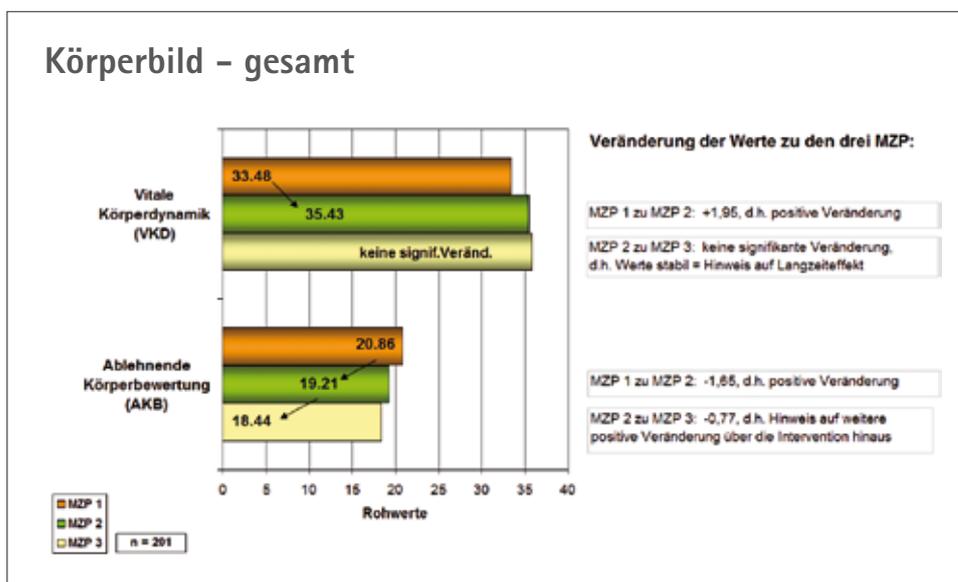


Abb.6: Grafische Darstellung der Bewertung der „Vitalen Körperdynamik“ und der „Ablehnenden Körperbewertung“ zu den drei MZP.

Fallbeispiel 3:

Ein Proband, 40 Jahre, berichtet davon, dass er berufsbedingt oft unter starkem Termindruck steht und klagt über Schulter- und Nackenverspannungen. Er ist der Methode der Klangmassage gegenüber skeptisch, aber auch neugierig. Bereits bei der 1. Klangmassage kann er sich schnell einlassen und gut entspannen, fühlt aber seine Füße „wie abgeschnitten“, so der Proband im Nachgespräch. Im Vorgespräch der 2. 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 3. Klangmassage äußert er überrascht: „Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann!“ Resümierend sagt er nach der 5. 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 4:

Bei einem 58-jährigen Probanden lagen innere Unruhe, Schlaflosigkeit und ge-

legentliche Rückenbeschwerden vor. Er berichtet, dass er viel im Sitzen arbeitet und eine Prüfung bevorsteht. Nach der 1. 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 Klient. 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 5:

Eine 52-jährige Probandin, die in Belastungssituationen an Durchschlafschwierigkeiten leidet berichtet, dass sie in der Woche nach der Klangmassage jeweils gut durchschlafen kann. Sie sagt nach der 5. 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 interessant. Ergänzend geben die Fallbeispiele Einblicke 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 wichtige Bestandteile einer ganzheitlichen Gesundheitsprävention sind. Damit kann sie zur Vermeidung bzw. Minderung der zahlreichen, stressbedingten körperlichen Symptome bzw. Diagnosen, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Depression, Diabetes, Rücken- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen beitragen, von denen ein Großteil der Bevölkerung heute betroffen ist.

In Anlehnung an die Untersuchungen von Prof.s Erler (S. 48 ff) scheint die Kombination regelmäßiger Klangmassagen (die passiv genossen werden) mit der Klang-Pause™ (also eine aktive Nutzung der Klänge) für eine verstärkte und dauerhafte Wirkung sehr vielversprechend.

Weitere Infos

Ein ausführlicher Bericht zu dieser Studie ist über den Verlag Peter Hess erhältlich.

www.verlag-peter-hess.de

Weitere Information zur Stress-Studie/ Forschungsbericht bzw. der *Peter Hess-Klangmassage* sind erhältlich unter:

www.peter-hess-institut.de

und

[www.fachverband-klang.de/
Forschung.html](http://www.fachverband-klang.de/Forschung.html)



KLANG-MASSAGE-THERAPIE

Organ des Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V.

09/2014

Entwicklung und Forschung rund um die *Peter Hess-Klangmethoden*



- Entspannungsreaktion bei der Klangmassage: Ein psychophysiologischer Forschungsansatz
- Die Auswirkungen der *Peter Hess-Klangmassage* auf das Konzentrationsverhalten von Kindern im Grundschulalter
- Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der *Peter Hess-Klangmassage*



**Wirksamkeit der *Peter Hess-Klangmassage*
im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation
in der adjuvanten Therapie
der essentiellen Hypertonie**

