

Lilo Bako und Prof. Dr. Stephan Volk

## Klangmassage in der Psychosomatischen Fachklinik Hofheim GmbH „Klänge können Türen zu sich selbst und anderen öffnen“

Wir blicken in unserer Klinik mittlerweile auf 7 Jahre Klangmassage bei psychisch kranken Patienten zurück. Die stellvertretende Leiterin unserer physikalischen Therapie, Frau Bako, absolvierte die *Peter Hess*-Klangmassage und schloss diese im Jahre 2004 ab. Seither wird die Klangmassage als eine Begleittherapie in unserer Klinik angeboten.

Die Fachklinik Hofheim nimmt Jahr für Jahr im Durchschnitt 700 stationäre Patienten auf, wobei 80% an verschiedenen Ausprägungen depressiver Erkrankungen und etwa 10% an verschiedenen Angsterkrankungen leiden. Die übrigen 10% der Patienten verteilen sich auf andere psychiatrische Diagnosen.

Nach einer erfolgten Anmeldung des Patienten zur Klangmassage wird in einem Vorgespräch dessen aktuelle Stimmungslage geklärt. Hierüber definiert sich der weitere individuelle Behandlungsverlauf. Bei sehr großer Anspannung hat der Patient zum Beispiel die Möglichkeit, die Klangschalen selbst anzustimmen, bevor er sich passiv damit behandeln lässt.

Frau Bakos klinische Erfahrung in der Anwendung der Klangmassage zeigt, dass zur Einstimmung zu Beginn einer Klangmassage-Sitzung das Monochord, ein Klanginstrument mit einem obertonreichen Spektrum, sehr gut geeignet ist. Auch sieht sie den spielerischen Umgang mit einer mit Wasser gefüllten Klangschale zum Beobachten der Wasseroberfläche beim An-

**Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage**



**[www.hess-klangkonzepte.de](http://www.hess-klangkonzepte.de)**

### Die Klangmassage ist in das therapeutische Spektrum fest eingebunden

Der Kern unserer stationären Behandlung besteht in der psychotherapeutischen Einzelarbeit mit den Patienten und gruppenpsychotherapeutischen Angeboten. Darüber hinaus bieten wir ein breites Feld weiterer therapeutischer Verfahren an. Diese reichen von Heil-eurythmie, Feldenkrais, klassischen physikalischen Anwendungen wie Massagen, anderen Entspannungsverfahren wie progressiver Muskelentspannung oder Biofeedback bis hin zur Klangmassage. Die Klangmassage ist also in das therapeutische Spektrum unseres Hauses fest eingebunden.

schlagen der Klangschale, die Schwingung des Wassers zu spüren und den Klang des Ozeandrums, welches das Meeresrauschen imitiert.

Diese nonverbalen Kommunikationsmöglichkeiten ermöglichen einen Weg zur Widerspiegelung der aktuellen Stimmungslage, dem Bewusstwerden von Eigengefühlen und schafft einen Zugang zu diesen. Der Patient legt sich in einem ruhigen Raum auf die Liege und die Klangschalen werden auf verschiedene Körperregionen aufgestellt und angespielt. Dadurch kann sich klassischerweise Schwingung durch den ganzen Körper ausbreiten. Die Behandlung dauert inklusive Vor- und Nachgespräch insgesamt 50 Minuten.

Unangenehme Nebenwirkungen sollten naturgemäß nicht auftreten; aber eine unsachgemäße Durchführung, z. B. das Anspielen zu vieler Klänge, können Patienten teilweise situativ überfordern.

Auch durch zu frühes Aufstellen der Klangschale auf eine schmerzhafteste Körperregion können verstärkt Schmerzen auftreten.

Kontraindikation für die Anwendung einer Klangmassage besteht bei Patienten mit Herzschrittmacher (die Frequenz könnte beeinflusst werden).

### **Klangmassage im stationären Einsatz**

Am Beispiel einer 52-jährigen Patientin, die in unserer Klinik wegen massiv auftretender Panikattacken mit erheblichem Vermeidungsverhalten stationär verhaltenstherapeutisch und psychopharmakologisch behandelt wurde, soll erläutert werden, wie positiv die Klangschalentherapie zusätzlich bei dieser Patientin ihre Wirkung entfaltete.

Die 52-jährige Bürokauffrau arbeitete sehr aktiv mit und exponierte sich in potentiell ängstlichen Situationen wie U-Bahn fahren, über Brücken gehen, in langen Schlangen an der Kasse stehen und war sehr erfolgreich im Bewältigen ihrer Angst. Zurück blieb jedoch ein erhöhtes Anspannungsniveau, welches wir mit paralleler progressiver Muskelentspannung zu behandeln versuchten. Dies führte aber nicht zum gewünschten Erfolg, die Patientin berichtete, das habe eher den gegenteiligen Effekt, so dass sie doch noch mehr verspanne. Sie stellte sich nach Rücksprache bei Frau Bako vor, die sehr vorsichtig mit verschiedenen Klangschalen arbeitete und der Patientin vor allen Dingen überließ, diejenigen Klangschalen selber auszuwählen, welche sie auf den Körper stellen sollte. Nach insgesamt 4 Klangmassagen resümierte die Patientin, dass sie sich innerlich freier gefühlt habe jeweils nach der Behandlung, dass das auch einige Tage anhielt und

in der Verspanntheit und der inneren Angespanntheit nicht mehr zu diesem Ausmaß führte wie sie das von vorher kannte. Die Patientin profitierte nun auch viel stärker von einer zusätzlichen Reflexzonenmassage, so dass die anhaltend von ihr beklagten Spannungen sich besonders im Hals-Nacken-Bereich auflösten. Zusammenfassend kann zu dieser Klangmassage-Therapie gesagt werden, dass sie zum richtigen Zeitpunkt einsetzend deutlich auch den stationären Behandlungsverlauf bestimmte und letztendlich auch verkürzte. Ursprünglich war von einer Gesamtbehandlungsdauer von 6 Wochen ausgegangen worden. Nun konnte die Patientin bereits nach 5 Wochen in die weitere ambulante Behandlung entlassen werden.

Die Patientin berichtete ihrem weiterbehandelnden Psychotherapeuten von den erfahrenen positiven Wirkungen der Klangmassage, und dieser wandte sich an uns hinsichtlich weiterer Informationen.

Wir gaben ihm den Tipp, sich die DVD „Peter Hess-Klangmassage in der therapeutischen Praxis“ aus dem Verlag Peter Hess (2008; 2. Auflage: 2013) anzuschauen.

Nicht nur stationäre Patienten werden bei uns behandelt, auch Patienten, die sich in ambulanter Therapie des Chefarztes befinden, können von der Klangmassage profitieren.

Der nachfolgend geschilderte Fall einer Patienten aus der Sprechstunde soll dies illustrieren.

### **Der ambulante Einsatz von Klangmassage**

Eine 34-jährige Patientin stellte sich auf Veranlassung ihres Hausarztes ambulant in meiner Sprechstunde vor. Die Patientin berichtete, sie sei massiv angespannt, könne auch abends nicht mehr locker lassen, sie sei in einer beruflichen schwierigen Situation. Die Bank, in der sie arbeite, strukturiere permanent um, und das bedeute für sie immer wieder andere Aufgabenbereiche, Arbeits-

platzunsicherheit und auch Einkommenseinbußen. Parallel dazu stehe ihre Partnerschaft „auf der Kippe“: ihr Lebenspartner sei beruflich so oft unterwegs, dass sie sich praktisch nur noch am Wochenende sehen würden. Das habe dazu geführt, dass sie sich doch irgendwie auseinander gelebt hätten, da sie ja kein Alltagserleben mehr miteinander hätten. Ihr Wunsch, ein Kind zu bekommen, sei auch unerfüllt geblieben; ihr Partner sei schon einmal verheiratet gewesen, habe 2 Kinder aus erster Ehe und wolle keine weiteren Kinder mehr. Deswegen überlege sie sich auch, sich eventuell von ihm zu trennen. Aktuell noch schlechter ging es ihr, nachdem sie mitbekommen habe, dass ihre Mutter nach 5 Jahren Beschwerdefreiheit bei einer Screening-Untersuchung verdächtige Formationen in der Leber gezeigt hätte. Sie habe vor 5 Jahren Brustkrebs gehabt, und man habe gedacht, das sei jetzt alles überstanden; jetzt habe sie doch große Angst davor, was mit der Mutter nun werde.

### Symptombereich Wirkungen

Depressive Verstimmung	Stimmungsaufhellung, Erleben von Freude, Spaß im spielerischen Umgang mit Klangschalen, Eröffnen positiver Assoziationen zu früheren Erlebnissen (z.B. positive Erinnerung an Klänge, Musizieren, Kirchenglocken usw.)
Grübeln	Negative Gedanken lassen in ihrer Intensität nach oder verschwinden ganz
Angst	Erleben von Geborgenheit, innerem Frieden, Verbesserung der Atmung
Antriebslosigkeit	Gefühl der Erleichterung mit Wegfall innerer Geklemmtheit, Muskelverspannungen lösen, Lösen muskulärer Blockaden, Kopfschmerzen, Kopf wird frei, Schmerzen vergehen
Somatisierte Beschwerden	Positive Körperwahrnehmung, Gefühl der Leichtigkeit, Gefühl des Getragenwerdens

Tabelle 1



Lilo Bako gibt eine Klangmassage

Im Querschnittsbefund zeigte sich eine freundlich zugewandte 34-jährige Patientin, die deutlich depressiv verstimmt war und gleichzeitig unruhig und angespannt. Sie berichtete weiter über Ein- und Durchschlafstörungen und eine deutliche Grübelneigung sowie ein deutlich reduziertes Antriebsverhalten. Besonders morgens wenn sie aufstehe, brauche sie sehr lange, bis sie in die Gänge komme. Ich diagnostizierte bei der Patientin eine depressive Erkrankung, die ambulant aber noch gut behandelbar erschien. Die Patientin war sehr skeptisch hinsichtlich meines Vorschlages eines chemischen Antidepressivums und so einigten wir uns darauf, ein hoch dosiertes Johanniskrautpräparat einzusetzen und in wöchentlichen Abständen eine ambulante Verhaltenstherapie zu beginnen. Das Johanniskraut sprach innerhalb von 14 Tagen recht gut an, die Stimmung hellte sich auf, das Antriebsverhalten verbesserte sich, und auch Ruhe kehrte zunehmend in die Patientin. Mit Hilfe der Verhaltenstherapie konnten das Selbstwertgefühl und die Stressbewältigung verbessert werden, die Patientin konnte



© Foto: Archiv Peter Hess Institut

## Peter Hess® Klangschaalen und alles für die Klangmassage



hess klangkonzepte  
seit 1989

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas

Uenzer Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen

Tel.: 04252-2411 · E-Mail: [bestellung@hess-klangkonzepte.de](mailto:bestellung@hess-klangkonzepte.de)

[www.hess-klangkonzepte.de](http://www.hess-klangkonzepte.de)

weiter arbeiten, und sie konnte sich gegenüber ihren Vorgesetzten besser durchsetzen. Immer wieder aber fiel auf, dass sie angespannt in der Therapiestunde erschien und so besprach ich mit der Patientin, was sie davon hielt, wenn sie parallel eine Klangmassage-Therapie versuchen würde. Ich erklärte ihr das Prinzip der Klangmassage, was sie sichtlich überzeugte. Frau Bako empfing nunmehr die Patientin zur ersten Klangmassage-Behandlung.

### Klangmassage beschleunigt den Genesungsprozess

Eine Woche später berichtete mir die Patientin begeistert von dem überaus wohltuendem Effekt der Klangmassage, wobei sie merkte, dass sich bestimmte Verspannungen, die sie nicht nur muskulär, sondern auch innerlich spürte, wie kleine Knoten lösten. Sie

fühlte sich nach der ersten Klangmassage deutlich erleichtert, und die positive Tendenz war schon nach der ersten Behandlung sehr deutlich auszumachen. Nach den weiteren Behandlungen – sowohl verhaltenstherapeutisch als auch klangmassagetherapeutisch – war die Patientin nach einem ¼ Jahr völlig beschwerdefrei. Das bei der Krankenkasse beantragte verhaltenstherapeutische Stundenkontingent musste gar nicht vollends ausgeschöpft werden.

In der abschließenden Besprechung mit der Patientin, die daraufhin nur noch monatlich und schließlich alle 2 Monate zu mir kam, konstatierten wir, dass die Klangmassage-Therapie eindeutig einen additiven und den Genesungsprozess beschleunigenden Effekt gehabt hatte. Ich habe die Patientin das letzte Mal vor einem ¼ Jahr gesehen, wir hatten lockere Termine noch ausgemacht, einige Male war sie noch bei der Klangmassage-Therapie gewesen, als eine Art

Erhaltungsbehandlung. Sie ist auch heute, 2 Jahre später, völlig beschwerdefrei und lobt die Klangmassage-Therapie auch bei ihren Familienmitgliedern und Freunden.

Das Team der Fachklinik Hofheim erachtet die *Peter Hess*-Klangmassage als eine seit 7 Jahren in das Gesamtbehandlungskonzept erfolgreich integrierte, wirksame Behandlungsoption.



**Lilo Bako**

ausgebildete *Peter Hess*-Klangmassagepraktikerin und Stellvertretende Leiterin der Physiotherapie Fachklinik Hofheim GmbH

Kurhausstr. 33 · D-65719 Hofheim

Tel.: 06192/983

Web: [www.kliniken-mtk.de](http://www.kliniken-mtk.de)

**Prof. Dr. med. Dr. h. c. Stephan Volk**

Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie und Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der Fachklinik Hofheim GmbH

Kurhausstr. 33 · D-65719 Hofheim

Tel.: 06192/983

Web: [www.kliniken-mtk.de](http://www.kliniken-mtk.de)

E-Mail: [svolk@kliniken-mtk.de](mailto:svolk@kliniken-mtk.de)

**Das Peter Hess Institut  
Seminar- und Ausbildungsangebot in diesem Zusammenhang:**



- ***Peter Hess*-Klangmassage Gesamtausbildung**
- **Psychopathologie – Überblick über psychische Grundfunktionen und Einblick in Möglichkeiten und Grenzen in der Begleitung mit Klang**

Informieren Sie sich auf unserer Website oder lassen Sie sich in unserem Büro beraten.

**Peter Hess Institut (PHI)**

Ortheide 29 • D-27305 Uenzen

Telefon +49 (0) 42 52 - 93 89 114 • Fax: - 93 89 145

E-Mail: [info@peter-hess-institut.de](mailto:info@peter-hess-institut.de) • [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)

