

# Forschungsbericht

## ***Peter Hess-Basis-Klangmassage* als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild**

Eine empirische Längsschnittstudie des  
Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.  
in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz, August 2009

Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.)  
Dr. Christina M. Koller / Dr. Tanja Grotz

## Forschungsbericht

### ***Peter Hess-Basis-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild***

Eine empirische Längsschnittstudie des Europäischen Fachverbandes  
Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja  
Grotz  
August 2009

Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.)  
Dr. Christina Koller / Dr. Tanja Grotz

© Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.  
Vorsitzender: Peter Hess  
Uenzer Dorfstr. 71  
D-27305 Uenzen  
[www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de)

*Der vorliegende Forschungsbericht ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. unzulässig.*

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Abstract</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Einleitung</b> .....	<b>5</b>
2.1    Gesellschaftliche Relevanz und Problemdarstellung.....	5
2.2    Begriffsklärung .....	6
2.2.1    Die Peter Hess-Klangmassage .....	6
2.2.2    Stress und Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	8
2.2.3    Körperbild.....	9
2.3    Fragestellung und Haupthypothesen.....	11
<b>3. Methodische Umsetzung</b> .....	<b>12</b>
3.1    Stichprobe .....	12
3.2    Erhebungsmethoden .....	12
3.2.1    Der Stressverarbeitungsfragebogen (SFV 120).....	12
3.2.2    Der Fragebogen zum Körperbild (FKB-20) .....	14
3.3    Operationalisierung .....	15
3.3.1    Operationalisierung Stressverarbeitungsmaßnahmen.....	15
3.3.2    Operationalisierung Körperbild .....	16
3.4    Design .....	16
3.5    Auswertung .....	18
<b>4. Ergebnisse in Hinblick auf die Stressverarbeitung</b> .....	<b>19</b>
4.1    Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	21
4.1.1    Gesamtüberblick.....	21
4.1.2    Subtests der positiven Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	23
4.1.2.1    Subtest: Bagatellisierung .....	24
4.1.2.2    Subtest: Herunterspielen durch Vergleichen mit anderen.....	26
4.1.2.3    Subtest: Schuldabwehr .....	28
4.1.2.4    Subtest: Ablenkung.....	30
4.1.2.5    Subtest: Ersatzbefriedigung .....	31
4.1.2.6    Subtest: Selbstbestätigung .....	33
4.1.2.7    Subtest: Entspannung.....	34
4.1.2.8    Subtest: Situationskontrolle.....	37
4.1.2.9    Subtest: Reaktionskontrolle .....	38
4.1.2.10    Subtest: Positive Selbstinstruktionen .....	40
4.2    Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	42
4.2.1    Gesamtüberblick.....	42
4.2.2    Subtests der negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	44
4.2.2.1    Subtest: Flucht .....	45
4.2.2.2    Subtest: Soziale Abkapselung .....	47
4.2.2.3    Subtest: Gedankliche Weiterbeschäftigung .....	48
4.2.2.4    Subtest: Resignation .....	50
4.2.2.5    Subtest: Selbstmitleid.....	53

4.2.2.6 Subtest: Selbstbeschuldigung.....	55
4.3    Unspezifische Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	58
4.3.1 Gesamtüberblick.....	58
4.3.2 Subtests der unspezifischen Stressverarbeitungsmaßnahmen .....	58
4.3.2.1 Subtest: Soziales Unterstützungsbedürfnis .....	58
4.3.2.2 Subtest: Vermeidung .....	60
4.3.2.3 Subtest: Aggression .....	62
4.3.2.4 Subtest: Pharmakaeinnahme .....	65
4.4 Interpretation und Fazit .....	66
<b>5. Ergebnisse in Hinblick auf das Körperbild.....</b>	<b>69</b>
5.1 Vitale Körperdynamik (VKD).....	70
5.2 Ablehnende Körperbewertung (AKB) .....	72
5.3 Interpretation und Fazit .....	74
<b>6. Zusammenfassung und Schlussfolgerung .....</b>	<b>75</b>
6.1 Kernaussagen .....	75
6.1.1 Kernaussagen Stressverarbeitung: .....	75
6.1.2 Kernaussagen Körperbild: .....	75
6.2 Folgerung .....	76
6.2.1 Folgerung in Hinblick auf die Forschungsfrage.....	76
6.2.2 Zukünftige Forschungen.....	77
6.2.3 Relevanz für die Praxis.....	78
6.3 Schlusswort.....	79
<b>LITERATUR .....</b>	<b>80</b>
<b>ABBILDUNGSVERZEICHNIS.....</b>	<b>82</b>
<b>TABELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>83</b>
<b>ANHANG: AUSGEWÄHLTE FALLBEISPIELE.....</b>	<b>84</b>