Peter Hess-Klangmethoden

im Kontext von Forschung und Wissenschaft

Peter Hess / Christina M. Koller (Hrsg.)

Verlag Peter Hess

Inhalt

Vorwort von Peter Hess

Zur Entstehung und Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmassage
Peter Hess 12

Wasser-Klang-Bilder
Alexander Lauterwasser 38

Die Musik der Klang-Steine
Prof. Klaus Feßmann 52

Was uns gesund macht –
Resonanz in zwischenmenschlichen Beziehungen
Prof. Dr. med. Rolf Verres 56

Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht
PD Dr. med. Uwe H. Ross 70

Peter Hess-Basis-Klangmassagen als Methode der
Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild
Dr. phil. Christina M. Koller und Dr. phil. Tanja Grotz 88

Patientenbegleitung mit Klangmassage
Dr. med. Herbert Seitz 122

Klangmassage bei störendem Tinnitus
PD Dr. med. Uwe H. Ross 144

Lebenswege – die ressourcenorientierte Biografiearbeit
der *Peter Hess*-Klangpädagogik
Petra Emily Zurek 160

Rhythmus und Klangmassage
Peter Gabis 174

Obertongesang
Wolfgang Saus 182

Experimente mit Klangschalen
Dr. Halina Portalska, Dr. in. Marek Portalski,
Peter Hess, Michael Konrath 190

Autorenverzeichnis 217
Kontaktadressen 221
Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage 223
Verlagsprogramm 224
Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie 226

Zur Entstehung und Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmassage

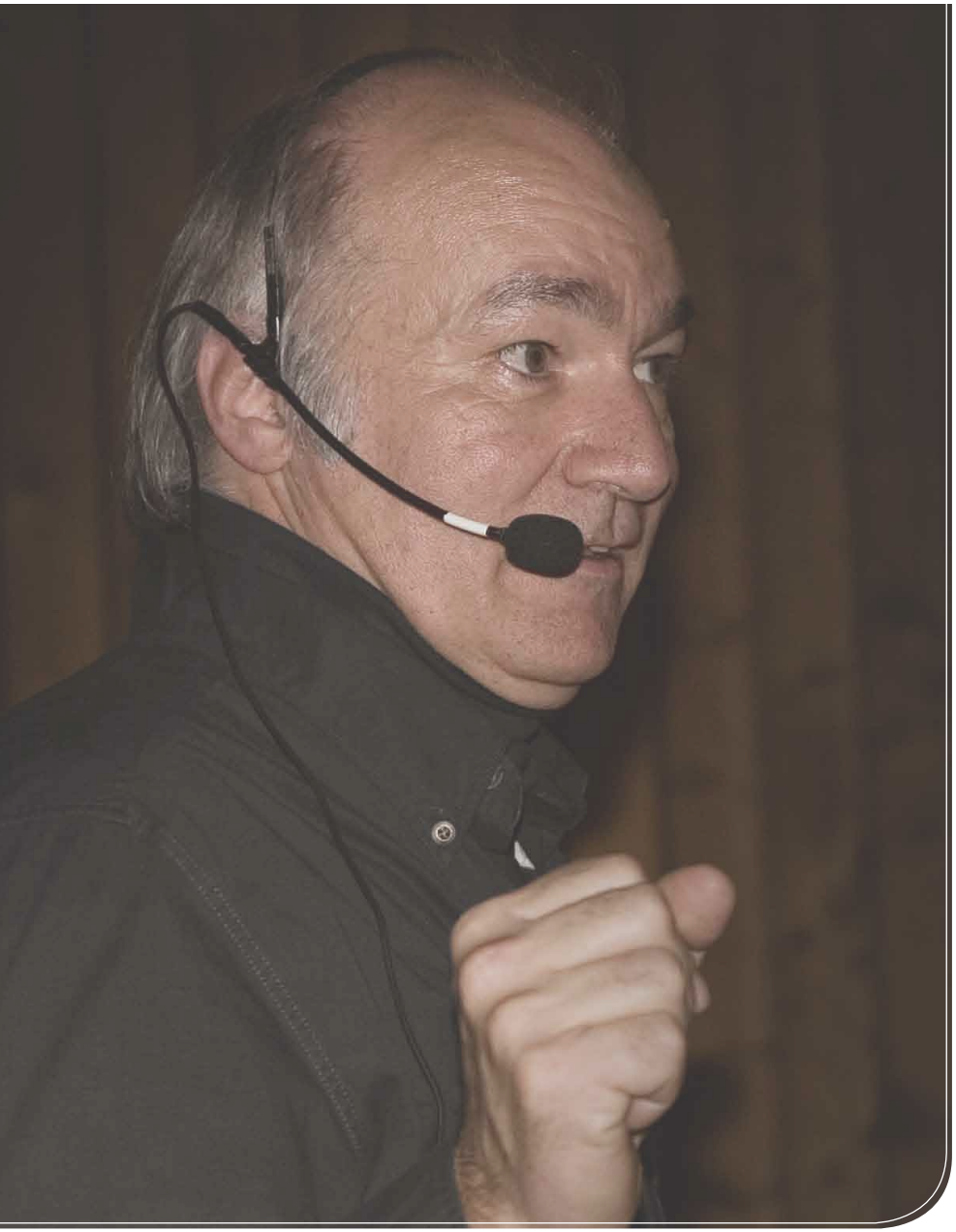
»Der Klang der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.«

Es freut mich immer wieder, wenn viele Menschen begeistert zu mir kommen und sagen: »Damals, als ich das angefangen habe, das hat mir einen entscheidenden Impuls gegeben. Ich bin mehr und mehr zu mir gekommen, bin sicherer und offener geworden, und ich habe begonnen, mehr und mehr selbst über mein Leben zu bestimmen. Mein Leben ist für mich und für meine Mitmenschen freier und verantwortungsvoller geworden.«

Wie alles begann...

Im Folgenden möchte ich die Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmassage und der auf ihr aufbauenden *Peter Hess*-Klangmethoden Revue passieren lassen.

Wenn ich gefragt werde, wie ich die Entwicklung der Klangmassage und der Klangmethoden geschafft habe, kann ich darauf nur antworten, dass ich all diese Aufgaben nicht als Arbeit empfunden habe. Ich hatte meine Visionen und bin den Weg einfach aus Interesse gegangen. Doch je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr habe ich das Gefühl, dass doch mehr dahinter steckt. Die Entwicklung der *Peter Hess*-Klangmethoden ist nicht nur auf Visionen gegründet, sondern hat auch etwas mit mir und meinem persönlichen Lebensweg zu tun.
Da geht es mir so wie euch. So wie ihr euch entschlossen habt, die Klangmassage zu erlernen, und all das, was ihr in der Zwischenzeit bewirkt habt, hat auch entscheidend mit eurem Lebensweg, mit euren Lebenserfahrungen zu tun. Und so war es bei mir auch. Die Vorbedingungen waren da – und dann, in einer besonderen Situation, hat es einfach »gefunkt«. Ich habe mich auf den Weg der Entwicklung begeben, der entscheidend durch meine Lebenserfahrungen geprägt war. Vom Einfluss dieser Erfahrungen auf die Entwicklung der Klangmassage möchte ich euch kurz erzählen, denn diese haben ganz wesentlich mein Menschenbild geprägt und waren Motor der Entwicklung.

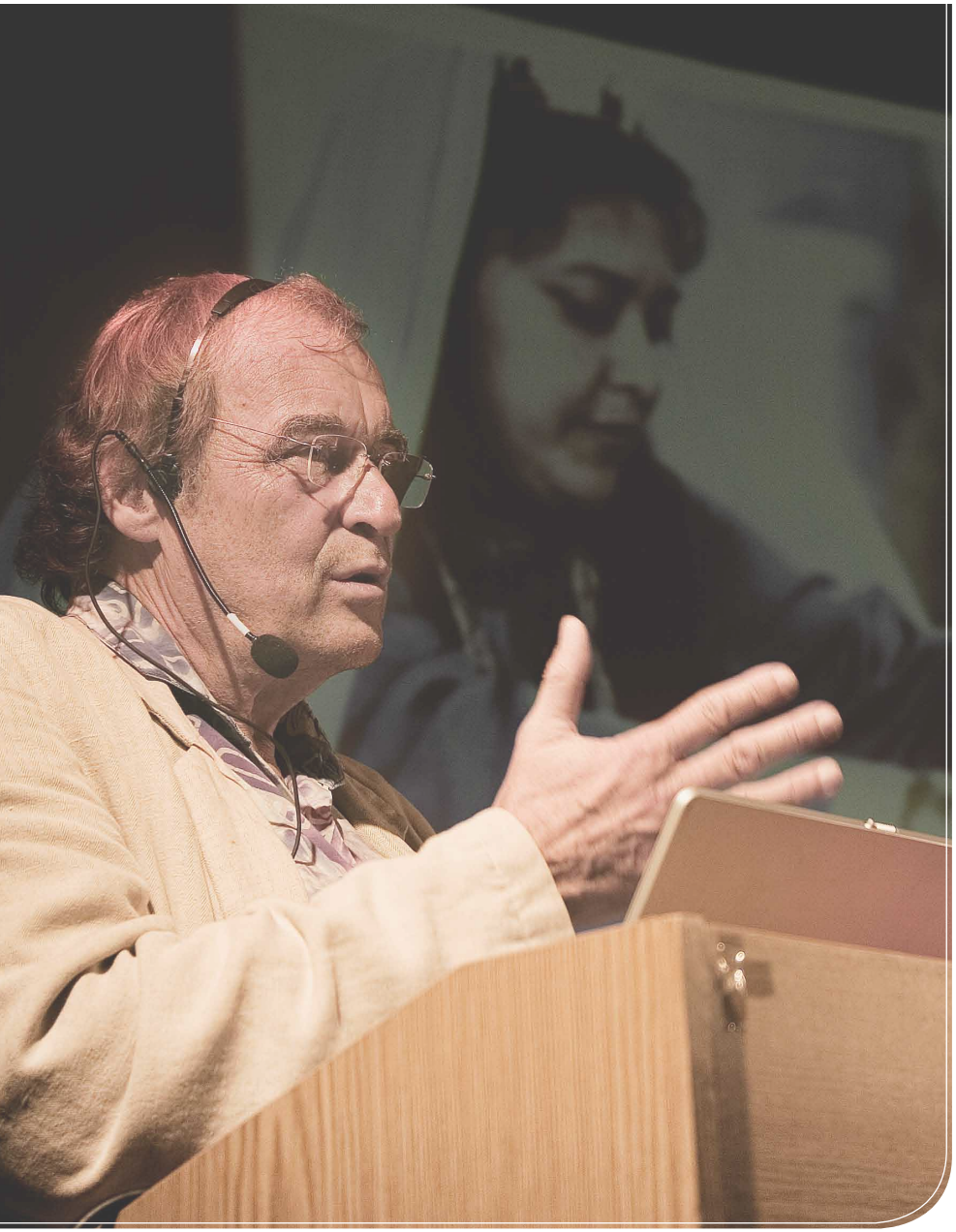


Wasser und Klang als Urelemente der Schöpfung

Wenn wir verschiedene Mythologien betrachten, spielen das Medium Wasser und die Dimension des Klangs im Zusammenhang mit Geschichten der Weltentstehung eine zentrale Rolle. Ich möchte zunächst die altindische Mythologie herausgreifen, in Gestalt des tanzenden Gottes Shiva. Dahinter steht die Vorstellung, dass der ganze Kosmos der Tanz eines Gottes ist: Nur solange Shiva tanzt, kann die Welt sein und sich weiterentwickeln. Der Mythos erzählt, dass die Schwingungen der kleinen Trommel in seiner rechten Hand auf einem spiegelglatten Weltenozean erste Wellenbewegungen hervorgerufen haben und dass daraus die ersten Formen entstanden sind. Goethe hätte gesagt: Die Welle ist das Urphänomen aller »Gestaltbildungsprozesse«. So finden wir das Auf und Ab und Hin und Her aller Wellenbewegungen in den Gesten der Hände und Arme wieder. Auch die Gesten der Beine bringen dies zum Ausdruck: Der Geste des Auftretens entspricht als kosmologischer Prozess die Konkretisierung, Verdichtung, Materialisation und Ausgestaltung – anders ausgedrückt: die systolische Bewegung.

Shiva Nataraja, indische Bronze

Was uns gesund macht – Resonanz in zwischenmenschlichen Beziehungen



Seele und Bewusstsein

In meinem Beitrag möchte ich zunächst einen Unterschied zwischen Seele und Bewusstsein ansprechen. Dies ist deswegen wichtig, weil der Begriff »Seele« in der heutigen Wissenschaft überhaupt nicht mehr vorkommt. Man spricht von Psyche, Person, Emotion, Verhalten, Neurobiologie; insofern hört es sich vielleicht altmodisch an, wenn ich von Seele spreche.

Der Grund, warum das Wort in der modernen Medizin nicht mehr vorkommt, liegt darin, dass es schwer zu definieren ist. Und trotzdem weiß fast jeder, was damit gemeint ist. Jeder weiß auch, was ein »seelenloses« Krankenhaus ist. Es gibt eine schöne Umschreibung von dem Berliner Philosophen Wilhelm Schmid, der kluge Bücher über Lebenskunst geschrieben hat. Er bezeichnet die Seele als nebulöses Gebilde, einen unendlichen Raum in zweifacher Hinsicht: als imaginären Raum der Vorstellung und als realen Raum einer Energie, die als Sphäre oder Aura mehr ist als das, was von der Körperoberfläche eines Menschen umschlossen ist.

Diese Formulierung gefällt mir gut, denn sie hat viele Implikationen. Auch in der Welt der Klangmassage gibt es Begegnungen zwischen Seelen und Körpern. Wichtig ist, dass die Seele nicht das Ergebnis von neurobiologischen Hirnaktivitäten ist. Die Seele benutzt und verändert das Gehirn. Wenn wir etwas lernen, beeinflussen wir das Gehirn. Und wenn wir lernen, schaffen wir neue Synapsen; die Seele kann das Gehirn aktiv verändern. Der Forscher John Eccles, der den Nobelpreis bekommen hat, hat die Großhirnrinde mit einem Reiter verglichen, der sein Pferd, das emotionale Gehirn, also das limbische System, zu lenken versucht. Dies wird umso besser gelingen, wenn er das Pferd gut kennt und es nicht nur beherrschen will. Ähnlich verhält es sich mit der Beziehung zwischen Geist und Seele, wenn wir mit dem Geist das in Verbindung bringen, was wir das Ich nennen, und die Seele eher als das betrachten, was Gefühle und die Intuition betrifft.

Der Philosoph Ludwig Klages hat den Geist als »Widersacher der Seele« beschrieben. Vieles, was wir als Seele bezeichnen, könnte man mit dem Vor- oder Unbewussten identifizieren. Das sind nur Versuche, Worte zu entschlüsseln, damit die Benutzer der Worte sicher sein können, das Gleiche zu meinen.

In meiner Arbeit als Hals-Nasen-Ohren-Arzt und Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie nutze ich Methoden der modernen Hypnose, insbesondere bei Tinnitus-Betroffenen. Dabei setze ich die Klangmassage als Medium ein, um eine kinästhetische Tieftrance bei den Betroffenen anzuregen. Dieser Bewusstseinszustand ist von unwillkürlichen und autonomen Prozessen geprägt, die uns auch im Alltag wesentlich antreiben und zu bestimmten Dingen veranlassen, und zwar mehr als wir denken. Man geht heute davon aus, dass etwa fünf Prozent dessen, was wir täglich tun, willentlich und bewusst gesteuert ist, wohingegen der Rest unwillkürlich und autonom abläuft.

Hier ist es hilfreich, eine Methode an der Hand zu haben, mit der man Einfluss auf diese unwillkürlichen Prozesse nehmen kann. Die Klangmassage ist für mich eine solche Methode, mit der ich beispielsweise auch mit Patienten arbeiten kann, die eher kinästhetisch orientiert sind und kaum Zugang zu inneren Bildern haben. Menschen, bei denen eher das Fühlen und Bewegen im Vordergrund steht, die gerne tanzen, die die Dinge der Welt eher kinästhetisch repräsentieren als visuell. Gerade bei diesen Patienten lässt sich mit der Klangmassage sehr gut arbeiten, um über eine Trance Veränderungen auf unwillkürlicher Ebene anzuregen (siehe Beitrag, S. 144ff.).

Haben Sie sich selbst bzw. Ihren Körper schon einmal dabei beobachtet, wie er sich während der Einwirkung von Klängen verhält? Dabei passiert eine ganze Menge – sowohl über das Ohr als auch über den Körper insgesamt. Die Vorgänge, die ablaufen, wenn Klänge wie die der Klangschalen auf uns einwirken, werde ich im Folgenden näher beschreiben. Dabei werde ich auf folgende Punkte eingehen:

- **Klangverarbeitung durch Hören und Spüren**
- **Wirkungen – Psychobiologie der Entspannung**

Peter Hess-Basis-Klangmassagen als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild

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

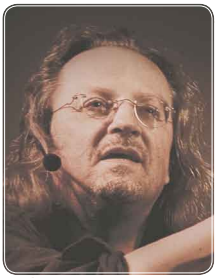
Einleitung

Da bislang keine wissenschaftlichen Studien zur Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage und auch insgesamt nur wenige Untersuchungen zur Klangarbeit allgemein vorliegen, hat der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz eine Untersuchung zur *Peter Hess*-Basis-Klangmassage durchgeführt, die erste empirische Belege zur Wirkung der Klangmassage finden möchte. Diese Pilotstudie wird im Folgenden vorgestellt.

Erklärungsmodelle zur Wirkung der Klangmassage

Zentral für die Wirkung der Klangmassage ist die Stimulation durch akustischen und vibro-taktilen Reiz, wie sie im Beitrag von PD Dr. Uwe H. Ross (siehe S. 70) beschrieben wird und die mit entsprechend vielschichtigen Prozessen der Wahrnehmungsverarbeitung einhergeht. Darüber hinaus spielen natürlich noch zahlreiche andere Komponenten eine Rolle hinsichtlich der sehr komplexen Wirkung von Klängen und Klangmassage, wie sie von Koller (2007, S. 57–159) beschrieben werden. Daraus lassen sich verschiedene Erklärungsmodelle zur Wirkung der Klangmassage im Hinblick sowohl auf die somatische als auch die psychische Ebene ableiten.

Besonders bedeutsam scheinen hier folgende Aspekte zu sein: zum einen die entspannende Wirkung, die wiederum zahlreiche Auswirkungen auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene hat. Diese werden unter dem Begriff der »Entspannungsreaktion« zusammengefasst (siehe Vaitl/Petermann, 2000; Ross, S. 70). Im chronobiologischen Sinn scheint die Klangmassage, wie erste Messungen an der AUTONOM HEALTH®GesundheitsbildungsGmbH in Wien vermuten lassen, positiv auf Synchronisations- und Koordinationsprozesse bzw. auf Regenerations- und Reorganisationsprozesse zu wirken, was für die Anwendung der Klangmassage als präventive Maßnahme der Gesundheitsvorsorgen sowie begleitende bzw. unterstützende Maßnahme im Genesungsprozess spricht (siehe dazu auch Baier, 2001; Hoerner, 2006; Spork, 2004; Moser, 2008). Joachim Faulstich (2008, S. 63ff.) spricht in diesem Zusammenhang auch von der



Prof. Klaus Feßmann

arbeitet als Komponist und Klangkünstler in den Grenzbereichen von Musik, Bildender Kunst, Bildhauerei und der Verbindung unterschiedlicher Medien. Sein kompositorisches Arbeiten ist von einer fundierten klassischen Ausbildung geprägt. Geboren wurde Klaus Feßmann 1951 in Nürtingen. Er studierte Schulmusik und Germanistik, Komposition und Musikwissenschaft in Stuttgart und Freiburg, wobei das Klavier im Mittelpunkt stand. Seit 1997 lehrt er als ordentlicher Universitätsprofessor an der renommiertesten europäischen Musikhochschule, der Universität Mozarteum in Salzburg.

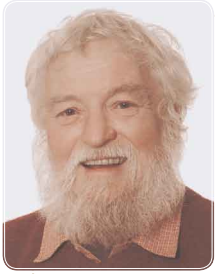
Die Musik der Steine entwickelt er seit über 15 Jahren. Seine künstlerische Tätigkeit umfasst bisher mehr als 200 nationale und internationale Ausstellungen, Konzerte und Vorträge sowie diverse Kompositionen. In seinen Workshops vermittelt er die Welt der Klang-Steine.

www.klangsteine.com

Peter Gabis

ist Musiker, Musikpädagoge, Dialogprozessbegleiter und in *Peter Hess*-Klangmassage sowie *Peter Hess*-Klangpädagogik ausgebildet. Für das Peter Hess Institut sowie die Peter Hess Akademie in Österreich ist er als Seminarleiter tätig. Weiterhin bietet er Workshops in den Bereichen Jazz, Rhythmik, Pädagogik und afrikanische Percussion an. Mit Konzerten und auf Tourneen hat er fast alle Länder Europas, die USA, Afrika und Australien bereist. Zudem ist er Lehrbeauftragter am Vienna Konservatorium für Jazzschlagzeug und Didaktik.

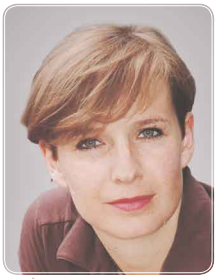
www.petergabis.com



Peter Hess

ist Pädagoge und Dipl.-Ingenieur (FH) für Physikalische Technik. In jahrelanger Forschung und Praxis entwickelte er die *Peter Hess*-Klangmassage und die darauf aufbauenden *Peter Hess*-Klangmethoden. Er gründete und leitet das Institut für Klang-Massage-Therapie, das heutige Peter Hess Institut, und ist Vorsitzender des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. Er gibt Aus- und Weiterbildungsseminare im In- und Ausland.

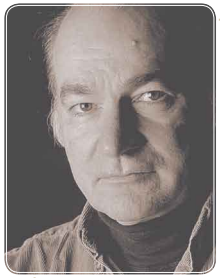
www.peter-hess-institut.de



Dr. phil. Christina M. Koller

ist Sozialwissenschaftlerin und hat an der Universität Bamberg zum Thema »Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess« (Verlag Dr. Kovac, 2007) promoviert. Sie war Geschäftsführerin des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. und war wissenschaftliche Mitarbeiterin am Peter Hess Institut bis Ende 2009. Zudem ist sie in der *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik ausgebildet.

www.fachverband-klang.de



Alexander Lauterwasser

wurde 1951 in Überlingen am Bodensee geboren und absolvierte ein Studium der Philosophie und Psychologie. Seit 1981 arbeitet er mit drogenabhängigen Jugendlichen. Seit 1984 führt er in Anknüpfung an E.F. Chladni und in Weiterführung der Arbeiten von Hans Jenny eigene Forschungen und Experimente zur Kymatik und zu Fragen der Gestaltbildungsprozesse von Schwingungen und Tönen durch. Neben zahlreichen Buchveröffentlichungen und Ausstellungen hält er auch Vorträge und Seminare und gibt Live-Konzerte mit seinen Wasser-Klang-Projektionen.

www.wasserklangbilder.de

Dr. Halina Portalska

ist Wissenschaftlerin und Hochschullehrerin mit dem Schwerpunkt Organisation, Management und Stressbewältigung am Institut für Managementtechnologie der Poltechnika Poznanska. Forschungsschwerpunkte sind Entwicklung und Bau von elektronischen, elektromedizinischen und elektroakustischen Messanlagen sowie von Geräten zur analogen und digitalen Bearbeitung akustischer Signale. Sie ist in der *Peter Hess*-Klangmassage ausgebildet.

www.put.poznan.pl

Dr. Marek Portalski

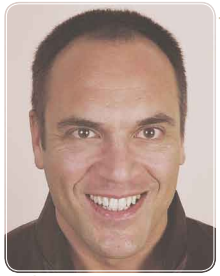
ist Wissenschaftler und Hochschullehrer am Lehrstuhl für Steuerung und Systemtechnologie der Poltechnika Poznanska. Forschungsschwerpunkte sind Entwicklung und Bau von elektronischen, elektromedizinischen und elektroakustischen Messanlagen sowie von Geräten zur analogen und digitalen Bearbeitung akustischer Signale. Der (Co-)Autor zahlreicher Bücher ist auch als Seminarleiter für Managementpersonal, Ärzte, Krankenschwestern, Mitarbeitern von Sozialhäusern und Hospizen tätig. Er ist in der *Peter Hess*-Klangmassage ausgebildet.

www.put.poznan.pl

PD Dr. med. Uwe H. Ross

ist Arzt für HNO-Heilkunde und Psychotherapeut. Im Auftrag der Univ.-HNO-Klinik Freiburg hat er ein neuartiges Konzept zur kompetenz- und lösungsorientierten Tinnitus-Therapie nach Ansätzen der modernen Hypnose entwickelt und geleitet. Er blickt auf langjährige Erfahrungen mit der *Peter Hess*-Klangmassage in der ambulanten und stationären Arbeit mit mehreren hundert Betroffenen zurück. Er arbeitet als Arzt, Therapeut und Coach in eigener Praxis in Freiburg i.Br.

www.per-sono.de



Wolfgang Saus

zählt als »Obertonpionier« zu den weltbesten Obertonsängern. Komponisten schreiben Stücke speziell für seine einzigartige Gesangstechnik. Er entwickelte die Musiksoftware »overtone analyzer«, leitet Workshops und hält Vorträge rund um das Phänomen »Oberton- und Klangkultur«. Der Musiker, Künstler, Autor und Forscher ist als Obertonspezialist weltweit – in der Türkei, Israel, Ägypten, Singapur und der Mongolei – gefragt. In seinem Europäischen Obertonchor in der Tschechischen Republik kommen die besten Obertonsänger aus ganz Europa zusammen.

www.oberton.org

Dr. med. Herbert Seitz

ist Facharzt für Chirurgie. Schwerpunktmäßig arbeitet er auf den Gebieten der Unfall-, Allgemein- und Gefäßchirurgie, Orthopädie und physikalischen Medizin. Er ist ausgebildet in der *Peter Hess*-Klangmassage und integriert diese in sein schulmedizinisches Behandlungsspektrum.

Er praktiziert in eigener Praxis in Kufstein/Österreich.

E-Mail: **h.seitz@gmx.at**

Prof. Dr. med. Dipl.-Psychologe Rolf Verres

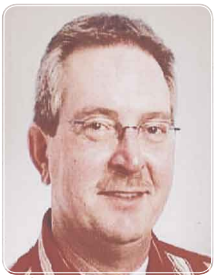
ist Facharzt für psychotherapeutische Medizin sowie Ordinarius und Ärztlicher Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie im Zentrum für Psychosoziale Medizin an der Heidelberger Universitätsklinik. Er absolvierte ein Studium der Medizin und Psychologie in Münster, Hamburg, Heidelberg und Stanford/USA. 1977 folgte die Promotion, 1986 die Habilitation. 1987 bis 1991 war er am Universitätskrankenhaus Hamburg-Eppendorf Professor für Medizinische Psychologie. Seine Forschungsschwerpunkte sind subjektive Krankheitstheorien, Psychoonkologie, Gesundheitspsychologie, Analysen gesundheitsfördernder bzw. gesundheitsschädlicher Strukturen in Kliniken und Musiktherapie.

www.medpsych.uni-hd.de **www.rolf-verres.de**

Dr. phil. Tanja Grotz

Doktor der Philosophie (Promotion an der philosophischen Fakultät II der Universität Regensburg - Psychologie, Pädagogik, Sportwissenschaften), Diplom Sozialpädagogin (FH), Staatlich anerkannte Erzieherin, Psychologische Beraterin, Initiatorin von PROJECTS UNITED© - Personality & Health Development Schwerpunkte des Instituts Dr. Tanja Grotz sind Forschung, Coaching und Bildung.

www.institut-dr-tanja-grotz.de



Michael Konrath

ist sozialisiert in der Physiotherapie und selbständig seit 1985 in eigener Praxis tätig. Parallel unterrichtet er an einer namhaften Privatmusikschule Keyboard, Klavier und Gitarre. Zudem ist er in der *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik ausgebildet. Eine Vielzahl an Ideen, Erfindungen und Entwicklungen von Zubehör und Techniken für die Welt um Klangschalen und Gongs führt Michael Konrath im Jahr 2006 zur Firmengründung von TTE Konklang®. Sein Leitsatz zur Lebensführung: »Entdecke und fördere die **Stabilität in der Flexibilität** und damit das tägliche Einklangerleben«.

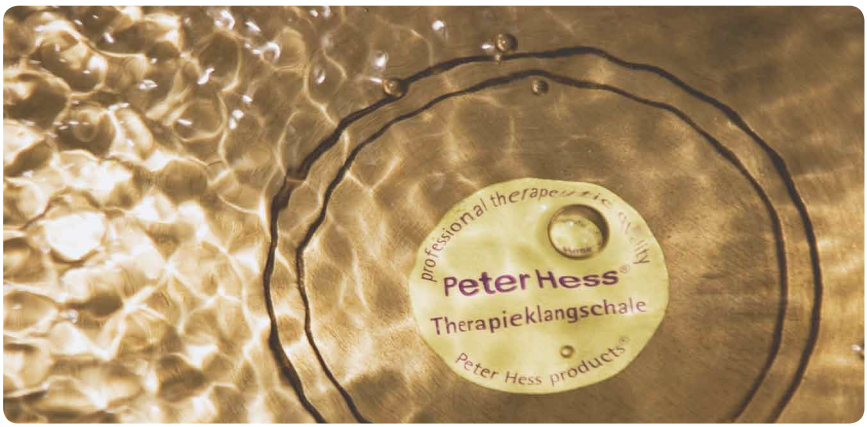
E-Mail: **konklang@online.de**

www.konklang.de/konklang_gongklangzubehoer.html

Petra Emily Zurek

Erzieherin, Tänzerin, vielfältige Weiterbildungen im pädagogischen, psychologischen und therapeutischen Feld, seit 1994 *Peter Hess*-Klangmassage-Ausbilderin. Sie gibt Seminare im In- und Ausland. Studium des sozio-ökonomischen Projektmanagements. Aus ihrer mehr als 25-jährigen beruflichen Erfahrung mit traumatisierten, verhaltensauffälligen, behinderten Kindern und Jugendlichen sowie deren Familien entwickelte sie die *Peter Hess*-Klangpädagogik (Lern- und Lebensberatung) und das Projekt **KliK** – **K**lang in **K**indergruppen.

www.klangpaedagogik.de



Unverkäufliche Leseprobe

VERLAG PETER HESS

Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft

Herausgeber: Peter Hess/Christina M. Koller
Paperback, Broschur, 230 Seiten, DIN A5
ISBN 978-3-938263-19-8

Verlag Peter Hess, 2010

Seit mehr als 20 Jahren werden die Peter Hess-Klangmassage und alle auf ihr aufbauenden Peter Hess-Klangmethoden erfolgreich in den Bereichen Wellness, Pädagogik, Therapie sowie in Heil- und Heilfachberufen angewendet. Erste Forschungen liefern Belege über die Wirksamkeit der Klangmassage und tragen dazu bei, dass die Klangmethoden, wie sie am Peter Hess® Institut in Deutschland (PHI) und den derzeit 15 Peter Hess® Akademien (PHA´s) im Ausland gelehrt werden, Anerkennung als seriöse und wirkungsvolle Methoden erlangen.

Unter anderem gibt das Buch umfangreiche Einblicke in die Entwicklung und die Anwendungsmöglichkeiten der Klangmethoden, erklärt ihre Wirksamkeit aus neuro-psychologischer Sicht und präsentiert die Ergebnisse der ersten wissenschaftlichen Untersuchung zur Wirkung der Klangmassage in Hinblick auf Stressverarbeitung und Körperbild. Die Beiträge namhafter Autoren wie Alexander Lauterwasser, Peter Hess, Dr. phil. Christina M. Koller, Dres. Halina und Marek Portalski, Dr. med. Uwe Ross, Prof. Dr. med. Rolf Verres geben wertvolle und fundierte Argumentationen, um Grenzen zu erweitern und neue Potentiale zu erkunden.

www.verlag-peter-hess.de