

KLANG-MASSAGE-THERAPIE

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

11/2016

**PHA Brasilien
unterstützt Olympioniken**

**Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt
der Peter Hess®-Klangmethoden**



**Peter Hess –
Klangpionier und Abenteurer**

Vk-Preis: 6,00 €

IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016

ISSN 1862-4081

Offizielles Organ des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e. V.

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:

Peter Hess • Ortheide 29 • D-27305 Uenzen

Redaktion: Dr. phil. Christina M. Koller, Ulrich Krause

Layout: Nils Ando, Bremen · Sandra Lorenz, Hannover

Lektorat: Reiner Juring, Bielefeld und Ulrich Krause, Nienburg

Satzkorrektur: Reiner Juring, Bielefeld

Bild- und Grafiknachweis:

© Psychosomatische Fachklinik Medical Park Chiemseeblick (Titelseite, S. 29, 30) Foto und Bildwerk Oldenburg (S. 3, 7, 10, 51, 52), HELIOS Klinik Leezen (S. 38, 39), Schweriner Volkszeitung (S. 37, 42, 43, 45), Marina Remstedt (S. 48), Jonny Allegra (S. 50), Elke Brager (S. 62) sowie die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe.

Druck: Erhardi Druck GmbH, Regensburg

Auflage: 10.000

Vorwort

von Peter Hess



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Klang ist Bewegung, und so sind auch unsere Peter Hess®-Klangmethoden in ständiger Bewegung. Ich durfte in diesem Jahr meinen 75. Geburtstag feiern, und wenn ich auf die vergangenen Jahrzehnte zurückblicke, bin ich selbst immer wieder fasziniert davon, auf welchen Wegen die Klänge in die Welt kommen, welche Kreise sie ziehen und wie sie Menschen berühren und ihr Leben positiv beeinflussen. Die eigene Erfahrung weckt oft den Wissensdurst. Sie bildet die Quelle, aus der heraus Menschen mit den Klängen arbeiten möchten. So ist im Laufe von mehr als 30 Jahren eine unglaubliche Vielfalt an Spezifizierungen im Einsatz der Klangmethoden entstanden. Unsere Fachzeitschrift liegt mir deshalb auch besonders am Herzen, denn hier können all die wunderbaren Erfahrungen dokumentiert und einem breiten Leserkreis zugänglich gemacht werden – sowohl für Klangexperten als auch für Klanginteressierte. Jeder kann die Klangschalen für sich nutzen, z.B. auch Schlaganfallbetroffene und deren Angehörige.

Es erfüllt mich mit großer Freude, wenn ich sehe, mit welcher Begeisterung und welchem Engagement die Klänge von all den in den Peter Hess®-Klangmethoden ausgebildeten Menschen in die Welt getragen werden – z.B. beim „Klingenden September 2016“ oder bei so besonderen Ereignissen wie den Olympischen Spielen in Brasilien. Ich bin fasziniert von den Kombinationsmöglichkeiten, z.B. mit Yoga oder Ayurveda oder der Integration in Berufsfelder der

Pädagogik, Logopädie, Musiktherapie oder Palliativmedizin. Es berührt mich außerdem immer wieder aufs Neue, wenn ich erfahre, welche wichtige Rolle die Klänge im Genesungsprozess spielen können. Die Klangmethoden können ein Puzzlestück im komplexen Gefüge der Integrativmedizin sein und komplementär zu anderen Methoden genutzt werden. Sie ermöglichen Entspannung und damit Schmerzlinderung, stärken Vertrauen und Zuversicht, sie öffnen den Zugang zu sich selbst und können wichtige Schlüsselmomente im Therapieprozess bewirken. Die Menschen erfahren sich selbst (wieder) als aktiven Teil im Genesungsprozess und erleben sich selbst als Mit-/Gestalter. Und dann gibt es da dieses seltene und besondere Phänomen der „Spontanheilungen“ nach einer Klangsitzung. Ich möchte hier keine falschen Hoffnungen wecken, denn solche Wirkungen sind sicher die Ausnahme. Vielmehr geht es mir darum, dass damit ein klarer Hinweis auf die Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte gegeben ist. Das heißt, dass die Klänge dabei helfen können, die natürliche Ordnung, die Gesundheit ja letztlich ist, aufrechtzuerhalten, ganz wie dies unserem Ansatz entspricht: „Das Gesunde, gut Funktionierende stärken“.

Hier schließt sich der Kreis zur Klangmassage, wie ich sie 1984 als ganzheitliche Entspannungsmethode entwickelt habe. Sie ist eine wunderbare Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun und die eigene Gesundheit zu stärken – körperlich, geistig und seelisch.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude beim Lesen!

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Peter Hess". The signature is stylized and cursive.

Peter Hess



Inhaltsverzeichnis

Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt der Peter Hess®-Klangmethoden _____ **6**

Das Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit – Salutogenese – Selbstheilungskräften
von Ulrich Krause

Peter Hess – Klangpionier und Abenteurer _____ **11**

von Dr. Christina Koller und Doris Iding

PHA Brasilien unterstützt Olympioniken bei den Olympischen Spielen in Rio 2016 _____ **18**

von Regina Santos, Daniel Mas und Daniel Willmer

Von der Selbsterfahrung zur Kurserfahrung... denn meistens kommt es anders, als man denkt! _____ **22**

von Helga Montag

Diabetes und Klang _____ **24**

von Anna Rottmann

Klangmassagen in der Musiktherapie der Psychosomatischen Fachklinik Medical Park Chiemseeblick _____ **28**

von Dr. Christina Koller – im Gespräch mit Bärbel Kirst

Klang in der Logopädie _____ **32**

Sprachklangerbeit bei Amyotropher Lateralsklerose (ALS)

von Katrin Berns

Klangmassage – Teil der interdisziplinären Rehabilitation Schwerstkranker _____ **36**

Rückblick auf mehr als zehn Jahre Klang in der HELIOS Klinik Leezen

von Nicole Becker

Klang als Puzzlestück auf meinem Weg der Genesung – mein Kampf zurück in ein zweites Leben _____ **42**

von Heike Sy



**„Auf einen Schlag ist alles anders“ –
auch mit einem Klang-Anschlag** _____ **46**

Klangschalen nach einem Schlaganfall nutzen - Tipps für Betroffene und Angehörige
von Angelika Rieckmann

**Klangmassage bei Fibromyalgie im Rahmen
einer multimodalen Schmerztherapie** _____ **54**

M.G. Braun und A. Braun

Klangbegleitung im Rahmen der Palliativpflege _____ **56**

von Stephanie Schneider

Trauer braucht Wärme – Klang in der Trauerbegleitung _____ **62**

von Kordula Schmid und Gabriele Esser

Klingender September 2016 _____ **64**

von Dr. Christina Koller

Der Weg der Begeisterung _____ **66**

Die Kindertagesstätte „Kunterbunt“ in Gornau wird als erster sächsischer
Peter Hess®-Klangkindergarten ausgezeichnet
von Andreas Kreuzfeldt

EMILY HESS-Klangyoga für Kinder by Tina Buch _____ **70**

von Tina Buch

Ayurveda und Klang – eine ideale Ergänzung _____ **76**

von Ilona Bolz

Das Studium hat mein Leben enorm bereichert _____ **78**

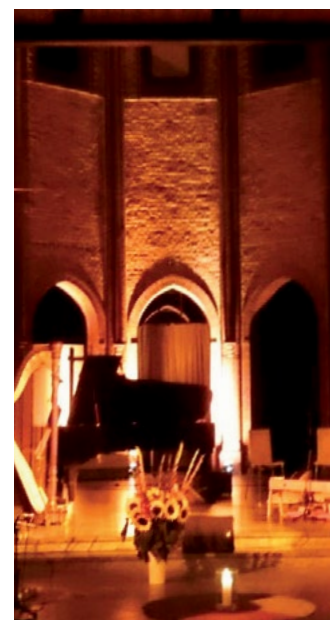
Rückblick auf das berufsintegrierte Studium Bachelor of Science (B.Sc.)
Komplementäre Methoden in der Fachrichtung Klang-Resonanz-Methode
von Nicole Herkert

Nachrichten aus Portugal _____ **82**

von Ingrid Ortelbach, Silvia Catarina Santos und Helena Marmelo

**Heilsame Wege – das Wirken des Dachverbandes für
freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG)** _____ **84**

von Patrick Martin



Selbstwirksamkeit als wichtiger Aspekt der Peter Hess[®]-Klangmethoden

Das Zusammenwirken von Selbstwirksamkeit – Salutogenese – Selbstheilungskräften

von Ulrich Krause

Ich möchte Sie, liebe Leserinnen und Leser, mit auf eine Entdeckungsreise nehmen und Ihnen einige Stationen in meinem Leben beschreiben, wie sich für mich diese Zusammenhänge von Selbstwirksamkeit – Salutogenese und die Bedeutung von Selbstheilungskräften erschlossen haben und wie sich das im Zusammenhang mit den Peter Hess[®]-Klangmethoden darstellt. Beginnen möchte ich mit einem Zitat:

„Die Praxis der Achtsamkeit bedeutet die Bewusstwerdung dessen, was im jeweiligen Augenblick um mich herum geschieht. Sie ist der Schlüssel zu neuem, gesünderen Leben. Sie wirkt sowohl vorbeugend als auch heilend.“

Harald Banhaf, Stefan Schmidt

Bewusstsein und Selbstwirksamkeit

Ende der 1970er Jahre habe ich mich während meines Studiums im Rahmen der Sprachwissenschaft mit den „Lernen am Modell“ von dem Psychologen Albert Bandura beschäftigt, schwerpunktmäßig mit Kommunikations- und Interaktionsprozessen, Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein, Verhaltensänderung und Lernmotivation. Eine Kernaussage ist mir im Gedächtnis geblieben:

*„Erst das **Bewusstsein** macht es dem Individuum möglich, sich selbst als Handelnder zu erkennen, der in einer spezifischen Weise aktiv werden kann. Das Prinzip der **Verantwortlichkeit des Selbst** für das Handeln ist die Voraussetzung für das Korrigieren von Fehlern.“*

Bandura ist der Überzeugung, dass das Verhalten oder Verhaltensänderungen von Menschen maßgeblich von ihrer Selbstwirksamkeitserwartung (oder Kompetenzerwartung) beeinflusst werden. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) wurde von Bandura in den 1970er Jahren entwickelt. SWE bezeichnet die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenz gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas zu bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat demnach eine hohe SWE. Eine Komponente der SWE ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt nehmen, statt äußere Umstände, andere Personen,

Zufall, Glück und andere Faktoren als ursächlich anzusehen. Selbstwirksamkeit(-serwartung) ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen. Personen mit einem Glauben an die eigene Kompetenz zeigen größere Ausdauer bei der Bewältigung von Aufgaben und eine höhere Frustrationstoleranz. Menschen mit Selbstzweifeln haben tendenziell stärkeren Stress und neigen eher zu Depressionen, können sich schlechter motivieren und weniger gut negative Emotionen kontrollieren.

Ende der 1990er Jahre hatte ich das Glück, als Studienrat an einem Gymnasium an einem bundesweiten Forschungsprojekt zur „Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung im Unterricht“ teilzunehmen, das von Prof. Ralf Schwarzer und Prof. Matthias Jerusalem begleitet wurde. Hier hatte ich nun die Möglichkeit, im Team eine praktische Umsetzung in der Schule zu erfahren. Der von Schwarzer geprägte Begriff der Selbstregulation baut dabei auf Bandura auf:

Bei der Selbstregulation steht die Tendenz im Vordergrund, schwierige Handlungen auch dann aufrechtzuerhalten, wenn Einflüsse auftreten, die die Motivation und Aufmerksamkeit beeinträchtigen.

Die Umsetzung in der Schule war ein Prozess, der im Wesentlichen kommunikativ geprägt war und auch die Haltung der Lehrer reflektierte. Ziel war es, von einer extrinsischen Motivation die Schüler zu einer intrinsischen Motivation zu führen, Lernprozesse also nicht als fremdbestimmt zu sehen, sondern aus eigenem Antrieb heraus zu motivieren, auch die sozialen Fertigkeiten zu stärken. Ein Unterricht, dem dies gelingt, ist präventiv. Er hat nicht nur positive Auswirkungen auf schulisches Lernen, sondern auch auf die Persönlichkeitsentwicklung und die soziale Entwicklung der Schüler. Zugleich führt er zu einer Verbesserung der Schul- und Unterrichtsqualität, der Lehrer-Schüler-Interaktion und auch der Selbstwirksamkeit von Lehrkräften im Hinblick auf eine erfolgreichere und befriedigendere Bewältigung der beruflichen Anforderungen und des schulischen Alltags.

Dazu gab es in den einzelnen Abschnitten Befragungsbögen für Lehrer und Schüler, die in einer Skala die subjektive Überzeugung dargestellt hat, kritische Anforderungssituationen

aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Dabei wurde an neue oder schwierige Situationen aus allen Lebensbereichen gedacht sowie Barrieren, die es zu überwinden galt. SWE soll die konstruktive Lebensbewältigung vorhersagen (Jerusalem 1990; Schwarzer, 1994). Deci & Ryan, 2002; Jerusalem & Hopf, 2002; Zimmermann, 2000 kamen zu der Erkenntnis, dass Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung in vielfältiger Hinsicht positive Einflüsse nehmen. Sie fördern schulisches und berufliches Interesse, Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit, allgemeine Zufriedenheit, Lebensqualität und Gesundheit. Defizite in Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung haben entsprechend negative Effekte. Mögliche Folgen sind Ängste, Lebensverdrossenheit, mangelnde Motivation, Desinteresse, Zukunftsängste und Perspektivlosigkeit.

Dieses Modell hat inzwischen auch in der Wirtschaft und Unternehmen Anklang gefunden und sollte eine wichtige Überlegung für uns sein, ein Fundament für betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang zu entwickeln.

Es ist für mich auch eine wesentliche Grundlage für das Verstehen der Prozesse in der Anwendung komplementärer Methoden, wie wir sie mit den Peter Hess®-Klangmethoden praktizieren.

Stärken der Selbstheilungskräfte

Ein Blick in die Forschung zeigt, wie sich die von mir oben beschriebenen Erkenntnisse weiterentwickelt haben.

So schreibt Dr. Gary Bruno Schmid (Zürich, 2013) Bewusstseinsmedizin: *„Psychologische Heilung durch Vorstellungskraft: ‚Aus kontrollierten medizinischen Studien zu den verschiedenen Selbstheilungsphänomenen (...) bietet sich ein brauchbares Denkgerüst zur individuellen Selbstheilung durch Vorstellungskraft an: Bewusstseinsmedizin (...) anhand derer eine praktikable, effektive und zuverlässige Methode zur individuellen Selbstheilung entsteht (...)‘ Das Konzept: ‚Selbstheilung durch Vorstellungskraft‘ stärkt den Glauben in die Leistungsfähigkeit der individuellen Schmerz- und Immunabwehr des Patienten. Die eigene ‚Vorstellungskraft als Heilmittel‘ hat einen entscheidenden Einfluss auf das körperliche Wohl und die körperliche Vitalität, d.h. die physiologische Heilung kann suggeriert und psychogen bewirkt werden.“*

„Jede Heilung ist Selbstheilung und Selbstheilung ist mit Hilfe der Vorstellungskraft erlernbar.“

Dr. Gary Bruno Schmid, Zürich

Hier zeigt sich für uns vom Peter Hess® Institut (PHI), welche wertvollen Seminare wir in unserem Angebot haben. Die Kraft der inneren Bilder durch Imaginationen, wie wir sie



in den Seminaren „Fantasiereisen I+II“ erfahren. Besonders wichtig in diesem Zusammenhang ist das Seminar von Peter Hess „Wirkungsvolle Affirmationen und Visionen gestalten und begleiten“: Je mehr wir uns unserer Gedanken und inneren Überzeugung bewusst werden, desto mehr werden wir zu aktiven Gestaltern unseres Lebens. Individuelle Vision bzw. ein konkretes Ziel werden formuliert. Erkennen und Verabschieden einschränkender Hemmnisse. Die Klänge fungieren dabei als tragende Kraft, die es ermöglichen, aus einer übergeordneten Perspektive hinzuschauen und zu erkennen. Kraftvolle Rituale unterstützen uns beim Loslassen, sodass Raum für Neues entsteht. Durch den gezielten Einsatz und die Kombination von Klängen, Sprache und inneren Bildern können wir hilfreiche Affirmationen entwickeln, die eine nachhaltige Veränderung in Gang setzen.

Auch die Seminare von Emily Hess zum Thema „Urvertrauen“ können zur Erreichung der Ziele Lebensfreude, Lebensqualität und das „Vertrauen in sich selbst und die Welt“ Wesentliches leisten.

„Alles, was wir brauchen, ist tief in uns verborgen und wartet darauf, sich zu entfalten und zu offenbaren. Wir müssen nichts tun, außer still werden und uns Zeit nehmen, um nach dem zu suchen, was wir in uns tragen, dann werden wir es auch finden.“

Eillen Caddy

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal die Wirkungsmerkmale der Peter Hess®-Klangmassage aufzählen, in denen sich die bisher von mir beschriebenen Prozesse widerspiegeln:

- Ganzheitliche Methode – spricht Körper, Geist und Seele an
- Bewirkt tiefe Entspannung
- Stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen
- Erleichtert das Loslassen – von Sorgen, Ängsten und Zweifeln
- Trägt zur Gesundheitsstärkung bei: Harmonisierung, Regeneration, Vitalisierung
- Unterstützt und verbessert die Körperwahrnehmung
- Ermöglicht Zugang und Nutzung eigener Ressourcen
- Stärkt das Selbstbewusstsein, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation

Resonanz, Bewusstsein und therapeutische Kommunikation

In diesem Zusammenhang habe ich mir die Vorträge von Prof. Verres (Die Bedeutung der Resonanz für die Lebenskunst); Prof. Hinterberger (Bewusstsein) und Prof. Schröder (Therapeutische Kommunikation und Klangtherapie) noch

einmal durchgelesen, die sie auf der Fachverbandstagung im November 2014 gehalten haben. Ich möchte hier nicht alle Inhalte wiedergeben, Dies können Sie in der Fachzeitschrift 10/2015 auf den Seiten 44–46 nachlesen. Aber vielleicht noch einmal ein paar wichtige Auszüge, die im Zusammenhang mit meinem Thema stehen. Resonanz, Bewusstsein und therapeutische Kommunikation sind elementare Bestandteile des Lebens. Damit berühren sie auch wichtige Aspekte der Peter Hess® - Klangmethoden. Dies ist nicht nur für eine weitere theoretische Fundierung unserer Methode interessant, sondern gibt auch wertvolle Impulse für die Praxis – unabhängig davon, ob die Klangmethoden zur Entspannung oder Prävention oder im Rahmen pädagogischer oder therapeutischer Interventionen eingesetzt werden. Therapeutische Kommunikation kann in gewisser Hinsicht nur Anstöße geben für eine andere und meistens für eine bessere Kommunikation mit uns selbst, wenn wir wirklich tiefe Heilungsprozesse auch zulassen wollen. So kann der Mensch über sein Bewusstsein in Prozesse in Krankheit und Gesundheit eingreifen, so Schröder. Gegenüber der therapeutischen Kommunikation in der ärztlichen Heilkunde haben wir mit den Klangschalen ein Medium, das die Bewusstheit für zwischenmenschliche Resonanz als zwischenmenschliches Phänomen wesentlich unterstützen und fördern kann – Klienten dazu anzuregen, sich selber weiterzuentwickeln. Entscheidend ist, wie Musik/Klänge in unser Bewusstsein kommen. Sie werden zwar von außen erzeugt, aber das Klangerlebnis findet in jedem einzelnen Menschen statt, so Verres.

Fachsprache und Zusammenhänge für ein Verständnis und die Wirkungsweise der Peter Hess®-Klangmethoden

„Wir gehen immer vom Gesunden aus – wir stärken das Gesunde“

Salutogenese und Pathogenese

Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Somit ist die Salutogenese als Gegenstück zur Pathogenese, welche die Entstehung von Krankheit beschreibt, zu sehen. In den 1970er Jahren ging der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky der Frage nach, welche Faktoren die Salutogenese beeinflussen. Er entwickelte ein theoretisches Modell über die Eigenschaften, die man braucht, um gesund zu werden und es auch zu bleiben. Es gibt große Unterschiede zwischen der Herangehensweise an eine Erkrankung aus salutogenetischer oder pathogenetischer Sicht. Pathogenese versucht, Krankheit zu vermeiden. Salutogenese dagegen versucht, ein attraktives



Gesundheitsziel zu erreichen. Nicht das Vermeiden von hohem Blutzucker durch Diät steht dann zum Beispiel bei Diabetes mellitus im Vordergrund, sondern z.B. eine Klangmassage, die zu einem umfassenden Wohlbefinden führt. Merkmale salutogenetischer Orientierung sind Stimmigkeit, Verbundenheit, Vorstellungen von Gesundheit, Ausrichtung auf Ressourcen, Selbstwahrnehmungen, Selbstorganisation, Selbstheilungsvermögen, lösungsorientiertes Denken.

Das Kohärenzgefühl

Ein Begriff, der eng mit der Salutogenese verknüpft ist. Dieser wurde von Antonovsky geprägt und meint ein Zugehörigkeitsgefühl und eine tiefe innere Zufriedenheit mit sich selbst und anderen. Folgende Komponenten sind für das Kohärenzgefühl von Bedeutung: Wahrnehmbarkeit, Sinnhaftigkeit und Verstehbarkeit: Kann ich an mich gestellte Anforderungen bewältigen? Für den motivationalen Aspekt ist die Überzeugung wichtig, dass es im Leben Dinge gibt, für die es sich zu leben lohnt und die es verdienen, hierzu seinen persönlichen Einsatz zu leisten. Wie gesund wir sind, hängt also wesentlich von der Ausprägung dieser Eigenschaften ab.

Resilienz und Salutogenese

Beide Begriffe stehen in enger Verbindung miteinander. Unter Resilienz verstehen wir so viel wie Widerstandsfähigkeit. Je widerstandsfähiger der Mensch ist, um so besser kann der Körper Störungen abwehren, desto gesünder bleiben wir. Hier gilt es zu erreichen, dass man in kritischen Situationen auf persönliche Ressourcen zurückgreifen kann und eine Krise als Möglichkeit zur Weiterentwicklung sieht.

Wie erreicht der Mensch nun diese Fähigkeiten und was können die Peter Hess®-Klangmethoden dazu beitragen? Welcher Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten bedarf es für Klangmassagepraktiker/Therapeuten, um das in der Anwendung mit Klienten zu fördern?

Hier wird für mich immer deutlicher, dass das Bewusstsein des eigenen Selbst, vielleicht mit der Frage „Wie bleibe ich gesund?“ ein Thema ist, das vielleicht schon in der Schule in einem Fach wie „Gesundheitserziehung“ integriert sein müsste, die nötigen Schlüsselqualifikationen zu vermitteln – Entwicklung und Förderung einer „emotionalen Intelligenz“, also von Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Empathie, Motivation und sozialer Kompetenz.

Für die Arbeit mit Klang bedeutet das, dass die Zusammenhänge und Erkenntnisse die Basis für einen Prozess der Professionalisierung darstellen, weil damit neben einer

Wissensbasis auch die notwendige Autonomie gegenüber Klienten erreicht werden kann. Professionalität erwächst nicht allein aus dem Wissensfundament, sondern muss sich mit den Personen identifizieren können, die eine Profession ausmachen. Dadurch erreichen wir eine umfassende Entscheidungs- und Handlungskompetenz als Resultat aus dem Zusammenwirken von fachlicher, sozialer, personaler und Methodenkompetenz.

Durch das Verstehen von Zusammenhängen werden wir unsere Klangarbeit auf diesen Fundamenten aufbauen, die individuelle Situation der Klienten qualifizierter einschätzen können und unsere Kommunikation auch kompetenter gestalten können. In dem Erkennen lassen sich Verständnis und Empathie entwickeln und wir nehmen die Klienten mit auf einen vertrauensvollen Weg. Es gilt, für die Bedürfnisse der einzelnen Klienten im Gespräch geeignete Settings gemeinsam zu finden. Der Klang tut sein Übriges, der Klang allein schafft schon wesentliche Voraussetzungen für das Erreichen der Ziele. In der gelungenen Synthese von Sprache und Klang (sprachliche Begleitung) werden wir einen qualifizierten und guten Weg gehen. Das Wissen und damit die eigene Haltung des Klanggebenden oder Therapeuten zu reflektieren und gleichzeitig für den Dialog und die Klanganwendung Sicherheit finden.

Selbst

In diesem Prozess des Erschließens und Erkennens war es für mich wichtig, mich mit dem Begriff „selbst“ zu beschäftigen. Viele Begriffe in meinem Artikel sind mit diesem Pronomen verbunden. Hier zeigt z.B. Wikipedia umfangreiche Definitionen und Zusammenhänge, von denen ich nur einige zitieren möchte.

„Selbst ist ein uneinheitlich verwendeter Begriff mit psychologischen, pädagogischen, soziologischen, philosophischen und theologischen Bedeutungsvarianten. Im Sinn der Selbstbeobachtung, also in Bezug auf die Empfindung, ein einheitliches, konsistent fühlendes, denkendes und handelndes Wesen zu sein, dient es der Reflexion, Verstärkung und Be-

tonung des Begriffs Ich. Das Selbst wird verwendet im Sinne des Zentrums der Persönlichkeit.“

„Selbst als psychologischer Begriff: William James unterschied das erkennende Selbst vom erkannten Selbst. In dieser Tradition unterscheidet die Psychologie das Selbstkonzept, also die Antwort auf die Frage ‚Wer bin ich?‘, vom Nachdenken über sich selbst, der Selbstaufmerksamkeit. Gemeinsam erzeugen sie das Gefühl einer Ich-Identität, welche sich im Zuge der Ich-Entwicklung verändert.“

„Informationsquellen für das Wissen über sich selbst findet der Mensch in der Beobachtung des eigenen Verhaltens (Selbstwahrnehmung); in der Bewertung des eigenen Verhaltens; in der Äußerung von Mitmenschen; in der Deutung der Reaktionen von Mitmenschen; im Vergleich mit Mitmenschen.“

„Die Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung nahezu jeder glücklichen Selbstverwirklichung.“

„Nur das Ich mit seinen Funktionen des Wahrnehmens, Denkens und des Gedächtnisses vermag zu reflektieren und selbstkritisch zu sein. Die Ausbildung eines kritischen Selbst ist eine der Hauptfunktionen des Ich.“

„Eine Person, deren Aufmerksamkeit auf ihr Selbst gerichtet ist, versucht zu erforschen und zu klären, was ihre Erlebnisse für sie bedeuten, was sie dabei fühlt. Sie kommt sich dadurch selbst näher (Tausch/Tausch). Ein Gespräch oder Selbstgespräch ist dabei so etwas wie eine Selbstöffnung. Die Person äußert persönliche Erfahrungen (Fühlen, Vorstellen), die für sie kennzeichnend sind. Sie rückt ihre eigenen Erfahrungen und Wahrnehmungen ins Zentrum ihres Erlebens und setzt sich mit sich selbst auseinander. Tausch/Tausch nennen das einen wesentlichen „heilsamen“ Vorgang.“

In 2017 plane ich, ein Seminar „Therapeutische Kommunikation“ zu entwickeln, um dieses Wissen um die Bedeutung und Zusammenhänge in Verbindung mit der Klangarbeit zu vermitteln.



Ulrich Krause

ist Studienrat (a.D.), langjähriger wissenschaftlicher Mitarbeiter am PHI und Ansprechpartner für die Bereiche Presse und Öffentlichkeitsarbeit, Fachpublikationen, Forschungsprojekte, Seminarleiter sowie Fachberater für Schulen und für den Studiengang Bachelor o.Sc. Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode.

Kontakt

E-Mail: ulrich.krause@peter-hess-institut.de

Peter Hess – Klangpionier und Abenteurer

von Dr. Christina Koller (vgl. S. 31) und Doris Iding

Seinem Leben eine ganz persönliche Note zu verleihen, das ist der Sinn unseres Daseins. Wie kaum ein anderer ist Peter Hess diesem Aufruf nachgekommen. Als Pionier der Klangarbeit und Begründer der Klangmassage hat er mit seiner Methode Erfolgsgeschichte geschrieben und das Leben vieler Menschen positiv beeinflusst.

Ein Kind der Kriegszeit und Studentenrevolution

Als Kind des Krieges wurde Peter Hess in eine schwierige Zeit hineingeboren. Seine Geburt, Kindheit und Jugend erlebte er rückblickend als anstrengend und einsam. Hatte er doch das schmerzliche Gefühl, ganz auf sich selbst zurückgeworfen zu sein. Aber wie alles hatte auch diese Erfahrung zwei Seiten und führte dazu, dass er bereits früh seinen eigenen Weg ging, dabei immer seinem Herzen folgte und gleichzeitig sein Durchsetzungsvermögen bewies. So wechselte er bereits im Alter von zwölf Jahren gegen den Willen der gesamten Familie im Jahre 1953 in ein Internat des Franziskanerordens nach Holland. „Die Erfahrungen, die ich dort gesammelt habe, machten aus mir keinen Priester, sondern einen Physik-Ingenieur“, erklärt er mit verschmitztem Lächeln. Lebendig, neugierig und stets bereit für einen Spaß, stand er den „Lausebengels“ aus der „Feuerzangenbowle“ in nichts nach. Die Doppelmoral vieler Ordensbrüder und Lehrer führte dazu, dass er das Internat bereits nach einigen Jahren verließ.

Nach seinem Studium in Physikalischer Technik wurde er bereits als junger Ingenieur durch ein Gespür für Innovation geleitet und war an der Entwicklung der ersten Computer

beteiligt. Seine Leidenschaft fand er hier allerdings nicht. Diese wurde eher durch Reisen in ferne Länder gestillt. Seine Abenteuerlust führte ihn 1966 auf einem Heinkel-Motorroller zusammen mit einem Freund über den Landweg nach Indien, und sie passierten viele Länder, die damals noch an Märchen aus 1001 Nacht erinnerten: Persien, Pakistan und schließlich Indien. Sie brachten ihn mit einer bis dahin unbekannten Welt in Kontakt und öffneten sein Herz für die Schönheit fremder Kulturen. Dass diese erste Reise ihn in seine spätere zweite Heimat führen sollte, hätte er damals nicht einmal im Traum geglaubt.

Lehrer aus Begeisterung

Zurück in Deutschland suchte der Visionär nach neuen beruflichen Herausforderungen. Er studierte Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik und arbeitete anschließend ambitioniert und engagiert an der Allgemeinen Berufsschule mit Jugendlichen ohne Hauptschulabschluss. Es war ihm ein Herzensanliegen, den anscheinend Chancenlosen Selbstwertgefühl zu vermitteln und ein berufliches Weiterkommen allen Widerständen zum Trotz zu ermöglichen. Selbst sagt er über diese Zeit: „Als Lehrer erfuhr ich, wie sehr unsere inneren Bilder unsere äußeren Erfahrungen prägen. An unserer Schule gab es viele ‚schwierige‘ Klassen, wo teilweise 16 Schüler aus 16 Nationen zusammengewürfelt waren. Viele Kollegen hielten die Schüler für unfähig und kompliziert. Dementsprechend waren die Ergebnisse und nur wenige bestanden die Gesellenprüfung. Ich hingegen glaubte immer an das Potenzial meiner Schüler. Mir war schon damals klar, dass Lernen immer einen Praxisbezug



braucht, um Sinn zu machen und Freude zu wecken. Das war wahrscheinlich der Grundstein für mein Motto: ‚Aus der Praxis für die Praxis! So pflegen wir es auch heute am PHI. Bei mir bestanden die meisten Schüler die Prüfung beim ersten Mal, der Rest im zweiten Anlauf. Bereits damals wusste ich, welche Kraft unsere Gedanken haben, wie wichtig es ist, an etwas zu glauben. Heute gebe ich dieses Wissen angereichert mit zahlreichen Erfahrungen der letzten Jahrzehnte in meinen Seminaren weiter.“

Ökobauer und Familienvater

Während seiner Studienzeit gründete Peter eine Familie und lebte mit seiner ersten Frau Jozina in Darmstadt, wo

sie ihre Kinder Jana und Boris bekamen. Dann zogen sie nach Bremen, wo er als Referendar an der Berufsschule für Elektrotechnik arbeitete. Sieben Jahre später zog die Familie nach Uenzen, einem kleinen Ort in Niedersachsen, der ihre Heimat wurde und auch heute noch Sitz des Peter Hess Institutes® ist.

Das Leben beschenkte ihn und seine Familie mit vielen unvergesslichen Reisen, konfrontierte sie aber auch mit Leiden. So führte die schwere Erkrankung eines Familienmitglieds in den frühen 1980er Jahren dazu, dass der rationale Ingenieur anfang, sich mit alternativen Heilmethoden zu beschäftigen. Dies führte auch dazu, dass er in seinen Selbsterfahrungs-



1966 brach Peter Hess zum ersten Mal mit einem Heinkel-Motorroller nach Indien auf.



1984 entstand die Idee zur Klangmassage.

Der eher rationale Ingenieur beginnt sich für Radiästhesie und alternative Heilmethoden zu interessieren.





Peter und sein langjähriger Freund Prof. Dr. Niels Gutschow bei einem Ritual in Nepal.

seminaren verschiedene Methoden aus der Bioenergetik einsetzte, die alle von der Vision geleitet wurden, Menschen einen Weg des Heil-Werdens zu zeigen – einem Wunsch, der für ihn selbst erst später in Erfüllung gehen sollte.

Nepal entdecken und lieben

Sein Freund, Prof. Dr. Niels Gutschow, der seine Liebe für alternative Heilmethoden kannte, riet ihm nach Nepal zu gehen, um dort bei den Indigenen weitere Erfahrungen zu sammeln. Damit sprach er Peters Herzenswunsch aus, für eine längere Zeit dort sein zu können, und wie aus dem Nichts wurde ihm 1984 ein Forschungsauftrag angeboten, der ihn für mehrere Monate in das Land seiner Träume führte. Dieses Mal, bereits durch verschiedene Lektionen des Lebens gereift, sah er Nepal mit ganz anderen Augen und erkannte, wie reich dieses Land war. Im Rahmen des Forschungsprojektes nahm er Messungen von Kraft- und Energieplätzen vor und lernte zufällig über einen befreundeten Musikethnologen auch die Klangschaalen kennen. Dies war der entscheidende Schritt zur Verwirklichung seiner Vision. Die östliche Vorstellung „Nada Brahma“, was übersetzt werden kann mit „Die Welt ist Klang“, wurde für ihn unmittelbar erfahrbar und sollte sein zukünftiges Leben grundlegend verändern. Seine Erkenntnisse über die besondere Wirkung

von Klängen in der traditionellen Musik sowie bei Ritualen und im Heilwesen bildeten die Grundlage für die dort entstandene Idee der Klangmassage. Aber noch wichtiger war, dass er auf dieser Nepalreise die entscheidende Erkenntnis hatte, die sein Lebensgefühl von Grund auf veränderte:

„Die Menschen haben mich in ihrer Fröhlichkeit und in ihrer Ausstrahlung fasziniert. Ich nahm an vielen rituellen Festen teil, die in Nepal fester Bestandteil des Lebens sind. Die Umgebung und die Rituale, die ständigen Klänge taten mir gut und heilten mein Urvertrauen. Meine Einstellung zum Leben änderte sich und ich wurde vom Opfer im Leben zum Gestalter meines Lebens. Mir wurde bewusst, wie wichtig meine bisherigen Erfahrungen im Leben waren. Sie haben mich herausgefordert und geprägt und mein Leben gestaltet. Für die Erfahrungen, über die ich mich bisher so beklagt hatte, war ich jetzt sehr dankbar. In mein Leben kamen Sicherheit und tiefe Zufriedenheit. Keine meiner Erfahrungen wollte ich missen. Ich realisierte, dass sie zum Leben dazugehören und wir an ihnen wachsen können.“

Diese tiefen Einsichten, ausgelöst durch die heilende Kraft der Klänge, können als die Geburtsstunde der Klangmassage betrachtet werden. Denn noch vor Ort fing Peter an, mit

Klangschalen zu experimentieren, und schon bald entstand eine erste Form der Klangmassage.

Den Klang in die Welt tragen

Peter kaufte in Nepal einen ersten Bestand an alten Klangschalen und setzte sie in Deutschland in seinen Selbsterfahrungsgruppen ein. Die Erfahrungen machten sehr schnell deutlich, wie wertvoll die Klangmassage ist, und bahnten gleichzeitig den Weg zur Entwicklung der Klangmassage. Die ersten Seminare entstanden. Seine Tochter Jana erinnert sich gern daran zurück, wie sie ihren Vater auf Messen begleitet hat und gemeinsam mit ihm sein „Institut für Radiästhesie und Bioenergetik“ vertrat. Die positiven Erfahrungen aus den ersten Seminaren führten zu einer raschen Weiterentwicklung der Methode, angeführt durch Peters Mut und Pragmatismus.

Noch heute lautet sein Motto: *„Fang einfach an, auch dann, wenn es noch nicht perfekt ist!“*. So entstand nicht nur die standardisierte Klangmassage-Ausbildung, wie sie heute weltweit gelehrt wird, sondern es wurden auch viele Fachseminare entwickelt und am damaligen „Institut für Klang-Massage-Therapie“, dem heutigen Peter Hess® Institut angeboten.

Gründung einer eigenen Klangschalenproduktion

1984 begann Peter damit, eine eigene Produktion von Klangschalen aufzubauen, weil er in Nepal selbst keine geeigneten Klangschalen mehr fand, die seinen hohen Ansprüchen gerecht wurden. Erst 1989, nach vielen Experimenten und Forschungen hatte er eine Klangschale entwickelt, die ihm für die Klangmassage am geeignetsten erschien. Heute gelten die hochwertigen Schalen aus der Peter Hess® Produktion als „Juwel der Klangschalen“. Sie bestechen durch eine unvergleichliche Klang- und Schwingungsqualität. Maßgeblich hat hieran Boris Hess mitgewirkt, der Sohn von Peter, der sein Wissen als Metallbauer einbrachte. Boris starb 2013 und hinterließ Frau und zwei Kinder. Seine Frau Sangit leitet heute die Firma „Sangit-Bazar – Schönes aus Nepal“ im Sinne von Boris weiter.

Klänge verbinden

Die rasche Verbreitung und die Entwicklung der Klangmassage und der auf ihr basierenden Klangmethoden sind vor allem den ersten Mitstreiterinnen zu verdanken, die Peter Hess ab 1991 an seiner Seite hatte. Dies waren die Hebamme Connie Henning, die medizinische Masseurin Elisabeth Dierlich und die Erzieherin Emily Hess. Sie alle fingen sofort für die Klangmassage Feuer und trugen wesentlich zur Weiterentwicklung in ihren jeweiligen Fachbereichen bei. Ein großer Schritt war auch das 1993





entstandene erste Lehr-Video zur Klangmassage. Mit der Verbreitung seiner außergewöhnlichen Entspannungsmethode wuchsen auch die administrativen Aufgaben, so dass Peter 1995 Ulrike Wiggers einstellte, die auch heute noch das Herz des PHI-Büros ist. 1998 startete dann die erste große Weiterbildung in der „Klangmassage-Therapie“ unter der Leitung von Elisabeth Dierlich, die heute in einem eigenen Institut in der Schweiz tätig ist.

Die Klangmassage wurde über die Grenzen hinaus bekannt und Peter Hess wurde als geschätzter Vortragsgast im In- und Ausland über seine Arbeit mit den Klangschalen eingeladen. 1999 begannen Alexander Beutel in Österreich und Margarete Musiol in Polen Ausbildungsseminare zu geben. Lutz Döring-Linke, langjähriger Freund von Peter Hess aus Berufsschultagen, kam im selben Jahr mit ins Boot. Der Dipl.-Sozialpädagoge, Systemische Supervisor und Coach SG leitete bis 2012 den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit am PHI und gibt seither dort auch Supervisionen. Gemeinsam mit seinem starken Team und engagierten Ausgebildeten wurde 1999 der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. gegründet. Bis heute ist Peter Hess dessen 1. Vorsitzender. Vieles konnte der Verband in den vergangenen 17 Jahren auf den Weg bringen. Mit einem umfangreichen Leistungsangebot unterstützt er die Klangmassagepraktiker, die sich mit den Klangmethoden eine neue Existenz aufbauen möchten – etwas, das Peter Hess besonders am Herzen liegt.

Die Entwicklung der Klangmassage und der Aufbau einer eigenen Klangschalenproduktion haben nicht nur Arbeitsplätze geschaffen. Die Einheimischen bekommen auch einen neuen Zugang zu Klangschalen.



Mit Peter eine Seminarreise zu machen, verspricht fernab der Touristenpfade einmalige Erfahrungen und Erlebnisse.

Ein Lebenswerk entsteht

Ein weiterer Meilenstein in Peters klangvoller Lebensgeschichte war der erste Klang-Kongress in Dortmund, der für Teilnehmer ein unvergessliches Erlebnis wurde. Die Konzerte mit den Trommlern aus Varanasi, mit dem Tabla-Spieler Shyam Kumar-Mishra und dem Didgeridoo-Virtuosen Alex Mayer berührten alle tief im Herzen. Der religiöse Maler Madu Chitrakar, dessen Tochter viele Jahre später Peters Sohn Boris heiratete, stellte erstmals seine beeindruckenden Bilder in Deutschland aus. Joachim Ernst Berendt, als Referent vorgesehen, erlag wenige Tage vorher den Folgen eines Verkehrsunfalls.



Peter hatte diesen Kongress aus den familiären Ersparnissen und einem Kredit vorfinanziert, und sein Mut, dies zu tun und sein Vertrauen in die Klänge wurden belohnt. Mehr als 400 Besucher kamen zu den Workshops, Vorträgen und Konzerten, und so breiteten sich die Klangwellen weiter aus. Die folgenden Jahre waren geprägt von der Weiterentwicklung der Arbeit mit Klängen. Die Klangpädagogik unter Leitung von Emily Hess wurde über drei Durchgänge hinweg von Christina Koller wissenschaftlich begleitet und



Klang- und Fachkongresse bieten Klangexperten wie Klanginteressierten Informationen, Erfahrungen und außergewöhnliche Konzerte.



fürte zu ihrer Doktorarbeit mit dem Titel „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ (Verlag Dr. Kovac, 2007). Die Dipl.-Sozialpädagogin begann noch im selben Jahr für das Peter Hess® Institut zu arbeiten und baute den Fachbereich „Forschungsprojekte und Fachpublikationen“ mit auf. Die seither veröffentlichten Bücher, DVDs und CDs werden im 2002 gegründeten Verlag Peter Hess vertrieben. Zunehmend entstanden weitere Lehrinstitute für die Klangmassage im Ausland, und in den Folgejahren gab es weitere Großevents, wie der offene Klang-Kongress und der Fachkongress, der sich nur an Ausgebildete richtete. Heute ist das Peter Hess® Institut ein renommiertes Aus- und Weiterbildungsinstitut, dem zahlreiche Peter Hess® Akademien in mehr als 20 Ländern weltweit angeschlossen sind. Verschiedene Forschungen und Fachbeiträge haben den Nährboden dafür geboten, dass die Klangmethoden heute durch eine Kooperation des PHI mit der Steinbeis-Hochschule Berlin eine Fachrichtung des Studiengangs Bachelor of Science Komplementäre Methoden bilden.

Peter Hess und all die Klangbegeisterten haben die Klangschalen in vielen Arbeitsfeldern von Wellness, Prävention, Pädagogik, Therapie und Heilwesen salonfähig gemacht. Peters Gabe, Menschen zu begeistern, das Positive in ihnen und einer Sache zu sehen und trotz Widerständen seinen Überzeugungen und Impulsen zu folgen, war und ist die Triebfeder seiner Arbeit. Auf diese Weise trägt er die heilsame Wirkung der Klangschalen nach wie vor in die Welt und überzeugt durch ein charismatisches und gleichsam bescheidenes Auftreten.

Der Reisende

Reisen gehören für Peter zum Leben dazu, wie für andere Menschen die Luft zum Atmen. Zeit seines Lebens fühlte er sich in der ganzen Welt zuhause. Seine Heimat trägt er in seinem Herzen. Gleichzeitig wollte er die Schönheit der Welt immer mit anderen Menschen teilen. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit, auch anderen die Schönheit Nepals, Tibets, Indiens oder die Wüste von Ägypten jenseits der ausgetretenen Touristenpfade zu zeigen. Peter Hess und seine Freunde aus aller Welt machen Land und Leute erfahrbar, ermöglichen Einblicke in das Alltägliche und doch so Besondere. Da werden z.B. Pujas besucht, Termine bei Astrologen oder dem Fupajta (Krankheitswegpuster) vereinbart oder traditionelle Feste aktiv mitgefeiert, wie z.B. das Gaijatra in Bhaktapur zur Verabschiedung der Toten in Bhaktapur/Nepal.

Besonders aber hängt sein Herz an Nepal, zu dem er seit seinem ersten Forschungsaufenthalt 1984 eine tiefe Verbindung hat. Die Lebensweise, die Freundlichkeit, die Liebe

zum Leben, aber auch die Bräuche und Rituale der Newar, einer der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal, haben Peters Vorstellungen über die Wirkung der Klänge geprägt. All dies findet seinen Ausdruck in der Klangpädagogik, die Peter und Emily, seine heutige Frau, gemeinsam entwickelten. Nicht müde, dem Land und seinen Bewohnern etwas zurückzugeben, leistet Peter Hilfe, wo immer er kann und brachte zahlreiche Hilfsprojekte auf den Weg. So war es für ihn selbstredend, nach dem schweren Erdbeben im Jahre 2015, das das Land so unerwartet erschütterte und zu großen Teilen zerstörte, sofortige Hilfe anzubieten. Mit dem von ihm initiierten Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“ (www.chancen-nepal.de) konnte er Freunden, Arbeitern seiner Produktionsstätten und Einwohnern seiner Wahlheimatstadt Bhaktapur Hilfe geben.

Jetzt und in Zukunft

Im Juli dieses Jahres feierte Peter Hess seinen 75. Geburtstag. Ungeachtet des Alters ist sein Terminkalender bis auf wenige Tage im Jahr gefüllt. Gleichzeitig aber wünscht er sich mehr Ruhe und möchte seiner großen Leidenschaft, dem Reisen wieder mehr Aufmerksamkeit schenken. Ausgangspunkt ist das kleine Schwering, ein Dorf in Niedersachsen, wo er zusammen mit seiner Frau Emily lebt und im Jahre 2012 das erste Peter Hess Zentrum gegründet hat. Hier schmiedet er derzeit nicht an einer weiteren Klangschale, sondern an einem großen Herzenswunsch, einer Weltreise, auf die er wohlverdient im nächsten Jahr aufbrechen wird.



*Lieber Peter,
herzlichen Glückwunsch
zum
75. Geburtstag!*