

Alexandra Pronegg

## Die Auswirkungen der *Peter Hess*-Klangmassage auf das Konzentrationsverhalten von Kindern im Grundschulalter

*„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei“*,

meint Peter Hess, der Entwickler der Klangmassage (Hess, 2010).

### Einleitung

Bei der von Peter Hess entwickelten Klangmassage handelt es sich, wie der Name schon vermuten lässt, um

gesamten Körper aus. Dies regt die Durchblutung an und lockert Verspannungen (Hess, 2010).

Beide Begriffe, aus denen die Bezeichnung „Klangmassage“ zusammengesetzt ist – „Klang“ und „Massage“ – werden grundsätzlich positiv assoziiert.

Der Begriff „Klang“ ist im pädagogischen Wirkungsbereich bekannt, vor allem in musischen Fächern und zur Unterstützung der auditiven Wahrnehmung von Schulkindern. „Massage“ im Zusammenhang mit der Grundschulpädagogik ist möglicherweise ein innovativer Aspekt. Aber auch wenn man die „Klangmassage“

### Peter Hess® Klangschalen 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)

eine Massage mit Klang. Bei dieser Art von Massage hat der Klangmassagepraktiker keinen direkten körperlichen Kontakt mit dem Klienten; die Massage erfolgt über die auf den bekleideten Körper aufgesetzten Klangschalen. Durch das Anklingen der Schale mit einem Filzschlegel wird selbige in Schwingung versetzt. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die Klangschwingungen breiten sich sanft über die Haut, das Gewebe, die Organe, Körperflüssigkeit etc. im

im pädagogischen Arbeitsbereich als Innovation betrachtet, sollte doch die enge Verbundenheit der gesellschaftlichen Entwicklungsgeschichte mit Klängen und Musik berücksichtigt werden.

Im vorliegenden Artikel werden Ergebnisse einer Studie vorgestellt, bei der die Auswirkungen regelmäßiger *Peter Hess*-Klangmassagen auf die Konzentrationsfähigkeit von Grundschulkindern untersucht wurden.

## Grundlagen

### Wirkung von Klang

*Der „vibrational“ Reiz des Klangs stimuliert Körper und Gehirn. (Berendt, 1991)*

Auf der körperlichen Ebene werden Klänge über den Hör- und Tastsinn erfahren. Sie unterstützen die natürliche Bestrebung des Organismus nach Harmonie und können entspannende, stressreduzierende oder angstminimierende Effekte haben. Die Musikmedizin nutzt diese Wirkung in der Anästhesie und in der Schmerztherapie (Koller, 2007).

Auf der neuronalen Ebene beeinflussen Klänge die Gehirnwellen und rufen neuropsychologische Reaktionen hervor. Neurotransmitter werden ausgeschüttet, und eine Reorganisation oder Neuvernetzung neuronaler Verbindungen kann angeregt werden.

*Auf der psychologisch-emotionalen Ebene rufen Klänge über das limbische System direkt Emotionen hervor, ohne dass diese von der Ratio „zensiert“ werden. (Ross, 2010)*

### Das vegetative Nervensystem

Die Aktivität des vegetativen Nervensystems teilt sich grob in zwei Bereiche, den Sympathikus und den Parasympathikus. Der Sympathikus, vorwiegend am Tag aktiv, mobilisiert unseren Organismus und lässt ihn auch unter Stress Höchstleistungen erbringen. (Ross, 2010) Der Parasympathikus, vorwiegend nachts aktiv, ist für Entspannung und Regeneration zuständig. Beide Bereiche sind im Idealfall fein ausbalanciert. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, leiden auch die Aufmerksamkeit und die Konzentration.

### Stress und Konzentrationsfähigkeit

Unser Gehirn empfängt ständig unzählige Informationen, die vorwiegend unbewusst bleiben. Nur ein geringer Teil wird als wichtig genug eingestuft, um ins Bewusstsein vorzudringen. Diese Informationsselektion verbraucht Energie. In Stresssituationen, die allgemein viel Energie fordern, kann man sich oft schlecht oder gar nicht mehr konzentrieren.

Die Aufmerksamkeit richtet sich dann mehr auf Allgemeines und nicht mehr auf das Wesentliche. Sich zu konzentrieren, wird zu einer geistig anstrengenden Aufgabe und es kommt in der Folge häufig zu einer



Überlastung im Gehirn bis hin zum völligen so genannten „Blackout“.

## Entspannung

Lange Zeit wurde angenommen, dass das vegetative Nervensystem nicht bewusst zu beeinflussen sei. Durch zahlreiche Untersuchungen haben Wissenschaftler aber festgestellt, dass wir selbst unseren vegetativen Zustand beeinflussen können. Positive Beeinflussung findet unter anderem durch Entspannung statt. (Henning, 2006)

Eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen, bietet die Klangmassage. Sie gibt dem „gestressten Gehirn“ die Möglichkeit, wieder in den Ausgleich zu kommen. Dies funktioniert über die Ansprache des limbischen Systems, das mit Bildern und Klängen arbeitet. (Hess, 2006) Auch in Stresssituationen ist es noch in der

Konzentrationsstörungen. Stress und Leistungsdruck sind die Hauptursache. (Hess, 2010) Ein Ausgleich der neuronalen Überlastung im Gehirn ist notwendig, um die Konzentration wieder zu steigern.

In der Studie sollte daher folgende Annahme überprüft werden:

Ängstliche Kinder sind völlig angespannt und unfähig, sich zu konzentrieren. Durch die Klangmassage können sich Körper und Geist entspannen und die Konzentrationsfähigkeit kann optimiert werden. (Hess, 2010)

## Durchführung der Studie

Bei der vorliegenden Untersuchung handelt es sich um eine Beobachtungsstudie, bei der so genannte Peter Hess® Therapieklangschalen mit einem spe-

## Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



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

Lage zu filtern, was hilfreich ist und was gebraucht wird, um die Lage zu verbessern. So können auch ein Zusammenbruch des Energiehaushaltes und „Blackout“ vermieden werden, d.h., dass die Klangmassage auch präventiv wirksam ist.

## Hypothese

Der amerikanische Arzt und Wissenschaftler Edmund Jacobson interessierte sich in seinen Studien für den Zusammenhang von Angst und muskulärer Spannung. Er machte um 1910 die bahnbrechende Entdeckung, dass muskuläre und geistige Anspannung immer gemeinsam auftreten. Ist der Geist entspannt, sind es auch die Muskeln. (Hennig, 2006)

In unserer schnelllebigen Leistungsgesellschaft leiden immer mehr Kinder und Jugendliche unter

ziellen Klangspektrum zum Einsatz kamen. Diese Schalen wurden in jahrzehntelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit für die Bedürfnisse der Praxis optimiert. Die hohen Qualitätsanforderungen an die Schalen garantiert ein ideales, körperbezogenes Arbeiten.

Für die Auswahl der Probanden wurden die Eltern zweier 2. Klassen einer Volksschule in Österreich angeschrieben und über das Studienprojekt informiert. Die Auswahl der Teilnehmer erfolgte nach Anmeldung der Kinder zur Studie. Insgesamt nahmen 30 Kinder im Alter von 7 bis 8 Jahren daran teil. Der Anteil an weiblichen und männlichen Probanden war ausgeglichen. Die anonymisierten Testungen fanden in der Praxis der Autorin über einen Zeitraum von sechs aufeinander folgenden Wochen statt. Die Testgruppe (A1 bis A15) erhielt während dieses Zeitraums insgesamt sechs

### Auswertung HAWIK3

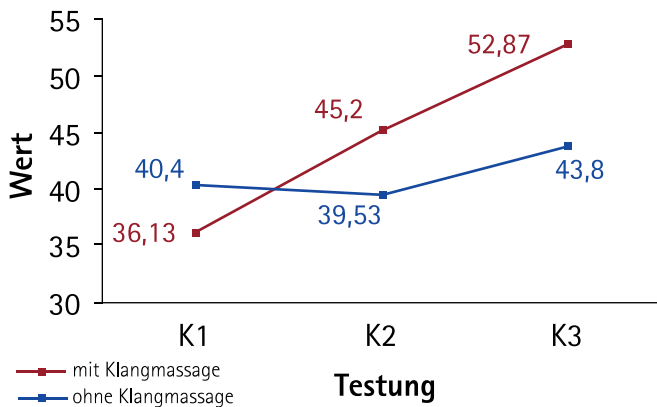


Abbildung 1

### Auswertung Puzzle

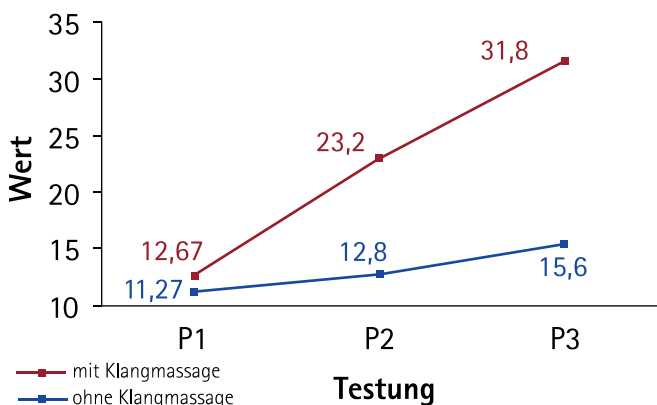


Abbildung 2

### Auswertung Memory

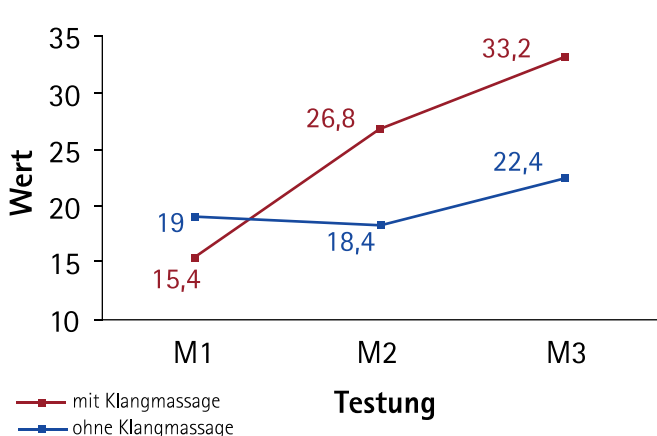


Abbildung 3

*Peter Hess*-Basis-Klangmassagen im wöchentlichen Abstand, während die zweite Hälfte der Kinder (B1 bis B15) als Kontrollgruppe fungierte. Die Kontrollgruppe wurde zwar getestet, erhielt aber keine Klangmassage.

Die erste Erfassung des Konzentrationsstatus der Testgruppen-Kinder erfolgte vor der ersten Basis-Klangmassage, die zweite Testung nach der dritten und die dritte Testung nach der sechsten Klangmassage. In der Kontrollgruppe wurde der Konzentrationsstatus des einzelnen Kindes im gleichen Intervall wie in der Testgruppe erfasst.

Zusätzlich erhielten die Erziehungsberechtigten einen Fragebogen, um während der Testphase etwaige Veränderungen des Aufmerksamkeits- und Konzentrationszustandes der Kinder zu dokumentieren.

### Angewandte Tests

Die Testung bestand für die Probanden aus drei Teilen und war an Zeitvorgaben gekoppelt:

#### Konzentrationstest

HAWIK3 Untertest: Symbolsuche

Bewertung: max. zwei Minuten Bearbeitungszeit,

$x$  = benötigte Zeit

Punkte =  $(200-x)/2$  = max. 65 Punkte

(Basis schnellster Proband)

#### HAWIK3 Fördermaßnahmen: Puzzle

„Unterwegs mit der Feuerwehr“, Ravensburger 3x49 Teile, No 9272 7 (Pädagogische Puzzles, White, Barbara, 2005)

Bewertung: max. fünf Minuten Bearbeitungszeit,

Punkte: pro richtigem Puzzleteil 1 Punkt = max. 49 Punkte



Foto: Kirsten Eggers, Hamburg

### HAWIK3 Fördermaßnahmen: Memory

(Duehmke Ringo 2010)

„Ravensburger 26141 – memory® Natur“

Bewertung: max. zwei Minuten Bearbeitungszeit

Punkte: pro richtigem Paar 3 Punkte = max. 48 Punkte

### Statistik

Zur Überprüfung der Hypothese wurden für alle drei Aufmerksamkeitstests jeweils eine zweifaktorielle Varianzanalyse mit zwei Gruppen und einem Messwiederholungsfaktor anhand des Softwarepakets SPSS Version 18 gerechnet. Das Signifikanzniveau wurde auf  $p=0,05$  festgelegt.

### Ergebnisse

Die Ergebnisse der Tests mit und ohne *Peter Hess*-Basis-Klangmassage sind in den Abbildungen 1 bis 3 dargestellt. Die vor Beginn der Studie durchgeführten Tests zur Auswertung des mittleren Konzentrations-

niveaus der Probanden zeigten einen ähnlichen Mittelwert. Bereits nach der Hälfte der Untersuchungszeit kristallisierte sich ein deutlicher Unterschied zwischen den beiden Gruppen heraus.

Die Kinder, die mit Klangmassage begleitet wurden, zeigten einen höheren Konzentrationsmittelwert als die der Kontrollgruppe. Bei der letzten Testung wurde dieser Unterschied zu Gunsten der Testgruppe signifikant.

### Interpretation der Ergebnisse

Die statistische Auswertung der erhaltenen Daten zeigt eine signifikante Konzentrationssteigerung bei der Testgruppe, die während der Beobachtungszeit mit einer Basis-Klangmassage begleitet wurde. Dieses Ergebnis macht deutlich sichtbar, dass Kinder, die kontinuierlich ganzheitlich angespannt bleiben, sich auch schlechter konzentrieren können. Durch die Klangmassage können sich sowohl Körper als auch Geist entspannen und das Konzentrationsverhalten wird dadurch optimiert.

Die hier vorgestellte Studie untermauert die Notwendigkeit bewusster Entspannungsphasen für Kinder als Ausgleich zum Leistungsdruck in der Schule und dem individuellen Entwicklungsstress.

*„Der erste Schrei und auch das letzte Wort, das man in seinem Leben sagt, gestalten in unserem Innersten eine wunderbare Klangsymphonie und binden uns ein in den großen Klang des Lebens.“*

(Berendt, 2007)

## Literatur

- Hess, Peter: Ausbildungsseminar Klangmassage I. Seminarunterlagen PHI, 2010.
- Berendt, Joachim-Ernst: Das Dritte Ohr. Vom Hören der Welt. Rororo, 1991.
- Koller, Christina: Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess.
- Verlag Dr. Kovac, 2007. <http://www.klangpaedagogik.de/aktuelles-klangpaedagogik/100-klänge-in-der-paedagogik> 29.4.2011
- Ross, Uwe: Klangerbeit aus neuropsychologischer Sicht. In: Hess, Peter; Koller, Christina (Hrsg.): *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*. Verlag Peter Hess, 2010.
- Koller, Christina; Grotz, Tanja: Mit *Peter Hess-Klangmassage* Stress abbauen und die Gesundheit stärken.
- In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 2010, Heft 7, S. 15ff.
- Hess, Peter: Die heilende Kraft der Klangmassage. Südwest Verlag, 2006.
- Hess, Peter; Koller, Christina (Hrsg.): *Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft*. Verlag Peter Hess, 2010.
- Kauke, Marion: Spielintelligenz. Spektrum-Akademischer Verlag, 1992.
- Glionegger, Erwin: Das Spiele-Buch. Ravensburger Buchverlag, 2009.



### Alexandra Pronegg MSc,

Dipl. Kleinkindpädagogin, 17 Jahre Kindergartenleiterin, Wechsel in die Selbständigkeit. Diplomprüfung zur Entspannungstrainerin, Weiterbildung zum Entspannungspädagogen bei Dr. Volker Friebel; Zertifizierte *Peter Hess-Klangpädagogin*, Absolventin des Masterstudienlehrgangs „Child Development“ an der Interuni Graz, Ausbildung zur Elementaren Musikpädagogin an der Kunst-Uni Graz.

#### Kontakt

Institut für Klangmassage nach Peter Hess und Bachblütenberatung

E-Mail: [pronegg.sandra@aon.at](mailto:pronegg.sandra@aon.at)

Mobil: +43 (0) 664 27 81 581

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



### • *Peter Hess-Klangmassage I + II*

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)

