

Dr. Hella Erler und Dr. Luis Erler

Ein Klang für mich

Untersuchungen zur Wirkung der Klang-Pause™ bei einzelnen und Gruppen

Zusammenfassung

Dr. Hella und Dr. Luis Erler entwickelten den systematischen Einsatz kurzer Klang-Interventionen von nur 2-5 Minuten unter dem Namen Klang-Pause. In verschiedenen Projekten untersuchten sie deren Wirkung. Die durchwegs positiven Ergebnisse – sprechen für den Nutzen der Klang-Pause sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

1. Entwicklung der Klang-Pause™

Die Idee der Klang-Pause entstand, als wir uns die Frage stellten, ob Klang in Gruppen von Kindern ähnliche Wirkungen haben könnte wie beim Einsatz in der Einzelarbeit in der Klangmassage, die wir beide in unserer Ausbildung bei Peter Hess im März 2008 als unglaublich beruhigend und ausgleichend er-

Start 2009 in Regensburg mit unserer Klang-Pause 281 Kinder und Jugendliche im Alter von 3 bis 17 Jahren erreichten.

Zu Projektbeginn gab es zwei Einführungstreffen zur Arbeit mit den Klangschalen und praktischen Einführungen im Umfang damit. Der Einsatz sollte täglich in einer Projekt-Mappe dokumentiert und Beobachtungen festgehalten werden.

Die Ergebnisse haben LehrerInnen, ErzieherInnen und uns sehr überrascht. Die Erfahrung war so positiv, dass die meisten geschrieben haben, sie wollen die Klang-Pause auch in Zukunft beibehalten¹.

Als im Jahr 2009 der große Streik der ErzieherInnen in München für Furore sorgte – sie beklagten sich über Stress und Lärm in ihren Kindergruppen – trat

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage



www.hess-klangkonzepte.de

fahren durften. Zunächst wollten wir mit zwei Lehrern der Regensburger Montessori-Schule diese These testen. Sie sollten 4 Wochen lang in einem Fragebogen (Projekt-Mappe) notieren, welche Wirkungen eine kurzfristige Intervention, die wir Klang-Pause nannten, in der Klasse hat. Würden die Kinder ruhiger und konzentrierter werden, würde der Lärm ein wenig abnehmen und damit der Stress für Kinder und Lehrer? Kann überhaupt „so wenig Klang“ bei so viel Unruhe und Hektik etwas bewirken?

Die Idee sprach sich herum, 8 weitere LehrerInnen und vier ErzieherInnen waren interessiert, sodass wir beim

die Stadt München an uns mit der Bitte heran, in 20 städtischen Kindertagesstätten die Klang-Pause auszuprobieren. Würde sich da ein Beitrag für Ruhe und Entspannung für Kinder und ErzieherInnen ergeben? Die Stadt München stellte uns zwei erfahrene Fachberaterinnen, Ursula Balmer und Silvia Schindler, für Auswahl und Begleitung dieser 20 Kindertagesstätten zur Seite. In die Untersuchung waren 35 ErzieherInnen mit 1.255 Kindern im Alter zwischen 0 bis 12 Jahren einbezogen. Die Ergebnisse dieses Versuchs fielen so

¹ Vgl. dazu unsere Veröffentlichung „Projekt ‚Klang-Pause‘ Regensburg 2009. In: Klang-Massage-Therapie des Europäischen Fachverbandes für Klang-Massage-Therapie e. V., Sonderausgabe 7/2010, S. 30 – 34.



Foto (Peter Ferstl): Grundschüler eine Integrativklasse bei dem Spiel „Der Klang wandert“.



Prof. Dr. Hella Erler (mitte), Prof. Dr. Luis Erler (rechts) und Ursula Balmer (links) berichten auf der Fachverbandstagung 2012 von der jüngsten Untersuchung zur Klang-Pause.
© Archiv Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., Kirsten Eggers

überraschend positiv aus, dass die Stadt München bis heute die Entwicklung der Klang-Pause in ihren Kindertagesstätten fördert.²

Bei der Auswertung der Münchener Projekt-Mappen fiel uns eine häufige Bemerkung der ErzieherInnen auf: „Die Klang-Pause hat nicht nur den Kindern gut getan, sondern auch mir.“ Bei dieser Aussage ging uns ein Licht auf: Ja natürlich, warum nicht eine Klangerfahrung für die ErzieherInnen ganz ohne Kindertagesstätte und Kinder drum herum?

Eine neue Idee war geboren: „Ein Klang für mich“! Und wieder begannen wir in Regensburg. Wir fanden schnell 19 Interessenten: LehrerInnen, ErzieherInnen, aber auch Personen aus anderen Berufen, die bereit waren 4 Wochen „Ein Klang für mich“ zu testen und die Wirkungen in der Projekt-Mappe fest zu halten.

Helmut C. Kaiser, Firma Rhythmuswelt, stellte uns dankenswerterweise Leihklangschaalen zur Verfügung, sodass den TeilnehmerInnen keine Kosten entstanden. Nach dem Ende des Projekts konnten sich viele nicht mehr von „ihren Klangschaalen“ trennen!

Bis das Projekt anlaufen konnte, hat sich auch diese Idee so weit herumgesprochen, dass Interessenten aus vielen Teilen Deutschlands mit unterschiedlichen Berufs- und Lebenserfahrungen mitmachen wollten. In dieser Gruppe war die Altersstreuung besonders groß (26–78 Jahre, davon 37% über 60 Jahre). Nur wenige hatten bereits Kontakt mit der Klangarbeit und verwendeten Klangschaalen nur gelegentlich in ihrem Berufsfeld.

Am Ende lagen uns 51 ausgefüllte Projekt-Mappen zur Auswertung vor! Auch diesmal zeigte sich der inzwischen schon gar nicht mehr überraschende Effekt: Die Klang-Pause wirkt auch beim einzelnen! 2 bis 5 Minuten sind genug, um das Umschalten in die Entspannung zu erleben.

Über die Ergebnisse dieser Untersuchung haben wir im November 2012 auf der Tagung des Europäischen Fachverbandes für Klang-Massage-Therapie e. V. (Fachverbandstagung) berichtet.

Von den anwesenden KlangmassagepraktikerInnen, die unseren Vortrag hörten und/oder an unserem Workshop teilnahmen, meldeten sich zunächst 70 mit dem Wunsch, diese Erfahrung auch auszuprobieren. Von diesem 70 schickten uns 54 ihre ausgefüllten Projekt-Mappen zurück!

Jetzt ergab sich die Möglichkeit, die Wirkung der Klang-Pause bei Anfängern und bei geübten *Peter Hess*-KlangmassagepraktikerInnen zu vergleichen! Einen ersten Bericht über diesen Vergleich und das ganze Projekt „Ein Klang für mich“ legen wir mit diesem Artikel vor. Das ausführliche Ergebnis haben

² Vgl. dazu unseren Abschlussbericht „Klang-Pause München 2010/2011. Stressbewältigung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements“ für die Stadt München. Kann angefordert bzw. eingesehen werden.

wir auf der diesjährigen Tagung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. in der Rhön-Akademie/Gersfeld vorgetragen.

2. Das Projekt „Ein Klang für mich“

Wenn ich einem Klienten Klangmassage gebe, bin ich in der Haltung, aufmerksam und achtsam die Befindlichkeit und Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Welt außer mir, auch wenn es mir gelingt, „gut für mich zu sorgen“. Ich teile meine Aufmerksamkeit. Auch wenn es mir gelingt, den Kontakt zu mir selber nicht zu verlieren, spüre ich mit voller Anteilnahme die Bedürfnisse des anderen: ich registriere jede Bewegung; ich überprüfe ständig, ob der andere gut liegt; achte auf seinen Atem; merke, wenn er evtl. einschläft; kommuniziere leise und achtsam mit ihm, z. B. wenn er sich umdrehen soll; reagiere vor allem, wenn ich den Eindruck gewinne, er fühlt sich nicht wohl. Und dazu die Zeit: Ich tauche für eine halbe Stunde bis eineinhalb Stunden in sein Schwingungsfeld ein und

nehme vor allen Dingen wahr, was bei ihm geschieht. Ganz anders bei der Klang-Pause: Egal, ob ich die klassische Zeit von 2 bis 5 Minuten wähle oder den Klang noch ein wenig länger genieße, ich befinde mich an einem Ort, den ich gewählt und gestaltet habe. Ich ziehe meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt ab bis auf das Wahrnehmen des Klangs und seiner Wirkung auf mich, meinen Körper und meine Seele. In diesem Klangraum gibt es für eine kurze Zeit nur mich, und was ich wahrnehme ist zunächst einmal in jedem Fall okay: spüre ich meine Zerstreuung, die vielen Gedanken, die noch durch meinen Kopf „turnen“, das Festhalten an den Plänen „ich muss noch heute ... ich darf nicht vergessen ...“ oder auch die kritische Stimme „du hast jetzt seit drei Tagen die Klang-Pause nicht gemacht!“? Es kann auch sein, dass ich spüre: ich habe Hunger, mein Rücken tut weh und ich habe heute keine Lust mehr, für andere zu arbeiten. Vielleicht spüre ich auch, wie Entspannung sich in mir ausbreitet, wie der Klang mich einhüllt, schützt und nährt, mir neue Kraft gibt. Ich nehme mich selber wahr. Je länger ich in der Erfahrung der



Auszeit vom Alltag mit der Klang-Pause © Foto: Archiv Peter Hess Institut

täglichen Klang-Pause bleibe, desto leichter wird es für mich, die Wahrnehmungen nicht zu beurteilen, sondern willkommen zu heißen als Botschaft von mir an mich. Je öfter ich diese Erfahrungen zulasse, desto mehr kann der Klang mich in meine Mitte führen.

Ich komme in die Entwicklung, die wir Klangprozess nennen. Dieser Klangprozess setzt erst bei regelmäßiger Anwendung der Klang-Pause ein und führt zu einer Wandlung in meinem körperlichen, seelischen und geistigen Gefüge, die man nur schwer beschreiben kann: Das Wissen um die ständige Gegenwart von Ruhe, Gelassenheit und Freude in mir. Ich verliere nicht mehr so leicht den Kontakt zu mir selbst.

3. Ergebnisse der Untersuchung „Ein Klang für mich“

TeilnehmerInnen

In den Tabellen 1-3 geben wir einen Überblick über die Zahl und die Zusammensetzung der TeilnehmerInnen nach Alter und Beruf, getrennt nach den zwei Gruppen: Regensburger Gruppe (abg. Regensburg.) und Rhön Gruppe (abg. Rhön). Bei der Regensburger Gruppe handelte es sich um in der Klangarbeit ungeübte und unerfahrene TeilnehmerInnen, bei der Rhön Gruppe dagegen um geübte und erfahrene KlangmassagepraktikerInnen.

Insgesamt haben 105 TeilnehmerInnen eine ausgefüllte Projekt-Mappe über ihre 4-wöchige Erfahrung mit „Ein Klang für mich“ zurückgeschickt. Dabei ergab es sich, dass die beiden Projekt-Gruppen fast gleich groß sind: Regensburg 51, Rhön 54 TeilnehmerInnen. Wie bei vielen Untersuchungen dieser Art überwiegt der Anteil der Frauen (85%).

	Regensburg	Rhön	gesamt
weiblich	44	45	89
männlich	7	9	16
gesamt	51	54	105

Tabelle 1: Anzahl und Geschlecht der TeilnehmerInnen

	Regensburg	Rhön	gesamt
< 49 Jahre	6 %	30 %	18 %
50-59 Jahre	49 %	41 %	45 %
> 60 Jahre	37 %	20 %	28 %
keine Angabe	8 %	9 %	9 %

Tabelle 2: Alter der TeilnehmerInnen

Das Durchschnittsalter liegt in beiden Gruppen zwischen 50 und 53 Jahren. Die Altersstreuung beträgt 26-78 Jahre. Fast 50% der TeilnehmerInnen sind zwischen 50 und 59 Jahre alt. Bei dieser Erhebung haben wir einen hohen Anteil an älteren TeilnehmerInnen (29%) – in solchen Untersuchungen ein eher seltenes Phänomen. So beträgt der Anteil der über 60-Jährigen in der Rhön Gruppe 20%, in der Regensburger Gruppe sogar 37%. Es scheint so, als hätten wir mit der Klang-Pause ein Thema entdeckt, das gerade auch für aktive SeniorInnen attraktiv, lohnenswert und leicht zugänglich erscheint. So ist es nicht verwunderlich, dass TeilnehmerInnen dieser Altersgruppe sich bei uns melden und fragen, ob sie nicht als Klangbegleiter in ihrem Umfeld die Klang-Pause weiter geben können.

Uns erscheint es geradezu so, als ob wir da ein neues Lern- und Handlungsfeld für SeniorInnen entdeckt

Beruflicher Hintergrund	Regensburg	Rhön	gesamt
Pädagogik	68 %	5 %	36 %
Heil- und Pflegeberufe	8 %	61 %	35 %
Dienstleistung	12 %	8 %	10 %
Selbständig	0 %	20 %	10 %
Rentner	10 %	4 %	7 %
keine Angaben	2 %	2 %	2 %

Tabelle 3: Beruf der TeilnehmerInnen

Wirkung	Regensburg	Rhön	gesamt
Unverändert	6 %	0 %	3 %
Ein wenig verändert	26 %	11 %	18 %
Verändert	41 %	41 %	42 %
Deutlich verändert	23 %	28 %	26 %
Überaus intensiv	4 %	17 %	10 %
keine Angaben	0 %	2 %	1 %

Tabelle 4: Wirkung der Klang-Pause auf die Entspannung

hätten. Wie wäre es mit einer Klang-Akademie für Senioren, in der sie sich speziell für die Weitergabe der Klang-Pause vorbereiten können, gerade dann, wenn die klassische Klangmassage aus körperlichen oder anderen Gründen zu anstrengend ist?

Der größte Unterschied zwischen den beiden Projektgruppen ergab sich beim Beruf der TeilnehmerInnen: Während in der Regensburger Gruppe ErzieherInnen und LehrerInnen im Mittelpunkt standen, finden sich in der

Wirkung der Klang-Pause „Ein Klang für mich“

Die Tabelle 4 zeigt, wie die TeilnehmerInnen der Regensburger- und der Rhön-Gruppe die Wirkung auf die Entspannung einschätzen.

Das erstaunliche Ergebnis: Bis auf wenige Ausnahmen (3%) spüren alle TeilnehmerInnen eine Verbesserung ihrer Entspannung durch die kurze tägliche Klang-Pause. Über ein Drittel (36%) aller TeilnehmerInnen beschreiben die Wirkung als „deutlich“ (26%) oder „überaus intensiv“ (10%). Beim Vergleich der beiden Gruppen wird die Beobachtung bestätigt, dass die Intensität der Entspannung bei längerer Übung zunimmt. 26% der Regensburger TeilnehmerInnen haben nur eine schwache Veränderung wahrgenommen.

Bei der Rhön Gruppe dagegen sind es nur 11%. Entsprechend ist die Anteil der TeilnehmerInnen, die eine deutliche bis intensive Veränderung wahrgenommen

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

www.hess-klangkonzepte.de

Rhön Gruppe über ein Drittel Vertreter von Heil- und Pflegeberufen (37% - in der Regensburger Gruppe nur 8%), d.h. dass wir mit dieser Untersuchung ein neues Berufsfeld für die Klangpädagogik erschließen konnten.



PHI / Fabian Valentin

© Foto: Archiv Peter Hess Institut

haben: in der in Klang ungeübten Regensburger Gruppe sind das 27%, in der Klang geübten Rhön Gruppe dagegen 45%! Dieses erstaunliche Ergebnis lädt dazu ein, dass wir in Zukunft Formen, Settings, Begleitungen entwickeln, die in einen längerfristigen Prozess der Klangerfahrung führen. Hier könnte sich „Ein Klang für mich“ als Grundlage eines Lernprozesses für ein entspannteres Leben herausstellen: Die Klang-Pause hat sich bewährt, ist, niederschwellig, alltagstauglich, kann Selbstbestimmt und aktiv durchgeführt werden und ist für jede/n auch finanziell erschwinglich!

4. Fazit

Das Hauptergebnis unserer bisherigen Untersuchungen ist: Mit einer Klangschale kann der Weg beginnen, den Klang ins Leben zu holen, ihn in den Alltag zu

integrieren, die ersten „Abenteuer“ zu dokumentieren, die sich durch den Klang ergeben. Die regelmäßige Anwendung der Klang-Pause kann die Neugier wecken, auch andere Bereiche der Klangarbeit, wie z. B. die Klangmassage, kennen zu lernen. Die Klang-Pause

kann der Beginn einer Hinwendung zu sich selber sein, kann die Erholungspausen stiften, die mich vor dem Ausbrennen bewahren, kann Stress und Entspannung erfahrbar machen. Das wäre dann das Ende der Hektik des Alltags ohne Pausen!



Dr. Luis Erler

Studium der Kath. Theologie, Philosophie, Psychologie (Promotion) und Pädagogik. Professor für Elementar- und Familienpädagogik an der Universität Bamberg. Aus- und Fortbildungen in Körperarbeit: Expression Corporelle, Eutonie und Atemarbeit, TouchLife-Massage, *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik und in Methoden der Humanistischen Psychologie: u.a. Themenzentrierte Interaktion, Psychodrama, Suggestopädie, Supervision und Coaching.



Dr. Hella M. Erler

Studium der Kath. Theologie, Philosophie, Psychologie (Promotion) und Romanistik. Professorin für Psychologie und Elementarpädagogik an der Fachhochschule Regensburg. Aus- und Fortbildung in Körperarbeit: Expression Corporelle, Eutonie und Atemarbeit, *Peter Hess*-Klangmassage und *Peter Hess*-Klangpädagogik, TouchLife-Massage und in Methoden der Humanistischen Psychologie: u.a. Themenzentrierte Interaktion, Psychodrama, Suggestopädie.

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



- **Einführung in die Klangpause**
- ***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 • www.peter-hess-institut.de

