

Wohlfühlmomente mit Klangschalen in der Palliative Care



Abschlussarbeit

Universitätslehrgang Palliative Care-
Vertiefungslehrgang Palliativpflege 2011

Begutachterin: Dipl. Pflegewissenschaftlerin Meike Schwermann

Erika Gößnitzer
Wienerstraße 91
3433 Königstetten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Die Entwicklung der Peter-Hess-Klangmassage	4
2. Die Peter Hess-Therapieklingschalen	5
3. Die Wahrnehmung der Klänge	6
3.1. Die auditive Wahrnehmung	7
3.2. Die somato-sensorische Wahrnehmung	7
4. Was ist die Klangschalenmassage?	8
4.1. Die Durchführung der Klangmassage	8
4.2. Die Ziele der Klangmassage	8
4.3. Die Haltung des Anwenders	10
5. Pilotstudie zur Wirkung der Klangmassage	10
5.1. Zielsetzung der Studie	11
5.2. Methodische Umsetzung	11
5.3. Ergebnisdarstellung	12
6. Klänge in der Palliative Care	13
7. Wohlfühlmomente	13
7.1. Wohlfühlmomente mit Klang	14
7.2. Wohlfühlmomente mit Klangwellen	17
7.3. Wohlfühlmomente im Spital	18
8. Schlusswort	20
9. Literaturverzeichnis	21

10. Erklärung	21
11. Anhang	22
11.1. Erhebungsbogen Klangmassage	22
11.2. Behandlungsprozess – Fragebogen	23

Einleitung

Mein Name ist Erika Gößnitzer, ich arbeite seit 1982 im Rosenheim in Tulln und bin diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. In unserem Haus wohnen zirka 200 Menschen mit verschiedensten Erkrankungen und Einschränkungen. In meinem Arbeitsbereich befinden sich neun Plätze für BewohnerInnen, deren Pflege sich an der Hospizidee orientiert. Die Arbeit mit HospizpatientInnen bringt ein intensives und interessantes Kennenlernen mit sich. Daraus gestaltet sich für meine KollegInnen und mich die Begleitung dieser Menschen auf einem Stück ihres Weges.

Durch verschiedene Fort- und Ausbildungen habe ich mich beruflich weiterentwickelt und bin offen für Neues. Seit über zehn Jahren interessiere ich mich sehr für komplementäre Methoden in der Pflege und wende diese in meinem Berufs- und Privatleben an. So ist es mir möglich, wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Dabei konnte ich feststellen, dass die Aromapflege und Klangschalen eine gute Ergänzung zur Schulmedizin darstellen. Dies konnte ich auch bei meinen Praktika an der Palliativstation "St. Raphael" an der Krankenanstalt des Göttlichen Heilandes und im CS Hospiz Rennweg erfahren.

Die Fragestellung „Sind Wohlfühlmomente in der Palliative Care mit Klangschalen möglich?“ beschäftigt mich schon länger. Deshalb ist es meine Zielsetzung, diese Arbeit zu schreiben, um aufzuzeigen, welche besonderen Möglichkeiten der Entspannung es in der Palliativen Pflege mit den Klangschalen gibt. Diese Arbeit soll als Nachschlagewerk für PatientInnen, Angehörige, Pflegepersonen, MedizinerInnen und Interessierte dienen.

Alle Bilder in dieser Arbeit werden mit dem Einverständnis der dargestellten Menschen verwendet.

*„Wir verstehen nur die Hälfte der Welt,
wenn wir sie immer nur sehend
begreifen wollen!“
(Joachim-Ernst Berendt)*

1. Die Entwicklung der Peter-Hess-Klangmassage

In allen Kulturen der Welt erfüllen Musik, Klänge und Rhythmen bestimmte Funktionen bei sozialen und religiösen Zeremonien. Klänge sind dem Menschen seit Urzeiten vertraut, sie bilden die Grundlage für Kommunikation und gegenseitiges Verstehen.

Peter Hess, ein Physikingenieur, beschäftigte sich im Laufe seines Lebens mit alternativen Heilmethoden. Ab 1966 unternahm er Reisen nach Indien und machte die Erfahrung, dass alles um uns herum Auswirkungen auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele hat. Allerdings sind wir in unserer mit Reizen überfluteten Gesellschaft abgestumpft und nehmen vieles nicht mehr wahr. (Hess,2010,15)



Das Jahr 1984 gilt als Ursprungsjahr der Entwicklung der heutigen Klangmassage. Hess fuhr nach Nepal zu Freunden und nahm an rituellen Festen, wie beispielsweise am Gai Jatra, dem jährlichen Fest zur Verabschiedung der toten Seele, teil. Dabei erfuhr er, dass Klang eine wichtige Methode ist, um loslassen zu können. Die Wirkung der Klangmassage beruht seiner Ansicht nach auf natürlichen Schwingungen, die auf den Körper übertragen werden. Klänge berühren uns auf einer tiefen emotionalen Ebene. Sie wecken ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. (Hess,2010,12)

In seinen Veröffentlichungen verdeutlicht er, dass durch die Klänge das Urvertrauen erfahrbar gemacht wird, das jeder Mensch im Mutterleib kennengelernt hat. Die obertonreichen Klänge empfinden wir als angenehm und beruhigend, sie wirken entspannend. Die Klangmassage berührt uns in unseren ursprünglichen Erfahrungen aus einer Zeit, in der wir noch grenzenloses Vertrauen hatten. Ist das Leben zeitweise auch schwierig wenn es uns gelingt an dieses Urvertrauen anzuknüpfen, ist es uns möglich, wieder Kraft zu schöpfen. (Hess,2010,21)

Darüber hinaus haben Klänge eine ausgleichende, harmonisierende Wirkung auf unser gesamtes Körpersystem, eine überaus positive Wirkung, die in der „Peter-Hess-Klangmassage“ genutzt wird. Es gibt Erkenntnisse aus der Stressforschung, dass Unsicherheit, Ängste und Stress Faktoren sind, die den Organismus negativ beeinflussen. Das Immunsystem wird geschwächt und dadurch entstehen negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Zahlreiche Erfahrungen belegen, dass Menschen mit Hilfe der Klangmassage ruhiger werden, weniger Angst verspüren und entspannter sind. (Hess,2006,11)

Mit Klangschalen und Gongs lassen sich ausschließlich sanfte Vibrationen erzeugen. Sie breiten sich im Körper, in den verschiedenen Geweben je nach Wasser- oder Luftanteil und nach Frequenz, stärker oder schwächer aus. Die vibratorische Stimulation kann die Mikrodurchblutung des Gewebes, den Lymphfluss und die Nierentätigkeit anregen, Neurotransmitter freisetzen und die Produktion schmerzhemmender, körpereigener Stoffe anregen und so zu Stressabbau und Entspannung führen.(Salzmann,2010,214-216)

2. Die Peter-Hess-Therapieklingschalen

Bei der Entwicklung der Peter-Hess-Therapieklingschalen stellte sich heraus, dass nur bestimmte Klangschalen den Anforderungen von Peter Hess entsprechen und somit für die Körperarbeit geeignet sind. Diese Klangschalen bestehen aus fünf bis zwölf verschiedenen Metallen. Sieben davon sind Planetenmetalle (Metalle die im Altertum den damals bekannten Planeten zugeordnet wurden): Gold (Sonne), Silber (Mond), Quecksilber (Merkur), Kupfer (Venus), Eisen (Mars), Zinn (Jupiter), Blei (Saturn). Dazu fünf weitere Metalle: Zink (gegen Spannungszustände), Meteoreisen (fördert Tatkraft und Aktivität), Wismut (fördert das Verdauungssystem), Bleiglanz (gegen Gelenkentzündungen), Pyrit (Stärkung der Lunge). Die Metalle dienen der Gesunderhaltung des Körpers.



Die Hauptlegierung der Therapie-Klangschalen besteht aus Bronze, ähnlich wie bei Kirchenglocken. Diese Legierung sorgt für den besonderen Klang der Klangschalen. (Hess,2006,34)

Durch die zunehmende Verbreitung der Klangschalenthherapie gibt es kaum noch alte Klangschalen aus dem Himalaja, welche für die Klangmassage und Therapiearbeit geeignet sind. Ab 1990 versuchte Peter Hess neue Klangschalen nach alter Tradition herzustellen. Nach vielen Versuchen und Irrwegen gelang ihm dann 1997 endlich der Durchbruch. Seit dieser Zeit werden in eigener Produktion in Nepal diese Klangschalen für die Peter-Hess-Klangmassage gefertigt. Für die Produktion einer Beckenschale arbeiten beim Schmieden bis zu fünf Personen gleichzeitig und insgesamt werden bis zu 30 Arbeitsstunden für eine Schale benötigt. (Hess,2006,34)

Jede einzelne Klangschale wird händisch geprüft und selektiert. Nur wenn die Schwingungsintensität und das Abschwingverhalten der Schale optimal sind, erhält die Schale das „Peter Hess Gütesiegel“. Dieses Markenzeichen hat sich seit vielen Jahren zu einem Qualitätsmerkmal für besondere Klangschalen in Europa etabliert. Um die Therapiearbeit mit den Klangschalen durchführen zu können, wird ein Set aus mindestens drei Klangschalen benötigt. Dieses Set besteht aus der Beckenschale, der Universalschale (Gelenkschale) und der Herzschale sowie dem passenden Filzschlegel. Diese drei Klangschalentypen sind nach den Körperpartien benannt, die sie durch ihr jeweiliges Klang- bzw. Frequenzspektrum besonders gut ansprechen. Peter Hess produziert auch drei Typen von Klangschalen aus sieben Metallen. Diese werden meist für die Klangmeditation verwendet. Das sind die „ASSAM-Klangschalen“, die „Zen-Klangschalen“ und die „Bengali-Klangschalen“.

3. Die Wahrnehmung der Klänge

Bei der Wirkung der Klangmassage gibt es zwei Wahrnehmungswege:

- Über das Hören – auditive Wahrnehmung
- Über das Fühlen – somato-sensorische Wahrnehmung (Hess,2010,72)

3.1. Die auditive Wahrnehmung von Klängen

Nachdem das Innenohr die akustischen Reize in elektrische Signale umgewandelt hat, werden diese Signale in Form von Nervenimpulsen weitergeleitet. Zuerst über den Hörnerv, danach über Hirnstamm und verschiedene Relaisstationen hin zur Hörrinde des Schläfenlappens. Auf dem Weg dorthin erhalten die ankommenden Signale eine emotionale Färbung. Jeder von uns hat schon Erfahrungen mit Geräuschen und Klängen gemacht. Immer wenn uns ein bestimmter Klang oder ein Geräusch erreicht, findet über das limbische System eine emotionale Bewertung aufgrund unserer Vorerfahrungen statt. (Hess,2010,76)

3.2. Die somato-sensorische Wahrnehmung von Klängen

Bei der somato-sensorischen Wahrnehmung geschieht die Verarbeitung der Klänge auf dem „Spür-Weg“. Dieser besteht aus zwei Systemen.

<u>Exterozeption</u>
<ul style="list-style-type: none">• Hautsensibilität• Hautsinne

<u>Interozeption</u>
<ul style="list-style-type: none">• Fühlrezeptoren in Muskeln, Sehnen, Gelenken• Fühlrezeptoren in inneren Organen

Die Exterozeption lässt sich wie folgt erklären. Wenn die Klangschale z.B. auf dem Bauch angeschlagen wird, werden die Klangschwingungen über unsere Hautsinne, durch die mechanische Reizung wahrgenommen.

Darüber hinaus wird die Interozeption, bestehend aus Propriozeption und Viszerozeption aktiviert. Die Propriozeption betrifft die Reizung von Fühlrezeptoren in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Die Viszerozeption basiert auf der Reizung von Fühlrezeptoren in unseren Eingeweiden.

Bei der Klangmassage spielen die somato-sensorischen Landkarten eine besondere Rolle. Wenn eine Klangschale auf dem Körper angeschlagen wird, werden mit der entstehenden Körperempfindung der Extero- und Interozeption auch entsprechende Gedächtnisinhalte aktiviert. Nahezu alle Teile der Körperoberfläche, aber auch die Regionen darunter, Muskeln, Gelenke, Eingeweide sind mit bestimmten emotionalen Bedeutungen belegt. Diese können angenehm, aber auch unangenehm sein.

Wenn beispielsweise eine Operationsnarbe vorhanden ist, können durch die Klangmassage Erinnerungen rund um das operative Geschehen wieder aktiviert werden. Deshalb soll vor jeder Klangmassage ein ausführliches Gespräch mit einem Erhebungsbogen (siehe Anhang) stattfinden. (Hess,2010,78)

4. Was ist die Peter-Hess-Klangschalenmassage?

Die Klangschalenmassage nach Peter Hess wirkt über feine Vibrationen, die beim Anspielen einer Klangschale entstehen. Der menschliche Körper besteht zu fast 70% aus Wasser. Durch leichtes Anschlagen der Klangschale werden die massierenden Klangwellen im Körper erzeugt.

Die ordnenden Impulse der gleichmäßigen Klangschwingungen, die sich bei einer Klangmassage auf den Körper übertragen, führen zur Lockerung der Gewebespannung sowie zu einer inneren Entspannung. Die in der Folge veränderte körperliche Wahrnehmung schafft die Voraussetzung für die Regeneration. Diese wirkt lösend oder lindernd auf viele Symptome und Beschwerden. (Nachgewiesen im EEG durch Absenkung der Hirnströme in Alpha-Wellen). (Hess,2009,103)



Die Klangschalenmassage ist eine unterstützende und begleitende Maßnahme bei Heilungsprozessen und dient zur Entspannung.

4.1. Die Durchführung der Klangmassage

Bevor die Klangmassage angewendet wird, werden Erwartungen, Vorstellungen und eventuelle Ängste mit den PatientInnen besprochen. Ein Erhebungsbogen wird ausgefüllt (siehe Anhang) und die Klangmassage nur mit dem Einverständnis der PatientInnen durchgeführt. Die möglichen Nebenwirkungen durch die Schwingungen werden besprochen. Diese sind bei den ersten Erfahrungen mit Klang meist eine leichte Atemdepression, verstärkter Harndrang, Mundtrockenheit und Bauchgeräusche. Nach meinen Erfahrungen verändern sich diese Nebenwirkungen

nach mehreren Klangmassagen und werden von den Menschen nicht als unangenehm wahrgenommen. Nach jeder Klangmassage wird ein Behandlungsbogen (siehe Anhang) ausgefüllt, um PatientInnen und der Intervention Kontinuität zu verleihen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Klangschalenmassage durchzuführen. Dies lernt man in der Ausbildung und die Abfolge unterliegt keinem fixen Schema. Eine Möglichkeit ist, die Klangschalen auf dem bekleideten Körper des Menschen zu positionieren und sanft anzuschlagen. Nur wenn der Boden der Klangschale auf dem flachen Handteller oder flach auf dem Körper steht, entwickelt sie ihren vollen Klang. Dieser wird beim ersten Kontakt von den Menschen unterschiedlich wahrgenommen.



Die als wohltuend beschriebenen Schwingungen der Klangschalen übertragen sich auf den Körper und breiten sich in konzentrischen Kreisen aus. Dabei wird jede Körperzelle erfasst. Die Wahrnehmung erfolgt einerseits über das Gehör als akustischer Reiz des Klages – und andererseits als vibro-taktile Reiz der Klangschwingung über das Fühlen.

Die Peter-Hess-Klangmassage wird mittlerweile in zahlreichen Kliniken, z.B. in Bad Pirawarth und in der Fachklinik Hofheim bei Schlaganfall- oder KrebspatientInnen angewendet. Unsere Erfahrungen im Hospizbereich zeigen auf, dass Klänge von den PatientInnen in der Palliative Care als besonders wertvoll empfunden werden. Denn in dieser schweren Phase ihres Lebens benötigen die Menschen oft dringend Entspannung und Ruhe, um Zeit zum Nachdenken oder zum Abschließen zu haben.

4.2. Die wichtigsten Ziele der Klangschalenmassage nach Peter Hess

- ❖ schnelles Erreichen tiefer Entspannung
- ❖ loslassen von Problemen, zur Ruhe kommen
- ❖ Lösung von Verspannungen, Schmerzen und Blockaden
- ❖ Stärkung des Selbstvertrauens
- ❖ Verbesserung der Körperwahrnehmung

- ❖ Stärkung des Selbstbewusstseins
- ❖ wohlfühlen im kranken Körper und gesunde Anteile wahrnehmen
- ❖ etwas Schönes erleben
- ❖ innere Ruhe, Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen (Hess,2010,92)

4.3. Die Haltung des Anwenders

- ❖ Achtsamkeit
- ❖ Wertschätzung
- ❖ Ganzheitlichkeit
- ❖ sanftes Vorgehen: weniger ist mehr!
- ❖ dialogisches Miteinander
- ❖ aktuelles Fachwissen, praktische Kenntnisse (Hess,2010,93)

5. Pilotstudie zur Wirkung der Klangmassage

Die bedeutendste Wirkung der Klangmassage ist die Stimulation durch akustischen und vibro-taktilen Reiz, einhergehend mit entsprechend vielschichtigen Prozessen der Wahrnehmungsverarbeitung. Daraus lassen sich verschiedene Erklärungsmodelle zur Wirkung der Klangmassage, sowohl im Hinblick auf die somatische, als auch auf die psychische Ebene ableiten. Das beschreibt unter anderen PD Dr. Uwe H. Ross in: Hess, 2010, Seite 70.

Besonders bedeutsam scheinen hier die Aspekte der entspannenden Wirkung zu sein, welche wiederum zahlreiche Auswirkungen auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene zur Folge hat. Im chronobiologischen Sinn scheint die Klangmassage als positive unterstützende Maßnahme geeignet. Das lassen erste Messungen an der AUTONOM HEALTH GesundheitsbildungsGmbH in Wien vermuten. Der Körper trägt eine „Erinnerung“ an seine gesunde Grundstruktur in sich und diese kann durch verschiedene Impulse angeregt werden. (Hess,2010,89)

5.1. Ziel der Untersuchung

Zentrales Anliegen der Untersuchung war es, erste empirische Hinweise zur Wirkung der Peter-Hess-Klangmassage hinsichtlich der Stressverarbeitung und des Körperbildes zu finden. (Hess,2010,97)

5.2. Methodische Umsetzung der Studie

Das Forschungsprojekt war als Längsschnittstudie mit drei Messzeitpunkten (MZP) angelegt. Die Intervention bestand aus fünf wöchentlich stattfindenden Basisklangmassagen. Die praktizierenden Personen wurden in der Peter-Hess-Klangmassage ausgebildet. Davor wurden sie schriftlich sowie per DVD über den Ablauf der Intervention instruiert.

Zur Auswertung lagen vollständige Datensätze von insgesamt 201 Probanden vor, die sich aus 51 männlichen und 150 weiblichen Personen im Alter zwischen 21 und 78 Jahren zusammensetzten. Die Probanden kannten die Klangmassage vorher nicht. Es lagen keine körperlichen oder psychischen Erkrankungen vor. Die Befragung erfolgte mittels standardisierter Erhebungsinstrumente. Es kamen der Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke und Erdmann (SPV 120, 1997) sowie der Fragebogen zum Körperbild nach Clement und Löwe (FKB-20, 1996) zum Einsatz. (Hess,2010,98)

Ausgangspunkt der Untersuchung war die Befragung der ProbandInnen vor der ersten Klangmassage (MZP 1 = Pretest; Ausgangssituation der Stressverarbeitung/Körperbild). Innerhalb von fünf Wochen erfolgten fünf Basis-Klangmassagen (= Intervention) in gleichmäßigen Abständen. Nach der letzten Klangmassage wurde erneut befragt (MZP 2 = Posttest; Veränderung nach erfolgter Intervention).

Um einen möglichen Langzeiteffekt, also die Veränderung über die Intervention hinaus, zu beobachten, wurde fünf Wochen nach der letzten Klangmassage erneut befragt (MZP 3 = Follow-up; Anhalten der Veränderung). In der Zwischenzeit erfolgten keine weiteren Klangmassagen.

Bei den Klangmassagen wurde ausschließlich mit Peter Hess Therapieklangschalen gearbeitet. (Hess,2010,100)



5.3. Ergebnisdarstellung der Studie

Die Pilotstudie lieferte erste empirische Hinweise, dass sich die Intervention „Fünf-Peter-Hess-Basis-Klangmassagen“ sowohl auf Stressverarbeitung als auch auf das Körperbild der ProbandInnen auswirkt.

Alle in der vorliegenden Studie aufgezeigten Veränderungen der Stressverarbeitung können als positiv betrachtet werden. Es kam zu keiner negativen Wirkung der Intervention auf die Parameter der Stressverarbeitung. Interessant ist, dass der Rückgang der negativen Stressverarbeitungsmaßnahmen scheinbar stärker durch die Intervention beeinflusst wurde als die Zunahme der positiven Stressverarbeitungsstrategien. Teilweise konnten Langzeiteffekte über fünf Wochen hinaus der Interventionsphase belegt werden. Überraschenderweise kam es bei einigen Stressverarbeitungsmaßnahmen auch nach Beendigung der Intervention zu einer weiteren Verbesserung der Werte.

Die Ergebnisse belegen, dass es durch die Intervention zu einer Zunahme der „Vitalen Körperdynamik“ und zu einer Abnahme der „Ablehnenden Körperbewertung“ kam. Damit konnte die Haupthypothese (Durch die Intervention „Peter-Hess-Basis-Klangmassage“ verändert sich das Körperbild) bestätigt werden.

Auch wenn die gemessenen, signifikanten Veränderungen überwiegend eine kleine bis mittlere Effektgröße aufweisen, ist dies doch bei einer Anwendung von insgesamt nur fünf Klangmassagen ein erster Beleg für die Wirkung der Peter-Hess-Basis-Klangmassage. Diese Ergebnisse sprechen dafür, weitere Untersuchungen durchzuführen. (Hess,2010,114)

6. Klänge in der Palliative Care

Die Ausbildung zur Klangmassagepraktikerin absolvierte ich am Institut für Klangmassage-Therapie bei Alexander Beutel in Wien. Die Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage beinhaltet die Seminare Klangmassage 1, Klangmassage 2, Klangmassage 3+4, sowie das Abschlussseminar mit Supervision. Diese Grundausbildung umfasst insgesamt 90 Unterrichtseinheiten.



Um die erworbenen Kenntnisse nun praktisch umsetzen zu können, folgten Gespräche mit dem Heimarzt, der Pflegedienstleitung und der Stationsleitung. Die Personen konnten überzeugt werden und das Einverständnis zur Intervention mit den Klangschalen wurde gegeben. Nachdem bei den Dienstbesprechungen und Verabschiedungen, (gemeinsames Gedenken an Menschen, die bei uns verstorben sind) die KollegInnen mit verschiedenen Klangmeditationen überrascht wurden, waren diese erstaunt über die Vielfalt der Töne und über die Möglichkeiten der Entspannung.

Bei einer Dienstbesprechung wurden die Klangschalen und deren praktische Anwendung ausführlich besprochen und in weiterer Folge immer wieder unter Anleitung praktiziert. Jedoch sind deren Anwendungen kein Ersatz für eine Behandlung durch MedizinerInnen oder TherapeutInnen.

7. Wohlfühlmomente

Nun folgen verschiedene Situationsberichte, die ich bisher erlebte und welche ich auch mit der Erlaubnis der PatientInnen weitergeben darf.

Das Nada Brahma sagt: "Der Kosmos, die Welt und wir Menschen sind aus kosmischen Klang entstanden. Indem wir dem kosmischen Klang der Klangschalen lauschen, kann sich ein Gefühl der Vertrautheit entwickeln, etwas, das wir einmal kannten, das uns jedoch verloren gegangen ist.

Wir erinnern uns vielleicht an unsere ursprüngliche Heimat, den Kosmos. Dies kann Urvertrauen, Sicherheit und tiefe Entspannung bringen“. (Hess,2010,21)

7.1. Wohlfühlmomente mit Klang

Besondere Erfahrungen sind manchmal bei einer Klangmeditation im Nachtdienst erlebbar. Wenn sich die BewohnerInnen aus Angst vor unangenehmen Träumen nicht einzuschlafen trauen, hat eine Klangmeditation schon viel Gutes bewirken können. Wenn es auf der Station ruhig ist und die Klänge leise ertönen, ist es den Menschen sehr oft ein Bedürfnis, ihre Sorgen und Ängste an- bzw. auszusprechen.



Eine junge Bewohnerin erzählte, sie träume von verstorbenen Menschen, und das mache ihr Angst. Wir sprachen beim Anschlagen der Beckenschale darüber und sie wurde ruhig und konnte einschlafen. Am nächsten Morgen haben wir nochmals darüber gesprochen. Sie berichtete, dass sie diese Nacht keine Träume gehabt hat. Auf Wunsch der Bewohnerin wurde die Klangmassage im Nachtdienst öfters durchgeführt. Erlebnisse wie diese sind kein Einzelfall und es ist beobachtbar, dass es für Menschen im Hospiz eine Steigerung der Lebensqualität bedeutet, über Sorgen jederzeit sprechen zu können und anschließend tiefe Ruhe erfahren.

Eine Bewohnerin erzählte: *“Wissen Sie Schwester, ich höre alles hinter der Tür, wenn der Wäschewagen kommt, wenn draußen gesprochen wird, ich kenne die Schritte der einzelnen Schwestern, aber wenn ich hier liege und eine Klangmassage bekomme, höre ich den Lärm draußen nicht mehr.“*

Viele dieser Erfahrungen ermutigen meine KollegInnen und sie schlagen gerne auf Wunsch die Klangschalen (die Beckenschale, Universalschale und die Herzschale werden im gleichen Rhythmus langsam angeschlagen) im Zimmer der BewohnerInnen an.

Die Empfindung dabei kann als schön und befriedigend beschrieben werden, wenn ein Mensch in seiner schweren Erkrankung Wohlbefinden und Entspannung erlebt. Denjenigen dabei zu begleiten und schöne Momente zu bereiten, gibt Hoffnung.

*„Klingende Pflege, wärmenden Herzens
sei heilsamer Hauch“*

(Erika Gößnitzer)

Ein schwerkranker Bewohner hat die Klangmassage als etwas Besonderes dargestellt. Er war an COPD erkrankt, hing an einer Beatmungsmaschine und hatte den großen Wunsch, sterben zu können. Er war schon sehr lange krank und wollte gerne zuhause sein. Die Tage hatten viele unruhige Phasen und der Schlaf war deutlich reduziert.



Seine Gattin besuchte ihn sehr oft. Sie schienen ein äußerst inniges Verhältnis zueinander zu haben. Auch sein Hund besuchte ihn immer wieder auf unserer Station.

Trotzdem war er „müde“ und wollte nicht mehr krank und an das Bett gefesselt sein. Er äußerte immer wieder, wie schön es wäre, sterben zu können.

Herr B. war mit einer Klangmassage einverstanden. Zuerst wurden im Zimmer die Beckenschale, die Gelenkschale und die Kopfschale angeschlagen. Das Ehepaar B. zeigte sich über den Klang der Töne sehr erstaunt und meinte, es erzeuge so eine ruhige wohltuende Atmosphäre im Zimmer. Danach wurde die Universalschale in die Hände des Paares gegeben und Frau B. schlug die Klangschale sanft an. Beide konnten den Ton fühlen und es war ein wunderschönes Erlebnis, zu sehen, wie ruhig Herr B. wurde.



Anschließend wollte Herr B. eine Klangmassage an seinem Körper. Es wurde mit einem Klangbogen gearbeitet, das heißt, die Universalschale wurde auf den Solarplexus (oberer Teil des Unterbauches) gestellt,

die Kopfschale wurde oberhalb des Kopfes und die Beckenschale bei den Füßen platziert.

Die Klangschalen wurden sanft angeschlagen. Herr B. gab danach an, er sei sehr beruhigt und es wären wunderbare Klänge. Abschließend wurde mit der Beckenschale geerdet.

Die Klangschalen blieben im Zimmer von Herrn B. und er hat immer wieder Pflegepersonen gebeten, sie anzuschlagen. Er genoss den Klang und entspannte sich dadurch. Es war für ihn eine sichtbare Erleichterung in dieser schweren Zeit. Sein Wunsch zu sterben war so groß, und trotzdem konnte er dadurch Entspannung und Wohlbefinden finden. Seit November kamen die Klangschalen regelmäßig zum Einsatz. Im Jänner verstarb Herr B. bei mir im Nachtdienst und die Klangschalen wurden für ihn ein letztes Mal angeschlagen.

Als seine Gattin später einmal zu Besuch kam, erzählte sie, dass es etwas Besonderes gewesen wäre zu sehen, wie ihr Gatte sich durch die Klangschalen entspannte und seinen Weg ohne Angst weitergehen konnte.

Für meine KollegInnen und mich ist es immer wieder beeindruckend zu sehen, wie Lebensqualität schwerkranker Menschen mit Kreativität und patientenorientierten Pflegehandlungen in dieser Phase des Lebens gesteigert werden kann.

Schwerkranke Menschen finden immer wieder ihren eigenen Weg, der für sie passend erscheint. So auch eine unserer BewohnerInnen, die mit den Klängen begleitet wurde.

Frau A. hatte zuhause Klangschalen benutzt. Sie hörte sich den Ton unserer Schalen genau an und sagte, welche Schalen wie und wann verwendet werden sollen. Das Bett wurde in die Mitte des Zimmers gestellt. Mit den Klangschalen wurde um sie herum in der „Aura“

gearbeitet. Die Aura ist ein Energiefeld, das alle Materie umgibt. Dann wünschte sich Frau A. eine Klangmeditation im Zimmer. Es wurden verschiedene Gedichte vorgelesen, die sie zu den Klangschalen gerne hörte.



Abschließend fand die Erdung statt, das heißt, die Beckenschale wurde bei den Füßen angeschlagen. Frau A. schlief dabei ein und ich ging leise aus dem Zimmer.

Eine Stunde später meldete sich Frau A. und erzählte, welch ein schönes Gefühl der Ruhe sie hätte. Immer wenn Frau A. den Wunsch hatte, wurde die Klangmassage durchgeführt. Es gibt keinen bestimmten Rhythmus hinsichtlich des Vorgehens bei der Klangmassage, außer jenen, den die PatientInnen vorgeben.

Die einzelnen Elemente werden nach den Bedürfnissen und Wünschen dieser Patientin eingesetzt. Als die Patientin verstorben war, bekam unser Stationsteam einen Brief von ihr, den ich hier kurz zitiere. Frau A. hat diese Zeilen am 14.01.2008 geschrieben und ist am 01.02.2008 verstorben.

Alle, die mich so liebevoll begleitet haben!

Ich denke, es ist soweit. Das Atmen fällt mir jetzt ziemlich schwer, und so möchte ich nochmals für alles Liebevolle danken, begonnen mit den früh morgendlichen Stunden, umhegt und gepflegt den Tag über. Ich habe mich gehalten, getragen in Liebe gefühlt. Danke für alles.

7.2. Wohlfühlmomente mit Klangwellen

Ein ganz besonderes Vergnügen sind die Klänge im Wasser. Die Klang-Wellen-Massage in Verbindung mit einem Aromabad wird sehr gerne von unseren HospizpatientInnen angenommen.

Peter Hess unternahm Experimente im Wasser. Es wurde beispielsweise eine Klangschale auf das Wasser gesetzt und diese sanft angeschlagen. Dadurch gerät die Schale in Schwingung, die deutlich zu sehen ist. Sichtbar wird das Schwingungsbild im Wasser, das jeder Mensch in sich hat. Das eigene Schwingungsbild kann sich bei mehreren Klangmassagen ändern. Das Wasser überträgt die Schwingungen der Klangschalen besonders gut, mit etwa fünffacher



Schallgeschwindigkeit. Die Schwingungen treffen auf die Oberfläche des Körpers und pflanzen sich zu den Organen fort. (Hess,2010,213)

Je nachdem, welche Klangschalen verwendet werden (Herzschale, Universalschale oder Beckenschale) ist der Frequenzbereich unterschiedlich. Bei der Klang-Wellen-Massage verwende ich die Universalklangschale, die man auf dem Bild sehen kann. Durch die vielen positiven Rückmeldungen wissen die Pflegepersonen, dass diese Art der Klangmassage sehr entspannend für unsere BewohnerInnen ist und deshalb bieten wir sie auch gerne an.



*„Wir alle können dafür entschuldigt werden,
wenn wir Menschen nicht heilen können,
aber nicht dafür,
dass wir es nicht versucht haben,
das Leiden und den Schmerz zu lindern!“*

(Striebel H.W. in: Weissenberger,2008,200)

7.3. Wohlfühlmomente im Spital

Die nun beschriebenen Momente sind sehr persönlich und dennoch werde ich sie mit der Erlaubnis der Verstorbenen erzählen.

Meine Cousine hatte im Alter von 29 Jahren, während ihrer Schwangerschaft, Gebärmutterkrebs. Die Folge war ein Sohn mit sehr großen Einschränkungen und 20 Jahre später bekam meine Cousine Brustkrebs. In ihrem letzten Lebensjahr begleitete ich sie mit den Klangschalen und mit „meinem“ Gong. Sie gab immer wieder an, wie entspannend dies für sie war.



Der angeschlagene Gong füllt den Raum und berührt den Menschen nicht nur über das Ohr, sondern ganzheitlich. „Wir beginnen, dem Klang des Herzens zu lauschen“.
(Petzold,2007,23)

Als sie zum letzten Mal im Krankenhaus war, führte ich mit dem Einverständnis der ÄrztInnen und ihrer Zimmernachbarin eine Klangmeditation durch. Man kann auf dem Bild sehen, wie schön es für sie war. Ich schlug die Klangschalen leicht an und eine einzigartige Atmosphäre entstand im Zimmer.

Sie bedankte sich und erzählte wieder, wie beruhigend es gewesen ist und sie sich gut entspannen konnte.

Der nächste Termin kam nicht mehr zustande, denn sie starb drei Tage später. Rückblickend war es sehr traurig und dennoch schön für mich gewesen. Denn mittels der Klangschalen war es möglich, ihr in dieser schweren Zeit Entspannung und Wohlbefinden schenken zu können.

Dieses Empfinden hat das Abschiednehmen erleichtert, weil aus einem hilflosen Zusehen ein aktives, schönes Miteinander entstehen konnte.



8. Schlusswort

An erster Stelle bedanke ich mich bei Frau Meike Schwermann, die mich beim Entstehen dieser Projektarbeit begleitet und unterstützt hat. Ein weiterer Dank gilt meiner Familie für die motivierende und geduldige Begleitung.

In unserem Haus werden den BewohnerInnen viele komplementäre Methoden angeboten. Wie beispielsweise Therapeutic Touch, Pflege mit ätherischen Ölen, Aurum Manus oder die hier beschriebene Klangmassage.

Die Pflegepersonen erhalten eine fundierte Ausbildung im jeweiligen Bereich und geben dieses Wissen an andere Pflegepersonen als MultiplikatorInnen weiter. So kommt es immer wieder zu wunderbaren Erlebnissen und Erfahrungen mit unseren BewohnerInnen, aber auch innerhalb unseres Teams.

Es ist beeindruckend zu beobachten, dass viele derartige Besonderheiten in der Pflege möglich sind, zum Wohle für den schwerstkranken Menschen. Aber auch um den Pflegepersonen ein patientenorientiertes Arbeiten zu ermöglichen.

Ich habe immer wieder erlebt, dass wir den Menschen durch die Klangschalen eine schöne Zeit ermöglichen, die geprägt ist von Entspannung und Wohlbefinden. Deshalb freut es mich, dass derartige Wohlfühlmomente durch Klangschalen in der Palliative Care möglich sind!

*Wenn wir beabsichtigen einen Menschen, zu einer bestimmten Stelle hinzuführen,
müssen wir uns zunächst bemühen,
ihn dort anzutreffen, wo er sich befindet und dort anfangen.
Jeder, der dies nicht kann, unterliegt einer Selbsttäuschung,
wenn er meint, anderen helfen zu können.*

(Sören Kierkegaard)

Erika Gößnitzer

9. Literaturverzeichnis

Berendt Joachim, 2007, Nada Brahma, Die Welt ist Klang, Insel Verlag

Hess Peter, 2006, Die heilende Kraft der Klangmassage, Südwest Verlag

Hess Peter/Koller Christina, 2009, Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Peter Hess Verlag

Hess Peter/Koller Christina, 2010, Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Peter Hess Verlag

Petzold Hilarion, 2007, Heilende Klänge, Peter Hess Verlag

Salzmann Stefan, 2010: Methode pflegerischer Praxis in Palliative Care – Klangmassage im Gesundheitsbereich in: Zeitschrift Palliativmedizin 2010;11(5):214-216

Weissenberger Monique – Leduc, 2008, Handbuch der Palliativpflege, Springer Verlag

10. Bestätigung des selbstständigen Verfassens der Projektarbeit

Hiermit erkläre ich, dass es sich bei der vorliegenden Projektarbeit um meine eigene Arbeit handelt, die ich selbst verfasst und in der ich sämtliche verwendete Unterlagen zitiert habe.

Ort, Datum: Königstetten, am 04.Juli 2011

Unterschrift:

11. Anhang

11.1. Erhebungsbogen Klangmassage

Name:

Adresse:

1.) Haben Sie bereits Erfahrungen mit Klangmassage gehabt?

2.) Welche Erkrankung haben Sie?

3.) Welche Therapien wurden bis jetzt angewendet?

4.) Welche Wünsche haben Sie?

5.) Wie fühlen Sie sich?

Ich, Frau/Herr.....,bin mit der Durchführung der Klangmassage einverstanden.

Ja Nein

Die Klangmassage wird mit dem Einverständnis des Heimarztes durchgeführt.

11.2. Behandlungsprozess – Fragebogen

Datum:

Name:

Sitzung Nummer:

1.) Welche Elemente der Klangmassage wurden eingesetzt?

2.) Wie haben Sie die Klangmassage erlebt?

3.) Was war unangenehm?

4.) Was haben Sie als sehr angenehm empfunden?