

pflegen:

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG 73276
1. Quartal 2009
Bestell-Nr. 2810

10

Demenz

Zeitschrift für die professionelle Pflege von Personen mit Demenz

Demenz

Über die Sinne erreichen

– immer sinnvoll!



WISSEN

„Sinneswandel“
bei Demenz-
erkrankten

PRAXIS

„Mangelnde Seh-
leistung bedeutet
Unsicherheit“

KONTEXT

„Ich male
abstrakt!“

WISSEN

Snoezelen –
mit allen Sinnen
genießen



„Ich freue mich, dass
es gleich losgeht.“

© absolut, Fotolia.com

**Peter Hess-Klangmassage
als Entspannungsmöglichkeit
für Demenzerkrankte**

Klänge für Körper und Seele

An Demenz erkrankte Menschen sind statt mit Worten oft besser durch nonverbale Kommunikation zu erreichen. Eine Möglichkeit bietet die Peter Hess-Klangmassage. SILVIA SCHRÖER ist in dieser Methode ausgebildet und berichtet, welche wohltuende und entspannende Wirkung sie gerade für Demenzkranke haben kann.

Durch die Klänge soll der Mensch in seiner körperlichen, geistigen und seelischen Ganzheit angesprochen werden. Klänge ermöglichen eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem und begünstigen das Entstehen emotionaler Resonanz als Grundlage menschlicher Beziehungen. „Wir sind auf einer Wellenlänge“ sagen wir nicht ohne Grund, wenn wir uns mit einer anderen Person verbunden fühlen.

Im Vordergrund der *Peter Hess-Klangmassage* steht die Entspannung. Sie stellt sich durch sinnliches Erleben und Wahrnehmen von Klangvibrationen ein. Auf den bekleideten Körper werden Klangschalen

PRAXISBEISPIEL

Mit den Schwingungen des Klangs entspannt sich der Körper

Heute möchte ich Frau Unterbrink eine Klangmassage anbieten. Die Klientin ist 89 Jahre alt, demenzkrank und lebt in einer Altenpflegeeinrichtung. Zunächst erkundige ich mich bei den Pflegenden, ob es irgendwelche Besonderheiten gibt. Anschließend gehe ich zu meiner Klientin und begrüße sie, wobei ich sie in Verbindung mit einer Initialberührung, einer eindeutigen, flächigen Berührung zur Kontaktaufnahme, namentlich anspreche. Der Augenkontakt ist mir dabei sehr wichtig.

Die Bewohnerin scheint die Situation zu erkennen und grüßt mich freundlich. Ich erzähle ihr, dass ich wieder meine Klangschalen dabei habe und lade sie ein, gemeinsam mit mir zu ihrem Zimmer zu gehen: Sie steht auf und nimmt mein Angebot an. Wenn sie nicht aufgestanden wäre, hätte ich auf ihr individuelles Bedürfnis reagiert und ihr ein anderes Angebot vor Ort gemacht. Frau Unterbrink darf, ohne überfordert zu werden, mitentscheiden, was sie möchte. Somit stärke ich indirekt das Selbstbewusstsein, da der normale Tagesablauf krankheitsbedingt ja eher fremdbestimmt verläuft. Um ungestört zu sein, habe ich ein Schild an die Tür gehängt: „Klangmassage – bitte nicht stören!“.

Vorfreude auf das Wohlfühl

Frau Unterbrink legt sich eigenständig auf ihr Bett. Ich frage, ob ich ihr die Schuhe ausziehen darf. Sie nickt. Es ist nicht ihre erste Klangmassage. Ich weiß daher, dass sie gern ihre äußere Begrenzung spürt, allerdings Klangschalen nicht auf dem Körper haben möchte. Deshalb lege ich zwei gerollte Decken neben ihren Körper, um so Geborgenheit und das Fühlen der Schwingungen zu fördern. Außerdem platziere ich die Klangschalen in der unmittelbaren Nähe, damit ich während der Klangmassage nicht unnötig agieren muss. So steht eine Schale auf einem Stuhl vorm Bett, eine weitere Klangschale am Nachttisch. Ich werde bei meinen Vorbereitungen genauestens beobachtet. Da ich weiß, dass Frau Unterbrink es sehr ordentlich mag, achte ich darauf, dass alles sorgfältig gemacht wird. Beiläufig bewundere ich ihr ordentliches Zimmer, worauf sie sagt, dass ihr das sehr am Herzen liege. Mir fällt auf, dass sie sehr kalte Hände hat. Ihr Körper ist noch sehr angespannt. Ich gebe Frau Unterbrink ein Zeichen, dass es jetzt losgeht. Der erste Klang gehört noch mir. Ich nutze ihn, um mich zu zentrieren: Um eine gute Klangmassage geben zu können muss ich auch auf mich achten. Gleichzeitig entsteht hier ein kleines Ritual, das auch für den Nehmenden erkennbar ist.

gestellt und sanft angeschlagen. Der gesamte Körper gerät in Schwingung. Dabei kommen nur die von Peter Hess entwickelten Klangschalen zum Einsatz, da sie ein besonderes Frequenz- und Schwingungsverhalten aufweisen. Die harmonischen Klänge können schnell in eine tiefe Entspannung führen. Die gleichmäßigen und lang anhaltenden Klangvibrationen erzeugen ein angenehmes Körpergefühl.

Die sanfte Massage des Körpers durch die Klänge wird als sehr angenehm empfunden. Durch die fließenden Vibrationen der Klänge kann der Mensch seine Körpersituation wahr-

nehmen. Häufig sind nur die Körperzonen bewusst, die Schmerzen bereiten. In der Klangmassage wird auf wunderbare Weise auch das Wohlfühlen im Körper erfahren. Dies kann etwa für Schmerzpatienten besonders wertvoll sein: Ihr Atem kann ruhiger und tiefer werden – sie können so den sogenannten Alpha-Zustand erreichen, der mit tiefer Entspannung einhergeht. In diesem Zustand kann der wertvolle Prozess des Loslassens geschehen; Loslassen von kreisenden Gedanken, von Ängsten, Sorgen usw.

Klänge als Brücken der Kommunikation

Begründet in unserer vorgeburtlichen Klangerfahrung im Uterus durch den Herzschlag der Mutter oder das Rauschen des Blutes haben wir ein tiefes Urvertrauen zum Klang und können uns daher leicht auf ihn einlassen. Viele alte Menschen können auf der rationalen Ebene nur noch schwer angesprochen werden. Hier kann die Klangmassage ein wunderbares Ausdrucks- und Kommunikationsmittel

Sich wohlfühlen mit dem ganzen Körper

Frau Unterbrink entspannt

Während der Klangmassage nehme ich den Muskeltonus, die Haut, den Atem, die Augen, die Gestik und Körpergeräusche sowie den Klang der Klangschale genau wahr, um nachzuspüren, was gebraucht wird. Ich beginne mit der Klangschale auf dem Stuhl und schlage sie an. Kurz bevor sie ausklingt, bringe ich sie erneut zum Erklingen. Frau Unterbrink lächelt mich an. Ich frage, ob das angenehm ist. Sie antwortet: „Ja, das ist schön.“

Nach einiger Zeit stelle ich die Klangschalen auf die gerollte Decke, die Schwingungen der Klangschalen erreichen über die Decke den Körper. Frau Unterbrink genießt sichtbar die Klänge und Schwingungen, die auch ohne direkten Körperkontakt spürbar sind. Die Wangen röten sich, die Atmung wird tiefer und ruhiger. Immer wieder Blickkontakt und ein wohliges Nicken ihrerseits. Bisher hat sie die Klangschalen nur außerhalb ihres Körpers zugelassen. Die rechte Hand hält jetzt nicht mehr den Pullover fest, sondern liegt ganz entspannt auf der Bettdecke. Intuitiv frage ich, ob ich eine Klangschale auf den Bauch stellen darf. Sie nickt und sagt: „Ja, bitte.“ Nachdem ich die Beckenschale auf ihren Bauch gestellt habe, positioniert sie ihre Hände nahe der Klangschale. Ein tiefer Seufzer. Kurze Zeit später stellen sich Darmgeräusche ein. Jetzt sind ihre Augen geschlossen, der Atem ganz ruhig, ihr Körperausdruck entspannt. Es herrscht Stille im Raum. Etwas später öffnet sie ihre Augen.

Sie schaut mich sehr zufrieden mit wachen Augen an. Ich entferne langsam alle Klangschalen. Sie reicht mir ihre Hände, sie sind jetzt warm. Blicke sagen manchmal mehr als Worte, ich freue mich, dass sie sich wohl fühlt. Auf meine Frage, ob sie noch einmal die Klangschale spüren möchte, legt sie ihre Hände zum Bauch und sagt mit einem intensiven Blick: „Ja.“ Ich stelle die Klangschale noch einmal auf ihren Bauch und schlage sie an. Wir lauschen beide dem schönen Klang. Sie sagt nach einem tiefen Atemzug: „Wie lang und schön der ist.“ Mit dem Ende der Klangmassage bleibe ich noch kurz mit ihr im Kontakt. Ich verabschiede mich leise, damit sie die Entspannung noch weiter genießen kann. Sie winkt mir zum Abschied mit zufriedenen Augen zu. Ich informiere die Pflegenden, dass Frau Unterbrink nachruht. Laut Auskunft der Pflegenden verhielt sich Frau Unterbrink neuem Gegenüber immer sehr ablehnend. Jetzt freuen sich alle daran, dass es auch für sie eine Möglichkeit zur Entspannung gibt. Dies ist nach einer Klangmassage manchmal auch in ihrer Haltung gegenüber anderen Dingen spürbar.

sein. Wenn Worte nicht mehr ankommen, kann der Einsatz von Klangschalen als Brücke in der zwischenmenschlichen Kommunikation dienen.

Durch ihre Einfachheit – nicht zu verwechseln mit Banalität – bietet die Klangmassage gerade für Demenzerkrankte eine gute Zugangsmöglichkeit an. Die Klangwahrnehmung erfolgt nicht über den Intellekt, sondern direkt über den Körper, über das Hören, Fühlen, Sehen, Schmecken, usw. Die Klänge führen schnell in einen wohltuenden Zustand der Entspannung. Das sinnliche Erfahren der Klänge steht dabei jenseits der Wertung von musikalisch oder unmusikalisch. Klang an sich ist wertfrei.

Hierin liegt ein besonderer Vorteil im Gegensatz zur Musik.

Individuelle Klangangebote

Die Klangmassage ist in ihrem Ablauf gerade bei Klienten mit Demenz nicht planbar. Dies stellt eine besondere Herausforderung dar. Wichtig ist, dass auch hier die Klangmassage nur ein Angebot ist. Der Betroffene selbst entscheidet, was und wie viel von diesem Angebot angenommen wird, ganz ohne Wertung des Klanggebenden. Diese achtsame Haltung ist zentral in der Peter Hess-Klangmassage und eröffnet einen Raum für intuitive Kommunikation.

Zur Vorbereitung wird – in einfachen Worten – möglichst ein Gespräch geführt, um eine Mitsprachemöglichkeit in den Entscheidungsprozessen zu geben. Nicht alle Menschen können sofort Vertrauen schöpfen, sondern müssen den Gebenden erst einmal kennenlernen, um sich dann auf die Klangschalen einlassen zu können. Daher ist es mir sehr wichtig, in aller Ruhe den persönlichen Kontakt aufzubauen und mir die Zeit zu nehmen, die mein Gegenüber benötigt. Die Achtung und der Respekt, die der Betroffene hier erfährt, können gerade für jene Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung im Alltag nicht mehr voll aktiv und selbstbestimmt leben, eine wertvolle Erfahrung darstellen. So kann

Klangmassage und Demenz

Immer mehr Ausgebildete in der *Peter Hess*-Klangmassage spezialisieren sich auf den Bereich der Betreuung von Demenzerkrankten. Das Peter Hess Institut bietet hierzu eine eigene Weiterbildung an. Näheres erfahren Sie unter www.peter-hess-institut.de

Klangmassage in der Forschung

Die Wirkung der *Peter Hess*-Klangmassage als „Methode der Stressverarbeitung und ihrer Auswirkung auf das Körperbild“ wurde vor Kurzem vom Europäischen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz untersucht. Es konnten zahlreiche Belege für die stressreduzierende Wirkung dieser Methode gefunden werden. Näheres dazu ist in Kürze nachzulesen unter: www.fachverband-klang.de

Durch die Klangmassage
eine Basis und
Vertrauen schaffen.



Foto: Archiv Peter Hess Institut

Vertrauen und die Grundbasis einer Beziehung entstehen.

Leider besteht nicht immer die Möglichkeit einer verbalen Kommunikation. Dies erfordert besonders viel Sensibilität mit einem Augenmerk auf die Körpersprache, Atmung usw. Denn während die Klangmassage vielleicht an einem Tag passiv genossen wird und eine gute Entspannung einleitet, steht bei einem nächsten Termin mehr die Neugierde, das aktive Arbeiten und somit die ganzheitliche Wahrnehmung mehr im Vordergrund.

Die Gestaltung der Klangmassage ist stets individuell auf die Bedürfnisse des Betreffenden abgestellt und muss nicht zwingend im Liegen durchgeführt werden. Sie kann auch im Rollstuhl, nah am Körper oder nur im Körperumfeld stattfinden.

Abschließend möchte ich noch darauf hinweisen, dass die Klangmassage keine fachärztliche oder andere notwendige therapeutische Behandlung ersetzt. Durch die Vielseitigkeit des Einsatzes kann sie aber viele konventionelle Behandlungsmethoden, in Absprache mit dem behandelnden Arzt, wirksam unterstützen. ■

► Kontakt

SILVIA SCHRÖER

E-Mail: klangmassage-schroeer@web.de

LITERATUR

PETER HESS UND PETRA EMILY ZUREK (2008)

Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen

Kösel Verlag

PETER HESS (2006)

Die heilende Kraft der Klangmassage

Südwest Verlag

PETER HESS (2007)

Klangschalen – Für Gesundheit und innere Harmonie (mit DVD)

Südwest Verlag

PETER HESS UND CHRISTINA KOLLER (Hrsg.) (2006)

Klang erfahren mit Klang professionell arbeiten

Verlag Peter Hess