

# Mit Klangschalen entspannen

*Klangschalen bringen Ruhe und Entspannung in den Pflege- und Betreuungsalltag. Lesen Sie, wie Sie Prävention und Prophylaxen unterstützen und wie Sie Standards nutzen, die alle Arbeitsbereiche entlasten und für Wohlbefinden sorgen.*

Text: Armando Sommer

**K**langschalen werden in der östlichen Heilkunst schon seit mehr als 5 000 Jahren verwendet. Aber die Anwendungen zur Entspannung kamen erst 1984 durch Peter Hess in unsere westliche Kultur. Die Peter-Hess-Klangschalen werden aus zwölf verschiedenen Metallen geschmiedet. Neben einem sauberen Klang stehen die Schwingungen im Mittelpunkt. Die Peter-Hess-Klangschalen sind mit ihren Schwingungs- und Klangeigenschaften speziell für die Klangresonanzmethode entwickelt worden. Dabei kommt es besonders auf die benötigten Frequenzspektren und Schwingungseigenschaften für die entsprechenden Körperbereiche an. Im Klang sind die Schalen harmonisch – ohne Frequenzsprünge und frei von störenden Nebentönen. Das Klangspektrum ist sehr obertonreich. Obertonreiche Klänge werden hauptsächlich bei Entspannungsmethoden eingesetzt. Gepaart mit den richtigen Schwingungen kommt der gesamte Körper in Harmonie. Auch für Menschen mit Demenz werden Achtsamkeitsübungen möglich.

## *Demenz, Tiefenentspannung, Meditation und Klangschalen*

Für Meditation oder ähnliche Achtsamkeitsübungen zur Tiefenentspannung ist es erforderlich, in sich selbst hineinzuhorchen. Da mit fortschreitender Demenz die Fähigkeit schwindet, sich selbst wahrzunehmen, können Betroffene von sich aus nur schwer zu innerer Ruhe finden. Damit scheidet für sie eine wichtige Variante aus, um Stress oder Herausforderungen zu begegnen. Denn wir

haben grundsätzlich drei Möglichkeiten, auf Stress zu reagieren: Flucht, Angriff oder Entspannung. Jeder Stresssituation können wir eine Entspannungssituation entgegensetzen. Instinktiv neigen demnach Menschen mit Demenz, die dies nicht mehr können, zu Flucht oder Angriff. Sie zeigen Lauff Tendenzen oder reagieren mit herausforderndem Verhalten, wozu auch das Rufen zählt. Mit Klangschalen ist es uns möglich, Achtsamkeitsübungen zur Tiefenentspannung oder Zustände der Meditation durch das Berühren mit Schwingungen im Innern des Körpers zu ermöglichen. Die Bewohner:innen müssen dazu nichts können. Sie bleiben angezogen, können sich hinlegen oder im Sitzen entspannen. Kurzaktivierungen oder gezielte Anwendungen sind ohne großen Aufwand schnell möglich. Die Menschen werden dort abgeholt, wo sie sind. Das macht die Klangresonanzmethode so wertvoll. Sie ermöglicht achtsame, wertschätzende Begegnungen, die automatisch die Sinne fördern. Die Wirkung ist nachhaltig und hilft, inneres Gleichgewicht herzustellen. Klangschalen ermöglichen eine Kommunikation und das

Ansprechen der Sinne ohne viele Worte. Sie schaffen eine Zeit der Ruhe und der Begegnung – ohne große Vorbereitungen. Die Anwendungen helfen den Menschen, durch kurze, regelmäßige Einheiten, sich selbst zu spüren. Für viele ist eine Klangschale ein wunderbares Instrument, um schnell zu entspannen. Um Einrichtungen den Einstieg zu erleichtern, stellt Wir Sind Altenpflege e. V. geeignete Standards zur Verfügung. Das Angebot hat der

### Mehr zum Thema

Lesen Sie auch die

**aktivieren**-Beiträge „Klänge, die berühren“ von Rosemarie Bleil (5/2016) und „Musik und Klang für alle“ von Armando Sommer (2/2019).

Zum aktuellen Stand der Wissenschaft zur Klangresonanztherapie sowie **Tipps zur Arbeit mit dem Klangprofil** als Download oder bei der Redaktion: [aktivieren@vincentz.net](mailto:aktivieren@vincentz.net), [aktivieren.net/zeitschrift/downloads](http://aktivieren.net/zeitschrift/downloads)



Verein in Kooperation mit dem Peter-Hess-Institut und mit Altenpflegerin Rosemarie Bleil (im Bild o. r.) entwickelt.

### **Klangschalen-Expertin Rosemarie Bleil**

*Sie ist ehemalige Pflegedienst- und Heimleiterin, Palliativfachkraft und Klangpädagogin im Pflege-, Demenz- und Palliativbereich sowie Aroma- und Gerontotherapeutin. Von 2007 bis 2014 sammelte sie als PDL praktische Erfahrungen mit Klangschalen in der Altenpflege. Seit 2014 kamen Erfahrungen in außerklinischer Intensivpflege und Palliativbegleitung hinzu. Sie wirkte als Dozentin und zur Konzeptentwicklung im Peter-Hess-Institut mit Klangschalen für Demenz, Pflege und Palliativbegleitung und war auch in der Schweiz, Österreich, den Niederlanden und Belgien als Referentin gefragt. Bis 2021 haben rund 1 700 Mitarbeitende aus der Altenpflege ihre Seminare besucht. Pflegenden, Betreuenden bis hin zu Koch und Hausmeister hat sie für Klangschalenanwendungen qualifiziert und Klangschalen als Angebot für Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende etabliert. Für die Pflege hat sie Standards für Prophylaxen und Kurzaktivierungen entwickelt, für die Betreuung solche für Klangschalen-Angebote in Einzel- und Gruppenarbeit zur Körperwahrnehmung, Förderung von Gesundheit, basalen Stimulation und Sterbebegleitung. Inzwischen hat sie sich zur Ruhe gesetzt und stellt ihren Schatz an Erfahrungen dem Verein zur Verfügung.*

### *Atmosphäre zählt*

„Alles, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, wird vom Gehirn abgespeichert. Die Frage ist nur, woran wir uns dann noch erinnern und wie uns diese Sinneseindrücke beeinflussen. Deswegen schenken wir in unseren Musik- und Klangprojekten der Atmosphäre ein hohes Maß an Aufmerksamkeit.“

Armando Sommer.

### *Prävention und Prophylaxen in Einklang bringen*

Die Methoden und Anwendungen sollen vor allem einen Mehrwert für die Entlastung im Pflegealltag bieten. So sind eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und eine bereichsübergreifende Kommunikation sinnvoll. Team

und zu Pflegenden sollen gleichermaßen profitieren. Für die Anwendungsbereiche bei Bewohner:innen wurden die wichtigsten, für den Einstieg gut geeigneten Standards mit Rosemarie Bleil zusammengetragen. Es sind Standards, mit denen Prophylaxen unterstützt werden können und die neben dem Wohlbefinden auch den Erhalt der Mobilität oder die Entlastung der Mitarbeitenden fördern. Im Rahmen der Fortbildung nach §53c SGB XI für Betreuungskräfte nach §43b vermittelt der Wir Sind Altenpflege e. V. die Grundlagen. Beispielsweise werden unter dem Titel „Leichtigkeit“

Entspannung und Heiterkeit gefördert. Unter dem Titel „Sinne“ werden gezielt das Schmecken, Sehen, Riechen, Hören und Tasten aktiviert.

### *Mit Klangschalen praktisch arbeiten*

Beim „Essen mit Klangschalen“ werden neben dem Geschmackssinn auch Speichelfluss und Schluckreflex angesprochen. Von einem Obststeller mit mundgerechten Stücken nehmen sich Bewohner:innen das Obst, das sie so

### Praxistipp: So begegnen Sie Klängen im Alltag

Menschen mit Demenz benötigen weniger Führung oder Kontrolle als vielmehr eine maßvolle und haltgebende Umwelt sowie eine ausgewogene und gut abgestimmte Atmosphäre. Klänge sind darüber hinaus in der Lage, Begegnungen zu gestalten und Stimmungen zu erzeugen, die auch Menschen mit Demenz Wohlbefinden und Lebensqualität ermöglichen. Fragen Sie sich:

- Wo und wann kann gezielt mit Klängen gearbeitet werden?
  - Welche Klänge haben das Potenzial, Menschen positiv zu beeinflussen?
  - Wie können wir auf die Atmosphäre einwirken, indem wir bewusst mit Klängen umgehen?
1. Suchen Sie sich einen bequemen Ort, entspannen Sie sich, horchen Sie. Schließen Sie die Augen und achten auf alles, was Sie hören und wie Sie es wahrnehmen. Es muss kein besonders ruhiger Ort sein. Sprechen Sie sich im Team ab. Achten Sie auf Umgebungsgeräusche. Versuchen Sie, diese Aufgabe zu verschiedenen Tageszeiten durchzuführen.
  2. Erstellen Sie ein Klangprofil Ihres Hauses. Listen Sie alle Arbeitsbereiche auf. Ordnen Sie die störenden wie auch die wohltuenden Geräusche, Medien, Klänge oder Töne den jeweiligen Bereichen zu. Versuchen Sie, sich an das intensivste Geräusch oder Medium zu erinnern und überlegen Sie, ob es top oder flopp ist. (konkrete Anleitung dazu als **Download** unter „Mehr zum Thema“ S. 36)
  3. Besprechen Sie die Ergebnisse im Team und priorisieren Sie: Was war besonders gut und sollte unbedingt beibehalten werden? Was waren die stärksten Störungen? Welche Störung(en) können Sie direkt abstellen? Welche Störung(en) sollten langfristig oder auf Leitungsebene angesprochen werden? Nutzen Sie dafür einen Ideenspeicher, die Quartalsplanung oder auch den Jahresplan.

lange kauen, bis der Klang der Schale nicht mehr wahrzunehmen ist. Oft ist zu beobachten, dass sie viel länger kauen und genauer „hinschmecken“, was sie essen. Bei den Dreharbeiten zum Video-Kurs konnten wir tatsächlich aufnehmen, wie eine Diskussion über die Sorte des Apfels geführt wurde, allein anhand des Geschmacks.

Beim Augentraining wird vor allem durch die Förderung der Beweglichkeit des Augapfels das Sichtfeld erweitert und die Wahrnehmung der Umwelt gefördert. Die Klangschale wird dabei sanft angeschlagen und langsam hin und her oder hoch und herunter bewegt. Die Bewohner:in folgt der Klangschale mit den Augen. Dabei sorgen der Klang und die Schwingungen für Entspannung und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Ähnliches passiert beim Geruchsmemory: Kaffee, Lavendel oder Duftöle werden in die Klangschale gegeben. Vor allem Kaffee oder Kräuter sind auch optisch ein Anreiz, denn sie tanzen förmlich in der Klangschale und geben mit den Schwingungen ihren Duft frei. Auch hier hilft den Bewohner:innen wieder der Entspannungszustand, sich zu fokussieren.

Beim Hörtraining bieten sich grundsätzlich zwei Varianten an. Wie lange ist die Klangschale zu hören, oder wo im Raum ist sie zu hören? Das Gehör kann (wieder) dazu beitragen, den Gleichgewichtssinn zu stimulieren.

Mit „taktil haptisch“ – haptisch im Sinne von etwas aktiv zu berühren; und taktil: passiv berührt zu werden – gelingt der Zugang zur Körperarbeit. Der Mitarbeitende und die Klangschalen kommen mit der Bewohner:in in Berührung. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen aktiven und passiven Berührungen. Die taktile Wahrnehmung ist nicht mit dem haptischen Tastsinn gleichzusetzen. Als haptische Wahrnehmungen bezeichnet man alle aktiven Berührungen – das umfasst alle Aspekte der bewussten Berührung mit den Händen. Taktile Reize wie Berührung, Druck, Temperatur und Schmerz entstehen passiv über die Rezeptoren auf unserer Haut. Direkt nach der Geburt erfährt jeder Mensch Berührungen mit anderen Menschen und Materialien. Diese Erfahrungen lassen sich auch im Alter mit sinnvollen Angeboten erhalten.

Im Bereich „Körper“ können Anwendende mit den Standards „Bewegung / Koordination“, „Rückenmassage“, „Kontrakturen“, „Kuscheln“, „Klangschalen bei Bettlägerigen“ und „Obstipationsprophylaxe“ arbeiten.



Armando Sommer

Vorstand und Geschäftsführer Wir Sind Altenpflege e. V., Tel. (0 27 37) 2 26 98 54; [mail@armando-sommer.de](mailto:mail@armando-sommer.de), [wir-sind-altenpflege.de](http://wir-sind-altenpflege.de)