

# KLANG-MASSAGE-THERAPIE

Organ des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e. V.

14/2019

Gemeinsam  
die Klänge  
in die Welt  
tragen

**20 Jahre**

Europäischer Fachverband  
Klang-Massage-Therapie

**35 Jahre**

Peter Hess®-Klangmassage

Gesund bleiben – Krankheit heilen

Achtsamer Klang – Klangvolle Achtsamkeit

Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang

# Kraftquelle Klang

Entspannung  
Gesundheit  
Lebensfreude

Liebe Leserin,  
liebe Leser!



Wir alle wünschen uns, gesund und glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu leben. Oft gelingt es uns aber nicht – mir ging es da nicht anders. Denn viele Jahre meines Lebens war ich unzufrieden, haderte mit meinem Leben und trug eine innere Unruhe in mir. Erst mit 44 Jahren, während eines einjährigen Forschungsaufenthaltes in Nepal, erkannte ich, dass mein Leben reich ist, dass alles, was mir bis dahin begegnet war, einen Sinn hatte – auch wenn es mir oft Schmerz und Kummer bereitet hatte. Ich erkannte, dass ich nur durch meine Erfahrungen zu dem geworden war, der ich war und dass ich alles in mir trage, was ich brauche, um mein Leben voll Freude und aktiv zu gestalten. Und die Klänge der Klangschalen waren der Schlüssel dazu.

Dass ich hier kein Einzelfall bin, erlebe ich nunmehr seit 35 Jahren in meinen Seminaren, in denen ich die Klangmassage und Klangmethoden an andere Menschen weitergeben darf. Und eines kann ich ganz bestimmt sagen: Die meisten Menschen verlassen den Klangraum anders,

als sie ihn betreten haben. Ihr Leben wird durch die dort gemachte Erfahrungen und die Klänge positiver, entspannter, lebendiger und erfüllter!

Die Klänge sind eine wunderbare Möglichkeit, um uns mit uns selbst und mit den in uns schlummernden Ressourcen und unserer inneren Weisheit zu verbinden. Sie helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden, uns zu spüren und lebendig zu fühlen. Damit tagen sie ein transformatives Potenzial in sich, denn sie bringen uns mit unseren Herzenswünschen in Kontakt, stärken den Mut, diese zu verwirklichen, und können uns bei dem Weg dorthin täglich und nachhaltig unterstützen.

Davon berichten die vielfältigen Beiträge dieser Jubiläumsausgabe der Klang-Massage-Therapie. Lassen Sie sich davon inspirieren, informieren und berühren. Ich würde mich freuen, wenn die Klänge auch für Ihr Leben zu einer Kraftquelle werden!

Ihr

Peter Hess

## IMPRESSUM

KLANG-MASSAGE-THERAPIE 14/2019  
ISSN 1862-4081  
Offizielles Organ des Europäischen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V.

Herausgeber und presserechtlich verantwortlich:  
Peter Hess · Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Redaktion: Dr. phil. Christina M. Koller, Ulrich Krause  
Layout: Sandra Lorenz, Hannover  
Titelbild: Sven Meyer, Hamburg  
Lektorat: Ulrich Krause, Nienburg

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang  
Auflage: 5.000

Copyright: © Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V., Bruchhausen-Vilsen. Alle Rechte vorbehalten.



Foto: Birgit Amann



Foto: Dr. Claudia Glöckner



Foto: Michaela Dorfmann und Sonja Bundschuh

**„Gesund bleiben – Krankheit heilen“ 6**

Kongressthema Medizin und Bewusstsein 2019  
Ein Beitrag aus der Sicht der Peter Hess®-Klangmethoden  
Ulrich Krause

**Achtsamer Klang – Klangvolle Achtsamkeit 10**

MBSR und Peter Hess®-Klangmethoden – eine ideale Verbindung  
Birgit Amann

**Klanginduzierte und klangbegleitete Bewusstseinsprozesse 16**

Prof. Dr. rer. nat. Thilo Hinterberger und Dr. phil. Christina Koller

**Das Leben mit Klang bereichern und aktiv gestalten 24**

Mit Klangübungen und Klangmassagen Gesundheit stärken und Veränderungsprozesse begleiten  
Peter Hess und Dr. phil. Christina Koller

**Feuer – Erde – Wasser – Luft 32**

Einige Ideen zum ganzheitlichen Umgang mit Resonanzen  
Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Rolf Verres

**„Wir sind ganz leise und flüstern“ 38**

Erfahrungen aus einer Arbeitsgemeinschaft „Klang-Pause nach dem Schulalltag“ mit Schülern aus der 2. Klasse  
Annette Heck

**Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang 46**

„Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“  
Dr. med. Claudia Glöckner

**„Ich hatte noch nie ein so tolles Gefühl bei der Arbeit“ 50**

Klangentspannung für Mitarbeiter, Bewohner und Angehörige im Haus der Barmherzigkeit in Wien  
Michaela Dorfmann und Sonja Bundschuh

**Mit Klangschalen die Lebensqualität von Senioren steigern 56**

8 Jahre Klanganwendungen im SeniorenWohnen Küpferlingen in Rosenheim  
Rosemarie Bleil

**Wenn die Klangschalen schwingen 60**

Die Peter Hess®-Klangmassage im Dienste der Gesundheit  
Dr. med. Marco Aurélio da Costa Vieira, Ingrid Ortelbach und Carla Ortelbach

**Klangmassage als Entspannungsangebot für Menschen mit Schwerhörigkeit und bei Tinnitus 66**

Angelika Nebl und Dr. phil. Christina Koller

**Keine Angst vor hellen Tönen! 70**

Die Kopfschalen in der Individuellen Klangmassage  
Andreas Hüne

**Yogimobil® YogalehrerInnen-Ausbildung am Peter Hess® Institut 76**

– Anerkannt von der American Yoga Alliance  
Kim Cassandra und Mark Schmid

**Klang(massage) in Nepal – „slowly slowly, macht nichts, alles klar“ 80**

Uta Altmann

**Chancen und Potenziale von Netzwerkarbeit 84**

Gelungenes Miteinander in der Regionalgruppe Allgäu  
Vera Felsing

**Gemeinsam tragen wir die Klänge in die Welt 94**

20 Jahre Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. & 35 Jahre Peter Hess®-Klangmassage  
Dr. phil. Christina Koller



Foto: Kim Cassandra und Mark Schmid



Foto: Uta Altmann



Foto: Vera Felsing