

Bachelor Thesis

Urvertrauen-Klangmassagen zur Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer

Beatrix Wehle

www.beatrixwehle.com

info@beatrixwehle.com

Urvertrauen-Klangmassagen zur Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer

Verfasserin:

Beatrix Wehle

Zeitraum der Projektarbeit:

01.10.2016 bis 04.11.2019

Betreuer 1:

Dr. phil. Dipl.-Soz. Christine Stolla, Institut für Komplementäre Methoden

Betreuer 2:

StR Ulrich Krause, Europäischer Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Bachelor of Science Komplementäre Methoden

Jahrgang KM4-2016 - 2019

Erklärung

Eigenständigkeitserklärung:

Ich habe die vorliegende Abschlussarbeit im Rahmen des Projekt-Kompetenz-Studiums zum Bachelor of Science Komplementäre Methoden 2016 - 2019 selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt.

Beatrix Wehle

Berlin, den 04.11.2019

Beatrix Wehle

Kurzfassung/Summary

Die Trauerbegleitung mit den Klängen der Klangschalen ist das Kernthema dieser Arbeit. Dabei findet die Urvertrauen-Klangmassage Anwendung, die die wohlige geschützte Zeit in der Gebärmutter nachahmen soll, denn schon im Mutterleib wird der Embryo von Tönen, nämlich vom Herzschlag der Mutter, begleitet, was Sicherheit und Rhythmus vermittelt und schon zum Urvertrauen beiträgt.

Der Verlust einer nahestehenden Person ist eine tief einschneidende Lebenserfahrung. Die Trauer, die dadurch entsteht, überwinden die meisten Menschen selbst. Jedoch suchen manche Trauernde professionelle Hilfe, um sich in der schwierigen Lebenssituation besser zurechtzufinden. Eine solche Beratung kann unter anderem in einer Naturheilpraxis oder Klangpraxis stattfinden.

Gerade in Zeiten der Trauer werden die Klänge der Klangschalen bei der Stärkung der Selbstwahrnehmung, zur Tiefenentspannung und für Geborgenheit als wohltuend empfunden. Diese Arbeit ist geprägt von der Bindungstheorie des Trauerns nach Bowlby, bei der sich in der frühen Kindheit Urvertrauen aufbaut, was Auswirkungen auf die emotionalen Sozialbeziehungen im Erwachsenenalter und auf das Erleben der Trauer hat.

Das Ziel dieser Bachelorarbeit ist zu zeigen, dass Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden von Trauernden stärken. Dafür wird eine explorative Diary-Studie mit quantitativen Fragebögen und einem qualitativen Klangtagebuch durchgeführt.

Um die Forschungsfrage zu beantworten, erhielten acht Trauernde, die eine nahestehende Person in den letzten vier Jahren verloren haben, fünf Urvertrauen-Klangmassagen. Die Hypothese, dass Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden bei Trauer stärken, wird bestätigt. Die quantitativen Ergebnisse vom Vorher-Nachher-Vergleich ergeben sehr signifikante bzw. signifikante Ergebnisse. Das zeigt sich beim aktuellen Wohlbefinden, das eine sehr signifikante Verbesserung basierend auf dem Zweistichproben t-Test bei abhängigen Stichproben ergibt. Der Signifikanztest des habituellen Wohlbefindens weist ein signifikantes Ergebnis nahe an einem sehr signifikanten Resultat auf. Komponenten wie die Gespräche mit der Therapeutin, die Atmosphäre des Praxisraumes, die Ereignisse zwischen den Massagen und das Umfeld der Trauernden bei der Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer fließen in die Betrachtung mit ein.

Das zusätzliche qualitative Klangtagebuch hat sich als gute Ergänzung erwiesen, da Empfindungen bei Trauernden so qualitativ besser als mit Fragebögen erfassbar sind. Eine größere Stichprobenzahl würde ein genaueres Ergebnis bringen. Insgesamt aber

bietet die vorliegende Bachelorarbeit eine gute Grundlage für weitere Untersuchungen mit Klangschalen bei Trauer.

The core theme of this work is the mourning accompaniment with the sounds of the singing bowls. The sound massage of basic trust is used to imitate the pleasant protected time in the uterus, because the embryo is already accompanied by sounds in the womb, namely the mother's heartbeat, which conveys security and rhythm and already contributes to the basic trust.

The loss of a loved one is a deeply incisive life experience. Most people themselves overcome the grief that arises as a result. However, some mourners seek professional help to cope better with the difficult life situation. Such counselling can take place in a naturopathic practice or a sound practice.

Especially in times of mourning, the sounds of the singing bowls are perceived as beneficial in strengthening self-perception, deep relaxation and security. This work is characterized by the mourning bond theory of Bowlby, in which basic trust is built up in early childhood, which has effects on emotional social relationships in adulthood and on the experience of mourning.

The aim of this bachelor thesis is to show that the sound massage of basic trust strengthen the well-being of mourners. Therefore, an explorative diary study with quantitative questionnaires and a qualitative sound diary will be conducted.

To answer the research question, eight mourners who lost a loved one in the last four years received five sound massages of basic trust. The hypothesis that sound massages of basic trust strengthen well-being during grief is confirmed. The quantitative results of the before-after comparison yield very significant or significant results. This is evident in current well-being, which shows a very significant improvement based on the two-sample t-test in dependent samples. The significance test of habitual well-being shows a significant result close to a very significant result. Additional components such as the conversations with the therapist, the atmosphere of the practice room, the events between massages and the environment of the mourners during the strengthening of the well-being during grief are considered as well.

The additional qualitative sound diary has proven to be a good supplement, as feelings of mourners can be recorded qualitatively better than with questionnaires. A larger number of samples would produce a more accurate result, but this result is very positive and can be used as a good basis for further studies.

Vorwort

Mein Ehrenamt als Familienbegleiterin im ambulanten Kinderhospiz hat mich bewogen, mich näher mit dem Thema Klangmassage bei Trauerbegleitung zu befassen. Die Idee jedoch, meine Bachelorarbeit auf diesem Gebiet zu schreiben, kam kurz vor dem Beginn meines Studiums, als ich mit einer Mutter, die gerade ihr einjähriges Kind verloren hatte, einen Spaziergang machte. Als wir uns unterhielten, wurde mir bewusst, wie wichtig die Betreuung von Hinterbliebenen ist. Seit damals ist es mir ein Anliegen, die Klangmassage als komplementäre Methode bei der Trauerverarbeitung einzusetzen, um für Trauernde durch die obertonreichen Klänge der Klangschalen Erholung, Trost, Geborgenheit und Mut zu schaffen und eine Stütze auf dem Trauerweg zu sein.

Andere Menschen außerhalb meines Ehrenamtes, die nicht ihr Kind, sondern eine andere nahestehende Person verloren haben, hörten von meiner Arbeit und waren von den Klängen begeistert. Deshalb habe ich mich entschlossen, den Fokus des Forschungsprojektes meiner Bachelorarbeit auf die Trauer durch den Tod von nahestehenden Personen zu legen.

Bedanken möchte ich mich bei meinem Ehemann Peter, mit dem ich eine tiefe Verbundenheit habe und der mir stets mit Unterstützung zur Seite steht. Ich bedanke mich auch bei unseren beiden erwachsenen Söhnen Michael und Hanspeter, durch die ich erleben darf, wie sich die mütterliche Bindung im Laufe des Lebens verändert. Auch meinen Koordinatorinnen im ambulanten Kinderhospiz Barbara Beuth, Ines Walter und Moni Knese gebührt großer Dank. Sie haben mich bei der Arbeit im Kinderhospiz tatkräftig begleitet. Ich bedanke mich auch bei den Trauernden, die sich für die Studie zur Verfügung gestellt haben. Mein Dank geht ebenfalls an meine Betreuer Dr. Christine Stolla und Studienrat Ulrich Krause, die während meiner Bachelorarbeit durch ihre hilfreichen Anregungen eine wertvolle Stütze waren. Durch die Verbindung mit all diesen Menschen konnte ich die vorliegende Bachelorarbeit verwirklichen.

Berlin, den 04.11.2019

Beatrix Wehle

Inhaltsverzeichnis

Erklärung	I
Kurzfassung/Summary.....	II
Vorwort	IV
Inhaltsverzeichnis	V
Abbildungsverzeichnis	VII
Tabellenverzeichnis	VIII
1 Einleitung	1
1.1 Zielsetzung	2
1.2 Vorgehensweise	2
2 Theorie und bisheriger Forschungsstand	3
2.1 Trauer.....	3
2.1.1 Ausgewählte Trauermodelle	4
2.1.2 Gesunde Trauer, komplizierte Trauer	6
2.1.3 Verschiedene Verluste	7
2.1.4 Möglichkeiten der Trauerbegleitung.....	9
2.2 Urvertrauen	9
2.2.1 Wegbereiter der Bindungstheorie	10
2.2.2 Von der Embryologie zu Therapieformen	11
2.3 Wohlbefinden.....	12
2.3.1 Allgemeine Definition und nach WHO.....	12
2.3.2 Arten von Wohlbefinden	13
2.3.3 Dopamin und Oxytocin bei Wohlbefinden	13
2.3.4 Gewinn und Verlust von Wohlbefinden.....	14
2.3.5 Zusammenhang Urvertrauen, Wohlbefinden und Trauer	14
2.4 Klangmassage.....	15
2.4.1 Wegbereiter der Klangmassage	16
2.4.2 Klangschalen.....	16
2.4.3 Basis- und Urvertrauen-Klangmassage	18
2.4.4 Weitere Klanginstrumente	22
2.4.5 Ausgewählte Studien der Musik- und Klangtherapie.....	22
2.5 Urvertrauen-Klangmassage mit individuellen Erdungselementen bei Trauer	25
3 Fragestellung und Hypothesen.....	26
4 Methodisches Vorgehen.....	27
4.1 Erhebungsinstrumente.....	27
4.1.1 Quantitativer Fragebogen.....	27

4.1.2	Qualitatives Klangtagebuch	29
4.2	Projektverlauf.....	29
4.2.1	Flyer und Rekrutierung der Teilnehmer	29
4.2.2	Teilnehmer und Klanganwendungen	30
5	Ergebnisse	48
5.1	Stichprobenbeschreibung	48
5.2	Quantitative Ergebnisse.....	48
5.2.1	Aktuelles Wohlbefinden	48
5.2.2	Habituelles Wohlbefinden.....	50
5.2.3	Körperlicher Gesundheitszustand.....	53
5.2.4	Ressourcen	54
5.2.5	Komplementäre Methoden/Klangmassagen	56
5.3	Qualitative Ergebnisse.....	59
5.3.1	Kategorien.....	59
5.3.2	Zusammenfassung der Kategorien.....	65
6	Diskussion.....	68
6.1	Fazit	70
6.2	Ausblick.....	71
	Quellenverzeichnis	IX
	Anhang.....	XII

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Basisklangmassage (Foto: Michael Wehle).....	20
Abbildung 2: Urvertrauen-Klangmassage (Foto: Michael Wehle)	21
Abbildung 3: Urvertrauen-Klangmassage mit Tuch (Foto: Michael Wehle).....	21
Abbildung 4: Häufigkeitsdiagramm vom aktuellen Wohlbefinden vorher	49
Abbildung 5: Häufigkeitsdiagramm vom aktuellen Wohlbefinden nachher.....	49
Abbildung 6: Häufigkeitsdiagramm vom habituellen Wohlbefinden vorher	51
Abbildung 7: Häufigkeitsdiagramm vom habituellen Wohlbefinden nachher.....	52
Abbildung 8: Körperlicher Gesundheitszustand vor und nach den Klangmassagen	53
Abbildung 9: Welche Personen sind zur Unterstützung da.....	54
Abbildung 10: Trauerverarbeitung.....	54
Abbildung 11: Gespräche mit der Therapeutin.....	55
Abbildung 12: Tagebucheintragungen	55
Abbildung 13: Erfahrungen mit komplementären Methoden gemacht	56
Abbildung 14: Erwartungen von den Klanganwendungen	57
Abbildung 15: Vorstellen, Klangmassagen helfen, haben geholfen	57

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Peter Hess® Therapieklangschalen (Fotos: Michael Wehle)	18
Tabelle 2: Zahlenwert für jede aktuelle Wohlbefindenskategorie	50
Tabelle 3: Signifikanztest aktuelles Wohlbefinden	50
Tabelle 4: Zahlenwert für jede habituelle Wohlbefindenskategorie	52
Tabelle 5: Signifikanztest habituelles Wohlbefinden	52

1 Einleitung

Der Verlust einer nahestehenden Person ist eine tief einschneidende Lebenserfahrung, bei der intensive und längere Trauerreaktionen normal sind. Trauerprozesse laufen aber ganz unterschiedlich ab. Für manche Menschen ist es eine lebensverändernde Erfahrung, bei anderen ist die Trauer nicht so intensiv. Die meisten Trauernden überwinden die Trauer selbst. Familie, Verwandtschaft und Freunde können dabei eine große Unterstützung sein. Darüber hinaus wünschen sich manche Trauernden professionelle Hilfe neben der Unterstützung im sozialen Umfeld, um sich in der schwierigen Lebenssituation besser zurechtzufinden und die neue Lebenslage gut zu bewältigen. Eine solche Begleitung oder Beratung setzt auf die Förderung von Selbsthilferessourcen und ist zeitlich begrenzt. Sie kann in Institutionen wie Hospizen stattfinden.¹

Trauerberatung kann aber auch, was noch nicht so bekannt ist, in einer Naturheilpraxis oder Klangpraxis wahrgenommen werden. Eine Begleitung auf diesem Wege erfolgt durch den Klang der Klangschalen, gestützt durch eine lösungsorientierte Kommunikation. Wo Sprache wenig Zugang findet, kann der Klang besonders auf emotionaler, aber auch körperlicher Ebene hilfreich sein. Klang erfahren wir schon im Mutterleib, er gibt uns Sicherheit und Geborgenheit und kann an wohlige Urzustände erinnern. Die sichernden und strukturierenden Klänge der Klangschalen helfen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, bringen Tiefenentspannung und können innere Bilder entstehen lassen, was als kräftigende Unterstützung beschrieben wird. Die Klanganwendungen zur Trauerbegleitung in der Naturheilpraxis sind von einer positiven Beziehung zwischen Berater und Trauernden geprägt sowie kurzzeitig und die Sprache ist einfach gehalten. Der Mensch steht im Mittelpunkt und nicht das Problem. Für diese Art der Trauerberatung sind eine umfangreiche Ausbildung, die Grundlagen aus der Psychologie, Pädagogik und therapeutischen Kommunikation enthält, sowie Erfahrung mit dem Thema Sterben und Trauer und die Trauerbegleitung mit Klangelementen Voraussetzung.

Diese Arbeit ist angelehnt an die Bindungstheorie des Trauerns nach Bowlby. Bei dieser entwickeln sich die Bindungsbeziehungen in der frühen Kindheit zwischen den Eltern und dem Kind, was eine sichere Basis ergibt. Daraus entsteht ein individuelles Bindungsmuster, das Auswirkungen auf die emotionalen Sozialbeziehungen im Erwachsenenalter hat. Trauer ist demnach eine Reaktion auf den Verlust einer wichtigen Bindungsperson.²

¹ Vgl. Jungbauer: S. 53–62.

² Vgl. Jungbauer: S. 56.

Positive Emotionen tragen zu der Verarbeitung der Auswirkungen negativer Emotionen bei. Sie motivieren zum Kontakt mit anderen Menschen, sind eine gute Voraussetzung, die persönlichen Ressourcen zu erweitern, und eine Unterstützung für ein vitales Leben. Positive Emotionen geben einen Anstoß für eine Aufwärtsspirale zu einem gesteigerten Wohlbefinden.³

1.1 Zielsetzung

Das Wohlbefinden von Trauernden mit der Urvertrauen-Klangmassage zu stärken und dafür wissenschaftliche Nachweise zu erhalten, ist das Ziel dieser Bachelorarbeit. Für dieses Forschungsprojekt wird eine explorative Diary-Studie durchgeführt, die verschiedene Erhebungsmethoden beinhaltet. Es wird mit einem quantitativen Vorher-Nachher-Fragebogen und einem qualitativen Klangtagebuch gearbeitet. Dafür werden an einer Stichprobe von acht zufällig ausgewählten Trauernden jeweils fünf Urvertrauen-Klangmassagen in einem Zeitraum von fünf Wochen durchgeführt.

1.2 Vorgehensweise

Die vorliegende Arbeit umfasst sechs Kapitel. Nach der Einleitung wird in Kapitel zwei auf die Theorie und den Forschungsstand der Hauptbegriffe Trauer, Urvertrauen, Wohlbefinden und Klangmassage eingegangen.

Anschließend in Kapitel drei erfolgt die Fragestellung, inwiefern Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden von Trauernden stärken. Die Hypothese, dass Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden bei Trauernden stärken können, sowie Unterhypothesen folgen der Fragestellung.

Im Kapitel vier dieser Arbeit liegt der Fokus auf dem methodischen Vorgehen. Dieses Kapitel beinhaltet die Erhebungsmethoden sowie den Projektverlauf mit den acht Teilnehmern und den Klanganwendungen.

Kapitel fünf stellt die Ergebnisse der Erhebung in den Vordergrund. Diese beinhalten zwei Stichprobenbeschreibungen sowie die quantitativen und qualitativen Ergebnisse. Bei den quantitativen Ergebnissen wird vor allem durch Häufigkeitsdiagramme die Veränderung vom aktuellen und habituellen Wohlbefinden veranschaulicht.

In Kapitel sechs werden die Ergebnisse zusammengefügt, diskutiert und im abschließenden Fazit die Kernergebnisse zusammengefasst.

³ Vgl. Frank: S. 11–12.

2 Theorie und bisheriger Forschungsstand

Durch ausgewählte Literatur zum Thema wird ein Überblick über grundlegende Theorien und zur Forschung von Trauer, Urvertrauen, Wohlbefinden und Klangmassagen gegeben. Auf dem Gebiet der Trauerforschung betont der Psychologe Wittkowski (2013), dass eine systematische Trauerforschung in Deutschland kaum zu finden ist und auf internationale Trauerforschung nur selten zurückgegriffen wird.⁴

2.1 Trauer

Trauer ist ein Grundgefühl des Menschen, das wie Freude, Glück, Zorn und Liebe zum Leben gehört. Früher war über Trauer zu sprechen oft ein Tabuthema, was sich aber in den letzten Jahren geändert hat. Heute ist es zur Normalität geworden, sich in der Trauerphase Hilfe von außen zu suchen. Das können Familienmitglieder, Freunde, Bekannte oder neutrale ausgebildete Trauerbegleiter⁵ sein. Trauerarbeit kann durch verschiedene Methoden bewusst durchlebt werden und diese können hilfreich sein, den Weg der Trauer zu durchschreiten. In der Trauerarbeit werden die Menschen gestärkt, begleitet, gestützt, um auf der einen Seite ein Loslassen zu erleichtern und auf der anderen Seite eine Neuorientierung zurück ins Leben zu ermöglichen. Gelingt die Trauerverarbeitung nicht, kann dies zu Ängsten, Panik, Depression, verschiedenen psychosomatischen oder körperlichen Erkrankungen führen.⁶

Eine klassische Definition von Trauer hat Sigmund Freud im Jahr 1917 verfasst. Er versteht Trauer wie folgt: „Eine regelmäßige Reaktion auf den Verlust einer geliebten Person oder eine an ihrer Stelle gerückte Abstraktion wie Vaterland, Freiheit, ein Ideal usw.“⁷

Lammer definiert 2014: „Trauer ist die normale Reaktion auf einen bedeutenden Verlust.“⁸

Trauer ist keine Krankheit und tritt nicht nur im Todesfall auf, sondern ist eine Verlustreaktion und kann auch z. B. bei Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, der Heimat und der Jugend auftreten. Es ist keine Fehlfunktion, sondern ein normaler notwendiger Prozess.⁹

⁴ Vgl. Müller, Willmann: S. 41.

⁵ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form in der gesamten Arbeit verwendet.

⁶ Vgl. Wehner: S. 6 ff.

⁷ Vgl. Freud: S. 428.

⁸ Vgl. Lammer: S. 2.

⁹ Vgl. Lammer: S. 2–3.

2.1.1 Ausgewählte Trauermodelle

Trauerarbeit geht zurück auf Freud, worauf viele Wissenschaftler und Fachkräfte aufgebaut haben. Erklärungsmodelle wie die heutigen Phasenmodelle sind daraus entstanden. Die Phasenmodelle von Bowlby und Kast sind heute die beliebtesten. Auch das Traueraufgabenmodell von Worden wird häufig von Fachkräften eingesetzt. Das Stressmodell von Stroebe und Schutt beruht darauf, dass schwierige Lebenssituationen Stress erzeugen. Ein sehr junges Modell, das auf die Trauerforschung der Psychologie aufbaut, ist das Gezeiten-Modell von Smeding. Bei allen Modellen geht es um die Konfrontation mit dem Verlust und dem verbundenen Schmerz, was nötig ist, um ein Leben ohne den Verstorbenen zu erreichen. Eine Unterdrückung kann die Ursache für langfristig entstehende Gesundheitsprobleme sein.¹⁰ Es gibt noch weitere Phasen- und Aufgabenmodelle der Trauer. Die erwähnten Modelle werden von der Verfasserin ausgewählt, da viele davon eine Weiterentwicklung von Bowlbys Phasenmodell sind und dessen Bindungstheorie prägend für diese Arbeit ist. Hier werden sie im Folgenden vorgestellt.

Phasenmodell von Bowlby

Das Phasenmodell von Bowlby (1980) besteht aus vier Phasen und in jeder Phase ist die Trauerverarbeitung wichtig. Die vier Phasen sind: 1. Betäubung, die ein paar Stunden bis eine Woche dauert. Starke Ausbrüche von Wut und Qualen kommen manchmal in dieser Phase vor. 2. Sehnsucht und Suche nach der verlorenen Person. Diese Phase kann einige Monate, aber auch Jahre dauern. 3. Phase der Desorganisation und Verzweiflung, 4. Phase einer größeren oder geringeren Reorganisation. Diese vier Phasen werden hintereinander durchlaufen oder die Trauernden wechseln innerhalb dieser Phasen hin und her.¹¹

Traueraufgabenmodell von Worden

Beim Traueraufgabenmodell von Worden (1991) gibt es keine Phasen, sondern vier Aufgaben. Diese vier Aufgaben sind: 1. den Verlust realisieren und akzeptieren, 2. den Schmerz verarbeiten, die Gefühle durchleben, 3. sich an eine Welt ohne den Verstorbenen anpassen, dem Verlust einen Sinn geben 4. eine dauerhafte Verbindung zum Verstorbenen finden und ihn verorten. Es ist logisch, dass diese Aufgaben hintereinander ablaufen, das muss aber nicht der Fall sein.¹²

Trauerphasen nach Verena Kast

Bei diesem Modell werden besonders die Träume der Trauernden betrachtet und es orientiert sich an der Trauerarbeit von Bowlby und Parkes. Das Modell besteht aus vier

¹⁰ Vgl. Müller, Willmann: S. 43–47.

¹¹ Vgl. Bowlby: S. 86.

¹² Vgl. Worden: S. 45.

Phasen: 1. Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens, eine Art Gefühlsschock mit körperlichen Schocksymptomen wie Übelkeit, schnellem Puls und Schwitzen kann entstehen. Diese Phase dauert einige Stunden bis zu einer Woche. 2. Phase der aufbrechenden Emotionen. Je nach Persönlichkeit treten Wut, Trauer, Angst, Zorn, Schmerz, Niedergeschlagenheit oder Schuldgefühle auf. 3. Phase des Suchens und Sich-Trennens. Bestimmte Teile des Verstorbenen wollen erhalten bleiben in Geschichten, Erzählungen, aber gleichzeitig findet auch die Akzeptanz eines Lebens ohne den Verstorbenen statt. Es wird nicht angestrebt, den Verstorbenen zu vergessen. 4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs. Ein eigenes Leben wird wieder gestaltet, ohne ständig den Verlust vor Augen zu haben. Das Selbstvertrauen wächst wieder und neue Beziehungen können entstehen, ohne dass die verstorbene Person vergessen wird.¹³

Duales Prozessmodell von Stroebe und Schutt

Eine Weiterentwicklung der Phasenmodelle und des Traueraufgabenmodells stellt das duale Prozessmodell von Stroebe und Schutt (1991) dar. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Tod eines Menschen bei den Hinterbliebenen Stress verursacht. Es gibt zwei Arten von Stress: den verlustbezogenen und den wiederherstellungsorientierten Stress. Der verlustbezogene Stress hat mit dem Verlust und der Bindung zur verstorbenen Person zu tun. Beim wiederherstellungsorientierten Stress geht es mehr um die Regelung des Lebens nach dem Tod wie die berufliche, finanzielle und häusliche Situation.¹⁴ Verlustorientierte und wiederherstellungsorientierte Trauerprozesse wechseln sich ab, sie können nicht gleichzeitig verarbeitet werden. Der Vorgang des Pendelns oder Oszillierens ist ein entscheidender Mechanismus für die erfolgreiche Verlustbewältigung.¹⁵

Das Modell „Die Gezeiten der Trauer“ ® von Smeding

Dies ist ein sehr junges Trauermodell aus dem vergangenen Jahrzehnt, das sich an Trauernde richtet, die nicht auf psychotherapeutische Hilfe angewiesen sind. Es wurde auf Grundlagen von wissenschaftlichen Erkenntnissen der Trauerforschung entwickelt und begleitet Menschen auf deren Trauerweg, bis sie wieder aus eigener Kraft ihr Leben bewältigen können. Nicht wie die Gezeiten des Meeres, die in einem regelmäßigen Rhythmus auftreten, entwickeln sich die Gezeiten des Modells spiralförmig und immer wiederkehrend. Das Tempo bestimmen die Trauernden selbst. Der Trauerweg wird als Labyrinth gesehen, in dem sich in der Mitte ein Loch befindet, in das Trauernde beim

¹³ Vgl. Kast: S. 69 ff.

¹⁴ Vgl. Stroebe, Schutt, Boerner: S. 277.

¹⁵ Vgl. Stroebe, Schutt: S. 5.

Abschiednehmen fallen. Der Zeitraum zwischen Tod und Bestattung, diese erste Trauerzeit, wird als Schleusenzeit bezeichnet. Große Veränderungen stehen im Vordergrund, denn das Leben vor dem Tod ist noch nahe, aber der Trauernde befindet sich bereits in der Zeit nach dem Tod. In der Januszeit muss sich der Trauernde damit auseinandersetzen, dass die geliebte Person nicht mehr da ist. Das Leben als Hinterbliebener wird gestaltet. Dabei hilft oftmals, die Sinne bei einem Spaziergang bei Wind und Wetter zu schärfen, Musik zu hören, die nicht mit dem Verstorbenen in Verbindung gebracht wird, und zu erfühlen, was guttut. Die Labyrinthzeit umfasst die längste Zeit des Trauerweges und ist gekennzeichnet durch wiederkehrende Verzweiflung. Kontinuierliche Unterstützung ist hier wichtig. In der Regenbogenzeit ist die Trauerverarbeitung schon weit fortgeschritten. Es können aber immer wieder Einbrüche in die Janus- oder Labyrinthzeit entstehen.¹⁶

2.1.2 Gesunde Trauer, komplizierte Trauer

Die meisten Trauernden erholen sich vom Verlust, ohne Trauerbegleitung in Anspruch zu nehmen. Etwa 10 bis 15 Prozent durchleben eine komplizierte Trauer.¹⁷

Neuere Forschungsergebnisse belegen, dass ein relativ milder Verlauf von Trauer wesentlich häufiger als pathologische oder komplizierte Trauer vorkommt, denn viele Menschen sind belastbarer gegenüber Schicksalsschlägen als andere. Es sind mehrere verschiedene Faktoren wie z. B. das Naturell einer Person oder auch eine vertrauensvolle Bezugsperson von Kindheit an, die Menschen gegenüber ungünstigen Lebenssituationen schützen. Auch das Geschlecht, Alter, Bildung und ethnische Herkunft können Faktoren für psychische Elastizität sein. Trauernde mit einer positiven Lebenseinstellung leiden weniger an Schuldgefühlen und erhalten mehr Unterstützung vom sozialen Umfeld.¹⁸

Der Trauerprozess ist eine natürliche Reaktion auf den Verlust einer nahestehenden Person. Es ist die Zeit, in der sich die Trauernden mit den Themen Leben und Tod und in Verbindung damit auch mit dem Sinn des Lebens auseinandersetzen. In einem natürlich verlaufenden Trauerprozess wenden sich die Trauernden wieder der Welt und anderen Menschen zu, die Beziehung zum Verstorbenen verändert sich, bleibt aber erhalten. Bei komplizierter Trauer ist der Verlust nach einem Jahr immer noch hauptbestimmend im Leben und kann nicht akzeptiert werden. Diese Trauernden fühlen sich traurig,

¹⁶ Vgl. Smeding, Heitkönig-Wilp: S. 140 ff.

¹⁷ Vgl. Mancini, Bonanno: S. 971 ff.

¹⁸ Vgl. Müller, Willmann: S. 92–111.

erschöpft, von Schuldgefühlen geplagt und es können Anzeichen von Depression beobachtet werden.¹⁹

Von verschiedenen Faktoren hängt es ab, ob ein Verlust leichter oder schwerer bewältigt wird. Einen plötzlichen unerwarteten Tod können die Hinterbliebenen anfangs als größeren Schock empfinden als einen längeren vorangehenden Sterbeprozess. Ein besonderer Todesfall ist Tod durch Suizid, bei dem Schuldzusprüche sich selbst gegenüber, aber auch dem Toten gegenüber groß sind. Bowlby hat besonders durch Studien mit Witwen einige Umstände herausgefunden, bei denen ein Verlust eher schwer verlaufen kann. Fünf Faktoren sind hier beschrieben:

- Längere Periode der Pflege von Angehörigen: Besonders, wenn nur ein Familienmitglied die Pflege übernimmt oder wenn qualvolle Schmerzen beim zu Pflegenden auftreten, kann nach dem Tod eventuell die Aufgabe der täglichen Pflege des Angehörigen fehlen oder Schuldgefühle können auftreten.
- Der Zustand des Leichnams beim letzten Anblick: Trauernde, die den verstümmelten Leichnam sahen, berichten über Erinnerungen daran oder Träume davon.
- Die Art der Überbringung der Todesnachricht: Besonders das Geheimhalten eines Todes, manchmal bei Kindern, oder die Todesnachricht ohne den Leichnam zu sehen, können bewusste Trauer verhindern.
- Die Beziehung zwischen Sterbendem und Hinterbliebenem in der letzten Zeit vor dem Tod: Diese kann liebevoll und intim sein, aber auch distanziert bis feindselig, was zu tröstender oder quälender Erinnerung führen kann.
- Die Verantwortlichkeit für den Tod: Vielleicht hätte der Tod nicht sein müssen, wenn der Verstorbene nicht leichtsinnig durch viel Rauchen oder Trinken gelebt oder der Angehörige früher medizinische Hilfe geholt hätte. Es kann zu Wut auf den Verstorbenen, auf sich Selbst oder auf Dritte kommen.²⁰

2.1.3 Verschiedene Verluste

Häufig wird von der Umwelt ein Verlust bewertet. Besonders, wenn Eltern durch eine Fehl- oder Totgeburt oder durch Schwangerschaftsabbruch ihr Kind verlieren, wird der Verlust als nicht so schwerwiegend beurteilt. Dies gilt auch bei sehr alten Menschen oder bei Menschen, die im Wachkoma versterben. Robson und Walter (2012) stellen in einer Verlusthierarchie dar, was sich Menschen vorstellen, bei wem am meisten und bei wem wenigsten getrauert wird. Aus dieser Verlusthierarchie wird ersichtlich, dass dem Verlust

¹⁹ Vgl. Kast: S. 187–188.

²⁰ Vgl. Bowlby: S. 174 ff.

von Ehepartnern, Elternteil, Kind und Geschwistern – den primären Bezugspersonen und blutsverwandten Angehörigen – die größte Trauer zugesprochen wird, hingegen Nachbarn, Stiefeltern/Geschwistern, Arbeitskollegen, also nicht verwandte Menschen, die geringste Trauer.²¹ Die folgenden Verluste wurden von der Verfasserin ausgewählt, da diese Personen von den Teilnehmer der Erhebung betrauert werden.

Trauer nach dem Verlust des Ehepartners, Lebensgefährten

Es gibt Studien, die typische Muster beim Verlust des Partners beschreiben. Besonders viele Studien führte Collin Murray Parkes (Parkes, 1970a) in London und weitere zusammen mit Ira O. Glick und Robert S. Weis in Boston (Glick, Weiss und Parkes, 1974) durch. Auf diesem Gebiet liegen noch mehr Studien von anderen Autoren vor. Einige hundert Witwen und Witwer wurden interviewt, bei denen die Übereinstimmung von Funden beeindruckend ist. Es wird festgestellt, dass die emotionalen Muster bei Witwen und Witwern sehr ähnlich sind.²²

Aus der Stressforschung ist bekannt, dass der Verlust des Partners sehr großen Stress erzeugt und das Risiko einer psychischen oder körperlichen Störung dadurch hoch ist. Finnische Studien zeigen, dass die Sterberate von verwitweten Menschen höher als bei verheirateten liegt.²³

Trauer nach dem Verlust von Vater und Mutter

Die Bindung an eine Person gilt als einer der wichtigsten Werte beim Trauern, besonders die enge Bindung innerhalb des Verwandtschaftsverhältnisses. Eine Untersuchung von 521 Personen über die Aspekte des Trauerns in Abhängigkeit des Verwandtschaftsverhältnisses brachte das Ergebnis, dass beim Verlust eines Elternteils oder von Geschwistern bei Erwachsenen die akute emotionale und kognitive Beeinträchtigung und das Empfinden zur Nähe der verstorbenen Person geringer sind als beim Verlust eines Kindes oder Ehepartners.²⁴

Trauer nach dem Verlust des Kindes

Von Bowlby existieren zahlreiche Studien bereits ab 1955 zu Reaktionen von Eltern auf den Verlust ihres tödlich erkrankten Kindes. Mit den Studien wurde unmittelbar nach der Mitteilung der Diagnose begonnen, die Kinder waren von 18 Monaten bis zehn Jahre alt. Die erste Phase des Trauervorganges beginnt mit der Phase der Betäubung, die oft durch Wutausbrüche gekennzeichnet ist. Es dauert häufig einige Tage, bis die Eltern die Diagnose realisieren. Dann folgt die Phase des Unglaubens, dass die Diagnose richtig

²¹ Vgl. Müller, Willmann: S. 22–29.

²² Vgl. Bowlby: S. 82–85.

²³ Vgl. Haagen, Möller: S. 19.

²⁴ Vgl. Wittkowski, Scheuchenpflug: S. 107–108.

ist. Ein Elternteil versucht zu beweisen, dass die Ärzte Unrecht haben, denn das Kind will behalten werden. Es werden Schlupflöcher gesucht, dass es beim eigenen Kind eine Ausnahme gibt. Wut, intensive Aktivität und Vorwürfe gegenüber den Ärzten, aber auch Selbstvorwürfe, die Krankheit nicht früher erkannt zu haben, wechseln sich ab. Meinungsverschiedenheiten zwischen den Eltern, wann dem kranken Kind gesagt wird, dass es sterben wird, können zu Streitereien in der Familie führen. Wenn es dem Kind immer schlechter geht, folgt die Phase der Desorganisation und Reorganisation, in der die Hoffnung immer weniger wird. Aus jeder Studie geht hervor, dass eine gute Beziehung der Eltern zueinander zu einer günstigen Trauerverarbeitung hilft.²⁵

Eine Fehlgeburt, Totgeburt und ein Kindstod kurz nach der Geburt bleibt häufig für die Außenwelt unsichtbar und wird oft von Mitmenschen mit dem Verweis auf eine weitere Schwangerschaft abgetan und ein Trauern kann meist nicht verstanden werden. Jedoch hat vor allem die Schwangere eine Beziehung zum Ungeborenen aufgebaut, der Körper hat sich auf die Schwangerschaft hormonell umgestellt und auch Körper und Psyche haben sich verändert. Für die Mütter oder Paare in dieser Situation gibt es wenig Trauerangebote.²⁶

2.1.4 Möglichkeiten der Trauerbegleitung

Die meisten Trauernden wünschen sich Zuwendung, Begleitung und Trost von anderen Menschen. Dies finden sie meist in der Familie, bei Verwandten und Freunden. Aber auch außerhalb des privaten Umfeldes können Trauernde professionelle Begleitung bei einem Seelsorger, einer Beratungsstelle, einem Arzt oder Psychotherapeuten finden. Hier muss zwischen Trauertherapie bei der komplizierten Trauer und Trauerberatung oder Trauerbegleitung bei der gesunden Trauer unterschieden werden. Bei der Trauerberatung ist das Ziel, den Verlust eines nahestehenden Menschen bei der eigenständigen Verarbeitung zu unterstützen. Dies kann sowohl als Einzelsetting als auch als Gruppenangebot wahrgenommen werden. Die Gruppe selbst ist eine wichtige Unterstützung bei der Trauerverarbeitung und wird in offenen, fortlaufenden Gruppen und festen Gruppen angeboten.²⁷

2.2 Urvertrauen

Urvertrauen hängt eng mit der frühkindlichen Entwicklung zusammen. Schon Sigmund Freud erforschte die psychosexuellen Phasen der Entwicklung. Erik Erikson, der von Freud geprägt war, stellte das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung auf, bei

²⁵ Vgl. Bowlby: S. 111–120.

²⁶ Vgl. Smeding, Heitkönig-Wilp: S. 34.

²⁷ Vgl. Jungbauer: S. 61–66.

dem in der ersten Phase die Grundbedürfnisse erfüllt werden müssen, damit Urvertrauen aufgebaut werden kann. Dazu gehört, dass das Kind auf die Verlässlichkeit der Bezugsperson angewiesen ist. Das Thema Urvertrauen hat Einfluss auf die Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Psychotherapie. Dem Urvertrauen steht das Urmissstrauen gegenüber.

2.2.1 Wegbereiter der Bindungstheorie

Bei den psychischen Instanzen nach **Sigmund Freud** gibt es die Unterscheidung in Es, Ich und Über-Ich. Die Es-Phase ist die erste gleich nach der Geburt und verkörpert das Lustprinzip mit Freude, Gefühlen, Saugen, Essen, bei der die Mutter Sicherheit und Geborgenheit gibt. Die zweite Instanz, das Ich, ist die Vermittlungsinstanz des Es, die Verhandlung zwischen Lust und Norm. Die dritte Instanz ist das Über-Ich und drückt die gesellschaftlich-kulturelle Ebene aus. Sie beurteilt, ist für innere Moral zuständig, repräsentiert das Gewissen und hängt auch mit Schuld und Scham zusammen. Aus diesen drei Teilen setzt sich nach Freud das Seelenleben zusammen, das sich im steten Kräftemessen zwischen Trieb und Kontrolle befindet.²⁸

Nach dem Konzept von **Erik Erikson** kümmert sich die Mutter fürsorglich um die Unlustzustände des Säuglings. Der Säugling lernt nicht nur die Fürsorge der Mutter, sondern auch Verbote kennen. So können die Eltern dem Kind vermitteln, was sinnvoll ist. Urvertrauen, das sich im Säuglingsalter durch die Beziehung zwischen Neugeborenem und Mutter entwickelt, lässt ein positiv ausgeprägtes Selbstwertgefühl im Erwachsenenalter entstehen. Es entsteht das Gefühl, dass der Mensch in Ordnung ist und ein Selbst besitzt.²⁹

Der amerikanische Psychologe und Verhaltensforscher **Harry Harlow** erforschte 1958 an Rhesusaffen-Babys die Grundlagen der Mutter-Kind-Beziehung. Er widerlegte, dass die Zuwendung eines Jungtieres zur Mutter durch die Hungerbefriedigung besteht. Harlow bot isoliert aufwachsenden Affenbabys als Ersatzmutter eine Attrappe mit einer Milchflasche aus Draht und eine weitere Attrappe aus weichem Stoff an. Die jungen Tiere kuschelten sich an die Attrappe mit Stoff und gingen nur zum Trinken zur Drahtattrappe. Bei Furcht klammerten sich die Affen an die weiche Stoffattrappe. Gab es nur eine Drahtattrappe, so klammerten sich die jungen Affen aneinander. Harlow konnte so die Wichtigkeit der Mutter-Kind-Beziehung beweisen, die die Voraussetzung für eine normale Jugendentwicklung und für spätere Sozialisationsprozesse ist.³⁰

²⁸ Vgl. Freud: S. 4.

²⁹ Vgl. Lutz: S. 61.

³⁰ Vgl. Harlow: S. 673–685.

John Bowlby, ein englischer Kinderpsychiater wird als Vater der Bindungstheorie bezeichnet. Zusammen mit Mary Ainsworth, einer kanadischen Entwicklungspsychologin, haben sie zusammen in Bowlbys Forschungsgruppe in London an der Bindungstheorie geforscht. Sie schrieb eine Promotion mit dem Titel „Sicherheitstheorie“, in der sie sich damit auseinandersetzte, dass jedes Wesen für seine emotionale Entwicklung Urvertrauen zu einer Bezugsperson braucht. Durch die Anregung von Parkes, einem weiteren Mitarbeiter, hat sich Bowlbys Bindungstheorie auf die gesamte Lebensspanne erstreckt. Demzufolge entsteht während der Kindheit ein emotionales Band, das die Basis für Bindungen über das gesamte Leben bis ins hohe Alter darstellt.³¹

2.2.2 Von der Embryologie zu Therapieformen

Die ursprünglich embryonalen Zellschichten des Fötus bestehen aus drei Keimschichten: Endoderm, Mesoderm und Ektoderm. In der Biosynthese nach Boadella stehen die drei Instanzen Es, Ich und Über-Ich, die psychoanalytischen Bezeichnungen für die Strukturen des Geistes, in Verbindung mit den Organen des Körpers. Das Es, das mit Gefühlen zu tun hat, ist verbunden mit den tiefen Organsystemen des Endoderms, aus dem die Verdauungsorgane entstehen. Emotionen wie Wut bauen sich oft im Magen auf und so hat die körperliche Belastung mit dem Es zu tun. Das Ich, das Verhandlungsprinzip, ist in einen wahrnehmenden Teil, der zum Ektoderm zugeordnet ist und einen ausführenden motorischen Teil, der zum Mesoderm gehört, geteilt. Beide Teile stehen in Verbindung mit der Wirbelsäule, die auch als „Ich-Kanal“ bezeichnet wird. Das Über-Ich kann mit keiner Schicht in Verbindung gebracht werden. Es ist die Stimme, die uns sagt, wie wir sein sollen und was von außen erwartet wird.³²

Auf der Hautoberfläche gibt es einen „fötalen Hautaffekt“, den wir durch Berührung erfahren. Er kann als wohltuend oder unangenehm empfunden werden, abhängig davon, wie das Baby behandelt wurde. Durch verschiedene Arten von Massagen, die über die Haut erfahren werden, können wir Augen und Ohren erreichen, da diese Ausformungen der Haut sind, welche zum Ektoderm gehört. Die Ohren können durch Klangtherapie und die Augen durch Farbtherapie erreicht werden. Ein Baby kann nach der Geburt mit den Herzschlagtönen und der Stimme der Mutter beruhigt werden. Der Fötus hat sich bereits im Mutterleib damit vertraut gemacht.³³

³¹ Vgl. Brisch: S. 33–34.

³² Vgl. Boadella: S. 25 ff.

³³ Vgl. Boadella: S. 30.

2.3 Wohlbefinden

Mit Wohlbefinden werden angenehme Zustände bei Menschen beschrieben. Das Adverb „wohl“ stammt vom Althochdeutschen „wela“ und bedeutet so viel wie gut, zweckmäßig, richtig, genau, erfolgreich, glücklich, gesund, angenehm, schön, reichlich usw.³⁴

Norman Bradburn, ein Pionier auf dem Gebiet der Forschung von „well-being“, schrieb 1969 das Buch „The structure of psychological well-being“. Für Wohlbefinden ist bei ihm eine Balance zwischen positiven und negativen Gefühlen ausschlaggebend. Dagegen ist bei Fredrickson und Losada, zwei Wegbereitern der Diagnostik von Wohlbefinden, dreimal so viel positives Erleben im Verhältnis zum negativen erforderlich, damit Menschen sich wohl fühlen.³⁵

2.3.1 Allgemeine Definition und nach WHO

Da Wohlbefinden ein sehr weitreichender Begriff ist, besteht eine große Ähnlichkeit in der Definition mit Lebensqualität und Glück. So wird die gesundheitsbezogene Lebensqualität als ein multidimensionales Konstrukt definiert, das aus körperlichen, emotionalen, mentalen, sozialen, spirituellen und verhaltensbezogenen Komponenten des Wohlbefindens aus der subjektiven Sicht eines Menschen besteht.³⁶ Lebensqualität wird eher mit der Sozialwissenschaft oder der Medizin, Wohlbefinden hingegen mit der Psychologie in Zusammenhang gebracht.

Im September 2012 haben die Vertreter der Mitgliedsstaaten aus der Europäischen Region der WHO neue Ziele und Vorgaben für die Gesundheit 2020 erstellt. Darin gibt es unter anderem das Ziel der Förderung des Wohlergehens der Bevölkerung in der europäischen Region. Wohlergehen bezieht sich auf die Ebene der Gesellschaft und Wohlbefinden, im Englischen „well-being“, für die Ebene des Einzelnen. Das Wohlbefinden ist das entscheidende Element von Gesundheit 2020. In den letzten 60 Jahren lag die Konzentration auf Krankheit, Mortalität und Behinderung. Wohlbefinden wurde nicht gemessen oder dokumentiert. Die Definition von Wohlbefinden nach WHO unterteilt sich in subjektives und objektives Wohlbefinden. Das subjektive Wohlbefinden hat mit den Lebenserfahrungen von Menschen zu tun. Gesundheit, Bildung, Arbeitsplatz, soziale Beziehungen, Umwelt, Sicherheit, Bürgerbeteiligung, Politikgestaltung, Wohnbedingungen und Freizeit gehören zum objektiven Wohlbefinden.³⁷

³⁴ Vgl. Fritz-Schubert: S. 16.

³⁵ Vgl. Frank: S. 6.

³⁶ Vgl. Schumacher, Klaiberg, Brähler: S. 2.

³⁷ Vgl. WHO Faktenblatt: S. 1ff.

2.3.2 Arten von Wohlbefinden

Nach dem Strukturmodell von Becker von 1994 wird Wohlbefinden in das aktuelle und habituelle Wohlbefinden unterteilt. Das aktuelle Wohlbefinden ist das momentane Erleben eines Menschen. Das habituelle Wohlbefinden beinhaltet emotionale und körperliche Erfahrungen der letzten Wochen oder Monate und ist ziemlich stabil. Becker untergliedert Wohlbefinden weiter in psychisches und physisches (körperliches) Wohlbefinden. Beide Formen in Kombination lassen vier Formen des Wohlbefindens entstehen:

1. Das aktuelle psychische Wohlbefinden: momentane positive Gefühle wie Freude und Glücksgefühl, eine positive Stimmung und die aktuelle Beschwerdefreiheit
2. Das habituelle psychische Wohlbefinden: seltenes Auftreten von negativen Gefühlen und Stimmungen, häufig positive Gefühle und Stimmungen
3. Das aktuelle physische Wohlbefinden: eine aktuell positive körperliche Empfindung – Vitalität, Sich-Fit-Fühlen
4. Das habituelle physische Wohlbefinden: länger andauernde Freiheit von körperlichen Beschwerden positive körperliche Empfindungen

Nach der kognitiven Bewertung entsteht aus dem habituellen psychischen Wohlbefinden eine habituelle Zufriedenheit mit der psychischen Verfassung. Aus dem habituellen physischen Wohlbefinden wächst eine habituelle Zufriedenheit mit der körperlichen Verfassung. Beide Zufriedenheitstypen zusammen ergeben die allgemeine und bereichsspezifische Lebenszufriedenheit. Bei Becker ist Wohlbefinden das Vorhandensein von positiven Gefühlen und Stimmungen, gleichzeitig das Fehlen von Beschwerden.³⁸

2.3.3 Dopamin und Oxytocin bei Wohlbefinden

Sicherheit und Geborgenheit und soziale Nähe spielen durch Dopamin und Oxytocin eine maßgebliche Rolle beim Wohlfühlen. Beide Systeme können durch psychologische Interventionen verändert werden und das Wohlbefinden erhöhen.

Dopamin wird als zentraler Neurotransmitter des Wohlbefindens gesehen. Dopaminproduzierende Neuronen im Mesenzephalon spielen eine große Rolle bei der Steuerung motorischer Aktivität, Integration der Sensomotorik, Reaktionsselektion, bei emotionalen, motivationalen und kognitiven Prozessen sowie bei assoziativem Lernen. Es gibt Befunde, die zeigen, dass z. B. eine stressreduzierende Massage, Meditation, Musikhören und die Lieblingsmahlzeit das dopaminergene System stimulieren und aktivieren. Es gibt auch Befunde über den Einfluss des dopaminergen Systems auf die Fähigkeit, Liebe und Nähe zu empfinden und somit soziale Beziehungen aufzubauen.

³⁸ Vgl. Schumacher, Klaiberg, Brähler: S. 4.

Oxytocin wirkt als Neurotransmitter im zentralen Nervensystem, hat aber auch eine hormonelle Funktion und steht hauptsächlich in Zusammenhang mit der Fortpflanzung. Durch das Einwirken von Oxytocin auf die Amygdala kommt es zur Stress- und Angstreduktion und Bildung von engen sozialen Bindungen. Diese Faktoren sind günstige Voraussetzungen für ein gutes Wohlbefinden.³⁹

2.3.4 Gewinn und Verlust von Wohlbefinden

Badura (1981) brachte den Begriff Ressource in die deutschsprachigen Sozialwissenschaften. Seitdem werden Ressourcen in der Prävention und Gesundheitspsychologie einbezogen. Ressourcen können hilfreich sein, ein gewünschtes Ziel zu erreichen. Dazu zählen Fähigkeiten, Erinnerungen, Erfahrungen und Hoffnungen, aber auch die Zuneigung und Hilfsbereitschaft anderer Menschen. Das bedeutet nicht, Leiden zu ignorieren, sondern ist eine Abkehr von der Pathogenese zur Salutogenese. Es werden die guten Dinge angesprochen, die schon vorhanden sind, die stärken, ermutigen, Freude und Wohlbefinden bringen.⁴⁰

In Zeiten von Krankheiten und Lebenskrisen wird hauptsächlich der unangenehme Empfindungsbereich in den Vordergrund gerückt. In vielen Therapien ist die Auseinandersetzung mit den belastenden Themen Teil der Aufarbeitung. Anderes gilt beim Balancemodell von Antonovsky, bei dem das Positive, das vorhanden ist, gestärkt wird, um vom unangenehmen Empfindungsbereich in den Wohlfühlbereich zu kommen, in dem es trotz Einschränkungen zu Lebenszufriedenheit kommen kann.⁴¹

2.3.5 Zusammenhang Urvertrauen, Wohlbefinden und Trauer

Fühlt sich eine Schwangere wohl in ihrem Körper und mit dem heranwachsenden Baby, so wird die Zeit in der Gebärmutter von Leboyer als das „Goldene Zeitalter“ für den Fötus und von Stanislav Grof als der Zustand „Paradies“ bezeichnet. Umhüllt von Fruchtwasser und fast schwerelos erlebt der Fötus Sicherheit, Geborgenheit und Zufriedenheit.⁴²

Der Nabelschnur-Affekt nach der Geburt bleibt als somatische Erinnerung bestehen, der mit der Qualität des Fühlens und der Verteilung von Energie im Bauchraum in Verbindung gebracht wird. Wie ein Kind das Essen verdaut, hängt damit zusammen, wie es Gefühle verdaut. Ein positiver Nabelschnur Affekt bringt Wohlbefinden und Vitalität, ein negativer Affekt Angst, Verzweiflung und verlorengegangenes Wohlbefinden.⁴³

³⁹ Vgl. Kirsch, Gruppe: S. 283–292.

⁴⁰ Vgl. Rathfeld: S. 114–25.

⁴¹ Vgl. Lutz: S. 62 ff.

⁴² Vgl. Boadella: S. 48.

⁴³ Vgl. Boadella: S. 31.

Bei einer gesunden Entwicklung bestehen Bindungen den ganzen Lebenszyklus über und sind nicht nur auf die Kindheit beschränkt, wie in manchen Theorien angenommen wird. Anfangs ist es die Bindung zwischen dem Kind und einem Elternteil, meist die Mutter, später die Bindung zwischen Erwachsenen. Starke Emotionen werden beim Verlieben wahrgenommen, was die Anknüpfung an eine Bindung bedeutet. Das Bestehen einer Bindung wird als Liebe und der Verlust eines Partners wird als Trauer beschrieben. Die Drohung eines Verlusts kann Angst erwecken und der wirkliche Verlust Leid hervorrufen. Das Bestehen einer Bindung wird als Quelle der Sicherheit und eine neue Bindung eine Quelle der Freude erlebt.⁴⁴

In der Studie „Changing of Lives of Older Couples“, kurz CLOC-Studie, wurden Menschen über mehrere Jahre hinweg begleitet. In diesen Jahren verloren einige von ihnen eine geliebte Person durch Tod. So entstanden Aufzeichnungen, wie es den Menschen vor und nach dem Verlust ging. Sehr interessant ist, dass die Menschen mit Resilienz, und das ist fast die Hälfte der Teilnehmer (45,9 %), vor wie auch sechs und 18 Monate nach dem Verlust nur leichte depressive Probleme hatten. Auch andere Trauerreaktionen, die abgefragt wurden, sind nicht aufgetreten. In der Trauerforschung wird von Resilienz gesprochen, wenn Menschen von schweren Erlebnissen kaum oder gar nicht beeinträchtigt werden.⁴⁵

2.4 Klangmassage

Aus Klang, aus dem Urknall oder dem „Big Bang“, wie es die Physik bezeichnet, entstand unser Universum. Aus der indischen Kultur ist der Ausdruck „Nada brahma“ bekannt, was bedeutet, die Welt ist Klang. Zu Heilzwecken nutzten bereits die Schamanen den Klang. Schamanische Heilrituale weisen drei Gemeinsamkeiten auf: einen monotonen und gleichmäßigen Puls durch Trommeln oder Rasseln, monotone Gesänge und Klänge als Medium, um in Trance zu kommen. Auch in der griechischen Antike setzten Mediziner Musik und Klänge zur Heilung ein. Es gab spezielle Heilstätten, die Asklepios, benannt nach Asklepios, dem griechischen Gott der Heilkunst. Hier waren das Wort, der Klang und das Wasser wichtige Elemente. Bis ins 18./19. Jahrhundert wurden Klänge zur Heilung eingesetzt. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts sind die Klänge jedoch aus der Medizin verschwunden. Doch in den letzten 30 Jahren wurden die Klänge für das Gesundheitswesen wiederentdeckt. Heute werden sie in der Prophylaxe, Therapie und Pädagogik vielseitig eingesetzt.⁴⁶

⁴⁴ Vgl. Bowlby: S. 45–46.

⁴⁵ Vgl. Müller, Willmann: S. 92–11.

⁴⁶ Vgl. Schröder: S. 11 ff.

2.4.1 Wegbereiter der Klangmassage

Peter Hess, Begründer der Peter Hess®-Klangmassage, wurde 1941 in Fulda geboren. Er empfand seine ersten Jahre und die Schulzeit als schwierig, fühlte sich oft nicht verstanden und von den Lehrern ungerecht behandelt. So beschloss er, Lehrer zu werden, aber ein anderer, einer der gerecht ist zu den Schülern. Im Franziskanerkloster kam dann der Wunsch, in dieser Welt etwas Gutes zu tun. Nachdem er Physikingenieur war, wurde er Berufsschullehrer. Er beschäftigte sich hauptsächlich mit Schülern, die Schwierigkeiten in der Schule, mit dem Lernen und überhaupt im Leben hatten. Indem er an die Schüler glaubte, das Positive in ihnen suchte und dieses stärkte, bestanden diese ihre Abschlüsse. Darüber hinaus arbeitete er mit praxisorientierten Lernmethoden des Erfahrungslernens. Zu dieser Zeit gab es in seiner Familie schwere Krankheiten und so suchte Peter Hess Begegnung mit alternativen Heilmethoden. 1984 war das Jahr der Veränderungen bei Peter Hess. Er erhielt einen Auftrag, in Nepal Tempelplätze, rituelle Wege oder besondere Steine auszumessen. In diesem Jahr sind auch die Klänge in sein Leben gekommen, er hat viele Erfahrungen mit Klangschalen gesammelt und dies ist der Beginn der Klangmassagen. In Nepal spielt Musik bei rituellen Festen eine große Rolle. Dort kam durch die vielen Rituale und Musikrituale das Urvertrauen bei Peter Hess wieder zurück. Peter Hess ist Entwickler von verschiedenen hochwertigen Klangschalen, die in Nepal und Indien hergestellt werden. Heute sind die Peter Hess® Therapieklingschalen weltweit bekannt und in der Therapie wie auch in der Prophylaxe sehr geschätzt.⁴⁷

2.4.2 Klangschalen

Klanginstrumente wie die Klangschalen bieten ein großes Angebot von hohen und tiefen Frequenzen, lauten und leisen Klängen und sind keine Musikinstrumente, mit denen Melodien gespielt werden. Sie sind dafür gedacht, in eine tiefe Entspannung zu kommen, in einen tranceähnlichen Zustand, oder auch anzuregen und zu aktivieren. So kann der Körper besser wahrgenommen werden und mit inneren Erlebnisbereichen in Kontakt kommen.

Klangschalen stammen ursprünglich aus Japan, China, Thailand, Indien, Nepal und dem Himalajagebiet und waren Aufbewahrungsgegenstände für Nahrungsmittel oder für Opfergaben. Die Peter Hess® Therapieklingschalen bestehen aus einer hochwertigen Bronze und weiteren Metallen. Sie werden in der Prävention und im Wellnessbereich, in der Pädagogik und Therapie eingesetzt.⁴⁸

⁴⁷ Vgl. Hess: S. 12–25.

⁴⁸ Vgl. Hess: S. 35 ff.

Jede Klagschale hat ihren eigenen dreidimensionalen Charakter, denn sie ist auf allen Seiten etwas anders beschaffen und klingt auch anders. Wie sie klingt, hängt auch von der Anschlagstelle und vom Schlägeltyp ab. Außerdem spielt die Qualität einer Klangschale, die besonders von der Schmiedetechnik abhängt, eine entscheidende Rolle. Die Peter Hess® Therapieklingschalen zeigen ein besonderes Schwebeverhalten, das für bestimmte Interventionen hilfreich ist. Bei einer Schwebung entsteht aus zwei benachbarten Tönen ein neuer Ton. Dieser Ton wird „die Einhüllende“ benannt.⁴⁹

Die Wahrnehmung bzw. Verarbeitung der Klänge geschieht über das Hören, die auditive Wahrnehmung, und über das Fühlen, die somato-sensorische Wahrnehmung. Hören und Fühlen sind die zwei Sinne, die schon vorgeburtlich als erste ausgeprägt sind. In hoch komplexen Prozessen werden diese Wahrnehmungen weiterverarbeitet. Einerseits wird der Schall im Innenohr in ein elektrisches Signal umgeformt und durch Nervenimpulse ins Gehirn geleitet, wo Aktivierungsmuster ausgelöst werden. Andererseits geschieht die somato-sensorische Wahrnehmung über die Haut und über das Körperinnere über Spinalnerven in das Gehirn und löst dort in bestimmten Arealen Aktivierungsmuster aus. Die verschiedenen Klangschalen schwingen in einem Frequenzbereich von 100 bis 2800 Hz. Der optimale Bereich für den menschlichen Vibrationssinn liegt im Bereich von 150 bis 300 Hz.⁵⁰

Die Klänge der Klangschalen leiten Regenerationsphasen ein und bringen Rhythmen wieder in Einklang. Rhythmus spielt im Leben eine wichtige Rolle. Schon vor der Geburt ist ein Embryo vom Herzschlag der Mutter begleitet, ein Rhythmus, der Urvertrauen erzeugt. Körper und Seele erinnern sich daran, denn dieser Urrhythmus ist das Erste, was das Ohr des Embryos wahrnimmt. Rhythmus ist Schwingung und geprägt von Spannung und Entspannung. Durch das sanfte Anschlagen und Ausklingenlassen der Klangschalen wird Rhythmus erzeugt, welcher sich positiv auf die Rhythmen im Körper auswirken kann.⁵¹

⁴⁹ Vgl. Portalska, Portalska, Hess, Konrath: S. 204–208.

⁵⁰ Vgl. Koller: S. 25–26.

⁵¹ Vgl. Gabis: S. 175 ff.

In Tabelle 1 sind die Peter Hess® Therapieklangschalen abgebildet, mit denen die Verfasserin arbeitet.

Klangschalentypen für die professionelle Anwendung:

Typ	Frequenz	Gewicht	Zweck	Bild
XL-Klangschale		6 kg	Fußende	
Beckenschale	100–1000 Hz	1500 g	Unterer Körperbereich	
Herzschale	200–1200 Hz	1300 g	Oberer Körperbereich	
Universalschale	100–2800 Hz	900–1000 g	Gesamter Körper	
Kopfschale		250-300 g	Stirn- und Nebenhöhlen	

Tabelle 1: Peter Hess® Therapieklangschalen (Fotos: Michael Wehle)

2.4.3 Basis- und Urvertrauen-Klangmassage

Bei der Klangmassage werden auf oder um den bekleideten Körper Klangschalen in einer bestimmten Reihenfolge aufgestellt und sanft angeklungen. Die ganze Massage dauert 45 Minuten, auf eine ausreichende Nachruhezeit wird geachtet. Über die Entspannung hinaus kann diese Methode gezielt und ergänzend in den Bereichen Pädagogik, Persönlichkeitsentwicklung, Beratung, Therapie und in Heil- und Heilfachberufen eingesetzt werden.

Eine Wirkung der Klangmassagen kann folgendermaßen beschrieben werden:

Der Körper besteht bis zu 70 % aus Wasser und noch weiteren Flüssigkeiten wie Blut, Lymphe, Verdauungssäfte und Zellflüssigkeiten. Durch das Anschlagen der Klangschalen übertragen sich die Schallwellen über diese Flüssigkeiten bis in die kleinsten Zellen des Körpers. Dadurch tritt eine Tiefenentspannung ein. Das Loslassen von Sorgen, Problemen und Blockaden wird in Gang gebracht. Mit Klang wird der Mensch in seiner Gesamtheit unterstützt.⁵²

1. Basis-Klangmassage

Bei dieser Klangmassage geht es vorrangig um die Themen Entspannung, den Körper spüren oder die Klangmassage kennenlernen. Es wird mit den drei Klangschalen Universalschale, Beckenschale und Herzschale gearbeitet, die bei jeder Position ungefähr zehnmal angeschlagen werden. Hierbei gibt es die Möglichkeit, nur mit den einzelnen Schalen zu arbeiten, aber auch in der Abfolge zwei oder mehrere Klangschalen sanft anzuschlagen, z. B. die Universalschale befindet sich auf der Handfläche und die Beckenschale auf der vorderen Körpermitte und die Schalen werden abwechselnd angeschlagen. Zu Beginn legt sich der Klient in Bauchlage auf die Massageliege und wird zugedeckt. Auf eine angenehme Liegeposition wird geachtet. Die Massage beginnt an den Reflexzonen an den Fußsohlen mit der Universalschale. Dann wird die große Beckenschale auf dem unteren Rücken angeschlagen. Auf dem oberen Rücken und auf den Schultern kommt die Herzschale zum Einsatz. Ungefähr in der Hälfte der Anwendung dreht sich der Klient auf die Rückseite, damit die Klangschalen auf der Vorderseite aufgestellt und angeschlagen werden. Die große Beckenschale wird auf dem Solarplexus-Bereich angeklungen, dann folgt der Beckenbereich. Am Brustbereich wird wieder die Herzschale verwendet und hier werden dann die Becken- und Herzschale im Abwechseln gespielt. Auf die Handreflexzonen kommt jeweils die Universalschale.

⁵² Vgl. Wehner, Huto: S. 114.



Abbildung 1: Basisklangmassage (Foto: Michael Wehle)

2. Urvertrauen-Klangmassage

Es geht um die Themen Geborgenheit, Sicherheit, angenommen sein, Mut und Kraft schöpfen. Das wohlige Gefühl in der Gebärmutter, als die Welt noch in Ordnung war, wird nachgeahmt.

Acht Klangschalen werden um den Körper herum positioniert. Folgende Klangschalen kommen zum Einsatz: Eine extragroße Klangschale am Fußende, zwei große Beckenschalen links und rechts der Beine, zwei weitere neben dem Becken, dann folgen zwei Herzschaalen links und rechts der Herzgegend, eine Kopfschale befindet sich oberhalb des Kopfes. Der Klient legt sich in angenehmer Embryostellung auf die Massageliege und der Körper wird mit einer Decke warmgehalten. Massagerollen aus Stoff begrenzen Rücken und Oberkörper. Dies soll ein ähnlich geschütztes und eng umhülltes Gefühl wie in der Gebärmutter geben. Die Massage beginnt mit dem Anschlagen der extragroßen Klangschale am Fußende zum Klienten hin, dann folgen die Beckenschalen und Herzschaalen. Dabei wird so angeschlagen, dass die Person auf der Liege von den Klängen umhüllt wird, d. h., die Klangschalen werden von außen zum Körper hin angeschlagen. Die Anwenderin bleibt auf einer Seite stehen und klingt die Klangschalen über den Körper zum Klienten an. Die Kopfschale, die oberhalb des Kopfes positioniert ist, wird zum Körper hin angeschlagen. In Abwechslung werden die Klangschalen zum Körper hin angeschlagen, dann vom Körper weg und wieder zum Körper hin. Die Massage endet am Kopf.



Abbildung 2: Urvertrauen-Klangmassage (Foto: Michael Wehle)

Urvertrauen-Klangmassage mit Tuch

Dies ist der gleiche Massageablauf wie bei der Urvertrauen-Klangmassage (s. o.). Zusätzlich wird auf Wunsch des Klienten über den gesamten Körper inklusive des Kopfes ein dünnes durchsichtiges Baumwolltuch gelegt, um sich noch geborgener und sicherer wie in einer Gebärmutter zu fühlen.

In Kapitel 3.5 wird noch gezielter auf das Setting der Urvertrauen-Klangmassage besonders bei Trauer eingegangen.



Abbildung 3: Urvertrauen-Klangmassage mit Tuch (Foto: Michael Wehle)

2.4.4 Weitere Klanginstrumente

Die Verfasserin beschreibt verschiedene Klanginstrumente, die im nächsten Abschnitt vorkommen:

Das **Monochord** wird als das Instrument Pythagoras bezeichnet. Der Name Chorda bedeutet im Griechischen eine Saite, also einen Ton, einen Klang. Pythagoras untersuchte an einer einzelnen Saite Zahlenverhältnisse in der Musik. Das Monochord ist ein vielseitiges, aber eintönig gestimmtes Instrument, das einen sphärischen obertonreichen Klangteppich hervorbringt. Es kann auf den Körper aufgelegt oder neben dem Körper gespielt werden. Dabei kann es Geborgenheit geben und wirkt sehr entspannend und wohltuend.

Die **Körpertambura** wird auf den Körper aufgelegt, z. B. auf den Rücken, Brust, Bauch oder Becken. Der Boden ist gewölbt und kann sich so dem menschlichen Körper anpassen. Die Resonanzdecke ist z. B. mit 28 Saiten bezogen. Die Tonfolge Quinte – verdoppelte Oktave – Grundton wird siebenfach wiederholt und endet auf einem tiefen Basston (D). Sie hat einen harmonischen Klang, der auf den ganzen Körper wirkt, tief entspannend und sanft stimulierend ist. Die Körpertambura wird in vielen Heilberufen wie Ergo- und Physiotherapie sowie Logopädie eingesetzt und ist in der Sterbebegleitung sehr geschätzt.

Die **Klangliege** besitzt eine leicht gewölbte Liegefläche, bei der sich die Saiten auf der Unterseite befinden. Sie kann von beiden Seiten von ein oder zwei Personen bespielt werden und zu einer intensiven Ganzkörperklangerfahrung führen. Die Klangliege ist das bekannteste Körperinstrument aus der Gattung der Monochorde.⁵³

2.4.5 Ausgewählte Studien der Musik- und Klangtherapie

Der Einsatz von Musik zu therapeutischen Zwecken hat eine Jahrtausende lange Tradition und ist zugleich doch eine sehr junge Disziplin. Die Musiktherapie ist auf dem Weg zu einer empirisch fundierten und patientenorientierten Interventionsform. Die Grundelemente der Musiktherapie sowie der Klangtherapie sind Rhythmus, Harmonie, Dynamik, Form und Struktur. Dies führt zu einer hohen Effektstärke, die mit den Effekten von etablierten psychotherapeutischen Verfahren vergleichbar sind. Den Nachweis für diesen Wissensstand in der Musiktherapie bieten zehn Metaanalysen und vier Reviews aus den Jahren 1986 bis 2005.⁵⁴

⁵³ Vgl. Deutz, Homepage.

⁵⁴ Vgl. Argstatter, Hillecke, Brandt, Dileo: S. 39 ff.

An der Fachhochschule Heidelberg wurde eine Diplomarbeit zur Darstellung und wissenschaftlichen Erprobung der Musiktherapie in der stationären Behandlung von Risikoschwangerschaften angefertigt. Die Studie wurde an 28 Patientinnen mit einer Risikoschwangerschaft, die stationär auf der Schwangeren-Station der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg waren, durchgeführt. Als Klanginstrument wurde die Körpertambura meist auf den Bauch der Schwangeren positioniert und von der Therapeutin gespielt. Bei dieser Studie konnte nicht geklärt werden, was genau zur Förderung des Entspannungszustandes beigetragen hat.⁵⁵

Die positiven Auswirkungen auf die Stressverarbeitung durch die „Peter Hess® Klangmassage“ konnten in einer Pilotstudie empirische Belege liefern. 201 Probanden, die die Klangmassage noch nicht kannten bekamen Interventionen, die aus fünf wöchentlich stattfindenden Basisklangmassagen bestanden. Das Ziel der Untersuchung war, herauszufinden, ob und gegebenenfalls welche Auswirkungen die Intervention „Peter-Hess® Klangmassage“ auf die Stressverarbeitung und auf das Körperbild hat. Ein standardisierter Stressfragebogen wurde dazu verwendet. Das Ergebnis war, dass die Klangmassagen sich sowohl auf das Körperbild als auch auf die Stressverarbeitung positiv auswirken.⁵⁶

Bei einer Studie im Jahr 2015 im St. Josephs Hospiz in Dindigul in Südindien in Zusammenarbeit mit der Charité Universitätsmedizin in Berlin und der Gandhigram Universität in Indien wurde der Einsatz der Körpertambura bei Palliativpatienten mit Schmerzen untersucht. Zehn Personen bekamen von einer deutschen Ärztin Anwendungen mit der Körpertambura. Dies ist ein Klanginstrument, das Menschen zur Klanganwendung auf den Körper gestellt wird. Fast alle Personen berichteten schon nach der ersten Anwendung von einer tiefen Entspannung und von Schmerzerleichterung.⁵⁷

Der Erhalt und die Verbesserung der Lebensqualität von Palliativpatienten wurden als Einzelfallstudie wissenschaftlich auf der Universitären Palliativstation am Krankenhaus St. Vincentius in Heidelberg untersucht. Bei dieser musiktherapeutischen Arbeit wurden das Monochord und der Klangstuhl bei Palliativpatienten als Klanginstrumente verwendet. Die gleichförmigen Klänge des Monochords wirkten angstlösend und konnten kognitive Prozesse in Gang setzen. Die Verarbeitung biografischen Themen wurde wahrscheinlich durch den Klangstuhl noch verstärkt.⁵⁸

⁵⁵ Vgl. Lelong: 1–122.

⁵⁶ Vgl. Koller, Grotz: S. 88 ff.

⁵⁷ Vgl. Dietrich: S. 236 ff.

⁵⁸ Vgl. Warth et al.

Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft

Der Verlust von Rhythmus kann Hirnstörungen hervorrufen, da Neuronen außer Takt feuern. Wissenschaftler haben erforscht, dass die subkortikalen Regionen im Gehirn neuroplastisch sind, was man vorher nicht annahm. Durch Musiktherapie kann dieser Rhythmus das Gehirn dazu bringen, Neuronen wieder im Takt zu feuern.⁵⁹

Klangtherapie kann Aufmerksamkeitsprobleme beheben. Das konnten Neurowissenschaftler 2005 durch fMRT-Scans belegen. Klangtherapie aktiviert und verstärkt Verbindungen zwischen den Hirnregionen, die für positive Belohnung sorgen, mit der Insula, die beim Schenken von Aufmerksamkeit beteiligt ist. Die Insula ist eine Region des kortikalen Gehirns.⁶⁰

Durch Musikhören lässt sich die Stimmung heben, indem die Dopaminkonzentration im Nucleus accumbens ansteigt. Auch das Kleinhirn ist dabei durch die Steuerung von Gefühlen über die Verbindung mit dem Frontallappen und dem limbischen System beteiligt. Neurophysiologische Theorien führen positive Stimmung und Affekte auf den erhöhten Dopaminspiegel zurück.⁶¹

Der Fötus hört Musik, hat Alexandra Lamont von der Keele University in Großbritannien festgestellt. Dass bereits in der Gebärmutter, wo der Fötus von Fruchtwasser umgeben ist, Geräusche wie der Herzschlag der Mutter gehört werden, ist bekannt. Lamont aber fand heraus, dass Kinder ein Jahr nach der Geburt Musik, die ihnen die Mutter, als sie noch im Mutterleib waren, vorspielte, erkannten. Die Musikstücke hörten die Babys drei Monate vor der Geburt, dann durften sie die Musikstücke erst wieder nach einem Jahr hören und sie erkannten sie. Musikerfahrung kann demnach vorgeburtlich im Gedächtnis gespeichert sein und auch ohne Sprache darauf eingegangen werden.⁶²

Die Stimme spielt bei der Eltern-Kind-Beziehung eine wichtige Rolle. Das zeigt eine Untersuchung aus dem Jahr 2010. Hat ein Kind Stress und hört die Stimme der Mutter, so schüttet das Gehirn Oxytocin aus. Oxytocin wirkt beruhigend und entspannend, bringt positive Gefühle und stärkt die Bindung zwischen den Eltern und dem Kind. Die Stimmen der Eltern beruhigen und fördern die Kommunikation.⁶³

⁵⁹ Vgl. Skoe, Chandrasekaran, Spitzer, Wong, Kraus: S. 82–93.

⁶⁰ Vgl. Menon, Levitin: S. 175–184.

⁶¹ Vgl. Levitin: S. 240.

⁶² Vgl. Levitin: S. 283–286.

⁶³ Vgl. Doidge: S. 393.

2.5 Urvertrauen-Klangmassage mit individuellen Erdungselementen bei Trauer

Mit Literaturrecherche über Trauer, Urvertrauen und Wohlbefinden und den positiven Ergebnissen der vorangegangenen Studienarbeit hat sich die Verfasserin für die Urvertrauen-Klangmassage bei Trauer und dabei für die Urvertrauen-Klangmassagen mit Erdungselementen und dem Auswählen der Kopfschale entschieden.

Für den Begriff Erdung, auch „Grounding“ genannt, gibt es verschiedene Definitionen. 1954 entwickelte Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetik, folgende Definition für das Erden: „Es ist die Fähigkeit, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen, mit seinem Körpergefühl verankert und verwurzelt zu sein und sich in Verbindung zu fühlen mit einer gesunden und erfüllenden Sexualität.“ Der Begriff „Grounding“ wird heute aber vielfältig eingesetzt. Schauspieler, Tänzer, Opernsänger, Lehrer oder Politiker sprechen von einer guten Erdung. Dies ist aber mehr, als nur mit beiden Beinen auf den Füßen zu stehen, denn es gehört auch ein gefühlsmäßiger oder energetischer Kontakt dazu. Erdung hat mit Geborgensein im eigenen Körper und mit Selbstannehen zu tun.⁶⁴

Bei der Urvertrauen-Klangmassage bei Trauernden wird zum üblichen Ablauf, der am Kopf endet, wie er in Kapitel 2.4.3 beschrieben ist, auf zusätzliche Erdung geachtet, denn Trauernde berichten von vielen Gedanken im Kopf oder können sich manchmal schlecht konzentrieren. Bei diesen Symptomen hat die Verfasserin mit einer Erdung durch die XL-Klangschale gute Erfahrungen gemacht und baut dies deshalb in den Massageablauf ein. Also erfolgt, nachdem der Massageablauf die Kopfschale erreicht hat, der Ablauf wieder zurück bis zu den Füßen zur XL-Klangschale, die noch dreimal leicht vom Körper weg angeschlagen wird. Nach der Zeit der Stille, wenn alle Klangschalen ausgeklungen haben, wird die Kopfschale als Zeichen, dass die Massage vorbei ist, sanft angeklungen. Dem folgt die Nachruhezeit.

Die Klangmassage bei Trauernden wird besonders einfühlsam durchgeführt. Dazu gehört neben der intensiven Erdung, dass die Teilnehmer vor jeder Klangmassage aus den Klängen von drei Kopfschalen die passende Klangschale für die jeweilige Massage aussuchen.

⁶⁴ Vgl. Ehrensberger: S. 720 ff.

3 Fragestellung und Hypothesen

Diese Untersuchung geht der Frage nach, inwiefern Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden von Trauernden stärken.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen und guten Forschungsergebnisse der Studienarbeit, bei der die Verfasserin angehörige Trauernde aus dem Kinderhospiz mit Klangmassagen begleitet hat, wird die Hypothese und werden auch die Unterhypothesen für diese Arbeit erstellt. Die Hypothese lautet:

- **Urvertrauen-Klangmassagen können das Wohlbefinden von Trauernden stärken.**

Bei der Studienarbeit ist nach dem Wohlbefinden der Trauernden vor den Massagen und der Veränderung des Wohlbefindens nach den Massagen gefragt worden. Bei der quantitativen Erhebung vor den Massagen haben drei Teilnehmer das Wohlbefinden als schlecht und ein Teilnehmer hat dies als sehr schlecht empfunden. Nach den Klangmassagen hat sich das Wohlbefinden bei allen vier Teilnehmern verbessert.

Die Antwort auf die Frage, ob die Klangmassagen geholfen haben, war bei zwei Teilnehmern sehr hilfreich, bei einem Teilnehmer hilfreich und ein weiterer Teilnehmer hat sich bei dieser Frage neutral verhalten.

Unterhypothesen:

- **Die Trauernden können Kraft schöpfen.**

Durch das Lauschen der Klänge kann eine tiefe Entspannung eintreten und dadurch können die Kräfte gesteigert werden.

- **Die verlorene Erdung kann zurückgewonnen werden.**

Trauernde haben viel Energie im Kopfbereich, die Erdung kann helfen, die Verbindung mit dem Boden wieder zu spüren.

- **Die Urvertrauen-Klangmassage kann heilsam für das aktuelle seelische und körperliche Wohlfühl sein.**

Durch die wöchentlichen Massagen können Körper und Seele wieder als Einheit gespürt werden.

- **Durch Urvertrauen-Klangmassagen können neue Perspektiven entstehen.**

Durch innere Bilder während der Massage können neue Lebensideen entstehen.

4 Methodisches Vorgehen

Das Studiendesign der Bachelorarbeit ist eine explorative Diary-Studie mit quantitativen Papierfragebögen und einem qualitativen Klangtagebuch. Für die qualitative Erhebung hat sich die Verfasserin mit der Literatur von Schreier, Odag im „Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie“ von Mey, Mruck und Mayring (S. 263), mit der „Qualitativen Inhaltsanalyse“ von Philipp Mayring sowie mit dem „Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse“ von Dresing, Pehl, befasst.

Die Absicht der Verfasserin ist, durch diese Kombination noch mehr über den Traueralltag und das tägliche Wohlbefinden der Trauernden zu erfahren. Für die Rekrutierung der Teilnehmer sind mehrere Institutionen kontaktiert und ein Informationsflyer ist angefertigt worden. Die Fragebogen und das Klangtagebuch hat die Verfasserin selbst entwickelt. Sie begleitet die Teilnehmer über fünf Wochen mit Urvertrauen-Klangmassagen.

4.1 Erhebungsinstrumente

Die Erhebungsinstrumente sind quantitative Papierfragebögen, die jeweils am Anfang und am Ende der fünf Klangmassagen ausgefüllt werden. Die explorative Methode ist ein qualitatives Klangtagebuch (Diary) für zu Hause.

4.1.1 Quantitativer Fragebogen

Für diese Arbeit wurden verschiedene standardisierte Fragebögen gesucht. Bei der Recherche zu den Fragebögen wurde Folgendes berücksichtigt:

- Fragebogen zum aktuellen körperlichen Wohlbefinden (FAW) von Renate Frank zum Therapieziel Wohlbefinden
- Fragebogen für Trauerbegleiter vom Institut für angewandte Forschung (IAF)
- Fragebogen zu Einstellungen zu Sterben, Tod und „Danach“ vom Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)
- Würzburger Trauerinventar – Mehrdimensionale Erfassung des Verlusterlebens (WüTi)
- SOC-Skala – Erfassung des arbeitsbezogenen Kohärenzgefühls
- Klinische Fragebogen für psychische Symptome bei pathologischer komplizierter Trauer

Einen passenden standardisierten Fragebogen für dieses Thema zu finden, stellte sich als sehr schwierig heraus. Die meisten Fragebögen enthalten sehr viele Items, manch-

mal über 90, was für Trauende eine Überforderung wäre. Außerdem beinhalten sie Skalen wie Ängstlichkeit, Zwanghaftigkeit, Depressivität, Schuldgefühle, posttraumatische Belastungen, die kontraproduktiv für die Untersuchung sind. Der Verfasserin ist es wichtig, auf das Positive hinzuarbeiten und dies zu stärken; darauf wird auch in der Formulierung der Fragebogen und im Klangtagebuch großer Wert gelegt. Es sollte ein relativ kurzer Fragebogen sein, bei dem rasch die relevanten Themen abgefragt werden. Da kein idealer Fragebogen für das Wohlbefinden Trauernder gefunden wurde, hat die Verfasserin einen eigenen erstellt. Bei den Fragen zum aktuellen Wohlbefinden verwendet sie einige Items aus dem FAW-Fragebogen von Renate Frank zum Therapieziel Wohlbefinden. Durch die Auseinandersetzung mit den oben angeführten Fragebögen, den Ergebnissen der Erhebung aus der Studienarbeit und die langjährige Arbeit mit Trauernden, sind die restlichen Fragen entstanden. Bei Fragebogen 1 werden 26 Fragen gestellt, bei Fragebogen 2 sind es 22.

Aufbau der Fragebögen (Fragebogen 1 und 2 befinden sich im Anhang)

Sie bestehen aus vier Teilen mit insgesamt 26 bzw. 22 Fragen. Der erste Teil beinhaltet einige Fragen zur Person wie Geschlecht, Alter, Familienstand, Nationalität, Zeitpunkt des Todesfalls und dazu, welche Person verstorben ist, zu Schulbildung und Berufsleben.

Einige Inhalte der Fragebogen

Die Fragen zum körperlichen Gesundheitszustand, aktuellen seelischen Wohlbefinden und körperlichen Wohlbefinden orientieren sich an der Einteilung von Wohlbefinden nach dem Strukturmodell von Becker (siehe 2.3.2).

- Empfindungen über die Alltagsbelastung, die körperliche Belastbarkeit, tägliche Körperpflege, die Konzentration, körperliche Erholung und Neugierde auf die Zukunft sind Elemente des FAW-Fragebogens von Renate Frank zum Therapieziel Wohlbefinden.
- Ressourcen wie die Unterstützung von Familie und Freunden sind soziale Beziehungen, die nach der Definition der WHO förderlich für das Wohlbefinden sind. Auch aus der Trauerbegleitung ist bekannt, dass Zuwendung und Trost von lieben Menschen bei der Trauerverarbeitung hilfreich sind (siehe 2.3.1).
- Erfahrung mit komplementären Methoden, besonders mit der Klangmassage, und damit, welche Erwartungen Trauernde an die Klangmassagen haben, danach wird ganz gezielt gefragt. Vielleicht reagieren Menschen, denen komplementäre Methoden noch nicht bekannt sind, anders als diejenigen, die sie schon kennen.

Für die Fragebögen werden Nominalskalen, ungeradzahlige Ratingskalen mit Skalenverankerung durch Beispiele und Fragen mit offener Beantwortung gewählt.

4.1.2 Qualitatives Klangtagebuch

Das Klangtagebuch hat die Verfasserin selbst individuell für Trauernde, die mit Klangmassagen begleitet werden, erstellt. Das Design ist dem Thema angeglichen. Der Titel „Klangtagebuch“ und nicht „Trauertagebuch“ wurde gewählt, da die positive Klangerfahrung im Vordergrund stehen soll. Das Tagebuch beginnt mit einigen persönlichen Worten der Verfasserin über die Verwendung des Klangtagebuches und einem passenden Spruch über den Ton der Klangschalen von Peter Hess. Dann folgen 30 Seiten mit jeweils sieben Fragen. Die ersten zwei Fragen sind Einschätzungen über das aktuelle Wohlbefinden und Trauerempfinden und werden auf einer Skala von sehr schlecht bzw. gar nicht bis sehr gut bzw. sehr eingetragen. Die Fragen drei bis sechs sind offene Fragen. Der siebte Punkt wird nicht als Frage definiert, sondern bietet über die ganze Seite Platz für eigene Worte zum Wohlfühl, Erinnerungen, Fotos, Zeichnungen und Gedanken. Es wird nicht verlangt, jeden Tag einzutragen, aber ein regelmäßiger Rhythmus ist angestrebt (die Fragen des Klangtagebuches sind im Anhang zu finden).

4.2 Projektverlauf

Die Datenerhebung erfolgte zwischen April und August 2019. Zur Information über das Projekt wurde ein Flyer erstellt, der online an Institutionen verschickt wurde, auch in ausgedruckter Version zur Verfügung stand und bei Trauergesprächen mitgegeben werden konnte.

4.2.1 Flyer und Rekrutierung der Teilnehmer

Die Kriterien, um an der Studie teilzunehmen, sind Erwachsene, die in den letzten vier Jahren eine nahestehende Person durch Tod verloren haben, nicht schwanger sind und keine Diagnose einer komplizierten Trauer aufweisen. Für die Teilnehmer fallen keine Kosten an, da die Verfasserin die Klangmassagen als ihre ehrenamtliche Tätigkeit anbietet.

Menschen in ihrer Trauer für eine Studie zu finden, hat sich als recht anspruchsvoll gezeigt. Einerseits ist Trauer sehr privat, individuell und komplex und andererseits sind Klangmassagen bei Trauer nicht so bekannt. Die Trauernden, die bereit waren, dabei mitzumachen, zeigten eine aktive Mitarbeit bei der über fünf Wochen dauernden Erhebung.

Mehr als zwanzig Organisationen, Vereine, Selbsthilfegruppen, betroffene Familien und Ehrenamtliche erhielten Informationen über die Studie. Darunter waren große ambulante

Hospize in Berlin, bei manchen war die Verfasserin durch ihr Ehrenamt schon bekannt, andere konnte sie aber dazugewinnen und Ansprechpartnerinnen finden, die sich für die Studie einsetzten. Ein kontinuierlicher Kontakt mit den Institutionen hat sich dahingehend bewährt, dass sich dadurch zusätzliche Teilnehmer gemeldet haben. Schließlich konnten Termine mit acht Trauernden vereinbart werden.

4.2.2 Teilnehmer und Klanganwendungen

Mit jedem Teilnehmer ist über fünf Wochen einmal in der Woche ein Termin über 60 Minuten Klangintervention vereinbart worden. Diese Termine haben sich aus 45 Minuten Klangmassage inklusive Nachruhezeit und 15 Minuten Vor- und Nachgespräch zusammengesetzt. Nur beim ersten Termin hat die Massage nur 30 Minuten gedauert, da zu Beginn die Klangschalen vorgestellt worden sind und über das Projekt nochmals informiert sowie der Anfangsfragebogen ausgefüllt worden ist. Die Klanginterventionen haben in der Praxis der Verfasserin stattgefunden. Die Ausstattung der Praxis beinhaltet eine extrabreite Liege, Klangschalen, Lagerungsmaterial wie Massagerollen aus Stoff, Kissen und Decken. Ein Tisch und Stühle zum Ausfüllen der Fragebögen sind vorhanden.

Im Anschluss erfolgt die Beschreibung des Verlaufs der Klanganwendungen. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und der Anonymität der Teilnehmer wird die männliche Form verwendet. Am Anfang und am Ende jeder Sitzung sind die gleichen Fragen gestellt worden, um den Verlauf der Anwendungen zu dokumentieren. Vor der Massage hat die Verfasserin eine Frage nach dem aktuellen Wohlbefinden gestellt, das auf einer Skala von eins bis zehn eingestuft wurde. Auf der Skala bedeutet eins ganz schlecht und zehn sehr gut. Weiters ist nach Ereignissen seit der letzten Massage wie körperlichen, seelischen oder sozialen Veränderungen gefragt worden. Nach der Massage haben die Teilnehmer mehr oder weniger genau über die Empfindungen während der Massage erzählt und die Einstufung auf der Wohlfühlskala nach der Massage vorgenommen. Zusätzlich hat die Verfasserin allgemeine Gegebenheiten der Teilnehmer und ihre Beobachtungen notiert.

Teilnehmer A

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Nach der Frage, wie er sich heute fühlt, antwortet der Teilnehmer „ganz gut“. Er leidet an keiner körperlichen akuten Krankheit, aber an einer akuten psychischen Erschöpfung.

Skalierung vor der Massage: Er sieht sich auf der Wohlfühlskala auf fünf.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Er berichtet, dass die Massage sehr angenehm gewesen ist und er schon sehr gespannt auf die nächste Massage ist. Es ist ihm sehr leicht gefallen, in die Entspannung zu finden, und er hat sich durch die Klänge umhüllt gefühlt.

Skalierung nach der Massage: Er stuft sein jetziges Wohlbefinden auf sieben ein. Er müsste aber seine „Baustellen“ angehen, um auf der Skala noch weiter nach oben zu kommen.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor dieser Anwendung ganz gut.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er auf der Sechs.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat sich sein Körper am Abend leichter angefühlt, er hat der Familie und Freunden von der Massage erzählt und hat ein Konzert besucht. Er ist im Allgemeinen alles langsamer angegangen und hat mehr auf sich gehört.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage empfindet er als sehr schön, sie bringt ihn ganz „woanders“ hin. Aber er meint, man müsste von einem entspannten Tag kommen und nicht nach der Arbeit, dann hätte er noch mehr davon. Es ist ihm leicht gefallen, zu entspannen, und er hat sich umhüllt gefühlt. Bei dieser Massage wollte er das dünne Tuch über den Körper und das war noch ein wohligeres Gefühl als ohne. Er hat versucht, die Gedanken laufen zu lassen.

Skalierung nach der Massage: Er stuft sich jetzt auf der Wohlfühlskala auf der Sieben ein.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Diesmal fühlt sich der Teilnehmer nicht so gut.

Skalierung vor der Massage: Die Skalierung war nicht möglich, er hat sich aber sehr auf die Massage gefreut.

Ereignisse seit der letzten Massage: Viele Sachen belasten ihn.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm sehr gut, zuerst ist es etwas schwierig, die Gedanken abzustellen, aber dann kann er die Gedanken ganz herunterfahren und dadurch ganz abschalten.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Dem Teilnehmer war nicht nach Erzählen der Ereignisse der Woche, deshalb sind wir ohne viele Worte zur Massage übergegangen. Auf Erdung wird diesmal noch mehr geachtet.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Das tägliche Wohlfühl geht auf und ab.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Vier ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Das letzte Mal nach der Massage ist es zu einem heftigen Streit mit dem Partner gekommen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist sehr angenehm. Er kann diesmal gut entspannen, anfangs sind noch einige Gedanken im Kopf. Er fühlt sich wieder von den Klängen umhüllt. Er findet durch die Klänge, der Körper wird als eine Einheit gestärkt und er spürt die Herzgegend mehr.

Skalierung nach der Massage: Er sieht sich auf der Skala auf der Sieben.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung ganz gut.

Skalierung vor der Massage: Er stuft sich auf der Skala auf der Sechs ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Während der Massage fällt es ihm leicht, sich zu entspannen. Er entspannt sich sogar tief und das Klangempfinden hat gewechselt, indem jetzt die Klänge intensiver empfunden werden.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Acht.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen? Er hat gelernt, sich Raum für Ruhe und Rückzug zu nehmen.

Teilnehmer B

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich „sehr gut“. Er leidet an keiner körperlichen akuten Krankheit.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Acht ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm sehr gut. Er spürt jetzt aber viel Energie im Kopfbereich und der Wunsch nach Erdung ist groß. Es fällt ihm

leicht, sich zu entspannen. Durch innere Bilder kann er den Gesamteindruck der Praxis sehen, die Helligkeit des Raumes tut ihm so gut. Er fühlt sich durch die Klänge umhüllt.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala bleibt sein jetziges Wohlbefinden auf der Acht.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor dieser Anwendung gut.

Skalierung vor der Massage: Er befindet sich auf der Wohlfühlskala bei der Acht.

Ereignisse seit der letzten Massage: Der Körper fühlt sich leichter und mehr in der Mitte an. Er hat der Familie und Freunden von der Massage erzählt und ist bei einem Konzert gewesen. Das Leben hat er positiver gesehen, er ist hinaus in die Natur gegangen und hat gelebt.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage beschreibt er als gut, weil er noch tiefer als bei der ersten Anwendung entspannen konnte. Er berichtet von einem Traumerlebnis. Er sieht Bilder und sagt etwas zu einer Person. Er kann aber nicht sagen, wer es ist und was er sagt. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen, und er fühlt sich von den Klängen umhüllt.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer sitzt nach der Massage sehr entspannt auf dem Stuhl, redet nicht mehr so aufgeregt wie vor der Massage und möchte die angenehme Ruhe genießen.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer beschreibt sein Wohlfühl diesmal als „gemischt“, da er eine Reise verschieben musste.

Skalierung vor der Massage: Er stuft sich auf sieben ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat er sich ausgeglichen gefühlt, der innere Druck ist nicht mehr zu spüren und er hat sich körperlich und geistig wohlig gefühlt. Er konnte alles sein lassen, wie es war.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm gut und er entspannt sich gut und fühlt sich etwas mehr der Erde näher. Während der Massage spricht er mit Personen, weiß aber nicht, mit wem. Die Klänge sind nicht so sehr im Kopf, sondern mehr in den Backenknochen. Überhaupt spürt er die Klänge mehr in den Knochen und der Kopf fühlt sich an, als wenn „Watte“ nicht mehr darin wäre.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer hat aus eigenem Wunsch auf den Rücken gelegen und nicht in Embryostellung und sich aber nicht so umhüllt gefühlt und möchte daher beim nächsten Termin wieder die Embryostellung einnehmen.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Sein Wohlbefinden geht schon lange auf und ab.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich diesmal auf der Sieben ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat sich sein Körper noch mehr gelassen angefühlt als nach der dritten Massage. Er meint, er sei innerlich „*relaxter*“. Er hat mit dem Bild des toten Verstorbenen gesprochen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Bei der Massage kann er noch tiefer entspannen als sonst. Er sei richtig „*weggesackt*“, meint er. Zwischendurch kann er den toten Verstorbenen sehen und „*die Situation war gut, wir haben gut harmoniert und ich konnte loslassen*“.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Die Klänge ineinander sind sehr gut wahrnehmbar, es können Schwebungen festgestellt werden.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung gut.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er vor der Massage auf der Neun.

Ereignisse seit der letzten Massage: Der Teilnehmer findet, dass sich der Rücken durch die Massagen besser anfühlt. Er meint: „*Wenn ich nicht aus dem Sumpf rauskomme, denke ich an die Klänge.*“

Empfindung/Erfahrung der Massage: Nach der Massage fühlt er sich total zufrieden, ausgeglichen, in der Mitte. Er genießt die Ruhe und freut sich über die vielen Schwebungen, die wieder durch die Klänge entstanden sind. Er sieht innere Bilder, kann diese aber nicht beschreiben.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er jetzt auf der Neun.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen? Einen kleinen unsichtbaren Stab, der an die Klänge erinnert. Beim Stab denkt er an Bambus, denn der gibt Korrektur.

Teilnehmer C

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Er fühlt sich heute nicht gut, wegen Belastungen mit Geschwister. Zusätzlich erholt er sich gerade von einer ausklingenden Bronchitis.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Fünf ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm sehr gut. Anfangs ist es ihm schwer gefallen, sich zu entspannen, ab der Mitte war es besser und bis zum Schluss ist er ganz in Entspannung. Es kommen Gedanken wie, *„Eine solche Massage sollte man sich öfter gönnen und dass er dankbar ist, ein Teilnehmer sein zu dürfen. Er möchte lernen mit der Trauer umzugehen und mit den Geschwistern sich aussöhnen.“* Die Klänge nimmt er wie Wellen wahr, *„aber es war, als ob der Unterleib nicht dazugehörte“*. Er fühlt sich von den Klängen umhüllt.

Skalierung nach der Massage: Er ist jetzt auf der Wohlfühlskala bei sechs.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor dieser Anwendung richtig schlecht durch viele Ereignisse und der Husten geht nicht weg.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er auf der Vier.

Ereignisse seit der letzten Massage: Der Teilnehmer berichtet, dass er nach der letzten Massage sehr geruchsempfindlich gewesen ist, viel gestolpert ist und am Abend Kopfschmerzen hatte. Er hat sich Bilder der verstorbenen Mutter angeschaut und sich geärgert, dass die Mutter die Kinder so verschieden behandelt hat. Aber er hat sich besser „fallen lassen können“ und schläft besser ein. Zusätzlich hat er sich zum Frühstück mit Freunden getroffen, ist bei einem 60igsten Geburtstag gewesen, hat dort gefeiert, getanzt und eine nette Person kennengelernt.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage beschreibt er als sehr gut. Kurze Bilder wie Alltagsgeschichten und Tagträumereien von Kindheitstagen kommen während der Massage. Er kann gut loslassen, die Klänge bleiben länger und er fühlt sich noch wohligter als bei der letzten Massage. Seit Beginn der Klangmassagen beschäftigt er sich noch mehr mit der Trauer.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich jetzt auf der Sechs ein.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer findet, dass alles schlecht sei. Er wünscht sich, einfach in den Tag hineinzuleben und keine Sorgen zu haben.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf vier ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat er die Nachricht vom Tod einer Freundin erhalten. Deshalb fühlt er sich innerlich leer, wie tot. Emotionen von Trauer kommen hoch. Er ärgert sich über die Mutter, dass sie nichts geregelt hat. Es hat ein Gespräch mit der Schwester gegeben, das ihn aber nicht wie sonst in Ohnmacht gebracht hat. Er findet, durch die Massage ist er mehr eins mit sich, denn Kopf und Gefühle sind mehr eine Einheit.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist wieder richtig gut. Er meint: *„Als wenn ich ein Teil von den Klängen wäre.“* Er ist mitten in den Klängen, spürt die unterschiedlichen Klänge intensiv: *„Als wenn wir ein Musikstück wären.“*

Skalierung nach der Massage: Er stuft sich auf der Sieben ein.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer beschreibt sein Wohlbefinden wegen des Todes der Freundin als nicht gut.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sechs ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage haben die Klänge lange gewirkt und dies hat sich erfrischend angefühlt. Er hat gerade das Gefühl, dass die Trauer um die Mutter anders geworden ist. Es fühlt sich mehr als gesunde Trauer an, mit Wehmut, aber leichter. Er ist innerlich aktiver, die Lust am Leben kommt zurück und er darf sich etwas erlauben. Während der Woche ist er bei der Hochzeit der Ziehtochter gewesen und das hat er als sehr schön beschrieben. Es hat ein schönes Gespräch gegeben und er hat Komplimente erhalten.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist diesmal anders. Er spürt die Klänge im Bauch, hat aber auch das Gefühl, über ihm schwingt es. Die Klänge empfindet er als viel tiefer als sonst und sie gehen und kommen. Er fühlt sich im Klang versunken. *„Ich fühle mich jetzt besser, auch gleichgültiger, jetzt ist es gut so.“*

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sieben ein.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung trotz der Beerdigung der Freundin am Vortag ganz gut.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er auf der Sechs.

Ereignisse seit der letzten Massage: Seit der letzten Massage ist er nicht mehr in einer bodenlosen Trauer. Er meint „*die Klänge sind eine wunderbare Ergänzung zur Trauerverarbeitung*“. Wenn er nachts nicht schlafen kann, lehnt er sich auch wie bei der Massage an ein Kissen an und denkt an die Klänge.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm sehr gut, es ist aber wieder anders. Er konzentriert sich heute sehr auf die unterschiedlichen Klangschalen, sieht keine Bilder und es kommt ihm länger vor. Er ist heute wacher. Diesmal spürt er die Vibrationen in den Beinen sehr und meint, „*es war wie in einer magischen Situation*“. Im restlichen Körper und am Kopf sind die Klänge nicht so präsent, aber in den Beinen besonders in den Waden. Auch nach der Massage spürt er das noch. Er fühlt sich positiver. Das Tuch über den ganzen Körper tut ihm gut.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Neun ein.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen? Er hat den Eindruck, nach den fünf Massagen mutiger geworden zu sein, ja oder auch nein in bestimmten Situationen zu sagen. Er trauert jetzt anders, mit Wehmut, empfindet ein Vermissen, aber die Trauer ist nicht so zerstörend und er fällt nicht in ein Loch. Er muss sich beruflich noch orientieren.

Teilnehmer D

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Er fühlt sich heute nicht gut, hat keine akute Erkrankung.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage beschreibt er als gut. Es ist ihm leicht gefallen, sich zu entspannen, und er fühlt sich von den Klängen umhüllt. Bei der Massage ist er frei von Gedanken. Er sieht Bilder von blauem Wasser, einem Wal, einem Löwen. Die Beine spürt er während der Massage nicht.

Skalierung nach der Massage: Er stuft sich auf der Sieben ein.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer kommt am frühen Vormittag und fühlt sich schon müde. Er ist gerade beim Qigong gewesen und vorher hatte er schon Stress mit dem Partner.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er auf der Sechs.

Ereignisse seit der letzten Massage: Seit der letzten Massage hat er sich mehr in der Mitte gefühlt, der Körper hat sich leichter angefühlt und er hat Familie und Freunden von der Massage erzählt. Er hat mehr Tatendrang verspürt, konnte seinen Standpunkt besser vertreten und hatte kein Verlangen nach Süßem.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist anders als das erste Mal. Das Blut strömt wellenförmig bis in die Knie. Er sieht während der Massage viele Bilder, aber wie durch eine Scheibe verschwommen. Bilder von einer Schlange mit geöffnetem Maul, die entkommt. Dann sieht er Wasser und im Wasser spiegelt sich ein Reh, zusätzlich sind ein Adler und ein Storch ins Bild gekommen. Plötzlich verspürt er ein Herzklopfen und Gedanken sind kommen, „*wie wenn mit dem kranken Bruder was wäre*“. Er fühlt sich umhüllt.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sechs ein.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Massage gut, hat aber schlecht geschlafen.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf sechs ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat er einen dicken Kopf gehabt, das war aber am nächsten Morgen weg. Er hat den sehr kranken Bruder besucht, was er als sehr ergreifend empfand.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm gut. Er fühlt sich jetzt leicht, hat seine Umrisse während der Massage nicht mehr gespürt. Er beschreibt dieses Erlebnis als ganz besondere Stimmung. Er sieht lange Zeit keine inneren Bilder, dann sieht er sich im Wald, entdeckt dort die Klangschalen und „*es war, als ob ich was suchen würde*“. Zwischendurch tritt Herzklopfen auf, da er ein Baby im Leichentuch sieht, das sich bis zur alten Frau entwickelt hat. Dies wird mit einer Lungenentzündung, die der Teilnehmer selbst als Kind erlebt hat und an der er fast verstorben wäre, in Verbindung gebracht. Das bringt ein komisches Gefühl hervor. Am Schluss der Massage sieht er Bilder von der Safari in Afrika.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Acht.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Diesmal beschreibt der Teilnehmer sein Wohlbefinden „*als geht so*“, er kommt gerade vom Nachtdienst.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sieben ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Bei der Massage sieht er Bilder von der Kindheit, was ihn traurig und hilflos macht. Ein Löwe kommt sanft an seinem Gesicht vorbei. Die Klänge empfindet er auf der Brust wie Engelsklänge, wie Papa ihn als Kind auf dem Arm getragen hat. Dies alles fühlt sich im Kopf schwer an, da er während der Massage so viel erlebt hat. Er fühlt sich von den Klängen umhüllt.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Sieben.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer ist durch den Nachtdienst müde gewesen, deshalb findet außer der Skalierung vor der Massage kein Gespräch über den Wochenverlauf statt.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung müde nach Gewitter und Sport.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er auf der Sieben.

Ereignisse seit der letzten Massage: Es ist eine turbulente Woche gewesen. Dem Bruder geht es sehr schlecht. Er hat ein Konzert besucht und einen Ausflug mit Freunden mit anschließendem Essen unternommen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage entspannt ihn sehr. Während der Massage fällt es ihm leicht, zu entspannen, er sieht gelb-orange Farben und ganz kurz einen Löwen. Dabei fühlt er sich leicht und wie schwebend. Er spürt die Unterlage auf der Massageliege nicht. Die XL-Klangschale an den Füßen fühlt sich bis an die Oberschenkel intensiv an. Den Klang der Herz- und Kopfschale empfindet er wie neonblaue Farbe.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich bei der Acht ein.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen?
Bei stressigen Situationen gelassen zu bleiben.

Teilnehmer E

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Auf die Frage, wie er sich heute fühlt, antwortet der Teilnehmer „*hier entspannt*“. Er leidet an keiner körperlichen akuten Krankheit.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er auf drei.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist sehr gut und er möchte sich das nächste Mal noch mehr auf die Massage einlassen, um noch weiter oben auf der Skala zu sein. Es fällt ihm leicht, in die Entspannung zu kommen, er fühlt sich geborgen und der seelische Schmerz ist während der Massage nicht vorhanden.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Fünf.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Er fühlt sich vor dieser Anwendung seelisch nicht so gut.

Skalierung vor der Massage: Er ist auf der Skala auf der Vier.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage ist sein Körper noch eine Stunde in der Schwingung gewesen. Den ganzen Tag über hat er keinen Tiefenschmerz empfunden. Die Massage hat tief in die Seele nachgewirkt. Er hat das Leben positiver und hoffnungsvoller gesehen. Er konnte während der Woche viele schöne Erlebnisse erfahren, da Freunde bei ihm übernachtet haben und sie gemeinsam den „Songkontest“ geschaut haben. Der Teilnehmer sagt: „*Ich hatte viel Glück in dieser Woche.*“

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage empfindet er als sehr schön, sie macht ihn viel ausgeglichener, ruhiger und bringt ihm innere Freude. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen und er fühlt sich umhüllt. Er versucht, sich auf die Schwingung zu konzentrieren und diese spürt er im ganzen Körper. Trotz Neuropathien in den Beinen bis zu den Knien fühlt er dort die Vibrationen.

Skalierung nach der Massage: Er ist auf der Wohlfühlskala auf der Sechs.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer freut sich sehr auf die Massage.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala stuft er sich auf sechs ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage war er noch bis in den Abend hinein glücklich und hoffnungsvoll. Er hat viele Freunde getroffen und war zwei Tage verreist.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm sehr gut. Er kann die Gedanken im Kopf loslassen. Der Druck von der Brust und der tiefliegende Schmerz ist weg. Am Kopf, an den Oberschenkeln und auch an den Beinen hat er die Vibrationen gespürt.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Sieben.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Heute fühlt er sich sehr ausgeglichen.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sechs ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Das letzte Mal nach der Massage hat er innere Ruhe gespürt. Er ist in der Oper gewesen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Bei der Massage ist er tief entspannt. Die Klänge kann er gut mitverfolgen.

Skalierung nach der Massage: Er sieht sich auf der Skala auf der Sieben.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Die Klangschalen haben sehr gut geklungen, es sind viele Schwebungen entstanden.

Anwendung 5:

Skalierung vor der Massage: Der Teilnehmer stuft sich auf der Skala auf der Fünf ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Während der Massage fällt es ihm leicht, sich zu entspannen. Er fühlt sich gut umhüllt und konzentriert sich ganz auf die Klänge.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Sieben.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Er möchte sofort mit der Massage beginnen.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen?

Er fühlt sich mehr geerdet, empfindet mehr Frieden in sich und hat die Hoffnung, dass er es schafft, die Trauer gut zu überwinden.

Teilnehmer F

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich „*emotional unausgeglichen*“. Er leidet an keiner körperlichen akuten Krankheit, hat aber in diesem Jahr einen Fahrradunfall erlitten und die linke Seite ist noch etwas verletzt.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Vier ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist sehr angenehm. Es ist ihm leicht gefallen, sich zu entspannen, und er fühlt sich umhüllt.

Skalierung nach der Massage: Nach der Massage ist er auf der Skala bei sechs.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer ist vor der Massage ernst und wenig gesprächig gewesen. Nachher hat er ein Lächeln im Gesicht und hat von selbst von seinem Fahrradunfall erzählt.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung nicht gut.

Skalierung vor der Massage: Er befindet sich auf der Wohlfühlskala auf der Drei.

Ereignisse seit der letzten Massage: Die letzte Massage hat kurz für den Tag gehalten.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage empfindet er als sehr angenehm. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen, und fühlt sich umhüllt von den Klängen. Er freut sich, dass sein Stiefsohn zu Besuch kommt und er mit ihm was unternehmen wird.

Skalierung nach der Massage: Er ist auf der Skala auf der Fünf.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer ist nach der Massage viel gesprächiger und gelöster als zu Beginn der Anwendungen. Die Klangschalen klingen sehr gut.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung nicht gut.

Ereignisse seit der letzten Massage: Er hat sich mit seinem Stiefsohn getroffen und ist mit ihm Ruderboot gefahren. Das ist eine schöne Zeit gewesen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist sehr angenehm, er entspannt sich gut. Während der Massage kommen Alltagsgedanken, die er nicht abstellen kann. Er ist nicht gesprächig, freut sich aber auf die nächste Massage.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Sie fragt nicht nach der Skalierung, da sie merkt, dass ein Gespräch nicht passend ist. Er muss nicht reden, wenn er nicht möchte, und darf sich auf die Massagebank legen.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Sein Wohlbefinden ist durchwachsen.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich diesmal auf der Vier ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Seit der letzten Massage ist er Tangotanz gewesen, was ihm sehr gutgetan hat. Ab der nächsten Woche geht er wieder arbeiten.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist sehr angenehm. Es dauert zuerst etwas, in die Entspannung zu kommen.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala ist er auf der Sechs.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich nicht gut und möchte auch nicht reden.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er auf der Zwei.

Ereignisse seit der letzten Massage: Er war zweimal Tangotanz, was ihm wieder sehr guttat. Er arbeitet die zweite Woche wieder, aber dabei vermisst er die Anrufe der verstorbenen Person.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Während der Massage ist er sehr emotional. Muss bald am Anfang weinen, möchte aber weiter massiert werden. Die Therapeutin kürzt die Massage ab und schlägt die Klangschalen nach außen an.

Skalierung nach der Massage: Eine Skalierung nachher ist nicht möglich.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer berichtet, dass er innere Bilder gesehen hat, wie sich die sterbende Person von ihm verabschiedet und sie sich gegenseitig verabschieden. Der Tod der verstorbenen Person liegt noch nicht lange zurück und die Bestattung findet in der nächsten Woche statt.

Teilnehmer G

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich angeschlagen, sehr müde und traurig.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf drei ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage gefällt ihm sehr gut. Er meint: „*Ich bin richtig entspannt, was im Körper spürbar ist.*“ Er fühlt sich von den Klängen umhüllt.

Skalierung nach der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er bei sechs.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor dieser Anwendung sehr müde und freut sich sehr auf die Anwendung.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er auf der Vier.

Ereignisse seit der letzten Massage: Er hat Freunden und Familie von der Massage erzählt. Ansonsten sagt er: *„Ich bin noch im Schock, der Verlust war erst kürzlich.“*

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage beschreibt er als einfach ein schönes Gefühl. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen. Zwischendurch wird ihm sehr warm, bis zu leichter Übelkeit. Er berichtet: *„Die Klänge haben mich gehalten. Urvertrauen habe ich in der Kindheit nicht erhalten.“* Die Schwebungen der Klänge spürt er bis unter die Decke im Raum und von Kopf bis Fuß.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sechs ein.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer findet das aktuelle Wohlbefinden als schwankend.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf fünf ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Seit der letzten Massage hat er das Gefühl, dass sein Zustand sich stabilisiert. Er denkt öfters an das Massageerlebnis. Während der Woche ist er aufs Land gefahren und hat dort einen Spaziergang mit einem Freund unternommen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage empfindet er als ein wunderbares und schönes Gefühl. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen. Die Klänge fühlen sich als sichernd an. Die Gedanken sind da, aber das stört nicht. An den Füßen werden die Klänge am intensivsten wahrgenommen. Der Kopftön hört sich sehr schön hell an und schräg über dem Kopf werden Schwebungen bemerkt.

Skalierung nach der Massage: Er stuft sich auf der Acht auf der Skala ein.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Er bereitet die Seebestattung für den Verstorbenen vor, bastelt dafür eine Urne und bereitet Abschiedskarten für Freunde vor.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer ist körperlich sehr erschöpft und bleiern. Er freut sich auf die Klangmassage.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Drei ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: In der Zwischenzeit hat die Seebestattung stattgefunden. Darüber erzählt der Teilnehmer.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage beschreibt er als tiefenentspannend. Diesmal taucht er anders ab. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen, es entstehen ein paar Gedanken, aber die sind nicht vordergründig. Er merkt sehr deutlich die Klänge, besonders die Klänge der XL-Klangschale von den Füßen bis in die Brust. Die Klänge sind am Vorderkörper und auf der Rückseite zu spüren. Auch die obere Herzschale klingt sehr schön und hell.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Sechs ein.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Anwendung etwas angeschlagen im Magen und empfindet Trauer.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er auf der Zwei.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage ist sehr schön. Er entspannt sich gut, ist spürbar gelassener und ruhiger. Die Klänge tragen ihn. Er meint: „*Die Schwebungen über den Fußenden haben sich schön angehört.*“

Skalierung nach der Massage: Er ist auf der Wohlfühlskala auf der Fünf.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen?

Die fünf Klangmassagen in dieser Art sind etwas Schönes. Er erinnert sich gerne daran. Sie haben geholfen, etwas stabiler zu sein und besser aus dem „Loch“ herauszukommen.

Teilnehmer H

Anwendung 1:

Aktuelles Wohlbefinden: Er fühlt sich heute gut und entspannt, hat keine akute Erkrankung.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala stuft er sich auf der Acht ein.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage beschreibt er als sehr gut. Es ist ihm leicht gefallen, sich zu entspannen, und er ist richtig entspannt und erholt. Viele Klänge sind ihm durch den Klang der Kirchenglocken bekannt vorgekommen. Die Klänge rufen nach ihm.

Skalierung nach der Massage: Er stuft sich auf der Neun ein.

Anwendung 2:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer freut sich und ist gespannt, was durch die Massage kommt.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er auf der Fünf.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat er sich den ganzen Tag sehr gut gefühlt. Doch am nächsten Tag und die ganze Woche über war er traurig. Er hat der Tochter von der Massage erzählt.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage entspannt ihn tief, beruhigt, erzeugt Klarheit im Kopf und er denkt an gar nichts. Er fühlt sich schön geschützt während der Massage, vorher ist er angreifbarer gewesen. Es fällt ihm leicht, sich zu entspannen, und er spürt Schwingungen gut.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Neun ein.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer hat nach der Massage einen sehr freudigen Gesichtsausdruck.

Anwendung 3:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich vor der Massage recht gut.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf acht ein.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage hat er sich super gefühlt. Die Tochter hat Geburtstag gefeiert und die beiden haben ganz spontan etwas unternommen, was vor den Massagen nicht möglich gewesen wäre. Er teilt der Therapeutin mit: *„Ich muss mir einen neuen Sinn im Leben suchen, da mein Partner weg ist, und das ist anstrengend.“*

Empfindung/Erfahrung der Massage: Während der Massage fragt er sich, ob er im Mutterleib die Stimme der Mutter gehört hat, denn er musste an ihre Stimme denken. Bei der Massage ist es, als würde er einen Weg von Klang zu Klang gehen. Er ist fasziniert von den Klängen, die er sehr geistreinigend findet.

Skalierung nach der Massage: Er ist auf der Skala auf der Neun.

Anwendung 4:

Aktuelles Wohlbefinden: Es ist ein sehr stressiger Tag bei der Arbeit gewesen.

Skalierung vor der Massage: Auf der Wohlfühlskala ist er auf der Sechs.

Ereignisse seit der letzten Massage: Nach der letzten Massage ist er noch in Geschäften und im Café gewesen, was er schon lange nicht mehr gemacht hat.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Nach der Massage ist er verwirrt, denn er hat diesmal die Massage anders empfunden, aber auch gut. Die Klänge nimmt er anders wahr. Er entdeckt im Raum Dinge, die ihm vorher nicht aufgefallen sind. Ihm kommt es auch so vor, dass die Verfasserin die Klangschalen anders angeschlagen oder in einer anderen Reihenfolge gespielt hat, was aber nicht der Fall ist.

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich auf der Neun ein.

Beobachtung/Kommentar der Therapeutin: Der Teilnehmer ist zuerst schnell in eine tiefe Entspannung gekommen, Zuckungen am Körper sind sichtbar gewesen und die Klangschalen haben sehr gut geklungen.

Anwendung 5:

Aktuelles Wohlbefinden: Der Teilnehmer fühlt sich „durch den Wind“.

Skalierung vor der Massage: Auf der Skala ist er auf der Drei.

Ereignisse seit der letzten Massage: Es ist wieder der Tag im Monat, an dem der Partner vor einigen Monaten verstorben ist, und er hat das Gefühl, dass es den Mitmenschen mit seiner Trauer zu langsam geht. Er hat sich oft früh ins Bett gelegt, die Zeit mit dem Kater und die Gedanken an die Klänge haben geholfen.

Empfindung/Erfahrung der Massage: Die Massage tut ihm sehr gut und erfrischt. Er meint: *„Nur für mich zu sein während der Massage, ist so schön, dabei fällt viel Last ab.“*

Skalierung nach der Massage: Auf der Skala stuft er sich bei der Neun ein.

Was kann der Teilnehmer aus den fünf Anwendungen für das Wohlbefinden mitnehmen? Die fünf Anwendungen haben ihm unheimlich gut getan.

5 Ergebnisse

Die quantitative Auswertung der Fragebögen erfolgt mit Excel. Eine bivariate Auswertung der quantitativen Ergebnisse für z. B. die Geschlechter ist aufgrund der geringen Teilnehmer nicht möglich.

Vertiefend zur quantitativen Auswertung des Klangtagebuches wird eine qualitative Inhaltsanalyse angefertigt, die die offenen Fragen in Kategorien einteilt und zusammenfasst.

5.1 Stichprobenbeschreibung

Als Teil aller Trauernden, die eine nahestehende Person verloren haben, werden acht Personen als Zufallsstichprobe beschrieben. Die Stichprobe teilt sich in 6 Frauen und 2 Männer im Alter zwischen 32 und 70 Jahren. Je zwei Personen sind verheiratet/zusammenlebend, geschieden/alleinstehend, verwitwet, alleinstehend und alle besitzen die deutsche Nationalität. Der Verlust ereignete sich in den Jahren 2016 bis 2019. Zwei Teilnehmer trauern um ihr Kind, die anderen um die Schwester, Mutter, Ehefrau, den Vater, Ehemann und Lebensgefährten. Die Studienteilnehmer besitzen Schulabschlüsse von Hauptschule bis Studium. Die Hälfte der Teilnehmer ist arbeitsunfähig, das sind vier Personen, gefolgt von drei arbeitsfähigen Personen und einer nicht berufstätigen Person.

5.2 Quantitative Ergebnisse

Dieser Abschnitt beinhaltet zunächst die Signifikanzprüfung des aktuellen Wohlbefindens vor und nach jeder Urvertrauen-Klangmassage. Als zweiter Schritt folgt die Signifikanzprüfung zum habituellen Wohlbefinden, das das Wohlbefinden über einen längeren Zeitraum misst. Die Erhebung erfolgt vor der ersten Anwendung und nach der fünften Anwendung. Weiters werden die Ergebnisse des körperlichen Gesundheitszustands vor und nach den fünf Massagen sowie die Ressourcen der Trauernden anhand von Diagrammen dargestellt. Hinzu kommen Diagramme über bereits vorhandene Kenntnisse von komplementären Methoden wie z. B. Klangmassagen und deren Wirkungen.

5.2.1 Aktuelles Wohlbefinden

Das aktuelle Wohlbefinden der Teilnehmer wird auf einer Skala von eins bis zehn vor und nach jeder Massage dokumentiert. Der Zahlenwert 1 bedeutet sehr schlecht und der Zahlenwert 10 sehr gut. Mittels Befragung wird das momentane subjektive Wohlbefinden notiert.

Die beiden folgenden Diagramme zeigen den Vergleich der Veränderung des aktuellen Wohlbefindens vor Beginn und nach Ende jeder Klangmassage. Dabei wird, aus dem Skalenwert von 1 bis 10 die Summe aller Einstufungen der einzelnen Anwendungen für jeden Teilnehmer aufsummiert, was zu einem Wert, der das aktuelle Wohlbefinden wiedergibt, führt. Dieser Wert ist in den Diagrammen dargestellt.

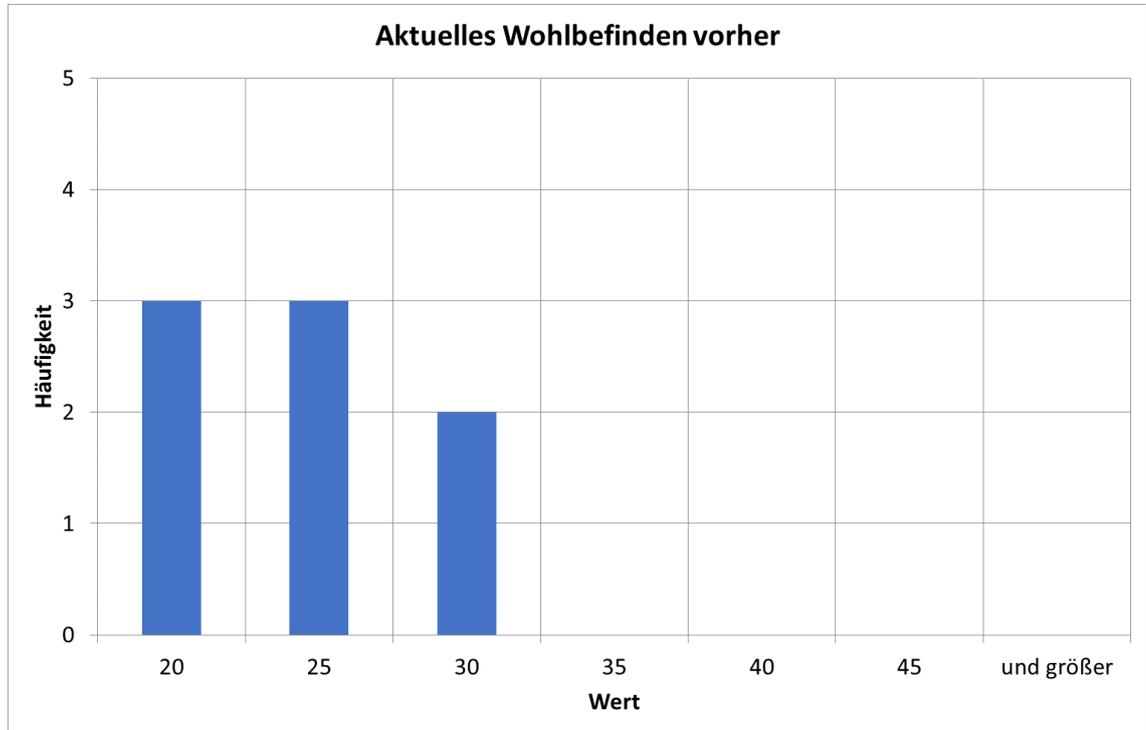


Abbildung 4: Häufigkeitsdiagramm vom aktuellen Wohlbefinden vorher

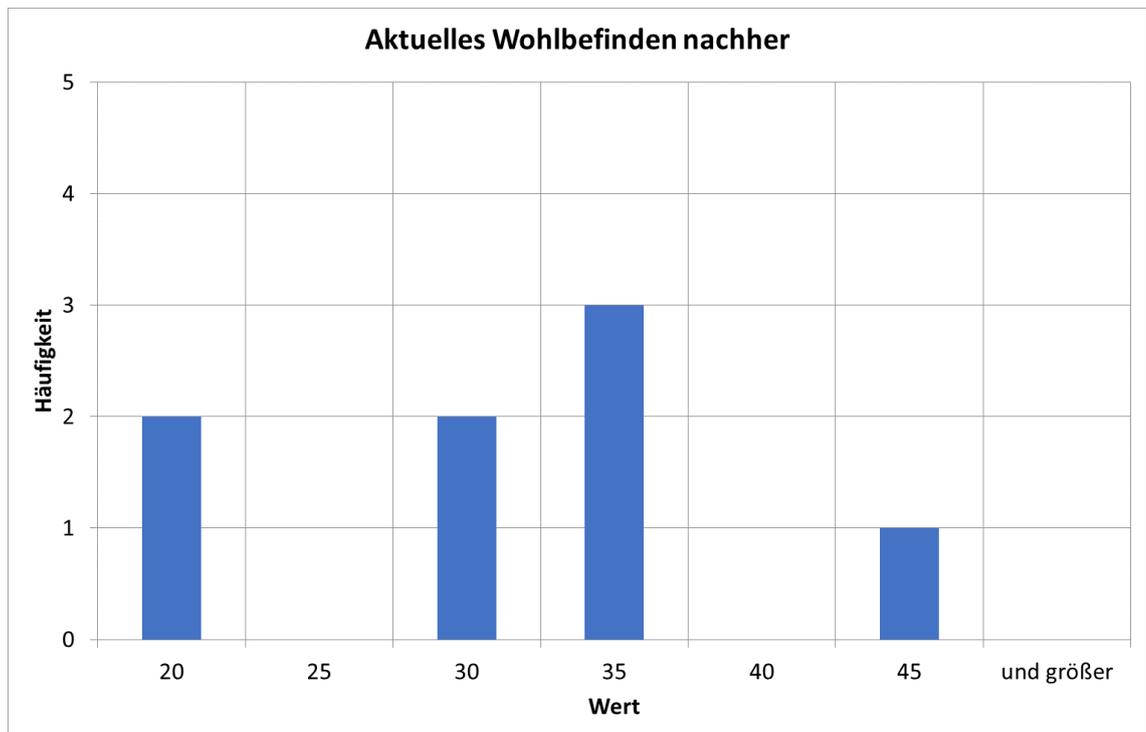


Abbildung 5: Häufigkeitsdiagramm vom aktuellen Wohlbefinden nachher

Teilnehmer	Aktuelles Wohlbefinden	
	vorher	nachher
A	21	29
B	17	17
C	25	35
D	26	29
E	24	32
F	11	17
G	17	31
H	30	45

Tabelle 2: Zahlenwert für jede aktuelle Wohlbefindenskategorie

Eine statistische Auswertung mit Excel mit der Analysefunktion „Zweistichproben-t-Test bei abhängigen Stichproben“ ergibt die folgenden Ergebnisse:

Aktuelles Wohlbefinden	vorher	nachher
Mittelwert	21,38	29,38
Varianz	37,41	84,55
Beobachtungen	8	8
Pearson Korrelation	0,8531	
Hypothetische Differenz der Mittelwerte	0	
Freiheitsgrade (df)	7	
t-Statistik	-4,4376	
P(T<=t) einseitig	0,0015	
Kritischer t-Wert bei einseitigem t-Test	1,8946	

Tabelle 3: Signifikanztest aktuelles Wohlbefinden

Als Alphafehler-Niveau wird 0,05 für 5 % gewählt. Als hypothetische Differenz der Mittelwerte wird 0 gewählt, d. h. eine Nullhypothese angenommen.

Da bereits eine Vermutung existiert, dass das aktuelle Wohlbefinden nach den Klangmassagen verbessert ist und es sich damit um eine gerichtete Hypothese handelt, wird einseitig getestet. Die Prüfung auf Signifikanz ergibt, dass die Stichproben nicht aus derselben Grundgesamtheit stammen, da der p-Wert mit 0,0015 sehr signifikant kleiner als der Alpha-Wert von 0,05 ist und von einem statistisch sehr signifikanten Unterschied hinsichtlich der Mittelwerte zwischen den Stichproben ausgegangen werden kann. Ein weiterer Beweis für die Signifikanz und damit für die Verwerfung der Nullhypothese von Gleichheit ist der kritische t-Wert (1,8946), der kleiner ist als der Betrag des t-Statistikwertes (4,4376).

5.2.2 Habituelles Wohlbefinden

Das habituelle Wohlbefinden der Teilnehmer wird mit einem Zahlenwert von 1 bis 5 bewertet, z. B. sehr schlecht, schlecht, weder noch, gut und sehr gut, wobei 1 sehr schlecht und 5 sehr gut bedeutet. Wie bei den Diagrammen bei 5.2.1 zum aktuellen Wohlbefinden zeigen die beiden folgenden Diagramme den Vergleich der Veränderung des habituellen

Wohlbefindens vor Beginn und nach Ende der fünf Klangmassagen der acht Teilnehmer. Dabei wird aus dem Skalenwert von 1 bis 5 die Summe aller Einstufungen der einzelnen Anwendungen für jeden Teilnehmer aufsummiert, was zu einem Wert, der das habituelle Wohlbefinden wiedergibt, führt. Dieser Wert ist in den beiden folgenden Diagrammen dargestellt.

Die Items von Wohlbefinden sind: seelisches Wohlbefinden, körperliches Wohlbefinden, Alltagsbelastung lässt nach, körperlich belastbar, Körperpflege wie gewohnt, gut konzentrieren, körperliche Erholung und neugierig auf das, was kommt.

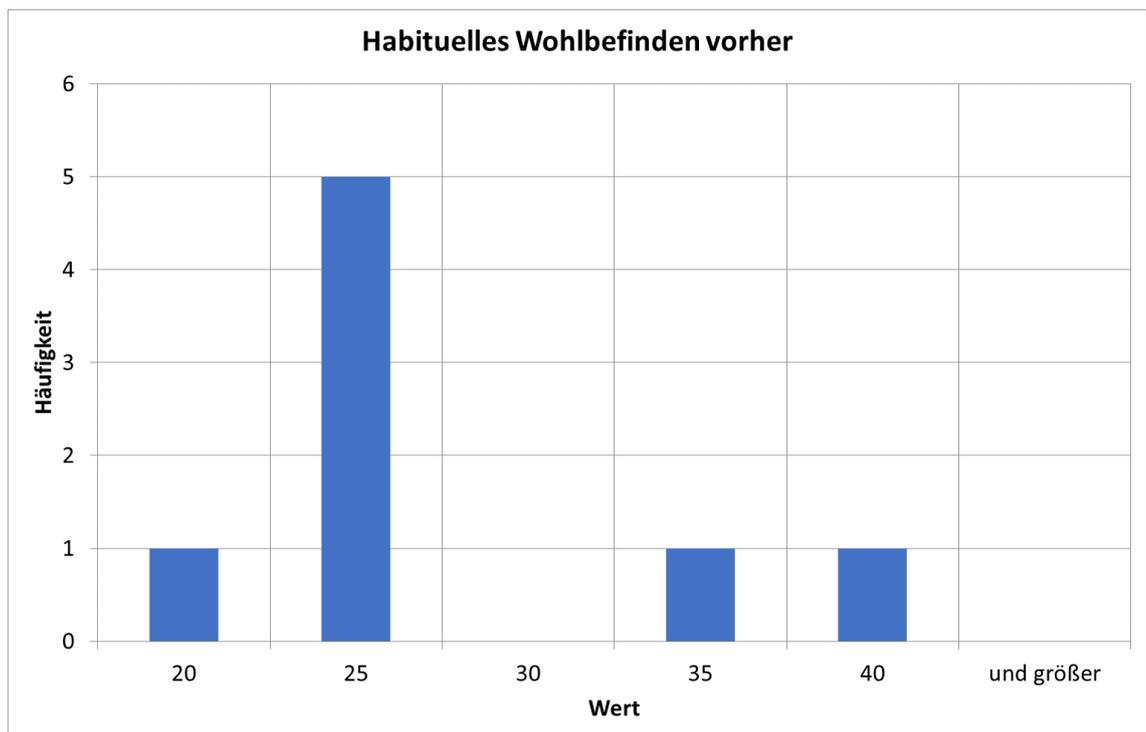


Abbildung 6: Häufigkeitsdiagramm vom habituellen Wohlbefinden vorher

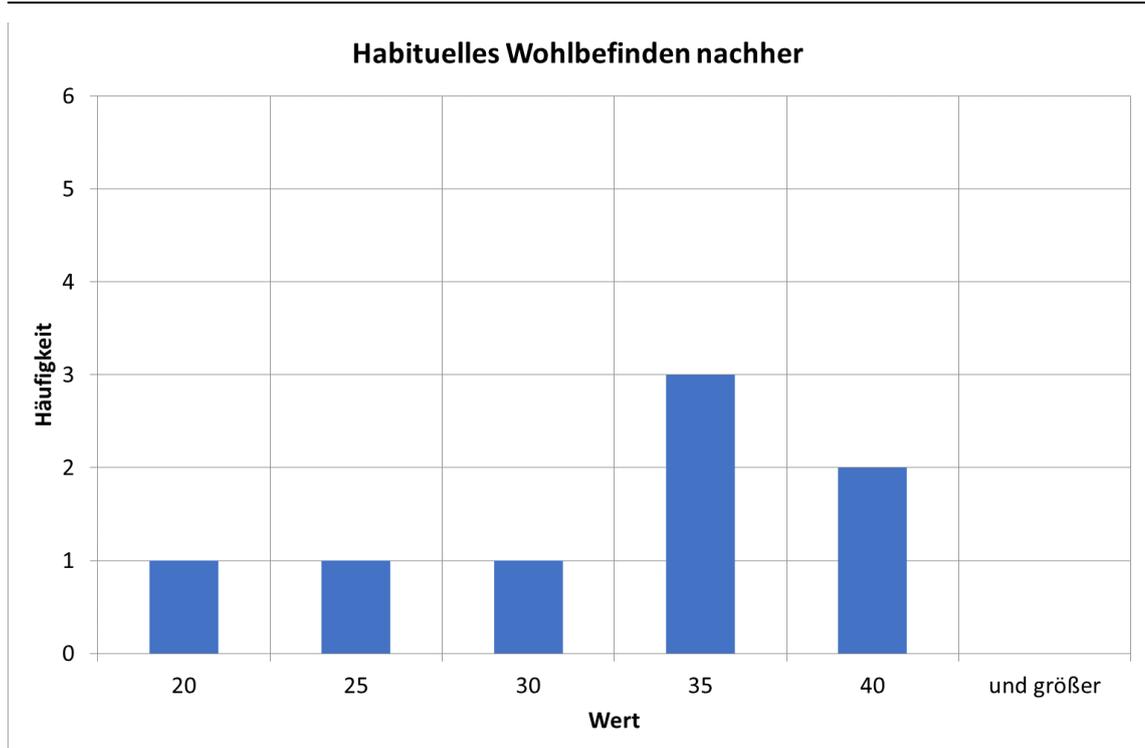


Abbildung 7: Häufigkeitsdiagramm vom habituellen Wohlbefinden nachher

Teilnehmer	Habituelles Wohlbefinden	
	vorher	nachher
A	23	25
B	22	36
C	25	31
D	36	39
E	21	34
F	24	29
G	16	17
H	35	34

Tabelle 4: Zahlenwert für jede habituelle Wohlbefindenskategorie

Eine statistische Auswertung mit Excel mit der Analysefunktion „Zweistichproben-t-Test bei abhängigen Stichproben“ ergibt die folgenden Ergebnisse:

Habituelles Wohlbefinden	vorher	nachher
Mittelwert	25,25	30,63
Varianz	47,36	48,84
Beobachtungen	8	8
Pearson Korrelation	0,6884	
Hypothetische Differenz der Mittelwerte	0	
Freiheitsgrade (df)	7	
t-Statistik	-2,7765	
P(T<=t) einseitig	0,0137	
Kritischer t-Wert bei einseitigem t-Test	1,8946	

Tabelle 5: Signifikanztest habituelles Wohlbefinden

Als Alphafehler-Niveau wird 0,05 für 5 % gewählt. Als hypothetische Differenz der Mittelwerte wird 0 gewählt, d. h. eine Nullhypothese angenommen.

Da bereits eine Vermutung existiert, dass das habituelle Wohlbefinden nach den Klangmassagen verbessert ist und es sich damit um eine gerichtete Hypothese handelt, wird einseitig getestet. Die Prüfung auf Signifikanz ergibt, dass die Stichproben nicht aus derselben Grundgesamtheit stammen, da der p-Wert mit 0,0137 signifikant kleiner als der Alpha-Wert von 0,05 ist und von einem statistisch signifikanten Unterschied hinsichtlich der Mittelwerte zwischen den Stichproben ausgegangen werden kann. Ein weiterer Beweis für die Signifikanz und damit für die Verwerfung der Nullhypothese von Gleichheit ist der kritische t-Wert (1,8946), der kleiner ist als der Betrag des t-Statistik-Wertes (2,7765).

5.2.3 Körperlicher Gesundheitszustand

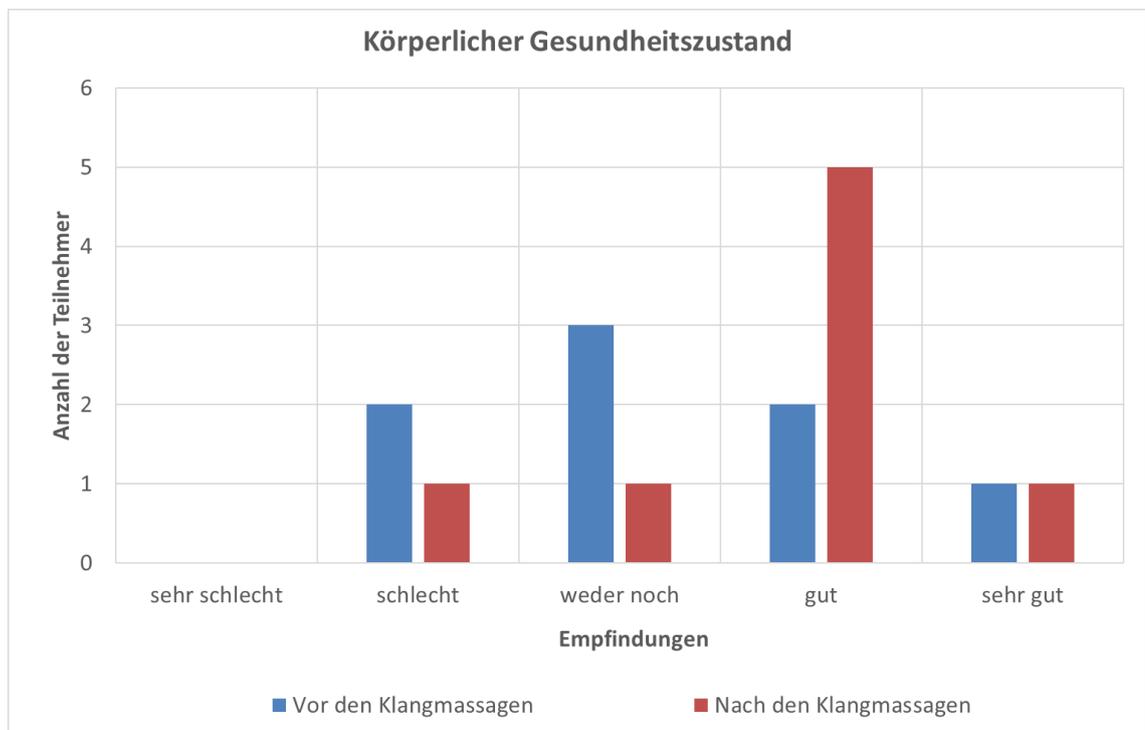


Abbildung 8: Körperlicher Gesundheitszustand vor und nach den Klangmassagen

Vor den Klangmassagen beschreiben zwei Teilnehmer den Gesundheitszustand als schlecht, nach den Klangmassagen nur noch eine Person. Drei Personen können vor der Klangmassagen nicht sagen, ob der Gesundheitszustand in die gute oder schlechte Richtung geht, sie stufen weder noch an. Dies empfindet nach den Klangmassagen nur noch eine Person. Bei zwei Trauernden ist der Gesundheitszustand vor den Massagen gut, hingegen stufen fünf Teilnehmer den Gesundheitszustand nach den fünf Massageanwendungen als gut ein. Einen sehr guten Gesundheitszustand hat eine Person vor den Klangmassagen und eine Person nach den Klangmassagen.

5.2.4 Ressourcen

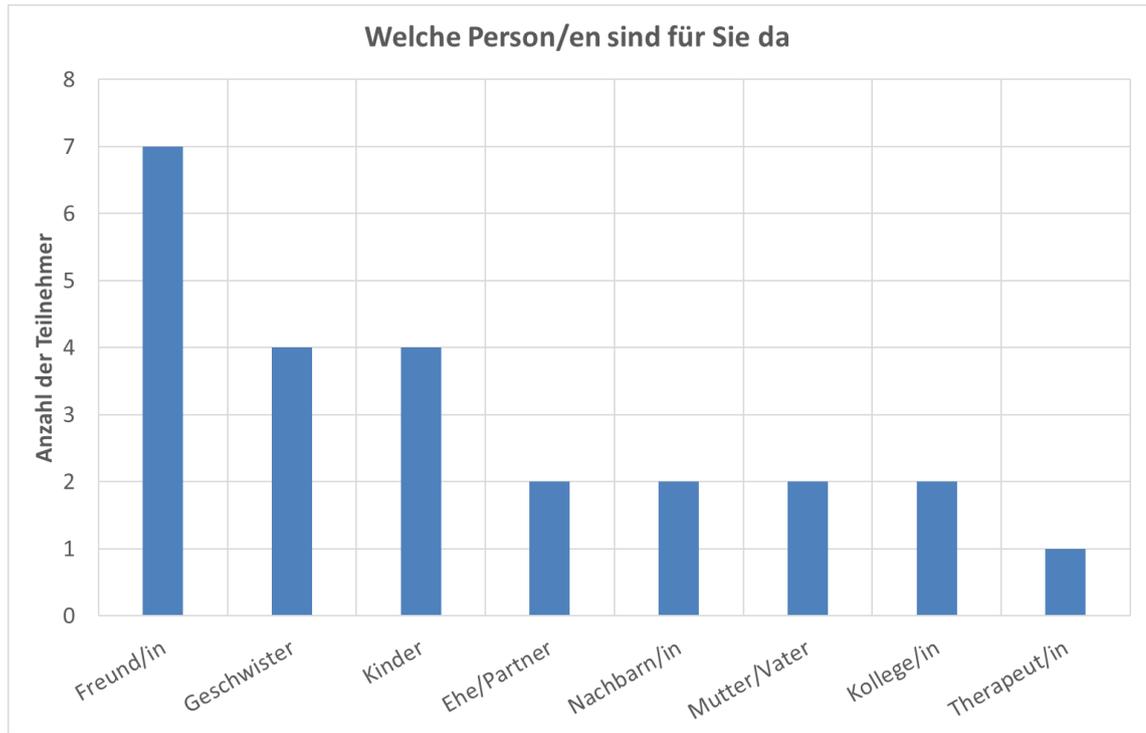


Abbildung 9: Welche Personen sind zur Unterstützung da

Freunde, gefolgt von Geschwistern und Kinder sind die Menschen, die die meiste Unterstützung geben.



Abbildung 10: Trauerverarbeitung

Freunde sind die größte Ressource zur Trauerverarbeitung, die Natur ist sehr wichtig, als Nächstes kommt die Familie, welche mit Arbeit gleichgestellt ist.

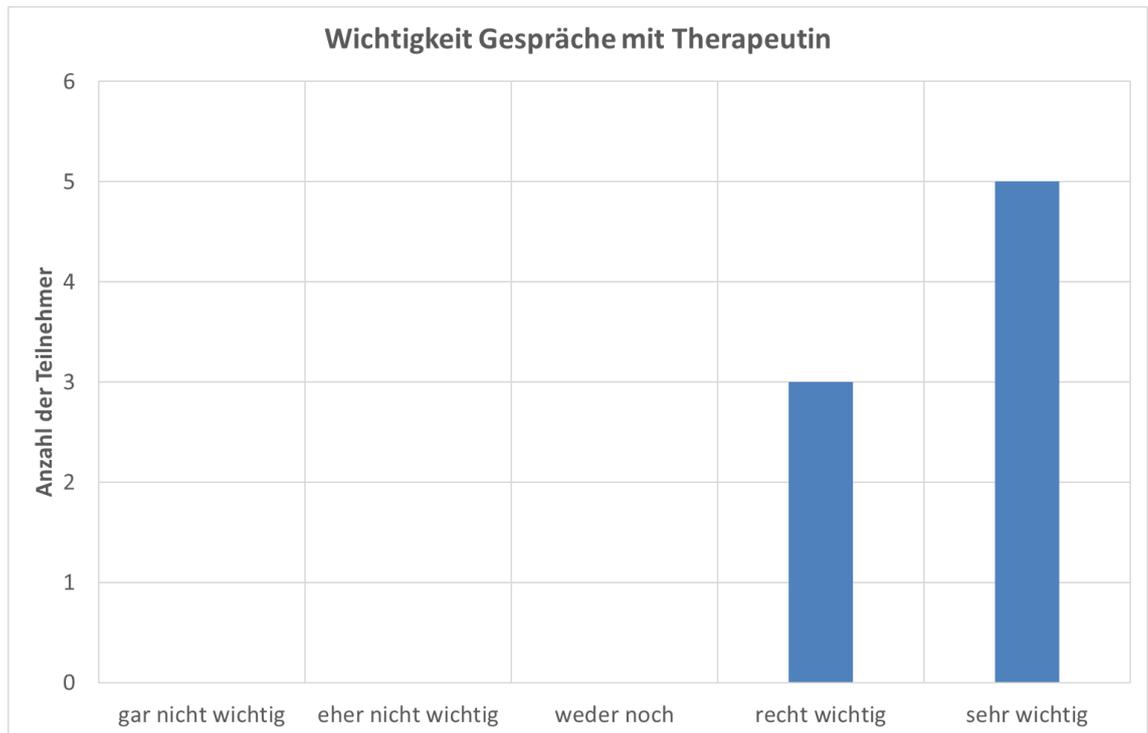


Abbildung 11: Gespräche mit der Therapeutin

Einen hohen Stellenwert haben die Gespräche vor und nach den Massagen. Bei drei Personen sind diese recht wichtig, bei fünf Personen sehr wichtig.

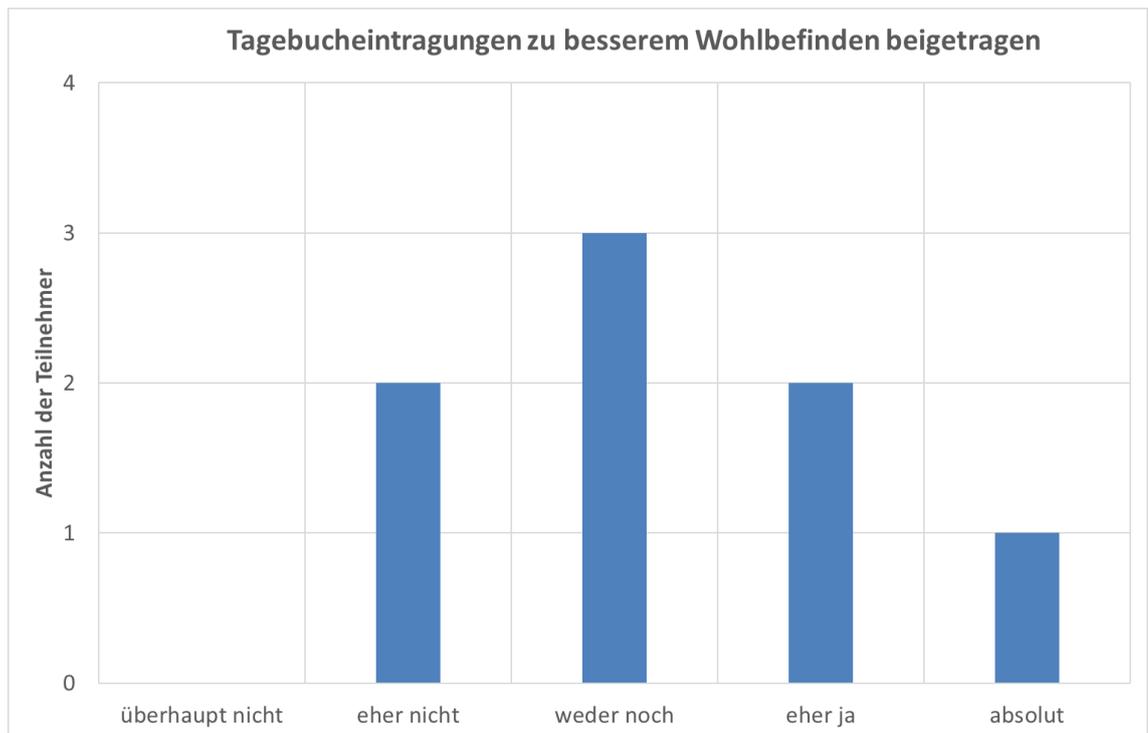


Abbildung 12: Tagebucheintragungen

Die Tagebucheintragungen finden drei Teilnehmer weder hilfreich noch nicht hilfreich für ein besseres Wohlbefinden. Für zwei Personen sind die Eintragungen eher hilfreich, hingegen auch für zwei eher nicht hilfreich. Aber für einen Teilnehmer tragen sie absolut zu einem besseren Wohlbefinden bei.

5.2.5 Komplementäre Methoden/Klangmassagen

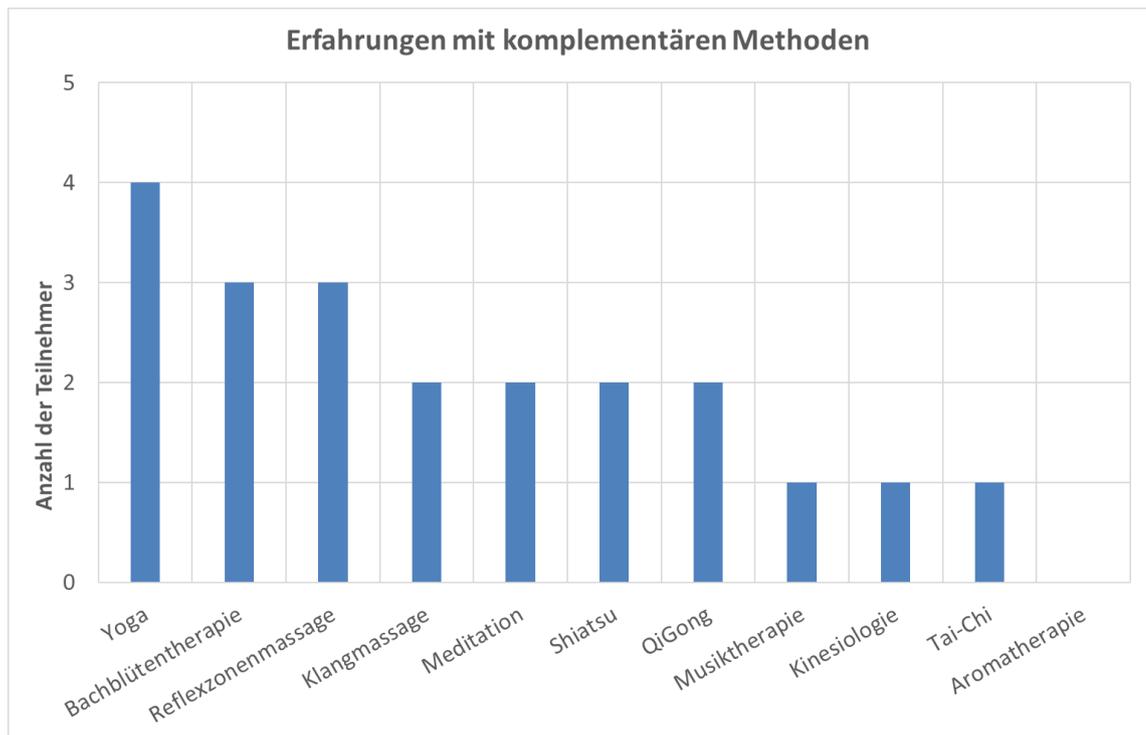


Abbildung 13: Erfahrungen mit komplementären Methoden

Aus dieser Frage wird ersichtlich, dass die Teilnehmer schon mit den verschiedensten komplementären Methoden Erfahrung gesammelt haben, besonders mit Yoga, Bachblüten und Reflexzonenmassagen. Einige Teilnehmer haben Erfahrung mit mehreren Methoden.

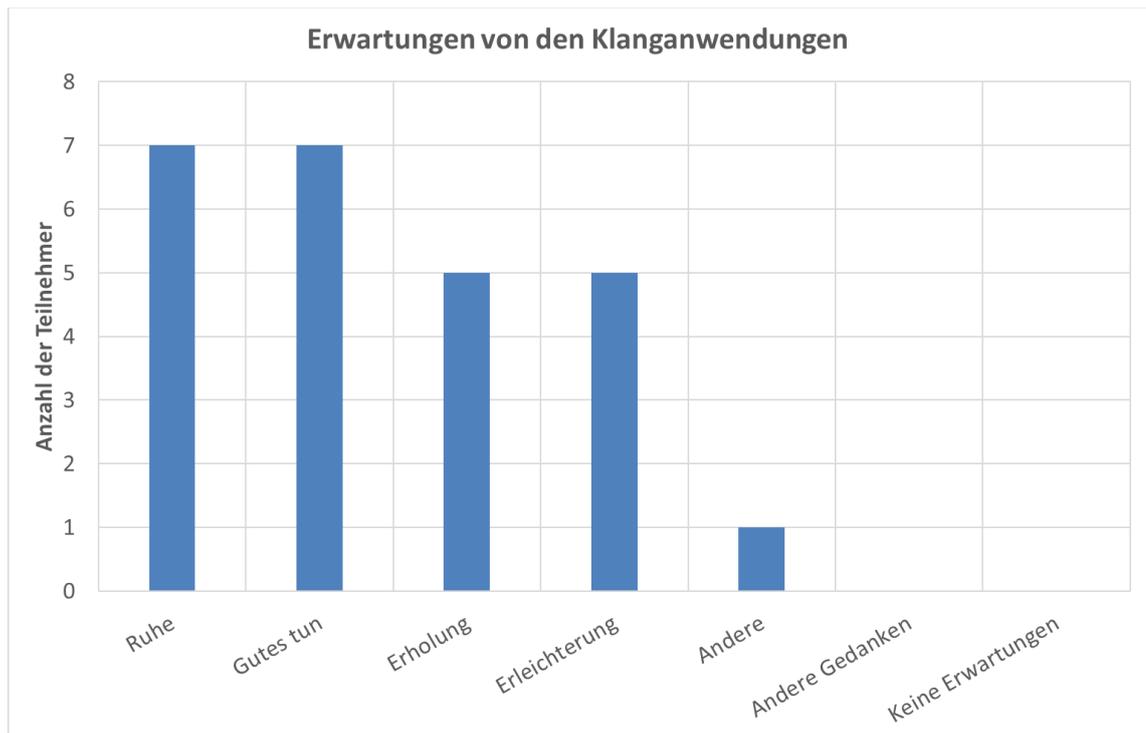


Abbildung 14: Erwartungen von den Klanganwendungen

Zur Ruhe zu kommen und sich etwas Gutes zu tun, sind die Haupterwartungen von den Klanganwendungen.

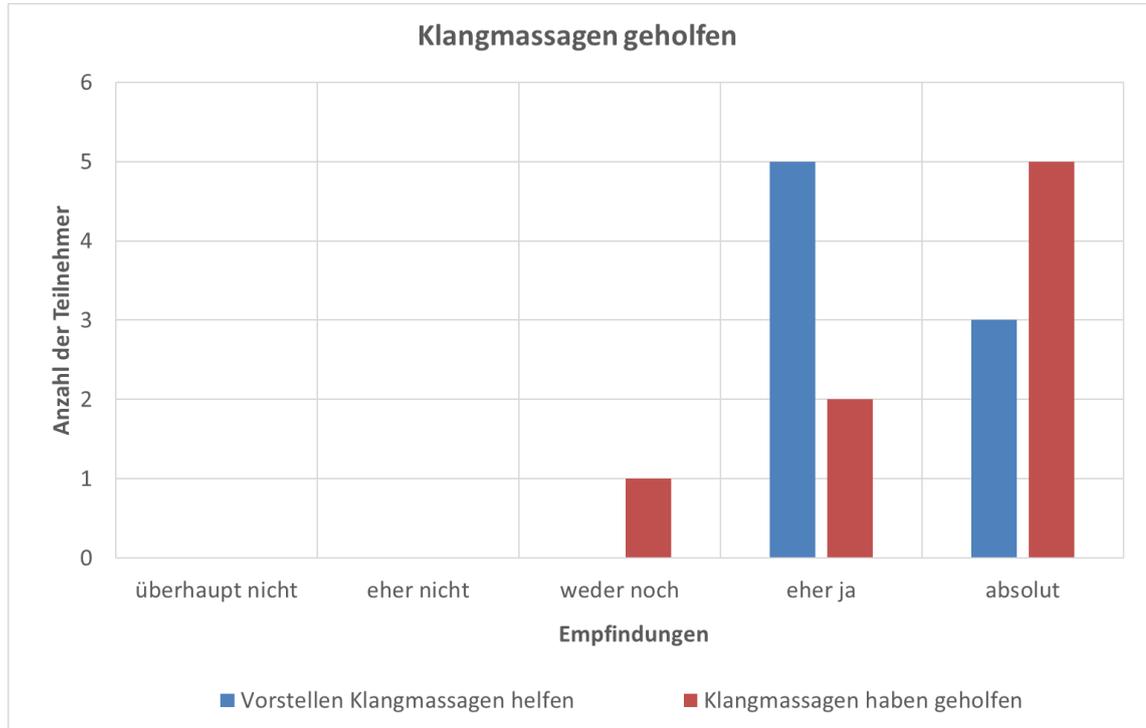


Abbildung 15: Vorstellen, Klangmassagen helfen, haben geholfen

Bei diesem Diagramm wird ersichtlich, dass sich fünf Teilnehmer vorstellen können, dass Klangmassagen helfen, und das wird bestätigt, denn bei fünf Teilnehmern hat die Klangmassage absolut geholfen. Eine Person konnte nicht sagen, ob die Klangmassagen geholfen haben oder nicht. Bei zwei Teilnehmern haben die Klangmassagen eher schon geholfen.

5.3 Qualitative Ergebnisse

Die Grundlage für die qualitativen Ergebnisse sind die Einträge in die Klangtagebücher. Besonders aus den offenen Fragen werden zuerst Gemeinsamkeiten erfasst, daraus ergeben sich sieben Kategorien. Diese werden im Anschluss zusammengefasst.

5.3.1 Kategorien

In den sieben Kategorien Klangmassage, Wohlbefinden, Familie und Freunde, Gespräche, Natur, Aktivitäten und Hoffnung werden die Aussagen der Teilnehmer wiedergegeben:

Klangmassagen:

Vorfriede auf die Klangmassage – ich darf genießen.

Ich kann es nicht genau definieren, etwas ändert sich in mir. Kann es nicht in Worte fassen.

Kann ich nicht wirklich zuordnen.

Die Klänge der Klangschalen erinnern mich an Kirchenglocken, eine große Standuhr aus meiner Kindheit, eine Orgel, den Gesang meiner Mutter.

Ich habe das Gefühl einer inneren Ruhe. Ich glaube, die Klänge verbinden meine einzelnen Körperteile/Regionen miteinander.

Seit ich die Klangmassagen erhalte, werde ich streckenweise ruhiger und konzentrierter.

Habe mich an die Klänge der Klangschalen erinnert, die mir Ruhe bringen und mich zentrieren.

Die Muskulatur war lockerer. Ich bin gelassener. Ich glaube, dass ich ausgeglichener bin.

Ich denke zufrieden an die Klangmassagen.

Ich fühle mich mehr in Balance bzw. finde besser wieder zurück.

Ich fühle mich ausgeglichener.

Habe meine innere Ruhe wiedergefunden. Die Klänge bringen mich in Einklang mit mir.

Ich habe mehr inneren Frieden und kann mich auch wieder auf andere Menschen einlassen.

Auf und ab, hoch und tief: wie das Leben so die Klänge.

Werde an das Wohlbefinden bei der Klangmassage erinnert.

Dass ich mehr Wert darauf lege, mir was Gutes zu tun.

Klangmassage, trotz oder wegen Trauerträumen während der Klangmassage.

Ich fühle mich ausgeglichener.

Ich bin ausgeglichen, Entspannung, Ruhe, mehr Energie.

Ich habe innerlich mehr Gleichgewicht.

Fühle mich ruhiger und innerlich spüre ich die Schwingungen.

Die beruhigende und entspannende Wirkung der Klänge bemerke ich jetzt auch bei anderen Klängen.

Bin trotz Abendstress/Stau ruhig geblieben. Obwohl es gestern so stressig war, bin ich heute gelassen. Wenn ich denke, in Stress zu gehen, helfen Gedanken an die Klänge, klappt meistens, mich nicht aufzuregen.

Ich fühle mich tagsüber wacher. Ich fühle mich getragen.

Mein Motor läuft ruhiger – innerlich und äußerlich, meine Stimmung steigt.

Hilft mir, das Leben als Auf und Ab zu sehen, so wie die Klänge kommen und gehen.

Ich empfinde mehr Lust, wieder Dinge zu tun.

Bewältigen der Trauer – Loslassen.

Kann Verlust leichter annehmen.

Beginne, trotz Trauer stabiler zu werden.

Besser einschätzen zwischen Trauer und allgemeinen Sorgen.

Die Klangmassage klingt noch nach.

Alles ist Schwingung – geben/nehmen.

An der Art meiner Gedanken, die sich positiv verändern.

Wenn ich abrutsche, helfen mir Gedanken an die Klangmassage, ich höre den ineinanderfließenden Klang.

In Gedanken über Probleme – wie relativ alles ist – Klänge, Resonanz, Nachspüren.

Ich kann mehr erkennen, welche positiven Eigenschaften ich von meiner Mutter habe.

Durch die Klangmassagen habe ich das Gefühl, gefestigter zu sein, und sei es nur für Minuten, aber diese kommen sehr viel häufiger am Tag als vor Beginn der Klangmassagen.

Ich habe eine ganze Weile innere Freude gespürt.

Die Klangmassage hat mir heute für eine gute Zeit inneren Frieden gegeben.

Ich erinnere mich gerne an die Momente der Klangmassage, ich fühle mich unterstützt.

Ich fühle mich stabiler.

Freude über die erlebte Klangmassage.

Ich bin froh, die Klangmassage erlebt zu haben und Hilfe zu bekommen, wo ich keine Hilfe erwartet habe.

Wohlbefinden:

Ruhe, entspannt, erfüllt, heute viel gelacht.

Kein Wohlgefühl, nur Trauer und Schwäche.

Zufrieden, Zufriedenheit, Ruhe, Müdigkeit, Leichtigkeit, Freude.

Innerlich weniger aufgeputscht, ich konnte leichter einschlafen.

Es fühlt sich gut an, die gesamte Wäsche gewaschen zu haben. Alles geschafft, was ich schaffen wollte. Tatendrang.

Müdigkeit, Dankbarkeit, Freude.

Ruhe und Müdigkeit und keine große innere Angespanntheit.

Gekocht und mit Genuss gegessen, Cappuccino getrunken und gewartet, was kommt.

Bei meinem super guten Espresso nach erfolgreich verlaufenem Tag.

Es war ein richtig schöner Tag, alles hat gut geklappt.

Ich habe mich geborgen und aufgefangen und entspannt gefühlt.

Dankbarkeit und Zufriedenheit über die Zuwendung.

Erleichterung von meinem Schmerz.

Der Schmerz ist etwas weniger. Ich denke liebevoll an meinen Verlust.

Die Spannung im Sonnengeflecht ist nicht immer dominierend.

Familie und Freunde:

Die Klänge zusammen mit meinen Freunden. Es ist gut, wirkliche Freunde zu haben.

Mit meinem Sohn zusammen zu sein. Zeit mit meinem Sohn.

Geburtstag der Kinder, an die Jahre gedacht. Treffen mit meinen Töchtern, zusammen Essen für eine Party vorbereitet.

Treffen mit Stiefsohn und seiner Verlobten.

Die Aussicht an einen schönen Abend mit meiner Tochter. Schöner Abend mit Tochter.

Konzert der Tochter. Heute Besuch mit Tochter.

Mit Freund spazieren und inspirierende Gespräche.

Kurzfristige Absage vom Freund hat Stimmung gekippt.

Mit Freundin getroffen. Freude mit Treffen mit Freundin.

Frühstück mit Freundin im neu entdeckten Café. Verabredung mit Freundin zum Frühstück, Frühstück mit Freunden. Lange verabredetes Mittagessen mit Nachbarin. Heute sechstes Mittagessen mit Freund.

Ich hatte lieben Besuch. Der spontane Besuch einer Freundin.

Gespräch/Austausch mit Freundin.

Anruf von Freundin, Telefonate mit Freundinnen.

Heute Telefonanruf von Freundin, die eine positiven Herzbefund erhalten hat, Freude mit und für sie.

Foto mit dem Rest der Familie.

Erinnerung (Daten), wann nahe Menschen verstorben sind.

Traumscenen mit meiner kleinen verstorbenen Schwester – teilweise länger wach gelegen, länger im Bett geblieben.

Bild mit verstorbener Schwester – Beisetzung war vor zwei Monaten.

Das Treffen mit einem Freund und der gemeinsame Spaziergang an der Spree. Wir können gemeinsam lachen und weinen. Eine große Verbundenheit.

Mit Bruder gemeinsam geweint.

Ein Tag am See mit Freunden. Bootstour mit Freunden.

Dank von anderen Personen, dass man da ist und hilft.

Habe einen Blumenstrauß vom Mann bekommen.

Ich werde umsorgt und bin nicht allein. Es tut gut, mich zu erinnern, dass ich nicht alleine bin.

Zufriedenheit über die Hilfe meiner Freunde und die Klangmassage.

Vertrauen, dass ich mithilfe der Menschen um mich den Schmerz irgendwann überwinden werde.

Trost, dass ich viele liebe Menschen um mich habe. Zuwendungen lieber Freunde.

Ich fühle mich auf der Liege gut eingehüllt von den Klängen. Merke im Nachhinein, wie ich die Geborgenheit und Sicherheit meiner Familie brauche, ihre Nähe und Kontakte suche. Die Nähe meiner Familie gibt mir Sicherheit.

Durch den Ausflug mit meiner Freundin und das Abendessen habe ich meine Trauer ein wenig in den Hintergrund schieben können. Danach hat die körperliche Spannung im Brustkorb nachgelassen.

Ich weine, fühle mich aber nicht traurig, sondern weine aus Dankbarkeit. Ich bin meiner Mutter so nahe wie lange nicht mehr. Heute wäre sie 100 Jahre alt geworden. Meine Mutter ist seit 35 Jahren nicht mehr bei mir.

Eine nette Runde lieber Menschen und darunter auch Freunde waren in unserer Kneipe und es war ein sehr schöner lustiger entspannter Abend ohne ständige Gedanken an meinen lieben Verlust.

Gespräche:

Das Gespräch vor und nach der Klangmassage fand ich sehr schön.

Gespräch mit Frau über Tod ihres Vaters.

Gespräche über das Leben ins Vielschichtige.

Gespräche mit Freunden. Ein Gespräch mit einer Freundin.

Mit lieben Menschen sprechen.

Die Fürsorge und das Gespräch mit einer Freundin.

Natur:

Bin mit dem Zug durch Mecklenburg gefahren und habe Rehe und Hasen gesehen. Im Spreewald sein.

Habe Freude empfunden durch die kleinen Dinge wie z. B. am Wochenende dieses Jahres zum ersten Mal im Schrebergarten übernachten. Blick aus dem Fenster der Datsche am See. Tage in unserem Schrebergarten.

Freude über den Frühling, Sonne, Natur genossen. Mit dem Hund spazieren, die Vögel zwitschern hören. In der Natur baden gehen.

Die Sonne, die von draußen reinscheint. Auf der Terrasse zusammen einfach nichts machen.

Draußen genießen. Raus in die Natur. Spaziergang vormittags. Waldspaziergang.

Kleine Radtour in der Natur am Spätnachmittag. Durch Radausflug innere Ruhe. Blick aus dem Sonnenuntergangsfenster.

Immer, wenn ich am Ende des Tages meine blühende Pracht am Balkon genießen kann, kommt Freude auf.

Eine Postkarte mit roten Mohnblumen mit lieben Grüßen.

Freude, dass ich mich bei schönem Wetter nach genossener Klangmassage frei von Druck treiben lassen kann.

Aktivitäten:

Ein toller Workshop im „Improtheater“, tolle Leute.

Konzert gestern Abend (beruflich). Philharmonie-Konzert mit Freunden.

Ich freue mich, dass ich einen so tollen und abwechslungsreichen Job habe.

Patientenarbeit – Konfrontation mit Problemen der anderen.

Ablenkung durch Arbeit. Die Arbeit in der Kita.

Ein Buch gelesen. Ich war bei der Kosmetik.

Beim Bestatter die Urne, Blumenschmuck und die Trauerkarten ausgesucht, hat mich emotional sehr mitgenommen.

Hat gut getan, die Urne fertig zu machen, obwohl es auch sehr traurig war. Bemalen von Papiertüten.

Telefon und Strom umgemeldet, Versicherungen gekündigt.

Abends an einem Tangokurs teilgenommen.

Tangotänzen war unsere gemeinsame Leidenschaft. Das Tanzen an diesem Abend war natürlich mit vielen Gedanken, Erinnerungen und Emotionen verbunden. Insgesamt hatte ich jedoch ein angenehmes Gefühl.

Friedhofbesuch.

Hoffnung:

Ich fühle eine langsame Verbesserung im Alltag beim Umgang mit meinem Verlust. Ich kann mich wieder auf die Sorgen und Freuden der anderen einlassen, ohne immerzu an meinen Verlust zu denken.

Ich möchte mich bedanken für Ihre liebevolle Begleitung. Es hat mir gut getan, zu Ihnen zu kommen. Ich fühle mich unterstützt und getragen von den Klängen.

War auf der Geburtstagsparty entspannt, bin ruhig sitzen geblieben und ziemlich lange geblieben. Gehe sonst immer früh ins Bett. Ich kann nicht genau sagen, ob alle Veränderungen mit den Klängen zusammenhängen. Ich kann schon öfters wieder Musik hören.

Bewusst durchatmen, an die Geborgenheit denken, die Sie bei jeder Anwendung aussprechen und die mir durch Ihre ruhige Stimme sehr deutlich vermittelt wird.

Seit ich die Klangmassage mache, komme ich schnell wieder weg von der Trauer und Aggression.

Etwas Hoffnung auf Entspannung und Wirkung der Massage morgen.

Ich habe Hoffnung, mein Leben bald wieder selbst bestimmen zu können.

Innere Ausgeglichenheit und Zuversicht.

Wenn ich Probleme sehe, leichter wieder halb volles Glas sehen können.

Vielleicht schaffe ich es besser, aus einem tiefen Schmerz wieder in die Gegenwart zu kommen.

Die Begegnung mit der Therapeutin hat mir Kraft und Zuversicht gegeben.

Ich habe schon so lange Sehnsucht nach dem Meer, würde gerne wieder mal auf einer Nordseeinsel sein.

Entspannt, aber der Kopf fühlte sich schwer an.

Ich würde eher sagen, dass mir bewusst wurde, dass ich nicht geerdet bin.

Ich fühle mich viel mehr in meiner Mitte geerdet. Mein Schmerz ist etwas weniger und ich habe Hoffnung für mein weiteres Leben. Ich bin sehr dankbar für diese tolle Erfahrung mit den Klangmassagen.

Die Klangmassagen scheinen nicht nur die Trauer zu verändern, sondern auch langsam meine Gedanken bezüglich des Schauspielberufes zu betrachten. In Richtung, freier darüber zu denken.

Gute Erinnerung an die Klangmassage und Hoffnung auf weiteren Erfolg durch diese.

5.3.2 Zusammenfassung der Kategorien

Die Klangmassagen werden von den Teilnehmern gerne angenommen. Schon die Vorfreude auf die Massagen, der Gedanke, zu genießen und Hilfe zu bekommen, ist wohl-tuend. Von einem Teilnehmer kommt die Aussage: *„Ich bin froh die Klangmassage erlebt zu haben und Hilfe zu bekommen, wo ich keine Hilfe erwartet habe.“* Irgendetwas verändert sich durch die Klangmassagen, aber es kann nicht genau definiert oder in Worte gefasst werden, was es ist. Die Klänge wecken die Erinnerung an die Kindheit, an den Gesang der Mutter oder die große Standuhr, erinnern auch an Kirchenglocken oder an eine Orgel. Es wird geglaubt, dass durch die Klänge eine Verbindung zwischen den Körperteilen entsteht. Eine körperliche wie auch eine seelische Verbindung. Der Körper wird sogar mit einem Motor verglichen in der Aussage wie *„Mein Motor läuft ruhiger - innerlich und äußerlich, meine Stimmung steigt.“* Ein körperliches Wohlbefinden entsteht durch die Lockerung der Muskulatur und dadurch, dass der Schmerz etwas weniger ist. Bei der Urvertrauen-Klangmassage überwiegt aber der seelische Wohlfühlfaktor, denn Trauernde fühlen sich danach mehr in Balance bzw. finden besser wieder zurück. Sie beschreiben, dass sie sich ausgeglichener fühlen, den inneren Frieden und Ruhe wieder mehr in sich tragen und konzentrierter sind. *„Die Klänge bringen mich im Einklang mit mir“*, heißt es auch. Die Trauernden lassen sich wieder auf andere Menschen ein und empfinden mehr Lust, wieder Dinge zu tun, was positive Veränderungen darstellt. Dass die Klangmassagen auch bei Stress helfen, erfährt man aus den Äußerungen: *„Bin trotz Abendstress/Stau ruhig geblieben. Obwohl es gestern so stressig war, bin ich heute gelassen. Wenn ich merke in Stress zu kommen, helfen Gedanken an die Klänge, das klappt meistens mich nicht aufzuregen.“* Die Klangmassagen helfen bei der Bewältigung der Trauer, in dem das Loslassen unterstützt wird. Der Verlust kann leichter angenommen werden und Trauernde werden stabiler. Manchen gelingt es, besser zwischen Trauer und allgemeinen Sorgen zu unterscheiden. Eine Bemerkung eines Teilnehmers: *„Durch die Klangmassagen habe ich das Gefühl, gefestigter zu sein, und sei es nur für Minuten, aber diese kommen sehr viel häufiger am Tag als vor Beginn der Klangmassagen.“* Aus allen diesen Aussagen von Trauernden kann geschlossen werden, dass die Begleitung durch Urvertrauen-Klangmassagen bei Trauer heilsam für das aktuelle körperliche und seelische Wohlbefinden ist.

Das Wohlbefinden der Trauernden hängt mit den Klangmassagen, aber auch mit der Bindung zur Familie und zu wirklich guten Freunden zusammen. Trost gibt, dass viele liebe Menschen um einen sind, umsorgt zu werden und zu wissen, dass man nicht alleine ist. Ein Teilnehmer schreibt ins Klangtagebuch: *„Ich fühle mich auf der Liege gut*

eingehüllt von den Klängen. Merke im Nachhinein, wie ich die Geborgenheit und Sicherheit meiner Familie brauche, ihre Nähe und Kontakte suche. Die Nähe meiner Familie gibt mir Sicherheit.“ Geborgenheit und Sicherheit sind genau die Themen der Urvertrauen-Klangmassage, mit denen diese komplementäre Methode die Trauernden zu erreichen versucht. Ein Treffen mit den Töchtern, um zusammen Essen für eine Party vorzubereiten, oder mit dem Stiefsohn und seiner Verlobten etwas zu unternehmen sowie die Aussicht, einen schönen Abend mit der Tochter in der Philharmonie zu verbringen, sind für die Trauerverarbeitung äußerst hilfreich. Gemeinsames Lachen und Weinen bringt große Verbundenheit. Negative Ereignisse von Freunden können aber ins Negative treffen, beispielsweise: *„Die kurzfristige Absage vom Freund hat die Stimmung gekippt.“*

Worte sind bei der Klangintervention von großer Bedeutung. *„Das Gespräch vor und nach der Klangmassage fand ich sehr schön,“* äußerte sich ein Teilnehmer. Die Fürsorge und das Gespräch mit einer Freundin, Gespräche über den Tod des Vaters oder mit lieben Menschen über das Leben schätzen die Trauernden als gute Unterstützung bei der Trauerverarbeitung.

Trauernde erwähnen auch häufig den Aufenthalt in der Natur. Freude über den Frühling, die Sonne, die Natur genießen oder mit dem Hund spazieren gehen und die Vögel zwitschern hören, das sind kleine Dinge, bei denen Freude empfunden wird. *„Freude, dass ich bei schönem Wetter mich nach genossener Klangmassage, frei von Druck, treiben lassen kann,“* mit dieser Aussage verbindet ein Trauernder die Klangmassage mit dem Naturerleben und der Freude, die eng mit Wohlbefinden in Verbindung gebracht wird.

Ins Klangtagebuch schreiben sie über ihre verschiedensten Aktivitäten vom Friedhof- und Konzertbesuch über ein Buch lesen bis über die Freude, einen so tollen und abwechslungsreichen Beruf zu haben. Andere Trauernde sind noch in einer ganz anderen Trauerphase, denn sie äußern sich folgendermaßen: *„Habe beim Bestatter die Urne, den Blumenschmuck und die Trauerkarten ausgesucht, das hat mich emotional sehr mitgenommen. Auch Telefon und Strom mussten umgemeldet und Versicherungen gekündigt werden.“* Als Traueritual, das auch sehr emotional empfunden, aber trotzdem als tröstlich beschrieben wird, denn der Trauernde kann aktiv was zur Verabschiedung beitragen, lautet so: *„Hat gut getan, die Urne fertigzumachen, obwohl es auch sehr traurig war. Bemalen von Papiertüten.“*

„Die Klangmassagen scheinen nicht nur die Trauer zu verändern, sondern auch langsam meine Gedanken bezüglich des Schauspielberufes zu betrachten. In Richtung freier dar-

über zu denken.“ Daraus kann geschlossen werden, dass Hoffnung und neue Perspektiven durch die Urvertrauen-Klangmassage bei Trauer entstehen können. Von innerer Ausgeglichenheit und Zuversicht oder bei Problemen das Glas wieder halb voll zu sehen, sind Worte der Teilnehmer gegen Ende der fünf Massageinterventionen. Ein Trauernder meint: „Ich habe Hoffnung, mein Leben bald wieder selbst bestimmen zu können.“ Von einem anderen ist zu hören: „Vielleicht schaffe ich es besser, aus einem tiefen Schmerz wieder in die Gegenwart zu kommen.“ Einige trauernde Teilnehmer sind geplagt von vielen Gedanken oder können sich schlecht konzentrieren. Berichte von Teilnehmern nach der Klangmassage wie „Entspannt, aber der Kopf fühlte sich schwer an“ sind für die Verfasserin ein Hinweis, dass eine körperliche Erdung gebraucht wird. Diese wird im Verlauf der Klangmassen durch die Klänge der XL-Klangschale erfahren, die Menschen stehen wieder „besser mit beiden Beinen auf dem Boden“, manche kannten das nicht: „Ich würde eher sagen, dass mir bewusst wurde, dass ich nicht geerdet bin.“ Ein anderer Teilnehmer schreibt über Erdung, Schmerz und Hoffnung: „Ich fühle mich viel mehr in meiner Mitte geerdet. Mein Schmerz ist etwas weniger und ich habe Hoffnung für mein weiteres Leben. Ich bin sehr dankbar für diese tolle Erfahrung mit den Klangmassagen.“

6 Diskussion

Diese Bachelorarbeit beschäftigt sich ausführlich mit der Stärkung des Wohlbefindens mit der Urvertrauen-Klangmassage bei Trauernden. Nach dem Strukturmodell nach Becker, nach dem die Verfasserin mit der Erhebung gezielt vorgegangen ist, gehören zum Wohlbefinden die aktuellen emotionalen und körperlichen Erfahrungen, aber auch Erfahrungen aus den letzten Wochen, was das habituelle Wohlbefinden ausmacht. Durch die Erhebung ergibt sich, dass durch die Urvertrauen-Klangmassagen das aktuelle Wohlbefinden sehr signifikant verbessert wird. Aus diesem Ergebnis wird deutlich, dass Urvertrauen-Klangmassagen für den momentanen Zustand äußerst effektiv sind. Das habituelle Wohlbefinden ergibt ein signifikantes Ergebnis. Aus beiden Ergebnissen lässt sich schließen, dass sich das Wohlbefinden für die momentane Zeit wie auch die Zeitspanne von Beginn der Klangmassagen bis zum Ende der fünf Anwendungen gesteigert hat.

Neben dem körperlichen Wohlbefinden verbessert sich auch der körperliche Gesundheitszustand. Dieser zeigt sich nach den Klangmassagen bei einer Person als sehr gut, bei fünf Trauernden als gut, bei einer Person ist der Gesundheitszustand weder gut noch schlecht und ein Teilnehmer hat einen schlechten Gesundheitszustand. Dies ist eine große Verbesserung im Vergleich zum Beginn der Erhebung. Die qualitativen Ergebnisse zeigen eine Erleichterung beim Schmerz und eine Lockerung der Muskulatur.

Aus der Literatur ist bekannt, dass für das Wohlbefinden Ressourcen wie die Hilfsbereitschaft von anderen Personen wie Familie und Freunde, aber auch der Aufenthalt in der Natur ermutigen, stärken und zum Wohlbefinden beitragen. Dies wird durch die quantitativen wie auch qualitativen Ergebnisse bestätigt. In der Reihenfolge stehen Freunde an erster Stelle, dem folgen Geschwister und Kinder. Im Klangtagebuch ist zu lesen, wie gut ein Gespräch, Frühstück oder Spaziergang mit einem Freund oder der Tochter tut. Die Verfasserin hat die Gespräche, aber auch das Klangtagebuch positiv formuliert, wie sie es aus der Literatur nach Antonovsky kennt. Der Großteil der Teilnehmer findet die Gespräche mit der Therapeutin sehr wichtig, andere Teilnehmer recht wichtig und auch qualitativ ist über die Wichtigkeit der Gespräche vor und nach der Massage zu lesen.

Dass die Klangmassagen geholfen haben, finden sieben von acht Teilnehmer, die achte Person verhält sich bei dieser Frage neutral. Dieses positive Ergebnis spiegelt sich auch bei den qualitativen Ergebnissen wider. Durch die Urvertrauen-Klangmasse kommen Empfindungen wie in der angenehmen Zeit in der umhüllenden Gebärmutter mit innerem

Frieden, Ruhe, Gelassenheit und Geborgenheit auf. Dadurch entstehen Regenerationsphasen, die die Teilnehmer als entspannter, ausgeglichener, konzentrierter und auch stärker als vor den Klangmassagen beschreiben. Die Erinnerung an Kindheitstage, an den Gesang der Mutter, kann die Dopaminausschüttung im Gehirn anheben, was eine positive Stimmung mit sich bringt. Die verlorene Erdung, die bei Trauernden beobachtet wird, wird durch die Klanganwendungen manchmal erst bewusst und als mehr in der „Mitte“ geerdet beschrieben.

Die Verfasserin hat fünf aufeinanderfolgende Klangmassagen angeboten, was sich sehr bewährt hat. Das sind insgesamt 40 Klangmassagen. Beim Verlauf der wöchentlichen Anwendungen ist festzustellen, dass sich bis auf viermal das aktuelle Wohlbefinden vor im Vergleich zu nach der Klangmassage bei jedem Teilnehmer jedes Mal verbessert hat. Bei den vier Ausnahmen ist das Wohlbefinden gleichgeblieben und diese Teilnehmer waren auf der Wohlfühlskala von eins bis zehn bereits auf der Neun, Acht, Sieben und Sechs, wobei zehn das beste Ergebnis ist. Zweimal konnte weder vor noch nach der Klangmassage die Skalierung durchgeführt werden. Obwohl die Verbesserungen bei fast jeder Klangmassage auftreten, halten sie besonders anfangs nur für den gleichen oder noch für den nächsten Tag an. Aber im Verlauf der Anwendungen wird festgestellt, dass die Teilnehmer mutiger werden, sich mehr geerdet fühlen, besser mit stressigen Situationen umgehen können oder stabiler werden. Zusätzlich führen die Eintragungen in das Klangtagebuch zu Hause dazu, sich bis zur nächsten Anwendung an das gute Gefühl der Klangmassage zu erinnern und durch die schöne Erinnerung Wohlfühlmomente zu erhalten. Jedoch werden die Tagebucheintragungen nur von einem Teilnehmer als absolut hilfreich und von zwei Personen als hilfreich empfunden. Demgegenüber sehen zwei die Tagebucheintragungen als eher nicht hilfreich an und drei Teilnehmer finden die Eintragungen weder hilfreich noch nicht hilfreich. Dabei sollte man jedoch berücksichtigen, dass die Trauernden sich in den verschiedensten Trauerphasen befinden, der Verlust oft nicht der einzige schwierige Lebensumstand ist und manchmal andere Dinge Vorrang haben.

Es wird aber eine Veränderung der Wahrnehmung der Klänge während der Klangmassagen beobachtet. Der Klang wird intensiver oder anfangs mehr um den Körper gespürt, später dann in den Knochen und oftmals ganz anders als am Anfang. Bei den Massagen, die als tiefenentspannend beschrieben werden, entstehen Schwebungen, die mit Freude und als etwas Schönes beschrieben werden. Die Klänge werden mit Zunahme der Massagen anders, aber auch das Trauerempfinden verändert sich. Ein Teilnehmer hat sich

bei der letzten Massage emotional nicht gut gefühlt. Bei ihm könnten weitere Klangmassagen angeboten werden. Zwei Teilnehmer nehmen die Klangmassagen weiterhin wahr, da sich die Anwendungen sehr positiv bemerkbar machen.

Neben allen diesen vielen positiven Veränderungen müssen jedoch Anwendungen erwähnt werden, bei denen es den Betroffenen am Anfang der Anwendungen emotional gar nicht gut ging. Dies hängt damit zusammen, dass es bei der Arbeit viel Stress gab, es Streit mit dem Partner gab oder die Erinnerung von der Verabschiedung von der lieben Person im Vordergrund stand.

Eine Schlussfolgerung aus der Häufigkeit der fünf Klangmassagen ist, dass bei der Begleitung von Trauernden eine Abfolge von mehreren Klangmassagen hintereinander auf jeden Fall erforderlich ist, um das Wohlbefinden langfristig erfolgreich zu stärken.

6.1 Fazit

Die Hypothese, dass Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden bei Trauer stärken, wird bestätigt. Der Vorher-Nachher-Vergleich des aktuellen Wohlbefindens ergibt eine sehr signifikante Verbesserung basierend auf dem Zweistichproben-t-Test bei abhängigen Stichproben. Im Vergleich zum festgelegten Signifikanzniveau von 0,05 ist das Ergebnis mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von 0,0015 sehr signifikant. Der Signifikanztest des habituellen Wohlbefindens weist ein signifikantes Ergebnis mit einer Irrtumswahrscheinlichkeit von 0,0137 auf, was sehr nahe an einem sehr signifikanten Resultat liegt.

Abschließend lässt sich sagen, dass sich die explorative Diary-Studie mit einer quantitativen und qualitativen Erhebung als gute Ergänzung erwiesen hat, da Empfindungen so bei Trauernden qualitativ besser als mit Fragebogen erfassbar sind. Eine größere Stichprobenzahl würde ein genaueres Ergebnis bringen. Dennoch ist dieses Ergebnis ein guter Beitrag bei der Begleitung von Trauernden mit einer komplementären Methode. Neben den Urvertrauen-Klangmassagen fließen Komponenten wie die Gespräche mit der Therapeutin, die Atmosphäre des Praxisraumes, die Ereignisse zwischen den Massagen und das Umfeld der Trauernden bei der Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer mit ein. Dies alles zusammen, was Körper, Geist und Seele anspricht, ist nicht voneinander zu trennen und macht jede Trauerbegleitung individuell.

6.2 Ausblick

Interessant wäre, durch weitere Untersuchungen die Langzeitwirkung der Klangmassagen zu erfassen, indem Trauernde nach einem Monat oder drei Monaten nach Beendigung der fünf Massagen über das Wohlbefinden befragt werden. So könnte herausgefunden werden, wie die Trauernden die Klangmassageanwendungen längerfristig empfinden und ob noch weitere Anwendungen förderlich wären.

Außerdem könnte bei einer größeren Stichprobe ein Vergleich des Wohlbefindens der Trauernden abhängig von der Zeit, wie lange der Verlust zurück liegt, stattfinden und durch die Ergebnisse könnten die verschiedenen Trauerphasen besser differenziert werden. Die Betrachtung der Effektivität der Klangmassagen in den verschiedenen Trauerphasen würde einen noch gezielteren Einsatz ermöglichen.

Ein weiterer Vorschlag ist, den Trauernden Klangaufnahmen der Klangmassage zukommen zu lassen, um zwischen den Massageanwendungen und zusätzlich zum Klangtagebuch die vertrauten Klänge zu Hause zu lauschen. Dies würde aber den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Insgesamt bietet die vorliegende Bachelorarbeit eine gute Grundlage für weitere Untersuchungen mit Klangschalen bei Trauer.

Quellenverzeichnis

Argstatter, H., Hillecke, Th., Brandt, J. & Dileo, C. (2007): Der Stand der Wirksamkeitsforschung. Ein Systematisches Review Musiktherapeutischer Meta-Analysen. In: Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin, Themenheft 1 „Musiktherapie“, S. 39–61.

Boadella, D. (2009): Befreite Lebensenergie. Darmstadt: Springer Verlag.

Bowlby, J. (2006): Bindung und Verlust. Band 3, Verlust. Trauer und Depression, München: Ernst Reinhardt Verlag.

Bowlby, J. (2018): Bindung als sichere Basis. 4. Auflage, München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag.

Brisch, K. (2011): Bindungsstörungen. Stuttgart: Klett-Cotta.

Deutz, B. (Hrsg.) (o. J.): Unsere Klanginstrumente. <https://www.deutz-klangwerkstatt.de/instrumente/uebersicht>, Zugriff am 08.06.2019, zuletzt geprüft am 10.10.2019.

Dietrich, C. et al. (2015): Treating palliative care patients with pain with the body tambura: A prospective case study at St. Joseph's hospice for dying destitute in Dindigul South India. In: Indian Journal of Palliative Care, Band 21, Ausgabe 2, S. 236–241.

Doidge, N. (2015): Wie das Gehirn heilt. Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH.

Ehrensperger, Th. (2007): Erdung in der therapeutischen Arbeit und im Alltag. In: Marloch, G., Weiss, H. (Hrsg.): Handbuch der Körperpsychotherapie, Stuttgart: Schattauer Verlag.

Frank, R. (2011): Den störungsorientierten Blick erweitern. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.), 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag.

Freud, S. (1917): Trauer und Melancholie. Gesammelte Werke, Bd. 10, 8. Auflage, Frankfurt/Mai: Fischer Verlag.

Freud, S. (2011): Das Ich und das Es und andere Abhandlungen. Wiesbaden: Marix Verlag.

Fritz-Schubert, E. (2017): Lernziel Wohlbefinden. Weinheim Basel: Beltz Verlag.

Gabis, P. (2010): Rhythmus und Klangmassage. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.

Gesundheit 2020: Faktenblatt: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/185310/Health-2020-and-the-case-Fact-Sheet-Ger-final.pdf?ua=1, Zugriff am 12.07.2019, zuletzt geprüft am 10.10.2019.

Haagen, M., Möller, B. (2013): Sterben und Tod im Familienleben. Göttingen: Hofgrefe.

Harlow, H. (1958): The Nature of Love. In: American Psychologist, 13, 673–685, University of Wisconsin, S. 673–685, Zugriff am 12.07.2019, zuletzt geprüft am 10.10.2019.

- Hess, P. (2009): Die Peter Hess Therapieklangschalen. In: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Hess, P. (2010): Zur Entstehung und Entwicklung der Peter Hess-Klangmassage. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Jungbauer, J. (2013): Trauer und Trauerbewältigung aus psychologischer Perspektive. In: Jungbauer J., Krockauer, R. (Hrsg.): Wegbegleitung, Trost und Hoffnung, Opladen, Berlin & Toronto: Verlag Barbara Budrick.
- Kast, V. (2015): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. 4. Auflage, Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.
- Kirsch, P. & Gruppe, H. (2011): Neuromodulatorische Einflüsse auf das Wohlbefinden: Dopamin und Oxytocin. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.), 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag.
- Koller, C. & Grotz, T. (2010): Peter Hess-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Koller, C. (2009): Zentrale Wirkaspekte. In: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.
- Lammer, K. (2014): Trauer verstehen. Heidelberg: Springer Verlag.
- Lelong, C. (2006): Diplomarbeit Carole Lelong. <https://www.deutz-klangwerkstatt.de/wp-content/uploads/Diplomarbeit-Carole-Lelong.pdf>, Zugriff am 12.07.2019, zuletzt geprüft am 10.10.2019.
- Levitin, D. (2009): Der Musikinstinkt. Heidelberg: Springer Verlag.
- Lutz, R. (2011): Euthyme Therapie und Salutogenese. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.) 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag.
- Mancini, A. & Bonanno, G. (2006): Resilience in the Face of Potential Trauma: Clinical Practices and Illustrations. In: Journal of Clinical Psychology, Band 62, Ausgabe 8, S. 971.
- Menon, V. & Levitin, D. (2005): The rewards of music listening: Response and physiological connectivity of the mesolimbic system. *NeuroImage* 28: Elsevier.
- Müller, H. & Willmann, H. (2016): Trauer: Forschung und Praxis verbinden. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.
- Portalska, H., Portalska, M., Hess, P. & Konrath, M. (2010): Experimente mit Klangschalen. In: Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft, Hess, P., Koller, C. (Hrsg.), Bruchhausen-Vilsen: Peter Hess Verlag.

-
- Rathsfeld, E. (2011): Über das gemeinsame (Be-)Finden von Ressourcen, Lösungen und Wohl-Befinden. In: Therapieziel Wohlbefinden, Frank, R., (Hrsg.), 2. Auflage, Heidelberg: Springer Verlag.
- Skoe, E., Chandrasekaran, B., Spitzer, E., Wong, P. & Kraus, N. (2014): Human brainstem plasticity: The interaction of stimulus probability and auditory learning. Volume 109, Neurobiology of Learning and Memory. Elsevier.
- Schröder, H. (2017). Kulturheilkunde: Impulse durch Klang und Wort. In: Heilende Impulse durch Klang, Licht, Stille und Wort, Birnbach/Westerwald: Stiftung Rosenkreuz.
- Schubert, F. (2017): Lernziel Wohlbefinden. Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Schumacher, J., Klaiberg, A. & Brähler, E. (Hrsg.) (2003): Diagnostische, Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden. Göttingen: Hogrefe.
- Smeding, R. M. & Heitkönig-Wilp, M. (Hrsg.) (2014): Trauer erschließen. Eine Tafel der Gezeiten. Esslingen: Hospiz Verlag.
- Stroebe, M. & Schutt, H. (2008): The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Overview and Update. Grief Matters, 1, 8, S. 5.
- Stroebe, M., Schutt, H. & Boerner, K. (2010): Continuing Bonds in Adaptation to Bereavement: Towards Theoretical Integration. Clinical Psychology Review, 30, 2, S. 277.
- Wehner, L. & Huto, B. (2011): Methoden- und Praxisbuch der Sensorischen Aktivierung. Wien: Springer Verlag.
- Warth, M., Platzbecker, G., Keßler, J., Hillecke, T. K. & Bardenheuer, H. J. https://www.deutz-klangwerkstatt.de/wp-content/uploads/UniHD_Forschung_Monochord-Klangstuhl.pdf, Zugriff: 12.07.2019, zuletzt geprüft am 10.10.2019.
- Wehner, L. (Hrsg.) (2014): Empathische Trauerarbeit. Wien: Springer Verlag.
- Wittkowski, J. & Scheuchenpflug, R. (2016): Trauern in Abhängigkeit vom Verwandtschaftsverhältnis zum Verstorbenen und der Todesart. In: Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 24(3), S.107-118.
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Bern: Hogrefe Verlag.

Anhang

A1 Flyer
Information über das Projekt für Trauernden

A2 Fragebogen 1
Fragebogen vor der ersten Klangmassage

A3 Fragebogen 2
Fragebogen nach der fünften Klangmassage

A4 Klangtagebuch
Klangtagebuch für Eintragungen für zu Hause

A1 Flyer Vorderseite



A1 Flyer Rückseite

Für meine Bachelorarbeit führe ich eine Studie durch, um die Effektivität von Urvertrauen-Klangmassagen zu belegen. Mein besonderer Schwerpunkt ist hierbei die Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer. Dazu suche ich Teilnehmer/innen.

Mein Angebot an Sie

Sie erhalten 5 Urvertrauen-Klangmassagen im Zeitraum von 5 Wochen in meiner Praxis. Die Erhebung der Daten erfolgt mittels Fragebögen. Für Sie kommen keine Kosten zustande.

Was ist eine Urvertrauen-Klangmassage?

Die Urvertrauen-Klangmassage ist eine ganzheitliche Methode, bei der wir den Kontakt zu unserem Inneren stärken können. Auf der Massageliege werden acht Klangschalen um den bekleideten Körper platziert. Dann werden die Klangschalen so angeschlagen, dass der/die Teilnehmer/in von den Klängen umhüllt wird. Dieser Klangraum eröffnet uns die Themen Geborgenheit, Sicherheit und das Schöpfen neuer Kraft. Durch die harmonisierenden Töne wird diese Klangmassage als äußerst entspannend beschrieben.

**Über mich**

Seit 2002 arbeite ich als Heilpraktikerin in meiner Naturheilpraxis zur Gesundheitsförderung mit den Schwerpunkten Ernährung, Entspannung und Lebensberatung. Ehrenamtlich bin ich langjährige Familienbegleiterin im ambulanten Kinderhospizdienst. Zurzeit absolviere ich einen berufsbegleitenden

Studiengang am Steinbeis-Transfer-Institut für Komplementäre Methoden mit der Vertiefungsrichtung Klang-Resonanz-Methoden.

Teilnahme

Ich würde mich freuen, Sie bei Ihrer Trauer begleiten zu dürfen. Anmeldung und weitere Informationen:

BEATRIX WEHLE
Ahornstraße 28, 12163 Berlin-Steglitz
Tel: 030 / 84 59 27 70
email: info@beatrixwehle.com
www.beatrixwehle.com

A2 Fragebogen 1 Seite 1

Fragebogen 1

Urvertrauen-Klangmassagen zur Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer

<i>Vom Therapeuten auszufüllen</i>
Nr: _____ Datum: _____

Einige Fragen zu Ihrer Person:

1. Geschlecht: männlich
 weiblich

2. Alter: _____

3. Familienstand: Mehrfachantworten sind möglich
 alleinstehend
 in Partnerschaft
 verheiratet, zusammenlebend
 verheiratet, getrenntlebend
 geschieden
 verwitwet

4. Nationalität: _____

5. Wann ist die Person, um die Sie trauern verstorben (Jahr) _____

6. Um wen trauern Sie? _____

7. Schulbildung: Welches ist Ihr höchster Schulabschluss?
 Hauptschule
 Mittlere Reife
 Abitur
 Studium
 kein Abschluss

8. Angaben zum Berufsleben?
 Ich bin nicht berufstätig.
 Ich bin arbeitsfähig und arbeite _____ Stunden/Woche.
 Ich bin zurzeit arbeitsunfähig.

Einige Fragen zu Ihrer aktuellen Gesundheit:

9. Wie bewerten Sie Ihren momentanen körperlichen Gesundheitszustand?
sehr schlecht 2 1 0 1 2 sehr gut

10. Sind Sie wegen der Trauerbewältigung zurzeit in ärztlicher Behandlung? ja nein
Wenn ja, wo _____

11. Nehmen Sie Medikamente zur Trauerbewältigung? ja nein

A2 Fragebogen 1 Seite 2

Einige Fragen zu Ihrem aktuellen Wohlbefinden:

12. Wie bewerten Sie Ihr aktuelles seelisches Wohlbefinden?
sehr schlecht 2 1 0 1 2 sehr gut
13. Wie bewerten Sie Ihr aktuelles körperliches Wohlbefinden?
sehr schlecht 2 1 0 1 2 sehr gut
14. Ich spüre wie die Alltagsbelastung nachlässt.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
15. Ich bin körperlich belastbar.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
16. Ich verrichte wie gewohnt meine tägliche Körperpflege.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
17. Ich kann mich gut konzentrieren.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
18. Ich merke körperliche Erholung.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
19. Ich bin neugierig auf das was kommt.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig

Ressourcen:

20. Welche Person/en sind für Sie da? Mehrfachantworten sind möglich.
- Ehefrau/Ehemann (Partner/in)
 - Freund/in
 - Nachbar/in
 - Mutter/Vater
 - Geschwister
 - Kinder
 - Andere (bitte nennen):
-
21. Wie verarbeiten Sie Ihre Trauer? Mehrfachantworten sind möglich.
- Ich nehme an einer Trauergruppe oder Ähnliches teil.
 - Ich habe meine Familie, die mir hilft.
 - Ich habe Freunde, die mir helfen.
 - Ich bin am liebsten alleine.
 - Ich arbeite sehr viel.
 - Ich verbringe viel Zeit mit meinem Hobby.
 - Ich halte mich viel in der Natur auf.
 - Ich habe ein Ehrenamt.
 - Ich treibe viel Sport.
 - Ich vermeide darüber nachzudenken.
 - Sonst noch was (bitte nennen):
-

A2 Fragebogen 1 Seite 3

22. Haben Sie bereits Erfahrungen mit komplementären Methoden? ja nein

Wenn ja, mit welchen? Mehrfachantworten sind möglich.

- Aromatherapie
 - Bachblütentherapie
 - Klangmassagen
 - Meditation
 - Musiktherapie
 - Reflexzonenmassage
 - Shiatsu
 - Yoga
 - Andere (bitte nennen):
-

23. Hatten Sie schon einmal eine Klangmassage? ja nein

24. Welche Erwartungen haben Sie von den Klanganwendungen?

Mehrfachantworten sind möglich.

- Zur Ruhe kommen
 - Erholung
 - Erleichterung
 - Auf andere Gedanken kommen
 - Körper und Seele was Gutes tun
 - Keine Erwartungen
 - Andere (bitte nennen):
-

25. Können Sie sich vorstellen, Ihr Wohlbefinden durch Klangmassagen zu stärken?

überhaupt nicht 2 1 0 1 2 absolut

26. Was Sie sonst noch mitteilen möchten.

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!

A3 Fragebogen 2 Seite 1

Fragebogen 2

Urvertrauen-Klangmassagen zur Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer

Vom Therapeuten auszufüllen

Nr: _____ Datum: _____

Eine Frage zu Ihrer Person:

1. Angaben zum Berufsleben?
 - Ich bin nicht berufstätig.
 - Ich bin arbeitsfähig und arbeite ____ Stunden/Woche.
 - Ich bin zurzeit arbeitsunfähig.

Einige Fragen zu Ihrer Gesundheit seit dem Beginn der Klangmassagen:

2. Wie bewerten Sie Ihren momentanen körperlichen Gesundheitszustand?
sehr schlecht 2 1 0 1 2 sehr gut
3. Wie hat sich Ihr körperlicher Gesundheitszustand verändert?
deutlich verschlechtert 2 1 0 1 2 deutlich verbessert
4. Sind Sie wegen der Trauerbewältigung zurzeit in ärztlicher Behandlung? ja nein
Wenn ja, wo _____
5. Nehmen Sie Medikamente zur Trauerbewältigung? ja nein

Einige Fragen zu Ihrem aktuellen Wohlbefinden seit Beginn der Klangmassagen:

6. Wie hat sich Ihr seelisches Wohlbefinden verändert?
deutlich verschlechtert 2 1 0 1 2 deutlich verbessert
7. Wie hat sich Ihr körperliches Wohlbefinden verändert?
deutlich verschlechtert 2 1 0 1 2 deutlich verbessert
8. Ich spüre wie die Alltagsbelastung nachlässt.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
9. Ich bin körperlich belastbar.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
10. Ich verrichte wie gewohnt meine tägliche Körperpflege.
gar nicht 2 1 0 1 2 Völlig
11. Ich kann mich gut konzentrieren.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
12. Ich merke körperliche Erholung.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig
13. Ich bin neugierig auf das was kommt.
gar nicht 2 1 0 1 2 völlig

A3 Fragebogen 2 Seite 2

Einige Fragen zu Ihren persönlichen Eindrücken zu den erhaltenen Klanganwendungen?

14. Haben Sie das erhalten was Sie sich vorgestellt/gewünscht haben?
eher nein 2 1 0 1 2 eher ja
15. Wie wichtig waren die Gespräche mit der Anwenderin/Therapeutin?
recht wichtig 2 1 0 1 2 sehr wichtig
16. Haben Sie durch die Klanganwendungen mehr Lebensfreude erhalten?
eher nein 2 1 0 1 2 eher ja
17. Haben die Tagebucheintragungen zu einem besseren Wohlbefinden beigetragen?
überhaupt nicht 2 1 0 1 2 absolut
18. Werden Sie die Tagebucheintragungen weiterführen? ja nein eventuell
19. Haben die Klangmassagen bei der Stärkung Ihres Wohlbefindens geholfen?
überhaupt nicht 2 1 0 1 2 absolut
20. Was fanden Sie hilfreich an den Klanganwendungen?

21. Was hätten Sie sich noch gewünscht?

22. Wenn Sie noch etwas zu den Klanganwendungen sagen möchten, können Sie es hier gerne tun:

Vielen Dank für Ihre Bemühungen!

A4 Fragen Klangtagebuch Seite 1

Datum:

1. Wie schätze ich mein heutiges aktuelles Wohlbefinden ein?

sehr 21012 sehr gut
schlecht

2. Wie sehr habe ich heute Trauer empfunden?

gar 21012 sehr
nicht

3. Was hat heute mein Wohlbefinden verbessert? Vielleicht ein inspirierendes Gespräch, ein Spaziergang, die Klänge usw.

4. Woran merke ich die Auswirkungen der Klangmassage?

5. Welches Wohlgefühl spüre ich gerade jetzt?

6. Wann habe ich zuletzt Freude empfunden?

Mein Klangtagebuch

A4 Fragen Klangtagebuch Seite 2

7. Hier ist Platz für eigene Worte zum Wohlgefühl oder wo spüre ich ein Wohlgefühl im Körper, Erinnerungen, Fotos, Zeichnungen, Gedanken.