

Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild



Eine empirische Längsschnittstudie des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz, 2009

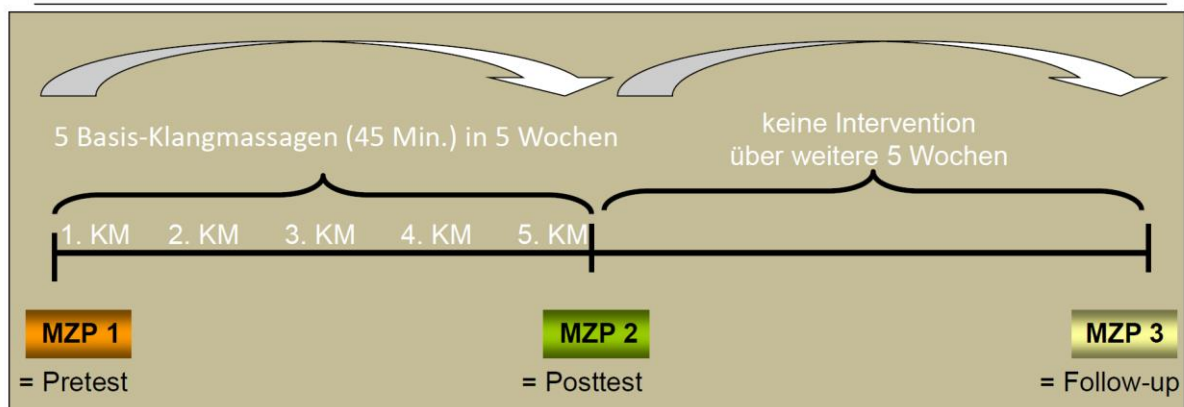
Ziel war es, erste empirische Hinweise auf die Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage zu finden.

Fragestellung:

- Hat die Intervention (Peter Hess®-Basis-Klangmassagen) Auswirkungen auf die Stressverarbeitung und Körperbild und wenn ja welche?
- Halten eventuelle Auswirkungen über die Intervention hinaus an?

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Zum Untersuchungsdesign



Stichprobe:

201 Probanden: 51 Männer und 150 Frauen im Alter zwischen 21-78 Jahren ohne körperliche oder psychische Erkrankungen

Standardisierte Erhebungsinstrumente:

- Stressverarbeitungsfragebogen nach Janke und Erdmann (SVF 120)
- Fragebogen zum Körperbild nach Clement und Löwe (FKB-20)
- + Offener Fragebogen zur Dokumentation von Probandenaussagen

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ergebnisse

- Die Intervention „Peter Hess-Basis-Klangmassagen“ zeigt Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild.
- Es konnte eine signifikante Veränderung von MZP 1 zu MZP 2 hinsichtlich der **Stressverarbeitungsmaßnahmen (SVM)** belegt werden:
 - **Zunahme bei 4 von 10 „positiven SVM“**
Entspannung, Herunterspielen durch Vergleichen mit anderen, Bagatellisierung, Schuldabwehr
 - **Abnahme bei 5 von 6 „negativen SVM“**
Gedankliche Weiterbeschäftigung, Resignation, Selbstmitleid, Flucht, Selbstbeschuldigung
 - **Veränderung bei 2 von 4 „unspezifischen SVM“**
Aggression, Vermeidung – diese gilt es im Einzelfall zu bewerten

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ergebnisse

- Es konnte eine signifikante Veränderung von MZP 1 zu MZP 2 hinsichtlich des **Körperbilds** belegt werden:
 - **Zunahme der „Vitalen Körperdynamik“**
Diese beschreibt, wie viel Kraft, Fitness und Gesundheit empfunden wird und erfasst körperintensive Aktivitäten wie Sexualität und Tanzen
 - **Abnahme der „Ablehnenden Körperbewertung“**
Diese erfasst die wertende Beschreibung der eigenen Körpererscheinung sowie das Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens im eigenen Körper
- Die in vorliegender Studie aufgezeigten Auswirkungen können durchweg als positiv betrachtet werden.
- Es kam zu keiner negativen Wirkung der Intervention.

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ergebnisse

Zusätzliche dokumentierte Probanden-Rückmeldungen

- Es konnten zum Teil **Langzeiteffekte** belegt werden.
Überraschender Weise kam es im Vergleich von MZP 2 zu MZP 3 – also über die Intervention hinaus – zum Teil zu einer weiteren positiven Beeinflussung der Werte (v. a. der „negativen“ Werte)
- Die zusätzliche Dokumentation durch die Klangmassagetherapeutiker*innen erfasste zudem **positive „Nebenwirkungen“**:
Rückgang stressbedingter Symptome wie Schmerzen, Schlafprobleme, innere Unruhe, ...

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.



Probanden-Aussagen

„Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein.“

„Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden.“

„Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohl gefühlt.“

Fazit:

Regelmäßige Klangmassagen tragen zu einem besseren Umgang mit Stress bei und stärken das Wohlbefinden mit und im eigenen Körper.

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.