



Einfluss von Klangmassage auf Schlafqualität, Tagesbefinden und Leistungsfähigkeit

*Eine Bachelorarbeit von Christl Giselbrecht-Dressel, 2019
Studiengang Komplementäre Methoden/Klang-Resonanz-Methode
an der Steinbeis-Hochschule Berlin*

Ziel der Arbeit:

Erstellung einer Basisdokumentation zur Qualitätssicherung der Klangmassage

Fragestellung:

Welchen Einfluss hat eine Peter Hess®-Basis-Klangmassage bei Erwachsenen auf deren Schlafqualität, Tagesbefinden und Leistungsfähigkeit?

Teilnehmende:

30 Probanden*innen (gesamtes Team aus zwei Apotheken)

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

Einfluss von Klangmassage auf Schlafqualität, Tagesbefinden und Leistungsfähigkeit

Intervention:

Peter Hess®-Basis-Klangmassage (1 Std., inkl. Vor-/Nachgespräch)

Zum Untersuchungsdesign:

- 10 Klangmassagen im wöchentlichen Abstand
- Vorher-Nachher-Vergleich mittels Online-Fragebogen mit 102 Fragen an 8 Messzeitpunkten
 - 1 = Zeitraum der letzten 14 Tage vor Intervention
 - 2 = Zeitraum Tag der Intervention bis zur Durchführung
 - 3 = Zeitpunkt direkt vor Durchführung der Intervention
 - 4 = Zeitpunkt während Durchführung der Intervention
 - 5 = Zeitpunkt direkt nach Durchführung der Intervention
 - 6 = Zeitraum nach Intervention für den restlichen Tag
 - 7 = Zeitpunkt vor dem Schlafengehen nach Intervention
 - 8 = Zeitraum des darauffolgenden Tages bis zum Schlafengehen

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

Einfluss von Klangmassage auf Schlafqualität, Tagesbefinden und Leistungsfähigkeit

Ergebnisse:

- Einschlafdauer, nach nächtlichem Erwachen, Schlaftiefe und Schlafqualität zeigen *signifikante* Verbesserung
- Stressempfinden *signifikant* reduziert
- Stimmung *sehr signifikant* verbessert
- Entspannung, Zufriedenheit, Wachheit, innere Klarheit und Energielevel *höchst signifikant* gesteigert

Fazit: Die gesamte Studie (2 Apotheken mit 30 Angestellten) zeigte auch innerbetriebliche Auswirkungen auf Zufriedenheit, Motivation, Stimmung und auf das Kommunikationsverhalten. Diese Studie eignet sich also auch im Rahmen innerbetrieblicher Maßnahmen für Unternehmen.

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

Doktorarbeit Dr. Claire Rull aus dem Jahr 2022

<https://www.dieweltdesklangs.de/klangmassage-bei-schlafstoerungen/>

Schlussfolgerung Klangmassage bei Schlafstörungen:

Die Peter Hess®-Klangmassage hat positive Auswirkungen auf Schlaf, Angstzustände und Depressionen. Das niedrige Evidenzniveau dieser Studie erlaubt es nicht, die Wirksamkeit der Methode zu bestätigen, ermutigt aber zu weiteren Arbeiten, zumal keine Nebenwirkungen festgestellt wurden.

Ein ausführlicher Auszug aus der Doktorarbeit von Clair Rull (in Französisch) ist in der Infothek des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. zu finden.