

## HÖRSTEL

28.03.2012 | Altenheim St.-Elisabeth Riesenbeck

### Senioren entspannen sanft mit der Klangtherapie

**Die seit einem Jahr im Altenheim St.-Elisabeth Riesenbeck angebotene Klangtherapie kommt bei den Senioren sehr gut an. Zum Einsatz kommen die Klangschalen bei sechs immobilen, demenzkranken Bewohnerinnen.**

Foto: IVZ



Gisela Cramer (l.) findet schön, was die Klangtherapeutin Sabine Fröhlich da macht. Stephan Beermann

Riesenbeck. „Das kribbelt ein bisschen, tut aber richtig gut.“ Gisela Cramer (84) blickt etwas erstaunt und zugleich ganz entspannt auf die Metallschale, die auf ihrer flachen Hand liegt. Ihr gegenüber sitzt Sabine Fröhlich. Sie ist Klangtherapeutin und Entspannungstrainerin. Seit einem Jahr besucht sie wöchentlich das St.-Elisabeth-Haus in Riesenbeck. Jedes Mal bringt sie einige Therapieschalen mit. Die sind unterschiedlich groß und bestehen aus einer speziellen Metalllegierung. Die Schalen werden nacheinander auf den bekleideten Körper gestellt. Jede Schale ist auf einen Teil abgestimmt. So gibt es eine Herz-Schale, eine Schale für den Kopf, für die Hand oder für das Knie.

Jetzt nimmt Sabine Fröhlich eine der größeren Schalen und stellt sie behutsam auf den Unterleib der Seniorin. Wieder nimmt sie den Schlägel in die Hand und schlägt an die Schale. Wieder macht es ganz sanft „gonnnng“. Gisela Cramer muss etwas kichern: „Kann man davon schlanker werden?“, fragt sie aus Spaß. Schlanker nicht, aber entspannter, entgegnet die Therapeutin. Jede Schale hat eine andere Frequenz und andere Schwingungen. Sie ermöglichen eine „Kommunikation jenseits von Worten“, sagt Sabine Fröhlich. Die feinen Klangvibrationen der Schalen sind körperlich spürbar. Sie breiten sich sanft über die Haut, das Gewebe, Organe, Knochen und Körperflüssigkeiten im gesamten Körper aus. Gisela Cramer kommt diesmal nur in den Genuss der Therapie, um die Wirkung zu beschreiben. Zum Einsatz kommen die Klangschalen bei sechs immobilen, demenzkranken Bewohnerinnen. „Die rhythmischen Schwingungen erreichen den Menschen auch jenseits von Worten und Denken“, weiß die Therapeutin. Schon oft habe sie beobachten können, wie sich Verkrampfungen zumindest zeitweise auflösen. Patienten, die stets die Augen

schließen, öffnen ihre Augen – oder umgekehrt. Atmung, Herzschlag, Puls und Stoffwechsel regenerieren allein durch die Schwingungen. „Dies sind Entspannungsreaktionen, auf die man stolz sein kann“, sagt Sabine Fröhlich. „Man sieht das richtig, wie sich der Körper entspannt.“ Dies verringere automatisch die Schmerzen. Diese Einschätzung teilt die Sozialdienstleiterin Jutta Kleyboldt. Das Altenheim habe in den vergangenen Monaten nur positive Erfahrungen mit der Klangmassage gesammelt.

Für die Bewohner, die in den Genuss der Therapie kommen, seien diese 20 Minuten ein echter Höhepunkt. Natürlich kann nicht jede Wirkung nachgewiesen werden. Aber vermutlich würden durch die Tiefenentspannung Gehirnwellen wieder aktiviert; nur durch die Klänge können sogar Erinnerungen wieder hervorgerufen werden. „Eine Bewohnerin erkennt mittlerweile während der Sitzungen die Klänge wieder“, sagt Jutta Kleyboldt, „sie erzählt dann gern von Kirchenglocken und Weihnachten. Sie wirkt ruhig und friedlich.“

Für Sabine Fröhlich, die in Emsdetten eine eigene Praxis hat, sieht in jedem Bewohner, den sie besucht, einen Einzelfall: „Man merkt bald, welche Klänge sie besonders mögen.“



**Autor: Stephan Beermann**  
**Tel: 05451 933 245**

URL: [http://www.ivz-online.de/lokales/hoerstel\\_artikel,-Senioren-entspannen-sanft-mit-der-Klangtherapie-\\_arid,50172.html](http://www.ivz-online.de/lokales/hoerstel_artikel,-Senioren-entspannen-sanft-mit-der-Klangtherapie-_arid,50172.html)

© Ibbenbürener Volkszeitung - Alle Rechte vorbehalten 2012