

Peter Hess[®]-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und ihre Auswirkungen auf das Körperbild



Eine Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.
in Kooperation mit dem Institut Dr. Tanja Grotz

Problemdarstellung

- Stress verursacht nachweislich zahlreiche Erkrankungen
 - WHO prognostiziert dramatischen Anstieg stress- und angstbedingter Erkrankungen
 - Hohe Kosten für das Gesundheitssystem
 - Betrifft einen Großteil der Bevölkerung
- *Peter Hess-Klangmassage* könnte eine hilfreiche Möglichkeit zur Stressverarbeitung sein



Fragestellung und Haupthypothesen

Ziel der Untersuchung:

- Erste empirische Hinweise auf die Wirkung der *Peter Hess-Klangmassage* finden (Stressverarbeitung / Körperbild)

Fragestellung:

- Hat die Intervention (5 Basis-Klangmassagen) Auswirkungen auf Stressverarbeitung und Körperbild und wenn ja welche?

Hypothesen:

- Es wird vermutet, dass die Intervention positive Auswirkungen auf die Stressverarbeitung der Probanden hat.
- Es wird vermutet, dass die Intervention positive Auswirkungen auf das Körperbild der Probanden hat.

Methodische Umsetzung

Intervention:

5 Basis-Klangmassagen, die wöchentlich gegeben werden

Stichprobe:

n = 202

51 Männer, 151 Frauen im Alter zwischen 21-78 Jahren
ohne körperliche oder psychische Erkrankungen

Messzeitpunkte:

MZP 1: vor der 1. Klangmassage

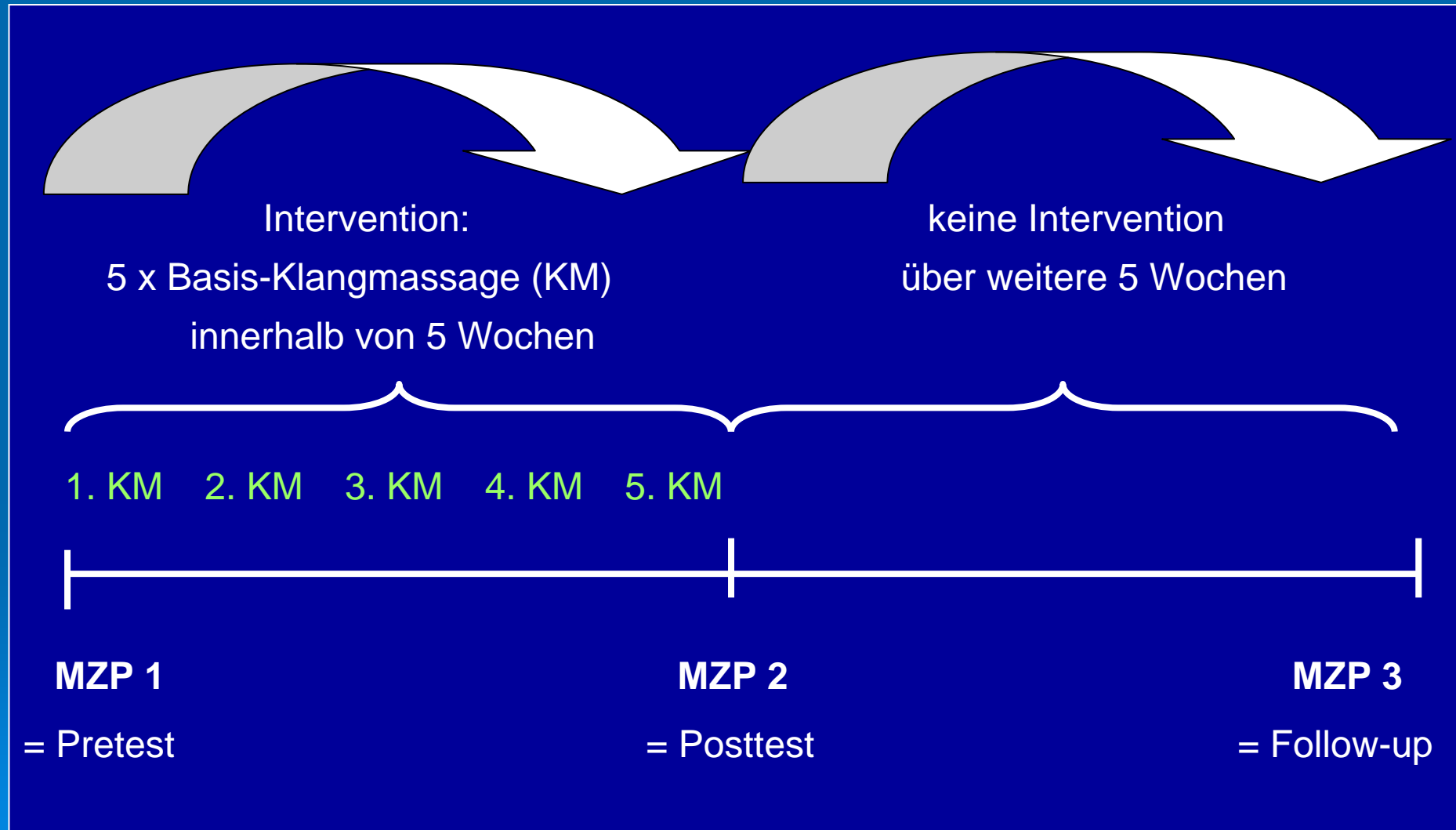
MZP 2: nach der 5. Klangmassage

MZP 3: fünf Wochen nach der 5. Klangmassage

Standardisierte Erhebungsinstrumente:

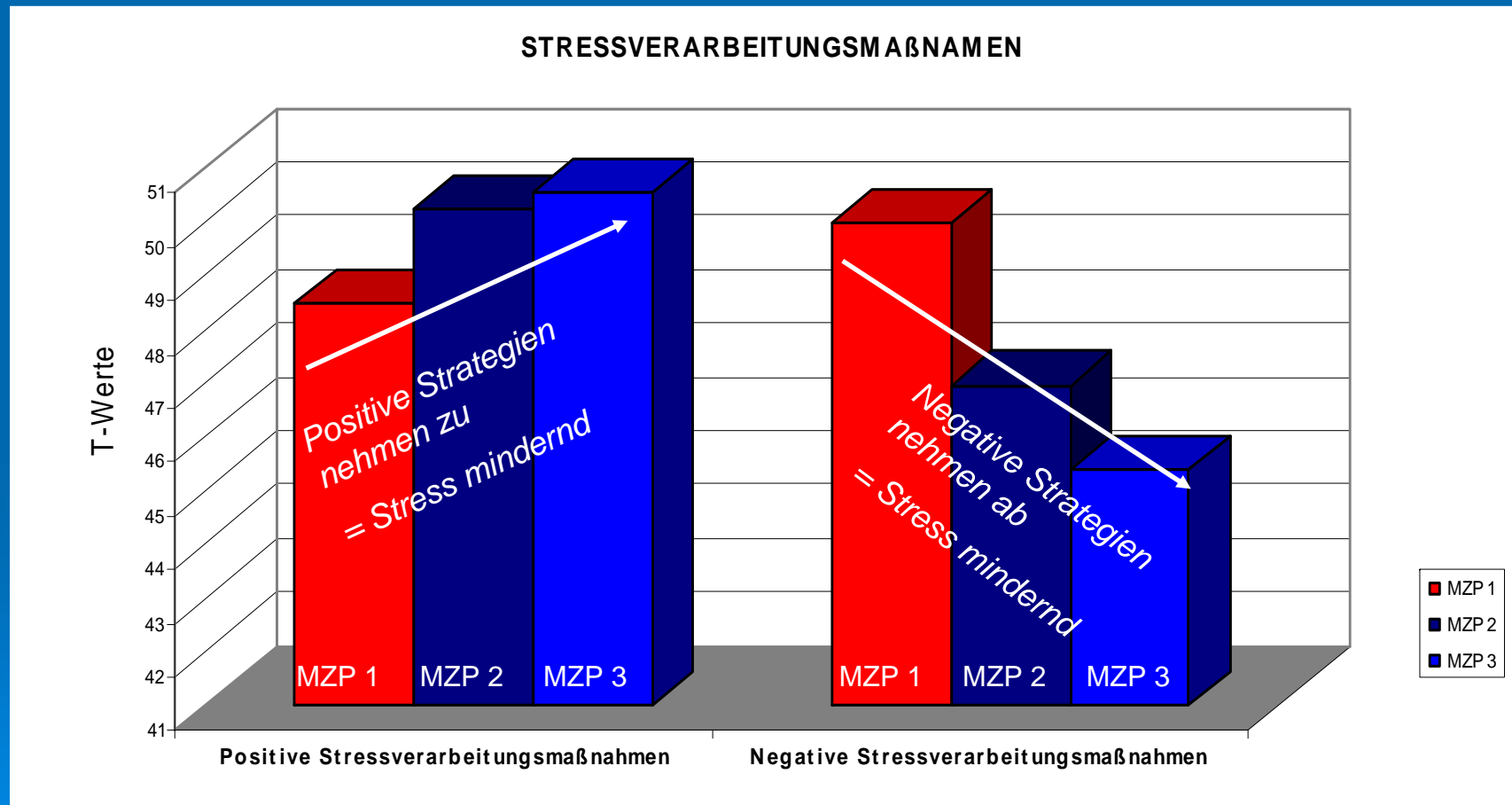
- Stressverarbeitungsfragebogen n. Janke u. Erdmann (SVF 120)
- Fragebogen zum Körperbild n. Clement u. Löwe (FKB-20)

Methodische Umsetzung



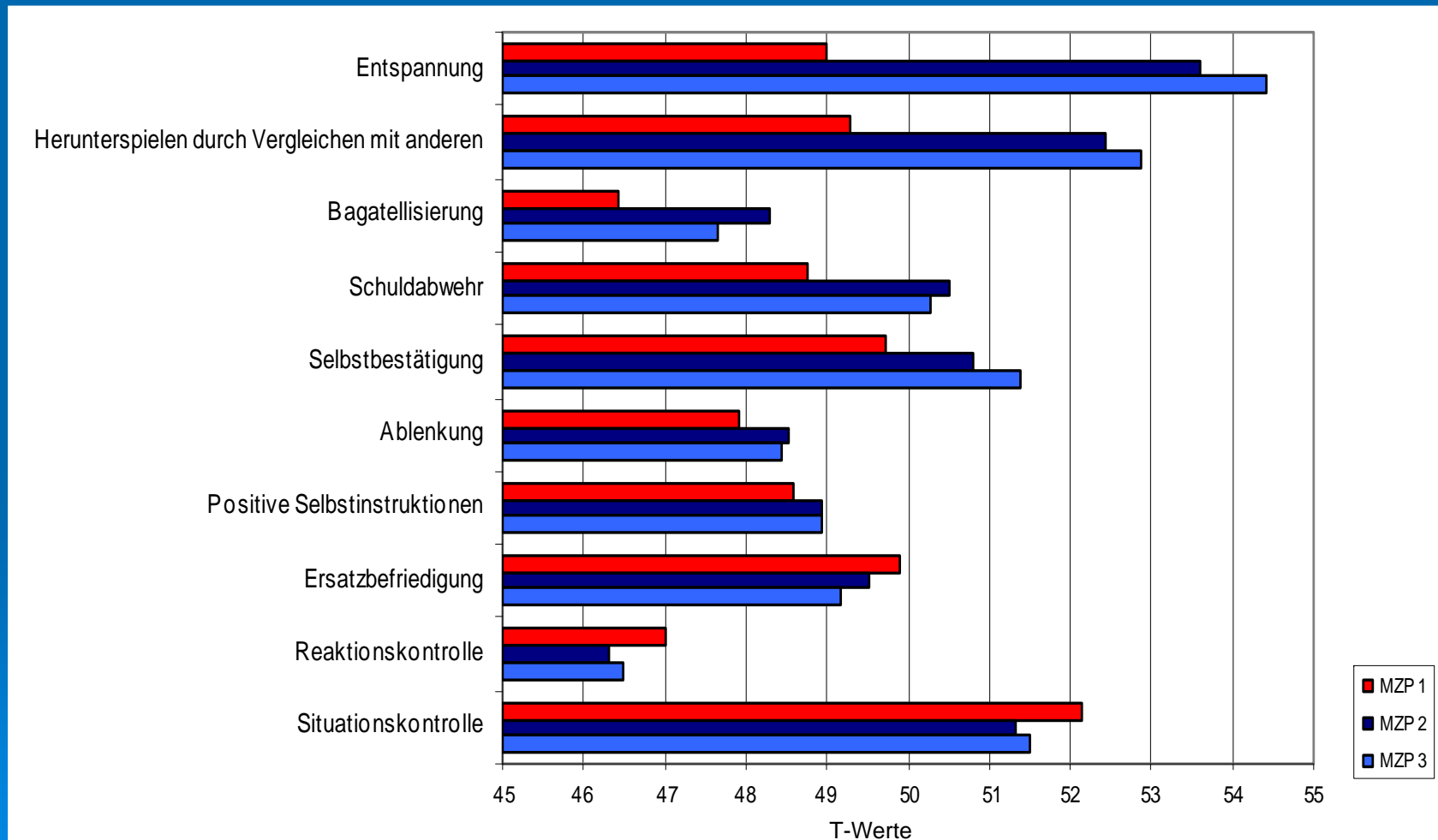
Ergebnisse

Stressverarbeitungsmaßnahmen



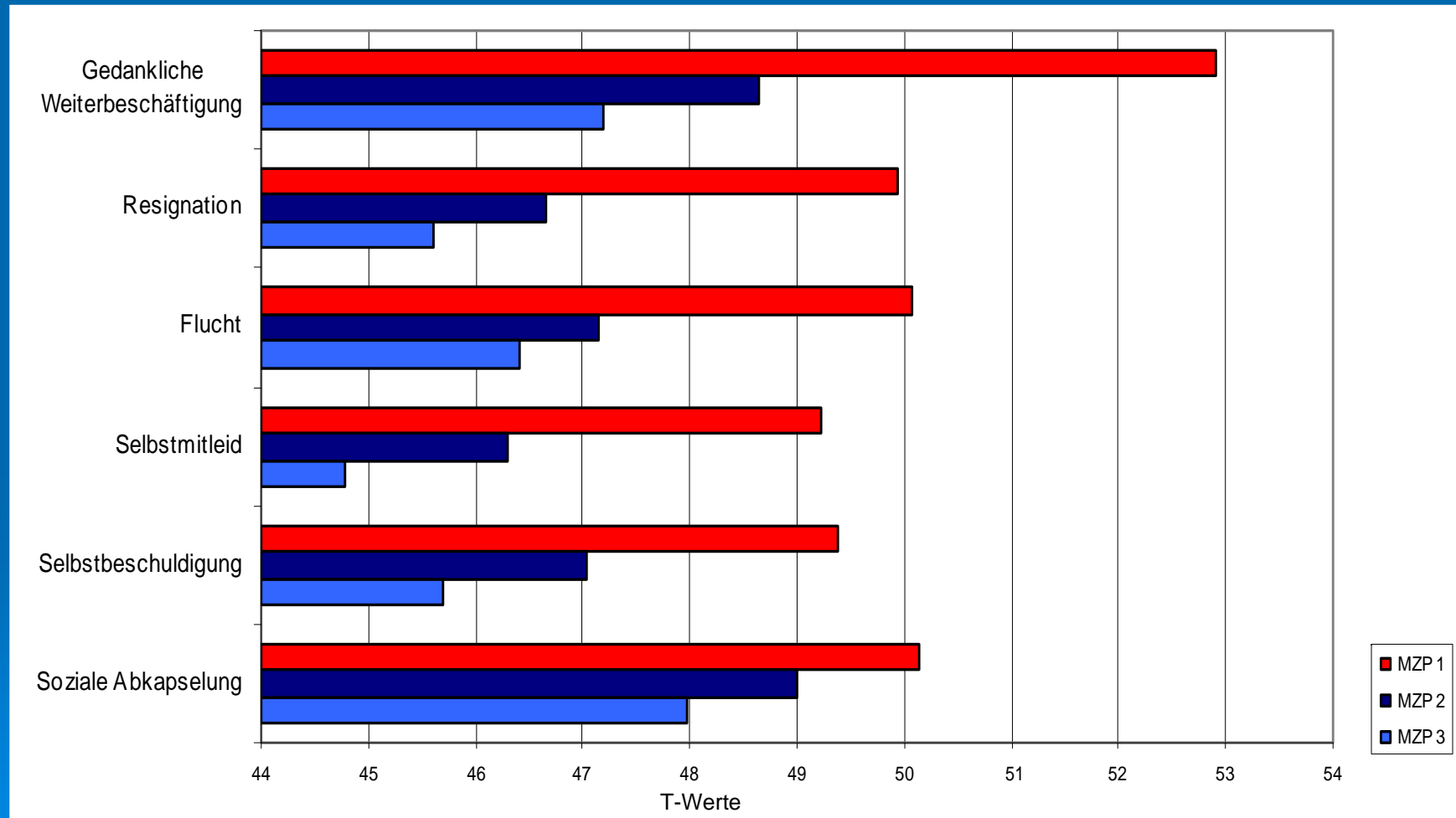
Ergebnisse

Positive Stressverarbeitungsmaßnahmen



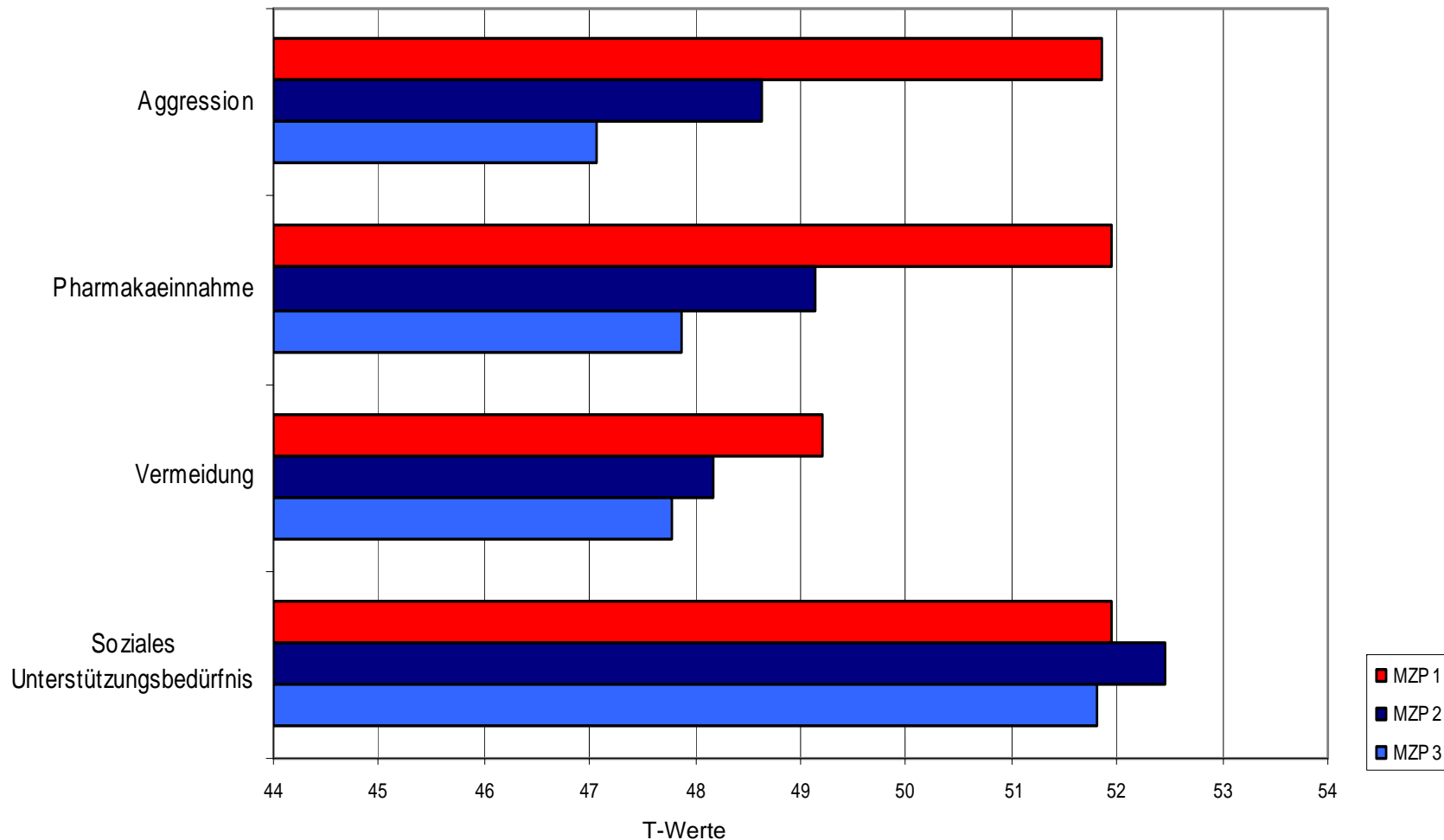
Ergebnisse

Negative Stressverarbeitungsmaßnahmen



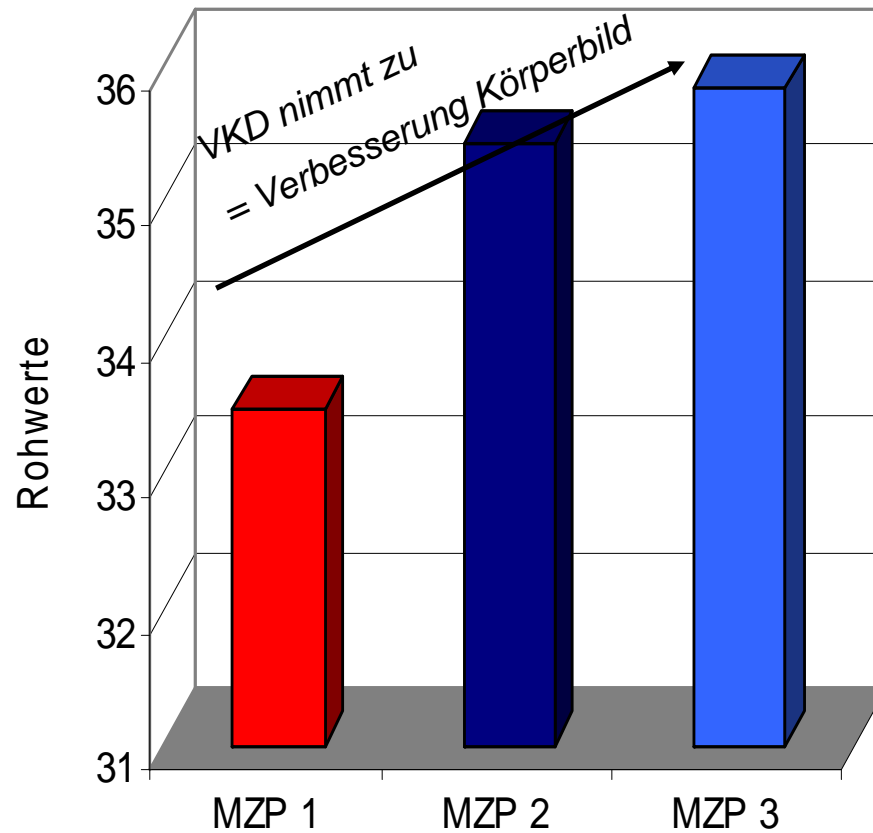
Ergebnisse

Weitere Stressverarbeitungsmaßnahmen



Ergebnisse

Körperbild: Vitale Körperdynamik (VKD)

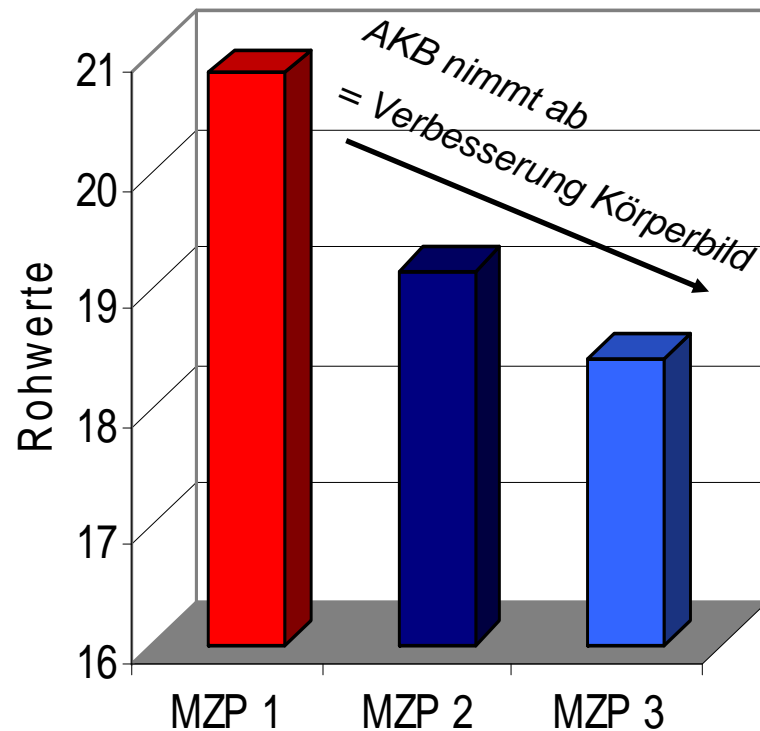


Vitale Körperdynamik:

- Kraft, Fitness, Gesundheit
- Körperintensive Aktivitäten wie Sexualität und Tanzen

Ergebnisse

Körperbild: Ablehnende Körperbewertung (AKB)



Ablehnende Körperbewertung:

- Äußere Körpererscheinung
- Gefühl der Stimmigkeit
- Wohlbefinden im eigenen Körper

Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Ergebnisse der Untersuchung liefern hinreichende Belege dafür, dass:

- die Intervention „5 Basis-Klangmassagen“ die Stressverarbeitung der Probanden positiv beeinflusst.
- die Intervention „5 Basis-Klangmassagen“ das Körperbild der Probanden positiv beeinflusst.