

Bachelor Thesis



Urvertrauen-Klangmassagen zur Stärkung des Wohlbefindens bei Trauer

Verfasserin:

Beatrix Wehle

Abgabe:

04. November 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

Kurzfassung

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 durch Tod verloren haben, fünf Urvertrauen-Klangmassagen.



Urvertrauen-Klangmassage: Foto Michael Wehle

Die Hypothese, dass Urvertrauen-Klangmassagen das Wohlbefinden bei Trauer stärken, wird bestätigt. Die quantitativen Ergebnisse vom 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.

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.

Zusätzliche 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 qualitative Klangtagebuch hat sich als gute Ergänzung erwiesen, da Empfindungen bei Trauernden 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 Klangerschalen bei Trauer.