

## Kochschüsseln lassen Seelen schwingen .....

Mein Name ist Petra Lipka und ich bin nun im 5ten Jahr als Entspannungs- und Klangschalenpädagogin selbstständig tätig. In dieser Zeit habe ich viele Erfahrungen sammeln dürfen.

Neben den verschiedensten Entspannungstechniken habe ich mich auf Klangschalenentspannungen und Massagen spezialisiert.

Meine Idee war es , gerade bei Senioren und dementiell veränderten Menschen , Klangschalen als alternatives Entspannungsangebot einzusetzen. Den Kontakt zum Menschen über die Sinne wiederherzustellen , Vertrauen zu schaffen, die Verbindung und die Menschlichkeit über das Gefühl mit Hilfe verschiedener Klänge anzuregen.

Ich arbeite ohne festes Konzept weil ich individuell den Menschen im Mittelpunkt stelle. Mein Leitfaden sind seine Bedürfnisse. Ich begegne dem Menschen intuitiv und emphatisch und berücksichtige seine Ressourcen.

Mit dieser Idee kontaktierte ich viele Seniorenzentren und alternative Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz.

Nach fast 2jähriger Zusammenarbeit kann ich folgende Quintessenz aus der Arbeit mit Klangschalenentspannungen ziehen.

Menschen mit Demenz können in tiefe Entspannung gelangen , ohne Erwartungsdruck oder mit dem Gefühl – es recht machen zu müssen - . Dort wo der Verstand aufhört , beginnt das Gefühl .Das Gefühl ist es was trägt. Unruhezustände und Nervosität sowie Einschlafstörungen ließen sich verringern.

Der Augen und Körperkontakt wurde wieder hergestellt , die Bewohner lassen Nähe zu, begrüßen diese sogar. Die alltägliche Pflege wird leichter. Tiefer Atem stellt sich ein ,das Abhusten gelingt leichter. Der Gesichtsausdruck ist locker und gelöst.

Bei bettlägerigen Menschen können sich Kontrakturen durch Loslassen und Entkrampfung verbessern.

Gerade dort ist die Ansprache über Klangschalenmassagen sehr positiv verlaufen.

Die Schalen werden auf oder neben dem Körper gelegt. Der Bewohner hört die verschiedenen Töne und gleichzeitig spürt er die Vibrationen und Schwingungen der Klangschalen. Dieses macht sehr neugierig und lässt Anspannungen verringern.

Mobilere Bewohner waren sehr angetan in Einzelanwendungen selbst herauszufinden wo die Töne herkommen und welche verschiedenen Töne sie erzeugen können , interessierten sich für die Herstellung dieser Kochschüsseln , summten die feinen Töne mit und schilderten wie es das Herz berührt und die Seele schwingen lässt.

Fein und Grobmotorik konnten verbessert werden. Viele Bewohner bemühten sich trotz großer körperlicher Einschränkung die Schalen zu halten ,den Klöppel zu bedienen und von einer Hand zur anderen zu wechseln.

Einige standen danach spontan auf , der Tatendrang wurde geweckt, sie liefen ein paar Schritte ,lächelten.

Der Wohlfühlaspekt ist sehr groß. Menschen erzählen von ihrer Kindheit, bringen die Schalen in Verbindung mit Personen. Sprachen die Schalen mit Vater , Mutter, Schwester ,Bruder an. Emotionen wurden erlebt. Das Glück wie auch Trauer und Tränen brachten Erleichterung und Positivität.

Bewohner sahen ihre Umgebung klarer , interessierten sich für das Zimmer und entdeckten liebe Gegenstände aus der Vergangenheit.

Daraus entstanden Geschichten, aber auch Berichte die sich in der Kindheit zugetragen hatten. All das bekam wieder seinen Platz und seinen Raum.

Ruhe ,Ausgeglichenheit und Präsenz stellten sich ein.

Ich habe alles in allem nur positive Eindrücke sammeln dürfen und bin dankbar das mir viele Menschen ein kleines Stück ihres großen Lebens mitteilten und ich teilhaben durfte an Freude , Trauer , Glück , ganz zauberhaften Momenten und vor allem Stärke .