

Einzelentspannung – Klangschalen – Fr. H.

02.03.2012	Fr. H. sitzt im Sessel und fragt interessiert, was die klangschalen bewirken. Ich erkläre ihr, dass sie der Entspannung dienen und sie sagt, dass sie dann die Augen schließen möchte. Ich lege ihr die Klangschale direkt auf die Armlehne und sie lauscht den Tönen. Sie sagt, dass es angenehm sei und sie sich über den Besuch freue. Ihre Gesichtszüge entspannen sich, sie schläft ein. Als ich die Entspannung beende, wird sie wach und sagt, sie habe ein „Nickerchen“ gemacht; es sei entspannend gewesen.
28.03.2012	Fr. H. sitzt in ihrem Sessel. Ich sage ihr, dass sie heute wieder entspannen könne; die Klangschalen würden ihr helfen. Sie schließt sofort die Augen, hört die Schalen und sagt, dass sie diese gerne höre. Sie atmet tief und ruhig und bleibt ausgeglichen. Sie hat die Entspannung richtiggehend verinnerlicht.
20.04.2012	Fr. H. legt sich sofort in ihrem Sessel zurecht, fragt, wozu die Klangschalen gedacht seien, schließt die Augen und entspannt zusehends. Sie ist ganz wach, hört jedes Geräusch und ist doch entspannt. Sie atmet ein paar Mal tief durch.
21.05.2012	Frau H. freut sich auf ihre Entspannungszeit und hört genau hin. Ab und zu öffnet sie die Augen und ihre Konzentration richtet sich auf die klingenden Schalen. Dann schließt sie die Augen wieder und atmet tief.
04.06.2012	Fr. H. genießt sichtlich die Entspannung, kann sich sehr gut darauf einlassen und schließt die Augen, um noch besser zur Ruhe zu kommen. Sie möchte nach der Entspannung noch liegen bleiben.
	verstorben

