

Einzelentspannung – Klangschalen – Fr. H.

20.04.2012	Fr. H. interessiert sich sehr für die Klangschalen und wundert sich, wie schwer diese sind. Die Töne gefallen ihr. Sie kann sich gut auf die Klangschalen einlassen und ihre Atmung vertieft sich.
21.05.2012	Frau H. wirkt nervös. Wir gehen in ihr Zimmer und sie erzählt mir von verschiedenen Dingen, die sie noch erledigen müsse. Am Ende der Klangschalenanwendung wirkt sie gelassener und sagt, dass es ihr gut getan habe.
05.07.2012	Fr. H. hört mit Freude die Töne der Schalen, benennt die einzelnen Töne, hoch oder tief, laut oder leise. Sie lässt sich zwischen den Gesprächen immer wieder darauf ein, den Schalen zu lauschen. Sie lächelt.
August 2012	Fr. H. besucht das Gruppenangebot und fragt sofort warum ich nicht allein zu ihr komme. Sie mag zwar auch in der Gruppe sein, genießt es aber allein zu reden. Den anderen Teilnehmern sagt sie das sie die Schalen schon kenne und erklärt wie anzuschlagen sei, macht es vor und hat Freude dabei.
10.09.2012	Fr. H. freut sich, nun wieder allein mit den Klangschalen zu sein; so könne sie auch mal etwas erzählen. Sie schaut sich im Zimmer um, erzählt von ihrer Familie und hört immer wieder gerne auf die Klänge.
27.09.2012	Fr. H. geht gern mit in ihr Zimmer, wartete schon auf mich. Sie mag die Töne und hört genau hin. Sie lehnt sich zurück, atmet tiefer und genießt die Zeit.
31.10.2012	Fr. H. lächelt, als sie mich sieht und folgt mir gern in ihr Zimmer. Sie freut sich, dass ich komme und kann sich noch genau daran erinnern, als ich das letzte Mal bei ihr war. Immer wieder berichtet sie von ihren Familienbildern, und dass sie sie täglich anschau. Sie kann sich entspannen und freut sich auf das nächste Mal.
12.11.2012	Fr. H. freut sich, dass ich sie besuchen komme. Gemeinsam packen wir in ihrem Zimmer die Klangschalen aus und sie probiert sich auch an der einen oder anderen Schalen selbst. Sie kommt ins Erzählen. Sie betrachtet die Schalen genau und ist vor allem von der Größe fasziniert. Bei jedem Anschlagen sieht sie genau hin und bekundet dann, dass sie die Schwingungen sehen könne. Es sehe aus wie ein Strudel. Sie ist ganz angetan und angenehm entspannt.

	Sie vertieft ihre Atmung und lächelt zufrieden.
03.12.2012	Fr. H. freut sich, mich zu sehen und begleitet mich gern zu ihrem Zimmer. Ich packe die Schalen aus und stelle die größte auf den Boden. Ganz fasziniert betrachtet sie die Schale. Sie mag den tiefen Klang und wird ganz ruhig. Wieder sagt sie, dass bei der großen Schale die Schwingungen zu sehen seien. „Schauen sie, wie sich das dreht!“, sagt sie. Sie ist ganz ruhig und bedankt sich am Ende. „Schade , dass die Zeit schon wieder um ist.“
13.12.2012	Fr. H. besucht die Gruppe und begrüßt die anderen Teilnehmer; beobachtet sie sehr genau. Sie ist sehr aufmerksam und schaut, wie andere Teilnehmer die Schalen anschlagen. Sie ermutigt andere anzuschlagen und zu hören, wie sich der Klang entfalte. Auch Fr. H. schlägt an und lächelt. Sie fühlt sich auch in der Gruppe wohl.
14.01.2013	Fr. H. freut sich, dass ich sie besuche und dass sie sich heute erneut allein mit den Klangschalen befassen kann. Die größte Klangschale mit dem tiefsten Ton mag sie am liebsten. Sie fühlt sich wohl und genießt die Zeit.
18.02.2013	Ich besuche heute Fr. H.. Sie freut sich sehr auf die Klangschalen und probiert sie auch gleich selbst aus. Sie lächelt. Sie erzählt von Alltagssituationen und lässt sich dann immer wieder von den Klangschalen mitnehmen.
07.03.2013	Heute besucht Fr. H. erneut die Gruppe. Sie begrüßt die Teilnehmer und freut sich. Sie erklärt anderen, wie sie anschlagen sollten, um einen guten Klang zu erzeugen. Sie fühlt sich wieder sehr wohl.
11.04.2013	Fr. H. nimmt wieder am Gruppenangebot teil und schaut sich die Klangschalen genau an. „Die kenne ich“, sagt sie, und lacht dabei. Sie schlägt die Klangschalen an und sagt zu den anderen: „So – seht ihr? So geht das.“ Sie schlägt vorsichtig und leise. Sie hebt die Augenbrauen und lächelt.
02.05.2013	Fr. H. freut sich beim Ankommen. Sie reicht mir die Hand und versucht sich heute an den Zimbeln. „Da werden die Finger trainiert“, sagt sie, und freut sich.
11.07.2013	Fr. H. beteiligt sich rege am Klangkonzert und ist eifrig bei der Sache. Am Ende bedankt sie sich für die Teilnahme.

