

Einzelentspannung – Klangschalen – Fr. R.

| | |
|-------------------|---|
| 23.04.2012 | Fr. R. ist ziemlich unruhig; sie sagt, dass sie nervös sei. Doch sie lässt sich auf die Klangschalen ein, fasst sie an, probiert sie aus und untersucht die Kissen der Klangschalen. Sie schlägt die Schalen einige Male an und berichtet, wie lange sie die Töne hören kann. |
| 11.06.2012 | Fr. R. treffe ich sehr unruhig an; sie schüttelt Arme und Beine. Sie folgt mir zu ihrem Zimmer und ich lasse ganz vorsichtig die Schalen erklingen. Sie fragt, was sie tun könne. Ich antworte, dass sie nur entspannen solle. Sie wird ruhiger und sagt: „gut“. Dann fangen wir mit der Entspannung an; sie ist sehr motiviert, schlägt mit an, nimmt die Schalen in die Hand, stoppt die Töne mit ihren Händen und zählt die einzelnen Anschläge. |
| 25.06.2012 | Fr. R. liegt in ihrem Bett als ich das Zimmer betrete. Das erste Mal lege ich die Klangschalen neben ihren Körper ins Bett. Sie spürt die Schwingungen und setzt sich hin, um zu schauen, was es sei. Nun spürt sie auch mit den Händen die Vibrationen, möchte die Klangschale alleine halten. Sie kann sich gut auf die Klänge einlassen. Wir gehen am Ende gemeinsam aus ihrem Zimmer. Sie bedankt sich. |
| 02.07.2012 | Fr. R.. Liegt im Bett und ist sehr unruhig. Sie bewegt ihre Arme und Hände; das ganze Bett wackelt. Sie begrüßt mich freundlich und ich sage ihr, dass ich Klangschalen dabei habe, die der Entspannung dienen. Sie ist gespannt und hört die Töne, sagt, dass sie diese schön finde. Ich soll weiter anschlagen. Wenn sie sich auf die Schalen konzentriert, läßt die Unruhe nach. Sie verharrt längere Phasen in der Stille, benennt hohe und tiefe Töne. Am Ende bedankt sie sich und sagt, sie wolle noch ein wenig im Bett bleiben; sie würde sich gern sammeln. |
| 06.08.2012 | Fr. R. befindet sich in ihrem Zimmer. Sie liegt im Bett und freut sich, mich zu sehen. Ich stelle die Klangschalen in ihrem Bett auf und sie schaut interessiert zu. Fr. R. horcht und benennt hohe und tiefe Töne als solche. Sie atmet tief ein und aus und ihre nervösen Zuckungen verringern sich. Sie konzentriert sich darauf, wie lange sie die Töne zu hören vermag und möchte, dass ich weiter anschlage. |
| 04.09.2012 | Fr R. liegt im Bett und ist sehr unruhig ,sie bewegt Arme und Hände, |

| | |
|-------------------|---|
| | hört eine weile den Schalen zu ,wird ganz still und ruhig und kann sich entspannen .Dann setzt sich ihre Nervosität fort. Bis zum nächsten Anschlagen. Am Ende schläft sie ein. |
| 27.09.2012 | Fr. R. ist sehr unruhig, sie achtet auf die Klangschalen, schaut hin, schlägt selbst an und nach einer kurzen Weile hat sie das Bedürfnis zu laufen. Immer wieder laufen wir zwischen den Klangschalenanwendungen hin und her. Sie wird ruhiger, ihr Gesichtsausdruck freundlicher. |
| 22.10.2012 | Fr. R. legt sich auf ihr Bett und schaut auf die Klangschalen. Sie sucht meine Hand, die sie die ganze Zeit hält. Sie ist nervös und legt sie von einer Seite auf die andere. Eine Klangschale nach der anderen schlage ich an. Fr. R. wird ganz ruhig. Bewegungslos liegt sie im Bett, sie atmet mehrmals tief ein und aus. Immer wieder hört sie auf die Töne und ist völlig ruhig. Es ist ein wunderschöner Augenblick, sie so ruhig und entspannt zu erleben. Am Ende der Entspannung schließt sie die Augen und schläft ein. |
| 12.11.2012 | Fr. R. wird ganz ruhig, wenn sie die Töne der Klangschalen hört. Sie verändert ihre Liegeposition und ihre Gesichtsausdruck wirkt gelöster. Sie liegt still auf ihrer Bettdecke und hört den Schalen zu. Am Ende steht sie auf. |
| 03.12.2012 | Fr. R. begleitet mich zu ihrem Zimmer und legt sich auf ihr Bett. Anfänglich ist sie sehr unruhig, bewegt nervös ihre Arme und Beine. Beim Anschlagen der Schalen aber wird sie ruhiger und entspannter. Sie breitet sich auf ihrem Bett aus. Arme und Beine entspannen sich. Ihre Atmung vertieft sich. Sie schließt die Augen und ist ganz ruhig. Am Ende der Klangschalenentspannung öffnet sie wieder die Augen und lächelt. |
| 18.12.2012 | Fr. R. liegt auf ihrem Bett und schaut mich an. Sie nimmt meine Hand und hebt die Augenbrauen, als sie die Töne der Klangschalen hört. Sie atmet tief ein und aus und schaut zufrieden und ausgeglichen. Sie liegt ganz ruhig auf ihrem Bett. Ein schöner Moment. |
| 14.01.2013 | Fr. R. freut sich, mich zu sehen. Nach anfänglicher Nervosität wird sie ganz ruhig und still. Ich sage ihr, dass es wieder Zeit sei, zu entspannen und sie antwortet nickend „Ja“. Sie atmet tief ein und aus und ihr Körper entspannt sich. Sie lächelt und fühlt sich sichtlich wohl. |
| 11.03.2013 | Fr. R. begleitet mich gern zu ihrem Zimmer. Sie legt sich auf ihr Bett und lächelt mich an. Als sie die Schalen hört, wird sie ganz ruhig, streckt sich ein wenig und schließt die Augen. Sie atmet tief ein und aus. Am Ende setzt sie sich mit Hilfe wieder auf und lacht. „Das hat mir gut getan“, sagt sie und bedankt sich. |
| | |
| | |

