



## Script zum Workshop

Kongress für frühkindliche Bildung in Wolfsburg, Mai 2014

Thema: Entspannung mit Musik

Workshopleitung:

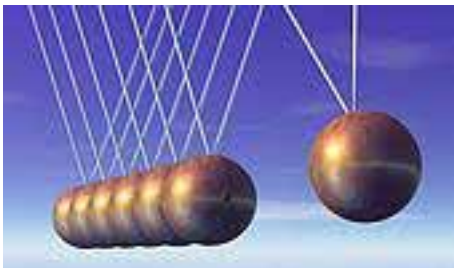
Caspar Harbeke, Bad Zwesten

Hildegard Griesse, Detmold

Abstrakt:

Entspannung mit Musik

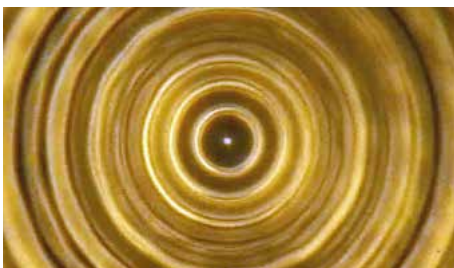
Durch Einsatz von harmonischen Musikinstrumenten (Klangschale, Monochord, Klangwiege) können Entspannungsphasen eingeleitet werden. Wie können die Instrumente auch ohne musikalische Vorkenntnisse gespielt werden? Was sollte bei Ruhephasen beachtet werden? Wie kann mit Musik das Erreichen von Ruhephasen beschleunigt werden?



### 1. Physikalische Grundlagen:

Der Resonanz-Effekt

Jede Zelle des Körpers, jedes Organ, jeder Knochen etc. hat eine bestimmte Eigenfrequenz. Deckt sich die eingespielte Musik mit dieser Eigenfrequenz, wird diese Zelle/Organ/Knochen etc. durch den Resonanz-Effekt zum mitschwingen angeregt.



Die SCHALLWELLEN

Schallwellen können durch die Luft und durch das Wasser weitergegeben werden. Das Ohr ist in der Lage, Frequenzen zwischen 20-20000 Herz wahrzunehmen und über Nervenbahnen ans Gehirn weiterzuleiten.

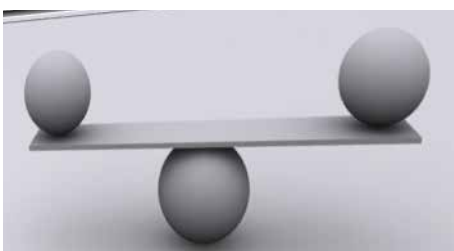


SENSORISCHE WAHRNEHMUNG / TIEFENSENSIBILITÄT

Hat der menschliche Körper direkten Kontakt mit dem Körper des Schallerzeugers (z.B. wenn man auf dem Trecker sitzt, auf dem Klavier oder auf dem Lautsprecher), wird der Schall als Vibration spürbar. Diese werden über die Zellen, die ja überwiegend aus Wasser bestehen an die Organe und Knochen weitergegeben.

OBERFLÄCHENSENSIBILITÄT

Die taktile Wahrnehmung wird durch Mechanorezeptoren in der Haut ermöglicht. Spürbar sind Frequenzen bis zu 600 Herz. Diese werden ans Gehirn weitergeleitet.



VESTIBULÄRE WAHRNEHMUNG

Durch die Schaukelbewegung auf der Klangwiege wird auch das vestibuläre System (Gleichgewichtsorgan) angeregt

Vibroakustische Klangmöbel:

Die Klangmöbel erzeugen hörbare und fühlbare Klänge. Sie sind so konzipiert, dass die Schwingungen der Klänge durch Kontakt mit dem Instrument spürbar sind.



## 2. Musikalische Vorkenntnisse

Die einsetzbaren Klangmöbel sind harmonisch aufeinander abgestimmt, sodaß keine musikalischen Vorkenntnisse notwendig sind. Es gibt Instrumente, die auf einem Ton oder Klang basieren (Monochord, Klangschale, Gong), auf 2 Tönen (Klangwiege u.a.) oder auf bis zu 5-tönigen Tonleiter (Pentatonik = 5-Ton-Leiter, ohne Halbtöne, dadurch harmonisch).

## 3. Einleitung von Ruhephasen

Hierbei ist zu beachten, daß die Menschen da abgeholt werden, wo sie gerade sind. Das heißt in einer aktiven Phase (Stress, Konzentration, körperliche Aktivität) kann man nicht sofort auf Tiefenentspannung umschalten. Es braucht eine Brücke, eine Hinführung, da die Gehirnaktivität folgen können muß (siehe auch: EEG- Alphawellen)

Brücken:

- z.B. in der Klangwiege mit einer aktiven Phase beginnen und dann langsam ruhiger und langsamer werden
- erst mit dem spielen der höheren E-Saiten-Seite beginnen und dann auf die A-Seite wechseln
- erst schnellen Rhythmus spielen und dann langsam langsamer werden

## 4. Musik zum Erreichen von Ruhephasen

Wenn die sensorische Wahrnehmung aktiver ist, kann das Erreichen von Ruhephasen beschleunigt werden. Dies geschieht durch die Körperwahrnehmung mit vibroakustischen Klangmöbeln.

Fragen stellen:

- wo spüre ich die Klänge?
- ändert es sich, wenn ich anders spiele?
- wandern die Klänge, breiten sie sich aus, spüre ich sie noch woanders?



# SEMINARE + WORKSHOPS

Fortbildung Entspannung, Musik- und Rhythmus in der  
ALLTON KlangMöbel-Galerie Bad Zwesten

regelmäßig Workshops und Seminare - fordern Sie unseren Newsletter an!!

Vortrag und Workshop im KlangMöbel-Galerie Bad Zwesten

## Snoezelen-Klangmassage-Haptonomie

How to use Vibration to make Relaxation



Fragen Sie Fons Bertels, was Snoezelräume sind und wie sie gestaltet werden sollte, dann bekommen Sie eine Anleitung, wie man mit den bedürftigsten Menschen umgehen sollte: Babys, Menschen mit Behinderungen, Menschen mit Demenz und Menschen im Koma. Fons Bertels vertiefte sich in ihre Welt und ent-



deckte, dass Sicherheit und Geborgenheit ihrer Grundbedürfnisse sind. Als Mit-Erfinder und Inspirator des Snoezelens stellt die Bedürfnisse der Hilfesuchenden in den Vordergrund. Es ist uns gelungen, Fons Bertels für diesen Event in Bad Zwesten zu gewinnen. Er wird gerne seine über 20-jährige Erfahrung mit den Themen berichten.

aus dem Inhalt:

1. Die Philosophie des Snoezelen - Sensitive Wahrnehmung und Entspannung durch sinnliches Ambiente
2. Durch Vibration in Harmonie kommen - wie kann man Klänge und Schwingungen anwenden, um Blockaden zu lösen, zu stimulieren und zu entspannen
3. Die Haptonomie (gr. „Lehre von der Berührung“) - Kontaktaufnahme durch sanfte Berührung



**Leitung:** Fons Bertels, Belgien

Fons Bertels war mehr als 20 Jahre Vertriebsleiter in mehreren Unternehmen. Im Jahr 1989 gründete er seine eigene Firma Alimpo nv, die sich auf die Innovation, Anpassung und Verkauf von speziell angepassten Materialien für die Einrichtung von Snoezelräumen spezialisierte. Jetzt konzentriert er sich auf die Beratung von Betreuern und Pflegepersonal für behinderte Menschen und Personen mit fortgeschrittener Demenz. In Belgien und in den Niederlanden, Frankreich, Schweden, Dänemark, Deutschland, Portugal und Tschechien führte er Ausbildungen und Workshops durch.

**Vortrag: 11.07.14 18 Uhr, Beitrag: 10,- Euro**  
**Workshop: 12.7. 10-16 + 13.7. 10-14 Uhr, Beitrag 195,- Euro**

ALLTON KlangMöbel-Galerie, Wildunger Str. 7, 34596 Bad Zwesten  
06693-8350 - [www.allton.de](http://www.allton.de) - [info@allton.de](mailto:info@allton.de)



ALLTON oHG Musikinstrumente & Relax-Ergo-Möbel,  
Wiesenweg 1, D-34596 Bad Zwesten, Tel: 06693-8350 - [www.allton.de](http://www.allton.de) - [info@allton.de](mailto:info@allton.de)





## Die Kunst der eigenen Entspannung-Training mit Musikinstrumenten

*Stress und psychischer Druck sind Umweltfaktoren, die schon im Kindergartenalter eine große Rolle spielen. Hyperaktivität, Depression, Konzentrationsmangel, Passivität, Burn-out, .... sind Ausdrucksformen, wenn man nicht gelernt hat, aktiv mit diesen Umweltfaktoren umzugehen und sich Auszeiten oder Regenerationszeiten zu gönnen. Schlafen und „Abhängen“ reichen häufig nicht aus, weil der psychische Stress sich dabei nicht zur genüge ausschalten läßt.*

### PHASE 1: ENTSPANNEN WILL GELERNT SEIN

Klangmassage: Durch Einsatz eines vibroakustischen Musikinstrumentes (z.B. einer Klangschaale, eines Saiteninstrumentes, ...) oder durch Liegen/Sitzen auf einem Klangmöbel (z.B. Klangwiege oder KlangWoge) wird die Schwingung der Tonfrequenzen auf die entsprechende Körperregion übertragen. Es übertragen sich feinste Vibrationen auf den Körper - ähnlich wie Wellen, die ein Stein auslöst, wenn man ihn ins Wasser wirft. Da unser Körper zu ca. 60% aus Wasser besteht, wird jede Körperzelle durch diese Schwingungen angesprochen. Es kommt zu einer tiefenwirksamen Massage, die den Körper in vielfacher Hinsicht positiv beeinflusst:

Durch diese Methode lernen die Teilnehmer eine Möglichkeit der Eigenentspannung kennen, die dann auch ohne Instrumente möglich ist (Ist der Weg einmal bekannt, braucht man keinen Wegweiser mehr).

### PHASE 2: MUSIKMACHEN ALS ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Musikmachen: Musik transportiert Emotionen - spannungsvoll dramatisch beim Krimi-Musik und erholsam, weich bei Naturmusik.

Musikmachen geht immer - auch wenn Menschen nicht die gleiche Sprache sprechen oder überhaupt nicht sprechen wollen oder können - können Sie zusammen Musikmachen.

Beim Musikmachen in der Kindergartengruppe macht man immer nur miteinander Musik, nie gibt es Gegner wie beim Sport. Es geht auch nicht darum wer besser ist, sondern wie das Orchester am Besten ist, wer wo und wie eingesetzt wird mit seinen Talenten.

Gemeinsames Musikmachen steigert das Immunsystem, fördert Sozialverhalten und Wir-Gefühl, baut Konkurrenzen und Vorteile gegen Mitspieler ab, trainiert hören und gehört werden und macht sogar noch Spaß - zumindest wenn mans richtig macht.

Musik baut auf Rhythmus und Töne auf - es gibt keine falschen Rhythmen oder Töne, nur unterschiedliche. Bei diesem Seminar wird mit einfachsten Einstiegsmöglichkeiten gearbeitet. Es wird praktisch und theoretisch vermittelt, wie man mit einer Gruppe zusammen Musik machen kann, ohne das auch nur einer davon Notenkenntnisse hat.

### PHASE 3: DER EINSATZ DER WECHSELPHASEN

COOLDOWN: Nach den Musik-Kreativ-Phasen kommt die Entspannungsphase. Nach der Entspannungsphase wieder eine Konzentrationsphase. Hier lernen die Teilnehmer den effektiven Einsatz dieser Phasenwechsel kennen. Sich zur richtigen Zeit konzentrieren zu können, Leistung zu bringen und diese Leistung zu steigern, die Ziele zu erreichen geht auf Dauer nur gut im Wechsel mit Entspannungsphasen: Sich zur richtigen Zeit entspannen zu können, zu lernen, sich mehr, länger, tiefer zu entspannen.

Instrumente und Equipment werden gestellt.