



# Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Klang

„Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“

Dr. med. Claudia Glöckner

Als leitende Oberärztin im AWO Fachkrankenhaus Jerichow bietet Dr. Claudia Glöckner für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, aber auch für die Klinikleitung Klang-Kurse im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement an – mit durchweg positiven Rückmeldungen.

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unsere Arbeitswelt verändert sich und mit ihr die Anforderungen an die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Mehr denn je sollen wir alle kompetent, innovativ, flexibel, gesund und leistungsfähig sein.

Dabei nimmt der Grad der seelischen Belastungen zu: Zeit- und Entscheidungsdruck, hohe Erwartungen und Arbeitsdichte können die einzelne Mitarbeiterin, den einzelnen Mitarbeiter überfordern und erschöpfen.

Arbeitgeber müssen auch durch den Fachkräftemangel und die Auswirkungen des demografischen Wandels zunehmend auf Zusatzleistungen für ihre Mitarbeiter, die Arbeitsbedingungen und das Betriebsklima achten. Sie müssen Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter nicht nur schützen, sondern fördern.

Das Instrument dazu heißt Betriebliches Gesundheitsmanagement. Im BGW Ratgeber Betriebliches Gesundheitsmanagement (2011) wird die Win-Win-Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer wie folgt beschrieben:

*Das betriebliche Gesundheitsmanagement bündelt verschiedene, aufeinander abgestimmte und einander ergänzende Einzelmaßnahmen der Gesundheitsförderung und des Arbeits- und Gesundheitsschutzes zu einem ganzheitlichen Konzept, das in die betrieblichen Prozesse integriert und kontinuierlich umgesetzt wird. Dabei können viele positive Effekte erzielt werden:*

- Krankheitskosten werden reduziert
- Gesundheitsfördernde Arbeits- und Organisationsstrukturen werden optimiert
- Engagement und eigenverantwortliches Arbeiten werden gefördert
- Mitarbeiter bleiben idealerweise bis ins Rentenalter leistungsfähig
- Kosten für Personalakquise werden reduziert
- Fluktuation wird verringert

*Betriebliches Gesundheitsmanagement geht über Gesundheitsschutz hinaus und setzt auf zusätzliche verhaltensorientierte Maßnahmen, um die Gesundheitssituation zu verbessern. Dabei sollen die Gesundheitskompetenz der Mitarbeiter sowie ihr physisches und psychisches Wohlbefinden gefördert werden. – Soweit die Theorie.*

### **Meine Vision: „Du pflegst andere – warum nicht auch mal Dich?“**

Ich bin seit 2002 als Oberärztin im AWO Fachkrankenhaus Jerichow tätig. Die Klänge und die Arbeit mit den Klangschalen ist in der therapeutischen Arbeit im AWO Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Neurologie und Spezielle Schmerztherapie seit einigen Jahren fester Bestandteil des Therapieplans. Insgesamt sind bereits 12 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus der Pflege, dem Sozialdienst, dem Bereich der Therapeuten und Psychologen sowie Ärzte in der Peter Hess®-Klangmassage ausgebildet. D.h., Klangschalen sind hier im Haus den Mitarbeitern bekannt. Die positiven Rückmeldungen der Patienten hatten viele von ihnen schon neugierig gemacht.

Fotos: Dr. med. Claudia Glöckner,  
AWO Fachkrankenhaus Jerichow



*Im AWO Fachkrankenhaus Jerichow profitieren nicht nur die Patienten, sondern auch die Mitarbeiter von der wohltuenden Wirkung gezielter Klangangebote.*

Was liegt also näher, die Klänge auch zum Wohl des Klinik-Personals zu nutzen. Dieser Gedanke beschäftigte mich schon lange, doch nun wollte ich aktiv werden, Initiative ergreifen. Mit meinem Wissen um die Abläufe im klinischen Alltag und den damit verbundenen seelischen und körperlichen Belastungen war es mir ein Anliegen, mein Wissen um die entspannende Wirkung der Klänge an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiterzugeben – als Kursangebot zur Entspannung im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

## Kraftquelle Klang als Angebot des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Ich besuchte das PHI-Kursleitertraining „Gesundheitsprävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen“ und erarbeitete ein Kursangebot, bestehend aus 6 Einheiten von jeweils 60 Minuten, das über einen Zeitraum von 6 Wochen erfolgen sollte. Für den Zeitraum bekommt jeder Teilnehmer eine Klangschale von der Klinik zur Verfügung gestellt. Der Kurs ist darauf ausgerichtet, dass jeder Teilnehmer täglich die Klangübungen durchführen und in einem Begleitheft für sich notieren kann. Mein Anliegen war es, Informationen zu vermitteln, Anleitung zu geben und vor allem praktische Übungen durchzuführen und viel Gelegenheit zur Selbsterfahrung zu bieten.

Mit einer Info-Veranstaltung lud ich die Mitarbeiter ein zu erfahren, wie sie sich mit einer Klangschale in kurzer Zeit etwas Gutes tun und so nachhaltig ihre Gesundheit und Lebensfreude stärken können. Die Resonanz war groß, der 1. Kurs mit 8 Teilnehmern war innerhalb einer Stunde ausgebucht!

Das Kurs-Konzept sah für jede Kurseinheit ein Thema vor:

1. Erste Erfahrungen mit Klang sammeln
2. Den Klangfluss im Körper erleben
3. Resonanz
4. Klang zur täglichen Psychohygiene nutzen
5. Behindernde Glaubensmuster erkennen und vorabschieden
6. Neue, hilfreiche Glaubensmuster mit Klang verankern

Die einzelnen Stunden folgten dabei einem sich immer wiederholenden Ablauf:

- Einklang
- Erfahrungs- und Austauschrunde
- Praktischer Teil mit Klang-Übungen zur Selbsterfahrung
- Rückmelde- bzw. Abschlussrunde
- Ausklang

*„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“*

Dieses Zitat von Peter Hess war mein Einstieg, um den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern das Anliegen des Kurses nahezubringen.

## Rückblick auf die ersten Erfahrungen

Mittlerweile habe ich bereits 5 Kurse für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durchgeführt. Anhand eines Rückmeldebogens bat ich die Teilnehmer darzulegen, was ihr Hauptgrund an der Kursteilnahme war. Hier ein Auszug aus den Antworten:

- Entspannung
- in Einklang mit mir selbst kommen
- Neugierde
- Stress abbauen
- psychische Probleme und Beeinträchtigungen (Tinnitus) mildern
- um zu schauen, ob Klangschalentherapie etwas für mich ist
- etwas für mich tun
- eigene Entlastung
- Suche nach einer anderen Möglichkeit der Entspannung
- Selbsterfahrung

Viele dieser Erwartungen haben sich für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfüllt. Die Rückmeldungen waren durchwegs positiv. Hier einige Aussagen.

*„Bei regelmäßigem Üben mit der Klangschale wird eine wohltuende Körperentspannung erreicht, es entstanden Momente der Ruhe und Geborgenheit.“*

*„Klang ist Meditation und Heilung“*

*„Ich kann die Klangschale sehr gut im Alltag integrieren und mir somit bewusst Zeit für mich schaffen/nehmen.“*



Fotos: Dr. med. Claudia Glöckner

*„Ich habe mich in diesem Kurs sehr wohl gefühlt, ....., konnte mich fallen lassen, los lassen. Es fühlte sich alles viel leichter und schöner an. Negative Gedanken und Probleme traten in den Hintergrund.“*

Häufig wurde berichtet, dass die Klangübungen helfen, gut abzuschalten und rundum alles auszublenden. Eine Rückmeldung, die ich angesichts der Tatsache, dass das Angebot in der Klinik und auch während der Arbeitszeit – also inmitten des Arbeitsalltags stattfand, erstaunlich finde.

Alle gaben in besagtem Rückmeldebogen an, dass sie den Kurs weiterempfehlen und auch noch einmal besuchen würden. Daher plane ich, die Kurse zukünftig fortlaufend anzubieten, um ein kontinuierliches und damit nachhaltiges Angebot für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu etablieren. Die nächsten Kurse sind bereits geplant – und auch schon ausgebucht.

Zudem war es mir ein Anliegen, auch der Klinikleitung (Geschäftsführer, Verwaltungsleiter, Pflegedienstleitung, Chefärztin und Chefarzte aller Abteilungen) einen solchen Kurs anzubieten. Gedacht als Dankeschön der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in den Kursen häufig darüber sprachen, wie dankbar sie sind, ein solches Angebot in der Klinik zu bekommen. Und: mindestens genauso wichtig wie für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist Gesundheitsprävention natürlich auch für die Klinikleitung. Auch hier haben sich alle nach einer Einführungsveranstaltung entschieden, an solch einem Kurs teilzunehmen. Die Rückmeldungen waren auch hier positiv. Eigene entspannende Erfahrungen mit den Klängen zu machen, war den Mitgliedern der Klinikleitung wichtig. Und sie werden auch weiter meine Aktivitäten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen.

Auch mir hat es gut getan, Klang jede Woche anzubieten und dabei selbst zu erleben. Und so ist ein Anfang mit diesen Kurs-Angeboten gemacht – ein guter, wie ich finde!



### **Dr. med. Claudia Glöckner**

ist Ärztin für Psychiatrie/Psychotherapie, ltd. Oberärztin Psychiatrie im AWO Fachkrankenhaus Jerichow, Peter Hess®-Klangtherapeutin und Peter Hess®-Klangentspannungcoach.

#### **Kontakt**

E-Mail: [Claudia.Gloeckner@web.de](mailto:Claudia.Gloeckner@web.de)