

Kraftquelle Klang



Mit **Kindern** die **Magie** der
Klangschalen entdecken

Praxistipps und Informationen
Klangschalen & PETER HESS® Klangmethoden



*Kinder sind oft vom ersten
Moment an von den golden
glänzenden Klangschalen fasziniert
und fühlen sich von ihrem Klang
wie magisch angezogen.*

*Die Klänge wecken ihre
Aufmerksamkeit,
Begeisterung und
Spießfreude.*





*Das Vorstands- und Herausgeberteam
(von links: Peter Hess, Dr. Christina Koller, Ulrich Krause)*

Liebe Klanginteressierte!

Mit diesem Heft möchten wir allen, die Klangschaalen im Leben und Arbeit mit Kindern nutzen möchten, einen kleinen Wegweiser an die Hand geben. Wir haben für Sie viele nützliche Informationen rund um dieses wundervolle und vielseitige Instrument, zahlreiche Praxistipps und inspirierende Einblicke in die professionelle Klangarbeit mit Kindern und Familien zusammengestellt. Wir, das ist der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. – ein weltweiter Zusammenschluss aller, die mit der Peter Hess® Klangmassage und den Peter Hess® Klangmethoden arbeiten.

So können Sie gemeinsam mit einem oder mehreren Kindern spielerisch und mit viel Spaß die faszinierende Welt der Klänge erkunden. Und falls Sie auf der Suche nach einem Klangprofi in Ihrer Nähe sind, um selbst in den Genuss einer Klangmassage oder klingenden Fantasiereise zu kommen oder einen Workshop zu besuchen, dann sind Sie bei den Mitgliedern unseres Verbandes genau richtig. Sie alle haben am Peter Hess® Institut (PHI) eine fundierte Ausbildung genossen, welche den hohen Qualitäts- und Ethikrichtlinien des Dachverbandes der freien beratenden und Gesundheit fördernden Berufen entspricht, dem wir angegliedert sind.

Und nun wünschen wir Ihnen und den Kindern viele entspannte, genussvolle, lustige, freudige, bewegte und kreative Momente mit den Klängen!

Peter Hess, Dr. Christina Koller und Ulrich Krause

(Vorstand des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.)

Inhalt

Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden – in Kindergarten, Schule & Familie	6
Ein paar Tipps vorab	11
Den Klängen lauschen	12
Experimentieren mit Klangschalen	14
Vielfältige Einsatzmöglichkeiten der Klangangebote	17
Die Klänge auf der Hand wahrnehmen	18
Klangrituale in der Familie – Gemeinschaft erleben und Zuwendung schenken	22
Klangmassage mit Kindern	24
Klangyoga für Kinder – aktiv im Außen, ruhig im Innen	28
Regelmäßige Klang-Pausen in Kindertagesstätten Eine Win-Win-Situation für Kinder, Pädagog:innen und Träger	31
Klangvolle Pausen im Kindergartenalltag gestalten	36

Impressum

Kraftquelle Klang: Mit Kindern die Magie der Klangschalen entdecken/2025

Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (Hrsg.)

Dorfstr. 7 · 27333 Schweringen

www.fachverband-klang.de

Herausgeber und verantwortlich i.S.d.P.: Peter Hess, Schweringen

Redaktion: Dr. Christina Koller und Ulrich Krause · Lektorat: Ulrich Krause

Grafik und Layout: Sandra Lorenz

Bild Titelseite: Michaele Scherenberg

Bildnachweise: ©Archiv Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., Archiv Peter Hess® Institut, Anna Avramidou, Stefan Mikolon, Annette Heck, Peter Ferstl, Nancy Zaruba, Hannelore Vogler, Mariana Remstedt, „Foto und Bilderwerk Oldenburg“, Sandra Lorenz, Tina Buch, Sebastian Buch, Andreas Kreuzfeldt, Petra Adler

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Backnang

„Peter Hess“, „KliK“ und „Emily Hess“ sind geschützte Marken.

Zertifizierung als KliK®-KLANGkindergarten	43
Durch Hören erschließen wir uns die Welt – Klangvolles Hörtraining	44
Klingende Fantasiereisen für Kinder	46
Klang als Unterstützung im Schulalltag und beim Lernen	54
In der Einfachheit der Klänge liegt ein besonderer Wert – Klangangebote an Förderschulen	60
Klangmassage und Klangmethoden selbst erlernen	62
Peter Hess – ein Leben für den Klang!	64
Das kleine Klangschalen-ABC	70
Die richtige Klangschale für mich und meine Zwecke	77
Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. stellt sich vor	80
Forschungs-/Projekte rund um die Peter Hess® Klangmethoden	82

Weitere Infos unter:

YouTube: Peter Hess® Klang-TV

Blog: www.dieweltdesklangs.de

Infothek auf: www.fachverband-klang.de

Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden – in Kindergarten, Schule & Familie

*„Kinder sind unsere Zukunft.
Wenn wir ihnen achtsam und wertschätzend begegnen
und ihnen Möglichkeiten bieten, sich freudevoll
und frei zu entfalten,
ist der Grundstein für eine friedliche Zukunft gelegt.“*

(Peter Hess)

Klangspiele und Klangübungen aus dem Weiterbildungssystem KliK® – Klingende Kommunikation

Heute sind Klangschalen in vielen Kindergärten und Schulen, beim Kinderyoga oder auch in der Ergotherapie-Praxis zu finden. Peter Hess, der Begründer der Klangmassage mit Klangschalen, und seine Frau Emily Hess haben hierzu wesentlich beigetragen. Die hier vorgestellten Praxistipps stammen aus dem Weiterbildungssystem KliK® – Klingende Kommunikation, das die beiden basierend auf der Peter Hess® Klangmassage in den letzten 20 Jahren entwickelt haben. Seine Erfahrungen als Berufsschullehrer und ihr Fachwissen aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Erzieherin, Leiterin eines pädagogischen Zentrums und Pflegemutter bilden den Hintergrund der zahlreichen praxiserprobten Klangspiele, Klangübungen und Klangmassagen, die wir Ihnen in dieser Broschüre vorstellen möchten.



Foto: Tina Buch

Klangpädagog:innen und Erzieher:innen mit langjähriger Erfahrung haben uns bei der Erstellung der Broschüre wertvolle praktische Tipps gegeben und uns Klangsettings und Fantasiereisen zur Verfügung gestellt.

Ziele von KliK®

Mit KliK® lernen Kinder, wie sie sich entspannen können. Wie nebenbei werden dabei Sinnes- und Körperwahrnehmung geschult, Aufmerksamkeit und Konzentration gefördert und Achtsamkeit praktiziert. Damit bekommen sie wichtige Ressourcen an die Hand, die sie dazu befähigen, den vielfältigen Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit zu begegnen, dabei körperlich wie seelisch gesund zu bleiben und ihre Lebensfreude und Kreativität zu bewahren!

Die Klangangebote können vielfältige Ziele verfolgen wie die Förderung von:

- Entspannung
- Konzentration
- Aufmerksamkeit
- Motivation
- Fantasie und Kreativität
- Sinnes- und Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und derer von anderen
- Ausdruck von Gefühlen
- Selbstbewusstsein und Lebensfreude

Anwendung im pädagogischen Kontext

Die verschiedenen Klangspiele, Klangübungen und Klangsettings lassen sich dabei ideal in die Bildungs- und Erziehungspläne sowie die Lehrpläne der Länder integrieren. Sie bereichern die jeweiligen pädagogischen Konzepte und helfen als nonverbales Kommunikations- und Ausdrucksmedium spielerisch sprachliche oder kulturelle Barrieren zu überwinden. Entsprechend haben sie sich auch in Integrierteinrichtungen als komplementäres Angebot bewährt.

Erzieher:innen, Lehrer:innen und Eltern, die die Klänge für sich entdeckt haben, schätzen aber nicht nur die wohltuende Wirkung auf die Kinder und die allgemeine Atmosphäre, sondern vor allem auch, dass sie selbst von den Klängen profitieren. Die kurzen „Klang-Pausen“ werden für sie zu wertvollen Erholungsphasen im oft stressigen und lauten Berufs-/Alltag!

Tipp:

Ausführliche Informationen zum Weiterbildungssystem KliK® - Klingende Kommunikation finden Sie auf der Website: www.peter-hess-institut.de

Spiel und Spaß stehen bei den Klangspielen im Mittelpunkt

Kinder sind meist von der ersten bis zur letzten Minute voll Begeisterung bei den Klangspielen dabei. Das Spiel ist die natürliche Erfahrungswelt der Kinder, bei der ihre Freude am Lernen deutlich sichtbar ist. Sie genießen es, Neues zu entdecken, Fähigkeiten zu entwickeln und Wissen zu sammeln. Wir Erwachsenen können oft nur staunend beobachten mit welcher Beharrlichkeit Kinder etwas wiederholen, bis sie es schließlich können. „Ich hab es ganz alleine geschafft“ ist eine wichtige Erfahrung der Selbstwirksamkeit, die auch das Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken. Im Spiel leben Kinder ihre Fantasie und Kreativität aus und haben dabei die Möglichkeit, die eigenen Potenziale und Fähigkeiten zu erkunden und zu entfalten.

„Damit das riesige Potenzial an Vernetzungsmöglichkeiten im Gehirn möglichst gut stabilisiert werden kann und die in unseren Kindern angelegten Talente zur Entfaltung kommen, müssen wir ihnen so lange wie möglich Gelegenheit bieten, spielen zu können.“

(Prof. Dr. Dr. Gerald Hüther)

Klänge hören – Klänge fühlen

Die Klänge der Klangschalen können wir hören und als Schall auch fühlen. Damit sprechen Sie zwei Sinne an, die bereits pränatal voll ausgebildet sind – vielleicht ein Grund, warum die Klänge so schnell Gefühle von Vertrauen und Geborgenheit in uns wecken. Im Hören und Fühlen der Klänge erleben sich die Kinder in ihrer



Ganzheit. Meist kommen sie dabei schnell zur Ruhe, die Aufmerksamkeit wird gebündelt und richtet sich mehr und mehr auf das innere Erleben. Auf einfache und doch höchst wirksame Weise können so durch gezielte Klangspiele Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult werden. Dies legt auch eine wichtige Basis für das zwischenmenschliche Miteinander und für Empathie. Denn aus der Forschung ist heute allgemein bekannt, dass Menschen, die sich selbst gut wahrnehmen, auch andere besser wahrnehmen und verstehen können.

Hinter der Einfachheit der Klänge steckt eine komplexe Wirkung

Klangschalen lassen sich sehr leicht zum Tönen bringen. So scheinen die Klangspiele, Klangübungen und Klangmassagen auf den ersten Blick recht einfach zu sein. In ihrer Wirkung sind Klangangebote jedoch immer sehr komplex, da mit den hörbaren und fühlbaren Klängen verschiedene Körpersysteme angeregt und vielfältige Resonanzprozesse in Gang gesetzt werden können. Neben der entspannenden Wirkung der Klänge lockern deren feine Vibrationen auch den Körper. Beobachtet man, wie ein Stein ins Wasser fällt und sich von dort aus konzentrische Wellen bilden, so kann sich jeder gut vorstellen, wie die Klänge im menschlichen Körper wirken, der ja zum Großteil aus Wasser besteht.

Entspannung lernen und Stress aktiv entgegenwirken

In unserer Welt, in der zunehmend auch Kinder schon von Stress betroffen sind, kann ein einfaches und wirksames Entspannungsangebot gar nicht hoch genug geschätzt werden. Im entspannten Zustand fühlen wir uns wohl, Körper, Geist und Seele sind in Harmonie. Wer weiß, wie sich Entspannung anfühlt, merkt auch, wenn er angespannt ist und kann dem bewusst entgegenwirken. Je älter Kinder werden, desto wichtiger wird diese Fähigkeit, denn sie ermöglicht einen gesunden Umgang mit den vielfältigen Herausforderungen zu Hause, im Kindergarten oder der Schule.

Kommunikation ohne Worte

Das Schöne an den Klangschalen ist, dass sie sich einer Wertung von richtig oder falsch, von musikalisch oder unmusikalisch entziehen. In dieser Wertfreiheit liegt eine besondere Qualität. Die Klänge ermöglichen eine Kommunikation und Interaktion jenseits sprachlicher Fähigkeiten. Sie sind auch ideal für den Integrativbereich geeignet, da auch Kinder mit einer Beeinträchtigung im motorischen oder kognitiven Bereich hier Erfolgserlebnisse sammeln können – gemeinsam mit allen Kindern.



„Sprich mit deinen Kindern, als wenn sie die weisesten, gütigsten, schönsten und wundervollsten Menschen auf der Erde sind. Denn das, was sie über sich glauben, ist, was sie später werden“

(Brooke Hampton)

Ein paar Tipps vorab

Grundsätzlich können Sie die Klangangebote jederzeit und überall durchführen. Ideal ist aber, wenn Sie sich dafür einen ruhigen Platz suchen, wo Sie ungestört sind. Kinder genießen es meist, wenn sie eine kuschelige oder vorbereitete Umgebung vorfinden – je nachdem, was Sie gerne anbieten möchten.

Wenn Sie die Klangschalen z.B. in Ihrer Familie nutzen wollen, empfiehlt sich ein fester Platz für die Schale, wo sie für jeden gut sichtbar und erreichbar ist. So kann sie auch im Vorbeigehen immer wieder einmal angeklungen werden und ihre beruhigende Wirkung entfalten. Im Kindergarten oder in der Schule gibt es den Kindern Klarheit und Sicherheit, wenn Klangeinheiten wie ein Ritual immer gleich beginnen oder im Rahmen eines bestimmten Settings stattfinden. Doch auch hier hat sich, unter Einhaltung bestimmter Regeln, die freie Zugänglichkeit und Nutzung bewährt, wie Sie später noch nachlesen können.

Das sollten Sie beachten

- Eine Klangschale reicht aus, um erste eigene Erfahrungen zu sammeln. Auf S. 76 finden Sie Tipps, wie Sie die für Sie passende Klangschale finden.
- Egal ob Sie Klangangebote im Sitzen, Stehen, Liegen oder in Bewegung anbieten, achten Sie stets auf eine bequeme Haltung bzw. genug Raum.
- Versuchen Sie eine wertfreie, offene und zugewandte Haltung einzunehmen – gegenüber den Kindern wie auch gegenüber sich selbst. Denn die Klänge laden ein, mal einfach nur zu SEIN.
- Weniger ist mehr! – Beginnen Sie mit kleinen Einheiten oder kurzen Übungen. Klingen Sie eine Schale im gleichmäßigen und langsamen Rhythmus an und lassen Sie zwischen den Klängen Pausen. Üben Sie lieber kurz, dafür aber regelmäßig!
- Die Praxisanleitungen verstehen sich als Anregungen, die Sie natürlich gerne verändern können – sicher haben die Kinder viele Ideen dazu.
- Und bedenken Sie stets: Jede Klangerfahrung ist immer individuell und einzigartig!
- Das Nachspüren ist ein wichtiger Teil jedes Klangangebotes – geben Sie den Kindern dafür ausreichend Zeit und auch die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mitzuteilen und zum Ausdruck zu bringen.

Den Klängen lauschen

Diese Übung können Sie selbst durchführen oder auch Kinder dabei anleiten. Sie ist eine Einladung, um mit den Klängen zur Ruhe zu kommen und für eine kleine Weile ganz bei sich zu sein.

Über das Hören gelangen wir zum Lauschen. Das Lauschen ist mehr als das Hören mit den Ohren, es ist eine Wahrnehmung der Klänge mit dem ganzen Körper. Lassen Sie sich ganz auf die Klänge, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle ein. Das Lauschen auf die Klänge führt nach innen und in eine wohltuende Stille. Das, was gerade im Außen geschieht, tritt in den Hintergrund.



Übung Hören – Lauschen – Wahrnehmen

- Mach es dir bequem. Stell die Klangschaale direkt vor dich auf ein Kissen oder eine andere schwingungsfähige Unterlage.
- Schlägel nun die Schale sanft an und nimm ihren Klang wahr.
- Vielleicht schließt du dabei die Augen, um dich ganz auf die Klänge einlassen zu können.
- Hörst du die verschiedenen Klangnuancen? Da sind hohe Töne, tiefe Töne, viele unterschiedliche Töne, die zusammen ein wunderbares obertonreiches Klangbild ergeben.
- Lausche dem Klang mit deinem ganzen Körper. Deine ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Klang, du wirst sozusagen eins mit dem Klang. So spürst du vielleicht, wie dein Körper von den Klangschwingungen berührt wird und du diese auch mehr und mehr fühlen kannst.
- Nach einiger Zeit klinge die Schale erneut an.
- Im Lauschen auf das An- und Abswellen der Klänge wird dein Atem ruhiger, tiefer und gelassener.
- Wenn du magst, mach bewusst ein paar tiefe Atemzüge.
- Die Stille nach jedem Klang lässt in dir eine angenehme Ruhe entstehen.
- Genieße die Klänge, solange du möchtest.
- Spüre die entspannende, harmonisierende Wirkung.
- Nun lege Klangschaale und Schlägel beiseite und spüre mit geschlossenen Augen noch einen Moment nach.
- Vielleicht spürst du die Klänge immer noch, obwohl sie schon verklungen sind – sie schwingen in dir weiter.
- Sei ganz bei dir: Wie fühlst du dich, was geht in dir vor, wie nimmst du deinen Körper wahr? Nimm dir Zeit, all dem, was gerade ist, Raum zu geben, ohne es zu bewerten – beobachte einfach nur.
- Abschließend atme noch einige Male tief durch, recke und strecke dich und kommen ganz in deinem Tempo wieder in den Alltag zurück.

Tipp:

Diese und weitere angeleitete Klangübungen und Klangreisen finden Sie unter „Peter Hess Institut“ auf SOUNDCLOUD oder auch auf YOUTUBE: Peter Hess® Klang-TV

Experimentieren mit Klangschalen

Achtsamkeit und Wertschätzung von Anfang an

Kinder empfinden Klangschalen oft als etwas Besonders und Wertvolles – gerade dann, wenn diese entsprechend von den Erwachsenen vorgestellt werden.

Eine Möglichkeit für die Einführung der Klangschale in einer Kindergruppe ist es z.B., einen besonderen Platz für die Schale auszuwählen und sie dort unter einem Tuch zu verstecken, bevor die Kinder den Raum betreten. Zunächst dürfen die Kinder mit geschlossenen Augen unter das Tuch fassen und erraten, was sie dort errahnen und was man damit machen kann.

Wenn das Geheimnis gelüftet ist, versuchen Sie gemeinsam, die Schale zum Klingen zu bringen.

Eine Klangschale – Unzählige Klänge

Kinder sind im Umgang mit Klangschalen oft wunderbar ungezwungen und unvoreingenommen. Da wird das Instrument auf vielfältigste Weise zum Klingen gebracht und nicht nur wie herkömmlich mit einem Schlägel angeklungen. Nein, so eine Schale kann man auch ansingen und sie singt mit! Man kann sie mit den



Fingern ganz sanft anstubbsen und sie seufzt ganz leise oder man kann auch Kügelchen in sie hineinfüllen und die rauschen wie die Wellen des Meeres hin und her. Und das tolle daran: Es klingt immer anders! Mal sind die Klänge tief und lang anhaltend, mal sind sie hoch und klingen nur ganz kurz. Man kann sich so eine Klangschale auch auf den Bauch oder Rücken stellen. Und wenn sie groß genug ist, kann man sich sogar hineinstellen. Wenn sie dann angeklungen wird, dann kribbelt das ganz doll. Und es gibt auch ganz zarte Klänge. Wenn man richtig hinhört und ganz leise ist, dann klingt die Schale gaaaaanz lange. Lustig ist es auch, wenn man in die Schale Wasser einfüllt und sie ganz kräftig anschlägt – dann entsteht ein richtiger „Klang-Springbrunnen“.

Wie klingt es, wenn man die Schale mit dem Handballen anstößt, wenn die Fingernägel darüber tanzen oder man sie vielleicht sogar ansingt? Wie ist es, wenn man sie mit dem Filzschlägel antippt oder mit einem Holzreiber, einem Gummiklößel oder darin Sandkörner oder Linsen hin- und herschwenkt. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt, probieren Sie aus, was Ihnen und den Kindern in den Sinn kommt. Alles ist erlaubt – lediglich spitze oder harte Gegenstände, die die Oberfläche beschädigen könnten, sind zu vermeiden.

Nach einiger Zeit lassen Sie die Klangschale zum ersten Mal richtig ertönen und bitten die Kinder, dem Klang zu lauschen – nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem ganzen Körper (vgl. S. 12).



Buch-Tipp

Viele weitere Ideen zum Experimentieren und Klangspiele finden Sie in dem Buch **Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen** von Peter und Emily Hess. (Verlag Peter Hess, 2024)



Besuchen Sie ein Klangangebot in Ihrer Nähe!

Erleben Sie selbst, wie schnell die Klänge Sie in eine wohltuende Entspannung führen und Ihnen ein Gefühl der inneren Ruhe und Weite schenken, sodass Sie neue Kraft und Energie tanken können!



Auf den Regional-Websites des Peter Hess® Instituts finden Sie Workshops, Seminare und Events in verschiedenen Regionen Deutschlands.
www.peter-hess-institut.de/regional

Die Klänge auf der Hand wahrnehmen

Nach all dem Experimentieren ist es schön, die Klangschale auch mal auf den Handteller zu nehmen und wahrzunehmen, wie es ist, ihre Schwingung zu spüren. Diese erste Körpererfahrung kann auch sehr schön mit der Übung „Ich schenk dir einen Klang“ verbunden werden. Man schenkt sich dabei nicht nur eine Klangerfahrung, sondern auch Zuwendung und ein gemeinsames Erlebnis.

Foto: Tina Buch



Partnerübung *Ich schenke dir einen Klang*

- Sie und das Kind (oder ein Kinderpaar) sitzen sich gegenüber und machen es sich ganz bequem.
- Sie halten dem Kind die offene Hand entgegen und es legt die seine mit der Handfläche nach oben hinein.
- Stellen Sie nun eine Klangschale auf die Handfläche des Kindes und klingen Sie die Schale behutsam von außen am oberen Rand an. Sagen Sie dazu: „Ich schenke dir diesen Klang“
- Lauschen sie beide den Klängen, wenn sie mögen, auch mit geschlossenen Augen.
- Laden Sie das Kind ein, seine Erfahrungen mitzuteilen, gehen sie miteinander in den Austausch.
- Richten sie beide im nächsten Schritt ihre Aufmerksamkeit auf ihre Hände, was fühlen sie beide im Handteller?
- Und schließlich nimmt wahr, wie sich der restliche Körper anfühlt.
- Nehmt euch gemeinsam Zeit, die Klänge wahrzunehmen, bis die Klangschale völlig ausgeklungen ist.
- Wenn es für euch stimmig ist, kommt ganz in eurem Tempo langsam in den Alltag zurück.
- Atmet beide einige Male tief durch, bewegt nach und nach euren ganzen Körper und öffnet die Augen.
- Dann tauscht die Rollen und führt die Übung erneut durch.

Tipp:

Leiten Sie das Kind beim Lauschen an. Nachfolgende Anregungen unterstützen die Kinder, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren und sich ganz auf die eigene Wahrnehmung zu konzentrieren:

- *Was nimmst du wahr, wenn die Klangschale auf deinem Handteller steht, wie fühlt sich das an?*
- *Wie ist es, wenn du dein Ohr ganz nah an die Schale hältst?*
- *Hörst du den Klang länger oder spürst du ihn länger?*



Grundschüler:innen einer Integrativklasse beim Spiel „Der Klang wandert“ (Foto: Peter Ferstl)

Workshop-Tipp:

Bei dem 5-stündigen **Online-/Workshop „Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen für Kinder“** können Sie selbst in die Welt der Klänge eintauchen und vielfältige Impuls sammeln. Dieser Workshop findet in mehr als 40 Städten Deutschlands statt. Ausführliche Informationen, Veranstaltungsorte und Termine finden Sie unter „Seminare buchen: Workshops“ auf: www.peter-hess-institut.de



Gruppenübung Der Klang wandert

- Sie und die Kinder setzen sich im Kreis auf den Boden oder auf ihre Stühle.
- Nun klingen Sie die Klangschale sanft am oberen Rand an und reichen sie vorsichtig an das erste Kind im Kreis weiter. Dabei können Sie sagen: „Ich schenke dir einen Klang“.
- Die Schale sollte dabei möglichst nur an der äußeren Bodenfläche berührt werden, damit die Klangschiwung nicht abgebremst wird.
- Das Kind behält die Klangschale so lange, bis diese völlig ausgeklungen ist, erst dann schlägt es die Schale erneut an und reicht sie an das nächste Kind weiter, indem es auch ihm sagt „Ich schenke dir einen Klang“.
- Dabei klingt die Schale umso länger, je behutsamer sie von Kind zu Kind weitergegeben wird.
- Wenn die Klangschale einmal reihum gereicht wurde, laden Sie die Kinder einen Moment zum Nachspüren ein.
- Anschließend können sich die Kinder über ihre Erfahrungen austauschen.

Zur Wirkung: Bei diesem Klangspiel werden Motorik sowie die taktile und auditive Wahrnehmung geschult. Zudem wird ein achtsames Sein mit sich und in der Gruppe geübt.

Variation: Alternativ kann die klingende Schale auch so lange im Kreis wandern, bis ihr Klang nicht mehr zu hören ist. Erst dann wird sie erneut angeschlagen, bis sie einmal im ganzen Kreis herumgereicht wurde.

Anwendungstipp: Diese Übung kann z.B. ein idealer Einstieg in einen Morgenkreis oder auch in eine Lerneinheit sein. Die Kinder nehmen sich und die Gruppe wahr und sind nun besonders offen für geplante gemeinsame Aktivitäten oder für den Unterrichtsstoff.

Klangrituale in der Familie – Gemeinschaft erleben und Zuwendung schenken

Die Klänge der Klangschalen können gerade im Familienalltag Momente der Gemeinschaft und Harmonie schaffen. Sei es bei dem Ritual „Ich schenke Dir einen Klang!“ (S. 19), bei dem wir uns bewusst Zuwendung schenken, bei einer kleinen Klangmassage (S. 27) oder bei einer klangvollen Gutenachtgeschichte bzw. Fantasiereise (S. 48). Die Schwingungen der Schale, die sich im Raum ausbreiten, haben etwas Verbindendes, bringen in Resonanz und schaffen Harmonie. Damit können Sie Gefühle von Verbundenheit, Vertrauen und Zusammenhalt in der Familie stärken und zu einem liebevollen, verständnisvollen und freudigen Zusammenleben beitragen.



Foto: Tina Buch

Gemeinsam als Familie die Klänge genießen – das verbindet!



Ein Klangvolles Abendritual: Gute Nacht – träum schön!

In vielen Familien ist die Gute-Nacht-Geschichte oder der gemeinsame Rückblick auf den Tag ein festes Ritual vor dem zu-Bett-gehen. Solche täglichen Wiederholungen sind besonders für kleine Kinder enorm wichtig, denn sie vermitteln Struktur und Verlässlichkeit. Klangschalen sind ideal dafür geeignet, solche Rituale zu begleiten, denn ihre sanften und harmonischen Klänge führen auch Kinder rasch in eine wohltuende Entspannung, wodurch sich z.B. ein sanfter Übergang zum Schlaf gestalten lässt.

Übung **Klangritual am Abend**

Für ein allabendliches Klangritual können Sie die Klangschale auf einem kleinen Kissen am Nachttisch platzieren. Vielleicht mag ihr Kind die Schale aber auch auf dem Bauch stehen haben und die zarten Klangvibrationen genießen. Klingen Sie die Klangschale nun behutsam in einem langsamen und regelmäßigen Rhythmus an, geben Sie ausreichend Zeit für Klang-Pausen und die Stille, die jedem Klang folgt. So schaffen Sie einen leisen und doch steten Klangraum, der behutsam den Übergang vom Wachen zum Schlafen unterstützen kann. Zu den Klängen können Sie nun die Gute-Nacht-Geschichte vorlesen oder gemeinsam besprechen, was an diesem Tag besonders schön war und was vielleicht auch nicht ganz so toll gelaufen ist.

*Probieren Sie es aus und lassen Sie den Tag im wahrsten Sinne
des Wortes gemeinsam ausklingen!*

Klangmassage mit Kindern

„Das kribbelt wie tausend Sonnenstrahlen in meinem Bauch“

Bei einer Klangmassage mit Klangschalen, wie sie der Klangpionier Peter Hess vor 35 Jahren entwickelt hat, werden – stark vereinfacht geschildert – sogenannte Therapieklangschalen nach einem bestimmten System auf bzw. um den Körper positioniert und sanft angeklungen. Große und Kleine genießen dabei meist ab dem ersten Moment das feine Kribbeln der Klangschwingung und das leise Verklingen der harmonischen Klänge, das schnell in die Entspannung führt. Oft stellen sich dabei Gefühle von Zufriedenheit, Gelassenheit und innerer Ruhe ein, wie folgende Rückmeldungen (von Erwachsenen) schildern:

„Ich kann normalerweise nicht gut entspannen, aber mit den Klängen war ich total schnell entspannt!“

„Ich fühle mich wie neu geboren!“

„In mir hat sich ein Gefühl tiefer Geborgenheit und eine schöne innere Ruhe ausgebreitet.“

„Alles schwingt in mir!“

Das ist bei Kindern nicht viel anders, ihre Aussagen sind aber eher bildlich wie:

„Das kribbelt wie tausend Sonnenstrahlen in meinem Bauch“

Was passiert bei einer Klangmassage

Wie eben beschrieben, wird der Körper durch die Klänge gelockert und der Geist kommt zur Ruhe – die Seele erfährt Raum zur Entfaltung.

Die Vibrationen, die von den klingenden und damit schwingenden Schalen ausgehen, breiten sich nach und nach über die Haut, das Gewebe, die Organe, die Körperflüssigkeit und Körperhölräume im gesamten Leib aus. Unser Körper, der zu etwa 70 Prozent aus Flüssigkeit besteht, reagiert entsprechend sensibel auf diese feine Stimulation. Die Klänge bringen ihn im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung, in Fluss. Die feinen Schwingungsimpulse lockern sozusagen nebenbei ganz sanft muskuläre Verspannungen, Verklebungen im Faszien-gewebe und regen die Durchblutung und den Lymphfluss an. Viele Menschen beschreiben ihr Erleben

während einer Klangmassage wie „eine Art ganz feine Zellmassage“, die wohltuend tief in den Körper hineinwirkt und oft auch als vitalisierend beschrieben wird. Dabei lassen sich folgende Wirkungen zusammenfassen. Die Klangmassage:

- ist eine ganzheitliche Methode, die Körper, Seele und Geist anspricht
- bewirkt eine tiefe Entspannung
- stärkt das ursprüngliche Vertrauen des Menschen
- erleichtert das „Loslassen“ – von Sorgen, Ängsten und Zweifeln
- trägt zur Gesundheitsförderung bei: Harmonisierung, Regeneration und Vitalisierung
- unterstützt und verbessert die Körper- und Selbstwahrnehmung
- trägt zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei
- ermöglicht Zugang und Nutzung eigener Ressourcen
- stärkt Selbstbewusstsein, Kreativität, Schaffenskraft und Motivation

Klangmassage mit Kindern

Eine klassische Klangmassage dauert mit Vorbesprechung und Nachruhe etwa eine Stunde. Für die Arbeit mit Kindern sind verschiedene kurze Klangmassage-Angebote konzipiert worden – je nach Alter und Persönlichkeit des Kindes. Solche Klangmassagen für Kinder werden z.B. im **Seminar „Klangmassage mit Kindern – Die Berührung aller Sinne mit Kindern neu erleben“** vermittelt. Das Seminar baut auf dem Ausbildungsseminar „Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken“ auf und vermittelt viele Variationsmöglichkeiten der klassischen Basis-Klangmassage speziell für Kinder.

Aber natürlich können sich Kinder oder Jugendliche auch gegenseitig eine kleine Klangmassage schenken – oder ihren Eltern, was gerade die Kleinen besonders mit Stolz erfüllt.



Foto:
Tina Buch

Kurze Klangmassage für den Bauch

Der Bauchraum ist ein besonders sensibler Körperbereich, der auf Stresssituationen oder auf emotionale Aufregung mit Verdauungsproblemen oder Bauchschmerzen reagieren kann. Davon wissen viele Eltern ein Lied zu singen. Hier bieten die Klänge eine wunderbare Möglichkeit, um ein sanftes Entspannungsangebot zu setzen. Kinder genießen neben den Klängen vor allem auch die Zuwendung und Aufmerksamkeit, die ihnen die Erwachsenen – oder auch ein Geschwisterkind oder ein Freund – schenkt.

Bei dieser kleinen Klangentspannung für den Bauchraum breiten sich die sanften Klangschwingungen behutsam über die Haut, die Organe, das Gewebe, die Körperflüssigkeiten und Körperhölräume aus. Dabei erfahren diese eine Art ganz zarter Massage. So kommt es manchmal während der Übung zu Bauchgeräuschen, was die Kinder meist lustig finden. Diese sind ein Zeichen dafür, dass etwas (wieder) in Bewegung kommt. Diese zarte „Massage“ kann behutsam Stress und Anspannung lösen und zu einem angenehmen Körpererleben führen, was sich positiv auf Verdauung oder krampfartige Beschwerden auswirken kann.

Viele Erwachsene sind immer wieder verblüfft, welche Sensibilität und Achtsamkeit die Kinder beim Geben einer Klangmassage an den Tag legen. Auch hier gilt: Jede Erfahrung ist individuell und kann von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein.

Foto: Tina Buch

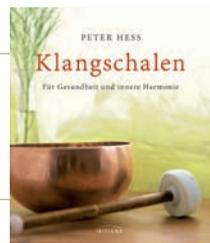


Partnerübung **Klangmassage für den Bauchraum**

- Das Kind legt sich auf den Rücken und Sie helfen ihm, es sich richtig bequem zu machen – mit Kissen und wenn gewünscht, kann sich das Kind auch gerne in eine Decke kuscheln.
- Positionieren Sie die Klangschale nun auf dem sogenannten „Solarplexus“. Das ist der Bereich etwa eine Handbreit über dem Bauchnabel.
- Nun tönen Sie die Klangschale sanft von außen am oberen Rand an.
- Wenn das Kind mag, kann es dabei seine Augen schließen und die Aufmerksamkeit ganz auf diesen Körperbereich richten.
- Leiten Sie es dabei an wahrzunehmen, wie die Klänge diesen Bereich massieren und sich nach und nach von dort wohlige Entspannung ausbreitet.
- Regen Sie das Kind dazu an, ihnen von seinem Erleben zu berichten.
- Um die Entspannung zu begünstigen, kann es hilfreich sein, einige Male tief Ein- und Auszuatmen. Es kann das Kind unterstützen, wenn Sie selbst mitatmen.
- Nachdem Sie die Klangschale einige Male auf dem Solarplexus angeklungen haben, schieben Sie sie etwas weiter nach unten auf den Unterleib, sodass die Klangschale den Schambeinknochen berührt.
- Nun schlägeln Sie die Schale hier einige Male sanft an. Lassen Sie sich zwischen den Anschlägen Zeit und ermutigen Sie das Kind, den ausbreitenden Schwingungen nachzuspüren.
- Danach schieben Sie die Klangschale wieder zurück auf den Solarplexus und schlägeln sie dort erneut etwa 3 bis 5 Mal an.
- Erst wenn die Klangschale ganz ausgeklungen ist, nehmen Sie sie vom Körper.
- Wenn es stimmig ist, können Sie nun das Kind nochmal bitten, nachzuspüren, was sich im Vergleich zum Übungsbeginn verändert hat.
- Abschließend dehnen Sie sich beide ausgiebig und gähnen vielleicht noch einige Male, bevor das Kind wieder aufsteht.

Buch-Tipp:

Ausführliche Informationen und eine Anleitung für eine Klangmassage finden Sie in dem Buch: **Klangschalen für Gesundheit und innere Harmonie** von Peter Hess (Irisiana Verlag, 2018).



Klangyoga für Kinder – aktiv im Außen, ruhig im Innen

Emily Hess, die Begründerin von KliK®, hat auch einen besonderen Klangyoga-Stil entwickelt. Ihre Schüler:innen bieten diese Yogapraxis der Freude und Leichtigkeit auch für Kinder an. Durch die Atembewegung im Körper und die verschiedenen Empfindungen der Körperteile bei bestimmten Asanas wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt. Kinder entdecken die Yoga- und Klangübungen mit allen Sinnen für sich und können sich so im Augenblick der Bewegung und der Ruhe in der jeweiligen Übung wahrnehmen. Das stärkt die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein auf spielerische Weise.



„Durch die ‚zauberhaften Klänge‘ wird die Neugierde der Kinder angesprochen, sodass immer wieder zu beobachten ist, dass das schüchterne Kind seine Schüchternheit vergisst, das lebhafte Kind innehält und das müde Kind wacher wird“, erklärt die Kinderyoga-Lehrerin Tina Buch, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen in dem wundervollen Praxisbuch „Klangyoga für Kinder“ (Verlag Peter Hess, 2025) zusammengestellt hat.

Eine ihrer Schülerinnen, die 12-jährigen Maya, beschreibt ihr Erleben des Klangyoga wie folgt: *„Die vielen Klänge waren total schön. Die Stimmung während der Stunde war ruhiger als sonst.*

Man konnte die Yogaübungen viel mehr genießen und besser entspannen, man fühlt mehr, durch die Klänge kann man sich mehr in die Yogaübung versetzen.“

Nancy Zaruba hat ebenfalls das Klangyoga bei Emily Hess erlernt. Ihre Erfahrungen in der Verbindung von Klang und Yoga beschreibt sie folgendermaßen: *„Kinder erfahren die Yoga- und Klangwelt mit viel Fantasie und allen Sinnen. Ihre Neugierde zeigt sich im kreativen Umgang mit den Klangschalen und Yogahaltungen. Sie sind spielerisch Schöpfer ihrer Wirklichkeit. Yoga und Klang unterstützt sie, diese Freude zu bewahren und mit Mut, Empathie und Vertrauen in die eigene Kraft zu wachsen. Das gemeinsame Erleben von Klang und Yoga mit anderen Kindern oder den Eltern/ Großeltern macht viel Spaß. Auch Erwachsene entdecken so schnell wieder ihr inneres Kind.“*

Sie hat für diese Broschüre eine Klangyoga-Übung aus ihrem Seminar „Kinderyoga klangvoll gestalten“ zur Verfügung gestellt, das sie auch am PHI anbietet.

Klangyoga-Übung **Klang – Atmen und Summen**

Ziel: Diese Übung zentriert und harmonisiert.

Benötigtes Material: Idealerweise wird diese Übung mit den Klängen einer Beckenschale und einer Herzschale begleitet. Alternativ kann auch eine Universalschale verwendet werden.

Tipp: Das Schöne dieser Übung ist, dass sie sowohl alleine als auch gemeinsam mit einem Partner praktiziert werden kann.



- Setz dich in den Schneidersitz oder Fersensitz – deinem Partner gegenüber.
- Leg die Hände in Namasté vor der Brust aneinander. Lausche deinem Atem.

Der Klang der Beckenschale unterstützt das Ankommen und Zentrieren im Sitz.



- Hebe deine Arme über den Kopf. Atme tief ein und werde ganz groß.

Der Klang der Herzschale unterstützt das Nach-oben-Wachsen.



Fotos: Nancy Zaruba

- Nun führe deine Arme ganz langsam wieder nach unten.
- Summe dabei wie eine Biene, bis deine Hände wieder in Namasté angekommen sind.
- Lausche dabei dem inneren und äußeren Ton.

Der Klang der Beckenschale unterstützt das Senken der Arme und das Summen.

EMILY HESS®
Klangyoga



Lebensfreude pur!
www.soundliving.eu



Foto: Petra Adler



Fotos: Andreas Kreuzfeldt

Regelmäßige Klang-Pausen in Kindertagesstätten

Eine Win-Win-Situation für Kinder, Pädagog:innen und Träger

Die Elementar- und Familienpädagogen Prof. Dr. Hella Erler und Prof. Dr. Luis Erler lernten die Klänge über eine Studentin (Dr. Christina Koller) kennen. Aufgrund eigener Erfahrungen begeisterten Sie sich so sehr für die Klangarbeit, dass sie die Wirkung kurzer Klangübungen von nur 2-5 Minuten auf Kinder untersuchen wollten. Sie prägten dafür den Begriff der „Klang-Pause“. Die positiven Ergebnisse ihrer ersten Untersuchungen führten nach und nach zu drei weiteren Projekten – sie alle bestätigen die positive Wirkung der Klang-Pause auf Kinder, wie auch auf Erwachsene.

Die „Übung der Stille“ von Maria Montessori mit Klangschalen

Die „Klang-Pause“ lehnt sich dabei an die „Übung der Stille“ von Maria Montessori an. Die italienische Ärztin und Reformpädagogin zeigte bereits vor rund 90 Jahren, dass sich Lernen, Konzentration und Begeisterung für Wissen nur in einer ruhigen, friedvollen Atmosphäre entfalten kann. Ein Hauptprinzip bei Maria Montessori, das die gesamte Pädagogik von der Kindheit bis zur Jugend, vom ersten Tag in der Krabbelstube bis zum letzten Tag vor dem Abitur begleitet, ist die „Übung der Stille“. Zu regelmäßigen Zeiten und immer, wenn Kinder ihre Konzentration verlieren, schlägt Montessori Stille-Übungen vor. Sie hat viele davon selbst entwickelt und in ihren Schriften veröffentlicht (z.B. „Kinder sind anders“, Klett-Cotta, 21. Aufl. 2019). Sie führt die Kinder immer wieder zu sich selbst in die Stille und Konzentration.

„Die Übung der Stille gelingt mit Hilfe der Klangschalen sehr gut, sie lässt sich auf Familie und alle pädagogischen Betreuungs- und Unterrichtssysteme übertragen, ohne dass die Erzieher:innen und Lehrer:innen über besondere Kenntnisse der Montessori-Pädagogik verfügen müssen“,

so das Fazit der Professoren Erler. Die Klänge der Klangschalen laden mit ihrem An- und Abschwelen regelrecht dazu ein, ihnen in die Stille zu folgen. Diese Stille ist nicht nur im Außen, sondern auch im Innen. Die Kinder lernen über das Lauschen auf die Klänge (siehe S. 12) einen einfachen Weg, ihren inneren Stille-Raum zu erfahren und zu erleben, wie sie dort Ruhe finden und Kraft tanken können.

Untersuchung zur Klang-Pause in 20 Münchner Kindertageseinrichtungen

In ihrer ersten Untersuchung legte das Professorenehepaar den Fokus auf die Veränderungen bei Kindern im Vor- und Grundschulalter, wobei schnell klar wurde, dass nicht nur die Kinder, sondern auch die Pädagog:innen von den wohltuenden Klängen profitieren. So kam es dazu, dass sie 2010/2011 im Auftrag der Stadt München eine zweite Untersuchung mit Fokus auf das Gesundheitsmanagement für Erzieher:innen durchführten.

Dazu wurde eine 4-wöchige Projektphase in 20 Münchner Kindertageseinrichtungen (Kindergarten, Hort, Kombinations- und Kooperationseinrichtungen) durchgeführt, wobei täglich Klangangebote stattfanden.

Nach einer vorbereitenden Einführungsveranstaltung zur Klang-Pause als Methode und dem Projekt im Allgemeinen nahmen insgesamt 35 Erzieher:innen und 1.255 Kindern im Alter von 0-12 Jahren an dieser Untersuchung teil. Während der 4-wöchigen Projektzeit führten die Erzieher:innen ein Klang-Tagebuch, in dem sie die gewählten Klangübungen und besondere Erlebnisse täglich protokollierten und ihre subjektiven Beobachtungen festhielten.

Kinder und Erzieher:innen profitieren gleichermaßen

Die Ergebnisse dieser Untersuchung waren durchweg positiv und zeigten einen Anstieg von Entspannung, Kreativität, Motivation und Lebensfreude, um nur einige Aspekte zu nennen. Im Laufe der Projektzeit wurden die Klangschalen für viele der Teilnehmenden zu einem wichtigen Begleiter im Alltag. Auch hier zeigten sich die bereits beobachteten positiven Effekte auf die Kinder. Neben der Steigerung der Aufmerksamkeit und Entspannung konnten auch Veränderungen im sozialen Bereich beobachtet werden, wie diese Rückmeldung einer Erzieherin darlegt:

„Die Kinder spielten wesentlich ausdauernder und ruhiger. Der Umgang miteinander und untereinander hat sich wesentlich verändert. Die Kinder sind rücksichtsvoller, ihr soziales Verhalten im Spiel hat sich sehr positiv verändert. Die Kinder spielten sehr konzentriert. Sie benötigten wesentlich weniger Anregung und Begleitung. Konflikte konnten teilweise auch ohne Beisein eines Erziehers/einer Erzieherin gelöst werden. Insgesamt war auch ihr Umgangston liebevoller.“

In Hinblick auf die Erzieher:innen zeigte sich, dass auch sie durch die regelmäßigen Klangangebote mit ihren täglichen Anforderungen entspannter und gelassener umgehen konnten. Wie bedeutsam das für den/die einzelne Erzieher:in gewesen ist, spiegeln nachfolgende Rückmeldungen:

„Durch das Anschlagen der Klangschalen brauche ich seltener meine Stimme einzusetzen und kann dann ganz ruhig und mit leiser Stimme auf die Gesamtgruppe eingehen.“

„In Spannungssituationen führt der Weg zur Klangschale und sie wirkt immer beruhigend.“

„Ich fühle mich wesentlich ausgeglichener und gelassener. Mein Schlafverhalten hat sich erheblich verbessert. Ich schlafe ruhiger und länger.“

Entspannte Mitarbeiter sind auch ein Gewinn für die Träger

So ist die Einführung der Klang-Pause in Kindertageseinrichtungen für alle Beteiligten eine große Bereicherung, weshalb immer mehr Träger darauf aufmerksam werden. Denn ähnlich wie im Pflegebereich führt die veränderte Stressbelastung zu einem Rückgang der Krankheitstage und einer allgemein positiveren Atmosphäre im Haus, wie die nachfolgende Notiz einer Erzieherin eindrücklich beschreibt:

„Insgesamt wirken die Klangschalen auf die gesamte Atmosphäre im Haus. Das Team wirkt wesentlich entspannter, gelassener und konzentrierter. Ein Kollege äußerte seine Zufriedenheit über seinen sehr entspannten Zustand, seine Erschöpfung wäre verschwunden. Es hätte sich für ihn sein Gesamtzustand zum Positiven verändert. Er könne dies nicht erklären, er spürt aber diese Wirkung in seinem Körper, seine Müdigkeit wäre verschwunden.

Spürbar ist auch die Fröhlichkeit im Team, der liebenswerte, heitere Umgangston. Trotz intensiver Arbeitsbelastung ist eine wesentlich größere Energie vorhanden, die allgemeine Hektik im Arbeitsalltag ist gewichen. Man kann allgemein sagen, dass sich der Einsatz der Klangschalen sehr wohltuend auf das gesamte Haus auswirkt.“



Diese Win-Win-Situation, von der eben alle Seiten profitieren, schildert auch nachfolgendes Teilnehmer-Feedback:

„Ich bin sehr froh, dass wir an diesem Projekt teilnehmen konnten. Meiner Meinung nach hat der Einsatz der Klangschalen eine positive Wirkung auf Kinder und Team. Viele Kinder reagierten für uns überraschend positiv auf den Einsatz von Klangschalen. Beim Einsatz der Klang-Pause vor dem Morgenkreis ließen sich täglich mehr Kinder auf diese Form der Entspannung ein und forderten sie dann sogar ein. Die Kinder reagieren inzwischen sofort, wenn Klänge eingesetzt werden, um für Aufmerksamkeit zu sorgen. Wir würden die Schalen sehr gerne im Kindergarten behalten.“

„Die wichtigsten Momente des Tages sind die, in denen wir ganz bei uns sind.“

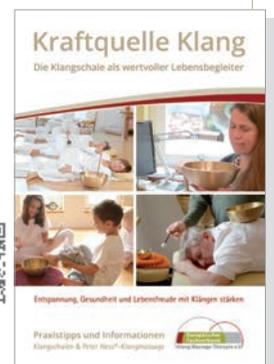
(Peter Hess)

Die Klangschale als wertvoller Begleiter

Aus dem Münchner Projekt ist eine feste „Klang-Gruppe“ hervorgegangen. Die teilnehmenden Erzieher:innen treffen sich auch heute noch – 8 Jahre nach dem ersten Projekt – regelmäßig unter der Leitung von Ursula Balmer, um die positive Wirkung der Klänge für sich zu nutzen.

Tipps:

- Der **Online-/Workshop: Entspannen mit Klangschalen** oder das **Seminar: Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen** bieten ideale Möglichkeiten, gemeinsam mit Gleichgesinnten die Klänge für sich als Kraftquelle zu erleben. Ausführliche Informationen, Seminarorte und Termine finden Sie auf der Website des Peter Hess® Institut www.peter-hess-institut.de.
- In unserer **Broschüre: Kraftquelle Klang – Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude mit Klängen** erwarten Sie viele Klangübungen fürs persönliche Stressmanagement. Die Broschüre und ein „Klang-Tagebuch“ stehen für Sie kostenlos zum Download in der Infothek unserer Website bereit: www.fachverband-klang.de





Inhouse-Schulung – ein rundum stimmiges Angebot!

Sie können alle unsere Workshops, Seminare und Abschlüsse auch als Inhouse-Schulung buchen. Wir stimmen die Inhalte individuell auf Ihre Bedürfnisse ab und vermitteln Ihnen kompetente Seminarleiter:innen zu den Themen Ihrer Wahl.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Qualifizierte und individuelle Beratung
- Maßgeschneiderte Fortbildungen
- Nachhaltige Ergebnisse durch konkreten Praxisbezug
- Exklusives Angebot für einen selbst gewählten Teilnehmerkreis
- Zeit- und Kostenersparnis für Ihre Mitarbeiter:innen bzw. Ihr Unternehmen

Ab einer Gruppengröße von 8 Personen vermitteln wir auch gerne an Privatpersonen Seminarleiter:in zu unseren Workshops und Seminaren.

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Telefon: +49 (0)4252 9389114



www.peter-hess-institut.de

Klangvolle Pausen im Kindergartenalltag gestalten

Kinder sind oft vielen Reizen ausgesetzt, die sie nicht immer adäquat filtern oder verarbeiten können. Im Kindergarten gehört ein relativ hoher Lärmpegel zum Alltag – manche Kinder kommen damit besser zurecht, andere weniger. Große Gruppen von bis zu 25 Kindern stellen gerade die Kleinen vor eine Herausforderung. Davon wissen Erzieherinnen und Erzieher, die sich selbst tagtäglich diesen Stressoren gegenübersehen, ein Lied zu singen. Wie wohltuend sind hier kleine Klang-Pausen, die immer wieder in die Ruhe führen, die Aufmerksamkeit fokussieren und alle Beteiligten in Kontakt mit sich selbst bringen.

Tipp:

Besonders umfangreichere Informationen und Praxistipps bietet die **Intensivausbildung zum/zur KliK®-Expert:in/-Praktiker:in – Klingende Kommunikation mit Kindern** (i.d.R. 7 Tage), die sich in erster Linie an pädagogisch oder therapeutische Fachkräfte richtet. Ausführliche Infos unter www.peter-hess-institut.de



Klangangebote in den Tagesablauf integrieren

Kurze Klangeinstimmungen eignen sich hervorragend, um sich gemeinsam aufeinander einzustimmen, wie beim Morgenkreis. Gerade nach dem Wochenende oder den Ferien bieten sich die Klänge an, um z.B. mit dem Spiel „Der Klang wandert“ (S. 21) die Kinder wieder im Kindergartenalltag willkommen zu heißen. Das Kind, das die Klangschale in der Hand hält und einmal anklingt, darf davon berichten, was es Besonderes am Wochenende/in den Ferien erlebt hat. Der Klang der Klangschale unterstützt die anderen Kinder dabei, der Erzählung aufmerksam zu folgen, bis sie schließlich selbst an der Reihe sind. Gerade in der Arbeit mit den Kleinen werden Sie schnell merken, wie beruhigend die Klänge wirken.

Aber auch Geschichten lassen sich mit den Klängen wunderbar begleiten und unterstützen die Kinder dabei, ruhig und aufmerksam dem Erzählten zu folgen. Ihre langsam verklingenden Klänge führen die Kinder regelrecht in die Ruhe und können z.B. ideal genutzt werden, um kleine Kinder in der Krippe in die Mittagsruhe zu begleiten oder das Wickeln zu einem Klangritual werden zu lassen.

Aktive Klangspiele

Mit den Klängen muss es aber nicht immer ruhig und bedächtig zugehen. Größere Kinder lieben die aktiven Klangspiele, die mit Bewegung einhergehen, wie die folgenden drei Spiele:



Klangspiel **Im KlangZauberWald**

(von Beate van Dülmen, Erzieherin und Peter Hess® Klangpädagogin)

Ziele:

Förderung der:

- auditiven Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit
- Merkfähigkeit
- Auge-Hand-Koordination
- Körperwahrnehmung

Benötigte Materialien :

1 kleine Matte pro Kind zum Stehen oder Sitzen.

Pro Kind 1 Klangschale mit Filzschlägel oder 1 Klangspiel.

Spielablauf:

Alle Kinder stehen oder sitzen mit einer Klangschale oder einem Klangspiel in der Hand im Raum verteilt. Sie sind im KlangZauberWald die „KlangBäume“. Ein Kind geht nun durch den KlangZauberWald spazieren. Der „Baum“ der vom „Waldspaziergänger“ berührt wird, lässt seine Klangschale / sein Klangspiel erklingen.

Der „Waldspaziergänger“ entscheidet, wie lange und wie oft die KlangBäume erklingen und wie lange es im KlangZauberWald verweilen möchte.



Foto:
Tina Buch

Klangspiel **Die Klanghöhle**

(von Heike Rönnebäumer; Erzieherin und Peter Hess® Klangpädagogin, Leiterin des Peter Hess® Zentrums Nottuln)

Ziele:

- Gemeinsamkeit erleben, Kooperation fördern
- Wahrnehmen und Erfahren von Bewegung und Entspannung
- Förderung der Grobmotorik
- den Atem spüren und wahrnehmen
- Koordination von Bewegungsabläufen erlernen
- Aktion – Reaktion, Förderung des Reaktionsvermögens
- Hören und Lauschen werden gefördert

Benötigtes Material:

1 rundes Schwungtuch, 1 Sitzkissen, 1 Klangschaale und 1 Filzschlägel.

Spielablauf:

Das Schwungtuch wird in der Raummitte ausgebreitet. Die Klangschaale steht auf einem Untersetzer in der Mitte und ist unter dem Tuch versteckt. Die Kinder stellen sich um das Tuch im Kreis auf, fassen es mit beiden Händen und heben es vom Boden ab. Nun schwingt die Gruppe gemeinsam das Tuch auf und ab. Die Spielleiterin oder ein Kind ruft nach einer Weile gut hörbar: KLANGHÖHLE!

Alle schwingen nun sehr schnell das Tuch nach oben und heben ihre Arme mit dem Tuch bis über den Kopf. Dabei macht jeder 2-3 kleine Schritte nach vorne unter das Tuch. Nun wird das Tuch über den Kopf hinter den Rücken bis zum Po gezogen und alle setzen sich auf den Rand des Tuches auf den Boden. Die gesamte Gruppe sitzt nun unter dem Tuch und jeder kann sich gemütlich in das Tuch hinein anlehnen. Die Spielleiterin oder ein Kind klingen jetzt die Klangschaale an und alle lauschen gemeinsam dem Klang, bis die Klangschaale ganz ausgeklungen ist.

Der Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden.

Variationen:

- Die Schwingbewegung kann mit dem Atmen kombiniert werden: Einatmen – Tuch heben und Ausatmen – Tuch senken.
- Ein Kind sitzt mit zwei Klangschaalen in der Mitte unter dem Tuch. Es übernimmt die Spielführung und klingt zuerst z.B. eine Zen-Schaale an, wenn die Klanghöhle aufgebaut werden soll. Wenn dann alle in der Klanghöhle sind, wird eine lang schwingende Klangschaale wie z.B. eine große Beckenschaale angeklungen und ihrem Klang gelauscht.

Klangspiel

Willkommen in der Klang-ÜberraschungsStadt

(von Beate van Dülmen, Erzieherin und Peter Hess® Klangpädagogin)

Ziele:

Förderung der:

- sozial-emotionalen Kompetenzen
- Empathie
- Körperwahrnehmung
- Achtsamkeit
- Wertschätzung

Benötigte Materialien:

Klangschalen und Filzschlägel, Stühle, Tücher, Massagegegenstände (Kopfspinne, Massageroller, Pinsel, Bürsten etc.) Kissen, auf denen die Füße und 1 Klangschale Platz haben.

Spielablauf:

In unserer „Klang-ÜberraschungsStadt“ gibt es unterschiedliche „KlangÜberraschungshäuser“. Die Überraschungshäuser bestehen aus einem Stuhl auf dem das „BesucherKind“ sitzen kann und welches mit einem schönen Tuch als Husse verkleidet wird. 2-3 Kinder bilden das Klang-Überraschungshaus und verwöhnen mit den Klangschalen und den Massageutensilien, das BesucherKind, welches auf einem der Stühle Platz genommen hat.

Das BesucherKind darf sich die Massageutensilien sowie die Dauer seines Besuches selber auswählen. Die Füße dieses Kindes stehen auf einem Kissen mit einer Klangschale oder in einer XL-Klangschale, welche in einem ruhigen Rhythmus angespielt wird. Die anderen 1–2 Kinder massieren mit den Massageutensilien das BesucherKind.

Klang in der Elternarbeit und für die Eltern

Eltern, deren Kinder regelmäßig Klangangebote genießen, nehmen häufig positive Veränderungen und die Begeisterung der Kinder wahr. Sie werden neugierig auf die Klangschalen, woraus häufig der Wunsch entsteht, selber die Klänge zu erleben. Hierzu können Sie Klang-Entspannungsnachmittage oder Elternabende anbieten. Sie können aber auch in der Interaktion zwischen Eltern und Kind entstehen. Die Kinder sind meist sehr stolz darauf, wenn es mal sie sind, die ihren Eltern etwas Neues zeigen und ihnen etwas Gutes tun können.



Foto: Tina Buch



Zertifizierung als KliK®-KLANGkindergarten

Immer mehr Einrichtungen lassen ihre Mitarbeiter:innen in den wertvollen und nachhaltigen Klangmethoden ausbilden und sich als KliK®-KLANGkindergarten zertifizieren. Das bedeutet, dass sie das KliK®-Konzept und den Einsatz von Klangschalen und Gongs fest in ihr pädagogisches Konzept integriert haben. Hierzu zählen auch regelmäßige Supervisionen und Weiterbildungen, die eine nachhaltige Integration der Klänge in den Alltag gewährleisten. Die Klangangebote reichen von Spiel- und Förderangeboten für die Kinder, über die Eltern- und Teamarbeit bis hin zur Stressprävention der Erzieher:innen.

Ausführliche Informationen zur Zertifizierung finden Sie unter:

www.peter-hess-institut.de



Die Kita Traumzauberland in Berlin bietet Interessierten die Möglichkeit zur Hospitation oder zum Praktikum.

„Die Arbeit mit Klangschalen ist ein besonderer pädagogischer Schwerpunkt in unserem Haus. Wir machen täglich die Erfahrung: Klangschalen haben eine harmonisierende Wirkung, fördern ein gutes Körpergefühl, laden ein, selbst aktiv zu sein, und stärken die Zusammengehörigkeit in der Gruppe.“

Berliner Traumzauberland GmbH
Biesdorfer Weg 28 · D-12683 Berlin
Ansprechpartner: Iris und Jeni Kolbe
Mobil: 0176 70119457 und 0176 28581044
E-Mail: info@kita-traumzauberland.de
www.kita-traumzauberland.de



Durch Hören erschließen wir uns die Welt – Klangvolles Hörtraining

*„Das Auge führt den Menschen in die Welt,
das Ohr führt die Welt in den Menschen ein.“*

(Lorenz Oken)

Wir sind hörende und fühlende Wesen

Hören und Fühlen werden bei Klangangeboten gleichermaßen angesprochen. Es sind beides Sinne, die bereits vorgeburtlich voll ausgeprägt sind und eine erste Verbindung zur Welt ermöglichen. So kann das Ungeborene schon ab der 22. Schwangerschaftswoche Klänge wahrnehmen. Es badet sozusagen in den Klängen, die es ständig umgeben: Der Herzschlag der Mutter, das Rauschen ihres Blutes, die Organbewegungen und natürlich ihre Stimme. In ihrer Einfachheit und Gleichförmigkeit ähneln diese Klänge denen von Klangschalen. Dies wird auch als ein Grund dafür angenommen, dass die Klänge und Schwingungen der Klangschalen bei den meisten Menschen sehr schnell Gefühle von Geborgenheit und Vertrauen wachrufen. Sie scheinen uns an eine Zeit zu erinnern, in der wir geborgen waren und täglich über uns hinausgewachsen sind. Ähnlich verhält es sich mit den zarten, fühlbaren Klangschwingungen, denn auch der Tastsinn ist bereits vorgeburtlich voll ausgebildet.

Hören ist eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung

Über Höreindrücke erfassen wir unsere Umgebung und treten wiederum durch unsere eigenen Laute mit der Welt in Kontakt. Hören ist die Grundlage, auf der wir Sprache und später auch Lesen und Schreiben erlernen.

Doch unser Ohr ist für so viel mehr zuständig als für das Hören. Es ist der Sitz unsere Gleichgewichtsorgans und damit zentral wichtig für unsere Orientierung wie auch fürs Sehen. Denn nur durch den sogenannten „Vestibulookulären Reflex“ können wir auch bei plötzlichen Kopfbewegungen etwas sehen oder unseren Blick z.B. beim Lesen über die Zeilen gleiten lassen, ohne das Gefühl für oben und unten zu verlieren. Und so bildet unsere Hörfähigkeit auch eine wichtige Basis für unsere Kommunikations- und Kontaktfähigkeit. Daher ist es auch so wichtig, Schwerhörigkeit oder Hörprobleme frühzeitig zu erkennen.

Mit Klängen die Hörkompetenz fördern

Da das Hören so wichtig für die kindliche Entwicklung und allgemein für unser Leben ist, gibt es für diesen Bereich gezielte Fördermöglichkeiten, zu denen auch spezielle Klangsettings zählen. Die in dieser Broschüre vorgestellten Klangspielen und -übungen lassen sich gut mit der täglichen „Nebenbeförderung“ verbinden. Fast automatisch stärken viele Eltern die Hörkompetenz ihrer Kinder dadurch, dass sie mit ihrem Baby viel sprechen, dem Kind später vorlesen, gemeinsam Lieder singen, Reime aufsagen oder bewusst Musik und Hörbücher anhören. All das sind wichtige Bausteine, um Hörkompetenz zu erlangen und sich mit zunehmendem Alter auch sprachlich immer besser ausdrücken zu können. Das bewusste und aktive Hören ist aber auch ein wichtiger Aspekt für das soziale Miteinander. Klangsettings können hier vielfältige sinnliche Impulse setzen, die neben Aufmerksamkeit und Konzentration auch die Zuhörfähigkeit, das Hörgedächtnis und akustische Erinnerungsvermögen von Kindern stärken.

Klangspiel zum Hörtraining **Richtungshören**

Dieses Spiel eignet sich sehr schön für eine Gruppe von Kindern. Die Kinder setzen sich im Kreis auf den Boden und schließen die Augen. Sie oder eines der Kinder suchen sich einen Platz im Raum und klingen dort eine Klangschale an – gerade so laut, dass man sie noch hören kann. Nun müssen die Kinder auf die Richtung deuten, aus der der Klang kam. Erst wenn alle Hände in der Luft sind, dürfen die Augen geöffnet werden.

Variation

Sie können diese Übung auch variieren, indem sie sich in die Kreismitte setzen und die Klangschale antönen. Jetzt ist die Aufgabe, dann die Hand zu heben, wenn nichts mehr gehört wird. Sie werden erstaunt sein, wie unterschiedlich lange die Kinder die Klänge wahrnehmen.



Foto: Tina Buch

Klingende Fantasiereisen für Kinder

Die richtigen Worte machen unsere Kinder stark

*„Fantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
Fantasie aber umfasst die ganze Welt.“*

(Albert Einstein)

Kinder lieben die Klänge und Kinder lieben Fantasiereisen und Geschichten, was läge also näher, als diese beiden Elemente miteinander zu verbinden zu klingenden Fantasiereisen!

Kinder erreichen meist viel schneller als Erwachsene den Zustand tiefer Entspannung und folgen gleichzeitig dem Text sehr bewusst. Oft er- und durchleben sie die fantasievollen Geschichten ganz im Augenblick. Die Klänge fördern dabei nicht nur Entspannung und stärken die Aufmerksamkeit, sondern wirken auch positiv auf Konzentration, Merkfähigkeit und Ausdauer. Ausgewählte Fantasiereisen können den Kindern helfen, innere Spannungszustände, Ängste und Erlebnisse besser zu verarbeiten und damit zu einer wertvollen Ressource in Sachen Lebensbewältigung und Selbstvertrauen werden.

Praxistipps zur Klangbegleitung von Fantasiereisen

Wir möchten Ihnen hier einige grundlegende Tipps zum Vortragsstil und Klangeinsatz geben, damit von Ihnen vorgetragene klingende Fantasiereisen ihre positiven Wirkungen entfalten können:

Beim Vortragen des Textes spielt die **Bewegung des Sprachflusses** im Hör- bzw. Sprachprozess eine wichtige Rolle. Dieser so grundlegende Rhythmus des Vortrags kann wesentlich durch Klänge unterstützt werden. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, die die Worte zum Leben erwecken. Dies macht die Verbindung von Sprache und Klang auch so besonders. Denn die harmonischen Klänge der Klangschalen (und Gongs), die sich im Zusammenspiel zu einem einmaligen „Klangteppich“ weben, führen den Menschen in eine angenehme Entspannung, in der der Geist zur

Ruhe kommt. So entsteht Raum für den Prozess der Imagination. Also den Prozess, bei dem in uns „innere Bilder“, Gefühle und Gedanken wachgerufen werden.

Beim **Spiel der Instrumente** sollte vor allem auf einen gleichmäßigen, ruhigen und sicheren Anschlag geachtet werden, der dazu einlädt, ruhiger zu atmen und sanft in eine angenehme Entspannung zu gleiten. Die tiefen Klänge einer sogenannten Beckenschale können hierfür eine ideale Basis bilden – sie wecken Gefühle von Geborgenheit, Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung. Um die vorgetragenen Geschichten zum Leben zu erwecken, können verschiedene Klangschalen wie die Herz-, Universal-, Sangha- oder Zen-Klangschalen hinzukommen (vgl. S. 75). Ihre Klänge untermalen die inneren Bilder, die beim Zuhören vor dem geistigen Auge entstehen. Das kann z.B. das Zwitschern von Vögeln in Baumwipfeln sein, der Flügelschlag eines Schmetterlings oder das Glitzern des Wassers im See.

Ein wichtiger Punkt noch: Achten Sie auf **ausreichend Sprechpausen** und geben Sie währenddessen einen ruhigen „Klangraum“. Die Klänge führen die Zuhörer in ferne Welten und die Fantasie kann sich frei entfalten.

Die hellen Töne einer Zen-Schale oder von Zimbeln eignen sich am Ende der Reise sehr gut, um die „Reisenden“ wieder sicher in das Hier und Jetzt zurückzuholen.



Klingende Fantasiereise

Du bist ein starker KlangBaum

(von Beate van Dülmen, Erzieherin und Peter Hess® Klangpädagogin)

Ziele: Stärkung der inneren Stabilität, Training einer guten Körperhaltung und Körperspannung, Vermittlung des Gefühls der Verwurzelung

Benötigte Materialien

- 1 Matte, auf der das Kind gut stehen und sitzen kann
- Bilder oder Fotos von Bäumen
- 1 Herzschale mit einem kleinen Filzschlägel
- 1 Beckenschale mit einem großen Filzschlägel

(Alternativ kann auch nur 1 Universalschale mit einem großen Filzschlägel statt der Beckenschale und mit einem kleinen Filzschlägel statt der Herzschale angespielt werden)

Einführung:

Bäume sind mit ihren Wurzeln gut mit der Erde verbunden. Sie vermitteln Stabilität und Ruhe. In dieser KlangReise wollen wir uns vorstellen, selbst ein starker, gesunder, kräftiger KlangBaum zu sein.

Besonders in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit ist es gut, sich selbst zu spüren; seine eigenen Füße am Boden wahrzunehmen.

Wie es sich wohl anfühlen würde, wenn aus den Fußsohlen Wurzeln in die Erde wachsen würden?

Hauptteil:

Die Beckenschale sanft und im langsamen Rhythmus anspielen und damit einen kontinuierlichen Klangraum geben.

Stell dich ganz locker hin schaukel ein wenig hin und her ... mal nach rechts, mal nach links ... mal ein wenig vor, mal ein wenig zurück ... ganz leicht und vielleicht ist es von außen gar nicht sichtbar ...

Pendle dich in deine Mitte ein, sodass du das Gefühl hast, gut und fest auf dem Boden zu stehen ...

Atme tief ein und atme wieder aus, ganz in deinem eigenen Tempo ...

Mit dem nächsten Atemzug geht dein Atem bis in deine Fußsohlen hinunter ...

Stell dir vor aus deinen Fußsohlen wachsen Wurzeln, so, als wärest du ein Baum, der auf einer Wiese oder im Wald steht

Du bist ein großer, kräftiger, gesunder Baum aus deinem Stamm wachsen Wurzeln in die Erde hinein... sie beginnen sich zu verzweigen und immer weiter auszubreiten ... sie wachsen immer, immer tiefer und tiefer in die Erde hinein...

Deine Wurzeln geben dir Halt ... Deine Wurzeln geben dir Kraft ... Deine Wurzeln lassen dich mit beiden Füßen auf dem Boden stehen... Du fühlst dich mit der Erde verbunden, auf der du lebst und wohnst.

Während du hier fest auf der Erde stehst, kannst du einen leichten Windhauch spüren Der Wind wird stärker und doch fühlst du dich sicher, denn du bist mit deinen Wurzeln fest mit der Erde verbunden....

Vielleicht schaukelst du ein wenig hin und her aber du bleibst ganz in deiner Mitte stehen....

Beckenschale ausklingen lassen und nun die Herzschale sanft und im langsamen Rhythmus erklingen lassen.

Jetzt kannst du deine Arme, deine „ Äste“ nach oben strecken, ganz hoch in den Himmeln strecken Von oben kommen über deine Baumkrone die warmen Strahlen der Sonne in deinen Körper die warmen Sonnenstrahlen geben dir Wärme, Kraft und Energie

Herz- und Beckenschale sanft und langsam im Wechsel anspielen!

Und somit bist du gut eingebunden zwischen Himmel und Erde ganz bei dir selbst angekommen stehst du als starker KlangBaum auf der Erde

Wenn du einmal das Gefühl haben solltest, dass du die Kraft deines Baumes spüren möchtest,..... dann denke an deine Wurzeln, die dich mit der Erde verbinden und dir Halt und Kraft geben....

Abschluss:

Nun sei noch einige Momente ganz bei dir und spüre, wie sich dein Körper jetzt anfühlt. Und dann kommst du ganz langsam und ganz in deinem Tempo wieder in den Alltag zurück. Vielleicht magst du dich strecken und recken, vielleicht einmal kräftig durchatmen oder gähnen...

Tipp:

Nach der Fantasiereise können sich die Kinder über ihre Erlebnisse während dieser Klangreise austauschen oder auch ein Bild von sich als KlangBaum malen, das sie mit nach Hause nehmen dürfen.

Tipps:

Das **Online-/Seminar Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen** bietet einen idealen Einstieg für alle, die sich für das Thema Fantasiereisen interessieren. Im **Aufbauseminar Fantasiereisen II: Individuelle Fantasiereisen mit Sprache und Klang gestalten** können Sie lernen, selbst klingende Fantasiereisen zu verfassen.

Falls Sie tiefer in das Thema Klang & Fantasiereisen einsteigen möchten, interessiert Sie vielleicht auch der **PHI-Abschluss zum Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen**. Ausführliche Informationen, Seminarorte und Termine finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de



Vortrags- und Workshop-Videos

Mit den Aufzeichnungen der Vorträge, Workshops und Praxisforen von den Online-Klangkongressen können Sie ganz bequem von zu Hause aus Neues erfahren und die Klänge genießen, z.B. mit:



Pädagogik-Paket

vom Online-Klangkongress 2021

1 Vortrag • 2 Workshops



Mit Klang gut leben-Paket

vom Online-Klangkongress 2021

Interview + Workshop mit Peter Hess

Paket: Mit Klang gut leben



Online-Klangkongress 2022

Praxisforum:
*Klang in der Therapie
Psyche und Nervensystem
durch Herzschlagung in
Einklang bringen*
Angelika Weckmann und Corélie Tolmie

Praxisforum:
Klang in der Therapie



Online-Klangkongress 2022

Vortrag:
*Bewusstsein und Gesundheit -
Mit Klang Bewusstseinsräume gestalten*
Prof. Dr. Thilo Hinterberger

Vortrag:
Bewusstsein und Gesundheit

Weitere Infos unter: www.klangkongress.de





Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder und jung gebliebene Erwachsene

Autorin: Emily Hess u.a.
Broschur: 203 Seiten
Verlag Peter Hess,
überarb. Neuaufl., 2022

Durch den gezielten Einsatz von Klangschalen kann die entspannende Wirkung von Fantasiereisen intensiviert werden. Damit schaffen die 30 Fantasiereisen dieses Buches eine ideale Basis für eine gesunde Stressregulation sowie die Förderung von Konzentration, Kreativität und Motivation.

Auch als **eBook (PDF)** erhältlich.



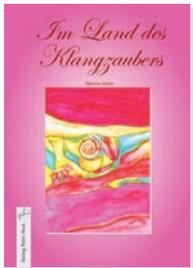
Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess
Broschur: 152 Seiten
Verlag Peter Hess,
korrigierte Auflage, 2023

Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken.

Peter Hess, der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen, hat für Sie in diesem Buch die beliebtesten Klangübungen zusammengestellt.

Auch als **eBook (PDF)** erhältlich.



Im Land des Klangzaubers

von Martina Jaekel,
ca. 125 Seiten,
Verlag Peter Hess, 2011

Eine wunderbare Sammlung von heiteren, nachdenklichen, märchenhaften Kurzgeschichten inspiriert durch die Klänge von Klangschalen.



Klänge gehen auf die Reise

von Irmgard Philipow,
ca. 65 Seiten,
Verlag Peter Hess, 2011

Berührende Geschichten – aus der jahrelangen Erfahrung einer Lehrerin.



Dann trägt mich meine Wolke. Wie Große und Kleine spielend lernen

von Maureen Murdock,
154 Seiten,
Verlag Peter Hess, 2009

Mit Hilfe dieses Buches und der darin enthaltenen Fantasiereisen können Kinder und Erwachsene ihre ganz persönliche Form des Lernens finden.



CD: Dein Weg Schritt für Schritt – Basic Trust Imagination

von Emily Hess,
CD-Spielzeit: 58 Min.,
Verlag Peter Hess, 2020

Auf dieser CD erwartet Sie eine klingende Fantasiereise sowie eine Klangreise, mit der Sie ganz entspannt und sicher Ihren eigenen Weg wiederfinden oder neu entdecken können.



Kleine Leseprobe



Klangschalen – mit allen Sinnen spielen und lernen

Autoren: Emily Hess u. Peter Hess

Broschur (DIN A4)

Verlag Peter Hess, 2024

auch als eBook (PDF)



Klangschalen bieten eine wunderbare Möglichkeit, spielerisch Entspannung, Wahrnehmung, Fantasie und Konzentration zu fördern. Egal ob für Kindergarten, Schule oder zu Hause – hier findest du zahlreiche Klangspiele, die das mit Spaß und Experimentierfreude erfahrbar machen.



Klanggeschenk

Ziel:

Gemeinsames Erleben fördern.

Spielanleitung:

Die Klasse oder die Gruppe schenkt einem Kind zur Belohnung oder zum Geburtstag einen Klang. Je nachdem, wie viele Klangschalen vorhanden sind, kann es auch ein Klangkonzert werden. Das beschenkte Kind kann sich beispielsweise in ein vorbereitetes Lager in die Mitte des Raumes legen, das mit den Kissens der ganzen Klasse oder Gruppe gestaltet worden ist. Bei einem Geburtstag kann auch jeweils ein Kind mit der Klangschale in die Mitte gehen und dem Geburtstagskind einen besonderen Wunsch, wie zum Beispiel »neue Freundinnen und Freunde finden«, zukommen lassen und diesen Wunsch mit einem Klang der Herzschale verbinden.

Hierfür benötigen Sie:



- 1 größere Klangschale, am besten 1 Herzschale
- 1 passenden Filzschlägel
- wenn vorhanden weitere Klangschalen und Schlägel

Wasser-Mandala und Klangsringbrunnen

Bei diesem Spiel bekommen die Kinder eine konkrete Vorstellung davon, was mit den körpereigenen Flüssigkeiten beim Umgang mit einer Klangschale geschieht.



Ziel:

Neugier und Forschergeist wecken, die Wirkung der Klänge auf den Körper verdeutlichen.

Spielanleitung:

Die Kinder sitzen eng um die Klangschale herum, die zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Berühren Sie mit einem dicken Schlägel ganz leicht den oberen Rand der Klangschale. Es entstehen konzentrische Wellen auf der Wasseroberfläche, die sich von der Mitte zum Rand hin ausbreiten. Wenn Sie die Klangschale etwas fester anschlagen, hören die Wellen auf und es bildet sich am äußeren Rand der Klangschale ein etwa 0,5 Zentimeter breites, gleichmäßiges Muster. Wird die Anschlagkraft noch etwas erhöht, entsteht manchmal im Wasser ein Stern.

Bitte Sie nun die Kinder, ihre Hände dicht über die Klangschale zu halten und schlagen Sie die Klangschale erneut fester an. Meistens ertönt nun ein Gekicher und Gekreische, da die Klangschale sich in einen Klangsringbrunnen verwandelt hat. Die meisten Kinder sind vom Wasser begeistert und vor allem im Sommer bietet es sich an, dieses Experiment auszudehnen. Die Kinder können ihr Gesicht, die Hände oder Füße über die Klangschale halten. Je nach Jahreszeit und Temperatur können sie sich sogar in die Klangschale hineinstellen, wenn diese groß genug ist.



Hierfür benötigen Sie:



- 1 größere Klangschale, am besten eine Beckenschale
- 1 dicker Schlägel
- 1 kleinerer Schlägel
- 1 Reibklöppel, mit Leder bezogen



Klang als Unterstützung im Schulalltag und beim Lernen

Das Bestreben nach Lernen und Wachstum ist in uns allen von Anfang an angelegt. Die natürliche Freude am Lernen zu bewahren, ist nicht immer leicht. Denn schon früh wirken gesellschaftliche Einflüsse und Leistungsgedanken auf den Lernprozess ein. Mangelnde Konzentrationsfähigkeit, hohe Erwartungshaltungen und Leistungsdruck zeigen ihre Auswirkungen auf Schüler:innen, Eltern und Pädagog:innen und führen nur allzu schnell zu Unzufriedenheit, Spannungen und Stress. KliK® möchte hier einen Gegenpol schaffen, der Entspannung anbietet, die Freude am Lernen unterstützt und hilft, Konzentration und Ausdauer zu stärken. Dabei geht es immer auch um die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen, um das Aufspüren und Kultivieren von Ressourcen, die sie auf ihrem Lebensweg nachhaltig unterstützen können.

Die Klangangebote können dabei nicht nur im Unterrichtsgeschehen eingesetzt, sondern auch im Rahmen von Arbeitsgruppen, im Hort, der Schulsozialarbeit oder durch Schulpsycholog:innen genutzt werden.

Egal ob im Grundschulbereich oder in der Oberstufe, die Erfahrung zeigt, dass die Klangmethoden eine sinnvolle Ergänzung im Unterrichtsprozess darstellen. Ihr gezielter Einsatz kann in unterschiedlichen Situationen und mit **verschiedenen Zielen** erfolgen, z.B.:

- Einsatz von Klangschalen für Lernmotivation und besseres Lernen
- Lernen mit allen Sinnen
- Klangrituale und Klanginnovation (zu Unterrichtsbeginn, während des Unterrichts, in den Pausen, vor Klassenarbeiten oder Klausuren, als Tagesabschluss)
- Förderung der Konzentration
- Integration und Inklusion mit Klang unterstützen
- Soziales Lernen und Achtsamkeit stärken
- Umgehen mit Konfliktsituationen begleiten

Klangübungen im Grundschule-Alltag

Die Grundschullehrerin Annette Heck integriert die Klänge der Klangschalen und verschiedene Klangübungen innerhalb des Unterrichtsgeschehens – sowohl als Klassenleiterin als auch als Fachlehrerin, z.B. im Religionsunterricht. Sie sagt:

„Die Erfahrungen zeigen, dass bereits kurze Sequenzen das einzelne Kind stärken und es in seinem Schulalltag unterstützen. Gerade Schulanfängern helfen die Klangschalen-Settings, zur Ruhe zu kommen, sich auf einen neuen Unterrichtsinhalt zu fokussieren und vor allem sich selbst zu spüren.“

Die erfahrene Grundschullehrerin, KliK®-Expertin und Peter Hess® Kängexpertin Schule (KliK®) fasst ihre Beobachtungen wie folgt zusammen. Der gezielte Klingeneinsatz:

- verbindet und stärkt die Klassengemeinschaft
- entspannt und beruhigt
- fördert den Zugang zum inneren Kern, zu den Gefühlen und Bedürfnissen
- ermöglicht das Aussprechen von Gefühlen und Bedürfnissen
- lässt das Prinzip „weniger ist mehr“ erfahrbar werden
- fokussiert, z.B. auf die Geschichte oder Fantasiereise
- stärkt die Konzentration und Wahrnehmung
- ermöglicht das Einfühlen in andere und fördert damit die soziale Kompetenz
- fördert die Verantwortung und Selbstwirksamkeit

Foto: Annette Heck



Ein besonderer Start in den Schulalltag

Annette Heck beschreibt in dem Artikel „Den Klang in die Schule tragen“ (Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 12/2017, S. 56-59), wie sie die Klänge für ihre Grundschulklasse beim offenen Anfang am Morgen anbietet:

15 Minuten vor Unterrichtsbeginn kommen die Kinder zum Spielen, Reden, manchmal auch Frühstücken usw. in die Klasse. Die Klangschalen stehen als ein zusätzliches Angebot im Sitzkreis bereit. Es finden sich täglich drei Kinder ein, die diese Schalen als Gruppe für sich nutzen. Es herrscht hier eine wunderbare Atmosphäre. Die Kinder verständigen sich mit Blickkontakt, in welchem Ablauf die Klangschalen angeschlägelt werden. Dabei werden die Wahrnehmung und die Rücksichtnahme aufeinander geschult. Auf diese Weise experimentieren die Kinder, sie lernen dabei, ihren eigenen Gruppenrhythmus zu finden, dem Klang zu lauschen und so eigene Klangerfahrungen zu sammeln. Es sind immer wieder unterschiedliche Kinder, die gemeinsam die Klangschalen erklingen lassen. Streit habe ich hier noch nie beobachtet. Der Klang verbindet – das lässt sich hier spüren und diese Verbindung breitet sich nach und nach in der Klasse aus. Die Kinder starten ruhig und entspannt in den Schulalltag.

AG Klang-Pause nach dem Schulalltag

Aus den positiven Erfahrungen mit den Klängen im Unterrichtsgeschehen entwickelte Annette Heck auch eine Arbeitsgemeinschaft mit dem Titel „Klang-Pause nach dem Schulalltag“ für Kinder der 1. und 2. Jahrgangsstufe (vgl. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 14/2019, S. 38-44). Ein Schuljahr lang trafen sich dabei wöchentlich 3 Jungen und 5 Mädchen, um intensiv in die Welt der Klänge einzutauchen. Dabei wurden verschieden Klangangebote zur Stärkung der Körperwahrnehmung, Konzentration und Kreativität gestaltet und die Kinder lernten, sich gegenseitig „Mini-Klangmassagen“ zu geben. Auf die Frage am Ende der AG, was sich bei den Kindern durch dieses Angebot verändert hat, kamen Antworten wie:

„Wir sind ganz leise und flüstern.“

„Es tut mir gut.“

„Ich bin ruhig und ich genieße das.“

„Ich spüre meinen Körper ganz anders.“

„Das merke ich sonst nicht, weil ich mehr auf andere Dinge achte, die um mich herum passieren.“

Hausaufgabenbetreuung mit Klang

In vielen Schulen ist inzwischen ein Kinderhort oder ein Offener Ganzttag angegliedert, in dem auch eine Hausaufgabenbetreuung angeboten wird. Eine Erzieherin aus der Untersuchung „Klang-Pause München 2010/2011“ (vgl. S. 32) beschreibt ihre Erfahrungen der klangunterstützten Hausaufgabenbetreuung in diesem Rahmen wie folgt:

„Im Rahmen des Projekts bot ich den Kindern während der Hausaufgabenbetreuung Klang-Pausen. Hier war ganz e i n d e u t i g zu beobachten, dass die Kinder in diesem Zeitraum konzentrierter arbeiteten, sich nicht so leicht ablenken ließen, zügiger die Hausaufgaben erledigten und die Klang-Pause – auf Nachfrage meinerseits – als angenehm empfanden.“

Gezielte Klangangebote in der Oberstufe

Wie eingangs erwähnt, können aber auch in der Oberstufe gezielte Klangangebote Unterrichts- und Lernprozesse effektiv bereichern. Der Studienrat Ulrich Krause hat hier zahlreiche Module entwickelt. Diese zielen einerseits auf die konkrete Unterstützung während des Unterrichts. Andererseits sind sie so konzipiert, dass die Schüler:innen die Klangelemente selbst anwenden können, um sie nachhaltig und eigenverantwortlich zur individuellen Lernprozessoptimierung nutzen zu können. Die körperliche und mentale Entspannung durch Klänge dient dabei nicht nur dazu, Konzentration und Aufmerksamkeit zu fördern, sondern hilft auch Lernstress oder Prüfungsängsten entgegenzuwirken.



Wie beginnt der Tag mit Klang in einem Kurs der Oberstufe

Ankommen – zur inneren Ruhe finden, Gemeinschafts- atmosphäre und Lernvoraussetzung schaffen

von Ulrich Krause, Studienrat (a.D.) und wissenschaftlicher Mitarbeiter sowie Seminarleiter am Peter Hess® Institut, er hat den Einsatz von Klangschaalen besonders in der Oberstufe entwickelt.

Ziele:

Abschied und Neubeginn – der Übergang von der Familie zum Unterrichtsbeginn. Ein Klangritual, das einen gelingenden Einstieg in den Schulalltag ermöglicht, eine kurze achtsame meditative Einstimmung, die jede:n Schüler:in erreicht – zur inneren Ruhe finden und den Tag mit Gelassenheit beginnen.



Seminar-Tipp:

Im **Online-/Seminar: Der Einsatz von Klangschaalen im Schulalltag** bekommen Lehrer:innen, Erzieher:innen und pädagogischen Fachkräften erprobte Module an die Hand, die sie direkt im Unterricht anwenden können. Ausführliche Informationen und Termine finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de (Seminare).



A. Individuelle Zuwendung und Klangraum als sicherer Raum

Haltung und benötigte Materialien:

- Jede:r Schüler:in macht es sich auf seinem/ihrem Platz/Stuhl so bequem wie möglich. Der Kopf darf auf die Arme gelegt werden, die Augen können geschlossen werden, um ganz bei sich zu sein.
- 1 Universalschale mit einem mittleren Filzschlägel

Durchführung:

Der/die Lehrer:in oder später nach Einführung auch ein:e Schüler:in geht hinter dem Rücken der Schüler:innen entlang und schlägelt die Klangschale jeweils zwischen zwei Schüler:innen einmal an, führt die Schale bis zum nächsten Schüler:in, wiederholt das, bis jede:r Schüler:in diese Klangzuwendung erfahren hat.

B. Klangbad im Klassenraum

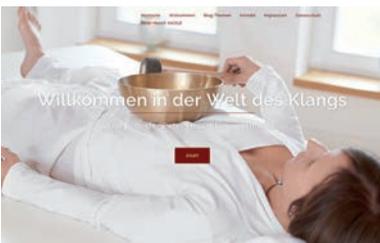
Haltung und benötigte Materialien:

- Jede:r Schüler:in macht es sich auf seinem/ihrem Platz/Stuhl so bequem wie möglich. Der Kopf darf auf die Arme gelegt werden, die Augen können geschlossen werden, um ganz bei sich zu sein.
- 4 unterschiedlich klingende Klangschalen mit mittleren oder großen Filzschlägeln

Durchführung:

Vier Schüler:innen mit je 1 Klangschale und 1 Filzschlägel verteilen sich in den 4 Ecken des Klassenraums und schlägeln diese nacheinander an, 3-5 Durchgänge.

Nach einem dieser Rituale kann der/die Lehrer:in in Begleitung der Klangschale Stundeninhalt und Stundenziele vorstellen und besprechen.



Der Blog der Peter Hess® Klangmethoden

KlangErfahrungen teilen

Vielfältige Informationen, Wissenswertes und Neues
rund um die Peter Hess® Klangmethoden



www.diewelt-des-klangs.de

In der Einfachheit der Klänge liegt ein besonderer Wert

Klangangebote an Förderschulen

Die Einfachheit der Klänge, die sich jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch, von richtig oder falsch bewegt, macht sie gerade auch für den Integrativbereich in Kindertageseinrichtungen und Schule oder auch an Förderschulen zu einem besonders wertvollen Instrument. KliK® bietet dabei unterschiedliche Ansatzpunkte von der Begleitung des Kindes während der täglichen Abläufe, über die individuelle Förderung, bis hin zur Unterstützung des sozialen Miteinanders in der Gruppe und für die Elternarbeit.

„Nichts geht in den Kopf, was nicht vorher durch die Sinne gegangen ist.“

(Maria Montessori)

Ganzheitliche Klangangebote in der Förderschule

In der Klangarbeit kann man bewusst von einem ganzheitlichen Förderanspruch ausgehen. Mit den hör- und fühlbaren Klängen einer Klangschale lassen sich die akustische, somatische und visuelle Ebene ansprechen, es werden vibratorische Reize gesetzt und das vestibuläre System angesprochen. Es handelt sich um eine ganzheitliche Aufmerksamkeitsförderung auf basaler Ebene.

Aus ihrer langjährigen Erfahrung im Förderschulbereich weiß Uta Christmann-Trablé um die wohltuende Wirkung solch ganzheitlicher Förderangebote mit Klangschalen – gerade für schwerstbehinderte Kinder. Achtsames Klangerleben lässt die Kinder spüren: „Ich bin nicht allein“, und „So wie ich bin, bin ich richtig.“ In dem Artikel „Bildungsangebot mit zarten Klängen“ (in Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 8/2011, S. 53-55) erklärt sie, dass ihr Klangangebot an das Erleben von Verbundenheit und Wachstum anknüpft, Erfahrungen aus dem Mutterleib. Diese sind dem Neurobiologen Gerald Hüther zufolge die zwei Grundpfeiler, auf denen sich eine stabile Persönlichkeit aufbauen kann. Ihre Aufgabe als Klangpädagogin versteht sie in diesem Zusammenhang. Sie bietet immer wieder positive Erlebnisse in dem vorgenannten Sinne an, Erlebnisse, die „unter die Haut“ gehen – denn dann kann sich menschliches Potenzial entfalten. Vibrationen und Schwingungen spürt jedes Kind unabhängig von seinen körperlichen oder geistigen Fähigkeiten – und genau das macht die Klangschalen zu solch einem wertvollen Instrument.

Fallbeispiel Laura

(Aus dem Artikel „Bildungsangebote mit zarten Klängen“ von Uta Christmann-Trablé aus der Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 5/2006, S. 17-19)

Laura ist ein Kind mit Schwerst- und Mehrfachbehinderung. Sie wird ganz still, als sie die Klänge hört, wird sehr aufmerksam und streckt mir sogleich ihre Hand entgegen. Sie greift gezielt und differenziert nach der Schale und hält kurz vor der Klangschale an. Sie schafft es, mit ihren kleinen, zarten Fingern die Schale so zu berühren, dass diese nicht aufhört zu klingen. Sie spürt die zarten Vibrationen an den Fingerspitzen, genießt diese offensichtlich und probiert dieses Spiel mit den Schwingungen immer wieder aufs Neue aus. Laura nimmt das Kitzeln in ihren Fingerspitzen ganz gezielt wahr.

Diese Beschreibung ist ein lebendiges Beispiel, wie Hören und Spüren zusammenhängen und mit den Klängen stimuliert werden können.

Tipps:

- Die **Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 8/2011** beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit Klangangeboten für Menschen mit Behinderung. Eine Onlineversion finden Sie auf unserer Website: www.fachverband-klang.de unter ZUR KLANGMASSAGE.
- Einblicke zu Klangangeboten für Kinder mit Behinderung im Rahmen physiotherapeutischer Interventionen bietet auch ein Beitrag aus der **DVD Peter Hess® Klangmassage als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis** (Verlag Peter Hess, 2016). Den Filmausschnitt finden Sie auch auf YouTube: Peter Hess® Klang-TV



Klangmassage und Klangmethoden selbst erlernen

Das Peter Hess® Institut – seit 40 Jahren ein kompetenter Partner

Wer KliK®-Settings oder die Klangmassage selbst erlernen will, trifft bei unserem Kooperationspartner, dem Peter Hess® Institut, auf die Profis in Sachen Klang. Hier verbinden sich Tradition und Moderne gleichermaßen, wie auch fundiertes Wissen und einfühlsame Wegbegleitung. Jeder Seminarbesuch ist immer auch ein Geschenk an sich selbst, wie diese Teilnehmerrückmeldungen zeigen:

„Ich bin so froh, dass ich mir diese wunderbare Erfahrung gegönnt habe!“

„Das war besser als eine Woche Wellness-Urlaub!“

„Für mich war das ein Coaching in Sachen Lebensgestaltung!“

Solche und ähnliche Aussagen hören ich (Peter Hess) und meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter immer wieder in der Abschlussrunde unserer Seminare. Für uns sind solche Rückmeldungen die schönste Bestätigung für unsere Arbeit. Es ist immer eine Freude zu sehen, wie Menschen durch die intensiven Erfahrungen mit den Klängen und getragen durch unsere geschulten Seminarleiter und die Gruppe manchmal regelrecht aufblühen, wie es Tobias Witzemberger in seiner Rückmeldung nach einer Klangmassage-Intensivausbildung beschrieben hat:

„Bei diesem Seminar habe ich gespürt, dass ich wie bei einer Blume viele verschlossene Knospen habe. Täglich sind diese immer mehr aufgeblüht und ich begann, vollkommen aus meinem Herzen zu strahlen. Jetzt bin ich aufgeblüht wie im Frühling und durch die Gruppe sowie Peter und Emily (Seminarleitung) konnte ich im kräftigen Nährboden wachsen.“



Daher vergleiche ich die Seminarerfahrung gerne mit einer wundervollen und spannenden Abenteuerreise. Die Erfahrungen, die Sie hier machen, werden Ihr Leben positiv verändern. Also Vorsicht: Sie werden sicherer, klarer und fröhlicher herauskommen als Sie in diese „Abenteuerreise Klangerfahrung“ hineingegangen sind!

Individuelle Qualifikation und Kompetenzerweiterung – von den Profis lernen

Das PHI zeichnet sich durch ein vielfältiges Angebot von über 80 Seminaren aus, sodass sie ganz nach Ihren Interessen und Vorlieben die Welt der Klänge erkunden können. Sei es zum Thema Fantasiereisen, Urvertrauen oder beim Erlernen der Klangmassage – eine Vielzahl der genannten Seminare kann ohne Voraussetzung besucht werden.

Sie streben einen Abschluss an, vielleicht um sich beruflich neu zu orientieren?

Dann lässt das einmalige Bausteinsystem des PHI das Sprichwort „Der Weg ist das Ziel“ zur Wirklichkeit werden. Oft kristallisiert sich der eigene Klangweg erst nach einigen Seminaren heraus. Schritt für Schritt erweitern Sie dabei Ihre individuelle Qualifikation und Kompetenz, denn die erlernten Inhalte können Sie immer sofort in der Praxis anwenden.

Ein weiteres Merkmal des PHI: *Hier erhalten Sie alles aus einer Hand* – vom Workshop bis zum zertifizierten Weiterbildungsabschluss. Dies ist durch die Kooperation des PHI mit der DTMD University sowie der SRH Fernhochschule - The Mobile University möglich. Die Aus- und Weiterbildungen des PHI entsprechen zudem den Ethik- und Qualitätsrichtlinien des Dachverbandes für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe, ein echtes Aushängeschild in Punkto Qualität!



Wir beraten Sie gerne!

Peter Hess® Institut (PHI)

Dorfstr. 7 · D-27333 Schweringen

Telefon: +49 (0) 4252 - 9389114

E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de





Peter Hess – ein Leben für den Klang!

Vom Ingenieur zum Berufsschullehrer und Klangpionier

Wer sich für Klangschalen und die Klangmassage interessiert, stößt unweigerlich auf den Namen Peter Hess. Er gilt als Pionier der Klangarbeit und Begründer der Klangmassage mit Klangschalen. Ihm ist es zu verdanken, dass Klangschalen und Klangmethoden heute professionell in unterschiedlichsten Arbeitsfeldern eingesetzt werden und immer mehr Anerkennung in Fachkreisen finden. Wer ist dieser Mann, der mit seiner Idee der Klangmassage das Leben so vieler tausend Menschen positiv beeinflusst hat?

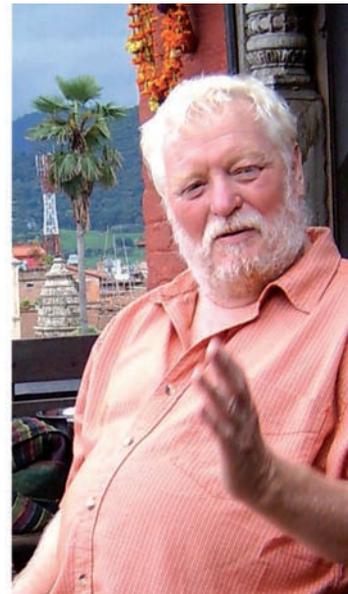
Ein Kind der Nachkriegszeit und der Studentenrevolution

Peter Hess wurde im Juli 1941 in eine schwierige Zeit hineingeboren. Seine Geburt, Kindheit und Jugend erlebte er rückblickend als anstrengend und einsam. Hatte er doch das schmerzliche Gefühl, ganz auf sich selbst zurückgeworfen zu sein. Aber wie alles hatte auch diese Erfahrung zwei Seiten und führte dazu, dass er bereits früh seinen eigenen Weg ging, dabei immer seinem Herzen folgte und gleichzeitig sein Durchsetzungsvermögen bewies. So wechselte er bereits im Alter von 12 Jahren gegen den Willen der gesamten Familie im Jahre 1953 in ein Internat des Franziskanerordens nach Holland. *„Die Erfahrungen, die ich dort gesammelt habe, machten aus mir keinen Priester, sondern einen Physik-Ingenieur“*, erklärt er mit verschmitztem Lächeln. Lebendig, neugierig und stets bereit für einen Spaß stand er den „Lausebengels“ aus der „Feuerzangenbowle“ in nichts nach. Die Doppelmoral vieler Ordensbrüder und Lehrer führte dazu, dass er das Internat bereits nach einigen Jahren verließ.

Nach seinem Studium in Physikalischer Technik wurde er bereits als junger Ingenieur durch ein Gespür für Innovation geleitet und war an der Entwicklung der ersten Computer beteiligt. Seine Leidenschaft fand er hier allerdings nicht. Diese wurde eher durch Reisen in ferne Länder gestillt. Seine Abenteuerlust führte ihn 1966 auf einem Heinkel-Motorroller zusammen mit einem Freund über den Landweg nach Indien, dabei passierten sie viele Länder, die damals noch an Märchen aus 1001 Nacht erinnerten: Persien, Pakistan und schließlich Indien. Diese Reise brachten ihn mit einer bis dahin unbekannten Welt in Kontakt und öffneten sein Herz für die Schönheit fremder Kulturen. Dass diese erste Reise ihn in seine spätere zweite Wahl-Heimat Nepal führen sollte, hätte er damals nicht einmal im Traum geglaubt.

Lehrer aus Begeisterung

Zurück in Deutschland suchte der Visionär nach neuen beruflichen Herausforderungen. Er studierte Berufsschullehramt für Elektrotechnik und Politik und arbeitete anschließend ambitioniert und engagiert an einer Allgemeinen Berufsschule mit Jugendlichen ohne Hauptschulabschluss. Es war ihm ein Herzensanliegen, den anscheinend Chancenlosen Selbstwertgefühl zu vermitteln und ein berufliches Weiterkommen allen Widerständen zum Trotz zu ermöglichen. Selbst sagt er über diese Zeit: *„Als Lehrer erfuhr ich, wie sehr unsere inneren Bilder unsere äußeren Erfahrungen prägen. An unserer Schule gab es viele ‚schwierige‘ Klassen, wo teilweise 16 Schüler:innen aus 16 Nationen zusammengewürfelt waren. Viele Kollegen hielten die Schüler:innen für unfähig und kompliziert. Dementsprechend waren die Ergebnisse und nur wenige bestanden die Gesellenprüfung. Ich hingegen glaubte immer an das Potenzial meiner Schüler:innen. Mir war schon damals klar, dass Lernen immer einen Praxisbezug braucht, um Sinn zu machen und Freude zu wecken. Das war wahrscheinlich der Grundstein für mein Motto: ‚Aus der Praxis für die Praxis‘, wie wir es heute am Peter Hess® Institut pflegen. Bei mir bestanden die meisten Schüler:innen die Prüfung beim ersten Mal, der Rest im zweiten Anlauf. Bereits damals wusste ich, welche Kraft unsere Gedanken haben, wie wichtig es ist, an etwas zu glauben. Heute gebe ich dieses Wissen angereichert mit zahlreichen Erfahrungen der letzten Jahrzehnte in meinen Seminaren weiter.“*



Ökobauer und Familienvater

Während seiner Studienzeit gründete Peter eine Familie und lebte mit seiner ersten Frau Jozina in Darmstadt, wo sie ihre Kinder Jana und Boris bekamen. Dann zogen sie nach Bremen, wo er als Referendar an der Berufsschule für Elektrotechnik arbeitete. Sieben Jahre später zog die Familie nach Uenzen, einem kleinen Ort in Niedersachsen, der ihre Heimat wurde und bis 2024 Sitz des Peter Hess® Institutes war. Das Leben beschenkte ihn und seine Familie mit vielen unvergesslichen Reisen, konfrontierte sie aber auch mit Leiden. So führte die schwere Erkrankung eines Familienmitglieds in den frühen 1980er Jahren dazu, dass der rationale Ingenieur anfang, sich mit alternativen Heilmethoden zu beschäftigen. So kam es, dass er in seinen Selbsterfahrungsseminaren verschiedene Methoden aus der Bioenergetik einsetzte, die alle von der Vision geleitet wurden, Menschen einen Weg des Heil-Werdens zu zeigen – einem Wunsch, der für ihn selbst erst später in Erfüllung gehen sollte.

Nepal entdecken und lieben

Sein Freund, Prof. Dr. Niels Gutschow, der seine Vorliebe für alternative Heilmethoden kannte, riet ihm, nach Nepal zu gehen, um dort bei dem Volk der Newar weitere Erfahrungen zu sammeln. Damit sprach er Peters Herzenswunsch aus, für eine längere Zeit dort sein zu können, und wie aus dem Nichts wurde ihm 1984 ein Forschungsauftrag angeboten, der ihn für mehrere Monate in das Land seiner Träume führte. Dieses Mal, bereits durch verschiedene Lektionen des Lebens ge-
reift, sah er Nepal mit ganz anderen Augen und erkannte, wie reich dieses Land





war. Im Rahmen des Forschungsprojektes sollte er rituelle Plätze, Wege, besondere Steine oder Orte der Kraft ausmessen, immer mit der Frage nach dem Besonderen solcher Plätze. Seine Messungen und Studien führten zu einer Begegnung mit einem Musikforscher, der sich für seine Arbeit interessierte. So kam er erstmals mit der Wirkung von Klängen in Berührung – positiven wie negativen Wirkungen. Peter Hess berichtet über diese Nepal-Reise: *„Die Menschen haben mich in ihrer Fröhlichkeit und in ihrer Ausstrahlung fasziniert. Ich habe an vielen rituellen Festen teilgenommen. Dabei spielen Musik und Klänge eine wichtige Rolle, um die Menschen beim Loslassen zu unterstützen. Ich erfuhr auch, dass in Nepal das Erlernen von Musik nur im Einklang mit den Göttern möglich ist. Es gibt Gottheiten, die Energie spenden uns solche, die Energie rauben. Z.B. verleiht der Gott Nasadjor harmonische Energie und macht uns stark. Gott Haimadjor hingegen gibt eher aggressive und herausfordernde Energien und fordert uns zur Auseinandersetzung auf. So opfert jeder, der in Nepal ein Instrument erlernen will, beiden Gottheiten. Mir war das erst Mal völlig fremd, dass auch dem zerstörerischen Gott Haimadjor geopfert wird. Erst später erkannte ich, dass die beiden Götter in ihrer Polarität wichtige Energien symbolisieren. Letztlich versinnbildlich sie die Polarität von Entspannung und Anspannung, von Ruhe und Aktivität – und beides ist wichtig, um unser Leben ausgewogen führen zu können. Und als mir klar geworden war, dass wir eben auch Herausforderungen und Probleme im Leben brauchen, um zu wachsen, entstand auf einmal ein Frieden in mir. Mein Leben machte mit all den Schwierigkeiten, denen ich begegnet war, plötzlich Sinn – ein Gefühl, das ich bis dahin eigentlich nicht kannte. Im Os-*

ten heißt es ‚Nada Brahma‘, was so viel heißt wie ‚Die Welt ist Klang‘. Aus diesem Verständnis heraus sind auch wir Menschen aus Klang entstanden und Klänge können uns helfen (wieder) in unsere natürliche Ordnung und Harmonie, in Einklang zu kommen – das habe ich damals erfahren. Als ich den Klangschalen begegnete, war mir schnell klar, dass Sie genau diese Erfahrung ermöglichen können und das war die Geburtsstunde der Klangmassage.“

Die Klänge in die Welt tragen

Wieder zurück in Deutschland hat Peter Hess begonnen, die ersten Seminare mit Klangschalen zu halten. Ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ flossen die Erfahrungen aus den Seminaren in die weitere Entwicklung der Klangmassage ein, bis zu der Form, wie sie heute weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt wird. Die große Nachfrage führt dazu, dass Peter Hess ein eigenes Ausbildungsinstitut gründete, das heutige Peter Hess® Institut, dem aktuell Peter Hess® Akademien in 30 Ländern der Welt angehören.

Parallel begann er, eigene Klangschalen zu entwickeln, die optimal auf die Bedürfnisse der Praxis abgestimmt sind. Hieraus entstanden die sogenannten Peter Hess® Therapieklingschalen, wie sie in der professionellen Klangarbeit verwendet werden. Sie gelten als Juwel unter den Klangschalen.

Im Laufe von über 40 Jahren entstand auf der Basis der Klangmassage eine Vielzahl von Klangmethoden, die einen spezialisierten Einsatz in den Bereichen Entspannung & Wellness, Pädagogik & Beratung, Genesung & Therapie darstellen und zu denen auch auch KliK®, Basic Trust Coaching sowie die Klangarbeit mit Gongs oder das Emily Hess® Klangyoga zählen.



1999 wurde dann der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) gegründet – unter dessen Dach Klangmassagepraktizierende aus aller Welt verbunden sind. Dieser trat wiederum 2012 als Mitglied dem Dachverband für freie, beratende und Gesundheit fördernde Berufe bei. Daraus entstand die Möglichkeit der Anerkennung ausgewählter Peter Hess® Klangmethoden durch Universitätszertifikate. Um einer breiten Öffentlichkeit Einblick in die Welt der Klänge zu ermöglichen, gründete er 2002 den Verlag Peter Hess, in dem seither zahlreiche Bücher; DVDs und CDs rund um die Klangmassage und Klangmethoden erschienen sind.

Peter Hess – im Herzen ein Reisender und Abenteurer

Heute, mit über 80 Jahren, ist Peter Hess immer noch ein Abenteurer, der das Reisen liebt und sich in der ganzen Welt zu Hause fühlt. Seiner Wahlheimat Nepal fühlt er sich dabei besonders verbunden. Nie müde, dem Land und seinen Bewohnern etwas zurückzugeben, leistet er dort Hilfe, wo immer er kann, und brachte in all den Jahren zahlreiche Hilfsprojekte auf den Weg, hierzu zählt auch der Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“ (www.chancen-nepal.de).

Die Gabe, Menschen zu begeistern, das Positive in ihnen und einer Sache zu sehen und trotz Widerständen seinen Überzeugungen und Impulsen zu folgen, war und ist die Triebfeder von Peter Hess. Auf diese Weise trägt er die wohltuende und heilsame Wirkung der Klangschalen nach wie vor in die Welt und überzeugt durch ein charismatisches und gleichsam bescheidenes Auftreten.



Die transformierende Kraft der Klangschalen

Das 7-Wochen-Programm für mehr Achtsamkeit, Kreativität und Resilienz

Autor: Peter Hess
Irisiana Verlag, 2024
Broschur: 176 Seiten

In diesem Buch bündelt Peter Hess sein umfassendes Wissen über die transformierende Kraft der Klangschalen auf praktische Weise. Es ist ein 7-Wochen-Programm, um das eigene Leben (wieder) aktiv zu gestalten und dabei zu mehr Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz und Kreativität zu gelangen!

Das kleine Klangschaalen-ABC

Zur Herkunft

Klangschaalen stammen ursprünglich aus dem ostasiatischen Raum – aus China, Japan und Burma. Ihre Vorläufer waren die sogenannten Standglocken. Hierbei handelte es sich um etwa halbkugelige Bronzegefäße, die mit der Öffnung nach oben auf dem Boden standen und mit einem Holzklöppel angeschlagen wurden. Die Tempelglocken bilden eine Sonderform dieser Vorläufer und blicken auf mehr als 5.000 Jahre Geschichte zurück – sie ähneln unseren Kirchenglocken, welche aber gerade mal 1.500 Jahre alt sind. Je nach Verbreitungsgebiet entstanden aus den Standglocken verschiedene Klangschaalenarten, wie wir sie heute kennen. Sie unterscheiden sich in Klang- und Schwingungsverhalten und Qualität zum Teil enorm. Meist stammen die Klangschaalen, die heute in unseren Breitengraden erhältlich sind, aus Indien, Nepal, Tibet, Japan oder China.

Zur ursprünglichen Verwendung

Wie die Herkunft, so ist auch die ursprüngliche Verwendung der Bronzeschaalen ungeklärt. Klar ist, dass sie als Signalgeber und Alltagsgegenstände genutzt wurden. Man bewahrte z.B. Speisen und Flüssigkeiten in den Metallschaalen auf – auch um sie mit Mineralien wie Eisen oder Kupfer anzureichern. Hier finden sich parallelen zur Ernährungslehre des mehr als 5.000 Jahre alten Ayurveda oder der Alchemie. Darüber hinaus wurden und werden die Metallschaalen auch in Klöstern als Opfergefäße oder von Bettelmönchen verwendet. Diese Gefäße sind aber i.d.R. keine Klangschaalen in dem Sinne, wie wir sie kennen, sondern einfache Metallschaalen. Einige Arten von Klangschaalen, wie die japanischen Klangschaalen, dienten auch seit jeher als Musikinstrumente oder fanden und finden im traditionellen Zen-Buddhismus Anwendung. Interessant ist, dass es für eine einst rituelle Verwendung von Klangschaalen oder gar einen Einsatz im Heilwesen keine Belege gibt. Entsprechende Geschichten basieren meist auf Legenden, Sagen oder Mythen. In jüngerer Zeit werden sie leider immer häufiger von findigen Werbeleuten kreierte, um das Interesse der Kunden zu wecken und die Verkaufszahlen zu steigern. Doch selbst wenn es einen geheimen Gebrauch der Klangschaalen im Rahmen von Transzienten oder Heilungszeremonien gegeben sollte, so hat dieser sicher nichts mit der Klangmassage oder Klangtherapie zu tun, wie wir sie heute hier

im Westen kennen. Die Klangmassage, bei der Klangschalen auf und um den bekleideten Körper positioniert und angeklungen werden, hat Peter Hess seit 1984 für die Menschen im Westen entwickelt. Sie basiert zwar auf seinen Erfahrungen in Nepal, Indien und Tibet, ist aber in ihrer Entwicklung eine westliche Methode.

Klangschalen erobern den Westen

Die Verbreitung der Klangschalen in der westlichen Kultur geht mit der Hippie-Bewegung Ende der 1960er Jahre einher. Die jungen Menschen dieser Bewegung suchten u.a. in Indien und Nepal nach neuen Erfahrungen und begegneten auf ihren Reisen den „singenden Schalen“. Sie waren fasziniert von den Klängen, die sie in tranceähnliche Zustände führten, in denen bewusstseinsweiternde Erfahrungen möglich waren. Viele brachten Klangschalen mit nach Hause und so gibt es aus dieser Zeit auch zahlreiche Aufnahmen – gerade aus der New-Age-Musikszene – auf denen Klangschalen, neben anderen exotischen Instrumenten, zu hören sind. Ein Wegbereiter für die beginnende Popularität des Themas Klang und Hören war in den 1980er Jahren der Musikjournalist Joachim-Ernst Berendt (1922–2000). Mit seiner Hörsoiree „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“ und seinen Büchern begeisterte er ein großes Publikum. Ein anderer Pionier für die Klangarbeit war der französische HNO-Arzt und Wissenschaftler Alfred Tomatis (1920–2001), der sich der Erforschung der engen Verbindung von Stimme, Gehirn und Ohr verschrieben hatte und Bücher wie „Der Klang des Universums“ oder „Klangwelt Mutterleib“ veröffentlichte. Doch Peter Hess ist es letztlich zu verdanken, dass Klangschalen ihre heutige Popularität erreicht haben. Im Laufe von mehr als 35 Jahren entstanden aufbauend auf der 1984 entwickelten Klangmassage zahlreiche Klangmethoden zu deren spezialisiertem Einsatz. *„Ein wertvolles Gemeinschaftswerk vieler“*, betont Peter Hess. Die Faszination für das Phänomen „Obertöne“ findet sich seit dieser Zeit auch in verschiedenen therapeutischen Ansätzen. Die Doktorarbeit von Christina Koller (Dr. Kovac Verlag, 2007 / kostenloser Download auf der Website www.fachverband-klang.de) gibt hierzu einen umfassenden Überblick.

Foto: Marina Remstedt





Verschiedene Klangschalentypen

Mit dem zunehmenden Interesse an den klingenden Bronzeschalen entwickelte sich auch ein immer größerer Markt für Klangschaalen unterschiedlichster Form, Größe sowie Klang- und Schwingungsqualität. Nur wenige dieser Instrumente sind für die Klangarbeit am Körper – wie sie bei der Peter Hess® Klangmassage und den Klangmethoden praktiziert wird – geeignet.

Grundsätzlich ist hinsichtlich der Klangschaalenart zwischen Schalen zu unterscheiden, die gegossen werden und solchen, die nach traditioneller Weise geschmiedet sind. Bei allen Klangschaalenarten besteht das Rohmaterial aus einer mehr oder weniger hochwertigen Bronzelegierung, die aus 5 bis 12 verschiedenen Metallen besteht, wobei Zinn und Kupfer den Hauptteil der Legierung bilden.

Die am weitesten verbreitete Klangschaalenart, auch als **Klassische Klangschaale** bezeichnet, ist die sogenannte **Tibetische Klangschaale**. Der Name ist jedoch irreführend, da diese Schalen i.d.R. in Indien oder Nepal gefertigt werden. Diese Klangschaalenart war Vorbild der von Peter Hess für die Klangmassage entwickelten **Peter Hess® Therapie Klangschaalen**. Diese Klangschaalenart zeichnet sich durch eine typisch ausladende Form aus. Es gibt sie in unterschiedlichsten Größen bis zu 4 kg. Die Randstärke kann dabei variieren, typisch sind die Spuren von Hammerschlägen auf der Oberfläche. Charakteristisch ist zudem ihr obertonreicher Klang, der sphärisch anmutet.

Neben dieser bekanntesten Klangschaalenart gibt es z.B. noch die sogenannte **Puri-Klangschaale**, die eine charakteristische Topf-Form mit relativ hohem Rand aufweist. Sie ist weniger obertonreich und hat einen eher klaren Ton.

Die **Bengalen-Klangschale** kommt, wie ihr Name verrät, aus Bengalen und wird oft mit einer antiken Optik versehen. Häufig weist diese Schalenart eine schwarze Außenfläche auf, wobei der Innenteil getrieben ist, sodass die Fläche golden glänzt. Typisch sind der geschliffene obere Rand und der Klang, der eine Art Mischform aus Klangschalen- und Gongklang ist.

Zu nennen ist ferner die **Japanische Rin-Klangschale**, die aus einem Metallstück gedreht wird. Diese Klangschalenart erinnert optisch an eine chinesische Teetasse und weist einen ganz klaren, hohen Klang auf. Auch hier gibt es zahlreiche Unterarten, von denen manche besonders hochwertig und sehr teuer sind.

Eine weitere Art bildet die sogenannte **Japanische oder Chinesische Tempelglocke**, deren Oberfläche deutliche Hammerspuren aufweist und die schwarz lackiert ist. Diese meist in Taiwan gefertigten Instrumente gibt es von kleinen Exemplaren bis zu einem Durchmesser von 1 Meter mit einem typisch glockenartigen Ton.

Eine neuere Entwicklung ist die **Kristall- bzw. Glasklangschale**, die aus Silikat- oder Quarzsand gefertigt wird – einem Abfallprodukt der Computerindustrie. Auch sie gibt es in unterschiedlichsten Größen. Typisch für diese empfindlichen und meist auch teuren Schalen ist der klare Klang, der oft als sehr intensiv beschrieben wird.

Die verschiedenen Arten unterscheiden sich nicht nur optisch, sondern vor allem auch in Klang- und Schwingungsqualität enorm voneinander. Für Klangübungen auf dem Körper ist eigentlich nur die klassische Klangschale zu empfehlen. Und auch hier gibt es leider inzwischen nur noch wenige Exemplare, die klanglich und vor allem in Hinblick auf ihr Schwingungsverhalten wirklich für die Körperarbeit geeignet sind. Das war auch einer der Gründe, warum Peter Hess 1989 selbst mit der Fertigung von Klangschalen begonnen hat.

Der traditionelle Fertigungsprozess

Der traditionelle Schmiedeprozess verläuft, stark vereinfacht beschrieben, in folgenden Schritten:

- Im Hochofen werden die verschiedenen Metalle zu einer hochwertigen Bronzelegierung eingeschmolzen.
- Aus der Schmelze werden linsenförmige Rohlinge gegossen.
- In die glühende Masse wird Schale vom Reiskorn gestreut, um den Sauerstoff zu binden.



- Aus den frisch gegossenen Rohlingen wird mit dem traditionellen Schmiedewerkzeug die Klangschale getrieben.
- Insgesamt sind (je nach Klangschalentyp) 20–100 Schmiedeeinheiten nötig, bis die endgültige Form entsteht.
- 4 bis 6 erfahrene Schmiede treiben mit Hämmern im perfekten Rhythmus aus der glühenden Metallscheibe eine Schale.
- Durch verschiedene Schmiedetechniken erhält die Klangschale letzte Feinheiten in Form, Klang und Schwingung.
- Mit einfachen maschinellen Mitteln wird die Schale zunächst grob gereinigt und dann per Hand ausgeschabt, wodurch das Schwingungsverhalten verbessert wird.
- Anschließend wird sie mit einer Mischung von Asche aus Reisstroh und Senföhl poliert. Dadurch werden die letzten Unebenheiten beseitigt und die Schale erhält ihre typisch glänzende Oberfläche, die mit einer dünnen Schutzschicht versehen ist.

Die Peter Hess® Therapie Klangschaln

Peter Hess hat seit 1984 die nach ihm benannte Klangmassage entwickelt und fast zeitgleich begonnen, in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern in Indien und später auch in Nepal, Klangschaln für diese besondere Entspannungsmethode fertigen zu lassen. Diese enge Verknüpfung von Praxis, Forschung und Entwicklung ist auf dem Markt einmalig und garantiert Klangschaln höchster Qualität.

Die Peter Hess® Therapie Klangschaln werden auf traditionelle Weise gefertigt. Dabei werden nur hochwertige und vor allem reine Metalle verwendet. Dies bedeutet zwar höhere Herstellungskosten, doch nur dadurch kann eine optimale Klang- und Schwingungsqualität garantiert werden. Die Hauptbestandteile sind Kupfer und Zinn, die eine hochwertige Bronzelegierung ergeben.



Durch den Entwicklungskreislauf aus den Bedürfnissen der Praxis und der Forschungsarbeit bzgl. der Fertigung ist es Peter Hess gelungen, „normierte“ Klangschalentypen herzustellen, wobei jede Klangschale ein Unikat bleibt. Die verschiedenen Klangschalentypen, wie Herz-, Becken- oder Universalschale, verfügen über eine je charakteristische Form und Größe sowie ein typisches Klang- und Schwingungsverhalten, das bestimmte Körperpartien besonders gut anspricht. Diese Normierung ermöglichte erst eine sichere und einheitliche Vermittlung der Klangmethoden und eine wissenschaftliche Erforschung ihrer Wirkung. Eine gewisse Bandbreite hinsichtlich Klang und Schwingung innerhalb der Typen ist gewünscht, um den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben gerecht zu werden.

Bereits vor Ort durchlaufen die Klangschalen eine erste Kontrolle. Optik, Klang und Schwingung müssen den Ansprüchen der hohen Peter Hess® Qualitätsstandards entsprechen. Nur die Schalen, die dieser Prüfung standhalten, werden für den Seeweg verpackt. Nach ihrer Ankunft in Deutschland erfolgt die aufwändige Klassifizierung in die Qualitätsstufen Premium und Classic. Viele Aspekte müssen dabei berücksichtigt werden. Nur die allerbesten Klangschalen erhalten das Siegel „Peter Hess® Therapie Klangschale Premium“.

Heute werden die Peter Hess® Klangschalen vom Familienbetrieb Hess Sound gefertigt und vertrieben. Peters Tochter Jana Hess führt das Unternehmen in zweiter Generation.



Tipp:

Viele weitere Informationen rund um Klangschalen und Gongs, ihre Pflege und Einsatzmöglichkeiten finden Sie auf:

www.hess-sound.de



Hess
Sound

*Die Klänge der Klangschalen erinnern uns daran,
dass unser innerster Kern immer heil war
und heil sein wird.
Die Klänge verbinden uns mit unserem Urvertrauen!*

Peter Hess® Academies worldwide



Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden werden weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt.

Australia · Austria · Belgium · Barzil · Canada · Croatia · Czech Republic
Denmark · Finland · France · Greece · Guatemala · Hungary · India
Italy · Lithuania · Nepal · Netherlands · Norway · Poland · Portugal
Romania · Slovakia · South Korea · Spain · Sweden · Switzerland
Turkey · United Kingdom · USA

www.peter-hess-institut.de/peter-hess-academies-2/



Die richtige Klangschale für mich und meine Zwecke

Hier finden Sie einige Tipps, die Ihnen helfen, die für Sie passende Klangschale zu finden:

- Sie sollten den Klang der Schale als besonders angenehm und einladend empfinden.
- Wichtig ist zu wissen, dass es individuell sehr unterschiedliche Vorlieben gibt – Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, dann werden Sie auch viel Freude mit der Klangschale haben.
- Die Klangschale sollte einen gleichmäßigen, ruhigen Ton erzeugen und auch beim kräftigen Anklingen sollten keine Nebengeräusche wie Klirren oder Surren zu hören sein.
- Beim Anklingen kommt das Metall in Bewegung und diese Bewegung setzt sich über die Haut, das Gewebe, die Organe, ... im ganzen Körper fort. Die fühlbaren Klangschwingungen wirken wie eine ganz feine Massage. Deshalb ist es wichtig, dass nicht nur der Ton, sondern auch die Schwingung der Schale möglichst gleichmäßig und lang anhaltend ist.
- Beim Ausprobieren werden Sie schnell merken, dass dafür eine gewisse Schalengröße notwendig ist. Bei kleinen Schalen ist die Schwingung oft kaum zu spüren oder stoppt viel zu schnell.
- Die Klang- und Schwingungsqualität einer Schale ist am besten im direkten Vergleich mehrerer Klangschaln wahrzunehmen.

Für den Einstieg und erste Klangübungen empfehlen wir die sogenannte „Universalschale“. Wie ihr Name erahnen lässt, verfügt sie über ein breites Frequenzspektrum, das den gesamten Körper gut anspricht – sodass sie eben universell einsetzbar ist. Mit verschiedenen großen und harten Filzschlägeln kann man dieser Klangschale eine Vielzahl verschiedener Klänge bzw. Frequenzbereiche entlocken. Damit kann diese Schale auch gut für die Klangbegleitung von Geschichten, Fantasiereisen oder Gedichten genutzt werden.



4 achtsame Familienrituale mit Klang

Gemeinsame Mahlzeit

Wenn alle am Tisch sitzen, darf ein Kind die Klangschale anschlägeln. Dann geben sich alle die Hände und sprechen einen Tischspruch. Zum Abschluss noch einmal die Klangschale antönen und alle starten gemeinsam mit dem Essen.

„Zurückspulen“

Dieses Ritual kann helfen, wenn aus kleinen Situationen plötzlich ein großer Konflikt entsteht. Durch die Intervention einer Person, die eine Klangschale anschlägt und laut „Zurückspulen!“ sagt, wird das Streiten gestoppt und alle kehren zur Anfangssituation zurück. Dann kann man einen neuen Weg finden, der für alle akzeptabel ist.

Aufmerksamkeit

Um Aufmerksamkeit oder auch Konzentration zu fördern, wird die Klangschale angeschlagen. Das Kind kann die Augen schließen und für einen Moment innehalten und dem Klang lauschen. Diese Übung 2–3 Mal wiederholen bzw. solange es sich gut anfühlt.

Einschlafen & Aufwachen

Die Klangschale kann gut beim Einschlafen sowie Aufwachen unterstützen – dafür kannst du dir, je nach Situation, ein Ritual überlegen, Abends eignen sich tiefere Töne (weicher Schlägel) und beim Aufwachen höhere Töne (harter Schlägel).

Für weitere Ideen und Infos schau auf unseren Blogbeitrag
[Klangtherapie für Kinder](#)



Klang für Klein und Groß



In unserem einzigartigen Sortiment erhältst du alle Peter Hess® Klangschalen, Gongs, Schlägel und Zubehör für die Klangmassage sowie für viele weitere Klanganwendungen.

www.hess-sound.de



Hess Sound

Uenzer Dorfstraße 71 · 27305 Bruchhausen-Vilsen · Tel: +49 (0) 4252-2411 · info@hess-sound.de

Der Internationale Fachverband Klang–Massage–Therapie e.V.

Peter Hess entwickelte 1984 die Klangmassage, auf deren Grundlage zahlreiche Klangmethoden entstanden. Diese werden am Peter Hess® Institut (PHI) in Deutschland und an über 30 Peter Hess® Akademien weltweit gelehrt. Mit der wachsenden Zahl an Menschen, die diese Methoden beruflich nutzen oder in ihre Arbeit integrieren, entstand der Wunsch nach einer Interessenvertretung. So wurde 1999 der Internationale Fachverband Klang–Massage–Therapie e.V. (FV) gegründet.

Ziele des Internationalen Fachverbandes Klang–Massage–Therapie e.V.

- Weltweite Bekanntmachung der Peter Hess® Klangmethoden
- Fachliche Begleitung der Mitglieder durch Expertenwissen, Networking und Mentoring
- Weiterentwicklung der Peter Hess® Klangarbeit durch Projekte, Forschungen und Kooperationen
- Professionalisierung durch Qualitätsstandards und Zertifizierungen

Kooperation mit dem Peter Hess® Institut und Hess Sound

Die erste gemeinsame Präsentation von FV, PHI und Hess Sound fand 2000 beim 1. Klang–Kongress in Dortmund statt. Seither wurden zahlreiche Kongresse und Tagungen organisiert, bei denen Expert:innen wie Prof. Rolf Verres, Prof. Manfred Spitzer, Prof. Thilo Hinterberger oder Dorothee Remmler-Bellen die theoretischen Grundlagen der Klangmethoden vertieften. Aufzeichnungen dieser Kongresse sind unter www.klangkongress.de verfügbar.

Qualitätssicherung und Praxisorientierung

In enger Zusammenarbeit mit dem Peter Hess® Institut, den Peter Hess® Akademien und Hess Sound fördert der FV die Weiterentwicklung und Professionalisierung der Klangmethoden. Unter dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ bietet er eine Plattform für den weltweiten Austausch der Klangmassage Praktizierenden, z.B. durch Regionalgruppen–Treffen, Online–Foren oder die jährliche Fachverbandstagung. 2005 gründete Peter Hess zudem einen Verlag, der bis heute zahlreiche Veröffentlichungen zu den Klangmethoden herausgibt und eng mit dem FV kooperiert.



Wissenschaftliche Grundlagen und Studien

Ein bedeutender Schritt war 2007 die Einführung umfassender Ausbildungsmaterialien am PHI sowie die Entwicklung eines weltweit einheitlichen Lehrplans für die Klangmassage. Im selben Jahr führte der FV eine erste wissenschaftliche Studie mit über 200 Proband:innen durch, die die positive Wirkung der Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperwahrnehmung belegte. Diese und weitere Forschungen bilden die Basis für die wissenschaftliche Anerkennung der Peter Hess® Klangmethoden.

Politische Vertretung und Zertifizierung

2012 trat der FV dem „Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.“ (Freie Gesundheitsberufe, FG) bei. Dies führte zur Angleichung der Klangmassage-Ausbildung an andere komplementäre Methoden. Seitdem sind die Peter Hess® Klangmethoden auch auf einer politischen Ebene vertreten.

Der FV vergibt eigene Zertifizierungen:

- „Zertifizierte Peter Hess® Klangmassagepraktiker:in“
- „Zertifizierte Peter Hess® Klangmassage Praxis“

Blick in die Zukunft

Der FV setzt sich weiterhin dafür ein, die Peter Hess® Klangmethoden weltweit bekannt zu machen und in der Fachwelt weiter zu etablieren. Ziel ist es, durch Forschung und Projekte noch mehr Menschen die wohltuende Wirkung der Klänge zugänglich zu machen – gemäß dem Motto von Peter Hess:

*Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es!*

(Erich Kästner)



www.fachverband-klang.de



Forschungs-/Projekte zu den Peter Hess® Klangmethoden

Seit ihrer Entwicklung 1984 haben die Peter Hess® Klangmassage und darauf aufbauende Klangmethoden ihre vielfältigen positiven Wirkungen nicht nur in der Praxis, sondern auch in zahlreichen Forschungs-/Projekten unter Beweis gestellt. Hier ein Überblick zu den wichtigsten Arbeiten und Publikationen:

- Bidin L, Pigaiani L, Casini M et al. (2016). Feasibility of a trial with Tibetan singing bowls, and suggested benefits in metastatic cancer patients. A pilot study in an Italian Oncology Unit. Eur J Integr Med; 8. 747–755.
- Braun M. / Braun A. (2015). Klangschalen-Entspannung bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie. Eine quasi randomisierte Studie. Med Welt, 66, 195-199.
- Breidenstein S., Ott M. Feulner J., Seidenath G., Schubert C. (2020). Präventiv-therapeutische Wirkung der Klangschale. Ein narratives Review. zkm; 12(03). 44-51.
- Bulsara C, Seaman K, Steuxner S. (2016). Using sound therapy to ease agitation amongst persons with dementia. A pilot study. Australian Nursing and Midwifery Journal; 23. 38–39
- Erler H. / Erler L. (2014). Ein Klang für mich. Untersuchung zur Wirkung der Klang-Pause bei einzelnen und Gruppen. Klang-Massage-Therapie 9, 48–52.
- Fratoianni, P. / Klausnitzer, M. (2011). Sensomotorische Aktivierung mit Klang für Menschen mit Demenz. Professionelle Begleitung einer Gruppe von Menschen mit Demenz und Evaluation des gleichnamigen Workshops am Peter Hess Institut. In Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 8, 56–59.
- Gaiselmann, Beatrice (2018). Mit Klangschalen das Wohlbefinden steigern und dadurch eine Verbesserung im Umgang mit Stress erzielen [Bachelorarbeit], Steinbeis-Hochschule Berlin.
- Goldsby TL, Goldsby ME, McWalters M et al. (2017). Effects of singing bowl sound meditation on mood, tension, and well-being. An observational study. J Evid Based Complementary Altern Med; 22. 401–406
- Gommel, K. (2010). Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 7, 20–24.
- Gramann, J. (2013). Wirksamkeit der Peter Hess Klangmassage im Vergleich zur Progressiven Muskelrelaxation in der adjuvanten Therapie der essentiellen Hypertonie. [Masterarbeit], Europa-Universität Viadrina Frankfurt/Oder.

KLANGABEND



**Meine Klangschale
Kraftquelle im Alltag**
mit Dr. Christina Koller & Ulrich Krause

KLANGABEND



**Klangschalen
in Beauty
& Wellness**

KLANGABEND



**Lebensfreude
& Leichtigkeit
gewinnen!**

KLANGABEND



**Stress
abbauen
Klangübungen**

- Imbery C. / Biberger T. / van de Par S. et al. (2012). Physiologische und psychologische Reaktionen auf Klang und Vibration am Beispiel von Klangschalen [Masterarbeit], Universität Oldenburg.
- Koller C., Grotz T. (2010). Mit der Peter Hess-Klangmassage Stress abbauen und die Gesundheit stärken. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 7, 15-19.
- Koller, Christina M. (2007). Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern. Dargestellt am Beispiel der Klangpädagogik nach Peter Hess. [Doktorarbeit], Universität Bamberg.
- Marotzke, S. (2020). Klangmassage zur Verbesserung der Körperwahrnehmung von Schlaganfall-Patienten. [Bachelorarbeit], Steinbeis-Hochschule Berlin.
- Pabst, A-M. (2010.) Zellen und Klang. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 7, 25-29.
- Pachmann, L. (2018). Einsatz von Klangschalen. Experteninterview zum Einsatz von Klangschalen in der logopädischen Stimmtherapie. [Bachelorarbeit II], Fachhochschule Wiener Neustadt.
- Ross, Uwe (2010): Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht. In: Hess/Koller (Hrsg.): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess.
- Rull, C. (2021). Intérêt des Bols Peter Hess dans le Traitement des Insomnies A propos de 20 cas (übers.: Pilotstudie. Messung der Entwicklung der Schlafqualität und des Angst- und Depressionsniveaus von Patienten mit chronischer Schlaflosigkeit nach Sitzungen mit tibetischen Klangschalen (Peter Hess Klangmassage)). [Doktorarbeit], Universität Montpellier.
- Seidenath, Gabriele (2014). Klangschalen unterstützen die Hochtechnologie. intensiv 22(03): 130-133.
- Simonis, B. (2019). Die subjektive Wirkungsweise von Klangschalen auf den menschlichen Körper im Vergleich zu Autogenem Training – Eine empirische Untersuchung. [Bachelorarbeit] Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg.
- Tolkmitt, Cordula (2020). Klang in der Ergotherapie. Integration d. Peter Hess® Klangtherapie als Methode in d. ergotherapeutische Feld. Abschlussarbeit Weiterbildung Peter Hess® Klangtherapie].
- Walter N., Hinterberger H. (2022). Neurophysiological Effects of a Singing Bowl Massage. Medicina, 58, 594. <https://www.mdpi.com/1648-9144/58/5/594>
- Wilma, Costa Souza (2018) (Übersetzung aus dem Brasilianischen). Wirkung der Peter Hess® Klangmassage (PHIKM) auf Angst, Stress und Aktivitäten des täglichen Lebens bei Patienten mit Parkinson-Erkrankung. Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie, 13, 74-75.



Ausführliche Infos zu diesen und weiteren Forschungs-/Projekten finden Sie in der Infothek auf: www.fachverband-klang.de

Vielfältige Praxisanregungen sammeln und sich selbst etwas Gutes tun!

**Kostenfreie Online-Klangabende
jeden 2. Donnerstag im Monat um 18 Uhr
Livestream auf YouTube: Peter Hess® Klang-TV**

Alle Termine und Themen unter „Events“
auf www.fachverband-klang.de



Mit Kindern Klang als Kraftquelle erleben!



*Kinder lieben Klänge!
Erkunden Sie mit ihnen die
wundervolle und faszinierende
Welt der Klangschalen!*

Durch gezielte Klangangebote können Kinder:

- Erfahrungen mit allen Sinnen sammeln
- sich entspannen und wohlfühlen
- zur Ruhe kommen und die Aufmerksamkeit bündeln
- erholsame Pausen gestalten
- zuhören und hinhören trainieren
- das eigene innere Erleben erforschen
- achtsam sein – für sich und für andere
- Vertrauen und Geborgenheit erleben
- Stille als Kraftquelle erfahren