

Schutzgebühr:
5,00 Euro

Kraftquelle Klang



Klangschalen für mehr **Ruhe,**
Kraft und **Lebensfreude**

Praxistipps und Informationen
Klangschalen & Peter Hess® Klangmethoden



Weitere Infos unter:

YouTube: Peter Hess® Klang-TV

Blog: www.dieweltdelesklangs.de

Infothek auf: www.fachverband-klang.de

Impressum

Kraftquelle Klang – Klangschalen für mehr Ruhe, Kraft und Lebensfreude, 2025

Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Dorfstraße 7 · D-27333 Schweringen

Telefon: +49 (0) 4257 9830062 · E-Mail: info@fachverband-klang.de

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

Titelseite: Ute Coleman, Peter Hess® Academy Australia

Bildnachweise: © Archiv Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., Archiv Peter Hess® Institut, Anna Ayramidou, Stefan Mikolon, Rosemarie Bleil, „Foto und Bilderwerk Oldenburg“ (S. 6, 28), Sandra Lorenz, Tina Buch, Sebastian Buch, Andreas Kreutzfeldt, Roland Rocke (aus der DVD: Peter Hess® Klangmethoden als komplementäre Methode in der therapeutischen Praxis)

Druck: WIRMachenDRUCK GmbH, Backnang

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

Inhalt

Kraftquelle Klang: Klangmassage & Klangmethoden	5
Peter Hess und die Klangschaalen	6
Warum Klangschaalen so wohltuend wirken	7
Die Peter Hess® Klangmassage – Entspannung pur!	9
Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden – Vielfältige Anwendungsbereiche	12
Klangübungen und Tipps für Selfcare & Gesundheit	17
Klingende Wohlfühlmomente im Alltag schaffen	18
Hören – Lauschen Wahrnehmen	22
Die Klänge über die Handreflexzonen erfahren	24
Gemeinschaft erleben und sich Zuwendung schenken	26
Klangentspannung für den Bauch	28
Ein entspannter Rücken dank Klangmassage	30
Psychohygiene mit Klang	34
Achtsamkeitstraining mit Klang	36
Klang-Pause – Zeit für mich!	38
Die transformierende Kraft der Klangschaalen	41
„Das war wie Wellness für die Seele“	44
Kinder lieben Klänge!	46
Klang- und Fantasiereisen – Tiefenentspannung mit allen Sinnen erleben	52
Lebensfreude pur mit dem Emily Hess® Klangyoga	60
Klangyoga für Kinder – aktiv im Außen, ruhig im Innen	64
Mehr zu Peter Hess, Klangmassage und Klangschaalen	67
Peter Hess – Ein Leben für den Klang	68
Klang-Seminare – ein Geschenk an sich selbst!	76
Die faszinierende Welt der Klangschaalen erkunden	78
Das Peter Hess® Institut	80
Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.	82
Das kleine Klangschaalen-ABC	84
Die Peter Hess® Therapie Klangschaalen – für die Klangarbeit am Körper entwickelt	88
Die richtige Klangschaale für mich und meine Zwecke	92
Hilfreiches Zubehör für Ihre Klangmomente	93
Forschungs-/Projekte zu den Peter Hess® Klangmethoden	94



*Das Vorstandsteam (von rechts):
Peter Hess, Dr. Christina Koller, Ulrich Krause*

Liebe Klanginteressierte!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen kompakten Einblick in die faszinierende Welt der Klangschalen sowie der Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden mit ihren vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten geben.

Die harmonischen Klänge und sanften Schwingungen der für diese Arbeit entwickelten Peter Hess® Therapie Klangschalen wirken tief entspannend, stärken die Selbstheilungskräfte und fördern Lebensfreude und Gesundheit – im Alltag wie in der professionellen Praxis.

Klangschalen eröffnen neue Wege zu mehr Achtsamkeit, innerer Ruhe und Selbstfürsorge. Schon kleine Rituale mit einer einzigen Klangschale können eine wohltuende Wirkung entfalten und helfen, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

In dieser Broschüre finden Sie praktische Übungen und Wissenswertes, um erste eigene Erfahrungen mit Klängen zu sammeln. Wenn Sie tiefer einsteigen oder sich professionell mit Klangarbeit befassen möchten, finden Sie zahlreiche weiterführende Tipps zu Büchern, Workshops oder Seminaren. Oder Sie wenden sich an unsere qualifizierten Mitglieder, gönnen sich dort eine Klangmassage oder besuchen eine Klangreise.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Klangmomente und viel Freude beim Erkunden der Kraftquelle Klang!

Peter Hess, Dr. Christina Koller und Ulrich Krause

Vorstand des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V., 2025



Kraftquelle Klang Klangmassage & Klangmethoden

Peter Hess und die Klangschaalen

Der frühere Ingenieur für Physikalische Technik und Berufsschullehrer Peter Hess gilt als Pionier der Arbeit mit Klangschaalen (S. 68). Ihm ist es zu verdanken, dass diese besonderen Instrumente in den vergangenen vier Jahrzehnten so populär geworden sind – und heute in Meditation und Yoga ebenso zu Hause sind wie in Kindergärten, Schulen, Praxen und Kliniken. Ob zur Selbstfürsorge oder in professioneller Anwendung: Klangschaalen bereichern das Leben abertausender Menschen jeden Alters.

Inspiziert durch Begegnungen und Erfahrungen auf Reisen durch Nepal, Indien und Tibet entwickelte Peter Hess 1984 die Klangmassage mit Klangschaalen. Die positiven Wirkungen seiner ganzheitlichen Entspannungsmethode führten rasch zu ihrer Weiterentwicklung und zur Entstehung zahlreicher Spezialisierungen für verschiedene Anwendungsfelder. Heute sind diese unter dem Begriff Peter Hess® Klangmethoden zusammengefasst.



Parallel dazu entwickelte er auch eigene Klangschaalen, deren Klang- und Schwingungsqualität optimal auf die Praxisbedürfnisse abgestimmt ist: die Peter Hess® Therapie Klangschaalen Premium (S. 88).

Ganz nach dem Leitsatz „Aus der Praxis für die Praxis“ entstand in vier Jahrzehnten am Peter Hess® Institut (PHI, S. 80) und den angegliederten Akademien (PHAs, S. 66) in über 30 Ländern ein weltweit einzigartiges System aus reflektierter Erfahrung, Forschung und stetiger Weiterentwicklung.

Als Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e. V. (S. 82) möchten wir diese wertvolle Arbeit weitertragen. Mit dieser Broschüre laden wir Sie ein, die Kraft der Klänge für sich zu entdecken – als Quelle der Ruhe, Regeneration und Lebensfreude.

Warum Klangschalen so wohltuend wirken

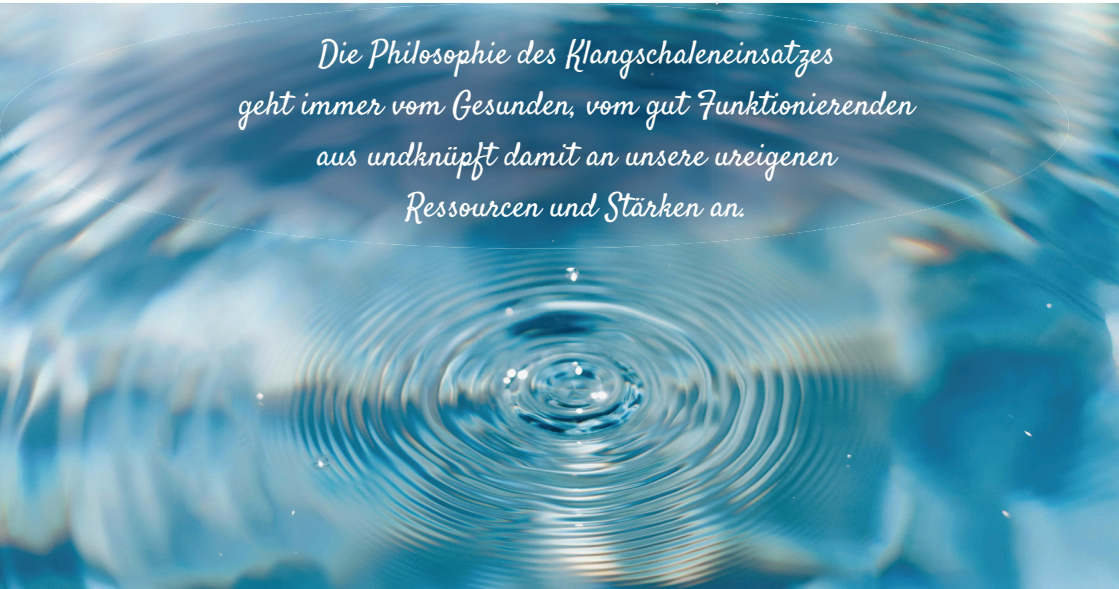
Die harmonischen Klänge von Klangschalen berühren uns auf vielen Ebenen – nicht nur akustisch über das Ohr, sondern auch als zarte Schwingungsimpulse – ein Entspannungsangebot für Körper, Geist und Seele.

Was so einfach wirkt, entfaltet eine komplexe Wirkung: Die hör- und fühlbaren Klangimpulse setzen zahlreiche Resonanzprozesse in Gang. Die sanft verklingenden Töne helfen dem Geist, zur Ruhe zu kommen. Indem wir dem Klang lauschen, richtet sich die Aufmerksamkeit nach innen, das Nervensystem schaltet vom Aktivitäts- in den Regenerationsmodus, und Vertrauen kann wachsen.

Die Schwingungen der klingenden Schale breiten sich als Schallwellen im Raum und im Körper aus – spürbar bis tief ins Gewebe hinein. Viele Menschen beschreiben dieses Empfinden wie eine zarte, innere Massage, die den Begriff „Klangmassage“ so treffend macht.

Körper, Geist und Seele dürfen zur Ruhe kommen. Regeneration wird möglich – und die eigenen Ressourcen können neu aktiviert werden.

Ein anschauliches Bild: So wie konzentrische Kreise entstehen, wenn ein Stein ins Wasser fällt, breiten sich die Klänge im Körper aus – der ja zu etwa 70 % aus Wasser besteht.



*Die Philosophie des Klangschaleneinsatzes
geht immer vom Gesunden, vom gut Funktionierenden
aus und knüpft damit an unsere ureigenen
Ressourcen und Stärken an.*

Grundsätzlich gilt, dass die Peter Hess® Klangmassage und alle auf ihr aufbauenden Klangmethoden an den Ressourcen und am Gut-Funktionierenden ansetzen. Das Prinzip dieser Ganzheitsmethode ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte, die vor allem in der Regulierung der Körpermechanismen angelegt sind.





Die Peter Hess® Klangmassage – Entspannung pur!

Die harmonischen Klänge der Klangschalen ziehen viele Menschen fast augenblicklich in ihren Bann und scheinen auf eine ganz besondere Weise vertraut. Und so berichten viele Kunden, dass sie bereits bei der ersten Klangmassage außergerwöhnlich schnell entspannen und auftanken konnten. Für viele ist das Erlebnis, nichts tun zu müssen, einfach nur genießen zu dürfen, an sich schon eine Wohltat. Und: *„Alles andere geschieht von ganz alleine“*, erklärt Peter Hess, der Begründer dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode.

Menschen, die eine Klangmassage genossen haben, berichten häufig über Gefühle von Zufriedenheit, Gelassenheit, innerer Ruhe und Motivation für neue Aufgaben, die während und nach der Klangmassage in ihnen wach wurden.

- *„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!“*

Stark vereinfacht dargestellt, werden bei einer Klangmassage Klangschalen nach einem bestimmten System auf (und um) den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen. Die harmonischen Klänge und langsamen Schwebungen führen schnell in einen Zustand wohltuender Entspannung, der Geist kann zur Ruhe kommen. Die sanften 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 Knochenleitung 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 ganz sanft muskuläre Verspannungen, Verklebungen im Faszien-gewebe und regen Durchblutung und 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.

Bei der Klangmassage steht das Wohlfühlen im Vordergrund. Auch deshalb, weil damit eine ideale Basis zur Stärkung der Gesundheit geschaffen wird. Denn im Zuge der schnell einsetzenden Entspannung werden Atmung, Blutdruck, Stoffwechsel und Verdauungssystem günstig beeinflusst – Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen. Die Gedanken kommen dabei zur Ruhe, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Das bewusste Gewahrsein dessen, was während der Klangmassage geschieht, stärkt die Körper- und Selbstwahrnehmung.

40 Jahre Erfahrung mit der Klangmassage zeigen, die Peter Hess® 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



Die Klangmassage als ganzheitliches Entspannungsangebot hilft nachweislich, besser mit Stress umzugehen und sich im und mit dem eigenen Körper wohl zu fühlen. Die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung durch regelmäßige Klangmassagen ermöglicht es, stressbedingte Körpersignale frühzeitig wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren. Sie fördert die innere Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und erhöht damit auch die Stressresistenz und Lebenszufriedenheit.

Der achtsamen Präsenz und der wertungsfreien Haltung der Klang gebenden Person kommt hinsichtlich der positiven Wirkungen einer Klangmassage eine wichtige Rolle zu. Diese Fähigkeit zu schulen ist ein wichtiger Teil der Klangmassage-Ausbildung am Peter Hess® Institut (vgl. S. 80).

Die Bezeichnung Peter Hess® Klangmethoden vereinen heute die bewährte Klangmassage mit einer Fülle an Spezialisierungen – entstanden in über 40 Jahren Entwicklung für verschiedenste Lebens- und Berufsbereiche.

Hinweise

Klangmassage-Anbieter:innen in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Website www.fachverband-klang.de



Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden

Vielfältige Anwendungsbereiche

*„Klang berührt – den Körper, den Geist und die Seele.
Er schenkt uns Raum, in dem wir uns spüren dürfen.“*

(Peter Hess)

Die wohltuenden Klänge und Schwingungen der Klangschalen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Sie fördern Entspannung, reduzieren Stress und stärken auf diese Weise Gesundheit und Wohlbefinden – sei es im privaten Alltag oder im beruflichen Kontext.

Als Methode zur Stressbewältigung leisten die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden einen wertvollen Beitrag zur Prävention: Sie helfen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden, den Atem zu vertiefen und das Nervensystem zu beruhigen. 40 Jahre Erfahrung und Forschung zeigt, dass selbst kurze Klangrituale von nur wenigen Minuten die Resilienz fördern und uns unterstützen, gelassener mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Auch die begleitende Unterstützung bei Ängsten, Schmerzen und weiteren gesundheitlichen Beschwerden gehört zu den Potenzialen der Klangarbeit.

Zunächst möchten wir Ihnen einen ersten Überblick zu den vielfältigen Anwendungsbereichen der Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden geben.

Tipp

In unserer Reihe „Kraftquelle Klang“ finden Sie vertiefende Einblicke und viele Praxisanregungen in den Ausgaben:

- „Gesundheit · Therapie · Pflege“
- „Mit Kindern die Magie der Klangschalen entdecken“

Die Hefte können Sie kostenfrei in unserer Web-Infothek lesen: www.fachverband-klang.de



Selfcare & Prävention: Ein Moment der Stille im Alltag

In unserer schnelllebigen, oft hektischen Welt wird es immer wichtiger, kleine Inseln der Ruhe zu schaffen. Schon wenige Minuten täglich mit einer Klangschale können reichen, um den Atem zu vertiefen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und Stress spürbar abzubauen.

Die sanften Schwingungen lösen muskuläre Verspannungen, regen die Durchblutung an und unterstützen die emotionale Selbstregulation. So können schon ein kurzes Klangritual oder eine kleine Klangübung zu einer wohltuenden Auszeit werden – eine Einladung, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Auch im Bereich der Prävention – etwa im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung – gewinnen Klangmethoden zunehmend an Bedeutung. Sie sind einfach anzuwenden, unmittelbar spürbar und eröffnen einen niedrigschwelligen Zugang zu einem gesunden Umgang mit Belastungen. Immer mehr Unternehmen setzen daher Klang-Pausen, Klang-Entspannungsangebote oder Workshops gezielt ein, um die Resilienz ihrer Mitarbeitenden zu stärken.



Pädagogik: Achtsamkeit, Konzentration und Lebensfreude fördern

Kinder sind vom ersten Moment an fasziniert von den sanften Klängen der Klangschalen. Die Peter Hess® Klangpädagogik und das Weiterbildungssystem KliK® – Klingende Kommunikation greifen diese Begeisterung auf und verwandeln sie in wertvolle Lernchancen: für mehr Körperbewusstsein, emotionale Stabilität und soziale Kompetenz.

Klangspiele, Rituale und Fantasiereisen laden zum Entspannen, Konzentrieren und kreativen Gestalten ein – in Kita, Schule und Familie.

Auch die pädagogischen Fachkräfte selbst profitieren von diesen Klangmomenten: Sie erleben sie als kleine, wohltuende Auszeiten im oft fordernden Alltag und stärken dabei ganz nebenbei ihr eigenes Wohlbefinden.



Beratung & Coaching: Klang als Wegbereiter für neue Perspektiven



In Beratung und Coaching schafft Klang einen Raum, in dem Vertrauen wachsen und Beziehung entstehen kann. Die sanften Töne wirken beruhigend und unterstützend – sie helfen, innere Anspannung loszulassen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

So wird der Zugang zu eigenen Gefühlen, Gedanken und ungenutzten Potenzialen erleichtert. In diesem Zustand der Entspannung

können sich neue Blickwinkel eröffnen, kreative Lösungswege sichtbar werden und frische Visionen für die persönliche oder berufliche Entwicklung entstehen.

Der Klang wird so zu einem kraftvollen Impulsgeber – für Selbstreflexion, Veränderung und die Entfaltung individueller Stärken.

Therapie: Klang als komplementäre Methode mit Tiefenwirkung



In therapeutischen Settings – von der Ergotherapie über die Physiotherapie bis hin zur Psychotherapie – eröffnen die Peter Hess® Klangmethoden vielseitige Einsatzmöglichkeiten. Sie fördern die Körperwahrnehmung, reduzieren Anspannung und unterstützen die emotionale Stabilisierung. Besonders in der traumasensiblen Arbeit sind die Klänge eine behutsame Einladung, loszulassen und Vertrauen zu entwickeln

– oft ohne, dass belastende Inhalte sprachlich thematisiert werden müssen. Auch bei psychosomatischen Beschwerden oder in der Schmerztherapie berichten Patient:innen von tieferer Entspannung, besserem Schlaf und gestärkter Selbstregulation.

Pflege: Nähe schaffen, wo Worte fehlen

In der stationären und häuslichen Pflege können Klangmethoden sowohl für Pflegebedürftige als auch für Pflegendende eine wertvolle Ressource sein. Besonders bei demenziell erkrankten Menschen oder in der Palliativbegleitung spenden Klangrituale Geborgenheit, Sicherheit und eine nonverbale Form der Zuwendung.

Ein Klang auf der Hand, gemeinsames Lauschen oder ein stiller Moment mit einer Klangschale – solche Begegnungen schaffen Vertrauen und Verbundenheit. Auch Angehörige erleben sie oft als heilsam. Pflegende berichten zudem, dass die Arbeit mit Klang nicht nur den betreuten Menschen zugutekommt, sondern auch ihnen selbst Kraft und Ruhe schenkt.



Medizin: Eine Brücke zwischen Körper und Seele

In medizinischen Kontexten – von Rehabilitationskliniken über psychosomatische Einrichtungen bis hin zur onkologischen Begleitung – werden Klangmethoden zunehmend als komplementäre Maßnahme geschätzt.

Studien zeigen positive Effekte wie Blutdrucksenkung, besseren Schlaf und eine nachhaltige Reduktion von Stresssymptomen. Die Peter Hess® Klangmassage versteht sich dabei nicht als Behandlung im engeren medizinischen Sinn, sondern als Unterstützung der Selbstheilungskräfte. Sie hilft Patient:innen, sich als aktiv handelnde und wahrnehmende Wesen zu erleben – ein entscheidender Schritt auf dem Weg zur Genesung.



Fazit: Eine Methode – unzählige Möglichkeiten

Die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden berühren Menschen auf allen Ebenen – körperlich, mental, emotional und spirituell. Sie sind ebenso kraftvoll wie einfach: ein tägliches Ritual der Selbstfürsorge, eine kreative Pause im Bildungsalltag, eine wertvolle Unterstützung in Therapie und Pflege oder eine sanfte Brücke in medizinischen Prozessen.

Die Klänge erinnern uns daran, dass Wohlfühl, Entwicklung und Heilung oft dort beginnen, wo wir uns gesehen, gehört und berührt fühlen – ganz im Einklang mit uns selbst.



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

(Peter Hess)

Klangübungen und Tipps für Selfcare & Gesundheit



Klingende Wohlmomente im Alltag schaffen

Wohltuende Klangübungen für jeden Tag

Es gibt viele Klangübungen, die zu wertvollen Begleitern Ihres Alltages werden können und Ihnen schon nach wenigen Minuten Energie und Vitalität schenken. Ein tägliches, kleines Klang-Ritual von 2-5 Minuten genügt, um nachhaltig die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu stärken. Wer dies für sich erfahren hat, wird seine Klangschale nicht mehr missen wollen!

Die ausgewählten Klangübungen bieten vielfältige Möglichkeiten der Selbstanwendung im Alltag und können z.B. mit folgenden Zielsetzungen genutzt werden:

- sich etwas Gutes tun
- erholsame Pause im Berufs-/Alltag schaffen
- kreisende Gedanken zur Ruhe bringen
- Körperwahrnehmung fördern
- bestimmte Körperpartien lockern
- die Selbstheilungskräfte aktivieren
- zu Sicherheit und Klarheit kommen
- u.v.m.

Mit den Klängen zur Ruhe kommen, für eine kleine Weile ganz bei sich sein, spüren, wie es mir gerade geht. Durch das Lauschen auf die Klänge und die Wahrnehmung ihrer zarten Schwingungen ganz eintauchen in das eigene Erleben, den Alltag für einige Momente vergessen, einfach nur sein – ganz im Augenblick. In der Stille, die jedem Klang folgt und die sich nach und nach in mir einstellt, erleben, dass alles gut ist, dass ich selbst in Ordnung bin, so, wie ich bin. Das sind Erfahrungen, die Ihnen Klangübungen, Klangmassagen oder auch Klangreisen schenken können!

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

Bevor Sie beginnen ...

Eine Haltung der Achtsamkeit und Wertfreiheit

Die Klangübungen sind wie ein kleines Geschenk an sich selbst. Diese Zeit, in der wir die Klänge genießen, schenkt uns täglich Lebensfreude! Eine positive Selbstachtung, ein achtsamer Umgang mit uns selbst ist dabei eine wichtige Voraussetzung. „So wie ich bin, bin ich in Ordnung und ich bin mir wichtig.“

Daher möchten wir Sie einladen, die in dieser Broschüre vorgestellten Klangübungen und Praxistipps in einer achtsamen Haltung durchzuführen. Versuchen Sie einfach wertungsfrei zu beobachten, was gerade ist, was Sie wahrnehmen, spüren, welche inneren Bilder auftauchen – und lassen Sie all das einfach vorüberziehen.

Die Wertfreiheit ruft zu einem Gefühl von Gelassenheit und Vertrauen hervor, die wichtige Aspekte für unsere seelische Gesundheit sind. Zum anderen können wir – gerade in der Verbindung mit einer verbesserten Körperwahrnehmung, die durch die Klänge gestärkt wird – durch das Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick erkennen, wann und wie bei uns Stress entsteht. Im nächsten Schritt können wir lernen, wie die negativen Auswirkungen von Stress neutralisiert werden können. Damit wird das persönliche Repertoire an wirksamen Maßnahmen zur Stressprävention und -verarbeitung wesentlich bereichert. Diese Bewusstwerdung gibt uns gleichzeitig die Möglichkeit, unser Leben aktiv und nach unseren Wünschen zu gestalten und damit unsere Lebensfreude zu steigern.

Mein Wohlfühlplatz

Die Klangübungen können Sie jederzeit und überall durchführen. Ideal ist es natürlich, wenn Sie zu Hause (oder am Arbeitsplatz) einen Ort wählen, den Sie besonders gerne mögen und wo Sie ungestört sind. Für die tägliche Praxis kann es sehr hilfreich sein, wenn die Klangschale einen festen Platz bekommt, an dem Sie sie gut sehen und an dem Sie häufig vorbeigehen. So können Sie sie immer wieder kurz erklingen lassen und von der entspannenden und ordnenden Kraft der Klänge profitieren – und das ganz nebenbei.



Das sollten Sie beachten

Wir möchten Ihnen noch einige Impulse zu den Klangübungen an die Hand geben, damit Sie die wohltuende Wirkung der Klänge auch voll ausschöpfen können:

- Eine Klangschaale reicht aus, um erste eigene Erfahrungen zu sammeln. Auf S. 92 finden Sie Tipps, wie Sie die für Sie passende Klangschaale finden. Für die Klangübungen empfehlen wir vor allem die sogenannte Universalschaale.
- Sie können die Klangübungen im Sitzen, Stehen oder Liegen machen. Achten Sie dabei stets auf eine bequeme Haltung.
- Die Klangübungen können als Art Meditation, Achtsamkeitspraxis oder Psychohygiene verstanden werden. Dabei ist es wichtig, jegliche Bewertung aus der Beobachtung zu nehmen – vielmehr geht es einfach nur ums SEIN.
- Verstehen Sie die Ausführungen zu den Übungen als Impulse. Ihre eigenen Erfahrungen können immer auch davon abweichen – das ist völlig okay und wichtig, denn jede Klangerfahrung ist einzigartig!
- Ein wichtiges Prinzip der Peter Hess® Klangerarbeit lautet: Weniger ist mehr! Für die Klangübungen heißt das: Beginnen Sie mit kleinen Einheiten. Klingen Sie eine Schale im gleichmäßigen und langsamen Rhythmus an und nicht zu häufig hintereinander. Üben Sie lieber kurz, dafür aber regelmäßig!
- Das Nachspüren ist ein wichtiger Teil jeder Klangübung – geben Sie sich dafür ausreichend Zeit, sodass sich die wohltuende Wirkung der Klänge voll entfalten kann.

Meine Klangerfahrungen – Mein Klangtagebuch

Um die Wirkung der Klänge kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen, diese täglich über einen längeren Zeitraum zu nutzen. Eine Dauer von vier Wochen hat sich bewährt (vgl. S. 38). Wir möchten Sie dazu ermutigen, sich täglich einige Notizen zu machen, wie es Ihnen mit den Klangübungen geht und Ihre Beobachtungen niederzuschreiben. Am Ende der vier Wochen werden Sie erstaunt sein, was die kleinen Übungen alles bewirkt haben!

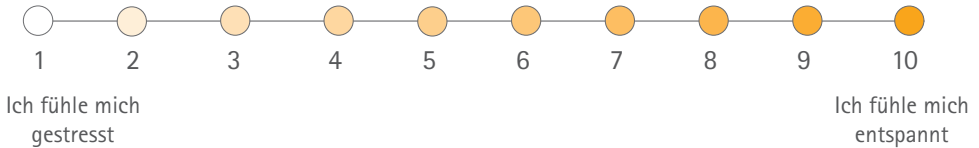
Damit Sie Ihre tägliche Reflexion ganz einfach und schnell notieren können, haben wir für Sie eine Art „Klang-Tagebuch“ vorbereitet. Sie können die nebenstehende Vorlage kopieren oder sich auf unserer Website kostenlos ein „Klang-Tagebuch“ für 4 Wochen herunterladen unter: www.fachverband-klang.de (Infothek).



Meine Klang-Erfahrungen

Datum: _____

Mein Wohlfühlfaktor lag heute auf einer Skala von 1-10 (wenn 1 bedeutet „ich fühle mich gestresst“ und wenn 10 bedeutet „ich fühle mich entspannt“) bei:



Welche Übung habe ich heute ausgewählt?

- ☐ Übung: Hören – Lauschen – Wahrnehmen
- ☐ Übung: Klänge über die Handreflexzonen erfahren
- ☐ Übung: Klangentspannung für den Bauch
- ☐ eine andere Übung: _____

Wie ging es mir beim Üben, konnte ich entspannen, Gedanken zur Ruhe bringen, Kraft tanken, mich wohlfühlen, ...?

Wann habe ich die Übung gemacht, gab es eine besondere Gelegenheit, bei der ich die Übung für mich genutzt habe?

Beobachtungen & Notizen:

(z.B. körperliche Wahrnehmungen, mentale Veränderungen wie bessere Konzentration, kreative Gedanken oder auch besseres Ein-/Durchschlafen, besondere Träume, ...)

Hören – Lauschen – Wahrnehmen

Mit dieser Klangübung möchten wir Sie dazu einladen, 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, 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.

Praxistipp

Diese Übung hat sich auch hervorragend während des Arbeitsalltages bewährt. Am besten, Sie stellen die Klangschaale auf den Schreibtisch, wo Sie sie sehen und jederzeit griffbereit haben. Immer dann, wenn der „Kopf“ durch zu viel Arbeit belastet ist, Stress aufkommt, Sie eine schwierige Kommunikation vor sich haben oder hatten, ... dann nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um die Klänge zu genießen. Sie werden erstaunt sein, wie sehr Sie sich in so einer kurzen Zeit erholen können.



Übung Hören – Lauschen – Wahrnehmen

- Machen Sie es sich bequem. Stellen Sie die Klangschaale direkt vor sich auf ein Kissen oder eine andere schwingungsfähige Unterlage.
- Schlägeln Sie nun die Schale sanft an und nehmen Sie ihren Klang wahr.
- Vielleicht schließen Sie dabei die Augen, um sich ganz auf die Klänge einlassen zu können.
- Hören Sie die verschiedenen Klangnuancen? Da sind hohe Töne, tiefe Töne, viele unterschiedliche Töne, die zusammen ein wunderbares obertonreiches Klangbild ergeben.
- Lauschen Sie dem Klang mit Ihrem ganzen Körper – Ihre ganze Aufmerksamkeit richtet sich auf den Klang, Sie werden sozusagen eins mit dem Klang. So spüren Sie vielleicht, wie Ihr Körper von den Klangschrwingungen berührt wird und Sie diese auch mehr und mehr fühlen können.
- Nach einiger Zeit klingen Sie die Schale erneut an.
- Im Lauschen auf das An- und Abschrwellen der Klänge wird Ihr Atem ruhiger, tiefer und gelassener.
- Wenn Sie mögen, machen Sie bewusst ein paar tiefe Atemzüge.
- Die Stille nach jedem Klang lässt in Ihnen eine angenehme Ruhe entstehen.
- Genießen Sie die Klänge, solange Sie möchten.
- Spüren Sie die entspannende, harmonisierende Wirkung.
- Nun legen Sie Klangschaale und Schlägel beiseite und spüren mit geschlossenen Augen noch einen Moment nach.
- Vielleicht spüren Sie die Klänge immer noch, obwohl sie schon verklungen sind – sie schwingen in Ihnen weiter.
- Seien Sie ganz bei sich: Wie fühlen Sie sich, was geht in Ihnen vor, wie nehmen Sie Ihren Körper wahr? Nehmen Sie sich Zeit, all dem, was gerade ist, Raum zu geben, ohne es zu bewerten – beobachten Sie einfach nur.
- Abschließend atmen Sie noch einige Male tief durch, recken und strecken sich und kommen ganz in Ihrem Tempo wieder in den Alltag zurück.

Die Klänge über die Handreflexzonen erfahren

Die Klangschalen können auch ein ideales Medium sein, um die eigene Wahrnehmung zu verfeinern. Die folgende Klangübung ist hierfür ein besonders angenehmes Angebot. Sie ist möglicherweise Ihre erste bewusste Körpererfahrung mit den Klangschalenklängen. Versuchen Sie, mit der Aufmerksamkeit ganz beim jeweils angesprochenen Körperbereich zu sein. So können Sie erleben, wie sich die Klangschrwingungen nach und nach in Ihrem Körper ausbreiten. Über die Reflexzonen wird dabei der gesamte Körper stimuliert. So hilft diese Übung besonders gut, Stress und Überlastung frühzeitig vorzubeugen oder regelmäßig abzubauen und damit die eigene Gesundheit zu stärken.



Übung

Die Klänge über die Handreflexzonen erfahren

- Machen Sie es sich im Sitzen bequem. Öffnen Sie die Handfläche Ihrer rechten Hand, wobei der Handteller nach oben zeigt. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie die Hand auch auf einem Kissen ablegen.
- Nun positionieren Sie die Klangschaale auf Ihrem Handteller, so, wie Sie es auf dem Bild sehen.
- Schlägeln Sie die Schale sanft von außen am oberen Rand an.
- Hören Sie den Klängen zunächst einfach nur nach.
- Im nächsten Schritt erweitern Sie Ihre Wahrnehmung um das Fühlen. Nehmen Sie die Schwingungen der Klangschaale bewusst in Ihrem Handteller wahr. Sie spüren die zarten Vibrationen der klingenden Schale auf Ihrer Handfläche und richten Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf.
- Sanft bewegen sich die Schwingungen über die Haut und durch die Handfläche hindurch.
- Nun erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren gesamten Körper und lassen die Klänge durch ihn hindurchfließen. Spüren Sie, wie sich die Klangschwingungen von Ihrem Handteller hin zum rechten Handgelenk ausbreiten.
- Nun gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit, ausgehend vom rechten Handteller über das rechte Handgelenk nach und nach: – zum rechten Unterarm – zum rechten Ellenbogengelenk – zum rechten Oberarm – zum rechten Schultergelenk – zum Nackenbereich und zum gesamten Körper.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Klänge im Körper zu spüren. Fühlen Sie, wie Klangwelle für Klangwelle immer weiter und freier durch den Körper fließen.
- Wenn Sie soweit sind, positionieren Sie die Klangschaale auf der linken Hand und wiederholen Sie den Vorgang wie bei der rechten Hand.
- Legen Sie Klangschaale und Schlägel beiseite und spüren Sie noch einige Augenblicke nach.
- Atmen Sie einige Male tief durch, bewegen Sie nach und nach Ihren ganzen Körper, öffnen Sie die Augen und kommen Sie so in den Alltag zurück.

Gemeinschaft erleben und sich Zuwendung schenken

Klangübungen mit einem Partner oder in einer Gruppe

Ich schenke Dir einen Klang

Das Erfahren der Klangschalenklänge ist auch eine sehr schöne Partnerübung, mit der man sich gegenseitig Zuwendung schenken kann. Es gibt eine Variation von „Hören – Lauschen – Wahrnehmen“, deren Name „Ich schenke Dir einen Klang“ ist. Zwei Personen stehen sich gegenüber, wobei der Klang-Gebende sein Gegenüber fragt, ob er ihm einen Klang schenken darf. Die Universalschale wird etwa in Brusthöhe des Empfangenden angeklungen, der dann die Augen schließen kann, um den Klang bis zum Ausklingen zu genießen. Danach wird gewechselt. Diese Klangübung eignet sich auch gut für Begrüßungen.

Der Klang brummt durch viele Hände

Es ist spannend zu erleben, wie sich die Klänge über mehrere Hände ausbreiten. Viele Menschen beschreiben diese Erfahrung als sehr berührend, sie fühlen sich durch das Üben mit ihrem Partner besonders verbunden. Oft sind die Beteiligten verblüfft, wie intensiv sie beide die Klangschrwingungen in ihren Händen spüren können, obwohl die Klangschrhale doch nur auf einer Hand steht. Sie können diese Übung auch mit mehreren Händen in der Familie oder im Freundeskreis machen, um damit das Miteinander und die Gemeinschaft zu stärken.

Diese Übungsvariation heißt „Der Klang brummt durch viele Hände“ und das hat seinen Grund. Versuchen Sie es, Sie werden verblüfft sein, wie viele Hände aufeinander liegen können und dabei die unterste Hand immer noch die Schwingung spürt, die sich von der obersten Handfläche ausgehend durch alle Hände ausbreitet.



Übung

Der Klang brummt durch viele Hände

- Die erste Person hält die Hand mit geöffneter Handfläche nach oben.
- Die zweite Person legt die eigene Hand unter die Hand der ersten Person, ebenfalls mit der Handfläche nach oben.
- Nun positionieren Sie als erste Person die Klangschaale auf Ihrem Handteller.
- Das Gewicht der Klangschaale wird zunächst von Ihnen getragen.
- Nach und nach geben Sie mehr Gewicht an die Hand der zweiten Person ab, sodass sie gemeinsam das Gewicht der Klangschaale halten.
- Verteilt sich das Gewicht der Klangschaale auf beide Hände, kann die Klangschwingung noch deutlicher in beiden Händen gespürt werden.
- Schlägeln Sie als erste Person die Schale behutsam an.
- Beide lauschen zunächst einfach den Klängen.
- Im nächsten Schritt erweitern beide ihre Wahrnehmung um das Fühlen: Nehmen Sie die Schwingungen der Klangschaale bewusst in Ihren Handflächen wahr. Die feinen Vibrationen der klingenden Schale breiten sich sanft aus – beide richten ihre ganze Aufmerksamkeit darauf. Erleben Sie, wie sich die Schwingungen durch beide Hände ausbreiten.
- Als erste Person lassen Sie die Schale weiterhin behutsam in einem gleichmäßigen, langsamen Rhythmus erklingen.
- Wenn beide möchten, können Sie die Aufmerksamkeit nun auf den ganzen Körper ausdehnen.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Klänge im Körper zu spüren. Fühlen Sie, wie sich Klangwelle für Klangwelle immer weiter und freier im Körper ausbreitet.
- Nach der Klangübung nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in Stille nachzuspüren.
- Wiederholen Sie die Übung anschließend mit vertauschten Rollen.
- Tauschen Sie sich danach über Ihre Erfahrungen aus.

Klangentspannung für den Bauch

Der Bauchraum ist ein besonders sensibler Körperbereich, der auf Stresssituationen mit Verdauungsproblemen, Bauch- oder Magenschmerzen reagieren kann. Die Klänge können hier eine wunderbare Möglichkeit sein, um ein sanftes Entspannungsangebot zu setzen.

Die sanften Klangschrwingungen breiten sich behutsam über die Haut, die Organe, das Gewebe und die Körperflüssigkeiten im Bauchraum aus. Dies wird häufig wie eine Art ganz zarte Massage beschrieben, die lockernd und entspannend wirkt. So ist es nicht verwunderlich, dass bei dieser Übung die Verdauung angeregt und krampfartige Beschwerden (z.B. Menstruationsbeschwerden) gelindert werden können. Stress, der sich körperlich oft wie ein „Stein in der Magengegend“ anfühlt, kann nach und nach abgebaut werden.



Übung

Klangentspannung für den Bauch

- Legen Sie sich locker auf den Rücken und machen Sie es sich so bequem wie möglich.
- Positionieren Sie die Klangschaale auf dem sogenannten „Solarplexus“. Das ist der Bereich etwa eine Handbreite über dem Bauchnabel.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf und der Arm, mit dem Sie die Klangschaale anschlägeln möchten, gut abgestützt sind, sodass es zu keinen unnötigen Anstrengungen bzw. Anspannungen kommt.
- Nun tönen Sie die Klangschaale sanft von außen am oberen Rand an.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen und richten Ihre Aufmerksamkeit ganz auf Ihren Solarplexus. Nehmen Sie wahr, wie die Klänge diesen Bereich massieren und sich nach und nach von dort wohlige Entspannung ausbreitet.
- Atmen Sie tief durch und wiederholen Sie dies mehrere Male.
- Nachdem Sie die Klangschaale einige Male auf Ihrem Solarplexus angeklungen haben, stellen Sie sie etwas weiter nach unten auf Ihren Unterleib, sodass die Klangschaale den Schambeinknochen berührt.
- Nun schlägeln Sie die Schale hier einige Male sanft an. Lassen Sie sich zwischen den Anschlägen Zeit und spüren Sie der sich ausbreitenden Schwingung nach.
- Danach stellen Sie die Klangschaale wieder zurück auf den Solarplexus und schlägeln sie dort erneut etwa 3 bis 5 Mal an.
- Spüren Sie nach: Was fühlen Sie, was empfinden Sie, wie geht es Ihnen?
- Abschließend dehnen Sie sich ausgiebig, bevor Sie die Augen öffnen und mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder ganz im Hier und Jetzt ankommen.

Workshop-Tipp

Allen, die unter fachkundiger Leitung spielerisch erste oder weitere Erfahrungen mit Klangschaalen sammeln möchten, denen empfehlen wir den **Workshop: Entspannen mit Klangschaalen**, der in zahlreichen Städten und auch als Online-Kurs angeboten wird. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, verschiedene Klangschaalen auszuprobieren und miteinander zu vergleichen. Termine und Veranstaltungsorte erfragen Sie bitte beim Peter Hess® Institut (S. 80).



Ein entspannter Rücken dank Klangmassage

Jeder von uns kennt das: Die vielfältigen Herausforderungen in Beruf und Alltag lasten sprichwörtlich auf unseren Schultern, einseitige Bewegungsmuster oder Haltungsfehler kommen hinzu und der Rücken schmerzt. Die Ursachen für Rückenbeschwerden können sehr vielfältig sein und sollten in jedem Fall vorab medizinisch abgeklärt werden. Stress gilt als eine primäre Ursache für Rückenbeschwerden. Die Klangmassage kann als ganzheitliche Entspannungsmethode eine ideale Möglichkeit der Prävention oder Unterstützung zu herkömmlichen Behandlungsmethoden sein, wie Kunden und Anwender immer wieder berichten.

Die sanften Klangschrwingungen lockern den Körper

Im Vergleich zu einer Massage wird bei einer Klangmassage nicht mit „äußerer Kraft“ gearbeitet, sondern mit ganz feinen Schwingungsimpulsen, die Resonanzen im Körper auslösen – er beginnt sozusagen von innen heraus zu schwingen. Dadurch können sich muskuläre Verspannungen lösen, die Durchblutung und der Lymphfluss werden angeregt und das den ganzen Körper durchziehende Faszien-gewebe wird gelockert. Dies führt manchmal erstaunlich schnell – ganz nebenbei – zu einer Linderung von Schmerzen und zu einer allgemeinen Regeneration des Organismus. Diese sanfte Wirkweise unterstützt die körpereigene Bereitschaft der „Selbstheilung“, ohne Grenzen zu überschreiten oder zusätzliche Schmerzen zu verursachen. Hierin spiegelt sich auch eines der zentralen Prinzipien der Peter Hess® Klangmassage: **Weniger ist mehr!**

Positive Gefühle erleichtern Veränderungen

Zu den Rückenbeschwerden gesellen sich manchmal weitere Symptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Resignation oder gar Depression. Das angenehme, schmerzfreie Erleben des Körpers während einer Klangmassage ist da ein willkommener Gegenpol. Meist wird innerhalb kürzester Zeit eine Tiefentspannung erreicht, wobei sich positive Gefühle wie Vertrauen, Geborgenheit und Zuversicht einstellen. Die mentale und körperliche Entspannung eröffnet den Weg zum „Loslassen“ und „Hinschauen“. Man könnte auch sagen, dass sich die Seele entfalten kann. Mit Hilfe der Klänge werden wir bereit, nach innen zu schauen und können wie von einer höheren Warte aus verstehen, was vielleicht „hinter“ unseren Beschwerden steckt. Im Sinne einer Psychohygiene (vgl. S. 34) können Klangmassage oder Klangübungen zudem helfen, Stress verursachende Situationen oder Verhal-

tensweisen bewusst zu machen. Der erste Schritt, um die eigene Gesundheit zu stärken, Rückenbeschwerden vorzubeugen oder im Falle einer Erkrankung aktiv am Genesungsprozess mitzuwirken.

Klangmassage als komplementäre Methode in der Physiotherapie

Immer mehr Physiotherapeuten nutzen die Klangmethoden komplementär zu klassischen Verfahren. Körperliche „Problemzonen“ wie bewegungseingeschränkte Gelenke oder muskuläre Spannungserhöhungen verursachen oft Schmerzen und lassen manchmal therapeutische Behandlungen nur bedingt zu. Die vorbereitende Entspannung durch die Klänge kann hier im Vorfeld eine Lockerung ermöglichen und damit Schmerzen reduzieren, sodass anschließend die eigentliche Körpertherapie durchgeführt werden kann. Mit ihrer mechanisch sehr sanften, unterschweligen Reizsetzung durch die feinen Klangschwingungen können die Klänge ebenso eine Alternative zu den manchmal aufgrund von Schmerzen nicht durchführbaren, tiefer wirkenden Massagegriffen darstellen. Auch nach der Behandlung können die Klänge durchblutungsfördernde und spannungssenkende Massagereize unterstützen. Eine „Neuordnung“ kann entstehen und das angenehme Körpergefühl wird durch die Klänge nachhaltig verankert. Gerade bei chronischen Schmerzpatienten kann das „nur Wohlfühlen“ während einer Klangmassage ein Schlüsselmoment im Genesungsprozess sein.



Klangentspannung für den Rücken mit einer Klangschale

Die nachfolgende Rückenentspannung ist ein Auszug aus der Klangmassage, für die Sie etwa 20 Minuten einplanen sollten und die Sie mit einer Universalschale durchführen können. Ideal ist es, wenn Sie zwei verschiedene Filzschlägel zur Verfügung haben: einen großen weichen Schlägel und einen kleinen härteren. So können Sie der Klangschale die Frequenzspektren entlocken, die die verschiedenen Körperpartien besonders gut ansprechen.

Wichtig für die Durchführung ist es, dass alle Beteiligten eine wirklich angenehme Position einnehmen. Lassen Sie die Klänge jeweils vollkommen ausklingen, bevor Sie die Klangschale erneut antönen. Am Anfang sollten Sie 2 bis 4 Minuten pro Position einplanen. Sie können zwischendurch auch nachfragen, ob die Anschlag- bzw. Lautstärke okay ist oder ob die Liegeposition nochmal verändert werden soll.

Eine gesamte Klangmassage dauert inkl. dem obligatorischen Vorgespräch und der Nachruhe etwa eine Stunde, wobei eine Becken-, Herz- und Universalschale sowie eine Zen-Klangschale für den Abschluss verwendet werden.

Übung Klangentspannung für den Rücken

- Die Klang empfangende Person macht es sich in Bauchlage bequem.
- Als Klang gebende Person positionieren Sie nun die Klangschale auf der Mitte des Rückens in Höhe von Brustwirbelsäule/Solarplexus.
- Klingen Sie die Klangschale mit dem großen Filzschlägel behutsam an, sodass die tiefen Klänge dominieren.
- Die Klänge breiten sich vom Schalenboden langsam aus und durchströmen nach und nach den ganzen Körper.
Durch die hör- und fühlbaren Klänge und den Klangfluss, der im Körper wahrnehmbar ist, tritt in der Regel schnell eine wohlige Entspannung ein.
- Wenn die Klangschale ausgeklungen ist, stellen Sie sie von der Brustwirbelsäule auf den Lendenwirbelbereich. Auch hier bringt der große Filzschlägel wieder besonders tiefe Töne für diesen Bereich hervor.

- Die regelmäßigen Schwingungen breiten sich sanft aus. Die Zellen, die noch in Muskelverhärtungen und Blockaden „gefangen“ sind, werden nach und nach zum Schwingen gebracht. Mentale Probleme wie Zweifel, Unsicherheit oder Ängste können losgelassen werden. Die Gedanken kommen zur Ruhe.
- Als nächstes stellen Sie die Klangschale auf die Mitte des Gesäßes (Steißbeinbereich) und klingen sie mit dem großen Filzschlägel an.
Die Klang empfangende Person genießt die Klangschwingungen in diesem Bereich, der immer freier wird. Ordnung und Harmonie kehren ein.
- Anschließend stellen Sie die Klangschale wieder zurück auf die Ausgangsposition und klingen sie noch 3 Mal an.
- Dann positionieren Sie sie zwischen den Schulterblättern. (Hinweis: Die Klangschale darf nicht auf dem Nacken aufliegen!) Sanft und regelmäßig klingen Sie die Schale nun mit dem kleinen härteren Filzschlägel an, sodass die höheren Frequenzen der Klangschale in den Vordergrund treten.
Die Klangschwingungen erreichen dabei sanft ausbreitend auch die Nackenmuskulatur. Wegen der Nähe zum Kopf bitte sehr behutsam vorgehen.
- Nun stellen Sie die Klangschale zuerst auf den rechten Schulterbereich und schlägeln sie in regelmäßigem Abstand an.
- Nach einigen Anschlägen lassen Sie die Klangschale ausklingen und wiederholen den Ablauf auf dem linken Schulterbereich. Auch hier wird die Schale einige Male mit dem kleinen Filzschlägel angeklungen.
- Abschließend stellen Sie die Klangschale wieder zurück auf die Mitte des Rückens in Höhe Brustwirbelsäule/Solarplexus und klingen sie noch einige Male mit dem großen Filzschlägel an.
- Lassen Sie die Klangschale vollkommen ausklingen, bevor Sie sie vom Körper nehmen. Geben Sie Ihrem Ihrem Gegenüber dann einige Minuten Zeit zum Nachspüren.
- Bleiben Sie währenddessen mit Ihrer Aufmerksamkeit noch ganz präsent und warten Sie, bis die Person die Augen öffnet.
- Sollte die Klang empfangende Person eingeschlafen sein, könnte eine leichte Berührung helfen, damit sie ganz allmählich und sanft wieder im Hier und Jetzt ankommt.
- Danach tauschen Sie sich aus, wie es Ihnen beiden während der Klangentspannung ergangen ist. Es hat sich bewährt, dass dabei die Person beginnt, die die Klänge genossen hat.

Psychohygiene mit Klang

Zwei Praxistipps von Peter Hess

Klangritual am Morgen oder vor einem wichtigen Gespräch

Die Klänge können eine wunderbare Möglichkeit sein, sich nach dem Aufwachen auf den bevorstehenden Tag mit all seinen Ereignissen und Aufgaben einzustimmen. Ich praktiziere diese Übung am liebsten, wenn ich noch im Bett liege. Dazu mache ich es mir im Sitzen ganz bequem und stelle die Klangschale auf meine Hand, die ich auf meinen Beinen ablege. Während ich die Klangschale sanft antöne, stelle ich mir den Tag vor, der vor mir liegt. Dies hilft mir auch, wenn ich wichtige Aufgaben oder Entscheidungen vor mir habe.

Während ich den beruhigenden Klängen lausche, stelle ich mir vor, wie es sich anfühlen wird, wenn ich diese Aufgaben gut bewältige oder eine für alle stimmige Entscheidung treffen werde. Ich verweile einige Augenblicke bei diesem angenehmen Gefühl, bevor ich die weiteren Etappen des Tages vor meinem inneren Auge betrachte. Dann richte ich meine Aufmerksamkeit nochmal ganz auf meine momentane Wahrnehmung, auf das Hier und Jetzt.

Erst danach stelle ich die Schale zur Seite, atme einige Male tief durch und dehne mich nochmal kräftig, bevor ich gestärkt von den Klängen und positiv gestimmt den Tag beginne.



Diese Übung können Sie auch wunderbar nutzen, um sich positiv auf ein wichtiges Gespräch oder eine herausfordernde Situation einzustimmen. Der leichte Trancezustand, in den Sie die Klänge führen, verstärkt Ihre gedanklichen Möglichkeiten im Sinne einer „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Auf diese Weise können Sie die Klänge dabei unterstützen, Ihr Leben aktiv und nach Ihren Vorstellungen und Wünschen zu gestalten.

Klangentspannung am Abend – eine effektive Einschlafhilfe

Die Klänge sind eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele auf eine erholsame Nacht einzustimmen. Mit den Klängen kommen die Gedanken zur Ruhe, sie führen schnell in eine angenehme Entspannung. So mache ich z.B. die „Klangentspannung für den Bauch“ (S. 28) gerne nach einem anstrengenden Tag, um besser ein- und durchschlafen zu können. Im Lauschen auf die Klänge und Wahrnehmen der Schwingungen fühle ich, wie die Last des Alltags nach und nach von mir fällt. Ich werde immer freier und fühle, wie mein Körper wohligh schwingt. Wie ein neutraler Beobachter lasse ich dabei die Bilder des Tages vorbeiziehen, ohne an ihnen zu verhaften. Die Klänge helfen mir dabei, dies von einer neutralen Warte aus zu tun. So kann ich sehen, was besonders gut gelaufen ist und schön war oder was nicht so erfreulich gewesen ist und ich beim nächsten Mal besser machen möchte. Langsam kommen meine Gedanken zur Ruhe und mein Körper entspannt sich mehr und mehr. Manchmal schaffe ich es dann gar nicht mehr, die Klangschale zur Seite zu stellen, sondern gleite noch während der Übung in einen tiefen Schlaf. Ähnliche Erfahrungen berichten mir auch immer wieder meine Seminarteilnehmer.



Tipp: Album als Audio-Download

Angeleitete Klangentspannungen finden Sie auch auf dem Album (Laufzeit: 63 Min.) **Die heilende Kraft der Klangmassage** von Peter Hess, die 2012 im Irisiana Verlag erschienen ist.

Seminar-Tipp

Wie der Seminartitel **Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen** schon verrät, geht es in diesem Seminar darum, sich selbst mit Klang etwas Gutes zu tun und die eigene Gesundheit zu stärken. Ein Teil des Seminars widmet sich dabei auch der Erreichung von gesundheitsfördernden Zielen wie z.B. dem Wunsch, rauchfrei zu werden oder das eigene Idealgewicht zu erlangen.

Dafür geschulte Peter Hess® Klangmassage Praktiker:innen bieten das Konzept auch als fortlaufenden Kurs an. Adressen erfragen Sie bitte im Peter Hess® Institut (S. 80).



Achtsamkeitstraining mit Klang

Achtsamkeit ist ein viel genutzter Begriff, der vor allem durch die wissenschaftliche Fundierung des MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zin an Beachtung gewonnen hat. Hier finden sich verschiedene Parallelen zu den Klangmethoden, wie sie am PHI gelehrt und von unseren Verbandsmitgliedern praktiziert werden. Mit der entsprechenden Ausrichtung können Klangübungen eine ideale Form der Achtsamkeitspraxis sein und auch transzendente Erfahrungen ermöglichen, wie sie der Bewusstseinswissenschaftler Prof. Dr. Thilo Hinterberger beschreibt (Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 12/2017).

Unser Körper ist ein feines Messgerät, das jede Stimmung, jede Emotion und jede Welle von Stress anzeigt. Den Körper gut zu spüren, bedeutet deshalb, ein Frühwarnsystem zu haben, das reagiert, bevor zum Beispiel Rückenschmerzen chronisch werden. Eine bekannte Achtsamkeitsübung hierzu ist der „Body-Scan“, der dazu einlädt, in der präsenten Wahrnehmung zu bleiben und Stück für Stück mental durch den Körper zu wandern, den Atem zu beobachten – frei von Bewertung oder Analysen. In der Tiefenentspannung gelingt es mehr und mehr die Haltung eines Beobachters einzunehmen und sich von allem Aktuellen zu lösen – egal ob Stress, Schmerzen oder Sorgen.

Kurze Klang-Achtsamkeits-Meditation im Sitzen

Erforschen Sie Ihren Körper bei dieser kleinen Meditation „mit warmen, freundlichen Augen“ von innen. Das kann neu für Sie sein, denn oft sehen wir unseren Körper eher kritisch von außen an.

Sie können diese Übung mit einer Universalschale durchführen, ideal ist es, wenn Sie auch noch eine Zen-Klangschale mit einem hohen, klaren Ton für den Abschluss zur Verfügung haben. Planen Sie etwa 3 bis 5 Minuten für diese Übung ein.

Anregungen zur anschließenden Reflexion:

- Welche Wahrnehmungen haben Sie gemacht?
- Wie haben Sie sich emotional gefühlt?
- Was war besonders hilfreich?
- Was war besonders schön?

Seminar-Tipp

Mehr zum Thema Achtsamkeit und Klang erfahren Sie im PHI-Seminar:
Einklang in Achtsamkeit – Elemente aus Klang und MBSR



Übung

Kurze Klang–Achtsamkeits–Meditation

- Machen Sie es sich auf einem Stuhl/Sessel bequem. Richten Sie sich in Ihrem Körper ein, nehmen Sie Ihre Klangschale und stellen Sie sie auf Ihren Handteller oder vor sich auf eine Ablage.
- Schlägeln Sie nun die Schale ein paarmal an und lauschen Sie dem Klang.
- Gehen Sie mit Ihrem Atem und Körper in einer achtsamen und bewussten Weise in Beziehung.
- Kommt Ihr Körper zur Ruhe, kann auch der Geist still werden.
- Nehmen Sie eine würdevolle, angenehme Haltung ein und schließen Sie nach dem Anschlägeln immer wieder die Augen.
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Gegenwart und werden Sie sich der Klänge bewusst.
- Seien Sie ganz bei sich und werden Sie sich bewusst, wie sich Ihr Körper anfühlt. Achten Sie auf Ihre körperlichen Empfindungen.
- Das Meditieren fällt Ihnen leicht, wenn Sie loslassen, loslassen von Gedanken – lasse Sie sie ohne Wertung ziehen.
- Atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und lösen Sie sich, lockern Sie sich.
- erspüren Sie nun den Bereich Ihres Körpers, in dem es Ihnen jetzt gerade richtig gut geht – der sich ganz wohl anfühlt.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und Liebe dorthin. Spüren Sie, wie wohl es sich dort anfühlt.
- Atmen Sie nun mit jeder Einatmung über diesen Bereich Licht und Energie ein, mit jeder Ausatmung lassen Sie das Licht und die Energie sich von dort in jeden Bereich Ihres Körpers ausbreiten – ausstrahlen – die Klänge begleiten Sie dabei.
- Wenn es Sie unterstützt, sagen Sie innerlich Licht und Energie ein – Ausstrahlen aus.
- Zum Abschluss klingen Sie die Zen-Klangschale dreimal an.
- Kommen Sie langsam wieder in das Hier und Jetzt zurück.
- Atmen Sie noch ein paarmal tief durch, recken und strecken Sie sich – ganz so wie es Ihnen gut tut!

Klang-Pause – Zeit für mich!

Wie regelmäßige Klangübungen das Leben bereichern können

Der Wunsch, die Klänge für sich zu nutzen, kann der Beginn eines spannenden Klangweges sein. Zu diesem Resultat kommen Prof.s Hella und Luis Erler, die 2009–2013 den Einsatz kleiner Klangübungen von nur 2–5 Minuten Dauer unter dem Begriff „Klang-Pause“ sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen untersucht haben. Die Teilnehmenden der Klang-Pause-Untersuchungen integrierten verschiedene Klangübungen regelmäßig und systematisch in ihren Alltag. Während der 4-wöchigen Projektzeit führten sie ein Klang-Tagebuch, in dem sie die gewählten Übungen und ihre Erlebnisse täglich protokollierten. Die Ergebnisse waren durchwegs positiv und zeigten einen Anstieg von Entspannung, Kreativität, Motivation und Lebensfreude, um nur einige Aspekte zu nennen. Dabei wurden die Klangschalen für viele der Teilnehmenden zu einem wichtigen Begleiter im Alltag, der es ihnen ermöglichte, den vielfältigen Anforderungen in Beruf, Freizeit und Familie entspannter zu begegnen und damit an Lebensqualität zu gewinnen.

*„Mit **einer** Klangschielle kann der Weg beginnen, den Klang ins Leben zu holen, ihn in den Alltag zu integrieren, die ersten „Abenteuer“ zu dokumentieren, die sich durch den Klang ergeben. [...] Die Klang-Pause kann der Beginn einer Hinwendung zu sich selber sein, kann die Erholungspausen stiften, die mich vor dem Ausbrennen bewahren, kann Stress und Entspannung erfahrbar machen. Das wäre dann das Ende der Hektik des Alltags ohne Pause!“, so ihr Fazit.*



Untersuchungen zur Klang-Pause

Bei der Klang-Pause, wie sie Prof. Hella Erler und Prof. Luis Erler entwickelt haben, wird eine Klangschaale 2-5 Minuten lang angeklungen. Sie kann mit der Hand gehalten, auf den Körper aufgesetzt oder nur über das Hören wahrgenommen werden. Die Klang-Pause ist in der Praxis in Kindertagesstätten und Schulen erfolgreich durchgeführt und erprobt worden. Bei dem Projekt „Ein Klang für mich“ wurde zudem der 4-wöchige Einsatz bei einzelnen untersucht – mit ähnlich positiven Ergebnissen. Eine weitere Untersuchung beschäftigte sich mit dem Vergleich in der Wirkung der täglichen Klangübungen bei „Klang-Laien“ und „Klang-Profis“.

Die Klang-Pause ist mit ihren positiven Wirkungen in vielen Bereichen anwendbar. Sie hat sich bislang in folgenden Bereichen bewährt:

In **Kindertagesstätten und Schulen** können kurze Angebote und Aktivitäten in den pädagogischen Alltag integriert werden. Dabei nehmen Konzentration, Motivation und Leistungsfähigkeit zu. In der Gruppe entsteht eine ruhige Arbeitsatmosphäre. Das bedeutet für Pädagog:innen wie für Kinder: Ruhepausen, durchatmen im hektischen Berufsalltag – ein Beitrag zur Gesundheitsförderung und Stressprävention (vgl. S. 46).

Die Klangschaalen bieten vielfältige Gelegenheiten, den **Familienalltag** ruhiger und harmonischer zu gestalten. Kleine Rituale z.B. beim Gute-Nacht-Sagen finden eine eindrucksvolle Betonung. Vorlesen und Erzählstunden werden stimmungsvoll begleitet (vgl. S. 50).

Wie das Projekt „**Ein Klang für mich**“ gezeigt hat, eignet sich die Klang-Pause auch zum individuellen Stressmanagement, sei es als Einschlafhilfe oder zum Umschalten nach einem hektischen Tag auf Ruhe und Wohlbefinden. Sie kann uns auch bei kritischen Gesprächen oder schwierigen Begegnungen begleiten oder beim Nachhausekommen zu sich selbst.

In allen **therapeutischen Bereichen** kann eine Klangschaale wichtige Akzente setzen. Der Klang der Klangschaale schafft eine einladende Atmosphäre, gleicht den mitgebrachten Stress aus, hilft Gedanken zu ordnen, gibt Ruhe in schwierigen Situationen, unterstützt therapeutische Prozesse, gestaltet einen guten Abschluss: Ich gebe dir einen Klang mit auf den Weg (vgl. „Ich schenke Dir einen Klang“, S. 26).

Bei den Klangübungen geht es vor allem darum, sich eine erholsame Pause vom Alltag zu gönnen. Die Außenwelt verliert dabei für einige Minuten an Bedeutung, so entsteht Raum für das Wahrnehmen dessen, was gerade ist. Das kann das Gefühl der Entspannung sein, das sich mit den Klängen meist schnell einstellt, das kann aber auch die Wahrnehmung kreisender Gedanken oder schmerzhafter Körperstellen sein. All das wertfrei zu beobachten, führt zu einem tieferen Selbstverständnis und damit zu einem erfüllteren Leben. Und wie in so vielen Bereichen gilt auch hier: Übung macht den Meister.



„Je länger ich in der Erfahrung der täglichen Klang-Pause bleibe, desto leichter wird es für mich, die Wahrnehmungen nicht zu beurteilen, sondern willkommen zu heißen als Botschaft von mir an mich. Je öfter ich diese Erfahrungen zulasse, desto mehr kann der Klang mich in meine Mitte führen. Ich komme in die Entwicklung, die wir Klangprozess nennen. Dieser Klangprozess setzt erst bei regelmäßiger Anwendung der Klang-Pause ein und führt zu einer Wandlung in meinem körperlichen, seelischen und geistigen Gefüge, die man nur schwer beschreiben kann: Das Wissen um die ständige Gegenwart von Ruhe, Gelassenheit und Freude in mir. Ich verliere nicht mehr so leicht den Kontakt zu mir selbst.“, so Hella und Luis Erler.



Aus ihrer Begleitung der Klang-Pause-Projekte wissen die Forscher, wie wertvoll es sein kann, beim Klangprozess Begleitung zu haben, z.B. durch einen erfahrenen Klangprofi oder eine fortlaufende Klanggruppe. Im geschützten Rahmen können die gemachten Beobachtungen benannt und damit oft erst bewusst werden. Eine wichtige Voraussetzung, um sie als wertvolle Erfahrung nachhaltig ins Leben zu integrieren.

Hinweise

- Ausführliche Informationen zu den **Klang-Pause-Untersuchungen** finden Sie in unserer Web-Infothek sowie in den Fachzeitschriften KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014 und 7/2010 auf www.fachverband-klang.de.
- Hier finden Sie auch eine **Adressliste von Klangprofis** in Ihrer Nähe.



Die transformierende Kraft der Klangschalen

Mit Klängen den Alltag neu gestalten

Manchmal wünschen wir uns mehr Gelassenheit, Kreativität oder die Kraft, längst überfällige Veränderungen im Leben anzustoßen. Doch oft fällt es schwer, alte Gewohnheiten hinter uns zu lassen und neue Wege zu gehen. Hier können die sanften Klänge der Klangschalen zu einem wertvollen Begleiter werden: Sie schaffen einen Raum der Stille und Achtsamkeit, in dem wir uns selbst wieder spüren und neue Perspektiven entwickeln können.

Während der Klang den Geist beruhigt und den Körper entspannt, entstehen Klarheit, Vertrauen und ein Zugang zu ungenutzten Potenzialen. In diesem Zustand können kreative Ideen aufblühen, Hindernisse leichter überwunden werden und Visionen für die Zukunft Gestalt annehmen. Schritt für Schritt kann so ein Wandel gelingen – getragen von Leichtigkeit und Freude.

*„Schon 5 Minuten Klangübungen täglich reichen aus,
um unser Leben aktiv und bewusst zu gestalten.“*

Peter Hess

Ein 7-Wochen-Programm als Impulsgeber

Peter Hess hat ein 7-Wochen-Programm entwickelt, das mit gezielten Klangübungen und Meditationen zu mehr Achtsamkeit, Resilienz und innerer Balance führt.

In seinem Buch „Die transformierende Kraft der Klangschalen“ (Irisiana Verlag, 2024) stellt er diesen Weg vor – als Einladung, sich selbst eine Auszeit zu schenken und die Klänge als Kraftquelle im Alltag zu verankern.



Das Programm kann individuell für sich allein umgesetzt werden – im eigenen Tempo und in der gewohnten Umgebung. Ebenso kann es in der Gruppe erlebt werden, etwa bei dem Online-/Seminar: Klangtransformation – mein Leben aktiv gestalten!, das zusätzlich Austausch, Inspiration und wertvolle Impulse bietet.

Die sieben Etappen der Klangtransformation greifen zentrale Stationen eines Veränderungsprozesses auf – vom Entspannen und Loslassen über die Entwicklung neuer Ziele bis hin zur Integration nachhaltiger Lebensmuster. Jede Woche widmet sich einem besonderen Thema und begleitet Sie mit wohltuenden Klangritualen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Die 7 Etappen der Klangtransformation

1. Wohlfühlen mit Klängen

Entspannen, zur Ruhe kommen, sich selbst begegnen.

2. Akzeptanz und Perspektivenwechsel

Annehmen, was ist, und das Leben liebevoll betrachten.

3. Zielentwicklung

Klarheit finden für das, was wirklich zählt.

4. Ganzheit und Polarität

Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele erfahren.

5. Hindernisse als Chance

Herausforderungen als Entwicklungsmöglichkeiten sehen.

6. Das Prinzip der Resonanz

Stärkende Impulse verinnerlichen und nach außen tragen.

7. Nachhaltige Veränderung

Neue Muster etablieren und das Leben bewusster gestalten.

Selbstfürsorge neu denken – mit Klang im Alltag

Ob allein mit dem Buch oder als begleitete Reise in einem Online-/Seminar: Das Programm lädt dazu ein, die transformierende Kraft der Klänge für sich zu entdecken. Schon wenige Minuten täglicher Klangpraxis können spürbar mehr Ruhe, Kraft und Klarheit in den Alltag bringen.

Eine Teilnehmerin beschreibt es so:

„Wenn ich im Gedankenkarussell feststeckte, hat die Klangschale geholfen, das zu unterbrechen. Indem ich auf das Ausklingen lauschte, ließen sich auch meine Gedanken auslaufen. Oft hat sich dabei etwas wie von selbst gelöst – so, wie ich es mir nie hätte erdenken können.“

Tipp

Machen Sie Klang zu Ihrem täglichen Begleiter – als kleinen, aber kraftvollen Schritt zu mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und innerer Stärke..



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

Peter Hess



„Das war wie Wellness für die Seele“

Klanganwendungen für eine Schönheit, die von innen kommt

*„Ich wäre fast eingeschlafen und hätte nicht gedacht,
dass man so schnell runterfahren kann. Es war echt toll!“*

Dies ist eine typische Rückmeldung zu Klanganwendungen in der Kosmetikpraxis. Die Kosmetiker:innen selbst beschreiben häufig, dass die Behandlungen durch den gezielten Einsatz der Klangschalen viel harmonischer, ruhiger und effektiver verlaufen. So ist es nicht verwunderlich, dass die golden glänzenden Schalen in vielen Beauty-, Wellness- und Spa-Einrichtungen ihren festen Platz gefunden haben. Dieses besondere Entspannungs- und Wohlfühlangebot stellt einen willkommenen Ausgleich zu Stress und Hektik des Alltags dar und wird sehr gerne angenommen. Denn, wie wir alle wissen, wahre Schönheit kommt von innen!

Was Kosmetiker:innen nutzen, können Sie auch zu Hause ausprobieren

Die entspannende Wirkung der Klänge verstärkt herkömmliche Behandlungen. Klang und Kosmetik verbinden sich zu einem ganzheitlichen Angebot, bei dem es um viel mehr als äußere Schönheit geht. Es geht um das (Wieder-) Finden von Balance, Entspannung und Lebensfreude.

Die sanften Klangschrwingungen kleiner Klangschalen, wie z.B. der flachen Kopfschale, werden gerne auch im Gesichtsbereich verwendet, um vor der Behandlung die Muskulatur zu lockern – der entspannende Effekt ist oft sofort sichtbar. Auf diese Weise kann nicht nur die Wirkung der Produkte verstärkt werden, sondern durch die feinen Schwingungen wird auch ein besserer Abtransport der Lymphe begünstigt.

Die Zeit, während z.B. eine Kräutermaske einzieht, wird zur zusätzlichen Entspannungszeit, wenn Sie dabei die wohltuende Klänge hören oder sich eine „Klangentspannung für den Bauch“ (S. 28) gönnen.

Oder verwöhnen Sie Hände oder Füße mit einem duftenden Klangbad. Reichern Sie dazu das warme Wasser mit ätherischen Ölen an und klingen Sie die Schale behutsam an, während Sie Ihre Füße darin baden. Spüren Sie die sanften Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, das ist „Entspannung pur“ und wirkt zudem belebend – gerade bei kalten Händen oder Füßen!

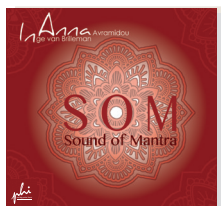
Workshop-Tipp

Interessierte Kosmetiker:innen erfahren im **Tagesworkshop: Kosmetik & Klang** oder im **Seminar: Peter Hess® Wellness-Klangmassage**, wie sie ihr Angebot mit den außergewöhnlichen Klangmethoden bereichern können.

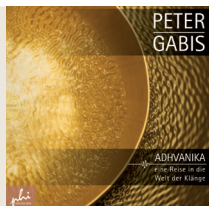
Ausführliche Informationen finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de (Seminare)



Tipp: Alben als Audio-Download (mp3)



SOM – Sound of Mantra
von Anna Avramidou und
Inge van Brilleman
Verlag Peter Hess, 2015
(Spielzeit: 75 Min.)



**Adhvanika – eine Reise
in die Welt der Klänge**
von Peter Gabis
Verlag Peter Hess, 2009
(Spielzeit: 50 Min.)



Kinder lieben Klänge!

Klangspiele mit Kindern in der Familie, im Kindergarten und in der Schule

Spielerisch Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung und Kreativität fördern

Es ist 11 Uhr vormittags und wir sind in einem Berliner Kindergarten:

Es herrscht Stille. 12 Kinder liegen sternenförmig im Kreis, mit ihren Füßen zur Mitte. Sie alle haben ihre Augen geschlossen und scheinen freudig auf etwas zu warten. Eine Erwachsene sitzt in der Mitte, eine golden-glänzende Schale steht auf einem kleinen Kissen vor ihr. Jetzt schlägt sie mit einem Filzschlägel an den Rand der Schale und da ist er – ein tiefer, weicher und harmonischer Klang. Eigentlich ist es nicht nur ein Klang, sondern eine ganze Fülle an Klängen. Der Klang erfüllt den ganzen Raum, berührt sanft alles und jeden. Wieder wird die Schale angeschlagen, es entstehen immer neue Klangfacetten, wobei die Klänge an- und abschwellen. Begleitet von den Klängen beginnt die Frau nun, den Kindern eine Geschichte zu erzählen, die ganz still und andächtig lauschen ...

„Die Schale hat so schön gesungen!“, sagt später eines der Kinder und ein anderes: „Jetzt weiß ich auch, warum die Schale KLANG-SCHALE heißt.“



Experimentieren mit den Klängen

Klangschalen sind heute in vielen Kindergärten oder Schulen zu finden, manche Familien haben sogar eine eigene Klangschale zu Hause. Kinder sind im Umgang mit diesem Instrument oft wunderbar ungezwungen und unvoreingenommen. Mit ihrer natürlichen Neugierde und Freude am Experimentieren und Spielen lassen sie sich schnell von der rein optisch anziehenden Form und Farbe der Schalen faszinieren.

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 anstubbسن und sie seufzt ganz leise oder man kann auch Kügelchen in sie hinein-füllen 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 hineinsetzen oder 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“.

Klangspiele machen nicht nur Spaß, sondern auch Sinn

Die Kinder entwickeln bei Klang-Spielen oft eine erstaunliche Sensibilität und sind meist voll dabei. Die nachfolgenden beiden Übungen fördern z.B. Körperwahrnehmung sowie Aufmerksamkeit und stärken das Gruppengefühl.

Ideal ist es, wenn Sie für die Spiele eine Universalschale (S. 92/93) sowie einen kleinen und einen großen Filzschlägel zur Verfügung haben.

Klangspiel: Der Klang wandert

Dieses Spiel zielt auf die Förderung der Motorik, der taktilen Wahrnehmung und des achtsamen Daseins in der Gruppe. Es kann z.B. ein idealer Einstieg in eine Lerneinheit oder den Morgenkreis sein. Die Kinder nehmen sich und die Gruppe wahr und sind nun besonders offen für geplante gemeinsame Aktivitäten oder für den Unterrichtsstoff.

Spielanleitung:

Wenn die Kinder sich in einem Kreis auf den Boden oder auf ihre Stühle gesetzt haben, wird die Klangschaale sanft am oberen Rand angeschlagen und behutsam im Kreis herumgereicht, bis ihr Ton nicht mehr zu hören ist. Dabei klingt die Schale umso länger, je behutsamer sie von Kind zu Kind weitergegeben wird. Sie sollte möglichst nur an der äußeren Bodenfläche berührt werden, damit die Klangschiwingung nicht abgebremst wird.



Grundschüler einer
Integrativklasse
beim Spiel
„Der Klang wandert“.
Foto: Peter Ferstl

Klangspiel: Mein Körper

Manche Kinder merken kaum, wenn Sie ihnen eine Klangschale auf die Hand stellen, andere Kinder wiederum reagieren bei genau derselben Übung sehr sensibel und ziehen die Hand reflexartig und erstaunt zurück. Genauso unterschiedlich nehmen die Kinder auch andere Körperbereiche wahr. Bei regelmäßigem Durchführen dieser vereinfachten Klangmassage verändert sich die Körperwahrnehmung. Diese Übung kann entsprechend dazu beitragen, einzelne Körperteile (wieder) bewusst und differenziert wahrzunehmen und dadurch Motorik und Koordination zu verbessern. Die Übung schult auch die Achtsamkeit – in erster Linie für sich, aber damit auch für andere. Zudem kann im Gespräch über das Gespürte die Ausdrucks- und Sprachfähigkeit erweitert werden.

Spielanleitung:

Stellen Sie eine Klangschale jeweils nur auf ein einzelnes Körperteil (z.B. Bauch oder Rücken) und schlagen Sie die Klangschale an. Die sanfte Klangschwingung wird in dem Körperteil deutlich zu spüren sein und das Kind nimmt diesen Teil seines Körpers besonders intensiv wahr.



Buch-Tipp

In dem Buch **Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen** von Emily und Peter Hess (Verlag Peter Hess, überarb. Neuaufl. 2024) finden Sie umfangreiche Anleitungen zum Experimentieren und zahlreiche Klangspiele.



Workshop-Tipp

In zahlreichen Städten und online wird der **Workshop: Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen** angeboten, bei dem Sie selbst in die Welt der Klänge eintauchen und vielfältige Impulse für das Leben und Arbeiten mit Kindern erhalten. Ausführliche Informationen, Veranstaltungsorte und Termine finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de



Praxis-Tipp:

Das Abendritual mit Kindern durch Klang bereichern



In vielen Familien ist die Gute-Nacht-Geschichte oder der gemeinsame Rückblick auf den Tag ein festes Ritual. 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 angenehme Entspannung und aufmerksame Haltung.

Für ein allabendliches Klangritual können Sie die Klangschale auf einem kleinen Kissen am Nachttisch platzieren. Vielleicht mag das Kind die Schale aber auch auf dem Bauch stehen haben und die zarten Klangvibrationen genießen (vgl. S. 28). Klingen Sie die Klangschale nun behutsam in einem langsamen und regelmäßigen Rhythmus an – geben Sie ausreichend Zeit für Pausen und die Stille, die jedem Klang folgt. So schaffen Sie einen leisen und doch steten Klangraum, der behutsam den Übergang von Aktivität zur Ruhe 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.

Solch regelmäßige Rituale bieten Kindern nicht nur Sicherheit und Orientierung, sondern schaffen auch Verbundenheit in dem gemeinsamen Erleben. Probieren Sie es aus, und lassen Sie den Tag im wahrsten Sinne des Wortes gemeinsam ausklingen!

Seminar-Tipps

Für all jene, die mehr über die Möglichkeiten erfahren wollen, Kinder gezielt mit Klangschalen und den Klangmethoden zu begleiten, empfehlen wir folgende Seminare:

- Seminar **Urvertrauen mit Kindern – Das kleine Glück** (16 Std.)
- Seminar **Der Einsatz von Klangschalen im Schulalltag** (16 Std., für Lehrer:innen, Erzieher:innen und päd. Fachkräfte)
- Seminar **Kinder mit Klang und Sprache begeistern** (16 Std., Voraussetzung: Klangmassage I)
- Seminar **Klangmassage mit Kindern – Die Berührung aller Sinne mit Kindern neu erleben** (16 Std., Voraussetzung: Klangmassage I)

Ausführliche Informationen: www.peter-hess-institut.de



Peter Hess® Klangpädagogik und KliK® – Klingende Kommunikation in Pädagogik und Beratung

Wir wünschen uns alle für unsere Kinder, dass sie in dieser oft hektischen Zeit mit all ihren vielfältigen Anforderungen – die spätestens im Schulalter beginnen – einen Weg für sich finden, sich selbst zur Ruhe zu bringen, zu entspannen und wieder Energie zu tanken. Wir alle möchten unsere Kinder dabei unterstützen, zu kreativen, selbstbewussten und sozial-emotionalen Persönlichkeiten heranzuwachsen. Die Klänge der Klangschalen bieten hier erstaunlich viele Möglichkeiten der Unterstützung.

Emily Hess hat zusammen mit Peter Hess seit 2001 die **Peter Hess® Klangpädagogik** entwickelt, aus der das Weiterbildungssystem **KliK® – Klingende Kommunikation** entstand. Die Seminare dieser Weiterbildungen vermitteln einschlägiges Fachwissen und Klangsettings, die seit vielen Jahren erfolgreich in Pädagogik und Beratung, aber auch innerhalb von Familien eingesetzt werden. Gerade in Kindergarten und Schule können die Klangmethoden wertvolle Unterstützung leisten. Sie zielen auf die Sensibilisierung, Schulung und Stärkung von grundlegenden Kompetenzen, die für Wahrnehmung, Lernen und Problemlösung notwendig sind. Dies trägt zur Schaffung optimaler Bedingungen bei, auf denen kognitive Förderprogramme effektiv fruchten können.

Der Klangeinsatz überwindet dabei oft spielerisch sprachliche oder kulturelle Barrieren und hat sich auch besonders in Integrativeinrichtungen bewährt. Eine andere wichtige Säule von Klangpädagogik und KliK ist das Thema Urvertrauen (Basic Trust), denn es bildet die Basis für unser Lebensgefühl und Standing in dieser Welt. Die Klänge bieten wie kaum ein anderes Medium wunderbare Möglichkeiten, dieses grundlegende Gefühl in uns (wieder) freizulegen und zu stärken!



Klang- und Fantasiereisen

Tiefenentspannung mit allen Sinnen erleben

Haben Sie schon einmal eine klangbegleitete Fantasiereise erlebt? Dann wissen Sie vielleicht, wie tief berührend und wohltuend diese Erfahrung sein kann. Die besondere Verbindung von Klang, Sprache und inneren Bildern schafft einen einzigartigen Raum – zum Innehalten, Loslassen und Auftanken.

Klang, Sprache und Imagination – eine kraftvolle Verbindung

Der gezielte Einsatz von Klängen zur Entspannung und zur Einleitung von Trancezuständen hat eine jahrtausendealte Tradition in vielen Kulturen. Bei Klang- und Fantasiereisen wird dieses alte Wissen neu erlebbar: Die harmonischen Klänge der Klangschalen führen besonders schnell in eine leichte Trance – einen Zustand, in dem innere Bilder, Emotionen und kreative Impulse leichter zugänglich sind. Gongs, Koshi, Ocean Drum oder andere Klanginstrumente intensivieren das Erleben zusätzlich: Sie lassen die Inhalte der Fantasiereisen lebendig werden, verstärken emotionale Eindrücke und vertiefen die innere Wahrnehmung auf besondere Weise.

Foto:
Heike Thiede



Die Klänge werden nicht nur über das Ohr wahrgenommen – sie breiten sich als sanfte Schallwellen durch den Raum aus, berühren über die Haut den Körper und wirken tief ins Gewebe hinein. In Kombination mit dem gesprochenen Wort entsteht so eine kraftvolle, ganzheitliche Erfahrung: Die Fantasiereise wird nicht nur gehört, sondern im gesamten Körper gespürt – Sprache wird fühlbar.

Dieser Zustand innerer Weite und Empfänglichkeit ermöglicht den Zugang zu Bereichen des Gehirns, die im Alltag weniger aktiv sind – insbesondere jene, die für Kreativität, bildhaftes und assoziatives Denken zuständig sind. So entfalten klingende Fantasiereisen ihre Wirkung oft weit über den Moment hinaus – sie schenken neue Perspektiven, inspirieren und können tief berühren.

Vielfältige Anwendung – für Menschen jeden Alters

Klang- und Fantasiereisen lenken die Aufmerksamkeit sanft nach innen, fördern positive Gefühle und unterstützen einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erleichtern das Loslassen gewohnter Denkschemata und eröffnen neue Möglichkeiten für produktiv-schöpferisches Denken.

Indem die Welt mit anderen, oft wenig genutzten Fähigkeiten des Gehirns wahrgenommen wird, werden Kreativität sowie bildhaftes und assoziatives Denken gestärkt – Fähigkeiten, die nicht nur für Lernprozesse, sondern auch für persönliche Entwicklung und Problemlösung von großer Bedeutung sind – und das in jedem Alter. Dabei können die Klang- und Fantasiereisen themenoffen gestaltet werden oder gezielt auf bestimmte Anliegen ausgerichtet sein – zum Beispiel:

- Sich einfach rundum wohlfühlen
- Eine wohltuende Auszeit vom Alltag genießen
- Innere Ressourcen aktivieren
- Lernprozesse begleiten und vertiefen
- Kreativität wecken
- Neue Perspektiven und Lösungen finden
- Gesundheit und Resilienz stärken
- Und vieles mehr

Seminar-Tipp

In den **Seminaren zu „Klang und Fantasiereisen“** erleben Sie die kraftvolle Verbindung von Klang, Sprache und Imagination und lernen, Klangräume professionell zu gestalten – z.B. als Klangbad, Klangmeditation oder Klangentspannungseinheit.

Im Mittelpunkt steht der Einsatz der Klangschalen, ergänzt durch stimmungsvolle Klangerlebnisse mit TamTam-Gong, Feng-Gong, Koshi, Klangspielen und Ocean Drum. Sie erfahren, wie Sie diese Instrumente wirkungsvoll anwenden und mit Ihrer Stimme achtsam durch den Prozess begleiten: von der ersten Begrüßung über die einfühlsame sprachliche Hinführung in die Entspannung bis hin zur achtsamen Ausleitung am Ende der Reise – alles im Einklang mit dem Klang Ihrer Stimme.

Infos & Termine: www.peter-hess.institut.de



Praxistipps zur Klangbegleitung von Fantasiereisen

Wir möchten Ihnen hier einige grundlegende Tipps zum Vortragsstil und Klang-Einsatz geben, die beachtet werden sollten, damit klingenden 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 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 Herz-, Universal-, Sangha- oder Zen-Klangschalen hinzukommen. 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.

Tipps: Album (CD oder Audio-Download)

Dein Weg, Schritt für Schritt · Basic Trust Imagination

von Emily Hess (Spielzeit: 60 Min.)

Ruhe finden – entscheidungsfähig werden – gesund sein!

www.verlag-peter-hess.de



Meditationen oder Gedichte mit Klang untermalen

Natürlich bieten sich die Klänge der Klangschalen (und Gongs) auch für die Untermalung von Gedichten oder Meditationen an. Diese können dadurch an Tiefe und Ausdruck gewinnen!

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still.

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still.

Du mein tieftiefes Leben,

Dass du weißt, was der Wind dir will.

Eh noch die Birken beben.

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still.

Und wenn dir einmal das Schweigen sprach,

Lass deine Sinne besiegen.

Jedem Hauche gib dich, gib nach,

Er wird dich lieben und wiegen.

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still.

Und dann, meine Seele, sei weit, sei weit.

Dass dir das Leben gelinge,

Breite dich wie ein Feierkleid

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still.

Der Klang führt in die Stille.

Rainer Maria Rilke

(aufbereitet für eine Klangbegleitung von Ulrich Krause)



Voll dabei!

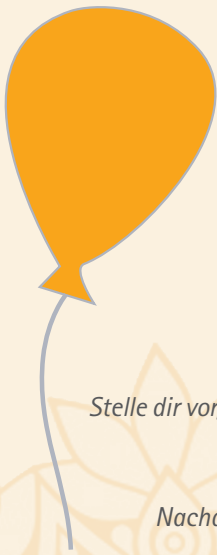
Fantasiereisen und aktive Klanggeschichten für Kinder

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

Klangbegleitete Fantasiereisen sind aber nicht nur bei Erwachsenen, sondern vor allem auch bei Kindern außerordentlich beliebt. 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 werden.

Neben Fantasiereisen lieben Kinder auch aktive Klanggeschichten und Klangreisen, wie sie z.B. im „Kinder-KLANGentspannungscoaching“ aus dem Weiterbildungssystem KliK® (S. 51) angeboten werden. Dabei können die Kinder sich aktiv mit in die Geschichte einbringen und haben die Möglichkeit, die Klanggeschichte selbst zu erzählen und weiterzuentwickeln. Ihre Fantasie, ihr Sprachverständnis und ihre Sprachbereitschaft werden spielerisch gefördert. Dadurch, dass ihre Beiträge im Fortlauf der Geschichte berücksichtigt werden, fühlen sie sich ernst genommen, was sich positiv auf ihren Selbstwert, ihr Selbstbewusstsein und ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit auswirkt. Indem die Kinder innerhalb der Gruppe aufeinander achtgeben, lernen sie, empathisch zuzuhören. Das fördert ihre sozialen Kompetenzen insofern, indem die Kinder sich gegenseitig helfen, Schwierigkeiten und Herausforderungen (bei der Fortführung der Klanggeschichte) zu bewältigen. So wird „ganz nebenbei“ eine Vielzahl an Handlungskompetenzen trainiert, die für ihr späteres Leben wichtig sind.

Und natürlich können die Kinder mit etwas Hilfe auch ihre eigenen Fantasiereisen aufschreiben, wie der 9-jährige Lenny Buch (aus dem Buch: Klangyoga für Kinder, von Tina Buch, Verlag Peter Hess 2025).



Die Reise des kleinen Luftballons

von Lenny Buch (9 Jahre alt)

Herzlich Willkommen zu deiner Fantasiereise. (BS)

Stelle dir vor, du gehst durch einen Wald spazieren und siehst dir alles in Ruhe an.

(HS und BS im Wechsel)

Nachdem du eine Weile gegangen bist, machst du eine Pause. (BS)

Du setzt dich auf einen Stein, schließt die Augen und atmest tief ein und aus.

(HS und BS langsam im Wechsel)

Nach einer Weile fühlst du dich immer leichter, so leicht wie ein Luftballon. (ZS)

Stelle dir vor, dass du wie ein Luftballon langsam aufsteigst, immer höher und höher. (ZS)

Du fliegst über einen rauschenden Bach, das glitzernde Wasser sprenkelt herum. (ZS)

Du fliegst weiter und entdeckst eine wunderschöne Blumenwiese. Dort landest du kurz

und pflückst einen Blumenstrauß. (HS und BS im Wechsel)

Dann fliegst du weiter, immer weiter. Nach einer Weile kommst du zu den Sanddünen.

Dort landest du und gehst herum. (HS und BS im Wechsel)

Der Sand ist warm und weich unter deinen Füßen. (BS)

Du legst dich in den Sand und hörst das Rauschen des Meeres. (HS und BS im Wechsel)

Doch bald ist es Zeit zurückzufliegen, also machst du dich auf den Weg.

Du kommst entspannt und ausgeruht wieder dort an,

wo deine Reise begonnen hat. (ZS-Set)

HS = Herzschaale · BS = Beckenschaale · ZS-Set = Set aus drei Zen-Klangschaalen

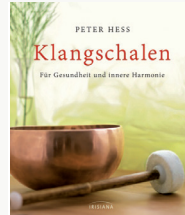
Verlag Peter Hess



Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess
Broschur: 152 Seiten
Verlag Peter Hess, 3. überarb. 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.



Klangschalen – Für Gesundheit und innere Harmonie

Autor: Peter Hess
Broschur: 96 Seiten
Irisiana Verlag, 7. überarb. Auflage, 2021

Eine ausführliche, gut bebilderte Anleitung zum Spielen der Klangschalen sowie Informationen rund um die gesundheitsstärkende Wirkung der Peter Hess® Klangmassage. Zudem werden Geschichte und Tradition der Klangschalen vorgestellt.



Klangschalen – mit allen Sinnen spielen und lernen

Autoren: Emily Hess u. Peter Hess
Verlag Peter Hess, überarb. Neuauflage 2024 (ehem. erschienen im Kösel Verlag)

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



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.



Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE



CD/Audio-Download: SOM – Sound of Mantra

Ein wundervolles „Soundical“ über die Kraft der Klänge von Anna Avramidou und Inge van Brilleman.



CD/Audio-Download: Pravaaha

Im Fluss der Klänge. Meditative Klangstimmungen mit Gongs und Klangschalen

Hrsg.: Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.
Fachbeiträge, Erfahrungsberichte und Neues rund um die Peter Hess® Klangmethoden.
Kostenfrei online lesen auf: www.fachverband-klang.de (Infothek)

Verlag Peter Hess · Peter Hess® Institut /
Peter Hess Klangmethoden GmbH & Co. KG
Dorfstr. 7 · 27333 Schweringen
Telefon: +49 (0) 4257 931490 · E-Mail: info@verlag-peter-hess.de

Weitere Veröffentlichungen und Informationen
finden Sie unter:

www.verlag-peter-hess.de



Klangyoga ist Yoga pur!

*Ein Yogastil voller Freude für
Körper, Geist und Seele!*



Lebensfreude pur mit dem Emily Hess® Klangyoga

„Die Erfahrung von Yoga-Klangmeditation, Yoga-Klangmassage und Yoga-Klangentspannung ist ein zutiefst freudvolles Erlebnis, das leicht und beschwingt in die Seele der Menschen hineinströmt und sie verführt. Emily Hess gelingt es, das Hineingleiten in die Asanas zu einer andächtigen und bewegenden Prozession zu machen, ähnlich einem Gebet, das sich körperlich ausdrückt. So gewinnen die Teilnehmer ein tiefes, ursprüngliches Vertrauen in die Fähigkeiten ihres Körpers zurück und erstarken in der Haltung, die ihr Atem zulässt. Ein lächelndes Hineinsinken in die Haltungen und ein kraftvolles Zu-sich-stehen sind die Geschenke, die sie überreicht bekommen und mit denen sie beseelt nach Hause gehen dürfen. Glück und Freude sind Synonyme für diese neue Schwingung, Zufriedenheit auf tiefster Ebene das Ergebnis.“ so beschreibt Doris Iding ihre Erfahrung mit dem Emily Hess® Klangyoga in einem Beitrag der Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016.

Die spielerische Leichtigkeit dieses Yoga-Stils spricht nicht nur unser „Inneres Kind“ an, sondern auch Kinder im Allgemeinen. So ist in Zusammenarbeit mit der Kinderyogalehrerin Tina Buch das Emily Hess® Klangyoga für Kinder entstanden.

Beim Klangyoga kommen dabei hauptsächlich die Becken- und Herzschale in Peter Hess® Therapie Klangschalen Premium-Qualität zum Einsatz, ergänzt durch Sangha-Meditationsklingschalen. Die tiefen Klänge unterstützen erdende und loslassende Übungen, die höheren Klänge werden vor allem bei aufrichtenden und öffnenden Übungen genutzt. Dabei können die Klangschalen neben dem Körper stehen, auf dem Körper oder im Körperumfeld bewegt werden. Häufig erklingen die Schalen im Wechsel. Und natürlich kommen auch Gongs beim Klangyoga zum Einsatz – gerade in Kombination mit Imaginationen entfaltet dieses faszinierende Instrument seine besondere Wirkung (vgl. S. 52).

Seminar-Tipp

Erleben Sie das außergewöhnliche **Klangyoga mit Klangschalen** selbst – in verschiedenen Seminaren am Peter Hess® Institut oder einer Peter Hess® Akademie. Ausführliche Informationen finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de



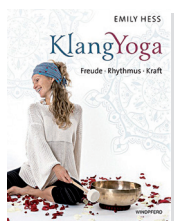
Das Becken in all seinen Sensibilitäten stärken

Klangyoga für zu Hause

Emily Hess hat für diese Broschüre **Das Krokodil mit Klangunterstützung** beschrieben. Die spiralförmige Drehung der Wirbelsäule nach rechts und nach links lockert bei dieser Übung die Rückenmuskulatur, dehnt die Bandscheiben, massiert die Bauchorgane und weitet die Atemräume. Zudem wird das Becken mit all seinen Sensibilitäten gestärkt. Frauen können diese Asana wunderbar bei Kinderwunsch, Menstruations- sowie Wechseljahresbeschwerden nutzen, Männer zur Stärkung der Prostata. Die Klänge vertiefen die Wirkung und machen diese Übung zu einer Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Ideal ist es, für diese Übung zwei Beckenschalen zu nutzen, die jeweils seitlich neben dem Becken auf einem Kissen positioniert werden. Alternativ kann die Übung auch mit nur einer Universalschale durchgeführt werden, dann steht sie beim Üben auf der Seite, auf der das Bein aufgestellt wird. (Bild oben)



Buch-Tipp

KlangYoga Freude · Rhythmus · Kraft. Der Weg zur inneren Freiheit,
von Emily Hess, Verlag Peter Hess 2025 (Neuauflage)

Übung

Das Krokodil mit Klangunterstützung

- Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Stellen Sie die Klangschalen seitlich neben Ihrem Becken auf ein Kissen und legen Sie den Schlägel gut erreichbar daneben.
- Nun stellen Sie Ihr rechtes Bein auf dem Boden vor Ihrem Becken auf, der Fuß bleibt am Boden, das linke Bein ist ausgestreckt. Die Arme liegen locker ausgestreckt seitlich zum Körper.
- Lassen Sie Ihr rechtes Knie nach links sinken.
- Sollten Sie mit dem linken Arm bis auf den Boden kommen, greifen Sie nun nach dem Schlägel und klingen die Klangschale in einem ruhigen Rhythmus an. (Für den Fall, dass Ihr Arm nicht bis auf den Boden sinken kann, stellen Sie vor Übungsbeginn die Klangschale auf ein höheres Kissen und lege auch eine Unterlage für Ihren Arm bereit, sodass Sie die Klangschale bequem antönen können.)
- Nun verweilen Sie in der angegebenen Lage, bis die Beckenschale ausgeklungen ist. Dann führen Sie Ihren Arm nach oben und lassen ihn auf die rechte Seite sinken. Dort klingen Sie die zweite Schale an und verweilen wieder in der nun geschlossenen Körperhaltung, bis der Ton verklungen ist.
- Üben Sie nun im Wechsel mindestens 3 Minuten in der gleichen Beinhaltung.
- Danach legen Sie sich auf den Rücken, die Arme und Beine locker ausgestreckt. Sie positionieren eine Klangschale auf Ihrem Becken und tönen sie sanft an. Spüren Sie in sich hinein und sinnieren Sie Ihrem Atem nach.
- Nun stellen Sie die Klangschale wieder zurück und stellen das linke Bein auf und lassen das Knie zur rechten Körperseite sinken – das rechte Bein bleibt lang ausgestreckt am Boden liegen.
- Öffnen Sie den linken Arm nach oben und lassen ihn sanft zur rechten Seite sinken. Dort klingen Sie die Klangschale in einem ruhigen Rhythmus an und verweilen dann für einige Momente in dieser Position, bis die Klangschale ganz ausgeklungen ist.
- Kommen Sie nun mit Ihrem Arm nach oben und führen ihn auf die andere Seite, tönen Sie dort die Schale an, verweilen Sie bis zum Ausklingen und wiederholen das im Wechsel weitere 3 Minuten.
- Abschließend kommen Sie in Rückenlage und strecken Arme und Beine aus.
- Nehmen Sie sich Zeit, um der Bewegung und den Klängen nachzuspüren.
- Nach einigen tiefen Atemzügen recken und strecken Sie sich, richten sich dann langsam wieder auf und kommen wieder ganz im Hier und Jetzt an.

Klangyoga für Kinder – aktiv im Außen, ruhig im Innen

Emily Hess, die Begründerin von KliK® – Klingende Kommunikation, 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, so dass immer wieder zu beobachten ist, dass das schüchterne Kind seine Schüchternheit vergisst, das lebhaftes 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, 2. Aufl.) zusammengestellt hat.

Eine ihrer Schülerinnen, die 12-jährigen Maya, beschreibt ihr Erleben des Klang-Yoga 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 folgende Klangyoga-Übung zur Verfügung gestellt.

Seminar-Tipp

Klangyoga für Kinder

Termine und Veranstaltungsorte finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de



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 Herzscheibe begleitet. Alternativ kann auch eine Universalschale verwendet werden.

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



Fotos: Nancy Zaruba

Anleitung für Kinder:

- Setz dich in den Schneidersitz oder Fersensitz – deinem Partner/deiner Partnerin 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 Herzscheibe unterstützt das Nach-oben-Wachsen.

- 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.

Buch-Tipp

Klangyoga für Kinder von Tina Buch, Verlag Peter Hess 2025



*Unser Schicksal hängt nicht
von den Sternen ab,
sondern von unserem Handeln.*

William Shakespeare

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 · Emirate · Finland · France · Greece · Guatemala · Hungary · India
Italy · Japan · Lithuania · Mexico · Netherlands · Poland · Portugal
Romania · Slovakia · South Africa · South Korea · Spain · Sweden
Switzerland · Turkey · United Kingdom · USA · Venezuela

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



Mehr zu Peter Hess, Klangmassage & Klangschalen



Peter Hess, Nicole Herkert, Emily Hess, Matthias Herkert



Peter Hess – Ein Leben für den Klang

Entwickler der Klangmassage und Pionier der Klangarbeit

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 zunehmend auch 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 zwölf 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, und sie passierten viele Länder, die damals noch an Märchen aus 1001 Nacht erinnerten: Persien, Pakistan und schließlich Indien. Sie 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 führen sollte, hätte er damals nicht einmal im Traum geglaubt.

Lehrer aus Begeisterung

Zurück in Deutschland suchte der Visionär nach neuen beruflichen Herausforderungen. Er wurde Berufsschullehrer für Elektrotechnik und Politik und arbeitete 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 aus 16 Nationen zusammengewürfelt waren. Viele Kollegen hielten die Schüler für unfähig und kompliziert. Dementsprechend waren die Ergebnisse und nur wenige bestanden die Gesellenprüfung. Ich hingegen glaubte immer an das Potenzial meiner Schüler. 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‘. So pflegen wir es auch heute am Peter Hess® Institut. Bei mir bestanden die meisten Schüler 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 auch heute noch Sitz des Peter Hess® Instituts ist. 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. Dies führte auch dazu, 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 zugehen, um dort bei den Indigenen 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 gereift, 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, die in Nepal fester Bestandteil des Lebens sind. Dazu gehört z.B. das Gai Jatra, das jährliche Fest zur Verabschiedung der Toten oder das Bisket Jatra, das newarische Neujahrsfest. Bei diesen rituellen Festen 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, und 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

„Fang einfach an,
auch dann, wenn es
noch nicht perfekt ist!“

Nepal ein Instrument erlernen will, beiden Gottheiten. Mir war das erstmal 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 versinnbildlichen 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. Ich erinnere mich noch gut: Ich stand auf dem großen Tempelplatz in Bhaktapur und fühlte mich auf einmal glücklich und zufrieden. Mein Leben machte mit all den Schwierigkeiten, denen ich begegnet war, plötzlich Sinn – ein Gefühl, das ich bis dahin eigentlich nicht kannte. Und die Erlebnisse mit dem Einsatz von Klängen, wie ich sie in Nepal machen durfte, haben dazu maßgeblich beigetragen. Im Osten 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. Über den Musikprofessor lernte ich auch Klangschaalen kennen und mir war sofort klar, dass sie genau diese Erfahrung ermöglichen können. Das war die Geburtsstunde der Klangmassage.“

Die Klänge in die Welt tragen

Wieder zurück in Deutschland hat Peter Hess begonnen, die ersten Seminare mit Klangschaalen 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. Seine Tochter Jana erinnert sich gern daran zurück, wie sie ihren Vater auf Messen begleitet hat und dort gemeinsam mit ihm die Klangschaalen und die Klangmassage vorgestellt hat.



Die positiven Erfahrungen aus den ersten Seminaren führten zu einer raschen Weiterentwicklung der Methode, angeführt durch einen Mut und Pragmatismus, der seinesgleichen sucht. Noch heute lautet ein Leitsatz von Peter Hess, den er auch seinen Seminarteilnehmern mit auf den Weg gibt: *„Fang einfach an, auch dann, wenn es noch nicht perfekt ist!“*. So entstanden nach und nach immer mehr Fachseminare und auch Weiterbildungen. Peter Hess ist es zu verdanken, dass Klangschaalen heute so populär geworden sind und Einzug gehalten haben in Kindergärten, Schulen, Wellness-Einrichtungen, Yoga-Schulen und andere Entspannungs- und Meditationspraktiken, aber auch in Beratung, Coaching, Therapie und Medizin. Wie kein anderer hat Peter Hess den professionalisierten Einsatz von Klangschaalen auf den Weg gebracht. Eine wichtige Basis für diese Entwicklung war auch die Herstellung spezieller Klangschaalen, die optimal auf die Bedürfnisse der Klangpraxis abgestimmt sind.

Herstellung eigener Klangschaalen

Weil er in Nepal bald keine geeigneten Klangschaalen mehr fand, die seinen hohen Ansprüchen gerecht wurden, begann Peter Hess 1984 damit, eine eigene Klangschaalen-Fertigung aufzubauen. Es sollte viele Jahre des Experimentierens und Forschens brauchen, bis ihm 1989 der Durchbruch gelang. Heute gelten die Peter Hess® Therapie Klangschaalen Premium mit ihrer exzellenten Klang- und Schwingungsqualität als „Juwel unter den Klangschaalen“. Von Anfang an war es

ihm dabei wichtig, Tradition mit Moderne zu verbinden und faire Arbeitsbedingungen vor Ort (in Nepal und Indien) zu schaffen, und das ist so geblieben. Maßgeblich hat sein Sohn Boris Hess mit seinem Wissen als Metallbauer zu diesem Erfolg beigetragen. Boris starb 2013 und hinterließ seine nepalesische Frau Sangita und zwei Kinder. Sangita Hess-Chitrakar leitet heute die Firma „Sangit-Bazar – Schönes aus Nepal“ im Sinne von Boris weiter (www.sangit-bazar.de). Zudem beeinflussten zahlreiche Forschungen des polnischen Professorenehepaars Halina und Marek Portalski die Klangschalenentwicklung, die sich nicht nur an den Bedürfnissen der Praxis orientierte, sondern untrennbar mit der Entwicklung der Klangmassage und Klangmethoden verbunden ist. Die langjährigen und stetigen Bemühungen sollten sich lohnen, denn es ist Peter Hess gelungen, nach alter Tradition verschiedene Klangschalentypen zu fertigen, die eine charakteristische Klang- und Schwingungsqualität aufweisen und bestimmte Körperpartien besonders gut ansprechen (vgl. S. 90). Damit wurde der Grundstein für eine einheitliche Weitergabe seiner Methode und für wissenschaftliche Untersuchungen gelegt. Jana Hess und Tjalf Hoyer leiten heute die Firma Hess Sound, die das gesamte Sortiment an Peter Hess® Klangschalen, Gongs und Zubehör für die Klangpraxis führt (S. 91).

Peter und Jana Hess



Ein Lebenswerk entsteht

Die rasche Verbreitung und Weiterentwicklung der Klangmassage ist auch den ersten Mitstreiterinnen zu verdanken, die Peter Hess ab 1991 an seiner Seite hatte. Dies waren die Hebamme Connie Henning, die medizinische Masseurin Elisabeth Dierlich und seine heutige Frau, die damalige Erzieherin und Tänzerin Emily Hess. Sie alle fingen sofort Feuer für die Klangmassage und trugen wesentlich zur Weiterentwicklung in ihren Fachbereichen bei. Die Klangmassage wurde über die Grenzen hinaus bekannt und Peter Hess hielt unzählige Vorträge über seine Arbeit im In- und Ausland. Gemeinsam mit einem starken Team und engagierten Ausgebildeten wurde 1999 der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) gegründet (vgl. S. 82) und 2005 der Verlag Peter Hess (vgl. S. 59). Parallel entstanden immer mehr Ausbildungsstandorte im In- und Ausland. Die zunehmende theoretische Fundierung der Klangmassage durch wissenschaftliche Forschungen und im Rahmen von Fachpublikationen hat bereits zu mehreren universitären Kooperationen auf Zertifikats- oder Studiengangsebene geführt.

Peter Hess – im Herzen ein Reisender und Abenteurer

Im Herzen ist Peter Hess immer noch ein Abenteurer, der das Reisen liebt und sich in der ganzen Welt zuhause fühlt. Seiner Wahlheimat Nepal fühlt er sich dabei besonders verbunden. Das spürt jeder, der einmal einen Vortrag oder ein Seminar von Peter Hess besucht hat. 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. So war es für ihn selbstredend, nach dem schweren Erdbeben im Jahre 2015, das das Land so unerwartet und schwer erschütterte und zu großen Teilen zerstörte, sofortige Hilfe anzubieten. Und auch mit dem von ihm mitinitiierten Verein „CHANCEN – Bildung in Nepal e.V.“ (www.chancen-nepal.de) konnte er Freunden, Arbeitern seiner Produktionsstätten und Einwohnern seiner Wahlheimatstadt Bhaktapur Hilfe geben. Dabei arbeitet der Verein CHANCEN eng mit der Boris Hess Foundation zusammen.

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.



Klang-Seminare – ein Geschenk an sich selbst!

- *„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 Witzenberger 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.“

Ich vergleiche 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.



Oft berichten mir die Seminarteilnehmer, dass Sie neue und wertvolle Ziele für ihr privates und berufliches Leben gefasst haben, so wie Beate Thorbeck:

„An diesem besonderen Ort habe ich einen Prozess durchlebt, der mir viele Erfahrungen und Erkenntnisse geschenkt hat – man kann sagen: wegweisende Erkenntnisse, denn die Klangschalen mit ihren unendlich vielen Einsatzmöglichkeiten geben mir selber und auch meinem Beruf neue Perspektiven.“

Aus einer Umfrage, bei der mehr als 260 Klangmassage-Ausgebildete befragt wurden und aus den Rückmeldungen unserer Seminarteilnehmer:innen wird mir immer wieder deutlich, dass der persönliche Wert der Klang-Seminare gar nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. So werden die Klangschalen nach solch einem Seminar für viele Menschen zu einem wertvollen Begleiter, den sie nicht mehr missen möchten:

„Ich kann mich jetzt durch Klang darauf verlassen, schnell und effektiv zu mir selbst zu kommen. Die intensive Erfahrung, dass ‚mein Kern/mein Innerstes‘ eine individuelle + universelle Weisheit in sich trägt. Durch Klang komme ich mit mir und dadurch mit allen + allem in Verbindung, in Einklang.“

(Daniel Brunner)

„Die Klangmassage ist eine Erfahrung, die mich von nun an mein ganzes Leben lang begleiten wird – und die ich mit Freude in die Welt tragen werde. Eine Woche zum Kraft sammeln, Urvertrauen stärken und wundervolle neue Fähigkeiten erlernen.“

(Christiane Bornhak)

Die faszinierende Welt der Klänge erkunden

Die Welt der Klänge ist so vielfältig wie die Menschen, die sie berührt. Ob Sie die sanften Schwingungen der Klangschalen und/oder Gongs zum ersten Mal erleben oder Ihr Wissen vertiefen möchten – bei unserem Kooperationspartner, dem Peter Hess® Institut, finden Sie den idealen Workshop oder das passende Seminar für Ihren individuellen Weg.

Entdecken Sie die Möglichkeiten, wie Klang Ihr Leben bereichern kann – zur Entspannung, zur Stärkung von Körper und Geist oder als Inspiration für Ihre berufliche Tätigkeit. Lassen Sie sich von diesem kleinen Ausschnitt aus über 90 Workshops und Seminaren inspirieren:

Gesundheit, Entspannung und Wellness – Selfcare

- Entspannen mit Klangschalen (Workshop)
- Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken
- Klangmassage-Intensivausbildung (auch als Urlaubskurs)
- Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen
- Klangtransformation – Mein Leben aktiv gestalten (Seminar oder 7-Wochen-Online-/Kurs für mehr Achtsamkeit, Kreativität und Resilienz)
- Einklang in Achtsamkeit – Elemente aus Klang und MBSR
- Klanggestützte Meditation – Teil 1
- Geist, Raum – Herz (Meditationsretreat)
- Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen
- Urvertrauen – Wandlung „Einklang für Körper und Seele“
- Urvertrauen – „Im Dialog mit deiner Seele“
- Pflege begleiten mit Klangschalen – Wohlbefinden, Geborgenheit und Ressourcenaktivierung im Pflegealltag fördern

In der Begleitung mit Kindern und Jugendlichen

- Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen (Workshop)
- Klangmassage mit Kindern – Die Berührung aller Sinne neu erleben
- Urvertrauen mit Kindern – „Das kleine Glück“
- Kinder-Klangyoga

Klangyoga

- Emily Hess® Klangyoga Teachertraining (für Yogalehrende)
- Emily Hess® Gong-Klangyoga
- Yoga Klangmassage
- Yoga, Klang und Herzmeditation für inneren Frieden und Freiheit

Faszination Gong

- Der Gong als Spiegel – Selbsterfahrung mit dem Gong
- Experimentelle Gongerfahrung – Technik und Spielfreude für Anfänger:innen
- Faszination Gong – Entdecken, wie dieses Instrument Sie selbst und andere berühren und bewegen kann
- Gong – Imagination und Ritual
- Gong I: Grundlagen für das Gongspielen
- Gong und Klangschalen für Konzerte und meditative Klangräume

Weitere Instrumente, Gesang und Sonstiges

- Handpan und Hang spielen I – Klangreise mit dem UFO
- Obertonsingen lernen für Anfänger

Tipp

Starten Sie ganz entspannt von zuhause aus – mit praxisnahen Workshops und inspirierenden Vorträgen der Klangkongresse als Video-on-Demand.
Entdecken Sie jetzt die Vielfalt unter: www.klangkongress.de



Das Peter Hess® Institut

Praxis · Lehre · Forschung

Unsere Seminare richten sich an alle engagierten Menschen, die:

- sich selbst etwas Gutes tun und ihre Selbstwahrnehmung stärken möchten
- ihre beruflichen Kompetenzen erweitern wollen
- in neues berufliches Tätigkeitsfeld erkunden oder aufbauen möchten

Ausbildung in der Peter Hess® Klangmassage

Wir bieten seit mehr als 40 Jahren eine fundierte Ausbildung in der Klangmassage an. Diese Methode überzeugt durch:

- Ganzheitliches Entspannungsangebot
- Lösungs- und Ressourcenorientiertes Arbeiten
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Förderung von Lebensbalance und Lebensfreude

Die Klangmassage-Ausbildung – die die Basis der Klangmethoden ist – umfasst mehrere Seminare und kann flexibel als Block- oder Intensivausbildung absolviert werden. Für die erweiterte Klangmassage-Ausbildung kann ein Zertifikat des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) beantragt werden.

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten und Weiterbildungsmöglichkeiten

Über 80 Online- und Präsenzseminare bieten Ihnen zahlreiche Möglichkeiten zur Erweiterung Ihrer Kompetenzen in den Bereichen:

- Wellness & Prävention
- Therapie & Heilwesen
- Pflege
- Klangpädagogik
- Beratung & Coaching
- Klangyoga
- Gongarbeit



Ihre Vorteile auf einen Blick

- Erfahrung und Kompetenz: Seit 40 Jahren bieten wir fundierte Klangarbeit an. Die Marke „Peter Hess®“ ist weltweit geschützt – Sie lernen das Original!
- Alles aus einer Hand: Von Workshops über die Klangmassageausbildung bis hin zu vielfältigen Weiterbildungen und Hochschulstudien.
- Individuelles Bausteinsystem der Aus- und Weiterbildung: Bauen Sie Ihre Klangkenntnisse flexibel auf – Seminar für Seminar.
- Starker Partner bei der eigenen Klangarbeit: Mit dem Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. haben Sie einen erfahrenen Partner an Ihrer Seite, der Ihnen durch Expertenwissen, Networking und Mentoring zur Seite steht.
- Qualitätsmaterial: Wir arbeiten mit speziell entwickelten Peter Hess® Therapie Klangschalen, die optimal auf die Methode abgestimmt sind.

Ein herausragendes Merkmal der Qualität unserer Klangmethoden am PHI zeigt sich in unserer jahrelangen Zusammenarbeit mit mehreren universitären Partnern und dem Angebot von gemeinsam veranstalteten Zertifikats- und Studiengängen.

Ihre Möglichkeiten

Mit jedem Seminarbesuch tun Sie sich selbst etwas Gutes und erlernen neue Möglichkeiten, die Klangschalen gezielt als Einzel- oder Gruppenangebot zu nutzen. Die Anwendungsfelder sind schier unbegrenzt und ermöglichen sowohl einen Einsatz in Ihrem bestehenden Beruf als auch im Rahmen einer eigenen Klangpraxis.

*Jeder Seminarbesuch ist immer auch eine Investition
in Ihre Gesundheit, Lebensfreude und persönliche Entwicklung!*

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.



Wir beraten Sie gerne

Telefon: +49 (0)4257 931490 · E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de



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

Wir verbinden Klang, Praxis und Forschung

Seit Peter Hess 1984 die Peter Hess® Klangmassage entwickelte, hat sich daraus eine weltweit geschätzte Methode mit vielfältigen Einsatzmöglichkeiten entwickelt – von Wellness und Entspannung bis hin zu Pädagogik, Beratung und komplementärer Therapie.

Um die Qualität und Professionalität dieser Arbeit zu sichern und weiterzuentwickeln, wurde 1999 der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) gegründet. Er ist heute ein lebendiges Netzwerk für alle, die die Peter Hess® Klangmassage und Klangmethoden beruflich nutzen oder integrieren – und versteht sich als zentrale Schnittstelle zwischen Lehre, Praxis und Forschung.

Mitglieder profitieren besonders von drei starken Säulen:

- **Mentoring** – Begleitung und Unterstützung auf dem Weg zur professionellen Klangarbeit
- **Expertenwissen** – Der Fachverband arbeitet eng mit Fachkräften und Wissenschaftler:innen zusammen, er entwickelt neue Erklärungsmodelle, veröffentlicht Fachbeiträge und trägt so maßgeblich zur Weiterentwicklung der Klangmethoden bei.
- **Networking** – Austausch in Regionalgruppen, Online-Foren, Kongressen und Tagungen mit Gleichgesinnten und Expert:innen weltweit

Starke Partner – starke Gemeinschaft

Der Fachverband kooperiert eng mit dem **Peter Hess® Institut**, den weltweiten **Peter Hess® Akademien** und **Hess Sound**.

Zudem ist er Mitglied im **Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG)** – einem Zusammenschluss komplementärer Methoden, die sich gemeinsam für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden einsetzen. Der FG engagiert sich auch auf politischer Ebene, um die Interessen seiner Mitglieder zu vertreten und die Bedeutung ganzheitlicher Ansätze im Gesundheitswesen sichtbar zu machen.

Die Mitgliedschaft des Fachverbands dort ist ein wichtiger Meilenstein für die Anerkennung der Peter Hess® Klangmethoden.



Zertifizierungen für Qualität und Vertrauen

Die hohen Ethik- und Qualitätsrichtlinien sowie die Berufsordnung des FG bilden zudem einen tragenden Grundstein für die Zertifizierungen des Fachverbands – als sichtbares Zeichen für Professionalität und Vertrauen:

- **Zertifizierte Peter Hess® Klangmassagepraktiker:in**
- **Zertifizierte Peter Hess® Klangmassage Praxis**

Diese Zertifikate sind ein wichtiges Qualitätsmerkmal für die Praxis und stärken das Vertrauen der Klient:innen.

Unsere Vision – Gemeinsam tragen wir die Klänge in die Welt!

Die wohltuende Wirkung der Klänge soll immer mehr Menschen erreichen – in ihrer ganzen Tiefe und Vielfalt. Denn wie Peter Hess es in Anlehnung an Erich Kästner ausdrückt:

Es gibt nichts Gutes außerman tut es!

(Erich Kästner)



Infos und Kontakt:
www.fachverband-klang.de





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 Heilswesen keine Belege gibt. Entsprechende Geschichten basieren meist auf Legenden, Sagen oder Mythen. In jüngerer Zeit werden sie leider immer häufiger von findigen Werbe-



leuten kreiert, um das Interesse der Kunden zu wecken und die Verkaufszahlen zu steigern. Doch selbst wenn es einen geheimen Gebrauch der Klangschalen im Rahmen von Tranceritualen oder Heilungszeremonien gegeben haben 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 (vgl. S. 68), ist aber in ihrer Entwicklung eine westliche Methode.

Klangschalen erobern den Westen – Anfänge der Faszination Klang

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 bewusstseinserweiternde 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

40 Jahren entstanden aufbauend auf der 1984 entwickelten Klangmassage zahlreiche Klangmethoden, die einen gezielten Einsatz der Klänge von Klangschalen und Gongs in den unterschiedlichen Arbeitsfeldern von Wellness und Prävention, Pädagogik und Beratung, Coaching und Therapie sowie im Heilwesen und der Pflege darstellen. Die Faszination für das Phänomen „Obertöne“ findet sich seit dieser Zeit auch in verschiedenen therapeutischen Ansätzen, wie sie im umfangreichen Theorieteil der Doktorarbeit von Christina Koller „Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern“ (Dr. Kovac Verlag, 2007) beschrieben sind (kostenloser Download auf www.fachverband-klang.de).

Verschiedene Klangschalenarten

Mit dem zunehmenden Interesse an den klingenden Bronzeschalen entwickelte sich auch ein immer größerer Markt für Klangschalen 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 Klangschalenart zwischen Schalen zu unterscheiden, die gegossen werden und solchen, die nach traditioneller Weise geschmiedet sind. Bei allen Klangschalenarten besteht das Rohmaterial aus einer mehr oder weniger hochwertigen Bronzelegierung und setzt sich aus 5 bis 12 verschiedenen Metallen zusammen, wobei Zinn und Kupfer den Hauptteil der Legierung bilden.

Die am weitesten verbreitete Klangschalenart, auch als **Klassische Klangschale** bezeichnet, ist die sogenannte **Tibetische Klangschale**. Der Name ist jedoch irreführend, da diese Schalen i.d.R. in Indien oder Nepal gefertigt werden. Diese Klangschalenart war Vorbild der von Peter Hess für die Klangmassage entwickelten Peter Hess® Therapie Klangschalen (S. 88). Diese Klangschalenart 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.

Es gibt Klangschalen in vielen verschiedenen Formen, Größen, Klangfarben und Qualitätsstufen.



Neben dieser bekanntesten Klangschaalenart gibt es z.B. noch die sogenannte **Puri-Klangschale**, 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 Klangschaalen- und Gongklang ist.

Zu nennen ist ferner die **Japanische Rin-Klangschale**, die aus einem Metallstück gedreht wird. Diese Klangschaalenart 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. 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 Klangschaalenarten 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 Klangschaalen begonnen hat.

Hinweis



Viele weitere Informationen rund um Klangschaalen und Gongs, ihre Pflege und Einsatzmöglichkeiten finden Sie auf: www.hess-sound.de



Hess
Sound

Die Peter Hess® Therapie Klangschalen – für die Klangarbeit am Körper entwickelt

Die Qualität eines Klangangebotes wird maßgeblich durch die Klang- und Schwingungseigenschaften der verwendeten Klangschalen bestimmt. Um eine optimale Wirkung in der professionellen Klangarbeit zu erzielen, entwickelte Peter Hess in jahrzehntelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit die Peter Hess® Therapie Klangschalen. Sie wurden gezielt auf die praktischen Anforderungen in Bereichen wie Entspannung, Pädagogik, Beratung, Therapie und Heilwesen abgestimmt.

Seit 1989 entstehen diese hochwertigen Klangschalen in Zusammenarbeit mit spezialisierten Werkstätten in Indien und Nepal. Heute liegt die Verantwortung für die Herstellung der Klangschalen beim Familienunternehmen Hess Sound – unter der Leitung von Jana Hess, Tochter des Firmengründers Peter Hess, sowie Tjalf Hoyer. Die Peter Hess® Therapie Klangschalen stehen weltweit für höchste Qualität, Wirksamkeit und Vertrauen in der professionellen Klangarbeit.

Die Auswahl der Rohstoffe

Für die Produktion der Peter Hess® Klangschalen werden ausschließlich hochwertige und vor allem reine Metalle verwendet. Dies bedeutet natürlich höhere Herstellungskosten, doch nur dadurch kann eine optimale Klang- und Schwingungsqualität erzielt werden. Die Hauptbestandteile sind Kupfer und Zinn, die eine hochwertige Bronzelegierung ergeben.



Der traditionelle Fertigungsverfahren

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 die Schale vom Reiskorn gestreut, um den Sauerstoff zu binden.
- Aus den frisch gegossenen Rohlingen wird mit dem traditionellen Schmiedewerkzeug die Klangschaale getrieben.
- Insgesamt sind (je nach Klangschaalentyp) 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 Klangschaale 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 optimiert wird.
- Anschließend wird die Klangschaale mit einer Mischung von Asche aus Reisstroh und Senföl poliert. Dadurch werden die letzten Unebenheiten beseitigt und die Schale erhält ihre typisch glänzende Oberfläche, die mit einer dünnen Schutzschicht versehen ist.



„Normierte“ Klangschaln – gezielt wirksam in der Klangmassage

Dank intensiver Forschung und Praxisentwicklung gibt es heute normierte Peter Hess® Klangschalentypen, die gezielt bestimmte Körperbereiche ansprechen. Diese Normierung ermöglicht eine einheitliche Anwendung und wissenschaftliche Erforschung der Klangmethoden.

In der klassischen Klangmassage kommen vor allem folgende Schalen zum Einsatz:

- Universalschale – vielseitig einsetzbar, besonders für den Rückenbereich
- Große Beckenschale – ideal für den unteren Körperbereich
- Große Herzschaale – wirkt besonders im oberen Körperbereich

Jeder Klangschalentyp hat eine charakteristische Form, Größe und Schwingungsqualität, die seine Wirkung bestimmt. Dabei bleibt eine gewisse Klangvielfalt innerhalb der Typen erhalten, um auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können. Für die Selbstanwendung oder Entspannung im Alltag steht dagegen weniger die Normierung im Vordergrund, sondern vielmehr der persönliche Bezug zum Klang – entscheidend ist, dass man die Schale gerne nutzt und ihren Klang als angenehm empfindet.

Die Qualitätsprüfungen der Peter Hess® Therapie Klangschaln

Jede Peter Hess® Therapie Klangschaale durchläuft ein mehrstufiges, sorgfältig aufgebautes Qualitätssicherungsverfahren – sowohl im Herstellungsland als auch in Deutschland. Bereits vor Ort erfolgt eine erste Kontrolle: Klang, Schwingung und Optik müssen den hohen Peter Hess® Qualitätsstandards entsprechen. Die Verantwortung hierfür liegt unter anderem bei einem erfahrenen Metallingenieur, der maßgeblich am Aufbau der Produktion beteiligt war. Zusätzlich werden regelmäßig technische Messungen in spezialisierten Prüfbereichen vorgenommen.

Nur Klangschaln, die diese Anforderungen erfüllen, treten den Weg nach Deutschland an. Werden Abweichungen festgestellt, erfolgt eine direkte Rückmeldung an die Produktion, um kontinuierlich Verbesserungen zu gewährleisten.

In Deutschland durchlaufen die Klangschaln eine weitere, detaillierte Prüfung. Nur die besten erhalten das Siegel als:

Peter Hess® Therapie Klangschaln Premium – sie entsprechen allen Qualitätskriterien in höchstem Maß und kommen bevorzugt in der professionellen Klangarbeit zum Einsatz.



Body, Mind & Soul



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



Die richtige Klangschale für mich und meine Zwecke

Ich, Peter Hess, möchte Ihnen hier einige Tipps mit auf den Weg geben, damit Sie eine für Sie passende Klangschale finden, mit der Sie die in dieser Broschüre beschriebenen Klangübungen auch erfolgreich durchführen können:

- 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 Klangschaalen wahrzunehmen.

Für den Einstieg und erste Klangübungen empfehle ich die sogenannte „Universal-schale“. Wie ihr Name erahnen lässt, verfügt sie über ein breites Frequenzspektrum, das den gesamten Körper gut anspricht – sodass sie eben universell einsetzbar ist.



Hilfreiches Zubehör für Ihre Klangmomente

Mit ein paar ausgewählten Hilfsmitteln können Sie Ihre Klang-Rituale und Übungen noch vielseitiger und wirkungsvoller gestalten.

Schlägel und Klöppel – entdecke die Klangvielfalt

Mit unterschiedlichen Schlägeln und Klöppeln können Sie einer Klangschale ganz unterschiedliche Klänge entlocken. Wir empfehlen zur Universalschale:

- Kleiner, fester Filzschlägel für hohe Töne
- Mittelfester Filzschlägel für mittlere Töne
- Großer, weicher Filzschlägel für tiefe Töne

Tipp

Zudem gibt es Gummi- bzw. Kautschukschlägel, die sich besonders gut reinigen lassen.



DIY-Klangkissen – Schwingungen spüren, wo du sie brauchst

Ein „Klangkissen“ ist eine wunderbare Möglichkeit, eine entspannte Lagerung zu gewährleisten und die sanften Vibrationen Ihrer Klangschale direkt am Körper zu genießen – zum Beispiel an den Fußsohlen. Sie können es ganz einfach selbst herstellen:

Das brauchst du:

- Styroporkügelchen (ca. 3–5 mm Durchmesser, z. B. als Nachfüllmaterial für Sitzsäcke)
- Einen stabilen Kissenbezug zum Befüllen
- Einen zweiten, waschbaren Kissenbezug zum Überziehen (so sind die Kügelchen sicher verpackt und das Kissen bleibt hygienisch)

Tipp: Das DIY-Klangkissen eignet sich auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, die im Bett oder Rollstuhl die wohltuenden Schwingungen genießen möchten.



Forschungs-/Projekte zu den Peter Hess® Klangmethoden

Seit ihrer Entwicklung 1984 haben die Peter Hess® Klangmassage und darauf aufbauenden 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). Klangschaalen-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 Klangschaale. 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.
- Fratojanni, 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 Klangschaalen 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 Klangschaale
Kraftquelle im Alltag**
mit Dr. Christina Koller & Ulrich Krause



KLANGABEND

**Klangschaalen
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



Klang als Kraftquelle erleben - ganz in Ihrer Nähe!



Ein kleines Klang-Ritual von nur wenigen Minuten täglich genügt, um nachhaltig die körperliche und seelische Gesundheit zu stärken und mehr Lebensfreude zu gewinnen!



Mit Klängen

- Entspannen und Wohlbefinden erleben
- Stress- und Burn-out vorbeugen
- Gesundheit stärken
- Selbstheilungskräfte mobilisieren
- Lebensenergie, Kreativität und Schaffenskraft wecken
- Eigene Stärken und Ressourcen (neu oder wieder) entdecken
- Lebensfreude gewinnen

