

Kraftquelle Klang

Die Klangschale als wertvoller Lebensbegleiter



Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude mit Klängen stärken

Praxistipps und Informationen
Klangschalen & Peter Hess®-Klangmassage



Liebe Klanginteressierte!

Mit dieser Broschüre möchten wir allen, die sich für Klangschalen und die faszinierende Welt der Klänge interessieren, einen kleinen Einblick zu ihren vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und positiven Wirkungen geben. Wir, das ist der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. – ein weltweiter Zusammenschluss von Peter Hess®-Klangmassagepraktikern.

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

(Peter Hess)

Heute werden Klangschalen in unterschiedlichsten Berufsfeldern gezielt eingesetzt – von Wellness und Prävention über Kindergärten und Schulen bis hin zu therapeutischen Praxen, Senioreneinrichtungen oder Krankenhäusern. Und das hat seinen Grund: Die harmonischen Klänge der bronzenen Schalen beruhigen den Geist, die sanften Schwingungen lockern den Körper und führen rasch in eine wohltuende Entspannung. Damit schaffen sie ideale Voraussetzungen für Regeneration, für Lernen, Persönlichkeitsentwicklung oder die Begleitung von Genesungsprozessen.

*Nutzen auch Sie die
wohltuende Wirkung der
 Klänge und verwöhnen Sie
 sich täglich mit einem
 kleinen Klang-Ritual!*



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

Wir haben für Sie in dieser Broschüre ausgewählte Klangübungen und zahlreiche Praxistipps zusammengestellt, mit denen Sie erste eigene Erfahrungen sammeln können. Sie brauchen dazu *nur eine* Klangschale. Erleben Sie, wie wunderbar Sie mit Hilfe der Klänge entspannen können, Ihre Wahrnehmung verfeinern und Ihr Leben bewusst und selbstbestimmt gestalten können!

Und wenn Sie sich einmal eine Klangreise oder Klangmassage gönnen möchten, sind Sie bei den Klangprofis unseres Verbandes genau richtig. Unsere Mitglieder haben eine fundierte Ausbildung beim Peter Hess® Institut (PHI) absolviert, das seit mehr als 35 Jahren für Professionalität und Qualität steht. Die PHI-Ausbildung entspricht den hohen Qualitäts- und Ethikrichtlinien des Dachverbandes der freien beratenden und Gesundheit fördernden Berufe, dem wir angegliedert sind (www.freie-gesundheitsberufe.de).

Alle, die tiefer in das Thema Klang einsteigen oder die Klangschalen beruflich nutzen möchten, finden in dieser Broschüre weiterführende Tipps zu Büchern, DVDs, CDs und Seminaren.

Und nun wünschen wir Ihnen liebe Leserin, lieber Leser klangvolle Inspirationen und viel Spaß beim Erkunden der faszinierenden Welt der Klänge!

Peter Hess, Dr. Christina Koller und Ulrich Krause
(Vorstand des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V.)

Inhalt

Meine Klangschaale – ein wertvoller Lebensbegleiter

Ein kleiner Überblick _____ 6

Klingende Wohlfühlmomente im Alltag schaffen

Wohltuende Klangübungen für jeden Tag _____ 8

- Bevor Sie beginnen ... _____ 9
- Meine Klang-Erfahrungen - Mein Klangtagebuch _____ 10
- Hören - Lauschen - Wahrnehmen _____ 12
- Die Klänge über die Handreflexzonen erfahren _____ 14
- Ich schenke Dir einen Klang! _____ 16
- Der Klang brummt durch viele Hände _____ 16
- Klangentspannung für den Bauch _____ 18
- Psychohygiene mit Klang _____ 20
- Achtsamkeitstraining mit Klang _____ 22

Klang-Pause – Zeit für mich!

Wie regelmäßige Klangübungen das Leben bereichern können _____ 24

„Das war wie Wellness für die Seele!“

Klanganwendungen für eine Schönheit, die von innen kommt _____ 28

Kinder lieben Klänge

Klangspiele mit Kindern in der Familie, im Kindergarten und in der Schule _____ 30

- Spielerisch Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung und Kreativität fördern _____ 30
- Klangspiele machen nicht nur Spaß, sondern auch Sinn _____ 32
- Peter Hess®-Klangpädagogik und KliK® - Klingende Kommunikation
in Pädagogik und Beratung _____ 35

Fantasiereisen und Klang – eine perfekte Kombination _____ 36

- Praxistipps zur Klangbegleitung von Fantasiereisen _____ 38
- Meditationen oder Gedichte mit Klang untermalen _____ 39
- Voll dabei! Fantasiereisen und aktive Klanggeschichten für Kinder _____ 41

Lebensfreude pur mit dem Emily Hess®-Klangyoga _____ 45

- Das Becken in all seinen Sensibilitäten stärken – Klangyoga für zu Hause _____ 46
- Klangyoga für Kinder – Entspannung mal anders _____ 48

Peter Hess – Ein Leben für den Klang	
Entwickler der Klangmassage und Pionier der Klangarbeit	50
Entspannung pur – Die Peter Hess®-Klangmassage	59
Ein entspannter Rücken dank Klangmassage	62
• Partner-Übung: Klangentspannung für den Rücken mit einer Klangschale	64
Klangmassage selbst erlernen	
Das Peter Hess® Institut – seit mehr als 30 Jahren Profi in Sachen Klang	66
• Die faszinierende Welt der Klänge und Klangschalen erkunden	
Einsteiger-Angebote am Peter Hess® Institut	68
• Klang-Seminare – ein Geschenk an sich selbst!	70
Die Klangmassage ist ein „Allrounder“, der in vielen Arbeitsfeldern sinnvoll genutzt werden kann	74
Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. stellt sich vor	82
Das kleine Klangschalen-ABC	86
Der lange Weg zur Peter Hess® Therapieklangschale	90
Die richtige Klangschale für mich und meine Zwecke	94

Impressum

Kraftquelle Klang/2022 · Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 4252-9389140 · E-Mail: info@fachverband-klang.de

www.fachverband-klang.de

Herausgeber und verantwortlich i.S.d.P.: Peter Hess, Bruchhausen-Vilsen

Redaktion: Dr. Christina Koller und Ulrich Krause

Lektorat: Ulrich Krause

Grafik und Layout: Sandra Lorenz

Bildnachweise: © Archiv Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., Archiv Peter Hess® Institut, Anna Avramidou, Stefan Mikolon, Rosemarie Bleil, „Foto und Bilderwerk Oldenburg“ (S. 18, 44, 46), Sandra Lorenz, Tina Buch, Sebastian Buch, Andreas Kreuzfeldt, 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 europaweit geschützte Marken.

Meine Klangschale – ein wertvoller Lebensbegleiter

Ein kleiner Überblick

Dem Berufsschullehrer und Dipl. Ingenieur für Physikalische Technik Peter Hess ist es zu verdanken, dass Klangschalen in den vergangenen drei Jahrzehnten in vielen Bereichen bekannt geworden sind. Es waren Erlebnisse und Erfahrungen auf Reisen durch Nepal, Indien und Tibet, die ihn 1984 zur Entwicklung der Klangmassage mit Klangschalen inspirierten (S. 50). Die positiven Wirkungen, die seine ganzheitliche Entspannungsmethode in der Praxis hervorrief, führten rasch zu einer Weiterentwicklung seiner Methode und Entstehung zahlreicher Spezialisierungen für verschiedene Arbeitsfelder, wie sie heute unter dem Begriff Peter Hess®-Klangmethoden zusammengefasst werden. Parallel zur Klangmassage entwickelt der Pionier der Klangarbeit auch eigene Klangschalen, die hinsichtlich Klang- und Schwingungsqualität optimal auf die Praxisbedürfnisse abgestimmt sind – die sogenannten Peter Hess® Therapieklangschalen (S. 90).

So konnte im Laufe von mehr als 30 Jahren ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ am Peter Hess® Institut (PHI) ein bis heute einmaliges Regelsystem aus reflektierter Praxis, Forschung und Entwicklung entstehen. Denn so wie Klang Bewegung ist, so sind auch die Klangmethoden stetig in Bewegung und im Wachstum. Die Gründung unseres Verbandes, des Internationalen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. (FV) (S. 82), war ein wichtiger Meilenstein in der Professionalisierung der Peter Hess®-Klangarbeit. Durch den Beitritt des FV zum Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (FG) und verschiedene wissenschaftliche Arbeiten, ist es möglich, durch die Kooperation mit dem Gesundheits-Campus der St. Elisabeth Universität für den erweiterten Abschluss als Peter Hess®-Klangmassagepraktiker/in ein Universitätszertifikat zu erwerben. All das macht unsere Verbandsmitglieder, die Peter Hess®-Klangmassagepraktiker, -Klangpädagogen und -Klangtherapeuten zu echten Profis in Sachen Klang! Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen kleinen Einblick in deren Arbeit und die wunderbaren Möglichkeiten, Klangschalen für sich selbst zu nutzen.

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

Zur Wirkung der Klänge

Die Wirkung der Klänge ist immer sehr komplex, auch wenn die Klangübungen und die Methode der Klangmassage (S. 59) auf den ersten Blick recht einfach erscheinen mögen. Im Wesentlichen können mit den Klangschalen zwei Impulse gesetzt werden: ein hörbarer und ein fühlbarer Reiz. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und führen schnell in eine wohltuende Entspannung. Die feinen Vibrationen, die von einer klingenden Schale ausgehen, nehmen wir über unsere Haut und über das Körperinnere wahr. Die sanften Schwingungen breiten sich als Schallwellen im Raum und im Körper aus. Sie wirken dabei wie eine ganz feine Massage und bringen die Körperflüssigkeiten, das Gewebe, die Organe, die Knochen, Körperholräume ... zum Schwingen.



Beobachtet man, wie ein Stein ins Wasser fällt und sich von dort aus konzentrische Wellen ausbreiten, so kann man sich gut vorstellen, wie die Klänge im menschlichen Körper wirken, der ja zum Großteil aus Wasser besteht.

Die sanften Klangwellen lockern muskuläre Verspannungen und regen die Durchblutung an, der Klang bringt die „inneren Gewässer“ in Bewegung. Dies nutzen z.B. Physiotherapeuten und integrieren die Klänge in klassische Behandlungsformen (vgl. S. 62). Die entspannende Wirkung und einfache Handhabung macht die Klangschalen aber auch für pädagogische Arbeitsfelder (S. 30), für Beratung und Therapie sowie für das Heilwesen zu einer echten Bereicherung (S. 74).

Klingende Wohlmomente im Alltag schaffen

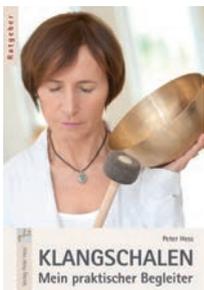
Wohltuende Klangübungen für jeden Tag

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 (vgl. S. 75). Wer dies für sich erfahren hat, wird seine Klangschaale 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
- Körperwahrnehmung fördern
- bestimmte Körperpartien lockern
- die Selbstheilungskräfte aktivieren
- kreisende Gedanken zur Ruhe bringen
- 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!



Buch-Tipp

Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

von Peter Hess

Verlag Peter Hess, 2. überarb. Auflage 2018

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 (vgl. S. 22). 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 (vgl. S. 61). 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. 94 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

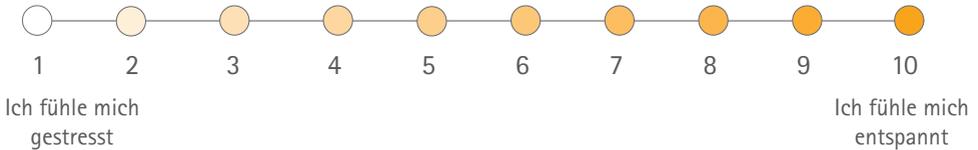
Um die Wirkung der Klänge kennenzulernen, empfehlen wir Ihnen, diese täglich über einen längeren Zeitraum ausprobieren. Eine Dauer von vier Wochen hat sich bewährt (vgl. S. 25). Wir möchten Sie dazu ermutigen, sich täglich einige Notizen zu machen, wie es Ihnen mit den Klangübungen geht und Ihre Beobachtungen 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

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 Klangschale 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 Klangschwingungen 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 Abschwellen 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 Klangschwingungen 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 Klangschwingungen in ihren Händen spüren können, obwohl die Klangschale 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

- Der Klang-Gebende hält seine Hand mit geöffneter Handfläche nach oben.
- Der Partner legt seine Hand unter die Hand des Klang-Gebenden, dabei zeigt auch seine Handfläche nach oben.
- Nun positionieren Sie als Klang-Gebender die Klangschale auf dem oberen Handteller.
- Das Gewicht der Klangschale wird zunächst vom Klang-Gebenden gehalten.
- Verteilt sich das Gewicht der Klangschale aber auf beide Hände, so wird die Klangempfindung noch stärker sein.
- Schlägeln Sie als Klang-Gebender die Schale behutsam an.
- Hören Sie beide den Klängen zunächst einfach nur nach.
- Im nächsten Schritt erweitern Sie Ihre Wahrnehmung um das Fühlen. Nehmen Sie die Schwingungen der Klangschale bewusst in Ihrem Handteller wahr. Sie spüren die zarten Vibrationen der klingenden Schale auf Ihrer Handfläche und richten Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf. Spüren Sie, wie sich die Schwingung durch beide Hände hindurch entfaltet?
- Als Klang-Gebender klingen Sie die Schale weiterhin behutsam und in einem gleichmäßigen, langsamen Rhythmus immer wieder an.
- Wenn Sie beide mögen, können Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren gesamten Körper ausdehnen.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Klänge im Körper zu spüren. Fühlen Sie, wie Klangwelle für Klangwelle immer weiter und freier durch den Körper fließen.
- Nehmen Sie sich nach der Klangübung Zeit, in Stille nachzuspüren.
- Nun wiederholen Sie die Übung mit wechselnden Rollen.
- Tauschen Sie sich erst 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.



Übung

Klangentspannung für den Bauch

- Legen Sie sich locker auf den Rücken und machen Sie es sich so bequem wie möglich.
- Positionieren Sie die Klangschale auf dem sogenannten „Solarplexus“. Das ist der Bereich etwa eine Handbreit über dem Bauchnabel.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf und der Arm, mit dem Sie die Klangschale anschlägeln möchten, gut abgestützt sind, sodass es zu keinen unnötigen Anstrengungen bzw. Anspannungen kommt.
- Nun tönen Sie die Klangschale 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 Klangschale einige Male auf Ihrem Solarplexus angeklungen haben, schieben Sie sie etwas weiter nach unten auf Ihren Unterleib, sodass die Klangschale den Schambeinknochen berührt.
- Nun schlägeln Sie die Schale hier einige Male sanft an. Lassen Sie sich zwischen den Anschlägen Zeit und spüren Sie der sich ausbreitenden Schwingung nach.
- Danach schieben Sie die Klangschale 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.

Die sanften Klangschwingungen 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.

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 an-töne, 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. 18) 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.



CD-Tipp

Angeleitete Klangentspannungen finden Sie auch auf der CD **Die heilende Kraft der Klangmassage** von Peter Hess, die 2012 im Irisiana Verlag erschienen ist. (Hörbuch-CD, 20 S. Booklet, Laufzeit 63 Min.)

Seminar-Tipp

Wie der Seminartitel **Gesundheitsprävention 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 Klangmassagepraktiker bieten das Seminar-Konzept auch als fortlaufenden Kurs an. Adressen erfragen Sie bitte im Peter Hess® Institut (S. 69).

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 T. 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 wie die „Klang-Körper-Reise“ von Peter Hess 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 in dem 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 seit 2009 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 Teilnehmer 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 Teilnehmer 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** Klangschale 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 Pädagogen wie für Kinder: Ruhepausen, durchatmen im hektischen Berufsalltag – ein Beitrag zur Gesundheitsförderung und Stressprävention (vgl. S. 35).

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. 34 und S. 38).

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. S. 16).

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 auf der Website www.fachverband-klang.de (Zur Klangmassage: Entwicklung und Forschung) sowie in den Fachzeitschriften KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014 und 7/2010.
- Eine **Adressenliste von Klangprofis**, die Sie bei Ihrem Klangweg begleiten können, finden Sie auf unserer Website www.fachverband-klang.de (unter: Klangmassageanbieter*innen finden).

Workshop-Tipp

Allen, die unter fachkundiger Leitung spielerisch erste oder weitere Erfahrungen mit Klangschalen sammeln möchten, denen empfehlen wir den **Workshop: Entspannen mit Klangschalen**, der deutschlandweit in mehr als 40 Städten und auch als Online-Kurs angeboten wird. Dort haben Sie auch die Möglichkeit, verschiedene Klangschalen auszuprobieren und miteinander zu vergleichen. Termine und Veranstaltungsorte erfragen Sie bitte beim Peter Hess® Institut (S. 69).

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



„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 Kosmetikerinnen 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 bronzenen Schalen aus Nepal oder Indien 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 Kosmetikerinnen 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 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. 18) gönnen.

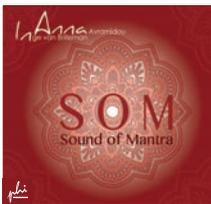
Oder verwöhnen Sie Hände oder Füße mit einem duftenden Klangbad. Reichern Sie dazu das warme Wasser mit ätherischen Ölen an und klingen Sie die Schale behutsam an, während Sie Ihre Füße darin baden. Spüren Sie die sanften Schwingungen, die von der klingenden Schale ausgehen, das ist „Entspannung pur“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

Workshop-Tipp

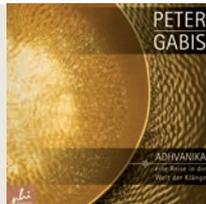
Interessierte Kosmetikerinnen erfahren im **Tagesworkshop Klang und Kosmetik** oder im Seminar **Peter Hess® Wellness-Klangmassage**, wie sie ihr Angebot mit den außergewöhnlichen Klangmethoden bereichern können.

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

Tipp: CD und Audio-Download



SOM – Sound of Mantra
von Anna Avramidou und
Inge van Brillemann
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 anstupsen 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 einen richtigen „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. 94) 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 Klangschale 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 Klangschwingung 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. Sie schult 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 und schlagen Sie die Klangschale an. Die sanfte Klangmassage wird in dem Körperteil deutlich zu spüren sein und das Kind nimmt diesen Teil seines Körpers besonders intensiv wahr.



**überarbeitete
Neuaufgabe
erscheint Ende 2022**

Emily Hess u. Peter Hess

Buch-Tipp

In dem Buch **Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen** von Emily und Peter Hess (Verlag Peter Hess, überarb. Neuaufl. Ende 2022) finden Sie umfangreiche Anleitungen zum Experimentieren und zahlreiche Klangspiele.

Workshop-Tipp

In mehr als 40 deutschen Städten und online wird der **Workshop „Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen für Kinder von 3–5 Jahren“** angeboten, bei dem Sie selbst in die Welt der Klänge eintauchen und vielfältige Impuls sammeln können. 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, 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 ihr Kind die Schale aber auch auf dem Bauch stehen haben und die zarten Klangvibrationen genießen (vgl. S. 18). Klingen Sie die Klangschale nun behutsam in einem langsamen und regelmäßigen Rhythmus an – geben Sie ausreichend Zeit für Klang-Pausen und die Stille, die jedem Klang folgt. So schaffen Sie einen leisen und doch steten Klangraum, der behutsam den Übergang vom Wachen zum Schlafen unterstützen kann. Zu den Klängen können Sie nun die Gute-Nacht-Geschichte vorlesen oder gemeinsam besprechen, was an diesem Tag besonders schön war und was vielleicht auch nicht ganz so toll gelaufen ist (vgl. S. 20).

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 **Schatzfinder im KlangZauberLand** (16 Std.)
- Seminar **Urvertrauen mit Kindern – Das kleine Glück** (16 Std.)
- **Intensivausbildung zum KliK®-Experten/-Praktiker – Klingende Kommunikation mit Kindern** (53 Std., v.a. für päd./therap.Fachkräfte)
- Seminar **Der Einsatz von Klangschalen im Schulalltag** (16 Std., für Lehrer, Erzieher und päd. Fachkräfte)

Ausführliche Informationen: www.peter-hess-institut.de (unter Seminare von A-Z)

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. 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!



Unser Tipp für Sie

In der Broschüre **Kraftquelle Klang – Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden** finden Sie viele weitere Spiel- und Übungsanregungen sowie Wissenswertes rund um das Thema Klang & Kinder.

Sie können ein kostenloses Exemplar beim Peter Hess® Institut bestellen oder **die Broschüre hier online lesen**.

Fantasiereisen und Klang – eine perfekte Kombination

Haben Sie schon mal eine klangbegleitete Fantasiereise erlebt? Wenn ja, haben Sie vielleicht auch erlebt, wie die Verbindung von Fantasiereisen und Klang ihre ganz besondere Wirkung entfaltet, die tief berührt.

Fantasiereisen lenken unsere Aufmerksamkeit, sprechen unsere Fantasie und Kreativität an und können in uns innere Bilder entstehen lassen, positive Gefühle wachrufen und uns so Wohlbefinden, Erholung und Inspiration schenken. Die harmonischen Klänge von Klangschalen (und Gongs) unterstützen diesen Prozess auf einmalige Weise und lassen eine ganz besondere Atmosphäre der Leichtigkeit, Tiefe und Gemeinschaft entstehen. Sie erwecken die vorgetragenen Geschichten regelrecht zum Leben!



Foto:
Heike Thiede

Fantasiereisen, die oft auch als Traumreisen bezeichnet werden, können sich an Menschen jeden Alters richten und verschiedene Zielsetzungen bzw. Themen haben, z.B.:

- Sich-einfach-nur-wohl-fühlen
- Eine entspannende Auszeit vom Alltag
- Zugang zu (ungenutzten) Ressourcen aktivieren
- Lernprozesse verstärken
- Kreativität anregen
- (Neue) Lösungen für Probleme finden
- Gesundheit stärken
- Genesungsprozesse unterstützen
- u.v.m.

CD-Tipp:

Dein Weg, Schritt für Schritt · Basic Trust Imagination
von Emily Hess · Spielzeit: 60 Min. · Preis: 14,90 €
Ruhe finden – entscheidungsfähig werden – gesund sein!



Mit klingenden Fantasiereisen sprechen wir eine Einladung aus, innezuhalten und sich durch Bilder und Impulse in die innere Wirklichkeit zu begeben. Fantasiereisen fördern die Entspannung und damit einen gesunden Umgang mit Stress. Sie erleichtern das Loslassen von gewohnten Denkschemata, wodurch sich neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken ergeben, und sie wirken bewusstseinsweiternd. Dadurch, dass die Welt mit anderen, sonst weniger genutzten Fähigkeiten des Gehirns wahrgenommen wird, werden auch Kreativität sowie assoziatives und bildhaftes Denken gefördert, was gerade für das Lernen und Problemlöseverhalten von enormer Bedeutung ist.

Klang, Sprache und die entstehenden „inneren Bilder“ und Gefühle verschmelzen bei klangbegleiteten Fantasiereisen zu einem kraftvollen Erlebnis, das nachhaltig in unseren Alltag hineinwirken und unser Leben positiv beeinflussen kann.

Probieren Sie es einfach mal aus!

Die Peter Hess®-Klangmassagepraktiker bieten deutschlandweit regelmäßig Klang- und Fantasiereisen an. Termine in Ihrer Nähe finden Sie auf folgenden Webseiten:

www.peter-hess-institut-landsteinermuehle.de

Peter Hess® Institut -
Landsteiner Mühle/Taunus

www.peter-hess-institut-schweringen.de

Peter Hess® Institut - Schweringen (PHZ)
bei Nienburg/Weser in Niedersachsen

www.phi-nord.de

Region Norddeutschland sowie Hannover, Celle,
Wendland und Kassel, Osterniedersachsen/Harz

www.phi-nordwest.de

Region Nord-/Westdeutschland

www.peter-hess-zentrum-nottuln.de

Peter Hess® Zentrum Nottuln im Münsterland

www.phi-sachsen.de

Region Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

www.phi-berlinbrandenburg.de

Region Berlin/Brandenburg

www.phi-nrw.de

Region Nordrhein-Westfalen

www.phi-rheinmainneckar.de

Region Rhein-Main-Neckar, Hessen

www.phi-baden-wuerttemberg.de

Region Baden-Württemberg

www.phi-bayern.de

Region Bayern

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.

Seminar-Tipp

Das Online-/Seminar **Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten – Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen** bietet einen idealen Einstieg für alle, die sich für das Thema Fantasiereisen interessieren.

Termine und Veranstaltungsorte finden Sie unter:

www.peter-hess-institut.de (Seminare von A-Z)

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!

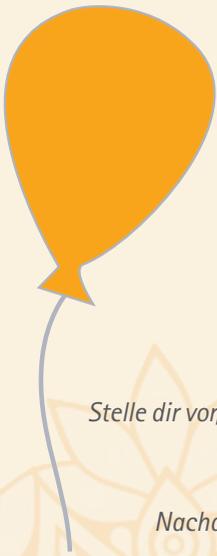
Fantasiereisen und aktive Klanggeschichten für Kinder

*„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-KLANGentspannungskoaching“ aus dem Weiterbildungssystem KliK® (S. 35) 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, 2017, vgl. S. 116).



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 sprinkelt 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 = Herzschale · BS = Beckenschale · ZS-Set = Set aus drei Zen-Klangschalen

Buch- und CD-Tipps



Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder und jung gebliebene Erwachsene

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.

von Emily Hess (u.a.), 203 Seiten, Verlag Peter Hess, überarb. Neuauflage 2022



Klingen, spüren, schwingen (Buch/CD)

Klangpädagogische Spiele, Körperübungen und Klangmassagen sind in Fantasiereisen eingebettet, bei denen sich die Kinder mit viel Spaß auf abenteuerliche Reisen begeben.

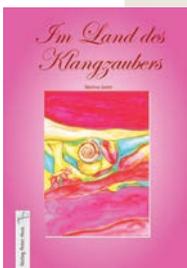
von Beate van Dülmen, ca. 100 Seiten/
67 min., Ökotopia-Verlag, 2013



Klänge gehen auf die Reise

Berührende Geschichten – aus der jahrelangen Erfahrung einer Lehrerin.

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



Im Land des Klangzaubers

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

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

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® Therapieschalenqualität zum Einsatz, ergänzt durch Sangha-Meditationsklangschaalen (vgl. S. 90). Die tiefen Klänge unterstützen erdende und loslassende Übungen, die höheren Klänge werden vor allem bei aufrichtenden und öffnenden Übungen genutzt. Dabei können die Klangschaalen 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. 36).

Emily Hess und die von ihr autorisierten Emily Hess®-Klangyoga-Seminarleiterinnen bieten in Deutschland und vielen weiteren Ländern unterschiedliche Klangyoga-Seminare an. Ausführliche Informationen finden Sie unter:

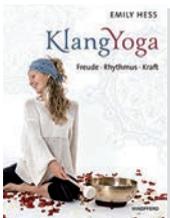
www.emilyhess.eu

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

Windpferdverlag, 2016

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 angegeben 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®, hat auch einen besonderen Klangyoga-Stil entwickelt. Ihre SchülerInnen 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, 2017) zusammengestellt hat.

Eine ihrer Schülerinnen, die 12-jährigen Maya, beschreibt ihr Erleben des Klangyoga wie folgt: *„Die vielen Klänge waren total schön. Die Stimmung während der Stunde war ruhiger als sonst. Man konnte die Yogaübungen viel mehr genießen und besser entspannen, man fühlt mehr, durch die Klänge kann man sich mehr in die Yogaübung versetzen.“*

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

Sie hat für diese Broschüre eine Klangyoga-Übung aus ihrem Seminar „Yoga und Klang für Kinder“ zur Verfügung gestellt, das sie auch am PHI anbietet.

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

Ziel: Diese Übung zentriert und harmonisiert.

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

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



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

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



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

Der Klang der Herzschaale unterstützt das Nachoben-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.

Fotos: Nancy Zaruba

Seminar-Tipp

Kinderyoga klangvoll gestalten mit Nancy Zaruba.

Termine und Veranstaltungsorte finden Sie unter: www.peter-hess-institut.de
(Seminare von A-Z)



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

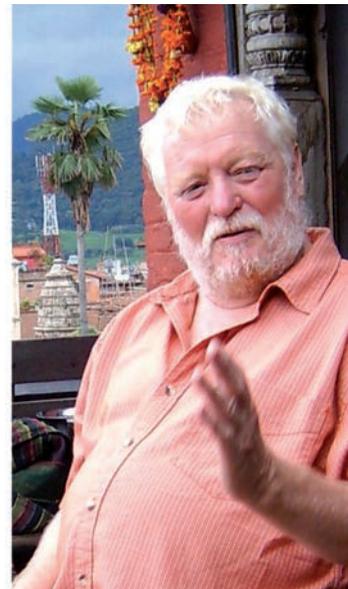
Peter Hess wurde im August 1941 in eine schwierige Zeit hineingeboren. Seine Geburt, Kindheit und Jugend erlebte er rückblickend als anstrengend und einsam. Hatte er doch das schmerzliche Gefühl, ganz auf sich selbst zurückgeworfen zu sein. Aber wie alles hatte auch diese Erfahrung zwei Seiten und führte 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 unbekanntem 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 Klangschalen 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 Klangschalen auf den Weg gebracht. Eine wichtige Basis für diese Entwicklung war auch die Herstellung spezieller Klangschalen, die optimal auf die Bedürfnisse der Klangpraxis abgestimmt sind.

Herstellung eigener Klangschalen

Weil er in Nepal bald keine geeigneten Klangschalen mehr fand, die seinen hohen Ansprüchen gerecht wurden, begann Peter Hess 1984 damit, eine eigene Klangschalen-Fertigung aufzubauen. Es sollte viele Jahre des Experimentierens und Forschens brauchen, bis ihm 1989 der Durchbruch gelang. Heute gelten die Peter Hess® Therapieklangschalen mit ihrer exzellenten Klang- und Schwingungsqualität als „Juwel unter den Klangschalen“. 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 leitet heute die Firma Hess Klangkonzepte (ehemals Nepal Importe), die das gesamte Sortiment an Peter Hess®-Klangschalen, Gongs und Zubehör für die Klangpraxis führt (S. 93).



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 2002 der Verlag Peter Hess (vgl. S. 95). Parallel entstanden immer mehr Ausbildungsstandorte im In- und Ausland (vgl. S. 72). Die zunehmende theoretische Fundierung der Klangmassage durch wissenschaftliche Forschungen und im Rahmen von Fachpublikationen hat den Weg bereitet, sodass seit 2013 ausgewählte PHI-Abschlüsse in ein Zertifikatsprogramm aufgenommen wurden, aktuell in Kooperation mit dem Academic Center of Excellence am Gesundheits-Campus der St. Elisabeth Universität.

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.

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.

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.





Entspannung pur – Die Peter Hess®-Klangmassage

Die obertonreichen 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 außergewöhnlich 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 Körperhölräume im gesamten Leib aus. Unser Körper, der zu etwa 70 Prozent aus Flüssigkeit besteht, reagiert entsprechend sensibel auf diese feine Stimulation. Die Klänge bringen ihn im wahrsten Sinne des Wortes in Bewegung, in Fluss. Die feinen Schwingungsimpulse lockern sozusagen nebenbei ganz sanft muskuläre Verspannungen, Verklebungen im Faszienewebe 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.

Mehr als 35 Jahren 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

*„Ich fühle mich
wie neu geboren!“*



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 des Klang-Gebenden kommt hinsichtlich der positiven Wirkungen einer Klangmassage eine wichtige Rolle zu, wie eine Untersuchung von Dr. med. Kerstin Gommel zur neuronalen Wirkung der Klangmassage (Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 7/2010, S. 20 ff) zeigen konnte. Diese Fähigkeit zu schulen ist ein wichtiger Teil der Klangmassage-Ausbildung am Peter Hess® Institut (vgl. S. 66).

Hinweise

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

In der Web-Infothek finden Sie auch viele weitere Informationen, Videos und Beiträge rund um die Welt der Klänge.



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 (vgl. Hardt, 2009). 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 (vgl. Matzenberger, 2007/2017). 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. 20) können Klangmassage oder Klangübungen zudem helfen, Stress ver-

ursachende Situationen oder Verhaltensweisen 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 (vgl. Beutel, 2007). Gerade bei chronischen Schmerzpatienten kann das „nur Wohlfühlen“ während einer Klangmassage ein Schlüsselmoment im Genesungsprozess sein.



Literatur

- Beutel, Alexander:** Klangmassage in der kombinierten Anwendung mit der klassischen Massage. In: Hess, Peter / Koller, Christina: Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten. Verlag Peter Hess, 2007, S. 163-167.
- Hard, Nandi:** Klangmassage in der Manuellen Lymphdrainage. In: Hess, Peter / Koller, Christina M.: Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2009, S. 84-100.
- Matzenberger, Rosa:** Klangmassage bei Schmerzen und psychosomatischen Beschwerden. In: Hess/Koller (Hrsg.) (2007 siehe oben), S. 142-151.
- Matzenberger, Rosa:** Peter Hess®-Klangmethoden in der Burn-out-Prävention und -Behandlung. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 12/2017, S. 22-27.

Partner-Übung

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 sowohl Klang-Empfänger als auch Klang-Gebender 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 Anschlagstärke 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

- Der Klang-Empfänger macht es sich im Liegen bequem.
- Als Klang-Gebender 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 unteren 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 Klangschaale auf die Mitte des Gesäßes (Steißbeinbereich) und klingen sie mit dem großen Filzschlägel an.
Ihr Partner genießt die Klangschwingungen in diesem Bereich, der immer freier wird. Ordnung und Harmonie kehren ein.
- Anschließend stellen Sie die Klangschaale wieder zurück auf die Ausgangsposition und klingen sie noch 3 Mal an.
- Dann positionieren Sie sie zwischen den Schulterblättern auf dem Nacken. (Hinweis: Die Klangschaale darf nicht auf dem Hinterkopf bzw. Schädelknochen aufliegen!) Sanft und regelmäßig klingen Sie die Schale nun mit dem kleinen härteren Filzschlägel an, sodass die höheren Frequenzen der Klangschaale in den Vordergrund treten.
So breitet sich auch im Nackenbereich langsam eine wohlige Entspannung aus. Die Klangschwingungen erreichen dabei auch den Kopf, weswegen hier besonders behutsam vorgegangen werden muss.
- Nun stellen Sie die Klangschaale zuerst auf den rechten Schulterbereich und schlägeln sie in regelmäßigem Abstand an.
- Nach einigen Anschlägen lassen Sie die Klangschaale 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 Klangschaale 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 Klangschaale vollkommen ausklingen, bevor Sie sie vom Körper nehmen. Geben Sie Ihrem Partner dann einige Minuten Zeit zum Nachspüren.
- Bleiben Sie währenddessen mit Ihrer Aufmerksamkeit noch ganz bei Ihrem Gegenüber und warten Sie, bis die Person die Augen öffnet.
- Sollte der Klang-Empfangende eingeschlafen sein, könnte eine leichte Berührung helfen, damit er 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 der Klang-Empfangende beginnt.

Klangmassage selbst erlernen

Das Peter Hess® Institut –
seit mehr als 30 Jahren Profi in Sachen Klang

Wer die Klangmassage selbst erlernen will, trifft bei unserem Kooperationspartner, dem Peter Hess Institut, auf die Profis in Sachen Klang. Hier verbinden sich Tradition und Moderne gleichermaßen wie fundiertes Wissen und einfühlsame Wegbegleitung. Jeder Seminarbesuch ist immer auch ein Geschenk an sich selbst, wie ein Seminarteilnehmer der 8-tägigen Klangmassage-Intensivausbildung beschreibt:

„Ich bin so froh/glücklich, die Klangmassage für mich kennengelernt zu haben (ca. vor einem Jahr). Seitdem fühle ich mich ruhiger, ausgeglichener, fröhlicher, glücklicher und bin nicht mehr 'der Hamster im Laufrad'. Mein Umfeld hat diese Veränderung bemerkt und freut sich mit mir. Ich freue mich auf die vielen Dinge, die mich in der Zukunft erwarten und die ich Schritt für Schritt angehen werde. Viele Blockaden haben sich bei mir gelöst.“

Klangmassage-Ausbildung

Heute wird die Peter Hess-Klangmassage am Peter Hess Institut in Deutschland und an den Peter Hess Akademien in mehr als 20 Ländern nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt, wobei es unterschiedliche Möglichkeiten der Ausbildung gibt – als einzelne Seminare, Block- oder Intensivausbildung.

Grundsätzlich wird zwischen der Basis-Ausbildung mit 84 Stunden und der erweiterte Ausbildung mit 100 Stunden (Basis-Ausbildung + Aufbauseminar)



unterschieden. Letzterer Abschluss entspricht den hohen Qualitäts- und Ethikrichtlinien des Dachverbandes für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe (www.freie-gesundheitsberufe.de) und wird auf Antrag durch uns, den Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V., zertifiziert (vgl. S. 84). Zudem können Absolvent/innen der erweiterten Peter Hess®-Klangmassage durch die Kooperation des PHI mit dem Gesundheits-Campus der St. Elisabeth Universität ein Universitätszertifikat erwerben. Absolventen dieser hochwertigen Klangmassage-Ausbildung erkennen Sie an der Auszeichnung als **Zertifizierte/r Peter Hess®-Klangmassagepraktiker/in**. Eine Referenzliste finden Sie auf unserer Website: www.fachverband-klang.de

Individuelle Qualifikation und Kompetenzerweiterung

Mehr als 90 Fachseminare ermöglichen neben der Klangmassage-Ausbildung – je nach persönlichen Interessen und Schwerpunkten – eine individuelle Qualifikation und Kompetenzerweiterung. Beim PHI erhalten Sie alles aus einer Hand – vom Workshop bis hin zum Zertifikatslehrgang (in Kooperation mit dem Academic Center of Excellence am Gesundheits-Campus der St. Elisabeth Universität).

Ausführliche Informationen über die Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage und die zahlreichen Weiterbildungen in den Peter Hess-Klangmethoden finden Sie auf folgender Website:

www.peter-hess-institut.de



Die faszinierende Welt der Klänge und Klangschalen erkunden Einsteiger-Angebote am Peter Hess® Institut

Es gibt viele Möglichkeiten, Klangschalen, Klangmassage und Klangmethoden kennenzulernen. Die eigene Erfahrung sollte dabei immer an erster Stelle stehen, sie kann durch keine Lektüre und keinen Bericht ersetzt werden. Neben den Angeboten der Klangmassagepraktiker in Ihrer Region (S. 37) sind für Sie vielleicht auch die Einsteiger-Angebote des Peter Hess® Instituts interessant. Hier ein Auszug aus den mehr als 90 Seminaren:

Gesundheit, Entspannung und Wellness

- Entspannen mit Klangschalen (Workshop)
- Gesundheitsförderung und Prävention für Körper, Geist und Seele mit Klangschalen
- Einklang in Achtsamkeit - Elemente aus Klang und MBSR
- Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken (auch in Kombination mit Klangmassage II)
- Klangmassage-Intensivausbildung (auch als Urlaubskurs auf der Nordseeinsel Langeoog)
- Klangtransformation - Mein Leben aktiv gestalten
- Fantasiereisen I: KLANGräume gestalten - Geschichten, Meditationen und Gedichte wirkungsvoll umrahmen
- Intensivausbildung zum Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen (i.d.R. 6 Tage)
- Urvertrauen – Wandlung „Einklang für Körper und Seele“
- Urvertrauen – „Im Dialog mit deiner Seele“

In der Begleitung mit Kindern und Jugendlichen

- Klangschalen – Mit allen Sinnen spielen und lernen für Kinder von 3-5 Jahren (Workshop)
- Der Einsatz von Klangschalen im Schulalltag (für Lehrer und pädagogische Fachkräfte)
- Intensivausbildung zum KliK®-Experten/-Praktiker – Klingende Kommunikation mit Kindern (i.d.R. 7 Tage, v.a. für pädagogische und therapeutische Fachkräfte)
- Schatzfinder im KlangZauberLand
- Urvertrauen mit Kindern – „Das kleine Glück“

In der Altenpflege

- Fachfortbildung für Betreuungsassistenten (§ 53c SGB XI) und pflegende Angehörige
- Palliativbegleitung und „Natur- und Heimatsnoezelen“ mit Klangschalen

Klang & Yoga

- Emily Hess®-Klangyoga Retreat
- Emily Hess®-Klangyoga Teachertraining (für Yogalehrer)
- Emily Hess®-Gong-Klangyoga und Yoga Klangmassage

Faszination Gong

- Der Gong als Spiegel – Selbsterfahrung mit dem Gong
- Experimentelle Gongerfahrung – Technik und Spielfreude für Anfänger
- 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 (Gongerfahrung sinnvoll)

Weitere Instrumente, Gesang und Sonstiges

- Handpan und Hang spielen
- Obertonsingen lernen für Anfänger
- Klangmassage mit Pferden – Basisseminar



Wir beraten Sie gerne!

Peter Hess® Institut (PHI)

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon: +49 (0) 4252 - 9389114 · Fax: -9389145
E-Mail: info@peter-hess-institut.de

www.peter-hess-institut.de



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-Ausgebildeten befragt wurden und aus den Rückmeldungen unserer Seminarteilnehmerinnen und Seminarteilnehmer 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)

Peter Hess® Akademien (PHAs) und Ansprechpartner weltweit

Die Peter Hess®-Klangmassage ist weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt

Land	Ihr Ansprechpartner	Kontakt
Australien	Ute Coleman	www.soundrelaxation.com.au
Bali (Inonesien)	Ute Coleman	www.soundrelaxation.com.au
Belgien	Brigitte Snoeck	www.peter-hess-academy.be
Brasilien	Regina Santos Bianka Petzelberger	www.academiapeterhess.com.br www.klangnatur.de
Dänemark	Anne und Philip Nees	www.nordlys.dk
England	Maja Dethloff	E-Mail: info@peter-hess-academy.uk
Finnland	Anne Matero	www.medi-sound.fi
Frankreich	Brigitte Snoeck Gabriela Rosa da Silva	www.peter-hess-academy.be www.Yoga-ma-Danza.com
Griechenland	Niko und Anna Avramidis	www.ixomasaz-therapeia.com
Italien	Rosita Santi Simone Campa	E-Mail rsanti@rositasantirisonanze.it www.sonosphera.com
Kanada	Dr. Clair Kao Hsien-ju	www.kaoclaire.com
Kroatien	Mirjana Maksimovic u. Silvana Leskovar	E-Mail: info@premavama.com
Nepal	Sangita Hess	E-Mail: info@nepal-importe.eu
Niederlande	Sylvia Zijlstra	www.klankpraktijk.nl
Norwegen	Alexandra Paul	E-Mail: yoga-mira-bai@hotmail.com
Österreich	Alexander Beutel (PHA Wien)	www.klangmassage-therapie.at
Polen	Margarete Musiol	www.peterhess-akademia.pl
Portugal	Ingrid Ortelbach	www.peter-hess-academy.com.pt
Schweden	Iris Krüger	www.vitaraeda.com
Schweiz	Helen Heule	www.peter-hess-akademie.ch
Slowakei	Gabi Obdržalkova	E-Mail: gabiobdrzalkova@gmail.com
Spanien	Christine Heckel	www.christineheckel.com
Türkei	Sirma Belin	www.sirmabelin.com
Ungarn	Zsuzsanna Radnai	www.hangmasszazs.hu
USA	Gina Armstrong	www.peterhessacademyusa.com

Die Peter Hess®-Klangmassage, der Entspannungstrainer für Fantasie- und Klangreisen und der KliK®-Experte werden weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt.

Klingender September

Mehr als 100 Klangprofis bringen mit zahlreichen Klang-Events Deutschland einen Monat lang zum Klingen

Unter dem Motto „Klingender September“ wird es auch in diesem Jahr wieder eine Vielzahl an Klang-Events in ganz Deutschland geben. Das bunt gefächerte Programm bietet für jeden Klanginteressierten eine Fülle an Möglichkeiten, um in die Welt der Klänge einzutauchen. Es reicht von Vorträgen über Klangentspannungsabende, Klang-Gedicht-Lesungen, Konzerte, Meditationen und Fantasiereisen bis hin zu Workshops und Seminaren. Viele der Events finden auch an besonders schönen Plätzen in der Natur statt oder sind als Benefizveranstaltungen organisiert und unterstützen lokale Projekte.

Ausführliche Informationen finden Sie ab August unter: www.peter-hess-institut.de (News)



Im deutschsprachigen Raum bieten zudem die Peter Hess® Akademien in Österreich und der Schweiz Aus- und Weiterbildungen in der Peter Hess®-Klangmassage und verschiedenen Peter Hess®-Klangmethoden an.



Peter Hess® Akademie Wien

Ihr Ansprechpartner:

Alexander Beutel

Puchsbaumgasse 6 · A-1100 Wien

Telefon und Fax: 0043 (0) 1-6020163

E-Mail: info@klangmassage-therapie.at

www.klangmassage-therapie.at



Peter Hess® Akademie Schweiz

Ihre Ansprechpartnerin:

Helen Heule

Riedstrasse 87 · CH-9434 AU

Telefon: 0041 79 464 95 43

E-Mail: kontakt@peter-hess-akademie.ch

www.peter-hess-akademie.ch

Hier erhalten Sie auch die hochwertigen Peter Hess® Therapieklangschalen sowie Gongs, Zimbeln und weiteres Zubehör.

Die Klangmassage ist ein „Allrounder“, der in vielen Arbeitsfeldern sinnvoll genutzt werden kann

Die wohltuende Wirkung der Klangmassage schafft nicht nur für die Stärkung der eigenen Gesundheit, sondern auch für therapeutische Interventionen und Genesungsprozesse ideale Voraussetzungen. Warum das so ist und wie Klänge bewährte Konzepte bereichern können, möchten wir Ihnen im Folgenden aufzeigen.

Klänge sprechen Hören und Fühlen an

Ein wichtiger Aspekt der Klangmassage ist, dass die Klänge gleichermaßen Hören und Fühlen ansprechen, zwei Sinne, die bereits pränatal voll ausgeprägt sind. Auch in ihrer monochromen, also einfachen und gleichförmigen Klangstruktur erinnern sie an die Geräusche, wie sie ein Ungeborenes im Mutterleib hört. Vielleicht wecken sie deshalb so schnell Gefühle von Vertrauen, Sicherheit und Zuversicht, weil sie an eine Zeit erinnern, in der wir i.d.R. tiefe Verbundenheit und tägliches Wachstum erfahren haben. Peter Hess würde sagen: Die Klänge sprechen unsere Unvertrauen an!

Die entspannende und emotional stärkende Qualität der Klänge macht sie für viele Bereiche zu einem „Allrounder“. Sei es in der pädagogischen Arbeit, der Persönlichkeitsentwicklung, Beratung, Psychotherapie oder in der Begleitung von Genesungsprozessen. Die Erfahrungen zeigen, dass durch die Integration der Klänge oft der Zugang zu den Menschen erleichtert wird und klassische Methoden schneller und intensiver wirken.

Menschen sind schwingende Systeme

Die Arbeit mit Klangschalen gehört in den Bereich der biophysikalischen Ordnungstherapie und basiert auf der Vorstellung, dass lebende Wesen letztlich schwingende Systeme sind. Jeder Mensch hat seine eigenen Schwingungsmuster – sowohl auf zellulärer Ebene, über Gewebeverbände als auch organbezogen. Diese Schwingungsmuster kommunizieren untereinander und beeinflussen sich gegenseitig. Grundsätzlich gilt, dass die Klangmassage und die drauf aufbauenden Klangmethoden immer an den Ressourcen und am Gut-Funktionierenden ansetzen. Der Weg zu deren Stärkung vollzieht sich sanft und schrittweise – ganz nach dem Tempo des Klang-Empfangenden.

So lösen die Klang- und Schwingungsreize unterschiedlichste Resonanzphänomene auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene aus. Entsprechend komplex ist die Wirkung. Daher empfehlen wir Interessierten immer auf eine professionelle Ausbildung eines Klangmassage-Anbieters zu achten. Denn ein fundiertes Hintergrundwissen, ausreichend Selbsterfahrung und eine geschulte Resonanzfähigkeit sind zentrale Grundlagen, damit sich die positive Wirkung der Klänge zum Wohle eines Kunden entfalten kann.

Besser mit Stress umgehen und sich im und mit dem eigenen Körper wohler fühlen

Dass regelmäßige Klangmassagen zu einem besseren Umgang mit Stress und einem positiven Bezug zum eigenen Körper führen, konnte 2007 eine Untersuchung des Internationalen (damals noch Europäischen) Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. (Koller/Grotz, 2010) zeigen. Die Untersuchung, an der mehr als 200 Probanden teilnahmen, zeigt bereits nach fünf Basis-Klangmassagen vielfältige positive Auswirkungen. Typische Aussagen der Teilnehmer waren:

- *„Ich hätte nicht gedacht, dass ich so gut loslassen kann!“*
- *„Schon bei dem Gedanken an die Klangmassage setzt die Entspannung ein.“*
- *„Ich konnte in der Nacht nach der Klangmassage endlich einmal wieder durchschlafen!“*
- *„Die Schalen sind einfach toll, so unterschiedlich und lang anhaltend. Es ist, als ob sie alles in Ordnung bringen.“*

Bei der Untersuchung wurde – sozusagen als Nebeneffekt der Entspannung – auch ein Rückgang stressbedingter Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Schlaflosigkeit oder innerer Unruhe beobachtet.





Sich selbst bewusst wahrnehmen

Immer wieder berichten Menschen nach einer Klangmassage, dass sie sich seit langer Zeit endlich mal wieder „in ihrer Haut wohlgeföhlt haben“. Den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen, zu erleben, wie es sich anfühlt, entspannt zu sein, kann gerade für Menschen, die aufgrund einer übermäßigen kognitiven Ausrichtung oder häufiger Schmerzen wenig Kontakt zu ihrem Körper haben, eine bereichernde Erfahrung sein, so die Aussage von PD Dr. med. Uwe Ross im Rahmen einer Forumdiskussion zum Thema „Das Gesunde fördern mit den Peter Hess®-Klangmethoden“ am 5. Klang-Kongress. Eine gute Körper- und Selbstwahrnehmung wiederum ist eine wichtige Basis, um Signale des Körpers rechtzeitig wahrzunehmen und adäquat darauf reagieren zu können, erklärt der Freiburger HNO-Arzt und Psychotherapeut weiter.

Das körpereigene Belohnungssystem aktivieren

Der Neurobiologe Prof. Dr. Gerald Hüther (2008) beschäftigt sich mit der Frage, welche Wirkung der Einsatz von Musik auf den menschlichen Organismus hat und kommt dabei zu folgendem Schluss: *„Die ungewohnte Erfahrung (Zugang zu und Ausdruck von eigenen Gefühlswelten, Entdeckung einer neuen Form der Kommunikation) bei gleichzeitiger Nutzung der harmonisierenden, synchronisierenden und Resonanz erzeugenden Wirkung des Mediums Musik, führt bei den meisten Patienten zu einer als positiv bewerteten Stimulation emotionaler Zentren.“* Ähnlich wie Schokolade, Sex oder Drogen vermag Musik das Dopamin-System, das körpereigene Belohnungssystem, zu aktivieren. Zudem mindert angenehm empfundene Musik die Aktivierung zentralnervöser Strukturen, welche unangenehme Emotionen wie z.B. Angst signalisieren. Diese Wirkungen können auf Klang, als wesentlicher Aspekt von Musik, übertragen werden. Vielleicht sind sie sogar noch stärker als bei Musik, denn die Klänge der Klangschalen berühren Menschen auf einer tiefen Ebene. In ihrer Einfachheit liegt eine besondere Qualität, die jenseits einer Wertung von musikalisch oder unmusikalisch liegt, und nicht mit Banalität



verwechselt werden darf. Diese Einfachheit ermöglicht eine Reduktion auf das Wesentliche, sie entzieht sich dem analysierenden Geist und führt in einen inneren Raum wohlthuender Stille. Probleme können von einer höheren, distanzierten Warte aus betrachtet werden, innere Ressourcen werden aktiviert, Neuordnung kann geschehen.

Mit Klang Gesundheit stärken – Krankheit vorbeugen

Die entspannende, stress- und angstreduzierende Wirkung der Klangmassage nutzen auch immer mehr Fachkräfte aus Heil- und Heilfachberufen. So z.B. auch der Kardiologe Dr. Jens Gramann (2014), der die Klangmassage im Rahmen des Stressmanagements in der Herzpraxis Berlin integriert. In einer Pilotstudie verglich er die Wirkung regelmäßiger Klangmassagen mit der der Progressiven Muskelrelaxation bei Bluthochdruckpatienten. Die Ergebnisse weisen auf eine ähnliche Wirkung, wenn nicht gar einen nachhaltigeren Effekt der Klangmassagen hin. Dies nutzt auch die Berliner Allgemeinmedizinerin Dr. Viviane Kolarcyk, die die Klangmassage im Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet. Sie berichtet über ihre positiven Erfahrungen: *„Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingte Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von 10 wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig. Manche Patienten kommen aber weiterhin alle paar Wochen, um sich etwas Gutes zu tun und zur Prävention. Patienten mit tiefer liegenden Ängsten nutzen die Klangbegleitung oft auch parallel zur psychotherapeutischen Behandlung, da sie sie als sehr unterstützend erfahren. Das Erleben während der Klangszitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend, weit über die Behandlung hinaus.“*

Mit der Klangmassage therapeutische Interventionen unterstützen

Die positive Wirkung der Klangmassage auf Körper- und Selbstwahrnehmung nutzt auch die Ergotherapeutin und Peter Hess-Klangtherapeutin Angelika Rieckmann (2016), die die Klangschalen in die Behandlung neurologischer Patienten integriert. Sie berichtet: *„Gerade bei Schlaganfall-Patienten kommt es oft durch den Klangeinsatz zu erstaunlich schnellen Fortschritten. Es ist, als ob die Zellen sich durch die Klangschwingungen wieder an ihre ursprüngliche Funktion erinnern und diese wieder aufnehmen“*. Wissenschaftliche Hinweise auf solch eine „vitalisierende“ Wirkung der Klangmethoden liefert auch eine Untersuchung der Zellbiologin Prof. Dr. Maria Anna Pabst (2014) von der Universität Graz. Die entspannende Wirkung der Klänge trägt gleichzeitig zur Linderung von Schmerzen bei, wie sie der Cuxhavener Rheumatologe Dr. Matthias Braun (2016) in einer Studie zum Fibromyalgie Syndrom mit 100 Probanden untersucht hat. Die Klangmassage, die dabei im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie zum Einsatz kam, führte zu einem besseren Ansprechen der Therapie in Bezug auf Schmerzreduktion, Einschlafen und die erlernte Fähigkeit zur Entspannung. Der Suchtttherapeut Thomas Jablonski (2006), der die Klangmassage als Entspannungsübung auf der Drogenentzugsstation im Niedersächsischen Landeskrankenhaus Hildesheim anbietet, berichtet: *„Die Patienten werden durch die Klangmassage weicher, haben nicht mehr Angst, bestimmte Dinge zu äußern, fühlen sich körperlich und seelisch einfach besser.“* Für ihn ist immer wieder beeindruckend, dass dieser besondere Zustand bei den Patienten durch die Klangmassage in einer recht kurzen Zeit und mit einem verhältnismäßig geringen Aufwand erreicht werden kann. Damit schaffen die Klänge eine wichtige Basis für den therapeutischen Prozess und tragen dazu bei, dass entsprechende Interventionen schneller und effektiver greifen können.

Klangschalen in der Pflege und bei Menschen mit Demenz

All dies kann auch optimal den Pflegealltag erleichtern. Schon kleine Klangelemente von nur wenigen Minuten können hier positive Wirkungen zeigen, wie die Sozialmanagerin und Palliativexpertin Rosemarie Bleil bestätigt: *„Gewusst wie, lassen sich die Klangschalen einfach und effektiv in den Pflegealltag integrieren. Die positiven Auswirkungen auf Schlafverhalten, Schmerzen und Medikamentengabe überzeugen auch Klinikleitungen. Dazu kommt, dass oft auch ein Rückgang der Krankheitsquote beim Pflegepersonal verzeichnet werden kann.“* Die Mitentwicklerin der am Peter Hess Institut angebotenen Weiterbildungen zum „Peter Hess-Klangexperten Demenz“ und „Peter Hess-Klangexperte Gerontologie“ beschreibt die Klangschalen als ideales Instrument zur Sinnesstimulation, das v.a.



auch Demenz-Patienten, die sprachlich nur bedingt erreichbar sind, ein Stück Lebensqualität schenken kann. Die Klänge ermöglichen eine Kommunikation ohne Worte und ein Berühren ohne Anfassen. Dies wird auch von vielen Angehörigen als sehr bereichernd empfunden, denn die Zeit des gemeinsamen Wohlfühlens während eines Klangangebotes ermöglicht eine Begegnung von Mensch zu Mensch jenseits der Erkrankung.

Klangangebote in Kliniken

Immer mehr Kliniken und Reha-Einrichtungen erkennen das heilsame Potenzial der Peter Hess-Klangmassage. Im AWO Fachkrankenhaus Jerichow (Nähe Berlin) wird sie seit 2010 als Begleittherapie parallel zur medikamentösen Behandlung integriert. Viele der Patienten der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, Neurologie und Spezielle Schmerztherapie sind stark angespannt, fühlen sich unter Druck und können auch ihren Körper oft kaum noch wahrnehmen. Hier bietet die rasche und tiefe Entspannung, die auf vergleichsweise einfache Weise bei einer Klangbehandlung eintritt, eine ideale Basis, die therapievorbereitend oder -begleitend genutzt werden kann.

Ähnlich positive Erfahrungen machen die Mitarbeiter der Klinik am Park in Lünen (Klinikum Westfalen). Bei Einführung der Klangmassage in der Schmerztherapie ging es dem Betriebsleiter Christian Scholz zunächst weniger um einen therapeutischen Nutzen als vielmehr um ein Angebot, bei dem sich die Patienten wohlfühlen, nachdem sie sagen *„Das war eine klasse Sache für mich, das hat mir geholfen, das (bzw. das Haus) kann ich wirklich weiterempfehlen“*. Und genau dieses Feedback erreichte die Geschäftsleitung immer wieder in Form von langen Lobesbriefen auf das Klangangebot. Die positiven Rückmeldungen führten dazu, dass das Einsatzgebiet der Klänge erweitert wurde auf Schmerztherapie, OP-Vorbereitung, in der Chirurgie nach Frakturen oder auch in der Gesundheitsprävention der Mitarbeiter. In der arcadia Praxisklinik für Krebstherapie und integrative Medizin im Gesundheitszentrum Bad Emstal, in der die Klänge seit 2014 genutzt werden, profitieren u.a. Krebs-Patienten von den wohltuenden Schwingungen.

Für viele ist die Klangmassage seit langer Zeit einmal wieder eine Möglichkeit, ihren Körper als angenehmen Ort zu erfahren. Oft stellen die Patienten überrascht fest, dass sie längere Zeit liegen können, ohne Schmerzen zu haben. Viele Patienten sind dankbar, dass sie sich bei diesem Angebot nicht entkleiden müssen, nicht ihren vernarbten Körper zeigen müssen und auch nicht die Perücke abnehmen müssen. Die Krankheit, die häufig den gesamten Tagesablauf dominiert, tritt für die Zeit der Klangersitzung in den Hintergrund. Während dieser Zeit geht es endlich einmal nicht mehr um ihre Krankheit, sondern um sie als Mensch, darum, dass sie sich wohlfühlen in ihrem Körper, dass sie spüren: Ich bin in der Lage zu entspannen.

Hinweise

- Ausführliche Informationen zu den genannten Untersuchungen finden Sie auf der Website des Internationalen Fachverbands Klang-Massage-Therapie e.V. www.fachverband-klang.de (Infothek: Forschung & Projekte)
- Einen Einblick zu den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und der Wirkung der Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden bieten die Beiträge der **Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE**, die wir vom Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. herausgeben.
- In unserer Mediathek finden Sie Filmausschnitte und Erfahrungsberichte rund um die Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden. www.fachverband-klang.de (Infothek: Mediathek)
- Erfahrungsberichte und Praxistipps finden Sie auch auf dem **Blog** www.dieweltdeklangs.de

Literatur

- Braun, M. G. / Braun, A.:** Klangmassage bei Fibromyalgie im Rahmen einer multimodalen Schmerztherapie. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016, S. 54..
- Gommel, Kerstin:** Neuronale Wirkung der Peter Hess-Klangmassage. In: Fachzeitschrift Klang-Massage-Therapie 7/2010, S. 20-24.
- Gramann, Jens:** Erfolgreiche Bluthochdrucktherapie mit der Peter Hess-Klangmassage. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 29-33.
- Hüther, Gerald:** Über die Kunst sein Gehirn in salutogenetische Schwingungen zu versetzen. In: Bossinger, Wolfgang / Eckle, Raimund: Schwingung und Gesundheit. Traumzeitverlag, 2008.
- Jablonski, Thomas:** Klangmassage in der Suchttherapie. DVD: Peter Hess-Klangmassage in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2006.
- Koller, Christina / Grotz, Tanja:** Peter Hess-Basis-Klangmassage als Methode der Stressverarbeitung und Auswirkungen auf das Körperbild. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (Hrsg.): Peter Hess-Klangmethoden im Kontext von Forschung und Wissenschaft. Verlag Peter Hess, 2010, S.88-121.
- Pabst, Maria Anna:** Zellen und Klang. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 9/2014, S. 43-47.
- Rieckmann, Angelika:** „Auf einen Schlag ist alles anders“ – auch mit einem Klang-Anschlag. Klangschaalen nach einem Schlaganfall nutzen – Tipps für Betroffene und Angehörige. In: Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE 11/2016, S. 46-53.
- Ross, Uwe:** Klangarbeit als hypnotherapeutische Intervention bei psychischen und psychosomatischen Störungen. In: Hess, Peter / Koller, Christina M. (Hrsg.): Klangmethoden in der therapeutischen Praxis. Verlag Peter Hess, 2009, S. 148-157.

Vortrags- und Workshop-Videos

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



Weitere Infos unter: www.klangkongress.de

Der Internationale Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. stellt sich vor „Wir stehen für Qualität und Professionalität!“

Peter Hess hat die Klangmassage vor mehr als 30 Jahren entwickelt. Darauf aufbauend entstand eine Vielzahl spezifischer Einsatzmöglichkeiten in verschiedenen Arbeitsfeldern unter dem Begriff Peter Hess®-Klangmethoden. Diese werden in Wellness, Entspannung, Prävention, Pädagogik, Beratung und Coaching, Therapie sowie in Heil- und Heilfachberufen erfolgreich eingesetzt – weltweit! Die stetig wachsende Zahl derer, die die Peter Hess®-Klangmassage und -Klangmethoden zu ihrem Beruf gemacht haben oder in ihren Primärberuf integrieren, forderte eine gemeinsame Lobby. So wurde 1999 der Europäische Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V. gegründet, dessen 1. Vorsitzender seither Peter Hess ist. 2021 erfolgte die Umbenennung in den Internationalen Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.. Neben der Öffentlichkeitsarbeit und der Unterstützung der Mitglieder in allen Belangen ihrer professionellen Ausübung der Klangmassage standen und stehen vor allem Qualitätssicherung, Weiterentwicklung der Klangmethoden und Professionalisierung im Mittelpunkt der Vereinsaktivitäten. Dabei kooperiert der FV eng mit dem Peter Hess® Institut und den Peter Hess® Akademien, an denen seine Mitglieder ausgebildet sind.

FV und PHI – eine nachhaltige Kooperation

Die erste gemeinsame Präsentation der Kooperationspartner FV und PHI datiert auf den 1. Klang-Kongress 2000 in Dortmund, der vielen der mehr als 300 Teilnehmer sicher in lebhafter Erinnerung ist. Die seither veranstalteten Klang-Kongresse, Fachverbandstagungen und Fachkongresse mit namhaften Referenten wie Prof. Rolf Verres, Prof. Manfred Spitzer, Prof. Hartmut Schröder, Alexander Lauterwasser oder Prof.'s Hella und Luis Erler sowie Prof. Thilo Hinterberger ermöglichten und ermöglichen durch die Einblicke in verschiedene Wissenschaftsdisziplinen immer auch eine Erweiterung der theoretischen Fundierung der Klangmethoden, wie bspw. die DVD-Produktion vom 5. Klang-Kongress „Das Gesunde fördern – professionell mit Klang arbeiten!“ (Auditorium Netzwerk, 2011) zeigt oder die Aufzeichnungen der Online-Klangkongresse (www.klangkongress.de).



Aus der Praxis für die Praxis

Ein erster Schritt in Punkte Qualitätssicherung und Professionalisierung war 2002 eine Erhebung des FV zur Anwendung der Klangmassage, bei der mehr als 200 Klangmassagepraktiker systematisch befragt wurden. Dabei konnten Erfahrungen dokumentiert und die zahlreichen Arbeitsfelder aufgezeigt werden. Die Ergebnisse flossen aber auch in die Seminarentwicklung des PHI ein, denn das Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ ist zwischen den beiden Kooperationspartnern eine gelebte Wirklichkeit. Die enge Zusammenarbeit bürgt dafür, dass die PHI-Seminare ganz an den Bedürfnissen der Praxis ausgerichtet sind. Ein regelmäßiger Austausch der Praktiker untereinander wird vom FV durch die sogenannten „Regionalgruppen-Treffen“ unter fachlicher Moderation sowie bei der jährlichen Fachverbandstagung angeregt. 2002 erfolgte auch die Gründung des Verlag Peter Hess, in dem bis heute zahlreiche Bücher, DVDs und CDs rund um die Peter Hess-Klangmethoden veröffentlicht wurden.

Erste wissenschaftliche Grundlagen

2007 folgte ein weiterer zentraler Schritt: Die Erstellung eines fundierten und umfangreichen schriftlichen Materials zur Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage, die heute weltweit nach einem einheitlichen Lehrplan vermittelt wird. Die Skripte thematisieren nicht nur die erlernten Praxiselemente der verschiedenen Ausbildungsabschnitte, sondern auch verschiedene theoretische Hintergründe. Im selben Jahr wurde in Kooperation des FV mit dem Institut Dr. Tanja Grotz die erste wissenschaftliche Untersuchung mit über 200 Probanden zur Wirkung der „Basis-Klangmassage auf Stressverarbeitung und Körperbild“ durchgeführt. Mit ihren positiven Ergebnissen liefert diese Untersuchung, neben dem Theorieteil der Doktorarbeit von Christina Koller („Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfelder“, Dr. Kovac Verlag, 2007), erste wissenschaftliche Grundlagen über die Wirkung der Peter Hess-Klangmethoden, wie sie in viele der seither durchgeführten Forschungen und Projekte einfließen.



Beitritt zu den Freien Gesundheitsberufen

Einer der wichtigsten Meilensteine seit Vereinsgründung war 2012 der Beitritt des FV zum „Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.“ (auch Freie Gesundheitsberufe genannt – FG). Der Beitritt ging mit einer Erweiterung der Klangmassage-Ausbildung am PHI einher, durch den diese eine vergleichbare Struktur mit andern komplementären Methoden erlangte. Mit dem Beitritt als stimmberechtigtes Vollmitglied bei den FG hat sich der FV den Grundsätzen der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung verpflichtet, die die Weltgesundheitsorganisation im Jahre 1986 als grundlegende Leitlinie beschlossen hat. Über die FG sind die Peter Hess-Klangmassage und -Klangmethoden zudem endlich auch auf einer politischen Ebene vertreten.

Zertifizierung der erweiterten Peter Hess®-Klangmassage-Ausbildung durch die St. Elisabeth Universität

Zertifizierungsmöglichkeit für Absolventinnen und Absolventen der erweiterten Peter Hess®-Klangmassageausbildung ist das Academic Center of Excellence am Gesundheits-Campus der St. Elisabeth Universität. Für uns ein einmaliges Aushängeschild in Sachen Qualität und Professionalität!

Parallel entwickelte der FV eigene Zertifizierungen. Aktuell werden unter Einhaltung festgelegter Kriterien folgende Auszeichnungen vergeben:

- **Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraktiker/-in**
- **Zertifizierte Peter Hess®-Klangmassagepraxis**



Und es geht weiter ...

So sind wir als Verband stolz auf all das, was wir gemeinsam mit dem Peter Hess® Institut, den Peter Hess® Akademien, Hess Klangkonzepte und und vor allem zusammen mit unseren Mitgliedern erreicht haben. Wir blicken zuversichtlich in die Zukunft. So konnte aus der Zusammenarbeit mit der ganzheitlich orientierten Medizinerin Dr. Maren Pohl-Hauptmann eine Anerkennung des Ausbildungsseminares „Klangmassage I“ für Fortbildungspunkte bei der niedersächsischen Ärztekammer erreicht werden. Unsere Vision ist es, die Peter Hess®-Klangmethoden weltweit bekannt zu machen und durch Forschungen und Projekte zunehmend auch in der Fachwelt Anerkennung zu finden, damit möglichst viele Menschen von der wohl-tuenden Wirkung der Klänge profitieren können. Denn wie Peter Hess in Anlehnung an Erich Kästner so schön sagt:

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

(Erich Kästner)

Infos und Kontakt:

www.fachverband-klang.de





Das kleine Klangschalen-ABC

Zur Herkunft

Klangschalen 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 Klangschalenarten, wie wir sie heute kennen. Sie unterscheiden sich in Klang- und Schwingungsverhalten und Qualität zum Teil enorm. Meist stammen die Klangschalen, 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 Bronzeschalen ungeklärt. Klar ist, dass sie als Signalgeber und Alltagsgegenstände genutzt wurden. Man bewahrte z.B. Speisen und Flüssigkeiten in den Metallschalen 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 Metallschalen auch in Klöstern als Opfergefäße oder von Bettelmönchen verwendet. Diese Gefäße sind aber i.d.R. keine Klangschalen in dem Sinne, wie wir sie kennen, sondern einfache Metallschalen. Einige Arten von Klangschalen, wie die japanischen Klangschalen, 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 Klangschalen 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 kriert, 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. 50), ist aber in ihrer Entwicklung eine westliche Methode.

Klangschalen erobern den Westen

Die Verbreitung der Klangschalen in der westlichen Kultur geht mit der Hippie-Bewegung Ende der 1960er Jahre einher. Die jungen Menschen dieser Bewegung suchten u.a. in Indien und Nepal nach neuen Erfahrungen und begegneten auf ihren Reisen den „singenden Schalen“. Sie waren fasziniert von den Klängen, die sie in tranceähnliche Zustände führten, in denen bewusstseinsweiternde Erfahrungen möglich waren. Viele brachten Klangschalen mit nach Hause und so gibt es aus dieser Zeit auch zahlreiche Aufnahmen – gerade aus der New-Age-Musikszene – auf denen Klangschalen, neben anderen exotischen Instrumenten, zu hören sind. Ein Wegbereiter für die beginnende Popularität des Themas Klang und Hören war in den 1980er Jahren der Musikjournalist Joachim-Ernst Berendt (1922-2000). Mit seiner Hörsoiree „Nada Brahma – Die Welt ist Klang“ und seinen Büchern begeisterte er ein großes Publikum. Ein anderer Pionier für die Klangarbeit war der französische HNO-Arzt und Wissenschaftler Alfred Tomatis (1920-2001), der sich der Erforschung der engen Verbindung von Stimme, Gehirn und Ohr verschrieben hatte und Bücher wie „Der Klang des Universums“ oder „Klangwelt Mutterleib“ veröffentlichte. Doch Peter Hess ist es letztlich zu verdanken, dass Klangschalen ihre heutige Popularität erreicht haben. Im Laufe von mehr als 30

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 in Heil- und Heilfachberufen 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® Therapieklangschalen (S. 90). 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 Klangschalenart 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 Klangschalen- und Gongklang ist.

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

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

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

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

Hinweis

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



Hess
Klangkonzepte

Der lange Weg zur Peter Hess® Therapieklangschale

Dass die Peter Hess® Therapieklangschale als „Juwel unter den Klangschalen“ bezeichnet wird, kommt nicht von ungefähr. Ähnlich wie bei einem Diamanten, bei dem aus einem unscheinbaren Stein ein Hochkaräter geschliffen wird, ist es auch ein langer Weg, bis aus verschiedenen Metallen eine Klangschale höchster Qualität entsteht.

Peter Hess hat vor mehr als 30 Jahren die nach ihm benannte Klangmassage entwickelt und vor 25 Jahren begonnen, in Zusammenarbeit mit verschiedenen Kooperationspartnern in Indien und später auch in Nepal, Klangschalen für diese besondere Entspannungsmethode fertigen zu lassen. So entstanden ganz nach dem Motto „Aus der Praxis für die Praxis“ unter der Marke „Peter Hess“ hochwertigste Klangschalen für die qualifizierte Klangarbeit. Diese Verknüpfung von Praxis, Forschung und Entwicklung ist auf dem Markt einmalig und garantiert eine optimale Wirkung für die verschiedenen Anwendungsfelder von Wellness und Entspannung, Prävention, Pädagogik, Beratung, Therapie und Heilwesen.

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 Fertigungsprozess

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

- Im Hochofen werden die verschiedenen Metalle zu einer hochwertigen Bronzelegierung eingeschmolzen.
- Aus der Schmelze werden linsenförmige Rohlinge gegossen.
- In die glühende Masse wird Schale vom Reiskorn gestreut, um den Sauerstoff zu binden.
- Aus den frisch gegossenen Rohlingen wird mit dem traditionellen Schmiedewerkzeug die Klangschale getrieben.
- Insgesamt sind (je nach Klangschalentyp) 20-100 Schmiedeeinheiten nötig, bis die endgültige Form entsteht.
- 4 bis 6 erfahrene Schmiede treiben mit Hämmern im perfekten Rhythmus aus der glühenden Metallscheibe eine Schale.
- Durch verschiedene Schmiedetechniken erhält die Klangschale letzte Feinheiten in Form, Klang und Schwingung.
- Mit einfachen maschinellen Mitteln wird die Schale zunächst grob gereinigt und dann per Hand ausgeschabt, wodurch das Schwingungsverhalten verbessert wird.
- Anschließend wird sie mit einer Mischung von Asche aus Reisstroh und Senfölgel poliert. Dadurch werden die letzten Unebenheiten beseitigt und die Schale erhält ihre typisch glänzende Oberfläche, die mit einer dünnen Schutzschicht versehen ist.



„Normierte“ Klangschalen

Dem Entwicklungskreislauf aus den Bedürfnissen der Klangmassage-Praxis und der Forschungsarbeit bzgl. der Fertigung ist es zu verdanken, dass es Peter Hess gelungen ist „normierte“ Klangschalentypen herzustellen. Die verschiedenen Typen, wie z.B. Herz-, Becken- oder Gelenkschale, verfügen über eine je charakteristische Form und Größe sowie ein typisches Klang- und Schwingungsverhalten, das bestimmte Körperpartien besonders gut anspricht. Eine gewisse Bandbreite hinsichtlich Klang und Schwingung innerhalb der Typen ist gewünscht, um den individuellen Bedürfnissen und Vorlieben gerecht zu werden. Diese Normierung von Anfang an ist einzigartig und ermöglicht erst eine einheitliche Vermittlung der Klangmethoden und eine wissenschaftliche Erforschung ihrer Wirkung.

Die Qualitätsprüfungen der Peter Hess® Klangschalen



Bereits vor Ort durchlaufen die Klangschalen eine erste Kontrolle. Optik, Klang und Schwingung müssen den hohen Ansprüchen der Peter Hess-Qualitätsstandards entsprechen. In Indien liegt die Verantwortung in der Hand eines Metallingenieurs, der die Produktion mit aufgebaut hat. Regelmäßig werden weitere Messungen in entsprechend ausgestatteten Räumen von einem langjährigen Mitarbeiter und Elektroingenieur mittels verschiedener Messtechniken durchgeführt. Nur die Schalen, die dieser Prüfung standhalten, gelangen über den Seeweg nach Deutschland. Werden Mängel festgestellt, findet eine sofortige Rückkopplung zur Produktion statt. In Deutschland durchlaufen die Klangschalen eine weitere Qualitätsprüfung, bei der sie in verschiedene Qualitätsstufen eingeteilt werden. Nur die allerbesten Klangschalen erhalten das Siegel als „Peter Hess® Therapieklingschale“.

Die Produktion der einzelnen Klangschalentypen findet in einem Familienverband statt. Durch diese Spezialisierung wird nicht nur die Qualität der Schalen auf einem gleichbleibend hohen Niveau gehalten, sondern auch das finanzielle Einkommen einer ganzen Familie gesichert. Beim Aufbau der verschiedenen Produktionsstätten war es Peter Hess und seiner Familie von Anfang an ein Anliegen, gute Löhne zu bezahlen und verschiedene Sozialleistungen anzubieten, die vor Ort meist unüblich sind. Hierzu zählen z.B. besondere Leistungen im Krankheitsfall, bei Hochzeit oder für die Schulausbildung der Kinder. Aus der engen Verbindung zu Nepal ist im Laufe der Jahre zudem die „Nepal-Hilfe“ entstanden, die bereits verschiedene Hilfsprojekte etablieren konnte (www.chancen-nepal.de).

Finde die Ruhe im Moment



In unserem einzigartigen Sortiment erhältst du Peter Hess® Klangschalen, Gongs, Schlägel und Zubehör für die Klangmassage sowie für Yoga, Wellness und Meditation.

www.hess-klangkonzepte.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.

Mit verschiedenen großen und harten Filzschlägeln kann man dieser Klangschale eine Vielzahl verschiedener Klänge entlocken. So kann diese Schale auch gut für die Klangbegleitung von Geschichten, Fantasiereisen oder Gedichten eingesetzt werden.



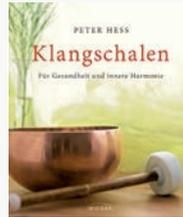
Verlag Peter Hess



Klangschalen – Mein praktischer Begleiter

Autor: Peter Hess
Broschur: 152 Seiten
Verlag Peter Hess, 2. überarb. Auflage, 2018

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 bilderte 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

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.

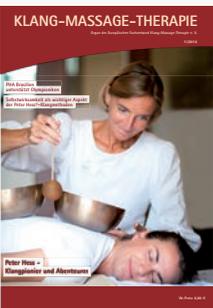
**überarbeitete
Neuaufgabe erscheint
Ende 2022**



Fanello – Klingende Fantasiereisen für Kinder und jung geliebte Erwachsene

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

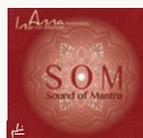


Fachzeitschrift KLANG-MASSAGE-THERAPIE



Hrsg.: Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Fachbeiträge, Erfahrungsberichte und Neues rund um die Peter Hess®-Klangmethoden.



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

Verlag Peter Hess · Peter Hess® Institut

Ortheide 29 · D-27305 Bruchhausen-Vilsen

Telefon: +49 (0) 4252-9389114 · E-Mail: info@verlag-peter-hess.de

Weitere Veröffentlichungen und Informationen finden Sie unter:

www.verlag-peter-hess.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

