

Peter Wallimann

MYSTERIUM KLANG

Wirkung Tibetischer Klangschalen





»ICH BIN ein KLANG«

Enrico Bauer

Mysterium Klang

Wirkung Tibetischer Klangschalen

Einführung

Klang ist eng mit allem Sein verbunden und wie das Leben selbst ein grosses Mysterium. Vieles deutet darauf hin, dass die Schwingungsmedizin, zu der auch das Heilen mit Musik und Klang gehört, eine grosse Zukunft hat. Im Folgenden möchte ich mich mit dem Wesen von *Klang* auseinandersetzen und spezifisch auf die Behandlung mit Tibetischen Klangschalen eingehen.

Der ganze Kosmos ist ein von Rhythmen und Zyklen bewegtes Meer der Vibrationen, eine Welt voller Überraschungen und Wunder. Wussten sie, dass das Universum ganz am Anfang wie ein gewaltiger Dur-Akkord geklungen hat?¹ Oder wussten sie, dass Hefezellen mikroskopische Vibrationen erzeugen, die der Frequenz des Hohen C entsprechen, während Krebszellen schrille Geräusche von sich geben?² Alles was klingt, berührt uns tief, denn es verbindet uns mit dem, was wir im Innersten sind: schwingende Wesen aus Bewusstsein und Energie.



Klang & Schöpfung

Die Welt ist voll von Klang, oder wie es in den Veden heisst: *Nada brahma – die Welt ist Klang*.³ Rund um den Globus finden sich Schöpfungsmythen aus unterschiedlichen Kulturen, die das bestätigen. Sich ihrer selbst bewusst werdend, erschafft eine Gottheit die Welt durch das Wort oder ihren Atem.⁴ »Im Anfang war das Wort«, heisst es im berühmten Prolog des Johannes-Evangeliums, oder in den Upanishaden: »Die Welt begann mit den Worten ICH BIN!«

Im übertragenen Sinn kann der Begriff *Wort* auch als *Klang* interpretiert werden. Klänge bestehen aus Tönen, und Töne sind akustische Schwingungen, die sich in Form sphärischer Druckwellen in Medien wie z.B. Luft, Wasser oder Gestein fortbewegen. Solche Wellen transportieren Energie und Information, je nach Intensität (Lautstärke) und Frequenz (Tonhöhe). Obwohl es sich physikalisch gesehen um unterschiedliche Phänomene handelt⁵, sind Klang und Licht dank ihrer Wellennatur miteinander verwandt und gehorchen dem universellen Gesetz der Resonanz.⁶ Der ganze Kosmos schwingt und klingt, vom kleinsten Atom bis zur Milchstrasse! Und genau dieses Wissen um die innere Natur aller Erscheinungsformen ist in vielen Schöpfungsmythen enthalten

»Der ganze Kosmos schwingt und klingt«

Klang & Sprache

Klang ist eine universelle Sprache. Forschungen haben gezeigt, dass der emotionale Gehalt von Musik überall auf der Erde erkannt wird, unabhängig von Kultur, Bildung oder musikalischer Tradition.⁷ Doch Kommunikation durch Klang beginnt schon viel früher, lange vor der Geburt oder dem Erwerb sprachlicher Fähigkeiten. Ungeborene reagieren ab der 22. Schwangerschaftswoche (wenn der Hörapparat ausgereift ist) sowohl auf Musik als auch auf die Stimme der Mutter. Und Kleinkinder artikulieren sich in harmonischen Intervallen, lange bevor sie sprechen lernen.⁷

Klang & Ordnung

Schon *Pythagoras von Samos* wusste, dass die Obertonreihe (mit Oktave, Quinte, Quarte, Terz etc.), gemessen am Verhältnis schwingender Saiten, in ganzen Zahlen ansteigt. Dies ist jedoch nur *ein* Beispiel für die strenge Gesetzmässigkeit in der Welt des Klangs. Wenn akustische Schwingungen mit Materie in Wechselwirkung treten und diese zum Vibrieren bringen, zeigen sich auch die formbildenden und ordnenden Eigenschaften von Klängen. Dies ist besonders eindrucksvoll zu sehen bei Chladnischen Figuren.⁸ Dabei handelt es sich

um geometrische Muster auf einer z.B. mit Sand bestreuten, schwingenden Platte, auf der sich spontan stehende Wellen⁹ unterschiedlicher Ordnung bilden. Die Erforschung solcher Phänomene nennt sich Kymatik.

»Musik schafft Ordnung aus dem Chaos«
(Yehudi Menuhin)

Inzwischen gibt es moderne Verfahren, mit denen auch die dreidimensionale Struktur von Klangwellen sichtbar gemacht werden kann. Die dabei in Erscheinung tretenden kymatischen Muster – *John Reid* bezeichnet sie als »holografische Klangblasen« – erinnern an herrliche Kunstwerke und Mandalas (**Abb. 1**).

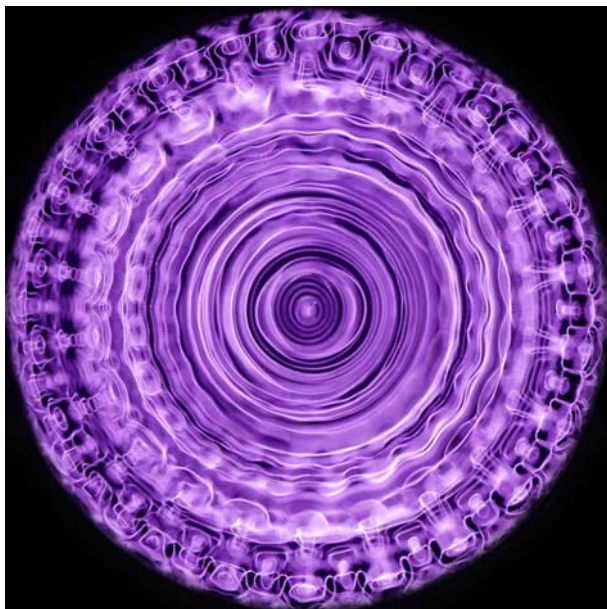


Abb. 1. Akustisches Muster der gesungenen Mantra-Silbe OM (gesprochen AUM) auf der Oberfläche ultrareinen Wassers. (© *John Reid*, mit frdl. Genehmigung)¹⁰

Der strukturierende und harmonisierende Einfluss von Tönen zeigt sich auch darin, dass Hirnwellen oder Herzrhythmen mit geeigneten Klängen positiv beeinflusst werden können. Chaotische Gedankenmuster, wie z.B. bei ADHS-Kindern beobachtet, lassen sich mit bestimmten Klängen (z.B. von Klangschalen) zugunsten ruhigerer Gehirnwellen regulieren.¹¹ Aus der Chronobiologie, dem Studium biologischer Rhythmen, ist zudem bekannt, dass Chorgesang die Herzrhythmen der Mitglieder

innerhalb weniger Minuten aufeinander abstimmt und synchronisiert.¹² Weitere Forschungen auf diesem Gebiet werden mit Sicherheit noch für grosse Überraschungen sorgen.

Alles was regelmässig schwingt, folgt einer nach strengen musikalisch-mathematischen Gesetzen aufgebauten Ordnung und inneren Logik, ähnlich wie eine minutiös aufgebaute Fuge von *Johann Sebastian Bach*.

Dissonanz & Heilung

Aus ganzheitlicher Sicht bedeutet Krankheit *Dissonanz*.¹³ Wie bei einem Saiteninstrument führt eine seelische oder körperliche "Verstimmung" zum Verlust der Resonanzfähigkeit, was mit dem Begriff *Blockade* umschrieben wird. Blockaden bewirken, dass einzelne Bereiche voneinander abgeschnitten sind und nicht mehr richtig "zusammenklingen". Der Energiefluss ist eingeschränkt oder unterbrochen, was zu Funktionsstörungen und Erkrankungen führen kann. Die Ursachen für Blockaden liegen in den meisten Fällen im seelisch-emotionalen Bereich.¹⁴

Wenn Dissonanz krank macht, dann muss es auch Klänge, Harmonien und Rhythmen geben, die heilend wirken! Das Wissen um die heilende Kraft von Klängen ist seit Jahrtausenden bekannt und hat Einzug in unterschiedliche Formen der westlichen¹⁵ und östlichen¹⁶ Musiktherapie gehalten.

»Die Kunst ist es, den richtigen Ton zu treffen«
(George Bernard Shaw)

Klänge sind auch ein fester Bestandteil spiritueller Techniken. So kann das Rezitieren bestimmter Mantras¹⁷ dem Zweck der Reinigung und Heilung¹⁸ dienen. Weitere therapeutisch wirksame Sprech- und Klangtechniken sind aus dem Tao-Yoga¹⁹, dem Tantra²⁰ und dem Tibetischen Buddhismus²¹ bekannt. Daneben existieren verwandte Praktiken, die oft mit bestimmten Atemtechniken einhergehen.

Auch im Westen gibt es verwandte Strömungen: Wer schon einmal den monotonen liturgischen Gesänge und Rezitationen des Mittelalters in einer

gotischen Kathedrale gelauscht hat, der erkennt, dass Kirchen die ersten grossen Klangkörper und Heilstätten der abendländischen Kultur sind.

Behandlung mit Klangschalen

Seit rund zwei Jahrzehnten erfreuen sich metallische Klangschalen aus Asien zunehmender Beliebtheit und sind aufgrund ihrer entspannenden Wirkung zu einem festen Bestandteil verschiedener Wellness- und Therapiekonzepte geworden. Alte Tibetische Klangschalen erzielen auf dem Markt heutzutage Spitzenpreise von bis zu 1000 Schweizer Franken – pro Kilogramm! Aber was genau macht den Erfolg dieser einfachen und doch so vielschichtigen Instrumente aus? Wie werden Klangschalen hergestellt, wie wirken sie, und was passiert während einer Klangbehandlung?

»Jede Krankheit hat eine musikalische Lösung«
(Novalis)

Herkunft Tibetischer Klangschalen

In der Himalaya-Region, besonders in Nordindien, Nepal, Bhutan und Tibet, werden seit Generationen wertvolle Schalen aus unterschiedlichen Bronze-Legierungen in Handarbeit hergestellt. Die zuweilen kunstvoll gravierten Schalen finden als Essgeschirr, Behälter oder für Dekorationszwecke Verwendung und stellen oft einen Teil des Vermögens dar. Mündlichen Überlieferungen gemäss wurden Klangschalen auch für schamanische und rituelle Zwecke verwendet. So etwa im Tibetischen Buddhismus (*Vajrayana*), zu dem auch tantrische Yoga-Techniken gehören wie das von Klängen begleitete Rezitieren von Mantras.

Der im Westen geprägte Begriff *Tibetische Klangschalen* bezeichnet unterschiedliche Arten solcher Bronzegefässe (**Abb. 2**), je nach Herkunft, Form und Verwendung. Das Wissen um die Herstellung von Klangschalen und Glocken²² wurde seit alters mündlich weitergegeben, verblasste jedoch zusehends Anfang des 20. Jahrhunderts. Aufgrund der seit Jahren steigenden Nachfrage wurde dieses traditionelle Handwerk wieder auf-

genommen. Der sehr aufwändige Herstellungsprozess, an dem oft mehrere Schmiede und Arbeiter beteiligt sind, beinhaltet zuerst das Giessen eines konischen Bronze-Rohlings. Dieser wird nach dem Abschrecken ausgekratzt, wiederholt erwärmt und in vielen Schritten von Hand in die gewünschte Form gehämmert und getrieben.



Abb. 2. Auswahl an alten und neueren Tibetischen Klangschalen aus der Praxis LICHTGANG in Zürich. Bei den abgebildeten Instrumenten handelt es sich um handgefertigte Unikate vom Bengali-Typ sowie um klassisch tibetische Schalen, die aussen schwarz eingefärbt sind. Die gezeigten Schalen haben ein Gewicht zwischen einem und zehn Kilogramm. (© Peter Wallimann & Enrico Bauer)

Traditionell hergestellte Bronzeschalen bestehen aus einer Legierung aus Kupfer und Zinn in einem Verhältnis von typischerweise 70:30, können jedoch Spuren von anderen Metallen wie Zink, Silber oder Gold enthalten. Neuere Schalen werden aus Kostengründen oft aus dem günstigeren Messing gefertigt, was allerdings zu Einbussen im Klangverhalten führen kann.²³

Ablauf einer Klangbehandlung

Während einer Klangbehandlung taucht man in ein vielschichtiges, faszinierendes Klangfeld ein. Die Behandlung erfolgt meist im Liegen und in Alltagskleidung. Eine Serie ausgewählter Schalen wird, eine nach der anderen, sowohl neben als auch auf dem Körper mit Hilfe eines Klöppels sanft zum Klingen gebracht (durch Anschlagen oder Reiben). Die Schalen werden, meist von den Füßen her aufwärts, rhythmisch und in einer bestimmten Reihenfolge angespielt. Die direkt auf dem Körper erzeugten Schwingungen und der kontinuierlich wachsende, wellenförmige Klangteppich führen zu tiefer Entspannung und wirken sich sehr wohltuend auf Nervensystem, Psyche und Organismus aus.

»Klang ist die Medizin der Zukunft«

(Edgar Cayce)

Je nach Art der Behandlung und der verwendeten Schalen lassen sich während einer Klangbehandlung unterschiedliche Prozesse in Gang setzen und begleiten, sowohl auf körperlicher Ebene als auch in seelischer, geistiger und spiritueller Hinsicht. Dabei kann es zu intensiven Erfahrungen, Gefühlen, Bildern, Träumen und Erlebnissen kommen. Die Rolle des Klangtherapeuten besteht im Wesentlichen darin, einen geschützten Raum zu schaffen, in den man vertrauensvoll eintauchen und sich entspannen kann.

Klangverhalten

Jede manuell gefertigte Klangschale ist ein Unikat und hat ihren eigenen Klang mit einem breiten Spektrum an unterschiedlichen Obertönen. Der Klang einer wohlgeformten, alten Tibetischen Bronzeschale ist ebenso einzigartig und faszinierend wie die menschliche Stimme. Die Stimme des Mannes hat im Durchschnitt eine Frequenz von 125 Hz, jene der Frau liegt eine Oktave höher bei etwa 250 Hz.²⁴ Interessanterweise schwingen mittelgrosse Klangschalen genau in diesem Frequenzbereich, vor allem der tiefste Ton (Grundton) sowie der erste Oberton. Bei sanftem Anspiel mit einem weichen Klöppel sind diese beiden Töne dominant und klingen lange und angenehm nach. Fast könnte man sagen: Klangschalen sprechen unsere Sprache!

»Klangschalen sprechen unsere Sprache!«

Der Grundton einer Tibetischen Klangschale besteht meist aus zwei Frequenzen, was zu wundervollen Schwebungen führen kann und den Zuhörer in ungeahnte Weiten entführt. Eine Schwebung entsteht, wenn zwei benachbarte Töne gekoppelt schwingen. Das Gehirn nimmt dann einen einzigen, rhythmisch an- und abschwellenden Klang wahr. Liegen solche Schwebungen im Bereich von wenigen Hertz, so können sie Gehirnwellen günstig beeinflussen. Dieses Phänomen der Anpassung von

Hirnströmen an bestimmte Tonfrequenzen ist als Frequenz-Folge-Prinzip bekannt und wurde von *Robert A. Monroe* (1915 – 1995) und anderen Pionieren zu Beginn der 70er-Jahre des 20. Jahrhunderts erforscht.²⁵ Der Effekt wird therapeutisch bei ADHS¹¹, Autismus und anderen Erkrankungen erfolgreich eingesetzt.²⁶

Von Naturzyklen abgeleitete Töne

Selten, und daher sehr kostbar, sind Klangschalen, deren Grundton (oder erster Oberton) mit bestimmten Naturzyklen oder planetarischen Konstellationen in Beziehung steht. Solche Schalen werden aufgrund mathematischer und astrologischer Entsprechungen als "Planetenschalen" bezeichnet; allerdings fallen auch einige Schalen mit anderen Frequenzen darunter. Die Beziehung zwischen Naturzyklus und Planetenton beruht auf dem von *Hans Cousto* formulierten Gesetz der Kosmischen Oktave.²⁷

Was versteht man darunter? Die Wiederholungsrate eines Ereignisses (z.B. der Gezeitenwechsel; **Abb. 3**), definiert durch die Periode T , wird in eine Frequenz F eines daraus abgeleiteten Tones umgerechnet. Dabei gilt nach *Cousto*: $F = 2^n / T$. Die natürliche Zahl n entspricht der Anzahl Frequenzverdoppelungen, die nötig sind, um einen Ton im normalen hörbaren Bereich zu erhalten.

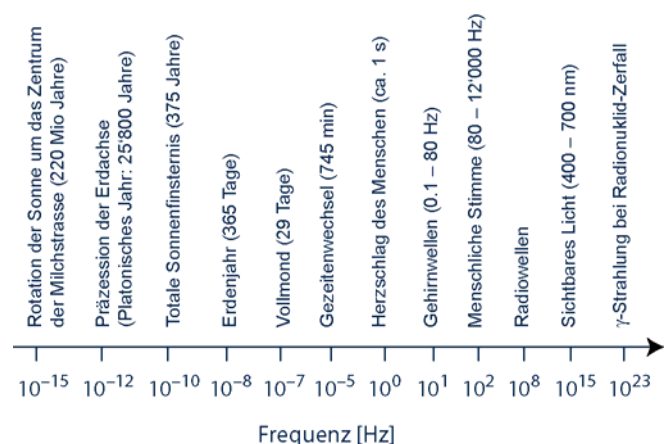


Abb. 3. Auswahl natürlicher Ereignisse mit periodischen Mustern über einen Frequenzbereich von 38 Zehnerpotenzen. Jedem Zyklus bzw. jeder Schwingung können gemäss *Cousto* entsprechende Töne zugeordnet werden. (© *Peter Wallimann*)

Ein einfaches rechnerisches Beispiel: Der zur

Erdrotation (Tag-und-Nacht-Zyklus) gehörende Ton berechnet sich für die 24. "Oktave" ($n = 24$) und die Periode $T = 86'400$ s (ein Tag zu 24 h) als $2^{24} / 86'400 \approx 194$ Hz. Dieser Frequenz, die *Tageston* genannt wird, werden vitalisierende und erdende Eigenschaften zugeschrieben. Das Frequenzspektrum einer tibetischen *Tageston*-Schale ist in **Abb. 4** dargestellt.

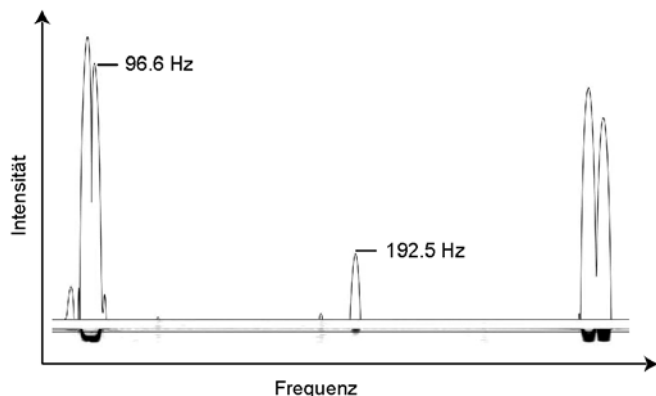


Abb. 4. Spektrum einer alten Tibetischen Klangschale mit vitalisierendem *Tageston*-Charakter. Die Schale wurde durch sanftes Anschlagen mit einem weichen Filzklöppel zum Klingen gebracht. Dargestellt ist der Frequenzbereich von 80 bis 300 Hz als Funktion der Lautstärke (Intensität). Die beiden Töne bei 96.6 Hz ($n = 23$) und 192.5 Hz ($n = 24$) entsprechen fast perfekt dem *Tageston* und liegen eine Oktave auseinander. Der Grundton bei 96.6 Hz unterliegt zusätzlich einer Schwebung durch Kopplung mit einem benachbarten, um 2.6 Hz tieferen Ton (Doppelsignal). Das gezeigte Frequenzspektrum wurde mit der Software *Overtone Analyzer* aufgenommen. (© Peter Wallimann)

Wirkung von Klangschalen

Bei sachgemäßer Ausführung erzeugen Klangschalen eine sehr wohltuende und entspannende Wirkung bis in tiefste Schichten. Je nach Erfahrung des Therapeuten und Qualität der Schalen kann aber auch sehr gezielt mit Klangschalen gearbeitet werden.²⁸ Die Eigenschaften von Planetenschalen leiten sich dabei weitgehend aus astrologischen Entsprechungen ab unter Einbezug der Elemente-Lehre (*Erde, Wasser, Luft, Feuer*) sowie Aspekten der Polarität (*Yin & Yang*).²⁹ In der Therapie kommen bis zu 20 verschiedene Grundfrequenzen zum Einsatz mit Bezeichnungen wie *Tageston, Jahreston, Mars, Merkur, Sonne* etc. Klangschalen wirken gleichzeitig auf drei unter-

schiedlichen Ebenen:

A. Körperliche Ebene (*Physis*)

Der menschliche Körper besteht zu 50 – 75% aus Wasser (H_2O), das sehr leicht in Schwingung versetzt werden kann. Sogar die Knochen haben noch einen Wassergehalt von über 20%. Das gezielte Auflegen klingender Schalen bewirkt, dass einzelne Körperpartien spürbar zu schwingen beginnen. Der sanft vibrierende Boden einer Klangschale führt zu einer lokalen Mikromassage. Dadurch werden Körperflüssigkeiten, Muskeln, Gewebe und Knochen bis auf zelluläre Ebene angeregt.

B. Auditive Ebene (*Gehirn und Nervensystem*)

Das Gehör als Verlängerung des Gehirns ist äusserst empfindlich. Ein rhythmisch erzeugtes, harmonisches Klangfeld beruhigt das Nervensystem und die Gedanken und kann durch Synchronisation der Hemisphären zu veränderten Bewusstseinszuständen führen. Brust- und Kopfschalen werden dabei jeweils besonders intensiv wahrgenommen.

C. Energetische Ebene

Je nach Art und Anordnung der Schalen werden unterschiedliche Energiezentren (*Chakras*) verstärkt angesprochen. So lässt sich beispielsweise mit der *Hopi*-Frequenz (165 Hz) und mit *Venus* (221 Hz) oder *Eros* (155 Hz) das vierte Chakra, das Herzzentrum in der Mitte der Brust, aktivieren, sei es durch direktes Auflegen der Schale(n) oder durch bestimmte Bewegungsabfolgen in der Aura. Schalen, die auf das zweite und dritte Chakra im Bereich Nabel und Solarplexus wirken, erlauben es zudem, tiefliegende Schichten im Unterbewusstsein zu erreichen und zu durchlichten. Gerade bei psychischen Problemen, etwa in der Trauma-Arbeit, kann dies hilfreich sein und eine psychotherapeutische Auseinandersetzung unterstützen und deutlich verkürzen.

»Klang ist eine Trägerwelle für Bewusstsein«
(Jonathan Goldman)

Tiefenentspannung

Psychosomatische Störungen und Belastungen durch Lärm oder Stress lassen sich mit konventionellen medizinischen Methoden selten in den Griff kriegen – bestenfalls symptomatisch unterdrücken. Das Bewusstsein wächst, dass hier ganzheitliche Ansätze gefragt sind, denn auch die Psychotherapie stösst oft an ihre Grenzen. Der Mensch ist keine Maschine, sondern eine vernetzt schwingende Einheit. Gesundheit bedeutet Einklang; und der entsteht, wenn Körper, Seele und Geist in Harmonie sind, wenn der Mensch als Ganzes mit Natur und Umwelt in Resonanz ist und sich wie eine Melodie spielerisch erfahren und entfalten kann. Jede Behandlung, die dieser Erkenntnis Rechnung trägt, kann wirkungsvoll und in der Tiefe heilsam sein.

Die meisten Menschen in den industrialisierten Nationen haben verlernt, wie man sich entspannt. Im Zustand chronischer Anspannung erleidet nicht nur das Hormon- und Nervensystem eine Schädigung, die schöpferische Lebensenergie kann nicht richtig zirkulieren. Dadurch sind die Selbstheilungskräfte eingeschränkt. Schlafstörungen, Depression, Aggressivität, Suchtgefahr, Burnout und Krankheit sind mögliche Folgen.

»Der Mensch ist keine Maschine, sondern eine vernetzt schwingende Einheit«

Die beobachtete Tiefenentspannung während einer Klangbehandlung bildet stets den Ausgangspunkt für jede Form der Heilung und Transformation. Entscheidend ist, dass sowohl Körper als auch Geist völlig zur Ruhe kommen. Ein breit gefächertes, rhythmischer Klangteppich unterstützt diesen Prozess, zumal das Gehirn die vielen unterschiedlichen Töne nicht gleichzeitig verarbeiten kann und so in den "Ruhemodus" wechselt. Wenn dies geschieht, öffnen sich Innenräume, und die Sprache der Seele wird vernehmbar.

Ein Fallbeispiel aus der Praxis

Eine Klientin mit Fibromyalgie³⁰ suchte mich in der Hoffnung auf, ihre heftigen Muskel-, Sehnen- und

Gelenkschmerzen zu lindern, die sie mit Hilfe von Medikamenten seit Jahren unterdrückte. Die Behandlung begann mit einer Tiefenentspannung unter Beruhigung des Nervensystems und der Lockerung von Muskeln und Gewebe. Die Schalen wirkten zwar und die Schmerzen gingen zurück, doch hielt der Effekt jeweils nur einige Tage an.

Die heftige Reaktion der Frau auf bestimmte Frequenzen, speziell auf *Mond (Wasser)* und auf *Mars (Feuer)*, deuteten darauf hin, dass sie unter psychischen Problemen litt und eine Blockade im Geschlechtsbereich hatte. Auf *Merkur (Luft)* reagierte sie mit einem Gefühl des Würgens im Hals, was auf blockierte Kommunikation hindeutete. Darauf angesprochen, bestätigte sie unter Tränen, ein sehr gespanntes Verhältnis zu ihrer Mutter zu haben (verdrängte Emotionen; *Mond*), mit niemandem über ihre Probleme sprechen zu können (blockiertes Halszentrum; *Merkur*) und in der Kindheit sexuellen Übergriffen ausgeliefert gewesen zu sein (Angst vor männlicher Energie; *Mars*).

In der Folge arbeiteten wir intensiv an *diesen* Themen und an der Heilung des Inneren Kindes, wobei verschiedene Schalen zum Einsatz kamen. Die Schmerzen liessen wir erst einmal ausseracht. Durch eine Kombination aus Klangbehandlung und begleitende Gespräche gelang es der Frau innerhalb weniger Monate, ihr Schicksal anzunehmen und im Verzeihen mehr und mehr loszulassen. Ihr Zustand verbesserte sich während dieses Prozesses schnell, sodass sie am Ende kaum noch Schmerzmittel und Antidepressiva benötigte.

Obiges Beispiel zeigt: Obwohl mit Klangschalen auch konkret körperliche Leiden behandelt werden können, so liegt die wahre Stärke dieser Methode darin, den Menschen auf einer tieferen Ebene anzusprechen: dort wo die Seele atmet und der Geist schwingt. Mit Hilfe von Klang und einfühlsamer Begleitung lassen sich Blockaden und Ängste allmählich lösen. Durch Energiearbeit und das Verbinden von Herz und Verstand kann der Prozess der Trauer- und Trauma-Verarbeitung unterstützt und beschleunigt werden. Wer den Urklang des Seins vernimmt, fasst neues Vertrauen, kann alte Muster und Egoismen erkennen und

loslassen und sich jeden Tag aufs Neue für das Leben öffnen.

Neue Formen der Behandlung

Es gibt viele Arten, wie man mit Klang und Klangschalen umgehen kann. Die Arbeit mit Planetschalen ist nur eine davon, und auch diese ist wandlungs- und ausbaufähig. Wichtig ist vor allem, dass Wissen, Intuition und Hingabe ineinanderfließen. Wenn man über den Klang in Resonanz mit Menschen kommt, treten faktisches Wissen und Frequenzen in den Hintergrund, und es öffnen sich subtilere Räume. Räume der Heilung. Räume der Liebe. Räume der Stille.

So gesehen, geht Klangarbeit oft ganz natürlich in eine Form der Energie- und Seelenarbeit über. Je nach Therapeut können dabei weitere Aspekte in eine Behandlung einfließen, z.B. Elemente aus Musik, Gesang, Tanz, Meditation, Yoga, Massage, Tantra, Schamanismus, Geistheilung, Psychotherapie oder Coaching: ein weites Feld zum Experimentieren!³¹

»Erhöre die Stille in dir«
(Peter Wallimann)

Ausklang

Klangschalen sind mächtige und faszinierende Instrumente. Sie führen uns auf unsichtbaren Pfaden in die Tiefe. Der Weg dorthin ist manchmal lichtvoll, manchmal steinig: so eben wie sich unser Leben gerade entfaltet. Das Ziel aber bleibt immer dasselbe: jenen inneren Ort zu finden, an dem weder Trennung noch Schmerz existieren, an dem wir im Einklang sind mit dem Urklang, mit der Welt, mit uns selbst.

Das Leben ist ein einziger grosser Kreislauf. Es entsteht aus Stille und kehrt wieder zurück in die Stille. Alle Manifestationen treten in Form von Energie, Licht und Klang aus dieser einen Stille hervor und spielen das Lied der Schöpfung. Auf dieser Reise von Ewigkeit zu Ewigkeit, von Stille zu Stille, erfährt und gestaltet sich das Leben aus sich

selber heraus. Wir sind alle Teil dieses schöpferischen Prozesses und haben die Möglichkeit, sowohl individuell als auch im Kollektiv, am universellen Klang der grossen Weltensinfonie mitzuwirken. Möge es ein wunderbarer, harmonischer Klang werden!

* * *

Mein Dank geht an *Enrico Bauer* und *Marcel Kocaman* sowie an die Zeitschrift *Lichtwelle* (www.lichtwelle-zeitschrift.ch), in der eine gekürzte Version dieses Artikels in der März-Ausgabe 2012 zu finden ist.

© 2012 Peter Wallimann, Zürich

© 2012 LICHTWELLE-Verlag, Zürich

Zum Autor

Peter Wallimann, 1965 in der Schweiz geboren, ist promovierter Chemiker und war mehrere Jahre im Verlagswesen und in der chemischen Industrie tätig. Neben seiner Tätigkeit als Autor und Kunstschaffender arbeitet er mit Klängen und als Coach in der Praxis LICHTGANG in Zürich.

Kontakt:

Klangschalentherapie: www.lichtgang.ch

Kunst, Fotografie, Poesie: www.sensigns.ch

Referenzen & Kommentare

- 1 *Der Urschrei des Kosmos*, Spiegel online, 24.06.2004:
www.spiegel.de/wissenschaft/weltall/0,1518,305629,00.html
- 2 *Der gespenstische Gesang der Zellen*, Spiegel online, 07.06.2004:
www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,302272,00.html
- 3 Joachim-Ernst Berendt, *Nada brahma – Die Welt ist Klang*, Insel-Verlag, 1983.
- 4 Siehe:
www.philognosie.net/index.php/article/articleview/w/295/
- 5 Im Unterschied zu akustischen Wellen breiten sich elektromagnetische Wellen z.B. auch im Vakuum aus.

- 6 Das Wort *Resonanz* kommt vom lateinischen *resonare* (widerklingen). Physikalisch bedeutet Resonanz, dass ein System (z.B. ein Instrument) durch eine bestimmte Frequenz angeregt und zum Mitschwingen gebracht wird. Resonanzphänomene werden auch bei elektromagnetischen Wellen beobachtet und sind zentral für die Wechselwirkung von Materie mit Licht.
- 7 *Noten und Neuronen*, Sendung vom 25.12.2011 auf Arte-TV
- 8 Das von *Ernst F. F. Chladni* (1756 – 1827) erstmals beschriebene Phänomen wurde von *Hans Jenny* (1904 – 1972), dem Begründer der Kymatik, eingehend untersucht. Zeitgenössische Schwingungsforscher wie *Alexander Lauterwasser* oder *John Reid* haben *Jenny's* Nachfolge angetreten.
- 9 Stehende Wellen entstehen, wenn sich zwei identische, doch räumlich gegeneinander verschobene Wellen zu einer neuen Welle überlagern, die scheinbar nicht fortschreitet und feste Minima (Knotenpunkte) und Maxima (Amplituden) aufweist.
- 10 Siehe: www.cymascope.com
- 11 Dick de Ruiter, Danny Becher, *Heilende Klänge bei ADHS: Neue therapeutische Erkenntnisse*, Binkey Kok Publications, 2007
- 12 Siehe: www.viawala.de/archiv/13-2011/heilsamer-gesang/index.htm
- 13 Dass Gesundheit etwas mit Klang zu tun hat, ist in China seit Jahrtausenden bekannt. Denn das alte chinesische Schriftzeichen für *Medizin* (*Yao*) enthält auch das Zeichen für *Musik*.
- 14 a) Louise L. Hay, *Heile deinen Körper. Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit*, Lüchow-Verlag, 1989 (engl. Erstausgabe 1982); b) Thorwald Dethlefsen, Rüdiger Dahlke, *Krankheit als Weg*, Goldmann, 1983.
- 15 a) *Heilen mit Musik*, Sendung vom 02.02.2006 auf Arte-TV; b) John Beaulieu, *Heilen mit Musik und Klang*, AT-Verlag, 2010; c) Wolfgang Bossinger, Raimund Eckle (Hrsg.), *Schwingung und Gesundheit*, AT-Verlag, 2008; d) Kate Mucci, Richard Mucci, *Heilende Klänge: Die Kraft der Musik*, Ennsthaler Verlag, 2001; e) Musiktherapie in der Orff-Tradition: www.orff-musiktherapie-gesellschaft.de; f) *Tomatis-Therapie*: www.tomatis.com
- 16 Oruç Güvenç, Andrea Azize Güvenç, *Heilende Musik aus dem Orient*, Südwest Verlag, 2009
- 17 Das Wort *Mantra* (Sanskrit) bedeutet *Spruch, Lied* oder *Hymne*. Es handelt sich dabei um Worte der Kraft, die dabei helfen, bestimmte Energien zu aktivieren oder Prozesse in Gang zu setzen.
- 18 a) Mohani Heitel, *Die heilenden Klänge der Mantras*, Südwest Verlag, 2007; b) Anjali, R. Sriram, *Heilende Klänge des Veda: Mantras zur Entspannung und Meditation*, Theseus Verlag, 2011
- 19 Mantak Chia, *Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die sechs heilenden Laute*, Heyne, 2011
- 20 Jonathan Goldmann, Andi Goldmann, *Tantra des Klanges*, AMRA Verlag, 2011
- 21 Tenzin Wangyal Rinpoche, *Tibetische Heilklänge: Blockaden lösen und zu innerer Wahrheit finden*, Goldmann-Arkana, 2009
- 22 Es gibt Hinweise darauf, dass das Wissen um die Kunst der Herstellung von Glocken mitunter von Fahrenden (Roma) aus dem indischen Subkontinent nach Europa gebracht wurde. Ein spannendes Interview zum Thema Kuhglocken ist bei *Radio DRS* erhältlich: www.drs.ch/www/radiokiosk/cde/7640143385799
- 23 Siehe Artikel von Dr. Andreas Neugebauer: www.planetware.de/prod/klangschalen/info.html
- 24 Die Einheit Hertz (Hz) steht für Anzahl Schwingungen (Wiederholungen) pro Sekunde.
- 25 Siehe: www.monroeinstitute.org
- 26 Siehe z.B.: www.stronginstitute.com oder www.neuroacoustic.com
- 27 Hans Cousto, *Die Kosmische Oktave – Der Weg zum kosmischen Einklang*, Synthesis Verlag, 2004 (Erstausgabe 1984)
- 28 a) David Lindner, Frank Plate, Zoran Prosic-Götte, *Praxisbuch Klangmassage*, Traumzeit-Verlag, 2004; b) Lyz Cooper, *Der Klang der göttlichen Seele: Transformation und Selbstheilung durch Klangtherapie*, Trinity Verlag, 2010
- 29 Gemäss tantrischer Ansicht widerspiegelt eine Klangschale das Weibliche, Empfangende (*Yin*), während der Klöppel oder Schlägel, mit dem die Schale angespielt wird, für das Männliche, Gebende steht (*Yang*). Aus der Vereinigung von Geben und Nehmen, von Mann und Frau, entsteht Schöpfung in Form von *Klang*.

-
- 30 Fibromyalgie ist eine schwer zu diagnostizierende, schmerzhafte, nicht entzündliche Form von Weichteil-Rheuma. Die medizinischen Ursachen sind bis heute nicht eindeutig geklärt.
- 31 **Warnung:** Wer mit Klangschalen arbeiten möchte, sollte vorher unbedingt eine Ausbildung absolvieren. Klangschalen können bei unsachgemäßer Anwendung heftige Reaktionen auslösen. Man beachte, dass Klangtherapie eine komplementärmedizinische Methode darstellt und für Diagnosezwecke nicht geeignet ist. Laufende Behandlungen durch einen Arzt oder Heilpraktiker sowie Einnahme von Medikamenten sollten niemals ohne medizinische Rücksprache abgebrochen werden!