

Horst Oberle

Die Kraft der Klangschalen

DIE KRAFT DER KLANGSCHALEN

HORST OBERLE

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-380-6

1. Auflage 2013

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim
Fotografien: Horst Oberle
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Klangschalen berühren die Welt	9
Teil 1: Grundlagen	11
Der Klang und seine Wirkung	13
Das Hören – sanfte Klänge – intensive Klänge	13
Die Klänge spüren	15
Die Wirkungsweise von Klangschalen	17
Ein wenig Theorie ist gut ...	20
Herkunft der Klangschalen	20
Die Vergangenheit ist gegenwärtig. Oder: Was haben buddhistische Ritualobjekte und Kochgeschirr gemeinsam?	24
Wie werden traditionelle Klangschalen heute hergestellt?	27
Die getriebene oder gegossene Herstellung entscheidet über den Klang	29
Die ewige Frage nach der Anzahl der Metalle	31

Von der Theorie zur Praxis - von der Aktivität zur Entspannung	32
Die Arbeitsmittel auswählen	32
Das Anschlagen der Klangschalen	41
Die Klangschalen zum "Singen" bringen	49
 Teil 2: Klänge für alle Sinne: Praktische Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen mit Übungen	 53
Den Klang hören	55
Den Klang hören - das herausfordernde Signal	55
Den Klang hören - die angenehme Schwelle	57
Meditationen und Klang - vom Schwellenklang zur Klangreise	59
Aus den Klangreisen erwachsen Phantasiereisen und Imaginationen	65
Vom Hören und Singen	67
 Die Klänge spüren	 70
Zuerst spürt die Hand	71
Spüren in Körfernähe	75
Spüren auf dem Körper - Übungen mit direktem Körperkontakt	111

Die Klangschalenmassage	119
Die Position des Behandelten – Rücken- oder Bauchlage?	120
Auswahl der Klangschalen	122
Im Klang baden	129
Die Hände	129
Die Füße	132
Badewannenentspannung	137
Zusammenfassung: Die Kraft der Klangschalen	139
Teil 3: Nützliches	141
Pflege der Klangschalen	143
Welche Ausbildungen und Seminare sind sinnvoll?	144
Schlusswort	147
Über den Autor	149



Einleitung: Klangschalen berühren die Welt

Vor vielen Jahren spürte ich nach meiner Trekkingtour in Nepal das erste Mal den Zauber der Klangschalen. In einem winzigen Laden vor unserem kleinen Hotel außerhalb von Kathmandu standen einige dieser sonderbaren Schalen in einem Regal. Der begeisterte Verkäufer zeigte mir das “Singen der Klangschalen” und faszinierte mich sofort mit dieser alten, verstaubten Schale, sodass ich es nicht lassen konnte, sie mit nach Hause zu nehmen. Mit einer einzigen Klangschale begann so mein persönliches Abenteuer.

Immer beliebter werden die metallenen Schalen aus Fernost. Ganze Kaskaden von Tönen schweben

durch unsere Zeit und verzaubern die Herzen ihrer Anwender. Doch woher kommen sie? Was kann ich persönlich damit anfangen? Wie "benutze" ich sie für mich oder für einen Partner? Auf den nachfolgenden Seiten haben Sie die Gelegenheit, diesem Zauber auf die Spur zu kommen und grundlegende Informationen über die Wirkungsweise und Einsatzmöglichkeiten der Klangschalen kennenzulernen.

Keine Frage - die Möglichkeiten der Klangschalen und ihre verschiedenen Verwendungszwecke sind weit umfassender als hier beschrieben. Der Einsatz reicht von dem einfachen Klang als Signal bis zu therapeutischen Anwendungen für Wachkomapatienten. Doch dieses Buch hat als Anfängerbuch die Zielsetzung, Grundlagen für den Einsatz von Klangschalen zu vermitteln, die vor allem dem Wohlfühlen und Entspannen dienen und uns dadurch auch neue Kraft für den Alltag geben. Es möchte Anregungen und Inspirationen liefern, damit Sie ein Gefühl für die vielfältigen Möglichkeiten der Klangschalen bekommen. Es ist dabei jedoch nicht als therapeutische Grundlage gedacht.

Teil 1:

Grundlagen





Der Klang und seine Wirkung

Um die Wirkungsweise von Klangschalen besser zu verstehen, ist ein kleiner Ausflug zu den Klängen sinnvoll. Klänge sind zunächst einmal Schwingungen – die zum Beispiel durch Sprache oder Musik entstehen. Diese Schwingungen erreichen uns über das Hören, aber auch durch das Spüren der Schallwellen.



Das Hören – sanfte Klänge – intensive Klänge

Die Fähigkeit zu hören ist für uns normal und alltäglich, sie wird als selbstverständlich hingenommen. Selten ist uns bewusst, dass das Hören bereits

früh im Mutterleib beginnt und zu den ersten Erfahrungen eines Menschen gehört. Bereits mit fünf Monaten sind Teile des Gehörs vollständig in ihrer späteren Größe ausgebildet. Auch bei unserem letzten Schritt, dem Sterben, ist das Hören als einer der letzten Sinne noch aktiv.

Wie differenziert unser Hörsinn ausgebildet ist, erfahren wir erst, wenn wir uns bewusst aus dem Alltagstrubel zurückziehen und Ruhe finden. Ob es ein privater Rückzugsort, ein Abend ohne Fernseher oder ein leises Musikstück ist – wir genießen die Ruhe oder die sanften Klänge. Eine andere Möglichkeit, sanfte Ruhe und schwingende Töne zu erfahren, ist die Entspannung mit Klangschalen. Besonders die tiefen Töne von leicht angeschlagenen größeren Klangschalen wirken beruhigend, entspannend und fördern die Erdverbundenheit. Sanfte Klänge führen dabei zu einer reinen Entspannung, zu einem Wohlfühlen, während tiefere Klänge uns ein Gefühl von Heimat, von Angekommensein schenken, was gerade in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit als besonders wohltuend empfunden wird.



Die Klänge spüren

Wir alle wissen, dass Klänge sich als Schallwellen ausbreiten. Um die Wirkung der Schallwellen zu verdeutlichen, können wir uns die Wellenbewegungen im Wasser ansehen: Wirft man einen Stein ins Wasser, entstehen um die Eintrittsstelle ins Wasser konzentrische Kreise, die in feinen Wellen nach außen treiben. Genau so verhalten sich Schallwellen. Vom Klangkörper, der Klangschale, geht ein Klang aus, der sich wellenförmig in der Luft weiterbewegt. Diesen hören wir, und je nach Nähe zum Klangkörper können wir ihn auch fühlen.

Erinnern Sie sich zum Beispiel an laute Musik. Sie können die Bässe der lauten Musik an Ihrem Körper, in Ihrem Bauch spüren. Dies ist natürlich zunächst ein extremes Spüren von Klängen. Sanfte Klänge können wir dagegen weniger körperlich spüren. So können die Schwingungen von kleinen Klangschalen oft nicht wirklich gespürt werden, das Schwingen der größeren Klangschalen ist jedoch deutlich auf der Hand, dem Körper und selbst in Körpernähe

gut fühlbar. Um den Klang oder die Schwingungen einer Klangschale wahrnehmen zu können, ist es daher wie bei der Musik notwendig, ein Mindestmaß an Lautstärke zu erreichen.

Eine andere Möglichkeit, um auch die Vibrationen von kleineren Klangschalen aufnehmen zu können, ist, seine Aufmerksamkeit zu bündeln, für eine ruhige Atmosphäre zu sorgen und sich im Alltag von einströmenden Umweltreizen abzuschotten. Wenn wir selbst entspannt sind, haben wir eine höhere Aufnahmefähigkeit – auch für sanftere Töne.

Tipp: Um Klang-Schallwellen sichtbar zu machen, können Sie eine größere Klangschale mit Wasser füllen und sie an der Seite stärker anschlagen. Sie sehen dann die wunderschönen Kreise der Schallwellen auf dem Wasser.



Die Wirkungsweise von Klangschalen

Wohlbefinden – ein Grundbedürfnis und doch so schwierig zu erreichen. Doch Klangschalen können Ihnen helfen, Entspannung im oft hektischen Alltag zu finden – darin liegt wohl ihr größter Nutzen.

Worin liegt nun aber das Geheimnis der Klangschalen? Wie kann durch den Klang einer äußerlich recht simplen Schale diese tiefe Harmonie auf allen Ebenen erreicht werden? Meiner Erfahrung nach ist es nicht nur ein einzelner Faktor, der dazu führt, sondern es kommt eine Vielzahl an unterschiedlichen Aspekten zusammen:

Sanfte Klänge

Der lang anhaltende, obertonreiche Klang einer sanft angeschlagenen Klangschale fasziniert unser Ohr mit seiner Klangvielfalt. Er lädt ein, zu lauschen, dem Klang zu folgen ... Ein Innehalten, das schnell zu einer atemberaubenden Ruhe und Stille führt. Klangschalen kreieren einen Raum, der uns sowohl zum Eintauchen als auch zum Rückzug einladen kann.

Das Einlassen auf die Klänge fordert unseren Geist. Klangschalen fordern uns heraus, genau hinzuhören und von den Alltagsgeräuschen und dem steten Zivilisationslärm Abstand zu nehmen. Dies entlastet uns und schafft Freiräume, neue “weiße Seiten”, die wir mit harmonischen Geräuschen und anderen Gefühlen als den Alltagsgefühlen füllen können.

Sanfte Schwingungen

Bei mittleren und größeren Klangschalen können Sie die Schwingungen am oder auf dem Körper gut spüren. Diese Schwingungen fesseln den Geist und bewirken, dass Sie entspannen können. Der Alltag bleibt draußen, es gibt Momente der Stille und des entspannten Fühlens.

Raum für neue Erfahrungen

Spannend ist das Wahrnehmen der feinen Klänge und Schwingungen insbesondere aus dem Grund, da sie uns neue Erfahrungen schenken können. Über den Rückzug können Sie ein neues Wahrnehmen, ein neues Hören und Spüren erfahren – das manchmal auch als Herausforderung verstanden werden kann.

Freiräume ergeben Krafräume

Wenn wir all die vielen kleinen Alltagsbelastungen, all das, was noch erledigt und getan werden muss, und den stetig wachsenden Alltagstrubel nur für Augenblicke außen vor lassen können, steht uns durch diese Freiräume wieder mehr Kraft zur Verfügung. Zentriert können wir uns so auf Neues einlassen. Erholt und mit neuer Kraft ist dann manches auch einfacher zu bewältigen – und manches erledigt sich sogar von selbst, da wir es nicht mehr so wichtig nehmen. Durch den Rückzug über die Klangschalen können wir uns somit auf unsere Kraft konzentrieren und sie in neuer Art und Weise erleben.