

PETER HESS  
MIT CHRISTINA KOLLER

Die transformierende Kraft der  
**KLANG  
SCHALEN**

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

# Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Thilo Hinterberger 4

Einleitung 6

---

## Dein Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensglück 11

Die Klangschale – ein faszinierendes Instrument 11

Was haben Klangschalen mit Transformation zu tun? 14

Erste Klangerfahrung: Klang – Schwingung – Resonanz 15

Der Prozess der Klangtransformation 18

Dein täglicher Klangraum – Nährboden deiner Wünsche 21

Dein Klang-Tagebuch – ein wertvoller Begleiter 28

Erste Erfahrungen mit den Klängen der Klangschalen 31

Zeit für dich, deine wahren Bedürfnisse und Ziele 33

---

## Ankommen bei mir – meine Geschichte 37

Meine Lebensgeschichte und mein Wandlungsprozess 37

Was hat meine Geschichte mit dir und deinem Weg zu tun? 43

---

## Deine Reise der Klangtransformation beginnt! 47

Die sieben Etappen der Klangtransformation 48

---

### 1. ETAPPE: Mein Klangraum zum Wohlfühlen und Entspannen 51

Mit den Klängen das Urvertrauen stärken 51

Was passiert beim Lauschen der Klänge? 54

Klangmeditationen und Klangübungen für dich 62

Schritt für Schritt auf dem Weg 68

---

### 2. ETAPPE: Es ist, wie es ist – ich bin gut so, wie ich bin 71

Du bist es dir wert – das ist großartig! 71

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Wirklichkeit 76

Von der Fremdbestimmtheit zur Selbstbestimmung 77

Trancezustände nutzen – Kopf ab, Dummheit weg! 79

Akzeptanz – eine wichtige Voraussetzung für Veränderung 84  
Klangübungen für dich 87

---

### **3. ETAPPE: Klarheit gewinnen über meine wahren Bedürfnisse 95**

Du bist mit den Klängen auf dem Weg 95  
Worte können magisch sein – dein Ziel formulieren 102  
Jeden Weg gehen wir Schritt für Schritt 104  
Klangmeditationen und Klangübungen für dich 107

---

### **4. ETAPPE: Ich schöpfe Kraft aus der Polarität 115**

Polarität – ein wichtiges Prinzip im Leben 115  
Polarität der Götter und in der Musik Nepals 118  
Klangübungen für dich 124  
Das Prinzip der Polarität auf körperlicher Ebene 128

---

### **5. ETAPPE: Hindernisse wertschätzen und verabschieden 131**

Nimm dir Zeit zum Innehalten 131  
Herausforderungen als Entwicklungschancen begreifen 136  
Das Prinzip vom Sterben und Werden 138  
Hindernisse zu inneren Helfern verwandeln 140  
Nutze die Kraft von Ritualen 143

---

### **6. ETAPPE: Das Prinzip der Resonanz – wie innen so außen 149**

In Resonanz mit deinen Wünschen 149  
Klänge unterstützen unsere Selbstwirksamkeit 155  
Positive Gefühle machen stark 157  
Resonanzprozess im Körper – Regeneration unterstützen 159

---

### **7. ETAPPE: Mein neues Lebensgefühl kultivieren 163**

Resilienz – unsere innere Stärke mit Klang entfalten 163  
Einen gesunden Lebensstil kultivieren 167  
Die Klangtransformation – ein wunderbares Werkzeug 170  
Kontaktdaten 174

# Vorwort von Prof. Dr. Thilo Hinterberger

Es ist faszinierend, wie der Klang einfacher Instrumente, wie eines Gongs oder von Zimbeln, innerhalb von wenigen Sekunden unser Empfinden und unsere Stimmung tiefgehend verändern kann. Eine ganz besondere Erfahrung bieten allerdings die Klangschaalen von Peter Hess, denn sie berühren uns mit einem äußerst sanften, ruhigen und edlen Klang, hervorgebracht durch ein relativ reines und harmonisches Frequenzspektrum. Dadurch ist es mit nur wenigen Klängen möglich, in eine tiefe Entspannung und Meditation zu gelangen.

Vielleicht sind Klänge sogar die einfachste und effizienteste Methode zur Beruhigung und Bewusstseinsveränderung, denn sie werden im Gehirn größtenteils in jenen tief liegenden Bereichen verarbeitet, die nahe dem Hirnstamm und dem für die Emotionen so wichtigen limbischen System liegen; und diese Regionen sind zudem grundlegend für unser Bewusstsein. Die besondere Wirkung von Klang kann also durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse wunderbar nachvollzogen werden. So bündelt Klang unsere kognitiv überladenen Aufmerksamkeitsprozesse und ersetzt diese durch nicht-konzeptuelle Reize, die unser Bewusstsein in die Stille und Weite führen.

Als ich vor über 15 Jahren begann, neurowissenschaftlich nach höheren Bewusstseinszuständen bei professionell Meditierenden zu forschen, war ich selbst von dem Resultat überrascht. Die Vereinfachung des Settings und der mentalen Tätigkeit brachte zunächst eine Reduktion der gesamten Gehirntätigkeit mit sich, aus der dann jene Bewusstseinsqualitäten entstanden, nach denen viele Menschen im Leben streben: das Erleben von Glück, eine ruhige, entspannte Gelassenheit sowie Zustände tiefer innerer Freude und Zufriedenheit. Dies gelingt in der Meditation ganz einfach durch einen bewussten Verzicht auf die so gut automatisierte »Alltagstrance«, wie ich das rege Alltagsbewusstsein bezeichne.

In unseren Studien zur Wirkung von Klang, insbesondere von Klangschaalen, im Vergleich zur Meditation, zeigten sich im Hinblick auf die Gehirntätigkeit spannende Parallelen zu meditativen Zuständen. Das Erstaunlichste ist je-

doch, dass es über Klänge möglich ist, innerhalb von Minuten, manchmal sogar Sekunden, ohne lange Praxis in einen Zustand der Ruhe, Gelassenheit, inneren Neutralität und Offenheit zu gelangen. Dies zeigt sich anhand der elektrischen Aktivität durch eine gleichmäßige Reduktion aller Gehirnfrequenzen. So wie es in der Meditation die Vereinfachung der mentalen Tätigkeit ist, die uns zu heiterer Gelassenheit und höherer Bewusstheit führt, so liegt im Lauschen einfacher Klänge eine ganz besondere Kraft, um uns in eben solche meditativen Zustände zu geleiten. Dadurch, dass Klänge konzeptfrei unsere Aufmerksamkeit binden und uns in die Stille führen, sind sie der Meditation sogar überlegen, da Alltagsgedanken durch den Klang quasi eliminiert werden und nicht wie in der Achtsamkeitsmeditation zum Hauptproblem der Übung werden. Der Klang der Klangschalen ist damit eine Art Meditations-Booster.

Um jedoch die transformierenden Eigenschaften des Klangs ins Leben zu integrieren, braucht es eine regelmäßige Praxis. Die Achtsamkeitsbewegung hat es uns vorgemacht mit ihren achtwöchigen Programmen zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) oder kognitiven Therapie (MBCT). Wenn wir sechs bis acht Wochen lang eine neue Praxis durchführen, wird sie zur Gewohnheit und verändert unser Leben. Daher ist das 7-Wochen-Programm von Peter Hess in diesem Buch eine hervorragend effiziente Einladung, die Klangtransformation als lebensgestaltende Praxis im Alltag zu verankern. Wenn wir Rituale der Klangtransformation haben, können wir immer wieder in diese veränderten Bewusstseinszustände eintreten, um den Alltag aus einer neuen Perspektive und mit Gelassenheit zu bewältigen. Ich selbst bin begeistert, welche Vielfalt an Anregungen, Tipps, Übungen und Meditationen sich hier finden, mit denen man sein Leben gestalten kann. So habe ich beispielsweise in meinem Büro immer Klangschalen, die regelmäßig erklingen. Haben Sie solche Orte und Zeiten des Klangs? Ich wünsche allen, die dieses Buch zur Hand nehmen, viel Inspiration für das ganz persönliche Einbinden von Klang ins eigene Leben.

Thilo Hinterberger

**Prof. Dr. rer. nat. Thilo Hinterberger** ist Diplom-Physiker, Neuro- und Bewusstseinswissenschaftler. Seit 2011 ist er Professor für Angewandte Bewusstseinswissenschaften in der Psychosomatischen Medizin am Universitätsklinikum Regensburg.

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr darüber, dass du dieses Buch in Händen hältst und mithilfe der Anregungen und Anleitungen auf den folgenden Seiten die transformierende Kraft der Klangschalen für dich nutzen möchtest!

Ich selbst bin diesen faszinierenden Instrumenten erstmals vor mehr als 40 Jahren während einer einjährigen Forschungsreise nach Nepal begegnet. Bei dieser Reise durfte ich Erfahrungen sammeln, die mein Leben von Grund auf verändert haben. Dabei habe ich erkannt, dass mein Leben richtig ist – und zwar genauso, wie es ist, samt allem, was ich bis dahin als »negativ«, »behindernd« oder »frustrierend« empfunden habe. Ich begriff, wie viel ich in

meinem Leben aktiv beeinflussen kann. Und ich habe die Klangschalen mit ihren wunderbaren Klängen und ihrem transformierenden Potenzial entdeckt.

Daraufhin entwickelte ich 1984 die Klangmassage – eine ganzheitliche Entspannungsmethode, die heute in der ganzen Welt gelehrt wird. Unzählige Menschen haben dadurch die Kraftquelle des Klangs für sich entdeckt, der seither ihr Leben bereichert.

In diesem Buch widme ich mich dem spannenden Konzept der Klangtransformation, das ich in den letzten Jahren entwickelt habe. Darin fließen all meine Erfahrungen, mein Wissen und unsere jahrelangen Forschungen ein und es beinhaltet alles,



was ich im Laufe meines Lebens über Klänge und ihr unglaubliches Potenzial lernen durfte. Das möchte ich durch dieses Buch mit dir teilen!

In den vergangenen vier Jahrzehnten durfte ich so viele Menschen in meinen Seminaren begleiten und konnte dabei immer wieder etwas beobachten, das ich selbst auf meiner Reise vor so vielen Jahren erlebt habe und wie auch du es mit diesem 7-Wochen-Programm erfahren kannst:

- **Die Klänge der Klangschalen führen uns zu uns selbst.**
- **Sie helfen uns, uns wieder zu spüren.**
- **Die Klänge führen uns mit ihrem langsamen Verklingen auf unvergleichliche Weise in einen nährenden Raum der Ruhe und Stille, den wir alle in uns tragen.**
- **Hier erfahren wir Gefühle der Geborgenheit, der Zuversicht und des Vertrauens. Hier können wir unsere wahren Sehnsüchte, Bedürfnisse und Wünsche erkennen.**
- **Durch tägliche Klangübungen von nur wenigen Minuten beginnen wir, diesen wertvollen Raum für uns zu nutzen. Wir entfalten dabei unsere Potenziale und finden die Kraft, unsere Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen. So können wir für uns ein erfülltes und glückliches Leben gestalten!**

Egal ob es einen Wunsch nach Veränderung in dir gibt oder ob du einfach nur den Kontakt mit dir selbst intensivieren möchtest: Die Prinzipien und den Prozess der Klangtransformation kannst du jederzeit und immer wieder für dich nutzen! Dazu brauchst du nicht einmal eine Klangschale, denn alle Klangmeditationen und Klangübungen in diesem Buch stehen dir als Audio-Dateien zum Download via QR-Code und unter Eingabe des folgenden Passworts zur Verfügung: **Klangtransformation**.

## **Deine Reise zu dir selbst**

Mit diesem Buch lade ich dich ein zu einer Reise, einer Reise zu dir selbst. Dabei ist der Weg in sieben Etappen eingeteilt, die wie Stufen aufeinander aufbauen. Im Mittelpunkt stehen immer deine Entspannung und dein Wohlgefühl.

Sie sind der Ausgangspunkt für jede Etappe. Durch die besondere Magie der Klänge kommst du nach und nach immer direkter in Kontakt mit deinen wahren Bedürfnissen und Wünschen. Dabei erfährst du Unterstützung durch die Kraft der Polarität – durch die Verbindung von Erde und Himmel, von Materie und Spiritualität. Es kann sein, dass du Hindernissen oder deinen »inneren Dämonen« begegnest – doch keine Sorge, ich zeige dir, wie du sie wertschätzend verabschieden kannst und so mehr und mehr ein positives Lebensgefühl entwickelst.

Ich möchte dich einladen, deinen Blick auf das Schöne im Leben, auf deine Ressourcen, Potenziale und Ziele zu richten. Denn deine Aufmerksamkeit und deine inneren Überzeugungen sind ausschlaggebend dafür, was dir im Außen begegnet. Dieses Prinzip der Resonanz ist ganz wesentlich – nicht nur, wenn wir ein bestimmtes Ziel erreichen wollen, sondern ganz allgemein. Und nichts könnte uns auf dieser Reise besser begleiten als die Klänge der Klangschalen.

Wenn du jetzt schon neugierig bist und gleich mal die Klänge erfahren möchtest, kannst du mit der Klangmeditation »Hören – Lauschen – Wahrnehmen« beginnen (siehe Seite 31). Danach hast du eine erste Vorstellung davon, wie die Klänge deinen Alltag bereichern können.

Damit du dich sicher auf den Weg begeben kannst, werde ich dir zu Beginn noch etwas über Klangschalen, das Prinzip der Transformation und den Umgang mit diesem Buch bzw. den täglichen Klangübungen erzählen. Danach kannst du direkt loslegen!

Außerdem möchte ich dir von meiner Lebensgeschichte erzählen, sodass du dir ein Bild davon machen kannst, wie sich die transformierende Kraft der Klangschalen entfalten kann. Dieses Kapitel kannst du aber auch überspringen und später lesen.

Der Weg der Klangtransformation ist ein Erfahrungsweg voll Leichtigkeit und Freude! Und so erwartet dich zu Beginn jeder Etappe eine einführende Klangmeditation, die deine Fantasie, Kreativität und Intuition anspricht. So kannst du dich ganz entspannt auf jede neue Stufe einstimmen. Zudem kannst du durch meine weiteren Geschichten sowie Erfahrungen aus meinen Seminaren und meinem Leben das jeweilige Thema vertiefen. Nach und nach lernst du



dabei neue Klangübungen kennen, mit denen du ganz nach deinen Bedürfnissen und Vorlieben deine tägliche Klangpraxis gestalten kannst – deine persönlichen Klangräume, wie ich sie gerne nenne. Während unseres gemeinsamen Weges führst du ein »Klang-Tagebuch«, das dich bei der Reflexion unterstützt und dein Wachstum sichtbar macht. So beschreitest du den Weg der Klangtransformation mühelos, voll Freude angesichts deiner Erfahrungen und deiner Entwicklung, hin zu mehr Achtsamkeit, Kreativität und Resilienz, hin zu mehr Lebensglück!

Hier noch zwei Tipps: Besonders toll ist es, wenn du dieses 7-Wochen-Programm zusammen mit einer Freundin, einem Freund oder innerhalb deiner Partnerschaft erlebst, sodass ihr euch über eure Erfahrungen austauschen könnt.

Und mach zu Beginn und am Ende ein Selfie. Ich bin immer wieder verblüfft, wie sehr sich die Veränderungen, die durch die Klangtransformation bewirkt werden, in den Gesichtern und Körpern meiner Seminarteilnehmenden spiegeln. Also, lass dich überraschen, was die Klänge mit dir machen.

**Ich wünsche dir eine spannende, erfüllende und inspirierende Reise  
mit der transformierenden Kraft der Klangschalen!**

**Dein  
Peter Hess**