

## ***Klangschalen, Zimbeln und Gongs***

***Die vielfältigen Möglichkeiten von Klängen und Schwingungen***



***Geschichte • Herstellung • Formen***

S. 2

***Spielweise • Wirkungsweise***

S. 3

***Anwendung • Schwellenklang • Signal***

S. 4

***Entspannung • Fantasiereisen***

S. 5

***Angebote***

S. 6

## Herkunft und Geschichte

Klangschalen sind in verschiedenen asiatischen Ländern bekannt. Neben Indien und Nepal gibt es sie auch in Vietnam, Japan und China. Überwiegend sind sie aus verschiedenen traditionell verwendeten Metallen gefertigt.



Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf Klangschalen aus der Himalaja-Region, also vorwiegend aus Nepal und Indien und den Einsatz dieser Klangschalen.

Der ursprüngliche Einsatz von Klangschalen war eher unspektakulär: Im Himalaja wurden sie als Essgeschirr/Töpfe verwandt. Wanderschmiede haben sie direkt in den Dörfern nach Bedarf hergestellt, oft zu bestimmten Anlässen wie Hochzeit oder Geburten.

Der Einsatz in Klöstern und bei Mönchen fand nur vereinzelt als Rhythmusinstrument statt. Im Rahmen der früheren naturnahen BÖN-Religion und den Verbindungen zum Schamanismus wurden sie zu verschiedenen Ritualen eingesetzt.

## Herstellung

In Handarbeit wird aus einem aus verschiedenen Metallen gegossenen Kern die Klangschale unter ständigem Erhitzen in der Glut mit großen Hämmern herausgetrieben. Eine wirklich aufwändige und schweißtreibende körperliche Arbeit.



Nach der groben Fertigung wird in Feinarbeit nachgearbeitet, um einen besseren Klang zu erhalten.

## Formen

Grundsätzlich sind Klangschalen schalenförmig mit höheren Seitenwänden – je nach Herkunft variieren die Details, die verwendeten Metalle als auch die Dicke der Klangschale. So werden flache Klangschalen mit reichlicher Verzierung ebenso angeboten wie sehr massive, die zum Teil 15 kg und mehr wiegen. Da jede Klangschale ein Unikat ist, wirken sich sowohl Herstellung, Form und Wandstärke auf den Klang aus.

## Spielweisen für unterschiedliche Klänge

Die Klangschale wird überwiegend mit einem Schlegel oder Klöppel angeschlagen. Die Frage ist – welchen Ton möchten Sie erreichen?

Holzschlegel bringen einen leicht schrillen, metallischen Klang mit sich, weshalb zum Anschlagen gerne ein mit Leder beklebter Holzschlegel verwendet wird. Der Klang ist sanfter, für uns angenehmer. Der Schlegel soll die Klangschale leicht an der Seite berühren – halten Sie den Schlegel deshalb locker in der Hand. Durch Versuche mit unterschiedlich starkem Anschlagen finden Sie den gewünschten Klang heraus.

Filz oder Stoffklöppel eignen sich, wenn Sie einen sanften Klang erzeugen möchten – also es nicht so sehr um das „hören“ als vielmehr um das „fühlen“ geht. Ein sanftes Anschlagen an der Seitenwand lässt auch einen sanften Klang spüren – hier gilt: weniger ist oft mehr.



## Wirkungsweise – oder – was berührt uns eigentlich ?

Zum einen ist es der Ton der Klangschale, zum anderen die Schwingung die von der Klangschale ausgeht.

### Mit Tönen berühren

Im Mutterleib sind die ersten Wahrnehmungen des heranwachsenden Kindes die Töne und Klänge der Mutter. So entwickeln sich im Laufe der Zeit zu den unterschiedlichsten Tönen Assoziationen. Die Klänge rufen unbewusst Erinnerungen an die verschiedensten Ereignisse unseres Lebens hervor – freudige und traurige. In der Alltagshektik wird es uns meist nicht bewusst, dass und wie uns die Töne berühren. Nur wenn wir bewusst hinhören, können wir es benennen, ob ein Ton für uns angenehm oder unangenehm ist.

Von den Klangschalen geht nicht nur einziger Ton aus – sondern verschiedenste Töne schwingen in unterschiedlicher Intensität im Hintergrund mit. Eine Vielfalt von Tönen erreicht unser Gehör und „berührt“ uns.

### Mit Schwingungen berühren

Jeder Ton ist eine Schallwelle, und diese Schallwelle ist fühlbar. Die Schallwellen bringen unsere Körperflüssigkeit zum Schwingen, die Resonanz des Klangs wird im Körper aufgenommen.

Diese Eigenschaften werden heute in der Klangschaalenbehandlung auf oder am Körper integriert. Die leichten Schwingungen der sanft angeschlagenen Klangschaale sorgen für tiefe Entspannung.

### Anwendungen heute

Der Klang und die Schwingung werden heute bewusst in den verschiedensten Arten und Kombinationen eingesetzt. So kann der Klang „entspannend“ oder „aufweckend“ sein. Als Schwingung im Raum wird die Klangschaale anders wahrgenommen, als bei einer Klangschaalen-Massage, wenn Sie die durch sanftes Anschlagen erzeugte Schwingung in direktem Körperkontakt erleben.



Anhand von verschiedenen Beispielen möchte ich Ihnen verschiedene praktische Einsatzmöglichkeiten vorstellen.

### Schwellenklang – achtsam den nächsten Schritt tun

Zum Beginn einer Meditation, einer Yoga-Übung ertönt der Klang einer Klangschaale. Er gibt uns das Zeichen, dass jetzt etwas Neues anfängt. Er macht uns bewusst, die Gedanken auf dieses Neue zu konzentrieren. Am Ende der Übung wird ebenfalls die Klangschaale angeschlagen. Die „Übung und der Raum“ werden verlassen. Man spricht von einem Schwellenklang. Er lässt uns bewusst „über eine Schwelle“ gehen, von einer Tätigkeit zur nächsten. Dies kann aber auch heißen, einfach diesen Augenblick bewusst wahrzunehmen – achtsam mit ihm zu sein oder die bisherige Tätigkeit zu unterbrechen.

### Signal für Aufmerksamkeit



In Kindergärten und Schulen werden Klangschaale, Zimbel und Gong genutzt, um ein Signal zu setzen, welches die Spielzeit beendet oder die Aufmerksamkeit der Klasse fordert. Der Ton sollte hier „wach“ machen, hell sein und

Aufmerksamkeit hervorrufen. Ein zu sanfter Ton bewirkt hier eher das Gegenteil.

Sowohl für den Schwellenklang als auch für die Signalwirkung gilt, dass der Klang hörbar sein muss. Deshalb wird hier zur Erzeugung meist ein Holz-Lederschlegel eingesetzt. Das lockere, leichte Anschlagen am seitlichen oberen Rand bringt den gewünschten klaren Ton gut zur Entfaltung.

### Entspannung durch Klang und Schwingung

Die weichen und sanften Klänge einer Klangschaale werden oft zur Entspannung eingesetzt. Meist findet dies in Verbindung mit dem direkten Kontakt auf dem Körper statt. Das Fühlen der Schwingungen erzeugt tiefgehende Entspannung. Die Schwingungen bewirken sehr oft auf der körperlichen Ebene neben der Entspannung auch eine Lösung von Blockaden. Unbewusst wird gleichzeitig die Achtsamkeit trainiert.

Als Werkzeug werden hier weichere Klöppel mit Filz- oder Stoffbespannung eingesetzt. Priorität ist hier das sanfte „Fühlen“ – nicht so sehr das „Hören“.

### Phantasiereisen und Imaginationen

Das abwechselnde Anspielen mehrerer Klangschaalen in ruhiger Atmosphäre kann auch in Verbindung mit Texten eingesetzt werden: für Phantasiereisen oder das therapeutische Arbeiten mit Imaginationen. Die feinen Nuancen des Anspielens, des Wechsels von Klang und Ruhe bilden hier die Grundlage. Oft wird die tiefe Entspannung mit einer inneren Wachheit empfunden, d.h., dass trotzdem Bewegungen und Aktivitäten der Außenwelt bewusst wahrgenommen werden, ohne zu direktem Handeln zu bewegen.



Text: Horst Oberle

Diese Produkte werden in Nepal, bzw. in China in traditioneller Handarbeit aus hochwertigen Materialien hergestellt. Jedes Produkt ist einzigartig und klingt anders. Die Herstellung erfolgt in kleinen Handwerksbetrieben ohne Kinderarbeit. Soziale Projekte in Nepal (z.B. Schulbau) werden zusätzlich gefördert.

Die kleine Klangschale hat einen hellen freundlichen, die mittlere einen dunklen Klang, der an eine Kirchenglocke erinnert. Die große Klangschale hat einen tiefen, lange schwingenden Klang.

### Klangschale klein, Set

Bestehend aus:

- Klangschale 300-350 gr, Durchmesser ca. 9 cm
- Unterlage 10 cm Lotus blau
- Klöppel aus Holz mit Leder schwarz, Größe S

€ 39,95 • Bestell-Nr. 20000004



### Klangschale mittel, Set

Bestehend aus:

- Klangschale 500-600 gr, Durchmesser ca. 11-12 cm
- Unterlage 13 cm Lotus blau
- Klöppel aus Holz mit Leder schwarz, Größe M

€ 49,95 • Bestell-Nr. 20000001



### Klangschale groß, Set

Bestehend aus:

- Klangschale 750-850 gr, Durchmesser ca. 15-16 cm
- Unterlage Lotus blau, 18 cm
- Klöppel aus Holz mit Leder schwarz, Größe L

€ 69,95 • Bestell-Nr. 20000002



### Beutel für Klangschalen

Blauer Brokatstoff mit demselben Motiv wie die Unterlage:

- groß: € 9,95 • Bestell-Nr. 20000012
- mittel: € 7,95 • Bestell-Nr. 20000011
- klein: € 5,95 • Bestell-Nr. 20000014



Diese von Tibetern geschmiedeten Zimbeln klingen angenehm, nicht so schrill wie gegossene.

### Zimbel

Mit 4 Symbolen, geschmiedet

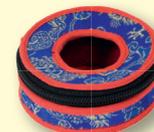
€ 19,95 • Bestell-Nr. 2009673



### Zimbelhülle

mit Reißverschluss

€ 4,95 • Bestell-Nr. 20000015



Der Wind- oder Feng-Gong kommt aus Wuhan, China. Das Klangspektrum reicht von weichen Klängen bis zu dramatischen Effekten. Ein tiefer Schlag auf den Gong und die Schwingung scheint sich unendlich fortzusetzen. Den sich verändernden Klängen zu lauschen, fasziniert jeden.

### Wind Gong

30 cm Durchmesser.

Mit Baumwollband zum Aufhängen und Klöppel aus Holz mit Leinen

€ 59,95 • Bestell-Nr. 20000003



### Bestellung

So bestellen Sie:

- Telefon: 08191/97000-622
- Fax: 08191/9700-405
- E-Mail: [bestellung@beltz.de](mailto:bestellung@beltz.de)
- Portofreie Lieferung bei Bestellung über [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Ihre Vorteile:

- Sie erhalten die Lieferung bequem per Rechnung nach Hause (keine Nachnahme).
- Ab einem Bestellwert von € 50,00 portofrei (darunter € 2,95 Versandkosten),
- mit einem Rückgaberecht von 14 Tagen.

Klangschalen, Zimbeln und Gongs werden gerne zur Entspannung und zur Förderung der Aufmerksamkeit eingesetzt. Auch Beginn und Ende von Fantasiereisen können Sie damit signalisieren. Ein »Klang« fordert zum Hinhören auf und lässt anschließend Raum für eine neue Aktivität.

Ob für Therapie, Training und Coaching oder die Arbeit mit Kindern – lernen Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Klängen und Schwingungen kennen. Diese Broschüre bietet Hintergrundwissen und stellt zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten vor.



Beltz Medien-Service • c/o Rhenus Medien Logistik  
Justus-von-Liebig-Straße 1 • 86899 Landsberg  
Telefon 08191/97000-622 Fax 08191/97000-405  
E-Mail [bestellung@beltz.de](mailto:bestellung@beltz.de) • Internet [www.beltz.de](http://www.beltz.de)  
3.2012/1.000/900793, Titelfoto: vivjanna13, Fotolia.com