

MARIA NEUBERG

# Klangschalen für Einsteiger

— DAS PRAXISBUCH —

Wie Sie mit der Kraft der Klänge seelische & körperliche  
Leiden heilen und Ihr Wohlbefinden steigern



inkl. Klangschalenmeditation  
& Klangschalenmassage

# Klangschalen kennenlernen

Sie erhielten auf den vergangenen Seiten einen umfangreichen Einblick in die theoretischen Wirkungsweisen der Klangschalen. Nun wird es Zeit, dass Sie diese durch die Praxis kennenlernen. Erforschen Sie, welche Techniken des Anspielens es gibt und welche verschiedenen Klänge diese erzeugen. Lernen Sie zudem etwas über die Anwendung der Instrumente und mit welchen Übungen Sie die entstehenden Schwingungen für sich nutzen können – denn mit dem einfachen Anschlagen der Schale ist das volle Potenzial dieser lange noch nicht ausgeschöpft! Mit der Spieltechnik und der Handhabung der Klangschalen können Sie beeinflussen, auf welcher Ebene Sie durch die Klänge erreicht werden möchten.

## DAS ANSPIELEN

Eine Klangtherapie beginnt bereits mit dem Anspielen der Klangschale, das keineswegs zu unterschätzen ist. Hier gibt es zwei verschiedene Methoden, die jeweils einen anderen Effekt erzielen. Je nachdem, wie man die Schale anspielt, wo der Schlägel an das Material geführt und mit welcher Intensität die Schale angeschlagen wird, entsteht ein anderes Klangerlebnis.

### **Die Spielhaltung**

---

Ebenso relevant für die erklingenden Töne ist die Haltung des Anspielens. Sie können die Klangschale vor sich hinstellen, wobei sie stets auf einer geeigneten Unterlage abgelegt ist, wie zum Beispiel auf einem Kissen, einem Ring oder auch auf einem Teppich oder einer Decke. Auch die Spielhaltung auf der flachen Hand ist möglich, wobei die eigene Handfläche eine Art Unterlage darstellt. Die Schwingungen können zudem über den Hautkontakt direkt in den Körper weitergeleitet werden – die Klangtherapie, bei der die Instrumente direkt auf den zu behandelnden Menschen abgestellt werden, bedient sich an diesem gewollten

Effekt. Da der Körper mitschwingt und aus keinem starren Material besteht, wie zum Beispiel ein Tisch oder der Boden, wird er die Ausdehnung des Klangs vergleichsweise wenig beeinträchtigen. Dennoch wird sich das Klangverhalten von dem einer anderen Spielhaltung unterscheiden, da der eigene Körper sozusagen die Frequenzen aufnimmt und absorbiert. Je freier die Schale stehen kann, desto besser kann sich das Verhalten der Schwingung im Raum ausbreiten und desto harmonischer ist auch ihr Klang.

Sie können ebenso die Klangschale auf Ihren Fingerspitzen ablegen, wodurch es möglich ist, dass Sie die feinen Schwingungen mit ebendiesen erfühlen können – nicht umsonst spricht man von dem „Fingerspitzengefühl“. In den Spitzen der Finger enden gemäß verschiedenen Ansätzen der Naturmedizin nicht nur Nerven, sondern auch die sogenannten Meridiane.

**Meridiane** sind jene Kanäle im Körper des Menschen, durch die die Lebensenergie, auch Qi genannt, fließt. Diese Bahnen bilden ein unsichtbares Netzwerk durch den gesamten Organismus, das sämtliche Organe, Gewebe, Zellen und Körperfunktionen miteinander verknüpft. Besonders in der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Meridiane thematisiert. Hierbei wird davon ausgegangen, dass der Mensch gesund ist, wenn das Qi frei und ohne Blockaden fließen kann. Analog bedeutet dies: Je mehr Störungen auftreten und je mehr Disharmonie im System auftritt, desto mehr manifestieren sich auch körperliche wie geistige Leiden und Beschwerden, bis hin zu Krankheiten. Mit dem Stimulieren dieser bedeutsamen Energiebahnen durch Frequenzen und Schwingungen können Erkrankungen gelindert werden.

Positionieren Sie stets mit Bedacht die Klangschale auf Ihrer Handfläche bzw. auf den Fingerspitzen, damit diese auch wirklich sicher aufliegt, selbst dann, wenn Sie sich leicht bewegen und die Klangschale in Schwingung versetzen. Es ist wichtig, dass das Instrument sicher steht, ohne mit der anderen Hand festgehalten zu werden, denn diese benötigen Sie für das Halten des Schlägels oder Klöppels. Die Klangschale sollte so stabil stehen, dass sie nicht wackelt und nicht herunterfallen kann, was ansonsten zu Rissen und anderen Beschädigungen führen könnte. Wenn Sie diese Stabilität nicht gewährleisten können, entscheiden Sie sich besser für das Abstellen vor sich auf einer passenden Unterlage. Auch damit werden Sie einen schönen Klang erzeugen.

Egal, für welche Platzierung Sie sich letztendlich entscheiden, achten Sie darauf, dass die Klangschale möglichst frei steht und ungehindert schwingen kann. Wenn Sie sie auf Ihrer Handfläche halten, sollten die Finger ausgestreckt sein. Auch

beim Spielen auf den Fingerspitzen ist es wichtig, dass die Fingernägel nicht an dem Metall anliegen und den Klang nicht verzerren.

Wenn Sie die Klangschale an ihrem Rand festhalten, beenden Sie damit automatisch das Schwingen dieser und somit das Ertönen des Klangs. Das liegt daran, dass der Boden die einzige Fläche ist, die gehalten werden bzw. aufliegen kann, ohne das Klangbild zu verändern, da die Schwingungsfähigkeit dort nachlässt. Der obere Schalenrand hingegen muss in der Lage sein, die Schwingungen ungehindert weitergeben zu können. Wenn Sie diese jedoch zum Beispiel mit einem Finger während des Klingens berühren, wird der Ton gestoppt. Probieren Sie es aus.

## Das Anschlagen



Für das Anschlagen Ihrer Klangschale benötigen Sie neben dem Instrument auch einen passenden Schlägel. Nachdem Sie sich für eine Spielhaltung entschieden haben, befolgen Sie die nächsten Schritte. Selbstverständlich können Sie die Platzierung der Schale verändern und mit den unterschiedlichen Möglichkeiten experimentieren, um zu erkunden, wie sich das Klangverhalten mit der Veränderung der Positionen anpasst.

Für Anfänger, die erst einmal ein Gefühl für das Anspielen bekommen möchten, empfiehlt sich ein Filzschlägel. Ein Exemplar mit einem eher härteren Filzkopf wird einen höheren Ton erzeugen und allgemein auf den Kopf- sowie Herzbereich Einfluss nehmen. Eine weichere Version hingegen wird vor allem den unteren Teil des Körpers ansprechen, da er einen tendenziell eher tieferen Ton erzeugt.

Kommen wir nun zu den drei möglichen Varianten, wie Sie den Schlägel beim Anschlagen halten können:

1. Halten Sie den Schlägel wie ein Messer in der Hand parallel zum Schalenrand und schlagen Sie einmal kurz mit der Kopfseite (zum Beispiel aus Filz) dagegen. Beachten Sie den Winkel, zu dem Sie den Schlägel ausrichten, denn Sie sollten weder von oben noch schräg auf den Rand der Schale schlagen.
2. Für diese Variante halten Sie den Schlägel wie oben, also so, als ob Sie ein Messer in der Hand hätten, doch Sie schlagen dieses Mal die Klangschale statt parallel bewusst in einem Winkel an.
3. Halten Sie den Schlägel wie ein Pendel mit den Fingern am oberen Stabende fest, sodass der Schlägelkopf nach unten hängt. Anschließend holen Sie leicht aus und lassen diesen mit seiner eigenen Trägheit sanft gegen den oberen Rand der Schale schlagen.

Ziehen Sie den Schlägel nach der Berührung wieder zurück und lassen Sie die Klangschale ausschlagen, bevor Sie sie erneut anschlagen können. Auch der Bereich, der angespielt wird, spielt eine Rolle: Wählen Sie den oberen Rand, denn die Fähigkeit zum Schwingen nimmt im mittleren und unteren Bereich der Klangschale ab. Beginnen Sie damit, zunächst nur wenig Kraft dafür aufzuwenden, und testen Sie dann erst aus, wie sich die Schlagintensität auf die Schwingung ausübt. So bekommen Sie ein Gefühl für das Anspielen der Klangschale mit dem Schlägel.

## **Das Reiben**

---

Während das Anschlagen einen einmal ausgelösten Klang erzeugt, verursacht das Reiben eine etwas andere Erzeugung des Klangs. Diese Technik des Anspielens erinnert an das Kreisenlassen eines angefeuchteten Fingers auf dem Rand eines Weinglases. Hierfür eignet sich, wie der Name bereits verrät, ein Reibeklöppel, der extra so konstruiert ist, dass Sie mit einer breiteren Auflagefläche und dem geeigneten Material (zum Beispiel Leder oder Gummi) das bestmögliche Klangerlebnis erzielen können. Legen Sie den Reibeklöppel an den oberen Rand der Schale und fangen Sie an, diesen langsam im Kreis an der Außenseite entlangzuführen. Achten Sie darauf, dass Sie kontinuierlich, ohne abzusetzen, mit dem Metall in Berührung sind und dass Sie den Reibeklöppel relativ fest gegen die Schale drücken. Auch hier ist der beste Lehrer die eigene Erfahrung: Sie müssen es einige Male ausprobieren, um ein Gefühl dafür zu entwickeln.

Wenn Sie Ihre Klangschale anreiben, wird der entstehende Ton nicht, wie beim Anschlagen, laut erklingen und dann abnehmen, sondern er wird sich erst entwickeln. Der Klang macht sich erst leise bemerkbar und baut sich mit jeder

Umdrehung des Reibeklöppels auf, sodass er immer stärker und lauter wird. Ab einer bestimmten Lautstärke wird die Klangschaale jedoch ein unharmonisches, schnarrendes Geräusch erzeugen, das mit seinem Scheppern nur noch wenig mit dem ursprünglichen „Singen“ gemeinsam hat. Mit zunehmender Erfahrung werden Sie diesen Zeitpunkt frühzeitig erkennen und das Anreiben dementsprechend anpassen. Experimentieren Sie mit dem ausgeübten Druck, der Geschwindigkeit und der Dauer des Reibens.

Sie können auch beide Anspieltechniken miteinander vereinen, indem Sie zunächst die Klangschaale mit einem Reibeklöppel anschlagen und anschließend diese wie gewohnt anreiben. Dies erzeugt einen Ton, der noch tiefer erklingt. Für ein Erlebnis der besonderen Art gießen Sie Wasser in Ihre Klangschaale und spielen sie anschließend an, entweder durch einmaliges Anschlagen oder durch die Reibetechnik. Vor Ihnen wird sich ein regelrechtes visuelles Spektakel ereignen, denn wenn das Wasser durch die Schwingungen der Schale in Bewegung gesetzt wird, entwickeln sich diverse Formen und Muster, wie Kreise oder sogar Strudel. Unter bestimmten Umständen fängt es sogar an, zu spritzen, halten Sie dann einmal Ihre Finger oder die Hand in das Wasser und genießen Sie die besonderen Empfindungen, die Sie dabei wahrnehmen werden.

## KLANGSCHALEN AUF DER KÖRPEREBENE ERLEBEN

Die Musik der Klangschaalen nehmen wir größtenteils durch unseren Hörsinn wahr. Doch dies ist nicht der einzige Weg, über den die heilenden Wirkungen in unseren Körper gelangen: Auch über das Fühlen erfassen wir das Singen des Instruments. Die Schwingungen werden in der Nähe unseres Organismus für uns spürbar, je nachdem, wie weit sie von uns entfernt ist. Während der Klangtherapie werden also zwei unserer Sinne beansprucht, die unsere Konzentration auf das Geschehene, nämlich die wohltuenden Frequenzen, lenken. Dieser Effekt führt dazu, dass wir unsere Aufmerksamkeit automatisch von belastenden Gedanken, Alltagsorgen sowie Stress abwenden, um uns der Entspannung hinzugeben.

**Der indirekte Körperkontakt:  
Das Sitzen zwischen mehreren Klangschaalen**

---