

H O R S T O B E R L E

Das große Buch der
Klangschalen

Die Kraft der *Singing Bowls*
Geschichte • Herstellung • Auswahl • Klangmassage • Meditation

Haftungsausschluss

Weder der Verlag noch der Autor übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Empfehlungen und Hinweise in diesem Buch. Auch wird keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der hier vorgestellten Informationen ergeben, übernommen.

Der Text erhebt weder den Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden. Sie spiegeln lediglich die Ansichten und Erfahrungen des Autors wider und stellen keine medizinische Empfehlung dar. Die Anwendung der Klangschalen geschieht stets auf eigene Verantwortung. Die Informationen sollen keinen Arztbesuch ersetzen. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen, Beschwerden oder Unsicherheiten immer den Arzt Ihres Vertrauens!



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: 978-3-89845-657-9

1. Auflage 2022

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Fotos: Wolfgang Böhm, wb-photoworx.de, Ransbach-Baumbach; Privatarchiv des Autors

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Reisevorbereitungen	9
Die Reise nach Nepal	11
Die Geschichte/n der Klangschale	17
Herkunft	20
Herstellung	23
Die erste Klangschale suchen und finden	31
Zweck: Wofür möchte ich die Schale nutzen?	31
Klang: Aus der Vielfalt wählen	33
Auswahl: Wer die Wahl hat, hat die Qual	33
Das Zusammenspiel von Klangschale und Klöppel	37
Basics und kleine Klöppelkunde	37
Das Anschlagen: Klöppel trifft Klangschale	44
Das magische »Singen« der Klangschalen	49
Dekoratives Zubehör: Unterlagen, Kissen und Ringe	52
Die nächsten Schritte der Reise	55

Hören und Fühlen	63
Der Klang – die Seele einer Klangschale	63
Das Fühlen ... spricht die eigene Seele an	67
Klangschalen erleben	71
Übungen mit einer Klangschale vor dem Körper	72
Übungen mit einer Klangschale auf dem Körper	79
Übungen mit zwei Klangschalen	92
Partnerübungen: Wahrnehmen. Spüren. Entspannen.	99
Die Klangschalenmassage	102
Chakrenbehandlung	120
Meridianbehandlung	124
Entspannen mit Klangschalen	125
Klangschalenanwendungen mit Themenbezug	130
Das trägt uns: Füße-Special	139
Klangerlebnisse in der Badewanne	150
Energetisches Reinigen von Räumen	151
Klangschalenmeditationen	153
Dies und jenes – spezielle Übungen und Rituale	169
Eine Reise geht zu Ende	177
Danksagung	180
Über den Autor	181

*»Alles, was wir brauchen,
ist tief in uns verborgen und wartet darauf,
sich zu entfalten und zu offenbaren.*

*Wir müssen nichts tun,
außer still werden und uns Zeit nehmen,
um nach dem zu suchen, was wir in uns tragen,
dann werden wir es auch finden.«*

Eileen Caddy





Reisevorbereitungen

Wenn wir über Klangschalen sprechen, tauchen vor unserem inneren Auge fast automatisch Bilder von Indien, Nepal und dem Himalaya auf. Diese Gegenden mit den Geheimnissen alter Kulturen und den unterschiedlichsten Religionen sind wie mit einem mystischen Schleier belegt. Alte Geschichten von Abenteuerreisen, indischen Sadhus und geheimnisvollen Klöstern mit mystischen Ritualen malen sofort Bilder in unseren Geist.

Auch bei Klangschalen schwingen all diese Themen im Hintergrund mit, werden angereichert durch Storys über die Herkunft und die besondere Wirkung der Schalen, die heute jeder Straßenhändler in Kathmandu zum Besten gibt, um damit Kunden anzulocken.

Ich möchte Sie einladen zu einer Reise – zu einer Reise, auf der Sie einiges über die Wirkungen von

Klangschalen erfahren, über ihre Handhabung und die unterschiedlichen Anwendungen.

Es ist aber auch eine sehr individuelle Reise, die besondere Möglichkeiten birgt, die man vorab nicht errahnen konnte. Gerade diese Möglichkeiten sind es allerdings, die eine Reise so spannend machen und Neues, Unbekanntes erleben lassen. Von daher werden wir auf unserer Reise zu den Klangschalen sowohl den Grundlagen begegnen, uns aber auch neuen Anwendungsmöglichkeiten widmen.

Starten wir also zu einer gemeinsamen Reise rund um die Klangschalen und Nepal, denn all meine Klangschalen stammen aus Nepal und mit diesem Land und den Menschen fühle ich mich zutiefst verbunden.



Die Reise nach Nepal

Wer seine Reise nach Nepal plant, muss Zwischenstopps (meist in arabischen Ländern) einplanen, Direktflüge von Deutschland aus gibt es nicht mehr. Somit ist bereits die Anreise zeitaufwendig und das Umsteigen auf manchem Flughafen wird zu einer ersten Herausforderung – es erwarten Sie lange Wege bei kurzen Umsteigzeiten oder lange Wartezeiten auf fast leeren Flughäfen in der Nacht.

Doch wer im Anflug nach Nepal die klare Sicht aus dem Fenster entlang des Himalayamassivs genießen kann, wird für all dies entschädigt. Weite Sicht und schneebedeckte Berge ziehen einen in den Bann, bevor der Anflug auf den kleinen Flughafen von Kathmandu, der zwischen Bergrücken gelegen ist, einen ersten Blick auf die Reisterrassen und Flusstäler freigibt. Selbst nach vielen Jahren ist für mich jeder Anflug und jedes Ankommen anders – wirkt anders auf mich und bewegt mich immer wieder neu.

Der einfache rote Backsteinbau des Flughafengebäudes begrüßt die Reisenden aus den unterschiedlichsten Ländern. Nepal ist heute – nach langen Jahren – wieder ein begehrtes Reiseland, vor allem auch für Besucher aus den asiatischen Ländern. Bereits im Flughafengebäude bekommt der Besucher einen ersten Eindruck von dieser besonderen Kultur. Papierformulare, noch ein schnelles Passfoto für das Visum oder, wenn sie funktionieren, komfortable elektronische Visa-Automaten als Zeichen, dass auch hier die technischen Neuerungen angekommen sind. Abschließend zählt immer nur der kritische Blick des Beamten in seiner kleinen Schalterbox aus Holz, der alles nochmals prüft, schließlich hoffentlich den Stempel in den Pass drückt und den Weg zum Kofferband freigibt. Man spürt sofort, dass hier manches anders läuft ...



Oben: Blick aus dem Flugzeug auf das Himalaya-Gebirge



Rechts: Anflug auf Kathmandu



Am Ausgang des Flughafengebäudes wird man dann von der Realität begrüßt. Hotelangestellte mit Namensschildern sowie Taxifahrer, die noch einen Fahrgast suchen, drängeln sich dort, ein heilloses Sprachengewirr und eine uns unbekannte Betriebsamkeit herrschen. Die aus unserer Sicht chaotische Fahrt auf der Ring Road wird zwar von Jahr zu Jahr geordneter, die Abgase auch immer weniger, aber die spezielle Fahrweise ist doch nicht zu übersehen – hier lebt und pulsiert Nepal. Hier erkennen wir, dass die Ordnung eine andere ist als unsere.

So wie jede Reise in Teilen unplanmäßig verlaufen wird, selbst wenn sie bis ins letzte Detail geplant wurde – so kann auch Ihre Reise mit den Klangschalen sehr individuell verlaufen. Vielleicht hat Sie bereits das Thema oder eine einzelne Klangschalen in ihren Bann gezogen oder Sie wurden von bestimmten Themen herausgefordert? Es sind Möglichkeiten, Erfahrungen und Erkenntnisse, die uns hier fordern und bereichern können.

Ist es nicht so – dass wir manchmal, wie auf einer Reise, eine Landkarte mit verschiedenen Wegen sehen?

Ist es nicht so – dass wir intuitiv einen Weg beschreiten, ohne zu wissen, warum?

Ist es nicht so – dass wir nicht sicher sind, wo uns dieser Weg hinführt?

Ist es nicht so – dass wir bei Schwierigkeiten an unserem gewählten Weg zweifeln?

Aber es ist auch so – dass wir danach feststellen:

Ja, der Weg war ungewohnt und neu,

ja, der Weg war steinig,

ja, der Weg war schwierig,

aber es war ja mein Weg

und es war richtig, diesen Weg zu gehen.

Ich würde mich freuen, wenn Sie sich immer wieder neu und mit offenen Augen den Klangschalen nähern können, wenn Sie neue Erfahrungen machen und Ihren völlig eigenen Weg gestalten können. Anleitungen und Vorgaben sind gut und notwendig, um die ersten Erfahrungen zu machen, aber irgendwann sollte das Eigene die Führung übernehmen und den Weg finden.

Es war wohl vor rund 20 Jahren, als mir nach einer Trekkingtour die ersten Klangschalen bei einem kleinen Händler vor unserem Hotel Vajra in Kathmandu begegnet sind. Sie haben mich sofort in ihren Bann gezogen und bis heute nicht mehr losgelassen. Seitdem genieße ich die Vielfalt, die Möglichkeiten und die Eigenheiten einer jeden Schale. In und mit jeder

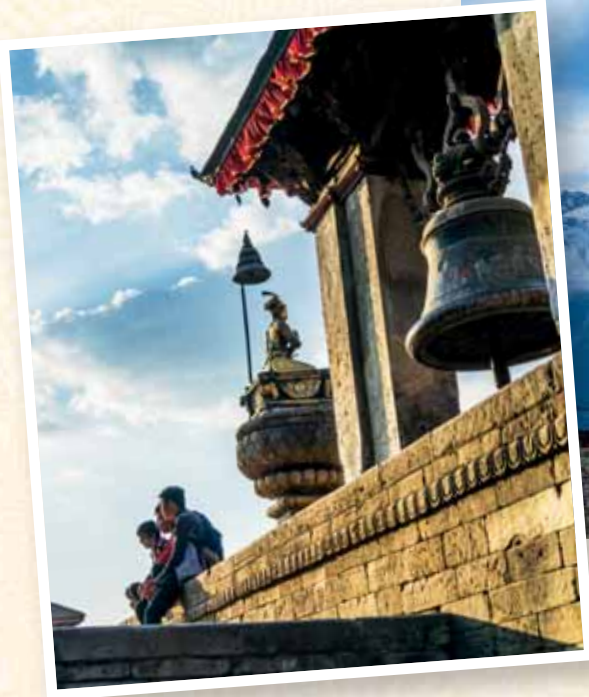
Schale kann etwas Unterschiedliches oder Neues erkundet werden, sie ist so individuell wie jede Reise, jedes Land und jeder Mensch. Diesem mit offenen Augen zu begegnen, ermöglicht es, umfassende neue Erfahrungen zu erleben. Aus meiner Sicht hat das auch sehr viel mit Freiheit zu tun: der Freiheit, den eigenen Weg zu suchen, zu finden – und ihn zu gehen. Mein eigener neuer Weg hat vor diesem kleinen Hotel angefangen, in eine Zukunft, die ich nie für möglich gehalten hätte.

Kennen Sie Klangschalen? Nun ja, werden Sie sagen, ja – natürlich, mehr oder weniger, wie auch immer ...

Jede meiner Klangschalen wurde in Nepal handgefertigt, d. h. jede klingt und schwingt deshalb anders. Hier einzutauchen, die feinen Nuancen zu erkennen, ist ein manchmal nie endendes Erlebnis. Der Klang führt uns in unsere eigene Geschichte, lässt uns neue Wege sehen, spricht auf vielfältige Weise all unsere Sinne an. Und bei jeder Anwendung haben wir die Möglichkeit, Neues zu erfahren, wahrzunehmen, zu hören, zu spüren und zu erleben.



Stupa in einem kleinen Dorf



Auch später besuchte ich immer wieder gerne das traditionsreiche Hotel Vajra in der Nähe von Swayambhunath, dem Affentempel. Die abendliche Aussicht von der Dachterrasse, bei einem guten traditionellen Essen, rundete oft den Arbeitstag ab. In entspannter Atmosphäre konnte ich das Erlebte des Tages nochmals Revue passieren lassen.





Die Geschichte/n der Klangschale

Beim Erforschen der Geschichte der Klangschale sind wir wieder im Himalaya – im Land der Mythen und Geschichten. Wahrscheinlich wurden Klangschalen in früherer Zeit zumeist als Kochgeschirr genutzt. Wanderschmiede reisten von Dorf zu Dorf und fertigten dort direkt, was bei ihnen in Auftrag gegeben wurde. Erkennbar sind die einfachen Fertigungen oft an unterschiedlichen Metallen, die mit dem bloßen Auge zu erkennen sind – es zeigt sich eine Oxidation der Kupferteile oder eine besondere Struktur des Materials. Gerne wurden die Schalen auch zu besonderen Anlässen gefertigt, z. B. als Geschenke.

Wir haben alte Klangschalen, die durch das Erhitzen beim Kochen einen gewölbten, hohlen Boden haben.

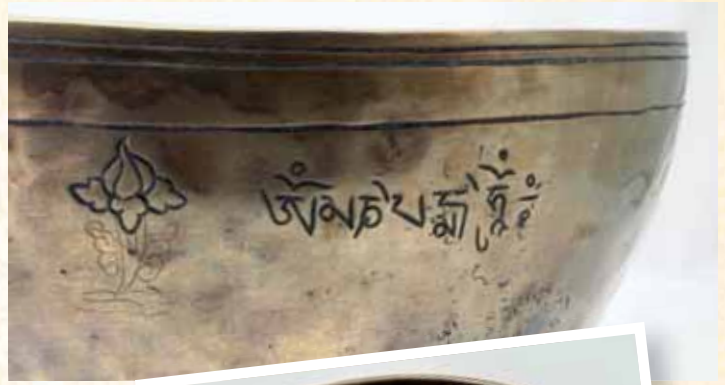
Beim Klopfen merkt man, wie dünn das Material ist, und daher spricht man hier auch von einem »Papierboden«. Durch das anschließende Reinigen mit Sand wurde das Material häufig noch dünner und bekam eine spürbar andere Oberfläche.

Dass die Schalen nur in Klöstern verwendet wurden, ist wohl eher ein (frommer) Wunsch. Das bedeutet jedoch nicht, dass im Rahmen der Bön-Kultur Klangschalen nicht auch für Rituale benutzt wurden. Doch Realität und geschäftsfördernde Mythen der Straßenhändler aus Nepal vermischen sich hier und lassen oft kein klares Bild zu.



Alte Schalen haben oft noch besondere Formen. Die Außenseite ist häufig sehr grob gearbeitet. In der Innenseite kann man oft die unterschiedlich verwendeten Metalle sehen.





Kunstvolle Motive und besondere Verzierungen an Außen- und Innenseiten alter Klangschalen.

Eine ganz besondere Schale mit Shiva-Lingam-Boden



Herkunft

Lassen Sie uns einen Blick auf die »Landkarte der Klangschalen« werfen. Die uns bekannten Klangschalen werden vor allem in Indien und Nepal hergestellt. Weitere Länder mit spezielleren Arten sind Japan, China und Vietnam. Schalen aus Nepal unterscheiden sich dabei von anderen durch die spürbaren Schwingungen. Andere Klangschalen, z. B. aus Japan und China, haben ihren Schwerpunkt dagegen im Klang und nicht in der Schwingung.

Warum beziehe ich meine Klangschalen aus Nepal? Nun ja, es war, wie bereits erwähnt, zunächst eine kleine Begegnung nach einer Trekkingtour, dann wurde mehr daraus. Die Verbundenheit zu dem Land und den Händlern ließen mich immer wiederkehren.

Für meine Kunden zählt aber natürlich vor allem die Qualität. Was in all den Jahren durch die Zusammenarbeit mit den immer gleichen Herstellern möglich wurde, beispielsweise Besonderheiten wie die Vollmondklangschalen® sowie andere spezielle Arten, hat nicht nur mich, sondern auch meine Kunden inspiriert. Manche Ideen haben die Hersteller sogar übernommen, auch wenn sie ihnen am Anfang eher skeptisch gegenüberstanden.

Wir importieren mit unserer Firma nun seit fast 20 Jahren Klangschalen aus Nepal. Über Klangschalen aus anderen Ländern kann ich nicht sehr viel sagen, ich bin einfach »in Nepal zu Hause«. Aber nichtsdestotrotz gibt es, wie in jedem Zuhause, auch unterschiedliche Erwartungen, Gewohnheiten sowie auch die ein oder andere Auseinandersetzung, die einer Klärung bedarf. So lerne ich nach fast 20 Jahren immer noch, erlebe Herausforderungen und



Klangschalen aus Nepal

Schalen in einem Kloster in Hongkong.



*Klangschalen aus Nepal,
China, Vietnam oder Japan
unterscheiden sich in
Herstellung, Anwendung,
Form und Klang.*



Klangschalen aus Vietnam



Japanische Klangschale

Grenzen und bin dann doch überrascht. Jede Lieferung ist wie ein Weihnachtspaket – ich weiß nie, was wirklich geliefert wird und ob meine Kunden das geliefert bekommen, was sie bestellt haben.

Aber ich würde trotzdem kein anderes Land wählen und möchte jedem meiner Händler ein herzliches Dankeschön sagen, denn sie werden von mir und meinen Ideen ebenso herausgefordert. Ohne ihre Unterstützung, das Vertrauen und die Zusammenarbeit wären all die Entwicklungen der letzten Jahre nicht möglich gewesen, und ich bin froh,

auch etwas dazu beigetragen zu haben, dass wir faire Arbeitsplätze schaffen konnten.

Ich möchte an dieser Stelle aber ausdrücklich klarstellen: Dieses Buch bezieht sich nicht nur auf Klangschalen aus Nepal – Klangschalen aus Indien sind für die Übungen und Meditationen ebenso geeignet, für manche Klangübungen sind auch die Schalen aus Japan oder China geeignet.

Hier nur eine kleine, erste Auswahl der verschiedensten Klangschalen.



Das magische »Singen« der Klangschalen

Wenn ich in Kathmandu durch die Straßen des Touristenviertels Thamel gehe, werde ich oft von den kleinen Händlern bedrängt. Sie alle preisen ihre Klangschalen an und zeigen die Wunderdinge, die eine Klangschale kann. Als besonders beeindruckend wird immer wieder das Reiben der Klangschalen empfunden. Der Effekt ist verblüffend und die Touristen sind einem Kauf eher zugeneigt. Mit viel Übung haben die Händler diese Vorführung einstudiert und wissen genau, was den Touristen gefällt und was sie beeindruckt. Wundersame mystische Geschichten über die Klangschalen und deren Herkunft ergänzen die Vorführung. Von diesem Reiben und dem erzeugten Singen ist übrigens auch der englische Name der Klangschalen – *singing bowl*, die singende Schale – abgeleitet.

Auch unsere Kunden beeindruckt das Reiben der Schalen. Oft ist nicht viel Wissen über Klangschalen vorhanden, außer dass man sie »irgendwie reiben kann«. Das Reiben der Klangschale gibt mir in den Kundengesprächen die Möglichkeit, die durch den Klang entstehenden Schwingungen sichtbar zu machen. Wenn die Schale einige Zentimeter mit Wasser gefüllt ist, entstehen durch die Reibung Schallwellen, die sich im Wasser zei-



gen. So ist es bei starker Reibung sehr eindrucksvoll möglich, das Wasser »sprudeln« zu lassen, so als ob das Wasser koche. Dadurch wird sichtbar, was die Schwingungen in unserem Körper bewirken können.

Wie funktioniert das? Die Klangschale wird seitlich außen am Rand mit einem Holz-/Lederklöppel gerieben, d. h. der Klöppel wird mit ein wenig Druck immer am Rand entlang bewegt – vergleichbar vielleicht mit dem Reiben eines Glases mit Wasser. Durch dieses Reiben und den daraus entstehenden Druck wird die Schwingung in der Klangschale verstärkt. Füllt man die Klangschale mit ein wenig Wasser, sind die Schwingungen auf einmal auch sichtbar in Form von Wellen auf dem Wasser.

Wenn das Reiben sehr stark durchgeführt wird, »sprudelt« das Wasser alleine durch die entstandenen Schwingungen.

Genau durch diese Schwingungen gerät die Flüssigkeit in unserem Körper ebenfalls in Bewegung. Wenn wir die Übung auf der Hand durchführen, fühlen wir danach oft ein »Kribbeln« in der Hand – häufig spüren wir es auch am Unter-, manchmal auch am Oberarm.

Durch die wahrnehmbare Schwingung auf der Hand oder am Arm konzentrieren wir uns darauf, was wir spüren, wo wir etwas empfinden, spüren – und was dies bewirkt. Somit bleibt nur wenig Raum für andere Gedanken. Intensiviert wird dies noch durch den monotonen Ton, den das Reiben erzeugt. Da das Reiben auch über längere Zeit möglich ist, sorgt der entstehende gleichförmige, monotone Ton dafür, dass wir über die Konzentra-

tion auf diesen einen Ton in eine tiefe Entspannung kommen können.

Tipps, um die Schale zum Singen zu bringen:

Achten Sie darauf, dass die Klangschale auf der flachen Hand steht und nicht an der Seite von den Fingern berührt wird, sonst kann sie nicht richtig schwingen.

Durch ein leichtes Anschlagen der Schale vor der Reibung entsteht bereits eine leichte Schwingung; damit ist es einfacher, mit dem Reiben zu beginnen.

Kleine Schalen sind sehr oft schwieriger zu reiben als größere Klangschalen.

Die Reibung kann alternativ auch mit einem Holzklöppel erzeugt werden, dies ist oft einfacher, hat jedoch einen metallischen, härteren Klang – testen Sie den Unterschied.



Anschlagen und dann am
Rand entlang reiben.



Durch Reiben außen am Rand der Klang-
schale verstärkt sich die Schwingung und
das Wasser beginnt zu sprudeln.