

# 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**

# 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**



---

Deine Reise der Klang-  
transformation beginnt!

---





# Die sieben Etappen der Klangtransformation

## 1. Mein Klangraum zum Wohlfühlen und Entspannen

Mit den Klängen der Klangschale können wir ganz leicht innere Räume für uns gestalten, die uns helfen, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen, uns wohl und sicher zu fühlen und ein Gefühl der Weite zu erleben – wunderbare Klangräume.

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

Aus dieser Entspannung und Ruhe heraus ist es uns möglich, wie von einer höheren Warte aus auf uns selbst, auf all unsere Erfahrungen, Erlebnisse, auf bestimmte Situationen und unser Leben zu schauen – auf eine unaufgeregte, distanzierte und doch liebevolle und wertschätzende Weise. So können wir das Jetzt akzeptieren und das ist der Anfang jeder Veränderung.

## 3. Klarheit gewinnen über meine wahren Bedürfnisse

Durch diese neutrale Betrachtung können wir Erkenntnisse gewinnen, die eine weitere Voraussetzung für Veränderung, für Transformation schaffen. Wir erkennen unsere wahren Bedürfnisse, die uns den Weg weisen. Wir beginnen, unsere Fixierung auf Probleme hinter uns zu lassen und stattdessen unseren Blick auf Ressourcen und Potenziale zu richten.

## 4. Ich schöpfe aus der Kraft der Polarität

Von dort aus beschreiten wir unseren Weg. Dabei ist jeder Weg, genau wie jeder Mensch, einmalig und ganz individuell. Wir sind uns bewusst, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind. Auf dem Weg machen wir neue Erfahrungen, erlangen weitere neue Erkenntnisse. Wir beginnen unseren Geist von materiellen Anhaftungen zu befreien und öffnen uns der Kreativität und Intuition. Wir verbinden dabei die Kraft unserer Gedanken mit der Energie unserer Handlungen.

### **5. Hindernisse wertschätzen und verabschieden**

Auf dem Weg erkennen wir auch Hindernisse und begegnen vielleicht unseren inneren Dämonen. Dabei verstehen wir, dass diese Herausforderungen immer auch eine Chance sind zu wachsen. Dankbar können wir nun überholte Glaubenssätze und Verhaltensmuster verabschieden und Neues in unser Leben einladen. Mithilfe der Klänge gehen wir Schritt für Schritt unseren Weg und öffnen uns mehr und mehr der Schönheit des Lebens, die sich auch in den kleinen Dingen des Alltags offenbart. Dabei orientieren wir uns an dem, was gut läuft, was leicht geht, und nutzen dabei unsere Ressourcen.

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

So entfalten wir nach und nach unser Entwicklungspotenzial und beginnen, unser Leben aktiv zu gestalten – ein glückliches, freies und selbstbestimmtes Leben! Wir verinnerlichen unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche und strahlen diese auch nach außen aus. Damit öffnen wir uns unterstützende Begegnungen, Ideen, Momente und verwirklichen mehr und mehr das in unserem Leben, was uns wirklich wichtig ist und guttut.

### **7. Mein neues Lebensgefühl kultivieren**

Auf unserem Weg handeln wir, werden selbstwirksam und stärken das bereits verinnerlichte, neue Lebensmuster, das uns fortan dauerhaft zur Verfügung steht. Durch den Prozess der Klangtransformation haben wir uns genährt, sind stark, kreativ und resilient geworden. So können wir fortan den Herausforderungen des Lebens gelassener begegnen, unsere wahrhaftigen Ziele verwirklichen und aus unserem Urvertrauen schöpfen. Das Handwerkszeug der Klangtransformation steht uns hierfür jederzeit zur Verfügung.



---

# 1. ETAPPE: Mein Klangraum zum Wohlfühlen und Entspannen

---

## Mit den Klängen das Urvertrauen stärken

Im Laufe der vergangenen vier Jahrzehnte durfte ich so viele Menschen in meinen Seminaren mit den wunderbaren Klängen der Klangschalen begleiten. Unzählige Male konnte ich dabei die vielfältigen positiven Wirkungen beobachten. Meine wichtigste Erkenntnis ist jedoch:

*Die harmonischen Klänge der Klangschalen  
wecken eine Erinnerung, die wir alle in uns tragen –  
sie wecken unser Urvertrauen!*

Es liegt tief in uns, in jedem von uns, auch wenn es vielleicht durch schwierige Lebenserfahrungen überdeckt ist. Scheinbar mühelos eröffnen die Klänge auf einzigartige Weise einen direkten Zugang zu dieser wunderbaren Quelle in uns,

die eine so wichtige Basis für ein erfülltes Leben ist. Und so geht es in dieser ersten Etappe unseres Weges darum, dass du für dich die Klänge nutzt, um dich wohlzufühlen und zu entspannen, sodass du an dein Urvertrauen anknüpfen kannst. Indem du regelmäßig für dich die Kraftquelle Klang erlebst und kultivierst, schaffst du einen wertvollen Gegenpol zu den vielfältigen Herausforderungen des Lebens. Dieses Wohlfühlen und Entspannen und das damit verbundene tiefe Vertrauen ist eine tragfähige, Sicherheit spendende Basis, von der aus alle weiteren Etappen unseres Weges erreicht werden können.

### **Exkurs: Klänge sind uns zutiefst vertraut**

Die Klänge der Klangschalen scheinen uns Menschen auf besondere Weise vertraut. Vielleicht liegt es daran, dass sie uns an unsere kosmische Heimat erinnern. Oder es hat damit zu tun, dass uns die Klänge in ihrer einfachen Struktur und mit ihrem Obertonreichtum an die Geräuschkulisse erinnern, die wir als Embryos im Mutterleib erlebt haben. Mit den Klängen sprechen wir den Hör- und Tastsinn an, die Sinne, die bereits in der vorgeburtlichen Zeit voll ausgeprägt sind. So scheinen wir an eine Ur-Erfahrung des Geborgenseins, der Verbundenheit und des Vertrauens anzuknüpfen, an eine Erfahrung der natürlichen Entwicklung und des Wachstums. Das wird für mich besonders schön bei den Teilnehmenden der »Basic Trust – Urvertrauen leben!«-Seminarreihe meiner jetzigen Frau Emily sichtbar, bei der die Menschen über mehrere Tage intensiv in das Thema Urvertrauen und Klang eintauchen.

Spannend ist, dass Hör- und Tastsinn zugleich die letzten Sinne sind, die am Lebensende erlöschen. Für mich verbinden uns die kosmisch anmutenden Klänge der Klangschalen auf geheimnisvolle Weise mit der Ur-suppe, aus der wir alle kommen und in die wir zurückkehren.

Diese Vertrauen stiftende Qualität der Klangschalen ist natürlich für alle möglichen Arbeitsfelder bereichernd. Doch besonders berühren mich Fallbeispiele aus der Arbeit mit Früh- und Neugeborenen oder mit Menschen am Lebensende in der Palliativbegleitung.

## Klänge im traditionellen Heilwesen

Alle traditionellen Heiler in Nepal, wie die Schamanen, der Phu Baidya, der tant-  
rische Priester, der Acacu und die Acima, nutzen Trancezustände für Heilungs-  
prozesse. Klänge und Rhythmen spielen hier eine wichtige Rolle.



*Traditionelle buddhistische Meditation (Puja) in Nepal, bei der Klänge allgegenwärtig sind.*

In der Königsstadt Bhaktapur in Nepal, die mir zur zweiten Heimat geworden ist, erklingen fast rund um die Uhr Klänge. Da ist das ständige Läuten der Tempelglocken; da sind die Musikgruppen, die durch die Stadt ziehen; da sind die Klänge, die aus den buddhistischen Klöstern tönen; da ist das Gemurmel von Gebeten, begleitet von Trommel- und Zimbelklängen, die von den unzähligen kleinen Tempeln erklingen. Diese ständige Präsenz der Klänge hat mich von Anfang an fasziniert. Es ist, als ob sie auf das Leben in der Stadt wirken und damit eine natürliche Ordnung wahren. In der Tat haben in Bhaktapur die traditionellen Musikgruppen der Newar, einer der ältesten Volksgruppen im Kathmandutal, die Aufgabe, mit ihrer Musik die Götter zu besänftigen und uns Menschen mit den Klängen die Möglichkeit zur Heilung zu geben.

# Was passiert beim Lauschen der Klänge?

Eine wunderbare Möglichkeit, um die wohltuende Wirkung der Klänge zu erfahren, ist die Klangmeditation »Hören – Lauschen – Wahrnehmen«, die du auf Seite 31 kennengelernt und vielleicht auch schon angehört hast. Ich möchte dich einladen, sie jetzt zu wiederholen und darauf zu achten, ob es einen Unterschied zur ersten Erfahrung gibt. Falls du sie noch nicht angehört hast, ist jetzt der richtige Moment, um diese entspannende Klangmeditation zu genießen.

Nimm dir im Anschluss etwas Zeit, um in Stille einige Minuten nachzuspüren, und notiere dann im Klang-Tagebuch, was du erfahren und beobachtet hast. Hierzu findest du eine vorbereitete Seite.

## Hinweis

Falls du eine eigene Klangschiene hast, kannst du diese Klangmeditation auch damit durchführen. In der Broschüre »Kraftquelle Klang – Die Klangschiene als wertvoller Lebensbegleiter« findest du eine ausführliche Anleitung dazu. Du kannst dieses Heftchen online in der Infothek des Internationalen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. lesen oder dir ein kostenfreies Leseexemplar vom Peter Hess® Institut schicken lassen (Adressen siehe Seite 174).

## Typische Erfahrungen zur Klangmeditation »Hören – Lauschen – Wahrnehmen«

Ich möchte dir hier einige typische Erfahrungen vorstellen, wie sie häufig nach der Klangmeditation »Hören – Lauschen – Wahrnehmen« beschrieben werden. Vielleicht findest du dich in einigen davon wieder, vielleicht bist du erstaunt, wie andere Menschen die Klänge wahrnehmen, weil es bei dir selbst ganz anders ist. Es ist wichtig zu wissen:

*Jede Klang-Erfahrung ist immer einzigartig und kann individuell sehr verschieden sein. Es gibt kein richtig oder falsch – jede Erfahrung ist wichtig und wertvoll!*

*»Am Anfang konnte ich noch nicht sofort entspannen.  
Die Gedankenflut hat mehr und mehr nachgelassen. Dann war ich  
sehr entspannt. Das hätte noch viel länger dauern können.«*

---

*»Für mich haben die Klänge was Fokussierendes. Ein Gefühl von Zuhause,  
Geborgenheit – aber sie sind auch wie eine Reise. Der Klang nimmt einen so mit,  
er hat was sehr Einnehmendes. Daher ist es für mich einfach, mit dem Klang  
der Klangschalen zu entspannen.«*

---

*»Es war ein wunderbares Gefühl, wie mein Körper sanft von Klangwellen  
durchströmt wurde. Und das hält jetzt noch an.«*

---

*»Die Herzklänge waren mir zu heftig.«*

---

*»Die tiefen Klänge haben mir im unteren Lendenwirbelbereich gutgetan.  
Er fühlt sich jetzt frei und leicht an.«*

### **Entspannung stellt sich ein**

Fast alle Teilnehmenden berichten, dass sie mit der Klangmeditation gut entspannen konnten. Diese Entspannung ist die Voraussetzung für die Wahrnehmung dessen, was ist. Einige erzählen, dass am Anfang der Meditation noch Gedanken vorhanden waren, die aber mehr und mehr an Bedeutung verloren haben. Andere erklären, dass sie unglaublich schnell in eine tiefe Entspannungsphase kamen. Das ist mit einer leichten Trance vergleichbar, wie wir sie auch kurz vor dem Einschlafen oder bei Tagträumen erleben. Nur sehr, sehr selten bekomme ich die Rückmeldung, dass ein bestimmter Klang unangenehm war oder sich Personen bei der Meditation nicht wohlfühlt haben.

### **Die Klänge schenken Geborgenheit und Vertrauen**

Sehr häufig wird berichtet, dass sich Gefühle von Geborgenheit und Sicherheit eingestellt haben. All das sind Hinweise, dass wir wieder beginnen, unser Urvertrauen zu spüren und zu stärken. Die Klänge verbinden uns wieder mit dieser energispendenden Quelle in uns und das ist von zentraler Bedeutung.