Klang & Heilung

Die Handpan als Schlüssel zu neuen Schwingungsdimensionen



Mensch Bernd

Klang & Heilung

Die Handpan als Schlüssel zu neuen Schwingungsdimensionen

Vorwort

Dies ist der Bericht einer Reise - einer Reise nach innen, begleitet von einer Handpan und den Tönen, die mehr sind als nur Klang.

Was als einfaches Spiel begann, wurde zu einer Entdeckung:
Dass alles Leben Schwingung ist.
Dass Musik und Dasein untrennbar miteinander verwoben sind.

Ich lade dich ein, diesen Weg selbst zu betreten.
Nicht als Ziel, sondern als Offenheit.
Nicht als Suche, sondern als Lauschen.

Es gibt nichts zu verlieren.
Nur zu entdecken, was immer schon da war.

Mensch Bernd

Wenn du den Klang zu dieser Reise hören möchtest, scanne den Code.

Kapitel 1

Klang & Stille

Ich war lange jemand, der lieber zuhörte als selbst den Ton anzugeben. Musik war für mich immer etwas Schönes, aber auch etwas Fremdes. Ich habe sie genossen, aber nie darüber nachgedacht, selbst zu spielen.

Trotzdem hatte ich manchmal das Gefühl, dass da etwas fehlt. Nicht laut, nicht dringend - eher wie ein leises Ziehen im Hintergrund. Vielleicht war es Neugier, vielleicht auch ein Wunsch, den ich selbst noch nicht ganz kannte.

Als ich zum ersten Mal eine Handpan in den Händen hielt, war das kein großes Ereignis. Kein „Aha"- Moment. Ich habe einfach einen Ton gespielt. Und dieser Ton war… anders. Er war nicht nur Klang. Er fühlte sich an, als würde er etwas in mir berühren, das schon lange da war, aber still geblieben ist.

Ich konnte nicht genau sagen, was da passiert war. Aber ich wusste: Das war ein Anfang.

Die Zeit verging, ohne dass ich es bemerkte. Ich spielte nicht durchgehend - manchmal hielt ich inne, legte die Hände in den Schoß, lauschte dem verklingenden Ton nach. Es war nicht wichtig, wie es klang. Es ging nicht um richtig oder falsch. Es ging nur darum, zu spielen.

Als ich später nach Hause ging, war die Welt dieselbe - aber ich war es nicht mehr ganz.
Die Geräusche auf der Straße klangen klarer. Der Wind auf meiner Haut war deutlicher zu spüren.
Sogar mein Atem schien mir zum ersten Mal bewusst zu gehören.

Ich konnte es nicht erklären, und das war das Schöne daran. Es musste nichts erklärt werden.
Etwas in mir hatte sich geöffnet. Keine große Offenbarung, kein Feuerwerk - eher wie eine Tür, die seit Jahren leise geklemmt hatte, und nun, ganz unspektakulär, einfach aufschwang.

An diesem Abend schlief ich ruhig wie lange nicht mehr. Nicht, weil ich müde war -
sondern weil ich friedlich war.

Anhang

Wie ich meine Handpan fand und was ich heute weitergebe

Ich erinnere mich noch gut an den Tag, als ich meine erste Handpan in den Händen hielt.
Sie war für mich perfekt.
Ich hatte sie nicht online gekauft, sondern konnte sie ausprobieren - Ton für Ton.
Ich wusste nichts über Edelstahl, Nitriertem Stahl oder Skalen.
Aber ich **hörte**, wie sie mit mir sprach.

Und genau das ist der Anfang:
Nicht was ist das richtige Modell, sondern der Moment, in dem du spürst:
„Da ist etwas. Das gehört zu mir."

Natürlich - mit der Zeit lernte ich mehr.
Ich spielte viele Instrumente.
Ich hörte Unterschiede.
Ich wurde wählerischer.
Aber der erste Schritt blieb derselbe:
Hinhören. Spüren. Ehrlich sein.

Heute gebe ich oft Tipps, wenn Menschen mich fragen:
„Worauf soll ich achten?"
Und ich sage:
„Weniger auf die Marke - mehr auf dein Gefühl."
Aber ein paar Dinge helfen.

Stimmung und Skala

Die meisten Einsteiger fühlen sich mit **D Kurd** wohl.
Ein warmer, tiefer, etwas mystischer Klang -
seelisch berührend, aber nicht düster.
Ein Klassiker.

Auch **Amara** oder **Pygmy** sind beliebt:
sie klingen offen und träumerisch.

Es stellt sich noch die Frage:

432 Hz oder 440 Hz Grundstimmung?

Es gibt viele Meinungen und einige Theorien. Manche sprechen davon, dass 432 Hz die Sprache des Universums sei, ein Abbild kosmischer Harmonie.
Vielleicht. Vielleicht auch nicht.

Ich habe mich nicht auf Worte verlassen, sondern auf Erfahrung.
Ich habe beide Stimmungen gespielt, gespürt, wirken lassen - in Räumen, in Menschen, in mir selbst.

Manchmal war es die Brillanz der 440 Hz, die durchdrang und klärte.
Manchmal die Erdung und Weite der 432 Hz, die etwas tief innen zum Schwingen brachte.

Was wirklich wirkt, ist nicht die Stimmung allein - sondern die Intention, mit der gespielt wird.

Spüre hin!

Material und Verarbeitung

Es gibt zwei Hauptvarianten:
Nitrierter Stahl - ursprünglich, ein wenig erdiger und kürzer im Klang.
Edelstahl - heller, länger schwingend, oft besonders gut für Meditation.

Ich habe auch Handpans aus Holz kennengelernt - aber ihr Klang geht in eine ganz andere Richtung.

Ich selbst spiele meist Edelstahl - weil ich die Offenheit liebe.
Aber ich kenne viele, die den „erdigen" Klang bevorzugen.
Beides ist richtig - es kommt darauf an, was dich **ruft**.

Achte auf das Wesentliche

Wenn du anschlägst:
Klingt der Ton klar?
Schwingt er nach - oder bricht er ab?
Hörst du ein Schnarren? Ein Klirren?

Wenn ja - lass sie stehen.

Eine gute Handpan klingt **auch bei leisem Anschlag**.
Sie schreit nicht.
Sie **lädt ein**.

Und das Wichtigste:
Sie lässt dich losspielen.
Nicht mit dem Kopf - mit dem Herz.

Und der Preis?

Ich sage es offen:
Eine klingende Handpan kostet.
Nicht übertrieben - aber sie ist kein Spielzeug.

Rechne (Stand 2025) mit **1.200 bis 2.000 Euro**.
Weniger geht - aber oft auf Kosten von Stimmung, Nachhaltigkeit, Klangfülle.

Wenn du investieren willst, dann in etwas, das **bleibt**.
Etwas, das du nicht „spielst", sondern das dich **spiegelt**.

Ich habe im Laufe der Jahre viele Menschen gesehen,
die auf der Suche nach „der besten Handpan" waren.
Und irgendwann verstanden sie:
Es gibt keine beste.
Es gibt nur die,
die **dich findet**,
wenn du **bereit bist zu hören**.

Über den Autor

Wer ich bin - und warum ich das alles mit dir teile

Musik begleitet mich, seit ich denken kann.
Sie war mein Spielzeug, mein Rückzugsort, mein Motor.
Und irgendwann wurde sie mein Beruf -
nicht als Karriere, sondern als **Weg**.

Seit 1990 bin ich Musiker.
Ich habe auf Bühnen gestanden, in Studios gearbeitet, unterrichtet und komponiert.
2005 erfüllte ich mir einen lang gehegten Wunsch:
Ich gründete meine eigene Musikschule.

Es war ein Ort voller Musik und freudvollen Begegnungen.
Kinder, Erwachsene, Anfänger, Fortgeschrittene -
alle vereint durch das, was nicht in Worte passt:
Klang als Ausdruck.

Und dann kam ein neues Kapitel.
Etwas in mir wollte tiefer gehen.
Nicht mehr nur lehren, nicht nur begleiten - sondern **berühren**.

Ich begann, mit Klang zu heilen.
Nicht als Therapeut im klassischen Sinn - sondern als jemand, der weiß,
dass ein einzelner Ton mehr bewirken kann als viele Worte.

Seit 2015 bin ich im musiktherapeutischen Feld unterwegs -
in Klangreisen, in Einzelarbeit, in Konzerten unter dem Titel **„Klang & Stille“**.
Ich durfte erleben, wie Menschen zur Ruhe und in die Heilung kamen.
Die Rückmeldungen berühren mich tief.
Sie bestärken mich immer wieder darin, dass ich auf dem richtigen Weg bin -
dass das, was ich teile, auch wirklich ankommt.

„Ich habe mich zum ersten Mal seit Jahren wieder gespürt.“
„Deine Musik hat etwas in mir geöffnet.“
„Ich weiß nicht, was es war - aber es war echt.“

Heute widme ich mein Leben dem, was ich „**Klang & Heilung**“ nenne.
Das ist kein Beruf, es ist meine innerste Ausrichtung.

Ich arbeite mit der Handpan,
weil sie mir erlaubt, **authentisch zu sein**.
Nicht perfekt.
Nicht angepasst.
Sondern menschlich.

Inhaltsverzeichnis

1. Klang & Stille
2. Der Ruf des Unbekannten
3. Erste Töne, erstes Staunen
4. Wie ich lernte, einen Ton zu berühren
5. Der Rhythmus aus Bausteinen
6. Wenn ein Ton beginnt zu erzählen
7. Zwischen Kraft und Zärtlichkeit
8. Wenn Töne sich an die Hand nehmen
9. Wenn das Spiel beginnt
10. Die Schwingungen
11. Tanz der Energien
12. Die Wandlung
13. Die unsichtbare Tür
14. Klang des Lebens
15. Verantwortung übernehmen
16. Die Rückverbindung
17. Das Hören
18. Ein Liebesbad
19. Die Erinnerungen
20. Die Reinigung
21. Nahrung des Lebens
22. Das Licht
23. Freiheit

Dies ist der Bericht einer Reise – einer Reise nach innen, begleitet von einer Handpan und den Tönen, die mehr sind als nur Klang.

Was als einfaches Spiel begann,
wurde zu einer Entdeckung:
Dass alles Leben Schwingung ist.
Dass Musik und Dasein untrennbar
miteinander verwoben sind.

Ich lade dich ein, diesen Weg selbst zu betreten.
Nicht als Ziel, sondern als Offenheit.
Nicht als Suche, sondern als Lauschen.

Es gibt nichts zu verlieren.
Nur zu entdecken, was immer schon da war.

Mensch Bernd