

Martin Anderl

# der Klang deiner Fantasie

lauschen, träumen  
und entspannen

---

*Fantasie- & Klangreisen  
für Körper, Geist und Seele*

©an.klang



**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

manchmal tut es in unserer schnellen und oftmals hektischen Welt, in unserem getriebenen Alltag gut, für eine Weile zur Seite zu treten – aus dem Gedankenstrom, dem Tun, den vielen Eindrücken, die uns umgeben. Nicht, um zu fliehen oder um sich vor etwas zu drücken, sondern um wieder in Kontakt zu kommen: in Kontakt mit sich selbst, mit dem eigenen Empfinden, mit dem, was sonst leise bleibt und man manchmal vielleicht sogar überhört.

Dieses Buch ist eine Einladung zu solchen Momenten. Die Texte darin möchten Räume öffnen, in denen du **zur Ruhe kommen**, du **Wunderbares erleben** kannst. Sie führen dich an Orte, die nicht auf der Landkarte liegen – aber dir vielleicht tief vertraut sind.

In den inneren Bildern, die in dir entstehen dürfen, und in der Wirkung von Klang liegt die Möglichkeit, dich zu erinnern: an das, was dich trägt, was dir Kraft gibt, was dich verbindet – mit dir selbst und der Welt um dich herum. Du musst nichts erreichen, nichts „richtig“ machen. Du darfst einfach (da) sein, **lesen, lauschen und spüren** – schauen, wohin dein Weg dich führen mag.

Ich wünsche dir berührende, stärkende und stille Augenblicke mit den Fantasie- & Klangreisen dieses Buches ... und vielleicht den einen oder anderen Moment, in dem du dich selbst ein wenig neu entdeckst und beschenken darfst.



# Inhalt.

<b>Anwendung in Achtsamkeit</b> . . . . .	08
<b>Stärkung</b> . . . . .	<b>10</b>
<b>Wärmendes Licht auf der Haut</b> . . . . .	13
<i>Neubeginn, Geborgenheit, innere Kraft</i>	
<b>Die Stille des Meeres</b> . . . . .	19
<i>innere Ruhe, Entspannung</i>	
<b>Erfrischender Sommerregen</b> . . . . .	23
<i>Erinnerung, Reinigung, Leichtigkeit</i>	
<b>Deine Lieblingsfarbe</b> . . . . .	29
<i>Stärkung, eigene Intuition</i>	
<b>Dein Kompasslicht</b> . . . . .	35
<i>Vertrauen, geführt sein, Freiheit, Leichtigkeit</i>	
<b>Ausgebreitete Flügel</b> . . . . .	41
<i>Selbstvertrauen, Geborgenheit, Sicherheit, Aufbruch</i>	
<b>Begegnung mit deinem Krafttier</b> . . . . .	47
<i>innere Stärkung, Selbstvertrauen, Intuition, Mystik</i>	
<b>Verbundenheit &amp; Natur</b> . . . . .	<b>52</b>
<b>Im Rhythmus der Wellen</b> . . . . .	55
<i>Stärkung, Urvertrauen</i>	
<b>Aus dem Dunkel ans Licht</b> . . . . .	59
<i>Urvertrauen, spirituelle Welten</i>	
<b>In der Stille des Himalaya</b> . . . . .	65
<i>Naturverbundenheit, Selbstreflektion</i>	
<b>Ein herbstlicher Waldspaziergang</b> . . . . .	71
<i>Naturverbundenheit, Dankbarkeit</i>	
<b>Die Magie der Nordlichter</b> . . . . .	79
<i>Wandel, Vertrauen, Hoffnung</i>	
<b>Ein zarter Duft der Erinnerung</b> . . . . .	85
<i>Selbstvertrauen, Geborgenheit, Wohlfühlen</i>	
<b>Ein schillerndes Geschenk</b> . . . . .	91
<i>Verbundenheit, Dankbarkeit, Achtsamkeit</i>	

<b>Innere Welten</b> .....	<b>96</b>
<b>Eine Reise zur inneren Zentralsonne</b> .....	99
<i>Stärkung, Selbstwahrnehmung, innere Welten</i>	
<b>In der Werkstatt des inneren Uhrmachers</b> .....	105
<i>Harmonie, Neuausrichtung, Einklang mit sich selbst</i>	
<b>Schöpfe aus deinem Urvertrauen</b> .....	111
<i>Urvertrauen, Geborgenheit</i>	
<b>Die Kristallhöhle</b> .....	119
<i>Selbstvertrauen, verborgene Talente</i>	
<b>Die Urquelle des Klangs</b> .....	125
<i>tiefe Einsicht, Begegnung mit dem Ugrund, spirituelle Welten</i>	
<b>Zauber der Kirschblüte</b> .....	131
<i>innere Ruhe, Gleichgewicht, Harmonie, Naturverbundenheit</i>	
<b>Klangvoller Dialog</b> .....	137
<i>Vertrauen, Selbstreflexion</i>	
<b>Den Blick weiten</b> .....	<b>142</b>
<b>Auf starken Schwingen</b> .....	145
<i>Perspektivenwechsel, Klarheit, Vertrauen</i>	
<b>Die Schönheit der Farben</b> .....	151
<i>Staunen, Entdecken, Wohlfühlen, Glücklichein</i>	
<b>Flüsternde Steine aus alten Zeiten</b> .....	159
<i>Verbundenheit, altes Wissen, Mystik</i>	
<b>Die Achse der Welt</b> .....	167
<i>spirituelle Welten, Mystik</i>	
<b>Kostbares aus aller Herren Länder</b> .....	173
<i>Fülle in dir, Lebensfreude, Entdecken</i>	
<b>Kosmischer Ursprung</b> .....	179
<i>innere Welten, Urvertrauen, Verbundenheit, Weite</i>	
<b>Ein Mandala aus Sand und Licht</b> .....	185
<i>spirituelle Welten, Selbstreflexion, Klarheit</i>	
<b>Über den Autor</b> .....	195

## Anwendung in Achtsamkeit.

Die Texte in diesem Buch können ganz persönlich (nur für dich), aber auch gemeinsam in der Gruppe oder im Einzelsetting erlebt werden. Du kannst diese auf unterschiedliche Art und Weise gestalten: als geführte Meditation, als Fantasie- oder Klangreise sowie auch als stilles Lesen mit offenem Herzen für dich selbst.

Wenn du die Reisen für andere sprichst oder anleitest, achte bitte auf eine klare, ruhige und fließende Sprache. Gönn dir und deinem Gegenüber achtsame Momente in Wort und Klang – achte auf Pausen, damit sich innere Bilder und Empfindungen entfalten können. Die Texte sind in Abschnitte gegliedert, die jeweils mit einer Zwischenüberschrift beginnen. Diese dienen rein der Strukturierung des Textes und sollten nicht vorgelesen werden, um den Fluss der Reisen nicht zu unterbrechen.

Die Anregungen zur Ausgestaltung der Inhalte in Form von Klangreisen, die Instrumentempfehlungen und vorgeschlagenen Klangimpulse sind als Angebot und Möglichkeit gedacht, nicht als Voraussetzung zur Durchführung. Bitte vergiss nicht: Der Klang ist eine erweiternde, bereichernde Möglichkeit, kein Muss. Klang darf die Worte ergänzen, die Atmosphäre vertiefen und das innere Erleben unterstützen. Du kannst dich also frei fühlen, die Reisen mit den vorgeschlagenen Klanginstrumenten oder diese nur

mit beispielsweise einer Klangschale oder in Stille durchzuführen, oder ganz puristisch lediglich mit dem gesprochenen Wort zu genießen. Auch in der Stille entfalten Worte eine wundervolle Wirkung.

Die Texte möchten den Leser und/oder Zuhörer zur Entspannung einladen, in die Selbstwahrnehmung und das innere Erleben begleiten. Sie dürfen ein ergänzender Wegbegleiter auf dem persönlichen Entwicklungsweg sein. Durch ihre entschleunigende Art können sie positiv auf den Erhalt des Wohlbefindens und die körperliche als auch geistige Gesundheit wirken.

Bitte beachte, dass die Inhalte dieses Buches keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Sie verstehen sich als begleitende Impulse für Entspannung, innere Orientierung und seelisches Wohlbefinden – im Rahmen dessen, was dir oder deinem Gegenüber gerade guttut und/oder möglich ist.

Lass dich beim Lesen, Anleiten oder Ausführen von deinem eigenen Gefühl, deiner Intuition leiten. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was für dich nicht stimmig ist, darf offenbleiben. So kann jede Reise zu einer ganz persönlichen Erfahrung werden – sanft, nährend und im Einklang mit dir, für das Wohlbefinden von dir oder denjenigen, denen du einen Moment Achtsamkeit schenken möchtest.

LESEPROBE



STÄRK

Es gibt Momente, in denen wir innehalten dürfen – nicht aus Schwäche, sondern aus Weisheit. In diesen Augenblicken öffnet sich ein stiller Raum in uns, in dem wir uns erinnern: Wir tragen Kraft in uns – eine Kraft, die nicht laut sein muss, um wirksam zu sein. In der Stille und im Kleinen liegen oftmals Überraschendes verborgen.

Dieses Kapitel lädt dich ein, neue Energie zu schöpfen. Sanft und achtsam. Auch in den kleinen Dingen. Angenehm warmes Sonnenlicht auf der Haut oder das erste tiefe Einatmen der wohltuend kühlenden, frischen Luft eines Sommerregens.

**Lasse dich von den Reisen in diesem Kapitel daran erinnern, wie viel Stärke du in dir trägst – in deiner Ruhe, deinem ganzen Sein.**

# KUNING

LESEPROBE



# Wärmendes Licht auf der Haut

**Dauer:** ca. 15-20 Minuten

**Ausrichtung:** Neubeginn, Geborgenheit, innere Kraft

**Instrumentempfehlung:** hier kannst du dir ein fein und hell klingendes  
Windspiel bereitlegen, um mit diesem die Sonnenstrahlen hörbar zu machen

Mach es dir ganz bequem ...

richte dich so ein, dass du dich wohlfühlst  
und dein Körper zur Ruhe kommen kann.


Wenn du eine angenehme Position gefunden hast,  
dann kannst du gern deine Augen schließen.

Spüre die Unterlage, den Boden unter dir  
und wie du von der Erde getragen bist.

Mit jedem Atemzug bist du nun eingeladen,  
den Alltag mehr und mehr hinter dir zu lassen.

Deine Aufmerksamkeit darf sich langsam nach innen wenden.  
Ein Raum sich öffnen ... eine sanfte Weite erfahrbar werden.

Du bist eingeladen auf eine kleine Reise zu gehen ...  
wenn du aber einfach den Moment genießen möchtest,  
so lasse dich im Klang treiben.

 Klangpause

## ein Moment der Stille

Wenn du magst, dann kannst du dir nun vorstellen,  
dass du barfuß auf einer weichen Wiese stehst.  
Es ist früher Morgen – die Welt liegt noch in stiller Dunkelheit,  
doch in der Ferne kann man schon das Dämmern eines neuen  
Tages erahnen.

Die Luft ist klar, frisch und angenehm.  
Du atmest tief ein, spürst die Frische des Morgens,  
die Stille, die Ruhe, die diesem Moment  
innewohnende Klarheit und Kraft.

Unter deinen Füßen fühlst du das noch mit Tau benetzte,  
feine Gras. Wenn du ganz genau hinhörst, dann kannst du da  
und dort einen kleinen Tropfen sich von einer Grasspitze  
lösen und Richtung Boden fallen hören.

So lauscht du und genießt die Leichtigkeit,  
die Magie dieses wundervollen Moments.

### Klangpause

Mit ruhigen, leichten Schritten beginnst du nun, den kleinen,  
vor dir liegenden, sanft ansteigenden Hügel hinaufzugehen.  
Mit jedem Schritt fühlst du dich wacher, präsenter, lebendiger.  
Über dir der weite Himmel – am Horizont zeigt sich  
der erste Hauch von Licht.

## ein Ort zum Verweilen


Oben auf dem sanften Hügel angekommen,  
findest du einen bequemen Platz – vielleicht auf einem Stein,  
vielleicht im weichen Gras. Suche ihn dir aus –  
wähle den Ort, der dich einlädt, zu verweilen.  
Du machst es dir gemütlich, richtest den Blick nach Osten,  
wo der Himmel langsam in sanften Farben erwacht  
und sich das tiefe Blau der Nacht immer mehr aufzulösen scheint.

Sanfte Töne von rosa, gold und orange breiten sich langsam über  
dem Himmel aus – der Horizont wird immer mehr in Licht getaucht.  
Die Dunkelheit weicht dem Licht – ein neuer Tag beginnt.

Mit dem ersten, zart schimmernden und leuchtenden Strahl,  
der über den Horizont steigt, spürst du,  
wie dich frische, neue Energie durchströmt.  
Mit jedem Sonnenstrahl, der dein Gesicht, deine Schultern,  
deinen Körper erreicht, fühlst du dich gewärmt, lebendig, erneuert.

So beobachtest du, wie die Sonne langsam höher steigt ...  
und du kannst in dich hineinspüren:  
Welche Bereiche in dir dürfen jetzt erwachen,  
weich werden, sich für das Licht öffnen?  
Was darf heute, in den kommenden Tagen,  
neu in dein Leben treten und für dich zu leuchten beginnen?

Vielleicht formt sich ein Gedanke, ein Wunsch, ein Gefühl ...  
oder du bist einfach nur erfüllt von magischer Stille,  
einem unausgesprochenen, kraftvollen Wissen:  
Jeder Tag ist ein Neubeginn.  
So wie es ist, darf es sein, so ist es gut.

 *Klangpause*

Du sitzt ganz ruhig, atmest die frische, klare Morgenluft,  
spürst das Licht auf deiner Haut, die Wärme auf deinem Gesicht -  
die Kraft des Neubeginns tief in deinem Inneren.

Ein Gefühl von Leichtigkeit, von Klarheit,  
von frischer Energie breitet sich in dir und über die Welt aus.  
Die Natur aller Wesen und Dinge, die mit dem Licht erwacht,  
erfüllt auch dich mit neuer Lebenskraft  
und sanft fließender Energie.

Du bist eingeladen, hier noch einen Moment zu verweilen  
und diesen ganz für dich zu genießen, wahrzunehmen.

### *Klangpause*

Der Tag ist nun voll angebrochen und die Welt um dich  
beginnt sich zu regen und in Bewegung zu kommen.  
Kannst du vielleicht die Insekten summen,  
die Vögel zwitschern hören?

## gestärkt in den Tag

So ist es auch für dich nun an der Zeit, deine Schritte wieder den kleinen Hügel abwärts zu richten, die wärmenden Strahlen der Sonne stärken dabei deinen Rücken, das Wissen um den Neuanfang ruht in deinem Herzen.

Mit jedem Schritt und mit jedem Atemzug kommst du so nun immer mehr wieder hierher in den Raum zurück, von welchem aus du deine Reise gestartet hast.

Spüre bewusst die Unterlage, deinen Körper, das Hier und Jetzt, in dem du geborgen ruhst. Wenn du magst, so kannst du dich nun sanft dehnen, ein kleines bisschen strecken ... und, wenn du wieder gut bei dir angekommen bist, dann kannst du langsam deine Augen öffnen, beschenkt, mit Frische und Klarheit der kommenden Zeit zu begegnen und diese zu genießen.

LESEPROBE



©an.klang

# Die Stille des Meeres

*Dauer: ca. 15-20 Minuten*

*Ausrichtung: innere Ruhe, Entspannung*

*Instrumentempfehlung: Ocean Drum*

Mach es dir nun bequem ... im Sitzen oder im Liegen.  
Decke dich zu, wenn du magst.  
Fühle dich eingeladen, deine Augen zu schließen.  
Atme ruhig ein ... und wieder aus ...  
spüre, wie dein Körper langsam zur Ruhe kommt.  
Mit jedem Ausatmen lässt du ein wenig mehr los.  
Gedanken dürfen vorbeiziehen ... wie Wolken am Himmel.  
Einatmen ... ausatmen ...  
alles darf sein, wie es ist.

Wenn du möchtest, so kannst du nun eine Reise  
ans Meer unternehmen ...  
du kannst dich aber auch einfach nur vom Klang  
umfließen lassen und den Moment genießen.

## am Meer - die Begegnung mit der Weite

Stell dir vor, du hörst in der Ferne einen sanften Klang ...  
wie das Rauschen von Wellen.  
Es ist, als würde dieser Klang dich rufen.  
Ganz sanft ... voller Weite.

☪ *Klangpause*



## Über den Autor.

**Martin Anderl**, geboren 1991, ist zertifizierter Peter Hess®-Klangmassagepraktiker, Wegbegleiter, Gründer von „an.klang – willkommen bei dir selbst“ mit Sitz in Sandl, Oberösterreich, und Autor.

Aus seinem Interesse an der Kultur der Himalayaregion und dem achtsamen Wahrnehmen feinstofflicher Ebenen entwickelte sich eine tiefe Verbindung von Klang mit seinem Arbeiten auf Basis von Intuition und dem Einfühlen in den Menschen und seine Umwelt.

Seine fundierte, praxisorientierte Ausbildung am Peter Hess® Institut (PHI) in Wien, die langjährige Selbsterfahrung, Beobachtungen, und das Arbeiten mit den feinstofflichen Ebenen ermöglichen ihm, Menschen ganzheitlich zu begleiten und zu stärken. Das Erbe seines Großvaters Albert Hofmann wirkt in seiner Arbeit weiter – neu belebt, weiterentwickelt und um die Wirkkraft von Klang bereichert. Das Einssein von Körper, Geist und Seele dürfen erfahrbar werden, das eigene Potenzial gestärkt und neue, erweiterte Sichtweisen auf das Selbst und die Welt sich eröffnen.

Die von ihm verfassten Klangreisen und Klanganwendungen zeichnen sich durch feine Intuition, Klarheit, wundervolle Bilder und einen liebevollen Blick auf das Wesentliche aus.

Dieses Buch darf ein Ausdruck seiner gelebten Erfahrung und inneren Haltung sein – eine **Einladung** an dich, dem **eigenen Klang** zu **lauschen** und den **Facettenreichtum des Lebens (neu)** zu **entdecken!**

„Ein stilles,  
stärkendes Buch  
für alle, die sich  
selbst ein Stück  
näherkommen  
wollen.“

**Bilder entstehen lassen,  
innere Ruhe finden ...  
sich selbst begegnen dürfen.**

Der Klang deiner Fantasie ist eine Einladung, sich inmitten des Alltags einen Moment für sich selbst zu gönnen. Die darin enthaltenen Fantasie- & Klangreisen laden dich ein, innere Landschaften, farbenprächtige Bilder und die Verbindung mit deinem eigenen Sein zu erleben und zu genießen. Mit achtsam formulierten Texten führt dieses Buch durch Themen wie Stärkung, Naturverbundenheit, Urvertrauen, innere Welten, Perspektivenwechsel und noch viele weitere.

Die einzelnen Reisen sind so aufgebaut, dass sie mit Klangimpulsen (mit Klangschalen, Windspielen, Gong, Kalimba, Ocean Drum oder anderen Instrumenten) untermalt werden können. Dadurch entsteht eine besondere Atmosphäre, die zum Lauschen, Entspannen und Nachspüren einlädt.

Die Texte eignen sich für die persönliche Entspannung und Praxis ebenso wie für die achtsame Arbeit mit Gruppen, im Klangraum, als Meditation oder im therapeutischen Kontext.

