



## Das Klangboot – ein neues „Dharmafahrzeug“ im EIAB

Interview von Schwester Jewel mit Elmar Vogt

**Sr. Jewel:** Elmar, wir freuen uns, dass du vor drei Jahren aus Würzburg hier in unsere Nähe gezogen bist und unsere Sangha unterstützt. Du hast auch dein Klangboot mitgebracht und für das Institut ein Boot gebaut. Wir sind sehr dankbar dafür und möchten diese besondere Erfahrung vielen Menschen zur Verfügung stellen. Vielleicht kannst du uns etwas zum Boot und deiner Arbeit erzählen.

### Was ist ein Klangboot und wie funktioniert es?

**Elmar Vogt:** Ein Klangboot sieht aus wie ein einfaches Holzboot. Es ist ungefähr 2,15 m lang und 60 cm breit. An seiner Unterseite sind viele Saiten gespannt, die alle auf einen Ton gestimmt sind, wie bei einem Monochord. Das Boot ist an Seilen in einem stabilen Gestell aufgehängt und kann sich so leicht schaukelnd frei bewegen. Eine Person kann im Boot liegen. Ich sitze am Boot und spiele die Saiten

von unten mit den Fingern. Die Person im Boot spürt die entstehende Vibration am ganzen Leib. Sie wird im Boot liegend selbst Teil des Klangkörpers. So klingt das Boot mit verschiedenen Menschen darin sehr unterschiedlich.

### Was passiert mit den Menschen, wenn sie im Klangboot sind?

Das erste, was passiert, wenn eine Person im Boot liegt, ist, dass sich das Boot in Verbindung mit der darin liegenden Person anfängt zu bewegen: Meist längs der Achse, manchmal quer zur Achse, in seltenen Fällen bleibt das Boot still. Durch diese gleichmäßige Pendelbewegung setzt eine feine Körperarbeit im ganzen Körper der Person ein. Alle Zellen des Körpers fangen an, sich im selben Rhythmus zu bewegen und sich auszurichten. Und jede Stelle im Körper, die festhält, bekommt die



Information, dass sie jetzt mitgehen und sich entspannen kann. Und so beginnen sich Blockaden langsam zu lockern und zu lösen.

In diesem Prozess der Lösung entstehen in mir oder auch in der fahrenden Person oft innere Bilder. Diese inneren Bilder können uns helfen zu verstehen, was zu den Blockaden geführt hat. Oft kommen diese Bilder aus der Kindheit der Person, zum Beispiel ein traumatischer Krankenhausaufenthalt als Kind, Trennung von den Eltern. Immer wieder entstehen auch stärkende Bilder, beispielsweise Bilder aus glücklichen Kindertagen, oder symbolische Bilder, wie Tiere oder Bilder aus der Natur.

**„Am meisten genieße ich es, wenn Verbindung entsteht.  
Wenn die Person und ich im Hier und Jetzt ankommen.  
In diesen Momenten entsteht eine große innere Stille und es ist,  
als würde das Hier und Jetzt anfangen, uns zu tragen.“**

### **Sprichst du mit den Menschen vor der Bootsfahrt über diese Möglichkeit der inneren Bilder?**

Das mache ich sehr unterschiedlich. Wenn eine Person sehr angespannt ist, spreche ich es nicht an. Dann liegt mein Fokus darauf, der Person den Druck zu nehmen. Und meist ist es auch so, dass nicht die Person im Boot die inneren Bilder sieht: Die Person im Boot fühlt sich zum Beispiel nach ihrer Bootsfahrt total entspannt und gelöst, während ich bei der Bootsfahrt, wie in einem Film, die Bilder zu den lösenden Prozessen gesehen habe.

### **Und erzählst du deine Bilder nach der Bootsfahrt?**

Ja, im Abschlussgespräch frage ich die Menschen, ob ich ihnen von den Bildern, die ich gesehen habe, erzählen soll. Wenn sie zustimmen, teile ich die Bilder mit ihnen. Das heißt jedoch nicht, dass es genau so war, wie ich es gesehen habe. Es sind Bilder. Zum Beispiel sah ich in einer Bootsfahrt die Mutter einer Person. Für die Frau war es im Abschlussgespräch jedoch so, dass das Bild eher in dieser Form für sie stimmig war: Es ging um sie als Mutter in Bezug zu ihren Kindern, nicht um ihre Beziehung zu ihrer Mutter.

### **Was ist für dich das Ziel einer Klangbootfahrt?**

Für mich ist es wichtig zu sehen: Jeder Mensch ist an einem Punkt im Leben, wo bestimmte Dinge möglich sind und manche Dinge auch nicht möglich sind. Bei manchen Menschen finden im Boot große Transformationsprozesse statt und bei manchen Menschen ist es etwas ganz Kleines. Mein Ziel ist

es, die Menschen in ihren ganz eigenen Möglichkeiten zu unterstützen. Es gibt kein Ziel: wenn das, dann das ..., sondern das Ziel ist, im Hier und Jetzt anzukommen. Was ist jetzt stimmig? Vielleicht ist es stimmig, sich vor allem zu entspannen, vielleicht ist es auch stimmig, den Widerstand zu spüren, vielleicht ist es stimmig, sich einer Transformation zu öffnen ...

### **Was genießt du am meisten beim Klangbootfahren?**

Am meisten genieße ich es, wenn Verbindung entsteht. Wenn die Person und ich im Hier und Jetzt ankommen. In diesen Momenten entsteht eine große innere Stille und es ist, als würde das Hier und Jetzt anfangen, uns zu tragen. Das Leben wird spürbar, egal, ob es sich gerade gut oder schwierig anfühlt. In diesen Momenten erlebe ich große Dankbarkeit.

### **Wie siehst du diese Arbeit in Verbindung mit der Achtsamkeitspraxis?**

Wenn mich jemand nach meiner Ausbildung zum Klangbootfahren fragt, ist für mich ganz klar: Die Grundlage meiner Arbeit ist die Achtsamkeitspraxis in der Tradition von Plum Village. Die Atmung spielt dabei die zentrale Rolle für mich. Wenn ich während einer Klangbootfahrt in eine Situation komme, in der ich nicht weiter weiß, kehre ich zu meinem Atem zurück. So kann ich offen und präsent bleiben für das, was gerade passiert. Die Vorträge von Dharmalehrern sind für mich eine Quelle der Inspiration. Wenn ich Fragen bezüglich meiner Arbeit habe, finde ich im Austausch mit den Brüdern und Schwestern aus dem EIAB und Dharmafreunden wertvolle Unterstützung und tiefes Verstehen.

### **Wie ist deine Arbeit mit dem EIAB verbunden?**

Für mich gehören das Klangboot und die Achtsamkeitspraxis zusammen. Das Klangbootfahren ist eine spezielle Form der Achtsamkeitspraxis. So entstand schon sehr früh die Vision, im EIAB ein Klangboot zu haben. Ich war und bin mir sicher, dass Nonnen, Mönche und Laien diese neue Form der Achtsamkeitspraxis erlernen und in der Praxis einsetzen können. Gerade wenn ich an Kurse von Thay Phap An denke, wo oft auch schwierige Emotionen in Gang kommen, gibt es die Vision, dass eine oder mehrere Bootsfahrten in Kombination mit den ausgelösten inneren Prozessen sehr hilfreich sein können. Eine Bootsfahrt kann dabei helfen, Körper und Geist zu unterstützen, sich neu zu sortieren, zu stabilisieren und innere Ruhe zu finden. Oder auch auf zärtliche Art und Weise die inneren Prozesse weiter zu bewegen und zu schauen, ob sich noch etwas zeigen und klären will.

### **Wie hat das Boot seinen Weg ins EIAB gefunden?**

Bei den Vorbereitungen für das Familienretreat 2010 entstand die Idee, zusammen mit den Kindern ein Klangboot zu bauen. Ich wollte, dass sie dabei sein können, wenn es entsteht, und dass sie dann selbst darin liegen können. Sie sollten dieses Eingehülltsein in den Klang, dieses ganz Getragen- und Beschütztsein erleben können. Und je mehr ich die Arbeit mit dem inneren Kind mache, desto deutlicher wird, dass es auch für fast jeden von uns, egal wie alt wir sind, viele Verletzungen und Schwierigkeiten aus unserer Kinderzeit gibt.

### **Wie nutzt du das Boot im EIAB?**

In vielen Kursen im EIAB habe ich schon eine Gruppe mit dem Klangboot begleitet. Für jede Gruppe versuche ich, das passende Setting zu finden. Manchmal fahren einzelne aus der Gruppe, manchmal alle ... aber immer ist der gesamte Sanghakörper im Mittelpunkt: das Unterstreichen des in der Gruppe Aufgehoben-, des miteinander Verbundenseins. Viele Retreatteilnehmer haben auch mein Angebot genutzt, zu einer Klangbootfahrt in meine Praxis zu kommen. Ich lebe etwa 3 km vom EIAB entfernt in einem sehr schönen Dorf. Die kleine Wanderung durch in Natur ist eine wunderbare Einstimmung auf eine Klangbootfahrt. Ein Gespräch zu Beginn hilft, in Ruhe anzukommen. In der Klangbootfahrt gibt

es Raum für die inneren Bewegungen. Ein gemeinsamer Rückblick auf das Erlebte rundet die Klangbootfahrt ab. In dieser Form der Einzelbegleitung kann ich auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person eingehen und ihren Prozess unterstützen. Dabei ist es sehr förderlich, regelmäßig in nicht zu großen Abständen zum Bootfahren zu kommen.

### **Was wünschst du dir für die Arbeit mit dem Klangboot im EIAB?**

Zuerst wünsche ich mir, dass die Nonnen und Mönche im EIAB noch mehr Zeit und Raum finden, das Klangboot auszuprobieren. Und dann gibt es natürlich auch die Idee, dass Menschen, die zum Beispiel im Kindergarten, in der Schule oder als Therapeuten arbeiten, daran Interesse haben, diese neue

Achtsamkeitspraxis mit dem Klangboot für sich kennenzulernen und in ihrer Arbeit einzusetzen. Dazu fände ich es toll, wenn es in Zukunft Kurse im EIAB gäbe, um sich als „Klangbootfahrer“ ausbilden lassen zu können.

Seit kurzer Zeit gibt es jetzt auch ein Gestell für das Klangboot im EIAB. So ist das neue „Dharmafahrzeug“ in Bewegung gekommen und ich bin mir sicher, dass es seinen weiteren Weg auch finden wird.

---

**Elmar Vogt** praktiziert seit 1994 in der Plum-Village-Tradition (Dharmaname Truthful knowledge of the source), ist seit 2003 Mitglied des Interseinsordens, lebt seit 3 Jahren in Waldbröl, arbeitet freiberuflich als Klangbootfahrer, entwickelt und baut elementare Klangkörper, siehe auch [www.klangbewegung.de](http://www.klangbewegung.de)