

# Innen und Außen



Zentrum für geistige Heilweisen

[geistigeheilweisen.at](http://geistigeheilweisen.at)

Heft 1 / 2019  
38. Jahrgang



## Inhalt

Editorial  
1

Die Knospe  
3

Ramana  
4

Der Heimgang  
eines  
Sechsjährigen  
8

Über das  
Unabsichtliche in  
Gewohnheiten  
10

Selbstverant-  
wortung statt  
Opferrolle  
12

Nahrung für  
Körper, Geist und  
Seele  
14

Der Malort ist ein  
Paradies  
15

Programm Wien  
18

Programm  
Zweigstellen  
24

Impressum

# Liebe Leserin, lieber Leser

„Wenn man kleine Dinge  
genau sieht  
geht die Sonne darin  
auf und unter“

Dieses kleine Gedicht kam einmal wie ein Lichtstrahl zu mir und hängt seitdem, schön mit Pinsel gemalt, über meinem Schreibtisch.

Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge, wenn man sich die gute Muße gibt, sie zu erleben, berühren tief! In ihnen atmet still das ganze Schicksal aller Geschöpfe ein und aus – und eine Erschütterung über unser Dasein kann uns überfallen und erstaunlich wohltun in Tränen und Freude zugleich. Ich glaube direkt, alle Geschöpfe haben dadurch eine Sprache des Gesanges gefunden, einen Gesang, der die Wucht des Daseins übersteigt, Ursprung der kostbaren Fähigkeit zur Kreativität.

Hier schlage ich die Brücke zu „heilender Lebenskunst“, zu unserem Verein ZGH und dem kleinen Gedicht, das wie eine Linse den glühenden Kern unserer Tätigkeiten erfasst. Wie ist das gemeint? Der geschützte Rahmen

bildet einen guten Ort zur Konzentration, also eine Linse, die je nach Bedürfnis und den Angeboten eingesetzt werden kann. Das Augenmerk liegt jedoch ganz in der Erfahrung, aus was man selber besteht und aus was wir Wärme und Licht beziehen! Äußere Begebenheiten helfen uns zu erinnern. Dies wechselt meistens zwischen schwierigen und schönen Ereignissen. In unserer Tätigkeit begleitet man diese Vorgänge, dies ist eine sehr feine Kunst! Da ich nun mal zum Dichterischen neige, drücke ich es so aus: es ist immer wie eine neue Sprache zueinander finden und letztens ein Art Gesang, der jedes Schicksal übersteigt. Darin, ja, geht die Sonne auf und unter!

So wie unser Alltag aus unzähligen kleinen Schritten besteht, bedeutet jedes Innehalten, sei es durch ein plötzliches äußeres Geschehen oder eine Krankheit oder durch Begegnungen oder weil wir es bewusst üben, einfach zu hören, zu betrachten, eine Kostbarkeit, die uns unzerstörbar reich macht fürs ganze Leben.

Wir danken allen Mitwirkenden im Zentrum Wien, Niederösterreich, Steiermark und Kärnten und all den Mitgliedern und Interessenten! Und, wer weiß, wohin Funken noch gefallen sind, wünschen ein erfahrungsreiches Jahr, worin wir alle oft die Sonne auf und untergehen sehen mögen, in uns, um uns, über uns, und lächeln können über so ein ganzes Leben.

Der berühmt gewordene „Kleine Prinz von Exupéry“ liebte seine Sonnenauf- und -untergänge und auch die Sorgen um eine stachelige Rose und den in der Wüste abgestürzten großen Menschen -----

Mit Freude grüßt euch



# Die Knospe

Galway Kinnell

Die Knospe steht für alles,  
selbst für jene Dinge, die nicht blühen.  
Denn alles blüht, aus sich selbst, aus innerem Glück,  
obwohl es manchmal nötig ist,  
ein Ding nochmals seine Liebenswürdigkeit zu lehren,  
einer Blume die Hand auf die Stirn zu legen  
ihr mit Worten und Berührungen zu sagen,  
wie schön sie ist,  
bis sie wieder aus sich selbst blüht, aus innerem Glück.

# Ramana

Hans Gerber



Ein Mensch, der es zustande brachte Geistigkeit hier auf Erden zu manifestieren und sie den Menschen erfahrbar zur Verfügung zu stellen. Sein Wirken hat das ganze Gebiet um Tiruvannamalay zu bescheidenem Wohlstand gebracht. Ich bin von Chennai mit einem Taxi fünf Stunden lang zum Vijaya Guesthouse gefahren. An der Reception wurde mir erklärt, dass alles ausgebucht ist und dass ich benachrichtigt worden bin. Ich erinnerte mich an eine E-Mail worin stand, dass es ausgebucht ist. Ich habe mit Visa bezahlt, sagte ich dem Herrn. Er schaute mich an und sagte, für sie habe ich noch ein Zimmer. Ich entließ den Taxifahrer und wurde in den ersten Stock gebracht, mit direkten Ausblick auf den Arunachala. Ich konnte es nicht fassen. Beim Bestellen waren schon viele Hotels ausgebucht, ich nahm einfach was frei war. Der Herr an der Reception war der Hotelbesitzer. Er war mir äußerst hilfreich in diesen vier Tagen.

Drei Uhr hatten wir jetzt und ich war ziemlich hungrig. Ich fragte ihn nach einem Lokal. Von hier nach rechts gibt es ein indisches Restaurant und nach links ein westliches. Da ich das indische Essen mit den Fingern gewohnt war, ließ ich mir den Weg zum Indischen Lokal genau beschreiben. Ich wollte losgehen, er stoppte mich aber und sagte: bitte machen sie das nicht, gehen sie zum westlichen Lokal. Es ist nur vier Minuten entfernt. Ich folgte seinem Rat. In einem mehrstöckigen Haus wurde das Lokal ganz oben eingerichtet. Es ging mit dem Aufzug nach oben in einen kleinen Vorraum, wo schon viele dutzende Schuhe standen. Ich zog auch meine aus und betrat bloßfüßig das Lokal. Es war sehr gemütlich eingerichtet mit Sitzcken und niedrigen Tischen,

mit normalen Tischen und zwei großen Schaukeln von denen aus man direkt auf den Arunachala schauen konnte. Die Besucher waren fast nur Ausländer. Einen freien Tisch gab es noch, dort setzte ich mich hin. Am Tisch waren noch die Teller von den Vorgängern. Niemand kam zu mir um zu fragen was ich eigentlich will. Die Kellner schienen sich nicht um die Gäste zu kümmern.

In der Zwischenzeit hatte ich die Möglichkeit mich um die Gäste zu kümmern. Zum großen Teil waren sie jung. Wesentlich mehr Frauen als Männer, wenige Pärchen. Die meisten waren mit ihren Handys beschäftigt. Andere lungerten herum oder tranken etwas. Es war eine richtige Esoszene. Dann kam eine Kellnerin vorbei und ich schnappte sie mir. Ich hatte einen riesen Durst, bestellte mir einen Liter Mineralwasser und bat um die Speisekarte. Es gab nicht viel Angebot. Ich bestellte etwas Vegetarisches. Die Speise war köstlich, alles frisch zubereitet und appetitanregend serviert.

Jetzt war es ca. fünf, Zeit den Ashram von Ramana zu besuchen. Ich bemerkte, dass alles zentral um das Hotel lag. Zehn Minuten zu Fuß, eine größere Straße war zu überqueren, und ich war schon dort. Alles voller Leute, Inder und Fremde gemischt. Ich stürmte gleich in Richtung des Tempels, wurde aber von einem Ordner zurückgepiffen. Schon im Vorhof musste man die Schuhe ausziehen. Jetzt sah ich erst die Menge an Sandalen und zog meine aus.

Als die Füße den warmen Boden berührten ging ich einige Schritte zu einem uralten Baum hin und verweilte. Ich konnte es nicht fassen, überall war die Energie von Ramana. Mein Inneres, meine Zellen fühlten die Gegenwärtigkeit. Ramana war ein advaita (nicht Zweiheit) Yogi. Er lebte aus einem Bewusstsein, das hinter der Materie ist und ist ganz gegenwärtig hier, an seiner Wirkungsstätte. Er starb am 14. April 1950 und ist hier allgegenwärtig.

Zu seinen Lebzeiten pilgerten westliche Wissenschaftler zu ihm. Sie berichteten, dass ca. zwei Kilometer vor seinem Ashram die

Atmosphäre so anders wurde, dass die Träger aufhörten zu streiten und zu reden. Diese Atmosphäre gibt es auch heute noch. Sie wirkt in dieser ganzen Stadt.

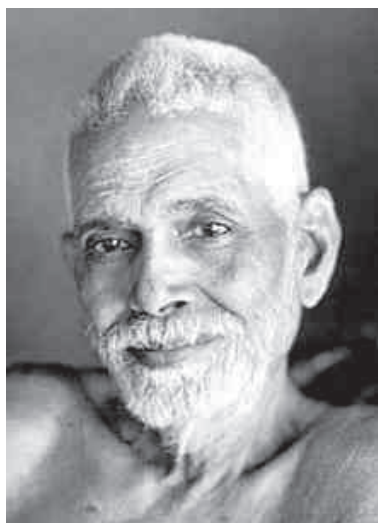
Am übernächsten Tag saß ich in der Schaukel allein und fühlte mit Ramana und dem Arunachala. Ich wusste, dass mich niemand bedienen wird und genoss es. Nach einer dreiviertel Stunde stand ich auf und holte mir die Speisekarte, suchte die Kellnerin und bat sie mir das Essen zu bringen. Nach dem Essen war es schon drei Uhr. Es war mein letzter Tag in dieser Stadt und ich wollte noch den Haupttempel besuchen. Ich stand auf und sah, dass ein großgewachsener Herr herkam. Ich bot ihm den Schaukelstuhl an. Er sagte, dass er mich schon zweimal im Ramanashram gesehen hat und dass ich ihm aufgefallen bin, dass ich „humble“ sei. Ich kannte den Begriff nicht und schaute im Handy nach. Demütig - so wollte ich mich eigentlich nicht sehen. So bin ich nicht, antwortete ich. Mir wurde klar, dass ich die christliche Bedeutung im Kopf hatte. Humble bedeutet, dass ich mich weder wo drüber stelle oder drunter stelle, um auf der gleichen Ebene wie Mensch und Natur zu schwingen. Bisher waren wir gestanden. Jetzt lud ich ihn ein sich zu mir zu setzen. Er sagte, dass er in Kalifornien lebt und auf der Reise nach Tibet ist. Dort ist seine zweite Heimat. Wie du da gegessen bist hast du mit den Bäumen gefühlt und mit dem Arunachala und den Naturwesen. Das mache ich auch in Tibet. Die Naturwesen sind mir ganz nahe.

Die Frage ob ich schon in Kalifornien war konnte ich mit ja beantworten. Ich erzählte ihm von der Konferenz der World Federation of Healing in Monterey und den Esselen Indianern. Von Little Bear, der Schwitzhütte und dem Bärenanz. Little Bear kennt er persönlich, sagte er. Bitte bete für ihn und bitte um Heilung, er ist schwer krank. Auf einmal wurde mir bewusst, dass meine Reise bald zu Ende gehen wird und dann das Heilen wieder im Vordergrund steht. Als ich vor 3 Tagen in Chennai von der Ramakrishna Mission abreiste, musste ich auf den Swami warten



und setzte mich hin. Eine Frau setzte sich neben mich obwohl genügend Plätze frei waren. Sie erzählte mir, dass sie einen Kopftumor hat, von der Nachbarprovinz kommt und hier zur ärztlichen Untersuchung geht. Ich wollte die Gründe dafür herausfinden. Sie war aber zu schüchtern um etwas von ihrem Alltagsleben zu verraten. Ich habe ihr noch gesagt, dass ich gerne für sie beten werde. Dann kam der Swami. Am Weg zu seinem Arbeitszimmer bedankte er sich, dass ich mit dieser Frau gesprochen habe.

Ich bekam noch einen LINK über die Indianer:  
<https://longreads.com/2019/01/22/the-heartbeat-of-wounded-knee/>



Ramana Maharshi (\* 30. Dezember 1879 in Tiruchuli im südindischen Tamil Nadu; † 14. April 1950 in Tiruvannamalai, Indien) war ein indischer Guru. Ramana Maharshi lebte schweigend, antwortete aber auf Fragen spirituell Interessierter. Er war ein Vertreter des Advaita-Vedanta des 20. Jahrhunderts und empfahl Ratsuchenden, die nach einer Übung fragten, die Methode Atma Vichara, die Ergründung des Selbst auf Grundlage der Frage: „Wer bin ich?“.

# Der Heimgang eines Sechsjährigen

Aus dem Buch "Carl Welkisch - Geistiger Heiler und Wegweiser zu Christus"



Auf Veranlassung einer Bekannten schrieben wir an Carl Welkisch und baten im Januar 1954 um die Behandlung unseres sechsjährigen leukämiekranken Sohnes. Doch weder die Behandlung noch der Einsatz verschiedener Medikamente konnten seinen Tod verhindern.

Carl Welkisch schrieb nach dem Heimgang an uns: "Der Tod des Kleinen nimmt mich sehr mit. Er kam zweimal heute. Er ist im innersten Himmel. Der Einfluß ist unerhört und für mich einmalig neu und nicht zu beschreiben. Der Friede, das große Glück und die Liebe des Kleinen wirkt unsagbar eigenartig, das himmlisch Kindliche, diese feine zarte Strahlung und wie er zu mir steht. Es wurde gezeigt, dass er seine Strahlung und sein Glück durch mich hindurch auf seine Eltern leiten soll und darf. So glücklich der Kleine ist, so furchtbar ist der Verlust für die Eltern."

Einen Monat später schrieb Welkisch an uns: "Erst vor vier Tagen bin ich nach Hause gekommen. Als ich nun Ihren letzten Brief las, bekam ich dabei sogleich tiefe Verbindung mit dem Himmel Ihres Kleinen und auch mit ihm selbst. Es ist sehr schwer, ein solches Erleben in Worte zu fassen, da die Seligkeitsempfindungen dabei weit über alle menschlichen Vorstellungen von Glück und Freude hinausgehen. Es war selbst für mich, dem doch hohe und höchste Erlebnisse geläufig sind, eine außerordentliche Erschütterung, bei der die Tränen nicht zurückzuhalten waren.

Ich war mit Ihrem Kind auch schon während seiner letzten Lebenszeit bei den Behandlungen ungewöhnlich tief verbunden. Entsprechend tief ist nun auch bei mir die Trauer um

den äußeren Verlust, den sein Ableben für Sie als seine Eltern bedeutet. So wunderbar und unaussprechlich sein Glück ist, so ist doch die Stille um Sie und der Schmerz über den Verlust für den irdischen Menschen schwer zu ertragen. Aber die Strömung, die aus seinem Kinderhimmel Ihnen zufließt, wird Ihnen viel Erleichterung bringen.

Da bei mir während solcher tiefen Fühlungnahme alle Gefühlsströmungen ins Bewußtsein dringen und ich mich ihnen gar nicht verschließen kann, ist mein Schmerzgefühl über den Verlust Ihres Kindes noch unbeschreiblich viel tiefer. So fühle ich von ihm eine gewisse Bangigkeit, die auch ihm die Trennung von Ihnen Verursacht, die aber überstrahlt wird von der himmlischen Glückseligkeit, die er genießt.

Über seine Bindung an Sie als seine Eltern habe ich nun auch eine besonders tiefe Verbindung mit Ihnen. Immer wieder ertappe ich mich dabei, dass ich an Sie denke und im Geist bei Ihnen bin. Es wird dabei im Irdischen etwas ganz Besonderes ausgelöst. Durch die Behandlung habe ich Ihren K. in seiner reinen Kindlichkeit tief kennen gelernt, und nun kommt über ihn aus dem Himmel ein so besonders schöner, unbeschreiblich beglückender Einfluss kindlicher Zartheit. Aus diesen hohen Wahrnehmungen ist aber auch zu erkennen, dass sein Lebensweg nur so kurz vorgesehen gewesen ist, und sein früher Heimgang kann und soll Ihnen für Ihre innere Entwicklung eine Hilfe sein.

Ich schreibe Ihnen aus innerem Drange mit dem Wunsche, Ihnen zu helfen, dass auch Sie immer bewusstere Verbindung mit Ihrem lieben Kleinen bekommen und halten, um so von seinem Einfluss rechten Segen zu haben. Ich wünsche Ihnen sehr, dass Sie ihn im Herzen so fühlen könnten, wie ich ihn empfinde. Das würde Ihnen sehr viel leichter über den Verlust hinweghelfen."

In späteren Jahren waren wir wiederholt mit Carl Welkisch persönlich zusammen. Bei jeder Begegnung fühlte er - auch ohne daran zu denken - plötzlich unseren Sohn. Dieser steht weiterhin in tiefer Verbindung mit uns und begleitet unseren Lebensweg, wie uns Carl Welkisch erklärte.

# Über das Unabsichtliche in Gewohnheiten



Assoziationen von Waltraud

Unterwegs - Ich vergewissere mich: in meiner Manteltasche klimpert mein Haustorschlüssel! Ein warmes Gefühl steigt auf! Wenn er nicht gefunden wird, der Schlüssel am gewohnten Platz, ein Abgrund, ein Zittern, je nach Betroffenheit, kurz oder lang von Dauer. Hat man es gelöst, fühlt es sich wie ein großer Moment an, mein Zuhause ist wieder da, meine vier Wände ja! Wie immer sie aussehen, sie sind Teil meiner Gewohnheit zu Hause zu sein – bei mir-!

Es ist ein scheinbar banales Beispiel, doch es leuchtet hervor, wie wesentlich eingeübte Gewohnheiten uns glücklich machen können, aber auch unglücklich, wenn sie uns aussetzen in bis dahin noch fremde Umstände. Solange ich Umstände wählen kann, ist es nicht so schlimm, es regt sogar an, Neues auszuprobieren. (Ein guter Rat: das kann man schon im Vorfeld über womöglich Eintreffendes üben. Doch, ein weiterer sehr guter Rat: ohne Fixierungen! Zu fruchtbar ist menschliches Leben vernetzt mit allem Lebendigen. Ein Geräusch in den Blättern eines Baumes, kann wie ein erfrischender Ruf wirken: „wir freuen uns sehr über deine Gegenwart!“ Und am erfreulichsten, wenn es uns ein Mensch vermitteln kann!)

Doch besondere Momente zeichnen sich aus durch ihre Freiheit, sie kommen ganz unvorbereitet daher. Sie können uns zu einer tiefen Freude führen oder zu einem tiefen Erschrecken. Sie

können Prozesse einleiten, die wir vorher noch gar nicht beachtet haben. Rückblickend nehmen wir sie oft wahr wie spezielle Kerben „im Baumzustand“ unserer Entwicklung. Sie können sehr schmerzliche Perioden beinhalten, körperlich und seelisch uns ganz einnehmen. Hier ist es von unschätzbarem Wert, wenn wir unsere gewohnten Vorstellungen und Gedanken einmal in Abstand halten, sie über irgendeine Brücke überschreiten können. Da erst schließt sich eine neue Welt auf, die um uns leuchtet und letztlich in uns selbst wohnt!

Hier ist mein Bekennen zu Hause angekommen, dass alles Leben aus Zuneigung besteht und ins Meer der Zuneigung mündet, wenn ich mein Boot nach den Winden des Lebens richten lerne! Dann gelingt es auch immer wieder mein Boot an Ufern von Oasen festzumachen, um auszuruhen und wenn es der geheimste stille Platz ist, mit meiner Seele zu flüstern, bis sie mich liebevoll wiegt wie eine Mutter ihr Kind! Dies bleibt in Erinnerung, auch wenn es nur eine kleine Weile währt.

-----

Irgendwo las ich oder hörte: „wir haben heut zu tage viel zu viele Wegweiser“

Da musst ich herzlich lachen. Ja, irgendwie freut man sich auf Richtlinien, wenn`s nottut, es kann zu beruhigenden Gewohnheiten führen. Doch das Zündende darin ist stets das Unabsichtliche, ein erstaunlicher Moment, der uns, trotz so vieler Schwierigkeiten, die Schönheit unseres Lebens bewusst machen kann.

# Selbstverantwortung statt Opferrolle

Michael Reiterer, nach Veit Lindau aus „Liebe radikal“

Meist merkt man es bei anderen, aber es fällt uns kaum auf, wenn es uns selbst betrifft: Wir machen die Umwelt verantwortlich, statt unsere eigene Rolle in unserem Leben anzuschauen.

Für die Selbsthygiene empfiehlt Veit Lindau, die folgende Vereinbarung handschriftlich festzuhalten, eventuell anzupassen und zu ergänzen. Erst dann unterschreiben, wenn du wirklich dafür bereit bist. Du kannst sicher sein, dass dein Unterbewusstsein diesen Akt der Bereitschaft sehr aufmerksam registriert.

Dann die Vereinbarung an einem gut sichtbaren Ort positionieren.

## Vereinbarung mit mir selbst

Ich, ....., bin der wichtigste Mensch in meinem Leben. Deshalb bin ich bereit, die folgende Vereinbarung mit mir selbst einzugehen:

Ich übernehme die volle Verantwortung für das Erblühen meiner zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Gefühle, Gedanken und Handlungen.

Ich übernehme die volle Verantwortung dafür, klar herauszufinden, was ich wirklich will. Für die Verwirklichung meiner Ziele will ich andere Menschen finden, die Lust haben, das gemeinsam real zu kreieren.

Ich übernehme die volle Verantwortung dafür, auf Menschen zuzugehen, die mich achten und schätzen.

Ich übernehme die volle Verantwortung dafür, an jenen Situationen, die mir schaden, schnell etwas zu verändern.

Ich finde heraus, was mir wirklich guttut, und schenke dies mir regelmäßig.

Ich bin bereit, tiefe Freude und Erfüllung in meinen Beziehungen zu erfahren.

In meinen Beziehungen öffne ich mich für Heilung auf körperlicher, emotionaler, geistiger und seelischer Ebene. Ich bin bereit, mich dafür zu verändern.

Ich bin bereit, ein waches Leben im Einklang mit meinen innersten Werten zu führen.

Ich vereinbare mit mir selbst, dass ich mit mir liebevoll und achtsam umgehe.

Ich erforsche meine Bedürfnisse auf körperlicher, emotionaler, geistiger und seelischer Ebene und übernehme die volle Verantwortung für deren Erfüllung.

Wenn ich menschliche Unvollkommenheiten in mir erkenne, bin ich bereit, ihnen mit Humor und sanftem Mitgefühl zu begegnen. Ich vergebe mir meine Fehler und korrigiere sie so rasch wie möglich.

Ich schenke mir Liebe in Form von Freundlichkeit, gutem Essen, einer ausreichenden Menge Schlaf, frischer Luft und Bewegung.

Diese Vereinbarung mit mir selbst tritt heute ..... in Kraft.

Unterschrift: .....

# Nahrung für Körper, Geist und Seele

durch Shiatsu und Energiearbeit.  
Nachnähren in Ruhe und Bewegung. Von  
Michael Reiterer



Manchmal brauchen wir Ruhe, manchmal Bewegung - meistens eine Kombination von Aktivierung und Entspannung. Vielleicht ist das Leber-Qi gestaut oder der Lungenmeridian bedürftig, wodurch wir nicht ausreichend Lebensfreude spüren können. In anderen Phasen fehlt es an Erdung, sodass wir kein Vertrauen spüren. Shiatsu gibt Impulse, die lange nachwirken können. Wir können nachholen, was bisher im Leben zu kurz gekommen ist.

Was heißt Nachnähren für dich? Vielleicht kennst du dieses Wort noch nicht. Es wird in der Psychotherapie verwendet, ist auch als Re-Parenting bekannt.

Mit diesem englischen Begriff wird nicht etwa angedeutet, dass die Eltern etwas tun oder sagen hätten müssen, damit sich ihre Kinder wohlfühlen und ein glückliches Leben führen. Vielmehr werden wir zu unseren eigenen Eltern - auch dadurch, dass wir uns als Shiatsu-Klient/in neue energetische Wege aufzeigen lassen. Durch Nachnähren kommen wir voll in die Verantwortung. Das Hauptaugenmerk liegt auf uns als Erwachsene - wir, die wir einmal Kinder waren.

Gehirnforscher haben herausgefunden, dass es keine Rolle spielt, wann etwas erlebt wird: Auch Erwachsene können Neues integrieren, das sie als Kinder nicht erhalten haben.

So wird Shiatsu zu einem Weg zu uns selbst, zu neuen Erfahrungen und neuer Fülle.



# Der Malort ist ein Paradies!

Waltraud Gerber



Dieser Ausspruch stammt von Arno Stern im Rahmen eines Interviews mit Rainer Wisiak. Arno Stern leitet noch heute, trotz seines hohen Alters (im 95.) seinen berühmt gewordenen Malort in Paris, wo er kurz nach dem Krieg mit Kindern aus Heimen (Kriegsweisen) zu malen begann in einem ganz von der Außenwelt geschützten Rahmen, ohne Bedingungen und Druck, begleitete er sie in ihrem Ausdruck.

Von sich sagt er: „Im Malort bin ich kein `Leiter` oder `Meister`, der andere führt oder anderen vermittelt, meine Rolle dort besteht im Dienen.“ Kinder wollen nur den Ernst des Handwerks spüren, die Achtung vor Farben und dem Pinsel und dem Spiel. Er nannte es auch Malspiel, und schenkte durch den freien Malvorgang vielen wieder ihren Selbstwert zurück, der durch die Wirren des Krieges verloren gegangen ist.

Berührend ist für mich seine Aussage: „ich konnte den Kindern vorurteilsfrei begegnen, weil ich von nirgendwoher gekommen bin.“ Er selbst musste als Kind Flucht vor den Nazis von Deutschland nach Frankreich, weiter in ein Internierungslager in der Schweiz erleben. Als junger Mann kehrte er nach Frankreich zurück und begründete seine Tätigkeit mit einem Malort.

Die Ursprünglichkeit, die so köstlich in allen Kindern lebt, erfuhr er auch durch seine Reisen in ganz verschiedene Länder wie Afrika, und fand in den Malereien Urformen vor, die überall die gleichen sind. Arno Stern verfasste zahlreiche Bücher, leitet bis heute Workshops und Ausbildungen zum Malbegleiter in diesem Rahmen.

Nachlesen kann man dieses Interview in der Zeitschrift 'Freigeist', herausgegeben von der Lernwerkstatt Wasserschloß Pottenbrunn. Weiters im Internet: [www.arnostern.com](http://www.arnostern.com)

Nun zu meinem Malatelier in Wien, Lerchengasse 15

Auch ich atme immer erleichtert auf, wenn ich den Malraum betrete und die stille Bereitschaft all der Farben und Pinsel sehe, die bunten Spuren an den Holzwänden, die von Malprozessen zeugen. Es ist, als wäre die ganze Schöpfung in ihren vielfältigen Farben bei mir zuhause und meine Dankbarkeit ist groß, dass sie mir so nah und dienend zur Verfügung stehen!

Arno Stern hatte keine führende therapeutische Absicht mit dem Malort, es genügte ihm ein Auffangbecken zu sein. Es genügt, dass jeder in der Beständigkeit vertrauten Daseins (wie im Mutterleib, wie er es formulierte) in seiner Ursprünglichkeit aufgehoben ist, in einer warmen Daseinsberechtigung, im eindeutigen Willkommen und Interesse an seinem Ausdruck frei von Beurteilungen und Interpretationen. Die eigenen warmen Wurzeln spüren, schenkt einem erneut Leben und hilft viele Wunden zu heilen. Arno Stern wurde durch sein Schicksal ein bis ins hohe Alter Begeisterter dieses Weges zur Ursprünglichkeit und ein „Lobpreis“ um das, was uns als verschiedenste Menschen

gemeinsam innewohnt und ungezwungen verbindet!

Mein Weg ging durch Krisen bedingt über eine Maltherapie. Jedoch der Aufbau des gepflegten Malortes ist ähnlich wie bei Arno Stern. Die Schweizerin Bettina Egger lernte bei ihm, fügte aber dann durch ihre weiteren Interessen Gestalt-psychotherapeutisches ein und begründete eine eigene Ausbildung im „Begleitenden Malen“. Ich begann durch eine Schülerin von ihr, Christine Kontner eine langjährige Therapie. Meine Erfahrungen darin berührten ein tiefes Lebensthema, das ich in ganz jungen Jahren im Grafikstudium einmal so ausdrückte: „wenn ich meine Seele wiederfinde, finde ich wieder meine Farben, um zu malen.“ Auf diesen Weg bewahrheitete es sich.

So kam es dazu, dass ich ein Atelier eröffnete zum „Malen aus dem Inneren“ und viele Menschen darin begleiten konnte. Heute ist es für mich mein Lieblingsort, mein zuhause für Inspiration und Schöpfen aus dem Reichtum des gewordenen Lebens, ein beständiger Ort der Zuflucht, ein Ort innerer Zwiesprache und der immer wiederkehrenden, beglückenden Erfahrung einer eigenen köstlich lebendigen kreativen Kraft.

### *Heilende Lebenskunst*

Mittwoch Abende 18:00 - 20:00

Beitrag: 50,- / Mitglieder 40,-  
5er-Block 200,- / 160,- inkl. Material

Terminvereinbarungen:

Waltraud 0660 550 90 80

im Zentrum für geistige Heilweisen, Malatelier  
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien





## *Obertongesang*

Bernhard Mikuskovics

Samstag 4. Mai 2019, 10-13 und 15-18 Uhr

Sonntag 5. Mai 2019, 10-13 Uhr

Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, Heilraum  
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Beitrag: 195,-

Terminvereinbarungen: Bernhard Mikuskovics 02612 20011

E-mail: [berhardmikuskovics@gmx.net](mailto:berhardmikuskovics@gmx.net)

[www.harmonische-welt.com](http://www.harmonische-welt.com)

"So wie sich die vielfältige Schönheit des Lichtes in den Spektralfarben eines Regenbogens äußert, erfahren wir die Schönheit eines Tones in den Klangfarben seiner Obertöne."

Das Obertonsingen ist eine Gesangsform, bei der Obertöne mittels verschiedener Techniken aus einem intonierten Grundton isoliert werden.

Da Obertöne überall in der Natur vorkommen, werden sie gerne auch als Naturtöne bezeichnet. Sie umgeben und verbinden die SängerInnen und ihr Publikum mit der Reinheit und dem harmonischen Klang der Natürlichkeit.

In diesem Wochenendkurs lernst Du unterschiedliche Techniken des Obertongesanges kennen und verbindest Dich mit Deiner Stimme mit den harmonischen Schwingungen der Schöpfung.

Zentrale Kursinhalte sind Grundlagen des Obertongesanges in Theorie und Praxis, Wirkung von Klang, Grundlagen der energetischen Arbeit mit der Stimme.

Hinweis: Keine (musikalischen) Vorkenntnisse notwendig!

*"Timeless"  
Duo  
Mikuskovics Baum  
in Concert*



Samstag 27. April 2019, 19:00

Mit

Bernhard Mikuskovics: Ethnische Flöten & Maultrommeln,  
Obertongesang, Obertonharfe, Kleinperkussion, Klangschale,  
Obertonharfe, Sruti Box

Georg Baum: Harfe

Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, großer Raum  
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Energieausgleich: 20,-

ZEITLOS: MIKUSKOVICS BAUM IN CONCERT „TIMELESS“

Keine Zeit zu haben. Das scheint uns das Los dieser Zeit zu sein. Losgelöst davon präsentiert das Duo Mikuskovics Baum mit dem Programm seiner neuen CD „Timeless“, voll an Improvisationen und Instrumentalstücken, das pralle Leben in all seiner Vielfalt. Zeitlos, spannend und schön. Nimm Dir Zeit einzutauchen in das harmonische Labyrinth dieser Kompositionen, und wirf gemeinsam mit den beiden Ausnahmekünstlern einen Blick durch das Kaleidoskop der Klänge von Mikuskovics Baum.

Ein Blick  
in die Sterne  
auf den endlosen Ozean  
ein weites Land  
in das Blau des Himmels

All das erscheint uns zeitlos  
und doch hat alles seine Zeit  
scheint alles Zeit zu haben  
hat eine Vergangenheit  
Gegenwart  
und Zukunft

Vielleicht zählt nichts so sehr  
wie der erlebte Augenblick  
das Jetzt  
von Ewigkeit zu Ewigkeit

Ein harmonisches Labyrinth  
Die Heimkehr der Seele  
in das Geheimnis  
hinter das Gegensätzliche  
unserer Wirklichkeit

Wie seit immer schon

"Timeless" ist leuchtend und faszinierend auf vielen verschiedenen Ebenen. Es ist eine brillante Konvergenz von Improvisation, ungewöhnlicher, durchdachter Instrumentierung, Sensibilität, Achtsamkeit und magischen Klanglandschaften ... " (Dyan Garris, NewAgeCD)

"Dies ist eine Musik, die von der stark empfundenen und immer wieder aufs Neu ertasteten Tiefe des Klangs natürlicher Instrumente lebt. Eine Musik, die dem Ton, dem Klang, Zeit gewährt, sich in Würde und Schönheit zu entfalten. Und zwar dem unmaskierten Klang, der sich aller künstlichen Effektgewänder entblößt hat, um zu sein, was er ist: Ein elegantes Lichtwesen, von der Natur mit allem ausgestattet, um diese Landschaften mit leuchtender Feder in die dunkle Stille zu malen..."  
(Max Altemüller)

"Timeless ist Schönheit, Gelassenheit, erdige Töne, Farben, die Geräusche und Sehenswürdigkeiten vieler verschiedener Völker der Welt, die zusammenkommen. Es ist, als würde man in eine globale spirituelle Goldader eintauchen..." (Keith Hannaleck, NewAgeMusicReviews)

[www.mikuskovicsbaum.com](http://www.mikuskovicsbaum.com)

### *Einladung zur Mitgliederversammlung*

Donnerstag 21. März 2019, 17:00

Bei Waltraud im Zentrum für geistige Heilweisen  
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien  
Anmeldung bei Waltraud 0660 553 90 80

- Jahresrückblick
- Kassabericht
- Weitere Aktivitäten im Zentrum

## Montag

### **18:00 – 20:00 Offene Übungsgruppe**

Möglichkeit für Heilbehandlungen und Einfühlung.  
Heilerinnen und Heiler in Ausbildung üben und besprechen die praktische Arbeit, Erfahrungen mit Hilfesuchenden werden ausgetauscht.  
Hans Gerber 0699 100 31 300 oder Zentrum  
Keine Anmeldung erforderlich! € 10,-

### **18:00 – 19:30 Rasseln und stille Meditation**

An jedem letzten Montag im Monat.  
Aus der schamanistischen Praxis.  
Hans Gerber 0699 100 31 300  
€ 10,-

## Dienstag

### **15:00 – 19:00 Klangmassage**

mit Maria Hiraoka  
Terminvereinbarungen: 0650 377 30 82  
Die obertonreichen Klänge der Schalen im Raum führen zu tiefer Entspannung und helfen den Alltag mit Abstand zu betrachten und die eigene Körperwahrnehmung zu vertiefen.

## Mittwoch

### **18:00 – 20:00 Freies Malen aus der Seele**

Im Atelier bei Waltraud Gerber  
Ich zeichne, male, um heraus zu finden, aus welchen Gedanken und Gefühlen ich gewoben bin!  
Dabei möchte ich mich von meinem "Inneren" überraschen lassen, zu welchen Wahrnehmungen es führt!  
In dieser Art "Malen" entsteht ein vertieftes Verhältnis zu sich selbst . Dies macht in allem auf und ab wirklich glücklich! "  
Es macht mir besondere Freude, andere in dieser Art zu malen, begleiten zu können!  
Anmeldung: 0660 553 90 80



## *Donnerstag*

### **19:00 – 21:00 Meditationskreis**

bei Waltraud Gerber  
Übungen des stillen Gewahrseins  
Anmeldung erforderlich! 0660 553 90 80, freie Spende

## *Weitere Angebote*

### **Familienaufstellung Shiatsubehandlungen von Michael Reiterer**

Anmeldung: 0699 19477232 oder reiterer@aha-sys.at  
[www.aha-sys.at](http://www.aha-sys.at)  
[www.reiterer.wien](http://www.reiterer.wien)

### **Atembehandlungen von Christa Vårkonyi**

Termin nach Vereinbarung 0650 730 15 73 oder  
[cv@kraftquelleatem.at](mailto:cv@kraftquelleatem.at)

## *Ausbildungen*

Es werden Ausbildungen in Geistiger Heilung und Selbstheilung sowie in Einfühlung angeboten.

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere homepage oder rufen Sie uns an:

[www.geistigeheilweisen.at](http://www.geistigeheilweisen.at)  
Hans Gerber 0699 10031300  
[hans.gerber@aon.at](mailto:hans.gerber@aon.at)

*Zentrum für Geistige Heilweisen*  
*9020 Klagenfurt*

Lieselotte Piskernik  
04233 2390 l.piskernik@aon.at

*Übungsabende*

mit Lieselotte Piskernik und Ingeborg Ebner

Donnerstags 18:30 – 20:30

Ort: Couè Club, Karfreitstraße 14/2 (vis à vis Dom)

Anmeldung: 0650 647 0343

*Zentrum für Geistige Heilweisen*  
*8075 Hart bei Graz*

Ingrid Maria und Franz Moser  
0316 491121 moser.zgh@gmail.com

Seminare und Ausbildung zum geistigen Heiler siehe [www.geistigeheilweisen.at](http://www.geistigeheilweisen.at)

*Zentrum für Geistige Heilweisen*  
*9973 Irschen*

Annette und Eduard Wallner  
0650 6220018 annettewallner@aon.at

Seminare und Ausbildung zum geistigen Heiler siehe [www.geistigeheilweisen.at](http://www.geistigeheilweisen.at)

## IMPRESSUM

---

Herausgeber und Eigentümerin: Zentrum für Geistige Heilweisen  
Waltraud Gerber, Vorstand  
Jakob Werner, Schriftführer  
Peter Oberleitner, Kassier  
1080 Wien, Lerchengasse 15/1  
Tel. 01 408 50 54, email: waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at

---

Eigendruck

Erscheinungsweise zweimal jährlich.

Die von den einzelnen Autoren vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion entsprechen.

Die Mitteilungen sind für die Mitglieder und Zeitschriftenbesteller des ZGH bestimmt.

Titelbild: Waltraud Gerber

Verantwortliche Redakteurin: Waltraud Gerber

Schutzgebühr: € 6,-

---

Mitgliedschaft:

Ordentliche Mitglieder € 40,-/Jahr inkl. Partner-in und Familie,  
Sie erhalten Ermäßigung bei Veranstaltungen und bekommen zwei Zeitschriften pro Jahr zugeschickt.

Zeitschriftbestellung € 12,-/Jahr, es werden Ihnen zwei Zeitschriften pro Jahr zugeschickt.

Möchten Sie die Ziele und Bestrebungen des Zentrums für Geistige Heilweisen unterstützen, so würden wir uns darüber freuen und heißen Sie als Mitglied herzlich willkommen.

Konto:

Zentrum für geistige Heilweisen

IBAN: AT16 2011 1826 9793 1100

BIC: GIBAATWWXXX

