Innen und Außen

Zentrum für geistige Heilweisen

geistigeheilweisen.at

Heft 2 / 2019
38. Jahrgang

Inhalt

Editorial
1

Gedicht
3

Bewusstsein
4

Erinnerungen an Franz Moser
8

Besinnlich leben
9

Atem aus der Tiefe
11

Arbeit mit dem inneren Kind
14

Johannes 3.7
18

Sozusagen grundlos vergnügt
19

Programm Wien
20

Programm Zweigstellen
24

Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie gut, dass es unsere Jahreszeiten gibt ---- die des Wachsens und dann des Ruhens, die vielen winzigen Differenzierungen des Gedeihens, des Reifens und in den Nächten das Geschenk des Schlafes, der naturgegebenen Hingabe an ein breites, tiefes Leben!
In schwierigen Lebensphasen, wenn uns der Schlaf flieht, wenn eine mehr oder weniger bestimmte Unruhe nicht von uns weichen will, gibt es irgendwann einen Punkt, wo wir aufgeben, dagegen zu steuern. Halb im Schlaf, halb im Traum halb im Wachsein fallen wir durch Ängste hindurch ins Leere, dies alles geschieht vielleicht nur in Sekunden! Die Leere aber verwandelt sich auf einmal in einen tiefen Atemzug, der uns den Schlaf wieder schenken kann. Manchmal werden uns erstaunliche Gefühle und Gedanken bewusst, die uns so beeindrucken können, dass sie uns beim Erwachen am Morgen empfangen wie ein neues Licht, das andere Perspektiven eröffnet, ja erstrahlen lässt. Das sind unsere heimlichen stillen Wunder, aus denen wir schöpfen können, die uns eingeboren sind und von alleine entstehen!
Das Zentrum für geistige Heilweisen versteht sich in dem Sinne verschiedene feine Anstöße zu bieten, um im Anderen die Wirkkraft aus seiner eigenen Lebensquelle sich von selbst entfalten zu lassen.

Das begleitete Erspüren in unser leiblich sinnliches Dasein, in unsere Schicksalsgestalt, das zunehmende Zulassen, die Wandlungen, die wir dabei durchgehen, können uns schlagartig voll Erstaunen unser Wesen offen legen, das in seiner Hingabe alles übersteigt! Sind solche Erfahrungen noch so kurze Lichtblicke, sie gehen nimmer verloren, sie machen unser Bewusstsein wach auf ein Vertrauen hin, dass befreiend wirkt auf alle Not.

Der Same des Vereines für geistige Heilweisen wurde vor 37 Jahren gesät. Seitdem sind viele Menschen ein und ausgegangen. Die damals noch neueren Ansichten über das Verhältnis Leib Seele Geist haben sich mittlerweile integriert in reichhaltige alternative Methoden begleitend zur Schulmedizin, oder als Wege, „Welt und Spiritualität“ verbinden zu können.

Innehalten schon, doch nie stehen bleiben, ein Weg tut sich auf, den wir noch nie erblickt. Das macht das berührend Schöne in unserem Dasein auf.

Wir freuen uns über das fruchtbare Weiter bestehen des Vereines für Geistige Heilweisen und Heilende Lebenskunst, für die erweiterten Tätigkeiten in anderen Bundesländern Steiermark, Kärnten, Niederösterreich. Ein besonderer Dank gilt Hans Gerber, der heuer seinen 80. Geburtstag feierte und kontinuierlich seine reiche Erfahrung teilt in verschiedenen Kreisen, und nach wie vor unermüdlich bereit steht, hilfreich zu wirken.

Waltraud Gerber, die auf ihre schöpferische Art versucht alles zu koordinieren, freut sich auch über neue Anregungen der Mitarbeit und wünscht in diesem Sinne eine gute Zeit im Reigen der Jahreszeiten Herbst und Winter ins Frühjahr hinein!

Mein Bekenntnis: „Was ist Wirklichkeit?“
Ich wähle das,
was kostbar
in mir bleibt!

Gedicht

Fernando Pessoa, aus dem Buch der Unruhe

Mögen mir die Götter alle
bis zu der Stunde,
in der meine Physis vergeht,
die klare, sonnenhafte Sicht
der äußeren Wirklichkeit bewahren,
den Instinkt für meine Unwichtigkeit
und das Behagen, klein zu sein und
ans Glücklich sein denken zu können.

Bewusstsein - Erwachen

Hans Gerber

Viele Dinge, die im Leben geschehen, werden uns erst später bewusst. Manche lassen sich einfügen in ein großes Ganzes. So ist es mir mit dem Heilen gegangen.

Vor über 40 Jahren bin ich durch die Antiquariate Wiens geschlendert um etwas über das Geistige Heilen zu erfahren. In einem Lokal ist mir ein Bücherl von Harry Edward in die Augen gefallen. Als ich es in die Hand nahm wurde ich von Lebenskraft und Licht durchflutet. Damals war ich überrascht und fasziniert. Heute würde ich sagen, dass ich mit dem großen Heilbewusstsein in Berührung gekommen bin. Ich bin von ihm getragen worden. Zwei Wochen lang war ich durchströmt, Tag und Nacht. Nicht viel Schlaf war in dieser Zeit nötig. Ich war unmittelbar verbunden mit einem Energie-Potential das hinter dem ganzen Leben steht.

Was hat mich bewegt, dass ich dieses Erlebnis wieder auffrische? Ich bin älter geworden. Immer wieder bemerke ich, dass ich trotz gut geschlafener Nacht ein bisschen müde bin. Das ist nicht immer, es kommt einfach an manchen Tagen über mich. Jetzt hat es schon 4 Tage lang angedauert. Da kam der Impuls, dass ich wissen möchte warum das so ist. Ich nahm mein Pendel und das Diagramm für die Bovis Einheiten. Es zeigte mir 7500, also gute Lebensenergie. Ich war nicht schwach – also was ist es, das mich müde macht? Ich überlegte viele Möglichkeiten: Ernährung, Lebensweise, Erdenergien, Freunde usw. Nirgends bekam ich innere Zustimmung. Was war es dann? Ich war ratlos. Da

bemerkte ich, dass ich eigentlich „zu“ war. Ich hatte keine lebendige Verbindung zum großen Bewusstsein. Ich war eingehüllt in meine Lebenskräfte. Mir war klar, dass das dem Erscheinungsbild eines depressiven Menschen gleicht.

Ja, ich war nicht in der Freude des Göttlichen Bewusstseins. Mir fehlte der Zugang zum eigentlichen Menschsein. Ich probierte es gleich aus: Ich spürte mich und begann um Heilung zu bitten. Ich begann mitzuschwingen mit dem Heilbewusstsein. Schnell wurde der Zugang erlebt. Die Atmosphäre um den Kopf änderte sich. Ein Zugang zu meinem Inneren tat sich auf. Ich atmete Freiheit, Kraft und Liebe. Alles breitete sich aus über mein ganzes Wesen. Freude zu Sein hielt Einzug in mich. Jetzt hatte ich es begriffen. Wir leben nicht nur von unsrer Nahrung und den Elementen, die uns die Erde schenkt. Wir leben aus der inneren Verbindung, die wir Gottesbewusstsein nennen.

Natürlich ist jedes Bewusstsein mit Wesen erfüllt. Viele helfen uns und sorgen sich um das menschliche Dasein. Auch das wollte ich wissen: Wer oder was hat mir jetzt geholfen, so dass ich wieder in die Kraft und Freude eintauchen konnte. Ich verband mich mit Helfern und fragte ob mir Jemand geholfen hat. Bekam aber keine Antwort. Kommt es aus dem großen Bewusstsein war meine nächste Frage. Augenblicklich tauchte ich tief in dieses ein und war erfüllt davon. Jetzt war es mir klar: Wir alle sind ein Teil des großen Bewusstseins. Wir gehören ursächlich dazu. Aus ihm kommen die eigentlichen Impulse zum Leben und sie wirken bis in unseren physischen Körper hinein.

Augenblicklich erlebte ich die Energie, die mir zum Beginn des Geistigen Heilens gegeben wurde. Mir wurde klar, dass wir alle so erfüllt sein könnten von Lebenskraft und Freude, wie ich es in diesen zwei Wochen erlebt hatte. Es wäre jetzt schön sich diese Welt auszudenken. Innere Freude für alles Tun, Schöpferkraft und

Kreativität im Umgang mit unserem Handeln hier auf der Erde.

Dem Menschen ist es gegeben, wir bringen diese Atmosphäre mit in unser Leben. Unsere Aufgabe ist es dieses Potential zu entdecken. Dafür steht uns viel Hilfe zur Verfügung. Jenseitige Wesen werden angezogen von unseren Schwingungen, um mitzuwirken. Auch hier auf Erden treffen wir diese Menschen, die mitgestalten an unserem Lebensweg. Wir müssen allerdings den ersten Schritt in diese Richtung gehen. Anni Ziemer, eine deutsche Heilerin, hat mir einmal gesagt, dass sich auf unserer Erde nichts so schnell entwickeln könnte ohne das große Dazutun von Jenseitigen Wesen. In alten Zeiten haben sich geistig hochstehende Wesen inkarniert um die Menschen in kleinen Gruppen zu schulen. Heute ist die Welt voll von Menschen, die im Aufblühen sind. Kreativität und Schöpferkraft beflügelt unser Leben im Miteinander. Jeder ist für den Anderen da. Unsere Natur zeigt es uns vor. Die Mineralwelt verdichtet und erzeugt Lebenskraft. Sie liefert alle Stoffe, die wir für unsere Nahrung und unseren Körper brauchen. Sie liefert alles für die Natur. Diese schenkt die Grundlage für höheres Leben. Wenn wir die Natur ausbeuten, stören wir das Miteinander. Das ist auch eine geistige Störung, da Geben und Nehmen aus dem Gleichgewicht fallen.

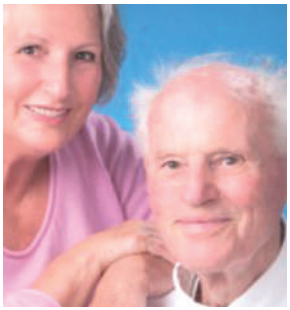
Der Mensch trägt die Struktur, die Himmel und Erde verbindet in sich. Von oben wirkt das Bewusstsein, das in dem Urbild des Menschseins entspringt. Es wird in jeder Schöpfungsperiode neu gestaltet. Jeder von uns wirkt durch sein Leben an dieser Weisheit. Wir sind hier um Erfahrungen zu sammeln. Unten sind wir mit dem Bewusstsein der Erde verbunden. Wir werden getragen von diesem Bewusstsein das die ganze Natur hervorbringt. Staunend können wir die Vielfalt, Sinnhaftigkeit und Schönheit erleben.

Etwas ganz Besonderes tut sich in unserer Zeit auf. Es ist unser

Herzzentrum. In ihm beginnt die geistige Sonne aufzugehen und zu strahlen. Sie strahlt bis in unsere körperliche Struktur hinein und gibt unserem Gehirn eine neue Mitte. Unsere Gedanken werden nicht mehr von unserem Ich gespeist, sondern von der kreativen Kraft des Göttlichen Bewusstseins. Auch in den Bauch strahlt die innere Sonne hinein. Sie reinigt den emotionalen und sexualen Bereich. Wo sich das Denken und Fühlen in Zorn und Wut, Macht und Gier verkrallt hat entsteht jetzt Freiheit und Friede.

Dadurch werden die Bedingungen geschaffen, so dass die Schöpferkraft in ihrer ganzen Kreativität ins Leben fließen kann. Der Mensch erfüllt seine Aufgabe zu der er angetreten ist, als er sich das erste Mal auf diesem Planeten inkarnierte. Er hat an diesem großen Projekt teilgenommen um die Schöpferkraft bis in jeden Stein hinein lebendig werden zu lassen. Aus dem großen Versuch der Materialisation eines Weltalls aus dem reinen Sein, das alle Weisheit in sich trägt, entsteht eine Welt voller Leben.
Alles ist da auf unserer Erde. Überall ist die Weisheit eingeprägt, die Vollkommenheit, die Schönheit und die Liebe. Langsam wird sie mit Leben erfüllt, so dass das Seelenbewusstsein hier Erfüllung finden kann.

Erinnerungen über den Tod unseres geliebten Franz Moser



Ingrid Maria Moser Zentrum für geistige Heilweisen Hart bei Graz

Viele Tränen habe ich vergossen, denn ich konnte das Leiden nicht ertragen, ich konnte „nichts tun“, als warten, bis sich die Seele entschied, loszulassen.
Ich lernte, zusammen mit Franz, vergebend auf alles zu schauen.

Am Tag seines Todes aber wurden wir beide beschenkt.
Ich stand im Raum vor seinem Bett. Da erfasste mein Herz eine wunderbare Wärme, alle Erschöpfung und Traurigkeit verschwand, Licht strömte aus meinem Inneren und dehnte sich aus auf alle und ich hatte das Gefühl: Alles ist gut, so wie es ist. Und genau diese Worte sprach Franz vor seinem Tod als ich ihn fragte:

„Franz, wie geht es dir, jetzt in deiner Situation?“
Da sagte er, bereits mit schwerer Zunge:
„Gut, alles ist gut, so wie es ist“

Als er am 30. Juli um 15:00 Uhr seinen letzten Atemzug tat, breitete sich ein unendlicher Frieden aus auf seinem Gesicht und im ganzen Raum.

Ich bedanke mich für die vielen Rückmeldungen auf seinen Abschiedsbrief, den er noch vor seinem Tod selbst geschrieben hat. Viele schöne Gedanken und Worte wurden von euch ausgesprochen und sie alle erfüllen noch immer unser Haus und gehen weit darüber hinaus zurück zu euch in Form von Liebe.

Besinnlich leben

Gedanken von Waltraud Gerber

Ich habe bemerkt, wenn ich mich ein wenig nur „treiben lasse“, mir Zufälle entgegen kommen, die mich bereichern und mich befreien von zu einengenden Gedanken und belastenden Gefühlen. Einzig notwendig sind Schritte zu setzen weg aus dem gewohnten Raum, hinaus in meinem Fall in die nächsten Gassen, mit dem Blick fast eines Kindes, das alles neu sieht ohne festgelegtes Ziel. Was einem da alles auffällt, ohne etwas wissen zu müssen! In mir verankert ist, ich liebe Buchhandlungen, allein die verschiedenen Buchdeckel und Kurztexte darauf anzublicken, ist spannend und riecht nach Abenteuer, ohne sich viel zu bewegen ja gerade im Stillstehe stoßen sie geheimnisvolle Räume in mir selbst an.

Bei einer Buchhandlung in meiner Nähe freu ich mich schon immer über den Text im Schaufenster:

„ Ein schönes Buch
Gibt dem Kopf
Inspiration ---
Und der Hand
Zärtlichkeit“

Mir kommen dazu gleich erweiternde Gedanken, wie auch der Anblick von dahinziehenden weißen Wolken am blauen Himmel, das Erinnern an eine Liebe, das Wahrnehmen eines schlafenden Kindes und die ewige Neugierde auf den Inhalt von Leben..... erzeugen genau dies im Innehalten und Lauschen. Da wird nichts bei Seite geschoben, eine stille Räumlichkeit fängt jedes zu

umfassen an, auch mitten in der Dichte von eilenden Menschen, von seltsamen Gerüchen. Ein seltsames Paradox: Man kann einhergehen wie jeder andere auch und ist doch in einem Innhalten! Das ist ein beglückendes Gefühl von Frei sein im Dasein.

Auf diese Weise trieb mich meine Unruhe auch wieder in eine Buchhandlung, da zog mich komischerweise der nicht gerade einladende Titel: das Buch der Unruhe von Fernando Pessoa an, doch wie ein warmer verwandter Wink! Ich setzte mich hin und las. Und ging alsbald mit ihm nach Hause zufrieden wie mit einem alten Freund. Es sind tägliche Notizen eines Hilfsbuchhalters, ein Synonym für ihn selbst. Nicht so dünn, doch ich kann es aufschlagen, wo immer, es kann einen sofort in seiner Widersprüchlichkeit und zugleich sensiblen seltsam poetischen Sprache so ansprechen, dass man selber angestoßen wird zum Nachsinnen und sich an seinen wie der eigenen Eigenheiten zu erfreuen, mit allem Humor zu dunklen Aussagen.
Mit Nachsinnen will ich wahrscheinlich etwas anderes ausdrücken wie mit Nachdenken. So beende ich diese kleine Betrachtung mit seinen geschriebenen Worten: „Ein Hauch von Musik oder Traum, irgend Etwas, das beinahe fühlen lässt, irgend Etwas, das kein Denken erlaubt“.

Das hat mich beeindruckt

Beitrag von Waltraud

Aus dem Buch "Atem holen aus der Tiefe" von Irmela Halstenbach, der erfahrenen Atemtherapeutin , die speziell durch die Begegnung mit Cornelis Veening in ihrer Sensibilität zur Arbeit am Atem geweckt wurde.

Sie schreibt im Buch im Kapitel: Unter den Händen
In Veenings Arbeitszimmer in Scheveningen hing ein Bild aus der Kathedrale von Autun. Es stellt den Traum der Könige dar. Sie liegen da alle drei übereinander, in eine schön gerundete Decke gehüllt. Ein Engel tippt den obersten König zart an die Hand. Er hat die Augen geöffnet, der zweite König dämmert noch, während der unterste tief schläft.

Veenings Hände konnten zart antippen oder handfest rütteln. Sie konnten weich umhüllen, oder tief in den Schmerz eindringen. Sie orientierten sich daran – um im Bild der Könige zu bleiben – wer oben lag. Darum ließ sich seine Arbeit nicht auf eine Methode festlegen. Er nahm die jeweils naheliegende und fand sie in seinem Gegenüber.

So ist es, wenn der Atem aus dem Schlaf der Natur geweckt wird. Sein Credo:
„Nicht überfließen, wenn sie arbeiten! Nur anstoßen und wecken“

Der Atem vereint in sich, was wir als verschiedene Aspekte erleben. Er ist leiblich, seelisch, geistig zugleich. Darum kann er in allen drei Ebenen wirken.“Was in einer Ebene angesprochen ist, weckt Resonanz auf allen Ebenen des Seins.“
Der Körper trägt in seinem Leibgedächtnis, was das Bewusstsein noch nicht tragen kann. Hier setzte Veenings Atemarbeit an. Eine Arbeit an der Lebensgeschichte, die in den Schichten des Körpers zu finden ist. „Der Atem kommt durch das Tor der Leibdurchdringung“, konnte er sagen. „Jeder muss sein Leiden selber auf sich nehmen. Die Leidüberwindung ist das Wichtigste im Leben. Denn daran reift der Mensch.“

Wer sich dem Atemgeschehen im Unterbewussten nähern will, muss lernen, es nicht zu stören, denn in ihm begegnet uns die eigene Natur. Darum gibt es in dieser Methode keine Übungen für den Atem. Stattdessen wird die Innenwahrnehmung dazu ausgebildet, seine subtilen Bewegungen zu finden und ihnen zu folgen, ohne in den vegetativen Prozess einzugreifen.

Veenings Zugang zum Atem spiegelt sich in einer Äußerung von Jung: „Ich habe vom Osten gelernt, was er mit „Wu Wei“ ausdrückt, nämlich das Nicht Tun, das Lassen. Die dunkle Stelle,

an die man stößt, ist ja nicht leer, sondern die „spendende Mutter, „die Bilder“, „der Same“. Wenn die Oberfläche abgeräumt ist, kann es aus der Tiefe wachsen.

Irmela Halsterbach, die im hohen Alter noch ihre reichen Erfahrungen weitergibt, bringt es so auf den Punkt: Beim Zugang der Handberührung wird auf die spürbare Atembewegung oder fast nicht Bewegung geachtet und die jeweilige Natürlichkeit nicht gestört, sondern durch verschiedenes Verweilen achtsam begleitet. Hier heißt es: die Atemnatur ist scheu, sie verändert sich sofort, wenn das Ich zu direkt eindringt, wird unsichtbar. Das Kraft schöpfen aus der eigenen Mitte, die Geduld es kommen zu lassen, ist hier der wesentlichste Aspekt und das Vertrauen, dass der einzelne Mensch nur begleitet werden braucht ohne einzugreifen, nur feinfühlig mit den Händen der Quellkraft des Atems zu folgen.

Nun zu unseren Methoden im ZGH:

Es beruht auch auf der stillen Art Hände auf zu legen mit der Einstellung einer Verbundenheit, die alles umfängt. Allein dies lässt schon manchen tiefer atmen und vertrauen, dass das Richtige von selber geschieht im Zusammenwirken.
Helfende Menschen neigen vor Zuneigung oft mehr zu tun als notwendig, sie legen viel eigene Kraft hinein, was man verstehen kann anbetrachts des Leides. Doch in der Ausbildung zum Helfen in dieser Form, ist ein wesentlicher Bestandteil, sich auf den Anderen einstimmen zu können vorurteilsfrei in aller Achtsamkeit und sich führen zu lassen vom spürbaren Atem und Gegenwärtigen, denn das Lösende geschieht von selbst! So wachsen wir aneinander. So wecken wir einander auf im nur Anstoßen, zart Berühren, so kann etwas lautlos rufen, und wir folgen der Spur voll leichten Vertrauens.

Arbeit mit dem inneren Kind

Zur Befreiung des Sonnenkindes durch Freundschaft mit dem Schattenkind.
Von Michael Reiterer

Vollnarkose! Für viele eine angenehme Erfahrung. Da kann man sich ausruhen, während die Ärzte ihre Arbeit tun. Für mich das im März diesen Jahres eine Horrorvorstellung. Notwendig, weil der Meniskus war eingerissen. Aber angstbesetzt - warum eigentlich? Ich hatte schon mehrere OP hinter mir. Es war kein bleibender Schaden geblieben. Nur nach dem letzten Mal hatte ich mich monatelang schwach gefühlt.

Also wollte ich aktiv werden. Mein Schicksal selbst in die Hand nehmen. Ergänzend zu Behandlungen mit Shiatsu und Homöopathie machte ich mich auf die Suche nach der Ursache der Angst in meinem Inneren. Hier halfen mir meine Erfahrungen aus der Integrativen Körperpsychotherapie (IBP). Rasch fand ich den Glaubenssatz, der bei einer OP in meiner Kindheit entstanden war: „Wenn ich eine Vollnarkose erhalte, hat mein Opa Angst um mich.“ Die dazugehörige Emotion der Angst hatte sich in mir eingebrannt. Sie ließ mich nicht mehr los.

In der IBP gibt’s mehrere mögliche Strategien zur Bewältigung alter Verletzungen. Häufig wird eine gute Eltern-Botschaft gewählt, d.h. ein Satz, den die Bezugspersonen in einer schwierigen Situation dem Kind hätten sagen müssen. Ich entschied mich, eine für mich passende zu finden und mit einem heilenden Bild zu kombinieren. Ich nahm immer, wenn die Panik vor der Vollnarkose spürbar wurde, mein inneres Kind in die Arme und sagte zu ihm: „Du kannst mir vertrauen. Ich schaue auf

dich.“ Wichtig ist dabei, den Satz nicht nur nachzuplappern, sondern auch das Gefühl, in diesem Fall des Vertrauens, mit allen Sinnen zu erleben. Durch die Wiederholungen entsteht eine neue Spur im Gehirn, der die Gefühle folgen. Bei Angst brauche ich nicht mehr dem gewohnten Gedanken der Angst zu folgen, die wie eine Autobahn im Kopf die Vernunft verdrängte. Das Ergebnis: bereits ein paar Stunden nach der Vollnarkose fühlte ich mich fit und gesund.

Der Zusatzbonus: Die Wiederholungen wirken im Alltag nach. Jetzt profitiere ich vom Vertrauen, das ich mir im März geholt hatte.

Manche Glaubenssätze wirken so stark, dass sie unser Leben ständig im Griff haben. Was liegt näher, als zu den Ursachen zu gehen? Was gibt’s einfacheres, als in die Kindheit zu schauen?

Heilung passiert
auf verschiedenen Ebenen z.B. bewusst und unbewusst
in unterschiedlichen Phasen z.B. Kind-Ich und Erwachsenen-Ich
mit unterschiedlicher Ausdauer und Intensität z.B. geht sie schneller voran, wenn es uns insgesamt gut geht und wir bei Problemen im Alltag leicht auf unsere Ressourcen zugreifen können. Die Ressourcen, die wir uns holen, wenn wir in der Kraft sind, helfen später, wenn wir Phasen der Bedürftigkeit durchleben.

Denkst du: „ich habe ohnehin schon mit meinem inneren Kind gearbeitet. Das ist schon geheilt.“?
Während es oft stimmt, dass ein bestimmter Kind-Anteil keine Aufmerksamkeit mehr benötigt, weil er integriert ist, zeigt sich das innere Kind vielleicht einmal als 3- und einmal als 5-Jähriges. Einmal mit einem Mutter- und dann wieder mit einem Vaterthema. Deshalb kann es sein, dass das Leben dich auffordert, mehrmals zum inneren Kind hinzuschauen.

Die Arbeit mit IBP und die Auseinandersetzung mit dem Prinzip Sonnenkind und Schattenkind kann nicht nur für Ängste, sondern auch für alle anderen Lebensthemen angewendet werden.

Ein Beispiel: Mario wird oft wütend, wenn seine Partnerin Susi etwas vergisst, was für ihn wichtig ist. Unlängst vergaß sie beim Einkaufen seinen Lieblingskäse. Daraufhin ist er richtiggehend ausgeflippt. Susi verstand die Welt nicht mehr. Für sie fehlte einfach nur der Käse. Aber für Mario war scheinbar alles anders. Was war passiert?

Mario ist sich nicht darüber im Klaren, dass es sein inneres Kind ist, das sich von Susi nicht beachtet und respektiert fühlt, wenn sie den Käse vergisst. Er ist sich nicht bewusst, dass der Grund eine tief liegende Verletzung aus der Vergangenheit ist. In diesem Fall der Umstand, dass seine Eltern seine Wünsche als Kind nicht ernst genommen haben. Susi streute nur Salz in diese Wunde.

Er kann erst seine Gefühle und sein Verhalten beeinflussen, wenn er den Zusammenhang versteht. Dann wird er nicht mehr von seinem inneren Kind gesteuert.

Seine derzeitigen, ihn behindernden Glaubenssätze könnten lauten: „Ich bin nicht wichtig“ oder „Ich komme immer zu kurz“. Folglich interpretiert er die Situation mit „Susi liebt mich nicht genug und nimmt meine Gefühle nicht ernst“. Die Kombination: Glaubenssatz + Interpretation der Wirklichkeit + Gefühl + Verhalten führt bei Mario zu Wut. Gefühle wie Angst, Wut, Einsamkeit - aber auch Gefühle der Leere, das heißt die Abwesenheit von Gefühlen - kommen so blitzschnell, dass wir gut in der Selbstbeobachtung bleiben müssen, um uns bewusst so machen, dass diese Probleme möglicherweise aus unserer Vergangenheit stammen. Wenn wir sie lösen wollen, müssen wir hinschauen.

Gerne begleite ich dich energetisch oder auch mit Shiatsu, wenn du in einen Prozess des inneren Kindes kommst, der dich blockiert.

Bereits im letzten Heft „Innen und Außen“ habe ich über das Nachnähren geschrieben. Quasi als Fortsetzung davon finde ich Folgendes ganz essenziell: Holen wir uns die Zuwendung, die wir als Kinder gebraucht hätten. Holen wir nach, was wir bis jetzt versäumt haben.

Literatur:

- IBP + Gute Eltern Botschaften: http://www.werden-und-sein.ch/coaching/botschaften.php
- Sonnenkindes und Schattenkind: Stephanie Stahl: „Das Kind in dir muss Heimat finden: Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme“

Johannes 3.7

Aus dem neuen Testament in der Übersetzung in heutigem Deutsch "Die gute Nachricht"

Wundere dich nicht, wenn ich dir sage:

Ihr müsst alle von neuem geboren werden.

Der Wind weht, wo es ihm gefällt.

Du hörst ihn nur rauschen, aber du weißt nicht,

woher er kommt und wohin er geht.

So ist es auch bei denen,

die vom Geist geboren werden.

Sozusagen grundlos vergnügt

Gedicht von Mascha Kaléko

Ich freu mich, dass am Himmel Wolken ziehen
Und dass es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
wenn Heckenrosen und Holunder blühen,
dass Amseln flöten und dass Immen summen,
dass Mücken stechen und dass Brummer brummen.
Dass rote Luftballons ins Blaue steigen,
dass Spatzen schwatzen und dass Fische schweigen.

Ich freu mich, dass der Mond am Himmel steht
Und dass die Sonne täglich neu aufgeht.
Dass Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freu mich, das ist des Lebens Sinn.
Ich freu mich vor allem, dass ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt, das Feuer ist geschürt.
An solchen Tagen erklettert man die Leiter,
die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
weil er sich selbst liebt, den Nächsten lieben.
Ich freu mich, dass ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne,
dass alles so erstaunlich bleibt und neu!
        Ich freu mich, dass ich.....
        Dass ich mich freu!

Obertongesang

Bernhard Mikuskovics
Samstag 19. Oktober 2019, 10-13 und 15-18 Uhr
Sonntag 20. Oktober 2019, 10-13 Uhr

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

Beitrag: 195,-
Terminvereinbarungen: Bernhard Mikuskovics 02612 20011
E-mail: bernhardmikuskovics@gmx.net
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!

"Gayatri Mantra" Duo Mikuskovics Baum in Concert

Samstag 23. November 2019, 19:00

Bernhard Mikuskovics: Gesang, Obertongesang, Obertonharfe, Tampura, Bansuri, Morchang (indische Maultrommel), Sruti Box, Zimbeln
Georg Baum: Gesang, Harfe
www.mikuskovicsbaum.com

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

Energieausgleich: 20,-

Das Gayatri Mantra ist eines der ältesten & machtvollsten Heilmantras Indiens. Es richtet sich an die lebensspendende Sonne als Symbol für das göttliche Licht der Erkenntnis. Es öffnet, klärt & reinigt das Herz. Als gut behütetes Arkanum wurde es traditionell von Mund zu Ohr weitergegeben und ist erst seit wenigen Jahrzehnten allgemein zugänglich.
Die indische Tradition ehrend wiederholen die Musiker das Mantra in drei Blöcke zu jeweils 36 Durchgängen, verbinden diese mit zwei instrumentalen Improvisationsteilen, die einen traditionellen indischen Andachts-Rhythmus, das sogenannte Bhajani Theka, als Basis haben, und präsentieren das Mantra so als Musikstück in klassischer, westlicher Liedform mit Einleitung, Höhepunkt und Schluss sowie mit gesungener Mehrstimmigkeit und gespiegelter Form.

Montag

18:00 – 20:00 Offene Übungsgrupppe

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 (Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin)
Terminvereinbarungen: 0650 377 30 82, € 50,- (60 min)
Die auf dem Körper aufgestellten obertonreichen Klangschalen führen schnell zu tiefer Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene,lösen Stress und führen zu einer vertieften Körperwahrnehmung.

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
www.reiterer.wien

Atembehandlungen von Christa Vàrkonyi

Termin nach Vereinbarung 0650 730 15 73 oder
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
Hans Gerber 0699 10031300
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

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

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: Kathedrale von Autun in Burgund "Traum der Könige"
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 Jaht 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