



**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ – Juni 2012**



In der letzten „Zwiebel“-Ausgabe schrieb Christine Zink in berührender und eindrucksvoller Weise über ihre Krebserkrankung. Sie teilte uns mit, dass sie sich für ihr intensives Leben im Hier und Jetzt von den verpflichtenden Aufgaben in der Gruppe 94 eine Zeit lang zurückziehen werde, was auch bedeutet, dass sie die Redaktionsarbeit für den „Zwiebel“-Rundbrief vorübergehend zurücklegt.

Ich durfte 2008 bei der Geburt des ersten „Zwiebelchens“ dabei sein und gestaltete dann zwei Jahre lang mit Freude und Begeisterung die Rundbriefe mit. Eine erfahrungsreiche Zeit!

Im März dieses Jahres wurde ich gebeten, die Redaktion zu übernehmen, habe nach ausführlichen Gesprächen zugesagt ..... und verfasse nun meine 1. Redaktionsseite .

Ja, wenn ich statt der Tastatur einen Zeichenstift in der Hand hätte, dann wäre meine Aufgabe im Nu erledigt! So spüre ich, dass das Schreiben in manchen Situ-

ationen eine kleine Herausforderung für mich darstellt. Und das ist gut so.

Immer wieder fordern uns besonders Erkrankungen und Krisen heraus, bekannte, vertraute, alt eingetretene Pfade zu verlassen, sich für Neues zu öffnen, es auszuprobieren, anzunehmen oder loszulassen, andere Perspektiven zu gewinnen. Und das ist nicht einfach in vermeintlich unsicheren Zeiten und der Fülle des Angebotes von außen.

Die Prozesse des Hineinhörens, des Fühlens, was für mich passt und stimmig ist, kenne ich sehr gut (2003 erhielt ich die Diagnose Leiomyosarkom), um meinen persönlichen Weg zu finden und voranzuschreiten. Beim Treffen und gemeinsamem - oft sehr regem - Austausch in der Selbsthilfegruppe ist das immer wieder ein wichtiges Thema.

Ich besuche die „Zwiebelgruppe“ seit 2004, und sie ist mir ans Herz gewachsen. Mir tut es gut, mich mit anderen in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen, ein Stück des

*weiter auf Seite 4*

## TERMINPLAN 2012

kostenlose **GRUPPENTREFFEN** in den Räumen der Gruppe 94,  
1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b, Stg.3  
oder Klagbaumgasse, Hoftor

für Krebskranke und/oder  
deren Angehörige/Freunde

jeweils Dienstag, 19 Uhr

**2012**

17. Juli

4. September

2. Oktober

6. November

Gedankenaustausch für Trauerner-  
de mit Heide

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

**2012**

16. Okt. 22. Nov. 13. Dez

**2013**

10. Jän. 7. Feb. 7. März

**Bitte um Anmeldung!**

**Ärztliche Schamanische Ambulanz:**

jeden Montag (Voranmeldung im Büro)

**TCM-Beratung, Dr. Leo Spindelberger**

jeweils Donnerstag - genaue Termine siehe Seite 7

(Voranmeldung im Büro)

**Seminar nach Dr. C. Simonton** zur Stärkung der Selbstheilungs-  
kräfte, Leitung Dr. Thomas Schmitt

Freitag, 12. – Sonntag, 14. Oktober 2012 in Wien

**Einladung zur ordentlichen Generalversammlung  
des Vereines „Gruppe 94“**

**am Di, 2. August 2012 um 19.00 Uhr**

**in der Wiedner Hauptstr. 60b, Stg.3, 1040 Wien**

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung  
kundtun und/oder Kommentare zu unseren Beiträgen liefern.

Per Post, per mail ... oder gerne auch persönlich!

Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/5811642

Trixi Schiman und Rosa Eckhart: +43 (0)1 5811558

Lebensweges gemeinsam  
zu gehen, zu wachsen und

das Leben, mit allem was es  
bietet, wertzuschätzen.

*Wenn du schnell gehen willst, gehe alleine.*

*Wenn du weit gehen willst, gehe mit anderen.*

*Afrikanische Weisheit*

Ich wünsch euch wunderbare Wege durch den Sommer!

Gina Kekere

## **SOMMER UND WIEDEN REIMEN SICH DOCH! SOMMERFEST DER GRUPPE 94**

Es wollte regnen am Samstag, den 2. Juni. Im Hof der Gruppe 94 in der Wiedner Hauptstr.60 b nicht.

Ab 11 Uhr wurde das köstliche Buffet vorbereitet, Getränke herangeschleppt, eine Bücherecke eingerichtet, die Tische liebevoll gedeckt,... und dann waren die ersten Besucher schon da.

Am Nachmittag wurden zu meiner Freude griechische Tänze angeboten.

Die ausgewählte Musik war so schön, und wir haben viel gelacht beim Tanzen.

Mir hat vor allem gefallen, dass es die Möglichkeit gab, sich Informationen über Shiatsu (Anna-Maria Steuerer), TCM (Dr. Spindelberger), Psychoonkologie (Dr. Schmitt) und Tanz-Mediation (Atos Kötö) aus erster Hand zu holen.

Nett war es am Samstag!

Es war wirklich Sommer mitten in Wieden, und die Sonne hat in viele lächelnde Gesichter gestrahlt.

*Elisabeth Acedo*

## GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE

Seit etwa einem Jahr gibt es einmal im Monat eine Gesprächsrunde für Trauernde.

Christine und ich haben beide erlebt, wie nach langem miteinander Hoffen und Leiden es doch zu der unaufhaltsamen Trennung von unseren Partnern kam.

Obwohl ein langsamer Abschied – bedingt durch die Krankheit – vermeintlich das Loslassen leichter zu ermöglichen scheint, will man es nicht wahrhaben...dieses endgültige „Aus“.

Noch schwerer erscheint es für Menschen, die ihre Lie-

ben plötzlich und unerwartet verloren haben.

Die Trauer ist allein schwer zu ertragen, und so entstand der Gedanke, sich mit gleich Betroffenen auszutauschen.

Wir führten heilsame Gespräche, hatten viele Tränen, aber auch erleichterndes Lachen und wunderbare Abende...

...und wollen ab Oktober wieder diese Möglichkeit des gemeinsamen Austauschs zu folgenden Terminen anbieten (bitte um tel. Anmeldung):

16. Okt. 2012

22. Nov. 2012

13. Dez. 2012

10. Jän. 2013

7. Feb. 2013

7. März 2013

*Christine Zink und Heide Mühl*

**Dank an die ehrenamtlichen Mitarbeiter und die blauPAUSE, 1120 Wien für das Entgegenkommen bei den Druckkosten**

IMPRESSUM: Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“, [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)  
Redaktion: Gina Kekere, Layout: Eva Ordelt, Grafik: Gina Kekere,  
MitarbeiterInnen: Beatrix Schiman, Akos Kötö, Dr. Leo Spindelberger, Elisabeth Acedo, Inge Mayerhofer  
Druck: blauPAUSE, [www.blaupause.org](http://www.blaupause.org)

## **KREBS UND TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)**

Das Qi ist ein zentraler Begriff in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und lässt sich am besten mit „Lebensenergie“ übersetzen. Die wichtigsten Eigenschaften des Qi sind das Durchdringen, das Fließen und das Strömen. Der ungehinderte Fluss des Qi und der harmonische Umgang damit sind Grundvoraussetzungen für unsere Gesundheit und Vitalität.

Blockaden des Energieflusses sind die ersten Anzeichen von Erkrankungen. Lange andauernde Behinderungen des freien Energieflusses führen nach den Erfahrungen der TCM zu sichtbaren Manifestationen in unserem Körper als nachweisbare Erkrankung und in manchen Fällen auch als Krebs. Krebs wird aus dieser Sichtweise daher als

eine Blockade des Flusses unseres Qi (= unserer Lebensenergie) gesehen, und die Auflösung dieser Blockaden sind eine zentrale Strategie in der Behandlung von Krebs nach der TCM.

Die Methoden, die dazu verwendet werden, sind in erster Linie Akupunktur und Qigong, doch es geht auch sehr viel darum, bewusst mit unseren Gedanken und Gefühlen umgehen zu lernen. Diese Gefühls- und Gedankenschulung kann am besten durch Konzentrationsübungen und Meditation erreicht werden.

Genauere Informationen darüber können Sie kostenlos zu folgenden Terminen in den Räumen der Gruppe 94 jeweils in der Zeit von 16 bis 18h erhalten:

28. Juni 2012  
12. Juli 2012  
5. Sept. 2012

20. Sept. 2012  
4. Okt. 2012  
18. Okt. 2012

8. Nov. 2012  
29. Nov. 2012  
13. Dez. 2012

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem gewünschten Termin im Büro unter 01/581 15 58.

# KÖTÖ ÁKOS

## TANZ-&BEWEGUNGS- MEDIATOR

Ich möchte Ihnen die Tanz- und Bewegungsmediation vorstellen, eine Methode, die ich über die letzten 20 Jahre entwickelt habe. Durch meine Erfahrung mit Sport und später mit karibischen Tänzen, die ich seit vielen Jahren mit Leidenschaft praktiziere, ist mir die positive Wirkung von Bewegung auf den körperlichen und geistigen Zustand bewusst geworden.

Daher auch die Bezeichnung "Mediation". Es geht um die Vermittlung zwischen Körper, Geist und Seele.

Der Unterricht besteht hauptsächlich aus Bewegung in Begleitung von karibischer Musik, welche viel Freiheit und Freiraum bietet, Rhythmus mühelos aufzunehmen.

Die TBM ist für all die Menschen gedacht, die Harmo-

nie zwischen Körper und Geist herstellen wollen, seelisches Gleichgewicht suchen und ihr Selbstbewusstsein in der Kommunikation mit anderen Menschen fördern möchten.

Sie dient aber auch als Basis für meinen Tanzunterricht. Seit 18 Jahren unterrichte ich karibische Tänze wie Salsa, Merengue und Bachata in einer alternativen Methode, wobei der Schwerpunkt weniger auf den so genannten Grundschritten basiert, sondern mehr auf der Basis von Freiraum und Kommunikation zwischen den Tanzpartnern unter den klaren und natürlichen Gesetzen der Bewegung. Das Ergebnis ist ein freudiges und leichtes Tanz-Erlebnis, wobei es beiden Tanzpartnern im Innen und Außen gut geht.

**PraxisStudio Salsa4u**  
Margaretenstrasse 23/ St.2/ Top.18  
A-1040 Wien

Tel: 0676 619 32 34  
[info@salsa4u.at](mailto:info@salsa4u.at)  
[www.salsa4u.at](http://www.salsa4u.at)

## VORTRAG VON GABI HAUF, 5. JUNI 2012

Gabi Hauf ist eine medial begabte Heilerin aus dem Waldviertel.

Von Kindheit an entwickelten sich ihre medialen Fähigkeiten. Sie wird von ihrem Geistlehrer, welcher sich seit langem in der geistigen Welt befindet, geleitet und sieht sich als demütiges Werkzeug mit dem Auftrag, Menschen Hilfestellung in schwierigen Lebenssituationen zu geben.

Ihr Berufswunsch war es Ärztin zu werden. Nach der Geburt ihrer Tochter brach sie das Medizinstudium ab und ließ sich zur Kranken-

schwester ausbilden. Aufgrund ihrer medialen Fähigkeiten konnte sie ihren Beruf wunderbar mit ihrem Können ergänzen. Gabi Hauf wird nach wie vor von vielen Ärzten konsultiert, welche zu ihren Klienten zählen.

Ihr Vortrag fand sehr großen Anklang, viele individuelle Fragen konnten beantwortet werden. Die Zeit war wie im Flug vergangen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Gabi Hauf trotz vieler Termine wieder die Einladung in unsere Gruppe als Gastvortragende annimmt.

*Inge Mayerhofer  
Trixi Schiman*

**Wir danken unseren Sponsoren:**

**kapsch >>>**



**germania apotheke,  
1150Wien**

**Naturfrieseur –  
Claudia Waltenberger, Schrems**