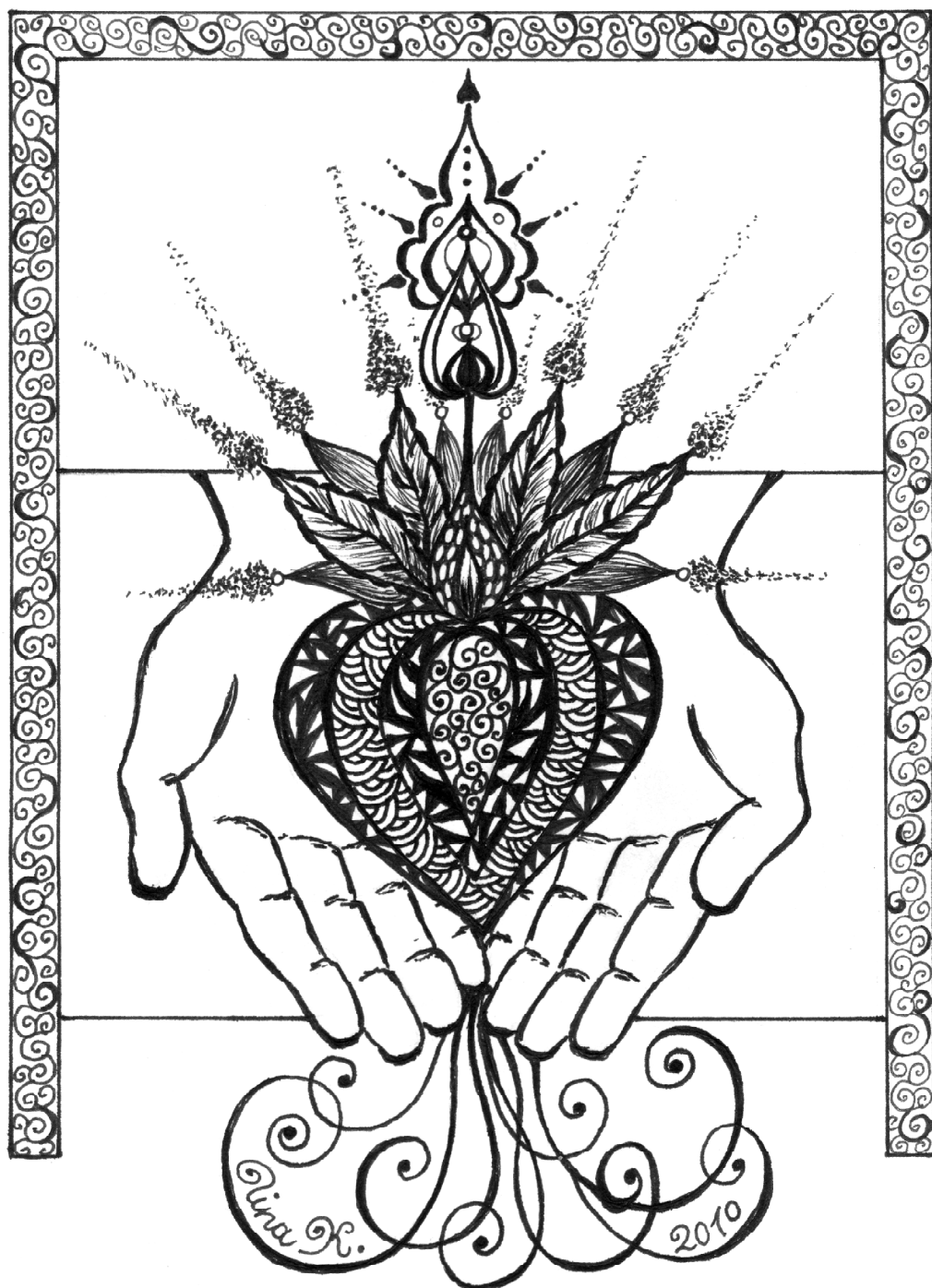


Die Zwiebel



Rundbrief der Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel" - Februar 2010



"Man sieht nur mit dem Herzen gut..."

war die klare Zusammenschau unserer Selbsthilfegruppe im Jänner; und diese Gedanken sollen uns diesmal durch den Winter-Rundbrief begleiten. Zu dieser stillen Zeit des Jahres spüre ich, wie sich meine Kräfte sammeln, um mir in einigen Wochen einen persönlichen Sprühregen von Frühlingsstimmung zu verschaffen. Manchmal kann ich es schon spüren.

Auf meine Stimmung hören.....das war auch beim Musikabend für mich erlebbar, den uns Galib Stanfel schenkte. Zu den Tönen Altorientalischer Musik schwebte ich zwischen "Nirwana" und "Wiedner Hauptstrasse" wohligh glücklich dahin. Es war wunderbar im Kreis von Zwiebel-Freunden, die mich dabei begleiteten! Ich kann mir jetzt gut vorstellen, wie wirksam Musiktherapie sein kann.

"Man sieht nur mit dem Herzen gut" ist auch immer wieder das Gefühl in mir, wenn in der Selbsthilfegruppe jemand seine ganz persönliche Situation für uns öffnet und wir ohne viele Worte seine Stimmung spüren,

teilhaben an seinen Empfindungen und ihn oder sie verstehen.

Bei der Wanderung nach Assisi wird diese verzaubernde Stimmung sicher auch dazu führen, dass einige Herzen "gut sehen", vielleicht "neu sehen".....mal abwarten, was uns die glücklichen Teilnehmer dann berichten werden. Näheres dazu kann man in diesem Rundbrief lesen. Aber auch im Waldviertel planen wir im Sommer wieder beschauliche Wandertage (siehe S.3).

Die Wanderausstellung, an der viele Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe teilgenommen haben, zeigt Motive, die "mit dem Herzen" gesehen wurden. Ab März wird sie im SMZ-Ost gezeigt. Der Tag der Vernissage wird noch bekannt gegeben. Vielleicht sehen wir uns dort?!

Nun wünsche ich mir und Euch einen Frühlingsbeginn, der "unsere Herzen" viel sehen lässt und viel Spaß an unserem kleinen Rundbrief!
Eure Christine Zink

TERMINPLAN 1.Halbjahr 2010

SELBSTHILFEGRUPPEN:

2. März	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
3. März	10 Uhr, Büro Gr. 94
13. April	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
14. April	10 Uhr, Büro Gr. 94
4. Mai	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
5. Mai	10 Uhr, Büro Gr. 94
8. Juni	19 Uhr, Gruppenraum im HOF

weitere Termine für Selbsthilfegruppen im nächsten Rundbrief

AKTIVITÄTEN UND ANKÜNDIGUNGEN 2010:

Anfang März	Eröffnung der Bildergalerie "Ja, ich lebe...." SMZ OST
13. März	Intuition / Gefühle (Dr .Schmitt und Anna Maria Steurer)
16. März, 19 Uhr	"Krebszellen mögen keine Himbeeren, etc." (Christine Zink)
10. April	Spiritualität (Dr .Schmitt und Anna Maria Steurer)
13. Mai.-6. Juni	Pilgerwanderung Assisi Italien (Voranmeldung)
1.-3. Oktober	Wanderung Waldviertel (Voranmeldung)
JEDEN FREITAG: Schamanische Ambulanz (Voranmeldung)	

WIR SIND ERREICHBAR:

Büro von 10-14 Uhr: Mittwoch 01 581 15 58
Rosa Eckhardt Büro: Freitag 0664 3714426

Dr. Thomas Schmitt	0664 581 16 42
Christine Zink	0664 56 23 363
Josef Miligui	0660 1210500
Anna Maria Steurer	0660 760 98 93
Gina Kekere	0699 11 81 85 78

Impressum:

Herausgeber: Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel", www.gruppe94.at
Redaktion: Christine Zink, Layout: Josef Miligui,
MitarbeiterInnen: Gina Kekere, Josef Miligui, Renate Marschalek,
Renate Zimmermann, Susanne Deimel-Engler,
Grafiken: Gina Kekere, Druck: Selbstvervielfältigung, Februar 2010

Aus der Amtsantrittsrede von Nelson Mandela

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht,
dass wir ungenügend sind.

Unsere tiefgreifendste Angst ist,
über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
das uns am meisten Angst macht.

Wir fragen uns, wer bin ich, mich brilliant,
großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?
Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen?

**Du bist ein Kind Gottes.
Dich selbst klein zu halten,
dient nicht der Welt.**

Es ist nichts Erleuchtendes daran,
sich so klein zu machen,
dass andere um Dich herum sich
nicht unsicher fühlen.

Wir sind alle bestimmt, zu leuchten,
wie es die Kinder tun.

Wir sind geboren worden,
um den Glanz Gottes,
der in uns ist, zu manifestieren.

Und wenn wir unser eigenes Licht
erscheinen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen
die Erlaubnis dasselbe zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst
befreit sind,
befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

Diese Zeilen brachte uns Renate Zimmermann zur Weihnachtsfeier 2009 mit.

Die Reise nach Assisi

Eine spirituelle Reise zu sich selbst

3 Wochen lang jeden Tag neu aufbrechen und in der freien Natur den Tag neu erkunden. Was bringt er, wo werde ich rasten, wo werde ich am Ende des Tages mein Haupt darnieder legen? 3 Wochen sind eine gute Zeit, um sich zu finden, sich zu spüren.

Eine spirituelle Reise zu sich selbst im Herzen Umbriens. Eine Hügellandschaft, gebettet im Prachtkleid des Frühlings, wird die Kulisse bilden, mittelalterliche Städtchen am Wegrand liegen. Die Reise beginnt in La Verna, geht über einsame Wege weiter über Gubbio nach Assisi und dann noch weiter ins Rietital.

Wir wandern auf den Spuren von Franz von Assisi. Er war ein Rebell zu seiner Zeit. Er stellte gewisse Werte in den Mittelpunkt seines Lebens und folgte ihnen konsequent. Mit seinen Ideen stellte er das ganze mittelalterliche System in Frage, ob die Kirche oder die Gesellschaft, doch blieb er immer ein Teil und wurde so zu einem Erneuerer.

Seine Werte gelten noch heute und sollen als Denkanstöße jedem Einzelnen von der Gruppe helfen, seinen eigenen Weg klarer zu sehen. Wir werden Pilger sein, nicht im kirchlichen Sinn, sondern Pilger zu den eigenen Wurzeln.

Körperliche und geistige Übungen sollen uns während der Pilgerreise helfen, mich als Individuum in der Gruppe zu finden. Gemeinsam unterwegs suche ich meinen Weg, mein Tempo, meine Zeit – kein Widerspruch.

Diese spirituelle Reise findet in einer **Gruppe** mit maximal 12 Leuten statt.

Anreise mit 2 VW-Bussen, gibt es immer ein Begleitauto, d.h. es ist kein Gepäck zu tragen. **Leitung** durch

- Dr. Thomas Schmitt (Arzt, Psychoonkologe, spiritueller Leiter) und
- Anna-Maria Steurer (Shiatsu-Masseurin)

Zeit: 13.5. – 6.6.2010

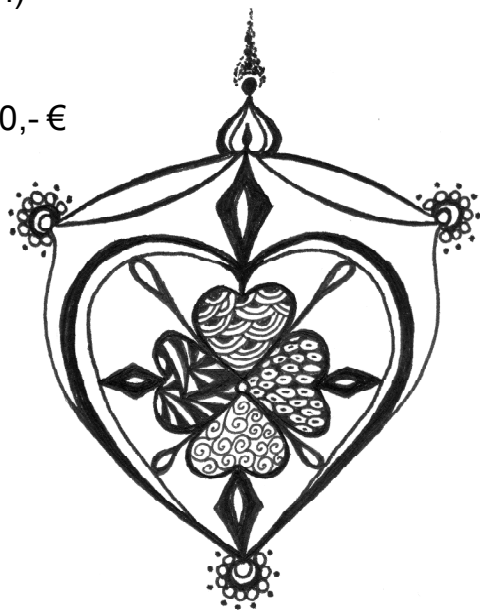
Kosten: 800,- € Seminarkosten, etwa 600,- 800,- €
Nebenkosten (Essen, Schlafen, etc.)

Anmeldung bei

Frau Steurer (0660-760 98 93) oder
Dr. Schmitt (0664-581 16 42)

Literatur:

Niklaus Kuster: „Franziskus“,
Rebell und Heiliger bei Herder, 2009
Angela Maria Seracchioli:
Der Franziskusweg bei Tyrolia, 2007



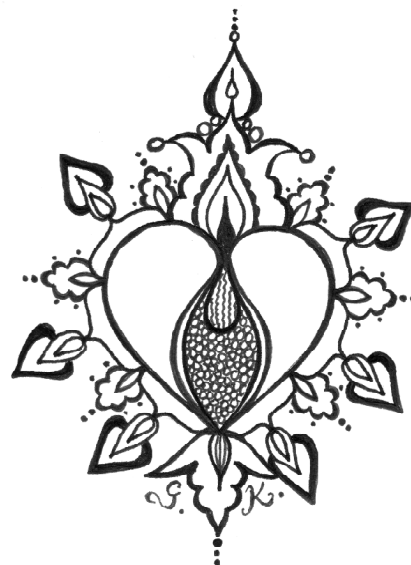
Einen ganz besonderen Abend...

...erlebten die zahlreich erschienen Mitglieder der Selbsthilfegruppe Zwiebel am 19.1.2010: sie wurden bekannt gemacht mit der „Altorientalischen Musiktherapie“ durch den Musiktherapeuten Gernot Galib Stanfel. Nach einleitenden Worten, in denen er seinen Werdegang und beruflichen Alltag skizzierte (er wurde durch einen türkischen Meister, der dieses Genre wiederbelebte, ausgebildet und arbeitet u.a. mit behinderten Menschen und ehemaligen WachkomapatientInnen), stellte er seine mitgebrachten Musikinstrumente vor.

Nach einer Einführung in den grundsätzlichen Unterschied in der Tongebung zwischen europäischer und orientalischer Musik ging es schon in die Praxis. Innerhalb kürzester Zeit sangen und summten die Anwesenden die Lieder mit und vollführten rhythmische Bewegungen mit Armen, Schultern und Köpfen. Sofort war auch ohne Erklärung klar, dass diese Bewegungen heilsame Wirkung gegen Verspannungen aller Art haben. Die spielerisch gelernten Bewegungen wurden dann in einem Tanz umgesetzt. Wie die nachfolgende Diskussion zeigte, stellte sich für alle das gleichzeitige Kreuzen der Beine als schwierig

heraus. Kein Wunder, da dieser Tanz auch dem Ausgleich zwischen dem Links- und Rechtsempfinden dient. Auch die verschiedene Abfolge der Töne der verschiedenen Instrumente ist bestimmten Körperregionen sowie Zuständen und Empfindungen zugeordnet. Innerhalb von nur zwei Stunden bekamen die TeilnehmerInnen dieses Abends durch Gernot Galib Stanfel einen für alle inspirierenden und informativen Einblick in die „Altorientalische Musiktherapie“, der noch dazu fröhlich stimmte. Für die richtige Stimmung mit Kerzen, Tüchern und Blumen und einem kleinen, geschmackvollen Buffet für ein anschließendes gemütliches Beisammensein sorgte Gina Kekere, die Organisatorin dieses Abends. So klang dieser beeindruckende Abend harmonisch aus.

Renate Marschalek



Wenn der Himmel die Erde berührt...

Der Abend zur ‚Kraft der Musik‘ war für mich ein ganz besonderer. Schon die von Gina so liebevoll gestaltete Einladung zum Erlebnisabend Altorientalischer Musiktherapie mit Gernot Galib Stanfel stimmte mich neugierig und erfüllte mich mit Vorfreude. Hatte ich doch vor Jahren von einem inzwischen verstorbenen Freund mehrere Musikkassetten mit heilenden Klängen in der Tradition Altorientalischer Musiktherapie geschenkt bekommen, die ich seitdem wie einen Schatz hüte und immer wieder anhöre.

Bei der Vorbereitung des Seminarraums im Hof durfte ich dabei sein und konnte mich so langsam auf das Kommende einstellen. Kerzenschein und Rosenduft verliehen dem Raum allmählich eine wunderbare Atmosphäre.

Als Galib dann seinen Platz am Boden auf der großen bunten Decke, umgeben von den kunstvoll gefertigten Instrumenten, einnahm, war ich schon sehr gespannt. Mit großem Interesse verfolgte ich seine Ausführungen zur passiven und aktiven Musiktherapie und zur pentatonischen Musik. Als dann der Klang einzelner Instrumente den Raum durchdrang, hatte ich große Freude.

Meine Seele berührte besonders der angeleitete alte Schamanen-Tanz der Kasachen. Ich bewegte mich zur Musik, spürte Energien in mir fließen, war ganz bei mir, in mir und um mich. Ich erlebte mich dynamisch und weich in diesem trance-ähnlichen Zustand. Ein anderes wunderbares Erleben, das mir noch sehr gegenwärtig ist, nehme ich auch aus diesen Abendstunden mit: Ich liege mit geschlossenen Augen am Rücken auf einer weichen Matte am Boden, den Kopf zur Musik gewandt. Ich überlasse mich ganz dem Klang und dem Rhythmus der verschiedenen von Galib gespielten Instrumente. Jedes Instrument spricht seine eigene Sprache, die mich auf vielen Ebenen berührt. Ich bin auf meiner inneren Reise, verschwimme in mir, meine Grenzen lösen sich auf. Ich lasse mich ganz auf und im Fluss der Töne tragen. Anfangs steigen noch Gedanken auf, doch dann wird mein Geist frei, meine Seele darf fliegen und mein Körper entspannt sich. In meinem Herzen berühren sich Himmel und Erde.

Danke, Galib, dass Du mir dieses heilsame Erleben ermöglicht hast.
Danke, Gina, für Deine Initiative, die liebevolle Vorbereitung und die kulinarischen Köstlichkeiten.

Susanne Deimel-Engler

Herzensdank

Diesmal ist mein Beitrag sehr kurz. Hab meine Gefühle und Empfindungen in meine Zeichnungen fließen lassen. Einen Herzensdank dir, lieber Galib, für den besonderen Abend, den du mir - uns - mit deinen Worten, Instrumenten und heilsamen Klängen bereitet hast. Danke allen, die da waren und mich so liebevoll an diesem Tag unterstützten.

Gina Kekere



MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT..... aber auch mit den Augen!

Die Augen nehmen nicht nur Licht wahr....
sie können auch Licht und Wärme ausstrahlen.
Augen können leuchten und Zufriedenheit,
Freude, Glück ausstrahlen.
Sie können die lachende Freude der Person,
wie sie sich selbst erlebt, ausstrahlen.
In einem strahlenden Gesicht
können die mitstrahlenden Augen faszinieren!
Wo ein Herz kräftig schlägt,
da strahlen die Augen berauschendes Lachen aus.

gelesen bei Josef Garcia-Cascales
von Christine Zink