

Die Zwiebel

Rundbrief der Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel" - August 2010



Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder!

Der kleine ZWIEBEL-Rundbrief erschien heuer einmal im Winter, nicht wie üblich im Frühling und jetzt, im Sommer. Der Frühling war in meinem Leben heuer voll von Ent-Wicklung - es war keine Zeit für diesen Rundbrief.

Ich war intensiv mit Leben-Lernen beschäftigt, weil ich habe meinen besten Freund verloren. Seine Seele hat den Körper verlassen und ist nun frei von körperlichem und örtlichem Gebundensein - so glaube ich es. Ich habe unglaubliche menschliche Tiefe und Nähe erleben dürfen und der Preis dafür ist einerseits Traurigkeit und andererseits eine neue, große Neugierde für das Leben in unserer Welt. Wie eine Geburt, ist das auch eine schwere und schöne Ausnahmezeit gewesen. Es hat sich etwas Neues ent-wickelt, Schale um Schale, wie bei einer ZWIEBEL beginnt nun die Erneuerung - vermutlich für uns beide.

Das Thema dieses Rundbriefs heißt "Sommerimpressionen". Zu meinem Sommer gehört immer auch ein Buch, das ich im Liegestuhl lese. Heuer ist das eine Sammlung biografischer und zukunftsweisender Reden des Dalai Lama. Es ist eine wunderbare Sammlung von Gedanken eines großen, weisen Menschen. Während ich darüber las, dass er vor einiger Zeit darüber sprach, die Abholzung der Wälder Tibets für Chinesische Industriebedürfnisse zu bedauern, und dass er sich sorgt, die Menschen südlich des Himalayas dadurch großem Leid, wie Überschwemmungen oder Wassernot ausgesetzt zu wissen, berichteten die Medien über verheerende Überflutungen in Pakistan. Ich war nicht nur davon tief berührt.

Mein Tip: Dalai Lama, Meine spirituelle Autobiografie, Diogenes Verlag, ISBN 978 3 257 23941 6.

Ich freue mich, Euch mit dieser kleinen Zeitung
einige Sommerimpressionen zu überreichen
und wünsche Euch genussvolle Tage im Sommer und Herbst 2010!

Auf ein baldiges Wiedersehen in der Selbsthilfegruppe!

Christine

TERMINPLAN

**TV-FILM über die Ärztlich-Schamanische Ambulanz der Gr94
am 1. September 2010 im ARD, um 22.30 Uhr**

SELBSTHILFEGRUPPEN:

7.9. 2010	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
8.9. 2010	10 Uhr, Büro Gr. 94
5.10.2010	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
6.10.2010	10 Uhr, Büro Gr. 94
2.11.2010	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
3.11.2010	10 Uhr, Büro Gr. 94
8.12.2010	ADVENTFEIER
11.1.2011	19 Uhr, Gruppenraum im HOF
12.1.2011	10 Uhr, Büro Gr. 94

Weitere Termine im nächsten ZWIEBEL-Rundbrief

AKTIVITÄTEN UND ANKÜNDIGUNGEN :

8.-10. Oktober 2010: Wanderung (Voranmeldung Büro)

**JEDEN FREITAG : Ärztlich-Schamanische Ambulanz
(Voranmeldung)**

Ausstellung der Gemäldegalerie jetzt im Spital RUDOLFSTIFTUNG !

WIR SIND ERREICHBAR:

Büro Mittwoch, Donnerstag 10-14 Uhr, Freitag 12-18 Uhr: 01 581 15
58

Rosa Eckhardt Büro: Freitag 10-14 Uhr 0664 3714426

Dr. Thomas Schmitt 0664 581 16 42

Christine Zink 0664 56 23 363

Josef Miligui 0664 56 64 260

Anna Maria Steurer 0660 760 98 93

Impressum August 2010 :

Herausgeber: Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel", www.gruppe94.at

Redaktion: Christine Zink,

Layout: Josef Miligui,

MitarbeiterInnen: Erika Weixlbaumer, Margot Reiter-Thalhammer,
Beatrix Tessmer, Christine Zink, Josef Miligui

Druck: Selbstvervielfältigung,

"Assisi-Pilgerwanderung 2010", unser Lied:

Die Liebe segnet uns,
die Liebe behütet uns,
sie wendet uns ihr Angesicht zu
und sie macht uns neu.

Danke

Ich bedanke mich auf diesem Weg bei allen, die Ihr mich - einzeln und als Gruppe - jede(r) auf ihre/seine Weise anwesend oder fern (gedanklich oder physisch) auf meinem Weg unterstützt, mich getragen, mir Anregungen, Gedanken, Gesten, Wärme, Nähe und Kraft mitgegeben habt, vor allem aber einfach begleitend da wart. Die Gemeinschaft mit jeder(m) Einzelnen konnten die vergangenen Wochen zu dem werden lassen, was sie geworden sind - eine unvergessliche, einmalige Erfahrung mit Augenblicken des Schmerzes und der Trauer, viel mehr jedoch zu einer Zeit voll Zufriedenheit und Freude, neuer Zuversicht und tiefer Glücksgefühle.

An die physischen Begleiter:
Ich vermisse Euch.
Die Liebe schütze Euch alle.

Und wenn mich jemand fragt, wie es war, ist meine Antwort sinngemäß - mit kleineren Unterschieden , je nach Gegenüber - folgende:
Wenn ich so gehe, in der Gruppe, zu zweit, zu dritt, alleine, schweigend, sprechend, manchmal auch singend, da verschwinden das Gestern und das Morgen, was einmal so wichtig gewesen scheint, ist bedeutungslos. Es bleibt der Augenblick, das Sein im Hier und Jetzt, ich bin, hörend, sehend, riechend, fühlend, Eins mit meiner Umgebung, mit der Natur, absolut zufrieden, den Tränen nah vor überwältigenden Glücksgefühlen.

Für mich war diese Pilgerwanderung nach der Zeit der Trauer ein Neubeginn, eine Wanderung zurück ins Leben, in mein neues Leben. Und gleichzeitig eine Huldigung an das Leben als solches, mit allem, was das Leben beinhaltet von der Geburt bis zum Tod und darüber hinaus, mit allen Höhen und Tiefen, mit allem Leid, Schmerz, Verzweiflung, mit Glück, Freude, Hoffnung und Liebe.

Beatrix



Dr. Thomas Schmitt und Anna-Maria Steurer

Wie immer steht die Selbsterfahrung beim Gehen in der Natur im Vordergrund, erweitert durch Körperübungen und Meditationen in und mit den Elementen. So viel wie möglich machen wir in der Natur.

Ort: Wird noch bekannt gegeben.

Zeit: 8. – 10. Oktober 2010

Kosten:

Euro 200,— Seminargebühr

Zuzüglich Kost und Quartier, ca. 70,— Euro.

Information und Anmeldung:

Frau Eckhardt: Mi und Fr von 10-14 Uhr, Tel: 581 15 58

Anna-Maria Steurer: 0660 760 98 93

Bei Anmeldung sind Euro 100,— anzuzahlen, der Rest bis 8.9.2010.

Rosenheim Tulln – Sommerimpressionen

Seit einem halben Jahr begleite ich ehrenamtlich Patienten im Hospiz Rosenheim.

An einem sonnigen Nachmittag, welche ja dieses Jahr eher selten waren, habe ich eine Pause genutzt um in dem wunderschönen Innenhof-Garten, meine Gedanken zu ordnen. Leises Gemurmel der Menschen, welche teils unter Sonnenschirmen, teils in der wärmenden Sonne saßen. Ein aufgeregtes Flattern der Vögel, welche von Busch zu Busch flogen und mit unterschiedlichem Zwitschern kundtun, dass jetzt das fröhliche Leben den Höhepunkt des Sommers anzeigt und ein Summen und Zirpen, das die Blumen und Sträucher umhüllt und manch geschäftiges Insekt, welches plötzlich meinen Weg quert, lässt auch mich den Hochsommer spüren. Die „Schnellen“, die Fliegen, Bienen, Wespen oder Flugkäfer welchen ich ausweichen muss und die „Langsamen“, die Schnecken, Raupen und Bodenkäfer, welchen ich mit Achtsamkeit begegne, fesselt mein Gemüt.

Leben entsteht in vielfältiger Form. In den Nestern, den Brutkammern, den Kokons, in den kleinsten Ritzen und unter und über der Erde. Und das Leben findet hier wie dort auch sein Ende. Mit liebevoller Zuwendung, im Ruhigen und Guten.

Bevor ich wieder zurück zu meinen Besuchen gehe, komme ich an einem Strauch vorbei, den ich kenne, aber den Namen mir nicht gemerkt habe. Ich pflücke einige kleine Äste mit schmalen fast silbern glänzenden Blättern. Auf hohen Stielen stehen Büschel von kleinen blauen Blüten. Mit diesen Blättern gehe ich von einem der Heimbewohner zum anderen, zerreiße ein oder zwei Blätter zwischen den Fingern und halte Sie mit den Worten hin: „Riechen Sie einmal, wissen Sie was das ist?“. So gehe ich von Tisch zu Tisch. Ist wohl Rosmarin? Oder Thymian? Viele versuchen sich zu erinnern, welche Pflanze das wohl sei. Jetzt kommen die ersten Erzählungen von Urlauben am Meer, aus dem eigenen Garten,

und als Gewürz kennt man es auch. Ein heiteres Hin und Her entsteht und die Gesichter füllen sich mit freudigen Erinnerungen. Des Rätsels Lösung war eine Schwester, die zufällig vorbeikam und unsere Gespräche hörte. Lavendel! ach ja, Lavendel! Und jeder nahm noch einmal den sonnigen, sommerlichen Duft ganz bewusst auf. Lachend verabschiedete ich mich noch mit den Worten, dass ich nur dieses eine Mal einen Zweige mitgenommen habe. Sonst wäre ja bald kein Lavendel mehr da. Wer aber Sommerimpressionen erleben will, kanns selbst versuchen, so stark wird der Lavendelbusch schon sein.

Wie der Lavendelbusch versuche auch ich, immer wieder ein wenig von mir zu geben. Ein hoffnungsvolles, ein tröstendes Wort oder wie das „Blatt, mit Duft und Phantasie“ schönen Erinnerungen, die aufkeimen.

Josef

Ein fröhlicher Beitrag von Margot,
die sich diesen Sommer nicht unterkriegen ließ,
und mit Lebensfreude grüßt:

VOM "NUR NOCH" ZUM "VON NUN AN"

Der weise alte chinesische Meister Wei Zing Pu
hatte nur noch drei lange Haare auf seinem Kopf,
die er sich jeden Morgen von seinem Diener
zu einem Zopf flechten ließ.

Eines Tages hatte der Diener zwei dieser drei Haare in seinen
Händen. Er erschrak und fragte :

"Was machen wir denn jetzt weiser Wei Zing Pu ?
Du hast nur noch ein Haar auf deinem Kopf!"

Und der weise alte Meister sagte:

"Von nun an trage ich mein Haar offen!"
(Quelle unbekannt)

Herzensmelodie

Wir alle tragen in uns eine Herzensmelodie.
Sie erzählt unser Leben aus unserer Tiefe.
Wir können diese Melodie nur von Herzen hören.
Tun wir es, dann werden wir erkannt - ohne Worte und
erkennen -
ohne Worte. In solchen seltenen Momenten spüren und
erkennen wir
die Tiefe unseres Lebens und die des Anderen, ohne viel von
ihm zu wissen. Manchmal entsteht so eine Liebe zueinander,
die man mit dem Verstand nicht erklären kann.
Doch die Herzen verstehen ohne Verstand und ihre Melodien
werden zu wunderbarer Musik, die glücklich macht und einen
trägt.

Erika
(Lebensgefährtin von Josef)

Gemeinsam setzen wir ein Zeichen!



Ja, ich lebe ...
KrebspatientInnen zeigen ihre Bilder

GRUPPE A
ZENTRUM FÜR GANZHEITLICHE KREBSBERATUNG

kav
krankekrankenkassenverband
Unterlebener Gesundheits

Jetzt in der
Rudolfstiftung

Rudolfstiftung

Juchgasse 25
1030 Wien

Wien lebenswert wie keine andere!