

# Die Zwiebel

Rundbrief der Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel" - Dezember 2010



Ilse: Regenbogenwelt

## **Liebe Leserinnen, liebe Leser!**

Noch schnell vor Weihnachten ein Zwiebel-Gruß mit einigen Neuigkeiten und sehr interessanten Angeboten für 2011. Ich nehme ja an, dass wir einander am 8.12. beim Adventabend treffen; wenn aber vielleicht doch nicht, dann wünsche ich Euch im Namen des Redaktionsteams jetzt schon schöne Stunden in der Weihnachtszeit und einen fröhlichen Jahresbeginn für ein gutes Jahr 2011!

Christine

Ihr erinnert Euch sicher gerne an Dieter Mühl, seine Frau Heide bietet Folgendes an:

## **Entdeckungsreise ins eigene Innere mit Reisebegleitung**

Unverarbeitete Traumata, alte Verletzungen, tiefe seelische Wunden, Trauer und/oder Hass, alle Arten von Gefühlen, die irgendwann nicht sein durften, legen sich in unserem Energiesystem an wie alte Krusten. Wir alle sind mehr oder weniger mit solchen alten Krusten gefüllt und irgendwann ist es dem Körper zuviel.

Untersuchungen der Zellbiologie und Neuro-Psychoimmunologie zeigen, dass Emotionen biochemische Reaktionen in unserem Körper erzeugen und dass unterdrückte Gefühle das Miteinander der Zellen so empfindlich stören, dass Krankheiten entstehen können. Der Körper macht uns aufmerksam, da gibt es etwas zu "putzen", kümmere Dich darum! Was machen wir (meistens)? Wir unterdrücken die Beschwerden, Gefühle und andere Zustände und wollen einfach so weiterleben wie bisher. Wir häufen Schicht um Schicht von neuen Krusten darüber, "keine Zeit und Möglichkeit" diese zu entfernen. Die Reise ins Innere ist eine Methode, diese alten Krusten aufzuweichen. Wir können die entstandenen Blockaden mit dieser Arbeit lösen! Auch wenn es einige Anstrengung und Mühe kostet, fühlen wir uns danach frisch und befreit.

Wenn Sie neugierig und bereit sind für diese Entdeckungsreise ins eigene Innere, machen Sie sich auf die Reise, entspannt, kraftvoll und voller Vertrauen - mit Reisebegleitung. **Sigrid Prihoda und Heide Mühl** begleiten Sie bei Ihrer Arbeit im eigenen Inneren und lehren diese wirkungsvolle Selbsthilfemethode. Eine Methode, die Krusten aufzulösen und die Energie des Körpers wieder frei fließen zu lassen.

**Infoabend** : Montag 17. 1. 2011, 18.30 Uhr

### **Weitere Termine:**

Samstag 10 -14 Uhr (offenes Ende) 22. 1., 19. 2. und 19. 3. 2011 (eventuell weitere Termine bei Absprache). Kosten nach Selbsteinschätzung.

**Anmeldung am Infoabend oder im Büro d, Gr.94, Tel. siehe Seite 3**

# TERMINPLAN

8.12.2010 Flohmarkt 12-18 Uhr und Adventfeier 19 Uhr  
17.1.2011 Infoabend „Entdeckungsreise ins eigene Innere“ 18.30 Uhr,

## **SELBSTHILFEGRUPPE meist am 1.Dienstag 19 Uhr im Hoflokal:**

11.1.2011 5.4.2011  
1.2.2011 3.5.2011  
1.3.2011 7.6.2011

weitere Termine für Selbsthilfegruppen 2011 im nächsten Rundbrief

**Seminarprogramm 2011** siehe mehr unter [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at) oder Infoblatt im Büro

**Entdeckungsreise** ins eigene Innere mit Heide Mühl und Sigrid Prohoda,  
22.1., 19.2., 19.3.2011, 10-14 Uhr (**Anmeldung** am Infoabend oder im Büro)

**Information und Anmeldung** Anna-Maria Steurer 0660 / 760 98 93  
**für die folgenden Seminare:** Dr. Thomas Schmitt 0664 / 581 16 42

## **BEOBACHTE**

Fr, 11. Feb., 19 Uhr - So, 13.Feb., ca. 14 Uhr NÖ, Bauernhof € 170,—, zusätzlich  
€ ... je N/F

## **LIEBE**

Sa, 2. April, 10 - 18 Uhr (optional Schlußmeditation bis 20 Uhr) Wien,  
Seminarraum im Hof Gruppe 94, Wiedner Hauptstr. 60 b € 70,—

## **ÄUSSERE DEINE GEFÜHLE**

Sa, 21. Mai, 10 - 18 Uhr (optional Schlußmeditation bis 20 Uhr) Wien,  
Seminarraum im Hof Gruppe 94, Wiedner Hauptstr. 60 b € 70,—

## **ICH UND DIE ANDEREN**

Fr., 11.Nov., 19 Uhr - So, 13.Nov., ca. 14 Uhr NÖ, Bauernhof € 170,—, zusätzlich €  
... je N/F.

**Im Block € 430,—**

Intensivwoche in Italien: **„Kräfte frei setzen“** - Meditieren und Wandern  
Do, 2. - So, 12. Juni 2011

Von einem Zentrum aus, dem wunderbaren, allein im Wald stehenden Haus “Il  
Pioppo” in Umbrien, werden wir täglich weggehen, und wieder zurückkommen.  
Einmal gehen wir für 2 Tage weg.

## **JEDEN FREITAG : Schamanische Ambulanz (Vor Anmeldung)**

### **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  
Anna Maria Steurer 0660 760 98 93

## **Pilgern - eine spirituelle Wanderung**

Im Mai gingen 13 Menschen auf eine spirituelle Wanderung. Sie folgten den Wegen Franz von Assisi's in Umbrien, Italien. Was suchten sie? Was ist pilgern?

Pilger sind Menschen, die während oder nach einer Krise in ihrem Leben sich aufmachen, das gewohnte Leben zurücklassen, um eine Antwort auf ihre Fragen zu finden. Die Antwort gibt dann auch die Kraft, in ihrem Leben weiterzugehen.

Wir waren eine Gruppe von Krebspatienten. Die erste Herausforderung lag in der Krankheit. Kann ich denn überhaupt 25 Tage gehen? Sind die körperlichen Mühen nicht zuviel für mich. Viele mussten die Lektion erfahren: Pilgern meint mehr als das körperliche Gehen - sich auf den Weg machen, bedeutet vor allem mit dem Herz unterwegs zu sein. So waren die beiden "Esel" ( 2 VW Busse ) willkommene Träger des Gepäcks und an manchen Tagen auch von Teilnehmern. Trotzdem konnte jeder an allen Übungen und gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen.

25 Tage unterwegs sein, ist eine lange Zeit. Es war eine Voraussetzung für diese Reise zu sich selbst. Über diese Zeit sind die Stufen des Pilgerns gut erfahrbar. "Langsam Werden" durch das Gehen, "Frei werden" im Kopf durch die viele Zeit an der frischen Luft, weg vom täglichen Informationskonsum der meist negativen Nachrichten, den "Blick schärfen" für die kleinen Schönheiten entlang des Weges und für die eigenen essentiellen Fragen, die beginnende "Ruhe und Stille" in mir spüren können, das "Zurücklassen meines Alltages" schafft eine alte, neue Einfachheit in meinem Leben, ausgelebt im Äußeren durch die Form des Wanderns mit den wenigen Sachen, die ich zum Leben brauche. Eine große Erfahrung war das täglich "sich öffnen", die neue Offenheit. Sie drückt sich aus, in den überraschenden, unplanbaren täglichen Begegnungen, täglich aufzubrechen und nicht zu wissen, wo werde ich schlafen am Abend, was werde ich essen, wie wird das Wetter, was oder wen treffe ich unterwegs - kann ich "vertrauen", das es gut wird, wie es wird. Alle Teilnehmer sagten am Ende, dass gerade diese lange Zeit ein wichtiger Faktor für die Arbeit an sich selbst war.

Die lange Zeit, verstärkt durch das tägliche Gehen, ohne Stress zu haben, ob ich die Tagesleistung schaffe. Dafür gab es die Begleitfahrzeuge, damit jeder seinen Weg, seine Etappe gehen konnte. "Unterwegs sein, Aufbrechen, Offen sein, Neuem Begegnen" war das Motto, und nicht eine Wegstrecke bewältigen. Obwohl wir einen Weg gingen, besser gesagt, auf den Spuren Franz von Assisi's.

Wir gingen von La Verna nach Assisi und weiter ins Rietital, etwa 230 Kilometer. Wir fanden wunderschöne Orte, zum Verweilen, Zeit für die eigenen Fragen, Meditation oder einfach nur "Sein". Die endlosen und menschenleeren Eichenwälder Umbriens waren ebenso unsere "Gastgeber" wie die vielen kleinen mittelalterlichen Städtchen, die sich plötzlich auftaten.

Und überall "ihm" zu begegnen und sich mit seinem Leben und seinen Botschaften auseinanderzusetzen. Botschaften von einem Menschen, der nicht will, dass "man"

ihm blind folgt, sondern sich über die Auseinandersetzung mit dem eigenem Leben seine Botschaften prüft und in sein Leben einbaut. Die Gruppe war selbst gespalten, einige sind gerade deswegen mitgegangen, andere aus ganz privaten Gründen ohne jeden religiösen Hintergrund. Ziel war auch keine Missionierung, auch nicht um der Krankheit willen. Ziel war die spirituelle Gemeinschaft.

Das Wunder geschah. Ein Lied tauchte auf, ein Ohrwurm, aber mit religiösem Inhalt. Der Wunsch, beim Ankommen in Assisi ein gemeinsames Lied singen zu können, war geboren. Es löste heftige Diskussionen aus. Gender Fragen, warum "mein Herr" und nicht meine Frau wurden genauso heftig diskutiert wie der religiöse Inhalt "von Gott behütet". Die Gruppe zeigte ihre Qualität. Das größere Ziel wurde in den Mittelpunkt gestellt, aus "Gott" wurde die "Liebe", aus behüte uns wurde ein "schau auf mich", das dem Bedürfnis nach persönlicher Heilung viel mehr entsprach. Über Tage hinweg brodelte es in der Gruppe, um das erste mal an einem Abend mit neuen italienischen Freunden "unser Lied" singen zu können. Alle konnten es tragen und mitsingen oder mitsummen. Natürlich auch bei unserer Ankunft in Assisi.

Damit war der zweiten großen Kraft Raum gegeben. Die erste, mein bei mir Ankommen, die Stille zulassen, in der Fremde sein und mich selbst mit geschärften Augen sehen können, hat schon so manches Staunen ausgelöst. Die zweite Kraft war die Gruppe selbst. Die Anderen, die anders sind und doch das selbe Ziel haben, sie hielten mir den Spiegel vor, damit ich noch stärker sah, wer ich bin. Sie gingen aber mit mir und hielten mich aus. Sie wollten mich nicht verändern und grenzten sich dennoch ab. Dies war eine noch größere Herausforderung. In der Gruppe gehen und doch meinen Weg finden, mein Tempo, meine Etappe. Darf ich stehen bleiben und schauen, wenn die anderen weitergingen? Kann ich mich absondern und allein gehen, wo wir doch eine Gruppe sind? Verliere ich den Anschluss in der Gruppe, wenn ich zu sehr "ich" bin. "Meinen Weg" finden und das Bewusstsein, schaffe ich es hier, schaffe ich es auch in anderen Bereichen meines Lebens. Die Gruppe trug und jeder konnte sie/er selbst sein. Doch da gab es dann die besonderen Momente. Das gemeinsame Essen an einer langen Tafel nach dem gemeinsamen Kochen, die Meditationen, Schlafen unter freiem Himmel und Lesen von spirituellen Texten, die kleinen täglichen Überraschungen, magische Kraftorte, uralte Bäume und Anderes verstärkten das Besondere dieser Reise.

Es war nicht alles Sonnenschein. Das Wetter, besonders am Anfang, stresste. Kälte, Regen, matschige Wege schwächten, der anders Andere in der Gruppe, das tägliche Aufbrechen ins Unbekannte und viele andere "Kleinigkeiten" schwächen. Sie schüren subtil die eigenen Ängste. "Schaffe ich das", bin ich stark genug? Vor der Ruhe ist immer der Zweifel, und die Frage "werde ich gesund?" hemmt das Entfalten meiner Flügel, lassen sie mich nicht fliegen? Die wenigsten Menschen sind in der Lage, Ekstase in sich zu wecken, Leidenschaft fließen zu lassen und daraus eine große Kraft zu entwickeln. Jeder Einzelne von uns hat aber diese stille Kraft gespürt und mitgenommen, als wir am Ziel unserer Reise ankamen - Assisi!

Diese Kraft trägt jeden einzelnen heute und für den Rest seines Lebens. Es ist nicht die Erinnerung, sondern das Wissen, ich bin einen -  
meinen besonderen Weg gegangen.

Dr. Thomas Schmitt

## **"GEDANKEN" von Anna-Maria Steurer**

Einige Tage vor "Allerheiligen" beginnt für mich die "stille Zeit" des Jahres.

"Und ich werde gehen. Und die Vögel werden bleiben und singen."  
(aus: "El Viaje Definitivo" von J.R.Jimenez)

Wir alle werden gehen. Auch die Vögel. Kommen und Gehen.  
So ist es. Und alles in allem ist es nur eine Bewegung, Kommen und Gehen,  
Hin und Her, Auf und Ab. Oben und Unten, Gut und Böse, Groß und Klein.  
Alles in Allem - das Ganze.

Ich fühle mich geschützt und geborgen in diesem Ganzen, in diesem "Alles-in-Allem". Wir können gar nicht weit genug fallen, um nicht wieder irgendwo zu landen. Wundervoller Gedanke!

Der Unterschied zwischen Fallen und Fliegen ist gar keiner. Wie zwischen "Zulassen" und "Loslassen". Es ist wie Einatmen und Ausatmen, es ist eine Schwingung, hin und her ... Warum haben wir Angst? Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Tod, vor Tot-Sein? Weil wir nicht wissen, was Tot-Sein bedeutet?

Oder ist uns um das Leben leid, das wir aufgeben müssen?

Wieso haben wir so wenig Vertrauen in den Gedanken, dass durch diesen "Tod" etwas geschehen kann, das uns Freude bereitet? Ich spreche nicht von Paradies oder Himmel, die uns versprochen werden, wenn wir "brav" leben.

Was hindert uns daran, uns etwas unglaublich Schönes, Heiteres, Freudvolles vorzustellen? Vielleicht sogar etwas, worauf wir uns FREUEN können?

Nur weil wir es nicht gewohnt sind, so zu denken und zu fühlen, heißt das noch lange nicht, dass es nicht möglich sein kann. Wir sollten uns trauen, uns unsere weitere Existenz als etwas Freudvolles vorzustellen. Das ist vielleicht zunächst nicht einfach, aber wie bei vielen Dingen ist es so, dass man ÜBEN sollte. Als Kinder haben wir geübt zu sprechen, zu lesen, zu rechnen, und irgendwann wurde es uns vertraut. Auto fahren müssen wir lernen, dann, wenn wir es können, denken wir nicht mehr darüber nach, ob wir jetzt schalten oder kuppeln oder Gas geben müssen. Es ist automatisiert. Wir haben schwimmen gelernt. Zunächst ein Tempo, dann zwei Tempi machen, dann mehrere, und irgendwann, wie von Zauberhand, geht es plötzlich wie von selbst.

Sind wir nicht wunderbare Wesen, die lernen können? Aber um das Üben kommen wir nicht herum. Zum Üben ist es notwendig, sich Zeit zu nehmen. Und sich zu erlauben, etwas Neues zu probieren.

Ob wir es Meditation nennen oder Nachdenken oder Vordenken oder Nachfühlen oder Vorfühlen oder Hineinspüren oder Hinausspüren oder Beobachten oder nur Achten oder Besinnen oder Vorsinnen oder Nachsinnen - ausprobieren, es einfach tun, schauen, was passiert, wenn ich etwas ganz anders denke, als ich es bisher immer getan habe. Was kann schon schief gehen? Nichts. Es kann nur etwas bringen. In jedem Fall. Und auf jeden Fall bringt es mir etwas.

Übrigens. Das kann man immer und überall machen. Und mit all den scheinbar gesicherten Gedanken und Gefühlen, die wir so mit uns herumtragen.

Ich muß nicht in einem besonderen Raum zu einer bestimmten Zeit und in einer bestimmten Laune sein, um mit meinen Gedanken und Vorstellungen zu spielen.

Es geht in der U-Bahn, in der Straßenbahn, sogar, wenn ich irgendwo in einer Warteschlange stehe (hier besonders gut!), und besonders gut geht es dann, wenn ich auch fernsehen könnte oder ein Buch lesen könnte oder nicht weiß, was ich gerade tun will... Die einzige Entscheidung, die ich treffen muß, ist nur, zu sagen "Ich will!"

Und wie bei allen Dingen, die man erst lernt, gehört ein wenig Geduld dazu, bis die ersten Erfolge spürbar werden.

Aber dann, ich sage Euch, dann ist es wirklich wunderbar!

Wenn jemand das Gefühl hat, nein, für mich ist das sicher nichts, ich kann das nicht, es geht nicht, es bringt nichts, hab ich schon gemacht, hat nix gebracht, ich bin so wie ich bin, da kann ich nichts ändern und so weiter. Dann ist es auch gut, dann umarme dich selbst und sage zu dir, ich liebe mich so, wie ich bin, und ich bin gut so, wie ich bin, und es ist wunderbar. In jedem Fall: LIEBE DICH UND GIB DIR ZEIT FÜR DICH!

## **Die Selbsthilfegruppe "die Zwiebel"**

Vor einem Jahr saßen wir dicht gedrängt in der Selbsthilfegruppe und stellten fest, dass wir eine große Gemeinschaft geworden sind. Wir nahmen auch wahr, dass der Einzelne in dieser großen Gruppe untergeht. Deshalb beschlossen wir, die Gruppe zu teilen, in eine Vormittags- und eine Abendgruppe. Über ein Jahr lang lief nun dieses Experiment.

Wir können heute festhalten, dass wir uns lieber am Abend treffen. Während die Abendgruppe immer gut besucht war, fanden sich am Vormittag nur Einzelne ein, wenn auch besonders Treue dabei waren.

Aus organisatorischen Gründen müssen wir die Vormittagsgruppe nun mit Dezember 2010 beenden. Mit einer Träne im Auge sagen ich dem Vormittagsangebot leise "Adieu".

Dr. Thomas Schmitt

## **EINLADUNG ZUM ADVENT-FLOHMARKT UND ZUR ADVENTFEIER**

Der Flohmarkt ist in den Räumen der "Gruppe 94",  
1040, Wiedner Hauptstraße 60 b, am Dienstag, 8. Dez., von 12 - 18 Uhr

Unter dem Motto "Kommen - Plaudern - Stöbern" veranstalten wir auch heuer einen kleinen Weihnachts-Flohmarkt, dessen Erlös vollständig dem Vereinszweck zugute kommt.

Unser Anliegen ist in erster Linie, dass auch Menschen mit uns ins Gespräch kommen, die sonst vielleicht nicht den Weg zu uns finden.

Es soll auch eine Gelegenheit für die sein, die am Abend zur Adventfeier (19 Uhr im "Sokrates") nicht kommen können oder wollen, ein wenig Vorweihnachtsstimmung und ein wenig Austausch im Gespräch mit einem guten Punsch zu genießen.

Wer für den Flohmarkt etwas zur Verfügung stellen möchte, kann dies bitte mitbringen. Es ist mir ein persönliches Bedürfnis, das mit einer Bitte zu verknüpfen: Vielleicht findet sich ein Stück, das nicht nur "eh weg soll", sondern vielleicht trenne ich mich von einem Stück, wo es mir nicht ganz leicht fällt. Aber vielleicht finde ich auch wieder etwas Neues, das mir gefällt, oder als Geschenk für einen lieben Menschen...

Wer Lust hat, ein wenig beim Verkauf mitzuhelfen, ist herzlich willkommen!  
Bitte mich einfach anrufen: Anna-Maria 0660 / 760 98 93

### **ADVENTFEIER**

Am Dienstag, 8. Dezember, ab 19 Uhr  
Restaurant "Sokrates", Kellerstüberl

Wie schon seit Jahren werden wir an diesem Abend gemütlich zusammen sein, ein wenig Rückschau halten auf das, was war, und ein wenig Vorschau halten auf das nächste Jahr, und wir werden ein wenig singen und ein wenig besinnlich sein und viel fröhlich sein und ein wenig essen und trinken und plaudern und ein kleines Engerl mit nach Hause nehmen...

Wir freuen uns auf Euer Kommen, sei es zum Advent-Flohmarkt oder zur Feier am Abend oder zu beidem!

Anna-Maria Steurer

P.S.: Flohmarkt-Info bitte an Bekannte weitersagen!

---

#### **IMPRESSUM:**

Herausgeber: Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel", [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)  
Redaktion: Christine Zink, Layout: Josef Miligui,  
MitarbeiterInnen: Josef Miligui, Anna-Maria Steurer, Heide Mühl,  
Thomas Schmitt, Ilse Grass  
Druck: Selbstvervielfältigung, Dezember 2010