

Gefühlen, wo finde und lebe ich meine Leidenschaft, gibt es Bereiche, in denen ich mich "ganz" fühle, in denen ich Kraft für mich schöpfe, in denen ich erfahre, daß ich "ganz und gesund" bin, obwohl es in anderen Bereichen Defizite, ja sogar Krisen gibt.

Zeit seines Lebens hat ihn die Musik begleitet. Er ist Musiker aus Leidenschaft, hat deswegen Einschränkungen hingenommen, aber auch sich über und durch die Musik erfahren und gezeigt. Er ist Berufsmusiker und daher an eine starke Selbstdisziplin gewöhnt mit täglich mehreren Stunden üben. Er aktivierte eine alte - neue Seite: Er begann damit, seine eigenen Gefühle durch die Musik auszuleben. Sich auszu drücken bedeutete, die Selbstdisziplin zurück zu schrauben zu Gunsten mehr Spontaneität, in andere Musikrichtungen ein zu steigen, nicht nur Klassik. Es war für ihn wichtig, diese Stücke in sich nachklingen zu lassen - in der Ruhe -, um den Wechsel zu spüren.

Er begann zu spüren, daß Musik Schwingung ist, eine heilsame

Schwingung, die durch den Körper geht und jede einzelne Zelle erreicht. Dieses Bild begleitete ihn, ließ ihn seine Musik mit großer Leidenschaft spielen - übrigens auch im Spital während der Therapien. So kam er als Ganzer ins Schwingen, seine Energien fließen, er war in Bewegung. Er konnte seine Ängste ausdrücken, er konnte seine Freude ausdrücken.

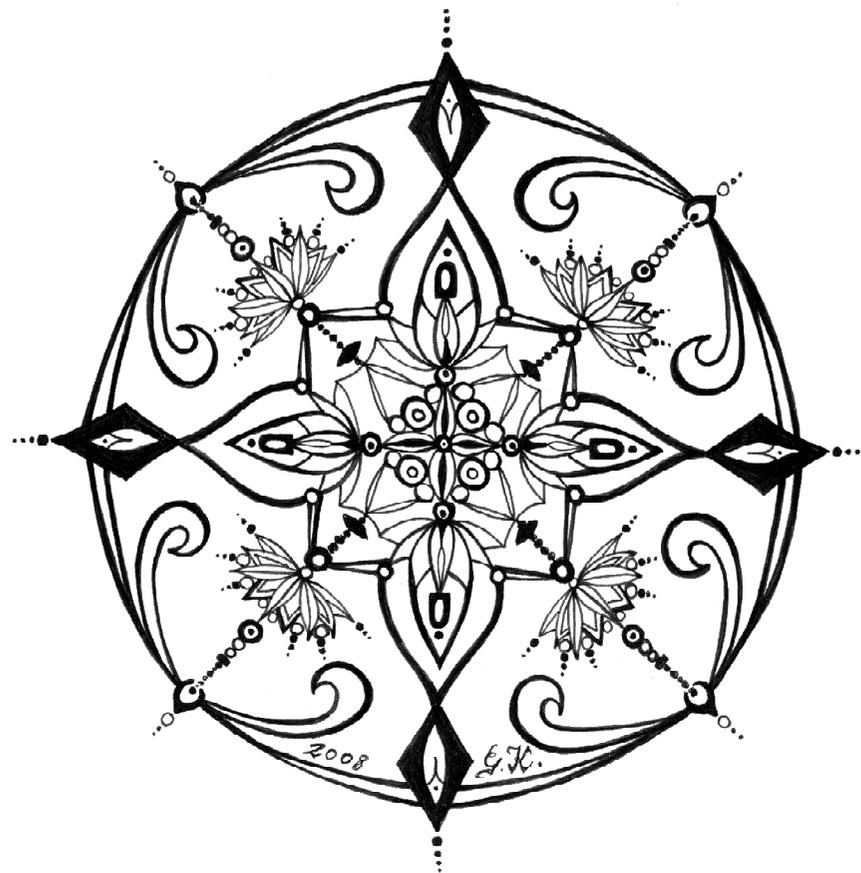
Schwingungen als heilsame Therapie ist eine uralte Methode in der Medizin. Als Ton, als Musik oder in anderen Formen findet sie immer wieder ihre Anwendung. Der Gong, die Trommel oder die komplexeren Formen als Musik lassen uns ihre Wirkung unmittelbar sofort erfahren.

Es gehörte auch dazu, sein Leben wieder zu ordnen, in den Griff zu bekommen. Dieser Verantwortung stellte er sich ebenfalls und bewältigte sie, auch in der Erkenntnis, daß nicht alles in Ordnung sein muss und trotzdem bin ich gesund. Er hat seinen Krebs besiegt, 5 Jahre sind seither vergangen.

Dr. Thomas Schmitt



Rundbrief der Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel" - November 2008



Wir präsentieren Euch hier die Herbstnummer unseres Rundbriefes. Der Herbst zeigt uns nochmals die Farben des Sommers in aller Intensität. Die Wälder sind jetzt wie eine verstärkte Symphonie der Sommerfarben. Gleichzeitig ist es ein Ausklingen einer Periode und die Überleitung in die Zeit, die uns das Verinnerlichen besonders leicht macht. Wenn es im Ofen knistert und nach Bratäpfeln riecht, wenn Kerzen die dunklen Abende verschönern, da ist auch die schönste Zeit für Musik. So ergab es sich, dass die Beiträge dieses Heftes ein übergeordnetes Thema haben: MUSIK. Lasst Euch mitnehmen in die Zeilen der Berichte und diese in Euch nachklingen!

Wenn Ihr im Herbst Gedanken für unseren nächsten Rundbrief schreibenswert fühlt, dann sendet sie doch bitte bis zum nächsten Redaktionsschluss am 15.1.2009 an unser Team: christine.zink@aon.at

Auf eine gemütliche Beschaulichkeit!

Eure Christine Zink & Redaktionsteam

Ein Versuchsballon kommt zu einer fulminanten Landung: DER FLOHMARKT DER GRUPPE 94!!

Bereits am Vormittag des 7. Juni 2008 tummelten sich eifrige Helfer und Passanten der Wiedner Hauptstrasse im fröhlich dekorierten Innenhof des Gr.94 Hauses. Bunte Bänder wehten über den Köpfen der interessierten Käufer. Immer wieder wurden neue Kartons mit höchst interessanten Dingen abgegeben: Alte Wäscherumpeln, Petroleumlampen, Milchkannen, Gemälde, viele Bücher und Geschirr; weiters Spiele, Elektronik, CDs und Schallplatten, na alles, was man auf einem Flohmarkt so findet. Wir hätten den Vergleich mit dem großen Wiener Flohmarkt, was die Waren betraf, locker bestanden. Aber die gemütliche Atmosphäre, die hatten wir eindeutig für uns gepachtet. Es gab einige lauschige, schattige Plätzchen mit Sesseln und Tischen und exzellente selbstgebackene Kuchen und liebevoll belegte Brötchen (Danke den Spendern und Helfern). Selbstverständlich waren da auch Getränke, Kaffee und Tee, die herzlich von freundlichen Selbsthilfegruppen-Engeln angeboten wurden. Das schönste waren aber die Gespräche, die sich um diesen Treffpunkt rankten. Da trafen sich alte Freunde, dort schamanisch inspirierte Teilnehmer früherer Selbsthilfe-

...weiter auf Seite 4

Musik Aus meiner Praxis

Es kam ein Mann zu mir in die Praxis mit dem Wunsch, um Unterstützung auf seinem Weg zur Gesundung. Vor kurzem hatten die Ärzte bei ihm die Diagnose eines malignen Lymphoms festgestellt. Er stand kurz vor einer Chemotherapie und suchte nach seinem Weg. Dabei suchte er Hilfe, um die Chemotherapie gut zu überstehen und Unterstützung, sein Immunsystem aufzubauen im Kampf gegen die Krankheit.

Im Gespräch loteten wir die verschiedenen Aspekte um seines Weges aus. Er vertraute seinen Ärzten, daher war es sinnvoll, ihm ein Basisbegleitprogramm für die Chemotherapie dazu zu geben. Er hatte Angst, nicht genug Kraft zu haben, die Chemotherapie zu schaffen. In seinem persönlichen Umfeld hatte es große Veränderungen gegeben, die ihm viel Kraft kosteten. Seine Frau hatte sich von ihm getrennt nach 25 Jahren Ehe. Mit den gemeinsamen Kindern gab es Schwierigkeiten, finanziell war

es eng. Auch hatte er Angst, seinen Beruf als Musiker in einem großen Orchester zu verlieren.

Das Basisbegleitprogramm, Entgiftung und eine gute Regeneration für den Körper, nahm er gerne an. Eine ausführliche Information, was ihn während der Chemotherapie erwartete, beruhigte einige seiner Ängste. Ein 3 Augengespräch zusammen mit seinem Onkologen, in dem die Termine seiner Behandlung ein Stück weit koordiniert wurden mit seinen beruflichen Terminen, stärkte ihn, daß er individuell auch von Seiten der Schulmedizin betreut wurde. Die Vorstellung, nicht nur im Krankstand zu sein, sondern zu mindest zeitweise seinen Beruf ausüben zu können trotz Chemotherapie, gab ihm zusätzlich Kraft.

Die Frage, was er dazu beitragen kann, stand im Raum. Sein Weg zur Gesundheit, seine Selbstheilungskräfte zu stärken, hier war er auf der Suche. Dieser Weg geht immer einher mit der Klärung einiger persönlicher Fragen. Wie ist mein Zugang zu meinen

und Gefühlen um und drückt es in verschiedenen Tanzweisen aus. Und wie!!

Ich sitze da - lausche und tanze in meinem Inneren - und genieße diese totale Erfahrung. Manchmal hab ich das Gefühl, nicht nur von 3 Musikern, sondern von einem ganzen Orchester umgeben zu sein.

Im letzten Teil des Konzerts, ein Quintett für Klarinette und Streicher in A-Dur von W.A. Mozart, ist Philip einer der Musiker. Dieses Stück ist für mich getragen von Harmonie, Freude, Frieden, Dankbarkeit und Da-Sein. Meine "Innere Tänzerin" verabschiedet sich und gibt Raum für wunderbare Kreismuster und Spiralförmigkeiten, die sich mit den Klängen der Musik immer wieder verändern. "Nada Brahma" (der Kosmos ist Klang) heißt es in den heiligen Schriften Indiens, und in diesem Bewusstsein klingt für mich ein wunderschöner Konzertabend aus.

Beim Hinausgehen steht Philip vor mir. Ich bedanke mich für dieses wundervolle Erlebnis, das ich mit den Anderen teilen durfte.

Liebe Musiker, DANKE

.....für diesen Ohrenschaus,
.....für diese Seelennahrung,
.....für den Weg nach innen,
.....für die Inspiration,
.....für dieses "ganzheitliche" Geschenk!

Gina K.

Beim Schreiben fällt mir ein.....vor elf Jahren, am 1.11.1997 tanzte ich unter der Anleitung von Joachim - Ernst Berendt gemeinsam mit ca. 30 Frauen und Männern das Mozart Requiem - unvergesslich!!

J.-E. Berendt schuf ganz tolle Bücher und CDs:

- " Ich höre, also bin ich
- " Das dritte Ohr. Vom Hören der Welt
- " Hinübergehen. Spätwerk
- " Das Leben - ein Klang

TERMINPLAN

Der Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel"

Die Treffen finden meist am 1. Mittwoch des Monats statt.

Es gibt zwei Möglichkeiten für alle Interessierten:

Mittwoch 10 - 12 h oder

Mittwoch 19 - 21 h

5. 11. 2008

3. 12. 2008 19 h Weihnachtsfeier (kein 10 h Termin)

14. 1., 4. 2., 4. 3., 1. 4., 6. 5., 3. 6. 2009

Außerdem finden an diesen Tagen auch andere Angebote statt, die telefonisch im Büro der Gruppe 94 zu erfragen sind:

z. B.: ATMEN-BEWEGEN-ENTSPANNEN mit Anna Maria (16:30 - 18:30), Griechisch Tanzen mit Heidi, und andere Angebote.

Büro Mittwoch u. Freitag von 10-14 h: 01 581 15 58

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:

Herausgeber: "Gruppe 94 - Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung" - Selbsthilfegruppe "Die Zwiebel"

Redaktion: Christine Zink, Mitarbeit: Gina Kekere, Josef Miligui, Dr. T. Schmitt, Anna Maria Steurer,

Layout: Josef Miligui, Grafik: Gina Kekere, Druck: Selbstvervielfältigung, Oktober 2008;

Redaktionsadresse: 1140 Wien, Ulmenstr.23, Tel.: 0664 56 23 363

Fortsetzung von S.2 "Flohmarkt"

Gruppen freuten sich, einander gesund wieder zu sehen und andere erkundigten sich zuerst zaghaft, bald freundschaftlich nach dem nächsten Gruppentreffen der ZWIEBEL.

Ein Gewitterwind und -regen beendete "bühnenreif" das Ereignis, das uns hauptsächlich Freude und Freunde brachte. Der Reinerlös wird, dem Vereinszweck der Gruppe 94 entsprechend, im Interesse von Betroffenen verwendet, so z.B. auch für die Entstehung unserer Vereinszeitung (die ihr soeben in Händen habt) .

Wir wissen nun, dass ein Sommerflohmarkt beim nächsten Mal kein Versuchsballon mehr ist, sondern ein "Kirtag der Gruppe 94", den ich gerne wieder organisiere!

Eure Anna-Maria Steurer

Vor den Vorhang !!! - Unglaublich, aber wahr...,

MIKEL PARKINSON besuchte unseren Sommerflohmarkt und "entdeckte" uns als geeignete Gruppe für ein gesponsertes Konzert. Er ist selbst Krebs-Krebsbetroffener und spielte mit seinem Freund PHILIP TARLTON 17 Jahre im Londoner Philharmonic Orchestra. Mikel spielt Klarinette und Philip Fagott.

Dann erkrankten beide gleichzeitig an Krebs und beide sind heute gesund. Für Philip hatte die Erkrankung aber leider zur Folge, dass er sein Instrument nicht mehr spielen konnte. Er musste das Fagott aufgeben, weil er durch eine Melanom-Erkrankung und Operation seine Gesichtsmuskulatur nicht mehr entsprechend bewegen konnte. Wie wir alle schon erlebt haben, kann man nicht gleich aufgeben. Er erlernte in kürzester Zeit Klarinette zu spielen und ist mittlerweile in der Lage, Konzerte zu geben. Mikel, der in Wien lebt, organisierte am 20.9.2008 um 19h ein Benefizkonzert, bei dem Philip mit Mitgliedern des Wiener Ärztorchesters spielte.

Ich war leider im Urlaub und konnte diesen Kunstgenuß nicht haben. Es wurde mir aber erzählt, dass es ein wunderschöner Abend war.

HERZLICHEN DANK: An die Solisten und Mikel, für die Organisation und das Sponsoring zu Gunsten der Gruppe94.

Christine Z.

SAMSTAG, 20.September 2008, kurz vor 19 Uhr.....

Eine Treppe führt mich nach oben in den Kaisersaal der Klaviergalerie Wendl & Lung im 7. Bezirk. Links und rechts stehen schwarze und weiße Flügel, Vorfreude liegt in der Luft. Das Publikum nimmt Platz, ich mitten drin. Nach den einleitenden Worten von Dr.Thomas Schmitt beginnt das Konzert mit einem Streichquartett in B-Dur von Joseph Haydn. Ich schließe die Augen, öffne meine Ohren und lausche der Musik. Schon bald fühle ich, dass die harmonischen Klänge mich wellenartig durchfluten und die erlebte Fülle des besonders ereignisreichen Tages wegspülen. Mein Kopf wird frei, mein Herz öffnet sich. Ich entspanne mehr und mehr und geb' mich ganz der Musik hin. Auch als ein Geiger das Spiel unterbricht und den Raum kurz verlässt, um sein Instrument neu zu stimmen, tauch' ich nur kurz auf, um dann gleich wieder in die Welt der Klänge zu versinken. DIESE MUSIK TUT EINFACH GUT!

Beim zweiten Stück, Trio für Violine, Violoncello und Klavier in G-Dur von J.Haydn, erfahre ich mich als "emotionale Genusshörerin". Ich nehme die Musik tief in mir auf, auch die Gefühle, die sie in sich trägt, und lass mich von ihr in andere Welten bringen.

Da erscheint meine "Innere Tänzerin" - diesmal in einem langen Kleid aus fließendem Stoff, der bei jeder Bewegung in einer anderen Farbe schillert - und ist ihre eigene Choreographin. Anscheinend ist ihr die

g e i s t i g -
s e e l i s c h e
Ebene zu wenig,
sie will aktiv
sein! Sie nimmt
den Rhythmus
der Musik auf,
setzt das
Gehörte und
Empfundene
nach ihren
eigenen Ideen

*Die Sehnsucht, heil zu werden
ist mehr als nur ein Wunsch,
wieder gesund zu sein. S.F.*

*Und plötzlich weißt du :
Es ist Zeit, etwas Neues
zu beginnen und dem
Zauber des Anfangs
zu vertrauen. MEISTER ECKH.*