

Die Zwiebel

Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ – Februar 2013



Ein Brief fliegt hinterher ...

Liebe Christine!

Brief schreiben ist out, eine E-Mail ins Nirwana geschickt würde dich wohl viel eher erreichen. Aber mein Herz spricht oft mit dir!

Du warst eine stille starke Persönlichkeit! Still und leise bist du aufgetaucht, wolltest nie in der ersten Reihe stehen und hast doch vieles in der Gruppe beeinflusst. Du hattest eine klare Vorstellung, wie was laufen sollte und hast dies mit einer gewissen Sturheit auch vertreten. Doch du konntest loslassen und dein Lachen war verzaubernd. Deine Einstellung zum Leben ließ dich alle Krisen zwar schweren Herzens, aber auch mit deinem Lachen überwinden und du hast diese deine Kraft gerne anderen weitergegeben, sie geteilt. Du warst ein menschlicher Engel - diese Ebene hast du erreicht - und ich wünsche dir, dass deine Seele nun frei weiterfliegen kann.

Wer weiß, vielleicht treffen wir uns ja wieder, irgendwann, irgendwo...

Thomas Schmitt, Obmann Gruppe 94

„**MUT ZUM LEBEN**“ ist das Leitthema unserer vielfältigen aktuellen Veranstaltungen, zu denen wir Sie herzlich einladen.

Neue unbekannte Situationen im Leben und die damit verbundenen großen Veränderungen werden oft als Chance erlebt, sie lösen aber auch Angst aus.

Wichtige Entscheidungen zu treffen, sich für Neues zu öffnen, gewohnte Wege zu verlassen, Grenzen zu überschreiten, Risiken einzugehen – und das in Krisenzeiten – macht unsicher, bereitet Stress, lässt Angst verspüren.

Mut, das Gegenteil von Angst, ist sich zu getrauen, sich selbst zu finden, etwas zu wagen - das ist nicht einfach und kann schon einigen Mut erfordern! Doch wenn ich mich traue, mir ehrlich selbst zu begegnen, kann ich meine Gefühle besser wahrnehmen, meine eigenen Bedürfnisse erkennen und meinen Wünschen folgen. Was will ich selbst? Vertraue ich in meinen eigenen Fähigkeiten?

Die Vorträge, Erlebnis- und Erfahrungsabende greifen diese Themen auf und setzen Impulse, auf unserer Homepage gibt es ausführliche Beschreibungen dazu.

Auf Ihr mutiges Dasein freut sich Gina Kekere

TERMINPLAN 2013

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

für Krebserkrankte und/oder deren Angehörige/Freunde

jeweils Dienstag, 19 Uhr

5. März 4. Juni
2. April 2. Juli
7. Mai 3. Sept.

Gedankenaustausch für Trauernde mit Heide

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

7. März 6. Juni
4. April 4. Juli
2. Mai **Bitte anmelden!**

Neue kostenfreie Angebote zum Kennen lernen (nähere Infos S.4)

Breema - Körperarbeit mit **Veronika Leeb** und

Soul Voice - Die Stimme meiner Seele mit **Maria Dutka**

Vortrag von **Heini Staudinger: Mut zum Leben – Fürchte dich nicht!**

Montag, 15. 4. 2013, 19Uhr, Bezirksamt Wieden, 4., Favoritenstr. 18

Heini ist Chef der Waldviertler Schuh- u. Möbelwerkstatt, GEA

Erlebnisabend mit **Galib G. Stanfel:**

Die Kraft der Musik – Die Altorientalische Musiktherapie (s. Seite 5)

Mittwoch, 22. Mai 2013, 19-21 Uhr, Ort wird bekannt gegeben

Vortrag und Erfahrungsaustausch mit **Susanne Deimel:**

Behindert leben - eine große Herausforderung und Mutprobe!

Dienstag, 11. Juni 2013, 19-21 Uhr, in den Räumen d. Gr94 (s. Seite 5)

Seminar nach Dr. C. Simonton zur Stärkung der Selbstheilungskräfte

mit Dr. **Thomas Schmitt** (Leitung) und **Anna-Maria Steurer**

Samstag, 22. Juni – Samstag, 29. Juni 2013

in 3943 Schrems, GEA-Akademie, Niederschremser Str. 4b

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Ärztliche-Schamanische Ambulanz: jeden Montag

TCM-Beratung, Dr. Leo Spindelberger

(Voranmeldung jeweils im Büro - 01 5811558)

Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/5811642

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

BREEMA - KÖRPERARBEIT

Kraft und Vertrauen aus dem Augenblick schöpfen

Breema ist eine nährende und ausgleichende ganzheitliche Methode, die zu einer tiefen körperlichen und psychischen Entspannung führt und neue Dimensionen in der Beziehung zum eigenen Körper und sich selbst eröffnet. Bewegungen und Berührungen werden in einer urteilsfreien und absichtslosen Haltung ausgeführt, meditative und dynamische Elemente machen Entspannung und Lebendigkeit des Körpers erfahrbar.

Veronika Leeb bietet **Einzelsitzungen** (40 Min.) kostenlos zum Kennenlernen von 18-20 Uhr und kostenfreie **Selbst-Breema-Abende** mit Kurzbehandlungen am eigenen Körper von 18-19.15 Uhr in den Räumen der Gruppe 94 an.

Weitere Infos und Termine: www.gruppe94.at

Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem gewünschten Termin unter: 0699/19522022 (V. Leeb)

SOUL VOICE

Die Stimme als Wegweiser auf der Reise zu dir selbst

Heilung geschieht von innen. Sie kann auf vielen Ebenen stattfinden und bedeutet vor allem, dich selbst zu finden, anzunehmen, zu lieben. Im geschützten Erlebnisraum unterstütze ich dich dabei, dich zu öffnen für die Berührung mit deinem innersten Sein, deiner Seele. Als Schlüssel dazu dient uns die Stimme, ein Ausdrucksmittel, das viel über uns verrät....

Mein Name ist **Maria Dutka**, ich arbeite mit Stimme und Bewegung und stehe zweimal im Monat von 13.30 - 18 Uhr kostenfrei in den Räumen der Gr94 Interessierten zur Verfügung. So einzigartig wie jeder einzelne Mensch, so individuell gestaltet sind meine **Einzelsitzungen** nach der Soul Voice- Methode. (Nähere Infos: www.gruppe94.at)

Persönlicher Kontakt: maria.dutka@mvm.t.at
oder 0650/4294025 (Mo - Do von 17-18 Uhr)

DIE KRAFT DER MUSIK - DIE ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE

Musik als heilendes Mittel für Kranke einzusetzen hat in Zentralasien eine Jahrtausend alte Tradition, angefangen von schamanischen Heilzeremonien bis zu den Klängen in den anatolischen Hospitälern...

Galib Gernot Stanfel, erfahrener Musiktherapeut, Musiker und Lehrer, nimmt uns mit auf eine sanfte Reise zu den Wurzeln der Altorientalischen Musiktherapie. Er improvisiert auf seinen Instrumenten (Rohrflöte, Kniegeige, arabische Laute...) und gibt uns Einblick in das alte Wissen von der Wirkung bestimmter Tonarten auf Körper und Emotionen. Der Rhythmus führt zur Entspannung und harmonisiert, die Klänge öffnen das Tor zur Innenwelt und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.

Die praktische Erfahrung und das Erleben dieser ganzheitlichen Methode bilden den Schwerpunkt dieser Veranstaltung, zu der wir herzlich einladen! (Weitere Infos und Ortsangabe: www.gruppe94.at)

Mittwoch, 22. Juni 2013

19-21 Uhr

Spenden erbeten!

BEHINDERT LEBEN - EINE GROßE HERAUSFORDERUNG UND MUTPROBE!

Vortrag am Dienstag, 11. Juni 2013, 19-21 Uhr,
in den Räumen der Gruppe 94

Als Jugendliche mit einer chronischen Erkrankung zu leben –
mit 20 Jahren eine Körperbehinderung zu bekommen -
eine Familie zu gründen - im Berufsleben zu stehen –
dann mit 50 Jahren eine Krebserkrankung zu durchleben –
und trotz allem Mut zum Leben zu haben?

Ich gebe an diesem Abend Einblick in Höhen und Tiefen meines Lebens und lade zum Erfahrungsaustausch ein.

Auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme freut sich Susanne Deimel

MEIN ERSTER TRAUM IN DER INTENSIVSTATION

(Die Einleitung zum persönlichen Traumerlebnis ist in der Zwiebel 10/2012 nachzulesen)

Eine steile, hohe Geröllhalde zog sich von meinem Blickwinkel aus rechts hinauf. Die lockeren Steine waren komplett braun, wie von einer samtigen Konstellation überzogen. Der unheimlich wirkende Hang zog sich von hoch oben direkt in einen See. Das Wetter war trocken, ich konnte von meinem Ausblick, hinter dem sich ein Nadelwald weit hinaufzog, auf die riesige braune Geröllhalde blicken.

Plötzlich- wie in einem Filmcut- sah ich mich direkt auf der Halde. Um mich explodierte eine Reihe von Granaten, Staub wirbelte auf. Schemenhaft nahm ich eine Schar Männer um mich wahr, sie wühlten in den aufgeschossenen Löchern der Steinalde. Ich konnte erkennen, dass sie eine wertvolle Substanz dem Boden entnahmen. Mit aufgeregten Rufen in einer mir fremden Sprache zeigten sie einander ihre Fundstücke. Da entdeckten sie mich, stürzten auf mich zu, spannten meine Hände über meinen Rücken und fesselten mich mit einer Schnur. Dann stießen sie mich vor ihnen her auf einen schmalen Pfad. Mit größter Eile drängten sie mich, als würden sie sich verfolgt fühlen, in Richtung eines eng am See liegenden Dorfeinganges. Linker Hand stiegen steile, dicht bewaldete Berghänge hinauf. Auch diese Bäume hatten eine eigenartige bräunliche Färbung. Nur der See unterhalb des Pfades, auf dem ich mich stolpernd durch die Stöße der Männer mit gefesselten Armen bewegte, war strahlend blau. Schemenhaft lag am Ende des bewaldeten Abhanges die Siedlung, bestehend aus ein paar hohen Häusern, allesamt in brauner Färbung. Eine kleine Hütte mit einer aufschiebbaeren Fensterscheibe stand am Wegrand. Darin saß ein Zöllner. An diesem schmuggelten sich die Männer mit ihrer wertvollen Fracht, die sie aus der Geröllhalde gebrochen hatten, vorbei. Geräuschlos, einer nach dem anderen, schlichen sie tief geduckt an dem Zollhäuschen vorbei. Nur mit mir gelang es ihnen nicht. Ich wurde gefasst und als Dieb hingestellt. Man einigte sich, mich als Geisel in den neuen Gebietsabschnitt zu übernehmen.

Dann führten sie mich an einem Schilfufer entlang zu einer Bootshütte und stießen mich in ein bereitstehendes Boot mit laufendem Motor. Danach lösten sie meine Fesseln und befestigten an meinen Händen links und rechts je einen schweren Gegenstand in einem Ausmaß von ca. 20 cm Seitenlänge. Ich konnte an dem Gewicht und an der Konsistenz sofort erkennen, dass es sich um pures Gold handelte. Dies war also das geschmuggelte Erz aus der Geröllhalde!

Außerdem hatten sie eine große Anzahl von wertvollen Antiquitäten auf dem Boot deponiert- es war also ein Schmugglerboot. Instinktiv wusste ich die Absicht, die hinter meiner peinvollen Fesselung an die Goldbarren war. Man wollte mich versenken, die Stelle markieren, um das Gold später wieder zu holen. Dieses Gold würde mich mit seinem Gewicht zweifelsohne auf den Grund ziehen und ertränken. Ich konnte all dies unmissverständlich auch an den Gesten der Kidnapper erkennen. Der See war nicht tiefer als zwei Meter, dort wäre ich deponiert bis die Luft rein gewesen wäre, danach hätte man das Gold außer Land geschmuggelt. Sehr langsam fuhr das Boot auf dem spiegelglatten See. Es war dieses Wetter, aber windstill. Die Männer an Bord hatten auf einmal Baströcke an und Speere in den Händen. Eintönig „brodelte“ der Motor dahin. Die Zeit zog sich immer länger über den See. Ich stand mit den Goldbarren an den Händen in der Mitte des Bootes, durfte mich nicht bewegen und hatte Todesangst. Immer länger dehnte sich die Zeit. Kein Wort wurde gesprochen. Man änderte oft die Route, offensichtlich um einen günstigen Platz für mich zu finden. Meine Angst wurde unerträglich.

Die Nacht, die wir durchfahren hatten, wich. Am Ufer glaubte ich schemenhaft im Morgennebel meine Familie zu erkennen. Außer dem eintönigen, surrenden Motorgeräusch war nichts zu hören. Die Fahrt schien endlos zu dauern. Immer wieder kreiste das Boot, in dem ich nun gefesselt lag, an bestimmten Stellen. Wieder und wieder durchzog mich Todesangst, mit den beiden Goldbarren gnadenlos in den See gestoßen zu werden. Die Zeit ging penetrant langsam mit mir um, dazu kam die Kälte des Morgens.

Die Besatzung des Bootes sprach nach wie vor kein Wort. Einer der Männer stand ganz vorne an der Spitze des Buges und hielt offenbar Ausschau. Ich versuchte meine Fesseln zu lösen, was mir auch ansatzweise gelang. Trotz der Kälte rann mir bald der Schweiß über den Körper. Wieder kam ein grässlicher Angstschub. Das Boot fuhr unvermindert weiter, während langsam die Morgenhelle im Nebel anstieg. Plötzlich, völlig unvermutet, steuerte das Boot Richtung Ufer. Eine Villa im klassizistischem Stil stand im Nebel, umgeben von Schilf und Bäumen auf einer kleinen Landzunge.

Während meiner unendlich langen Fahrt kaute ich unentwegt an einem Plastikrohr. Dieses Rohr stand mir dabei etwa 10 cm aus dem Mund. Durch mein nervöses Kauen wurde es jedoch immer kürzer. Als das Boot nun angelegt hatte, kam zwischen dem Schilf eine Gruppe von kleinwüchsigen, halbnackten, dunkelhäutigen Männern, die pechschwarzes Haar trugen, hervor. Aus unerklärlichen Gründen wollte mir einer von ihnen mein Rohr aus dem Mund ziehen. Ich biss

jedoch die Zähne so stark zusammen, sodass er es nicht und nicht fertig brachte. Nach einigen vergeblichen Versuchen gab er es mit einem wilden Geschnatter auf.

Dann begann sich plötzlich der Traum aufzulösen. Im Hintergrund sah ich - wieder nur schemenhaft- meine Familienangehörigen stehen, an ihren Bewegungen konnte ich sie erkennen. Meine Schwestern Brita und Susi, Heide nahm ich etwas genauer wahr, die anderen entschwandten im Nebel. Ich selbst konnte auf einem kleinen Weg am Zaun der Villa entlang entkommen.

Gerd Fussi

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 danken unseren Sponsoren:



 Raiffeisen



Kapsch >>>

**Naturfrieseur –
Claudia Waltenberger, Schrems**

**germania apotheke,
1150Wien**

Der Mitgliedsbeitrag für 2013 erhöht sich aufgrund von Mehrkosten bei Druck, Material und Postgebühren auf 45€, wir bitten um Verständnis!

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

IMPRESSUM: Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“, www.gruppe94.at
Redaktion: Gina Kekere, Layout: Eva Ordelt, Grafik: Gina Kekere
Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org