

# Die Zwiebel



Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ – Juli 2013



Alle zum Thema „Mut zum Leben“ angekündigten Veranstaltungen haben stattgefunden, und wir freuen uns, dass die so unterschiedlich gestalteten Abende viel Anklang fanden und zahlreich besucht waren. Danke Heini, danke Galib, danke Susanne, ihr habt eure persönliche Erfahrungsschatztruhe für uns geöffnet, und jeder durfte und konnte, wenn er wollte, eine für ihn passende „Mutperle“ mitnehmen. Herzlichen Dank für dieses Geschenk!

Nun, ich habe die feste Absicht, meine Perle zu hegen und zu pflegen, damit sie glänzend, widerspiegelnd und kostbar bleibt, denn für mich bedeutet sie mehr als nur Lebensmut.

Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch bieten die monatlichen Treffen und unser jährliches

## **SOMMERFEST**

im Innenhof der Gruppe 94

**Samstag, 13. Juli 2013**

ab 10 Uhr – open end  
bei jedem Wetter!!

**Herzliche Einladung!**

Der lauschige Innenhof gibt Gelegenheit zum gemütlichen Plaudern, hier kann man alte „Zwiebelfreunde“ treffen, mit Ärzten, Therapeuten und Schamanen in Kontakt kommen. Getränke und ein kleines Buffet stehen bereit! Vielleicht gibt es noch die eine oder andere Überraschung....Es wäre schön, wenn du dabei bist!

Für die 2. Jahreshälfte bereiten wir wieder interessante Vorträge vor, die rechtzeitig auf unserer Homepage angekündigt werden.

Bis dahin wünsche ich euch eine erholsame, lichte Sommerzeit – und wie ihr zu Kräften kommt, könnt ihr ja auf der letzten Seite nachlesen!  
Herzlichst 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

2. Juli      1. Okt.  
3. Sept.    5. Nov.

Gedankenaustausch für Trauernde mit Heide

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

4. Juli      3. Okt.  
7. Nov.     5. Dez.

**Bitte anmelden!**

Einladung zum **SOMMERFEST** am Samstag, den **13. Juli 2013**,  
im Innenhof und den Räumen der Gruppe 94, bei jedem Wetter !!  
Ab **10 Uhr – open end !**

### **YOGA und WILDKRÄUTER – Wochenende**

Freitag, 5.7.2013, 17 Uhr – Sonntag, 7.7.2013, mittags

mit **Gabi Vezjak-Schmitt** und **Beatrix Schiman**

im Seminarzentrum Rosenhof im Waldviertel.

Anmeldung unter [www.seminar-rosenhof.at/](http://www.seminar-rosenhof.at/) oder <http://yogaby.at/>

**Seminar nach Dr. C. Simonton** zur Stärkung der Selbstheilungskräfte  
mit Dr. **Thomas Schmitt** (Leitung) und **Anna-Maria Steurer**

Freitag, 8. Nov. – Sonntag, 10. Nov. 2013

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

**Ärztliche-Schamanische Ambulanz:** jeden Montag

**TCM-Beratung, Dr. Leo Spindelberger**

(Vor Anmeldung jeweils im Büro - 01 5811558)

Alle aktuellen Termine finden Sie unter [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

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 sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/5811642

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

## ZUM NACHLESEN .....

Als ersten Referenten durften wir am 15. 4. **Heini Staudinger** im Bezirksamt Wieden begrüßen. Er hat als Unternehmer, Chef der Waldviertler Schuh- und Möbelwerkstatt und Begründer der GEA-Akademie, seit Jänner 2012 in der Auseinandersetzung mit der Finanzmarktaufsicht durch seine klare und standhafte Haltung viel Aufsehen in der Öffentlichkeit erregt, und so fügte er dem „**Mut zum Leben**“ noch das „**Fürchte dich nicht!**“ hinzu.

Zuerst gab Heini einen Einblick in wichtige Stationen seines Lebens. Seine Prinzipien, die das Leben selber schreiben muss, sind folgende: „Fürchte dich nicht!“ - die Angst ist eine der größten Behinderungen im Leben

„Sei g'scheit!“ – Achtsamkeit, Klugheit

„Liebe!“ - lass dich leiten von der Liebe – immer, wenn du zweifelst!

Dann stellte er dem interessierten Publikum seine 5 Thesen vor:

° Auf die innere Stimme hören!

° Naivität bewahren!

Die griechischen Götter liebten die Naiven, weil sie von den Klugen keine Heldentaten erhoffen konnten.

° Fürchte dich nicht vor dem Alleinsein!

Durch Scheitern nicht aufgeben, sondern immer wieder aufs Neue beginnen.

° Was hält mich gefangen, das zu tun, was ich immer schon tun wollte?

Das Sein ist das Wichtige, nicht das Haben.

° Spring, bitte! Spring aus der Kraft der Mitte!

Wie man aus den eigenen Gefangenheiten herauskommt...

Zu diesem Thema rezitierte Heini eines seiner Lieblingsgedichte: „Der Panther“ von Rainer Maria Rilke (Unbedingt nachlesen!)

Danach war Zeit und Raum, sehr persönliche und direkte Fragen zu stellen, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen, der Angst zu begegnen, Kanäle für den Mut zu öffnen, neue Kraft zu schöpfen....

Danke, lieber Heini Staudinger, für dein Dasein, für deinen Mut, für deine Kraft, für deine Präsenz...

...und danke Herr Bezirksvorsteher Plasch, dass wir in Ihrem Haus Gast sein durften!

Am 22. Mai nahm **Galib Gernot Stanfel** die 18 Teilnehmer seiner Veranstaltung „**Die Kraft der Musik**“ mit auf eine wunderbare Reise zu den Wurzeln der Altorientalischen Musiktherapie.

Nach einer kurzen persönlichen Einführung stellte der erfahrene Musiktherapeut seine Instrumente vor, erzählte Geschichten dazu und entlockte der Ud, der arabischen Laute, wunderbare Weisen. Schon bald tönnten oder sangen die meisten der Anwesenden mit, jeder auf seine Art, mal ganz leise und zart, dann wieder laut und tief aus der Brust. So unterschiedlich sich auch jeder einbrachte, so entstand doch ein harmonischer Gesang, begleitet von rhythmischem Klatschen, Schnalzen und Tiergeräuschen, als würden wir über weite Steppengebiete (Zentralasiens?) reiten. Welch eine Freude!

Anschließend zeigte uns Galib einfache, weich fließende, harmonische Bewegungen, die aus schamanischen oder sufischen Tänzen stammen. Zur pentatonischen Musik bewegten wir nun Hände, Arme, Schultern und Köpfe, lenkten unsere Aufmerksamkeit dorthin, und so konnte jeder intensiven Kontakt zu seinem Körper aufbauen. Allmählich führten uns die Melodien und Rhythmen von den Bewegungsstrukturen zu einem Improvisationsteil, der den gesamten Körper erfasste und sich als ganz eigener, freudvoller Tanz ausdrücken durfte.

Dann folgte die rezeptive Musiktherapie. Mit dem Kopf in Richtung Galib legten wir uns bequem auf vorbereitete Matten. Wir wurden eingeladen, die Augen zu schließen, tief durchzuatmen, uns im inneren Bild einen ruhigen Flusslauf, der ins Meer mündet, vorzustellen und uns den Klängen hinzugeben, die das Tor zur Intuition und den Selbstheilungskräften öffnen können. Galib improvisierte in bestimmten Makams (=Tonarten) auf seinen Instrumenten: der Rohrflöte oder Ney, der Ud oder Kurzhalslaute, der Rebab oder Kniespießgeige. Die Töne der Maultrommel, die er am Beginn einsetzte, wurden von den meisten Teilnehmern mit Wasser assoziiert, dem Plätschern eines Baches, dem Strömen eines Flusses...

Nach der wunderbaren „Bespielung“, die dauerte ca. eine halbe Stunde, fand ein reger Austausch über die Kraft der Musik und das Erlebte statt. Fast alle spürten tiefe Entspannung, Ruhe und Frieden, einige waren schmerzfrei(er) - und alle freuten sich über den Ausklang des Abends mit Tee und kleinen orientalischen Gaumenfreuden.

Danke, lieber Galib, für deine wunderschöne gespielte und gesungene Musik, für die Vermittlung von uraltem Wissen, für deine Geduld, für deinen Humor .....

...und danke an die Bezirksvorstehung Wieden, die uns den schönen Raum für diese Veranstaltung zur Verfügung stellte.....

...und danke allen, die bei der Organisation und der Durchführung mit Freude und großem Einsatz mithalfen!

*Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gegenüber steht, und das notwendigste Werk ist immer die LIEBE.  
Meister Eckhart*

**Wir danken unseren Sponsoren:**

**kapsch >>>**



**Naturfrieseur –  
Claudia Waltenberger, Schrems**

 **Raiffeisen**



**germania apotheke,  
1150Wien**

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

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

**„Behindert leben – eine große Herausforderung und Mutprobe!“**  
war das Thema des Abends, den **Susanne Deimel** am 11. Juni in der Gruppe 94 gestaltete.

Liebevoll war der Raum hergerichtet, ein Tisch war mit Blumen und kleinen Dingen, die ihr etwas bedeuten, geschmückt. Salzbrezeln lagen bereit.

Und dann begann Susanne in ihrer lebendigen Art zu erzählen. In einer sehr achtsamen Weise gab sie Einblicke in ihr Leben, öffnete sich im geschützten Raum der Gruppe manchen Höhen und Tiefen ihrer Vergangenheit. Sie nahm uns mit auf die Reise durch die Stationen ihrer Krankheiten, durch den Schmerz, sie ließ uns aber auch Anteil nehmen an der großen Liebe zu ihrer erwachsenen Tochter, die neben ihr saß.

Sie vermittelte uns den Prozess des Erkennens und Abtragens ihrer Masken, ihrer Reifung, ihrer Heilung.  
Sie sprach über ihre Kraftquellen und Kraftplätze, wo sie schöpfen kann, wenn der Tank sich leert und der Mut sinkt.

Im kleinen Kreis wurden anschließend Erfahrungen ausgetauscht, das Wort „Behinderung“ wurde aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet.

Danke, liebe Susanne, für deine Bereitschaft, ein solch sensibles Thema anzunehmen!  
Danke für deine Offenheit, für deine Ehrlichkeit, für deinen Tiefgang, du hast unsere Herzen berührt!

Danke, liebe mutige Freundin!

*Die Schlussfolgerung ist immer dieselbe:  
Die Liebe ist die stärkste  
und zugleich die unbekannteste  
Energie der Welt.  
Pierre T. de Chardin*

## GREEN SMOOTHIE

Viele Stars schwören auf die so genannten „Green Smoothies“, vitalstoffreiche Gemüse – bzw. Wildkräutergetränke.

Hollywood trinkt grün – wir auch!

Wildkräuter sind wahrlich Geschenke der Natur! Sie sind voll gepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie sind kraftvoll und widerstandsfähig – das merken wir Hobbygärtner jedes Frühjahr, jeden Sommer!

Zugegeben, manchmal scheint es, als ob man diese Wildkräuter nicht unter Kontrolle bekommen könnte. Doch dafür gibt es eine äußerst einfache Lösung – ab in den Mixer damit!

Ich habe schon öfters Spott und Hohn von Freunden über mich ergehen lassen, wenn ich eine Brennnessel oder ein anderes „Unkraut“ im Garten stehen ließ ... um es später zu ernten und zu pürieren.

Die Widerstandskraft, die Ausdauer und Naturbelassenheit machen Wildkräuter zu wunderbaren Nahrungsmitteln für uns, wenn sie natürlich auf kunstdüngerfreiem Boden wachsen. Sie sind nicht hoch gezüchtet wie unsere Salate und müssen nicht vor Frost, Vögeln oder Schnecken geschützt werden. Das sind genau die Zutaten, die auch uns stärken und vielleicht auch den „Kampfgeist“ und die Ausdauer in uns wecken!

Wenn ich so durch die Natur marschiere, ist mein Blick meistens auf den Boden gerichtet, und ich bin immer wieder fasziniert, wie einfach es doch ist, dieses Riesenpaket an Gesundheit, das Mutter Natur für uns bereithält, zu finden.

### **Green Smoothie – Rezept**

Brennnessel

Löwenzahn

Spitz-/Breitwegerich

Giersch

Zitronensaft (unbehandelt)

Apfel

Wasser

Alle Zutaten so lange mixen, bis eine sehr homogene Masse entsteht.

Viel Spaß beim Sammeln und Pflücken!

Trixi Schiman