

# Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
März 2015**



**AB JETZT WILL ICH BERAUSCHT  
SEIN!**

## **„AB JETZT WILL ICH BERAUSCHT SEIN!“**

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder – dieser Satz ist unser **Motto für das Jahr 2015** – herzlich willkommen!

„Berauscht sein“ - welche Assoziationen tauchen dabei auf? Vielleicht Freude und heitere, zuversichtliche Stimmung? Hoch- und Glücksgefühle? Ich verknüpfe damit auch Begeisterung und leidenschaftliche Inbrunst, Verzückung und den tranceartigen Zustand der Ekstase - ganz ohne Alkohol und/oder Drogen.

Direkt nach meiner Krebserkrankung (Leiomyosarkom 2003) erfasste mich fast tagtäglich ein leidenschaftliches Gefühl, mit schwarzem Stift auf weißem Papier Muster zu zeichnen. Ich erinnere mich, dass das erste Bild einige Tage nach meiner letzten Operation, die äußerst Kraft raubend war, im Spitalsbett entstand. Diese Mandalas, sie zeigten sich zuerst in Oval- und später in Kreisform, quollen nur so aus mir heraus, in immer neuen Variationen, ohne Hilfsmittel, ohne Vorgaben.

Zuerst spürte ich ein starkes Verlangen, meine inneren Bilder auf das Papier zu bringen. Wenn dann mein Stift von der Mitte aus seinen Weg „tanzend“ übers Blatt fand, ließ ich mich inbrünstig (ich mag dieses alte Wort) auf den heilsamen Prozess ein, aus tiefster Seele, mit großer Hingabe.

Schon bald war ich in einem meditativen Zustand versunken, außerhalb von Zeit und Raum, in einer Art Trance, ganz bei mir in Stille, wunderbar. Und dann das Staunen und die intensive Freude über das Hervorgebrachte, das Kraftschöpfen aus dem Gezeichneten, wenn ich wieder im Hier und Jetzt war.

Vielleicht erinnern sich „alte“ WeggefährterInnen noch an die Zeit meiner „Mandala – Ergüsse“, auch die ersten „Zwiebel“ – Rundbriefe blieben davon nicht verschont!

*Bete mit Leidenschaft! Arbeite mit Leidenschaft!*

*Liebe mit Leidenschaft!*

*Iss, trink, tanz und spiel mit Leidenschaft!*

*Warum willst du wie ein toter Fisch*

*in Gottes Ozean aussehen?*

*Mevlana Rumi*

Es ist die Leidenschaft, die uns leben lässt, die uns herausfordert und neugierig macht, die uns antreibt, die uns für etwas brennen lässt. Mit Leidenschaft kann ich Licht und Wärme in die dunklen Zeiten von Krankheit und persönlichen Krisen bringen. In welchen Bereichen finde ich sie? Wie kann ich mich dafür öffnen? Wie kann ich Hilflosigkeit, Angst und Schmerz erkennen und annehmen, damit auch wieder Kraft, Freude und Begeisterung spürbar werden und ihren Platz einnehmen?

Die folgenden Zeilen von Jürgen Spohn laden zum Schmunzeln und zum Nachdenken ein und passen, finde ich, gut zu unserem Thema: „Ab jetzt **WILL** ich berauscht sein!“

*Das Leben ist zum Leben da –  
für: Picknick im Himalaja,  
für: eine Katze zum Schnurren bringen,  
für: Fortbewegung auf eigenen Schwingen,  
für: einen duftenden Pfirsich küssen,  
für: wollen wollen statt müssen müssen.*

Unsere **Seminare**, **Veranstaltungen** und **Treffen** geben dir/Ihnen die Möglichkeit, sich den verschiedenen Aspekten von „Berauscht – sein – wollen“ anzunähern.

Der erste Schritt ist die Bereitschaft zur Herzöffnung, denn alles, was aus tiefstem Herzen entspringt, ist mit Liebe verbunden und bereitet Freude.

Atemreisen, Meditationen, das Eintauchen in die kraftvolle Landschaft des Waldviertels, gemeinsames Lachen und Singen, Humor, wertschätzende Begegnungen mit anderen – das alles öffnet neue Herzqualitäten. Kreative Methoden in der Kunsttherapie inspirieren und bringen Lebendigkeit.

**Wir laden dich/Sie herzlich zur Teilnahme ein und freuen uns auf ein berauschendes Wiedersehen!**

Einen sonnen- und blütenreichen Frühling wünscht allen  
Gina Kekere

## TERMINPLAN 2015

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

7. April

5. Mai

2. Juni

Gedankenaustausch für  
Trauernde mit Heide

bitte tel. anmelden

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

30. April

28. Mai

25. Juni

### **Herzliche Einladung zu unserem Sommerfest!**

Samstag, **4. Juli 2015**, ab 14 Uhr – open end!

**Kunsttherapie mit Miriam Turmalin:** kostenfreier Abend  
zum Kennen lernen, in den Räumen der Gruppe 94  
Mittwoch, **15. April 2015**, Beginn um 19.30 Uhr

**Filmvorführung: „Lebenskünstlerinnen“** - anschließend  
Austausch bei kleinem Buffet, in den Räumen der Gruppe 94  
Dienstag, **12. Mai 2015**, Beginn 19 Uhr, freier Eintritt

### **Auf dem österreichischen Jakobsweg:**

**Spirituelles Wandern mit Dr. Thomas Schmitt und  
Anna-Maria Steurer** (Anmeldung im Büro der Gruppe 94,  
Details auf unserer Homepage)  
Samstag, **13. Juni** bis Dienstag, **16. Juni 2015**

### **Seminar nach Dr. C. Simonton zur Stärkung der Selbstheilungskräfte**

Kursleitung: **Dr. Thomas Schmitt** und **Anna-Maria Steurer**  
Freitag, **26. Juni** bis Sonntag, **28. Juni 2015**  
in 3943 Schrems, GEA-Akademie, Niederschremser Str. 4b

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

**Ärztlich-Schamanische Ambulanz:** jeden Montag

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

(Vor Anmeldung jeweils im Büro – 01 58 11 558)

**Wir sind erreichbar:**

Dr. Thomas Schmitt: 0664/58 11 642

Rosa Eckhardt: +43 (0)1 58 11 558

## **Kunsttherapie in der Gruppe 94**

**Mittwoch, 15. April 2015, Beginn um 19.30 Uhr**

Kunsttherapie wird mittlerweile als psychoonkologische Methode angewandt. Laut Studien ist belegt, dass sich durch Kunsttherapie Krankheitssymptome reduzieren. Selbstverständlich ist sie jedoch kein Ersatz für eine medizinische Behandlung, sondern nur ein Begleitmittel.

Ich bin **ganzheitliche Kunsttherapeutin** und freue mich, Kunsttherapie in der Gruppe 94 anbieten zu dürfen. Auf Wunsch und je nach Bedarf kann in den therapeutischen Sitzungen **gemalt, gezeichnet, mit Ton modelliert, geschrieben, getanzt, gesungen, musiziert und geschauspielert werden.**

**Was ist Kunsttherapie und wofür eignet sie sich?**

Muss man künstlerisch begabt sein, um diese Therapieform, die sowohl bildnerische als auch darstellerische Medien beinhaltet, auszuprobieren?

**Kunsttherapie ist eine Therapieform, welche davon ausgeht, dass Kunst an sich heilsam wirkt.** Jede künstlerisch-kreative Beschäftigung eröffnet einen Raum der Möglichkeiten, einen Raum der unerschöpflichen Fantasie. In dem wir uns auf eine künstlerisch-kreative

Tätigkeit einlassen, können wir uns jedes Mal aufs Neue entdecken.

In jedem von uns schlummert eine kreative Veranlagung. Diese kann man z.B. bei Kindern leicht bemerken. Sie sind noch so unvoreingenommen und haben von Natur aus einen spielerischen, fantasievollen Zugang zu den Dingen. Wenn man Kindern zuschaut, kann man feststellen, dass sie ihre kreative Veranlagung auf natürliche Art ausleben, es sei denn, sie werden von uns Erwachsenen dabei eingeschränkt. Leider ist dies vielen von uns geschehen. Wie oft habe ich schon von Menschen gehört, dass ihnen gesagt wurde, sie könnten nicht zeichnen, oder sie sollten das Singen doch lieber bleiben lassen!

**In Wahrheit hat jeder Mensch ein schöpferisch-kreatives Potential.** Manche leben es bereits aus. In solchem Fall kann die Kunsttherapie als Selbsterfahrung eine Stütze sein, um den kreativen Ausdruck zu erweitern und zu vertiefen. Diejenigen, die einen Zugang zu ihrem schöpferischen Potential suchen, können es mithilfe der Kunsttherapie erwecken und erneut ausleben. Das heißt konkret, dass jede/r Kunsttherapie ausprobieren kann, egal ob man bereits künstlerisch tätig ist oder beispielsweise den Mut hat, zum ersten Mal seit der Volksschule wieder zu einem Pinsel zu greifen! **Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.**

In der Kunsttherapie kann jeder für sich experimentieren. **Das Ziel ist, sich in einem geschützten, wertfreien Raum auf künstlerisch-kreative Prozesse einzulassen, ohne die Absicht, ein künstlerisches Endprodukt zu bekommen.** Wir lassen uns von den Endergebnissen überraschen! Wichtiger sind die Erkenntnisse und Gewinne, die wir durch den kunsttherapeutischen Prozess bekommen. Meine Intension ist also nicht darauf ausgerichtet, dass in der

Kunsttherapie Kunstwerke entstehen. Sollten die TeilnehmerInnen jedoch das Interesse haben, ihre Werke vor einem Publikum zu zeigen, kann dafür gesorgt werden. Ansonsten bleiben sie und auch alle Sitzungsinhalte unter uns und obliegen der Verschwiegenheitspflicht.

### **Was kann Kunsttherapie also bewirken?**

Durch den künstlerischen Ausdruck werden unsere inneren, kreativen Ressourcen und Fähigkeiten gefördert und gestärkt, wir können unser kreatives Potential ausleben und zu neuen Möglichkeiten und Lösungsansätzen für die Herausforderungen in unserer aktuellen Lebenssituation finden. Oder auch einfach Spaß und Freude am künstlerisch-kreativen Tun entdecken!

Gerade in Lebenssituationen, in welchen wir mit der Sprache auf Grenzen stoßen, hilft Kunsttherapie nonverbal, Gefühlen wie Wut, Angst, Verzweiflung oder auch Wünsche, Sehnsüchte und Hoffnungen zum Ausdruck zu bringen. Dadurch können Blockaden und Spannungen gelöst werden und zur Krankheitsbewältigung beitragen. **Neue Perspektiven können entdeckt werden und ein Stück Lebensfreude zurückbringen.**

So lade ich Betroffene und/oder Angehörige herzlich ein, die offene Kunsttherapiegruppe kennen zu lernen. Der Inhalt variiert und gestaltet sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen. Bei jedem Treffen biete ich Selbsterfahrung mit ein oder mehreren künstlerischen Medien an. Auch die Häufigkeit der Kunsttherapiestunden richtet sich nach den Wünschen der TeilnehmerInnen, die genauen Daten werden auf der Homepage der Gruppe 94 erscheinen.

**Die Teilnahme ist kostenlos, freie Spenden werden gerne entgegen genommen.**

Wer sich selbst mit Hilfe von Kunsttherapie spielerisch neu erfahren und seine/ihre Selbstheilungskräfte durch künstlerische Methoden aktivieren will, kann mich gerne auch für Einzelsitzungen kontaktieren:

Miriam Turmalin / diplomierte Kunsttherapeutin

0650-9285826

[miriam@turmalin-kunsttherapie.com](mailto:miriam@turmalin-kunsttherapie.com)

[www.turmalin.kunsttherapie.com](http://www.turmalin.kunsttherapie.com)

## **„Lebenskünstlerinnen“**

**Sieben Frauen und ihre Erfahrungen mit Krebs**

**FILMVORFÜHRUNG: Dienstag, 12. Mai 2015, 19 Uhr**

Dokumentarfilm von Gesine Meerwein & Katharina Gruber

Sieben Frauen kommen zu Wort, alle waren bzw. sind an Krebs erkrankt und setzen sich individuell ganz unterschiedlich mit ihrer Krankheit auseinander. Auch eine betroffene Filmemacherin steht vor der Kamera.

Die Frauen erzählen in beeindruckender Offenheit und machen Mut. Der Film hat Dichte, ist weder tieftraurig noch bleischwer, zeigt Leichtigkeit, Heiterkeit und Witz.

Drei Monate nach meiner Krebsdiagnose sah ich 2003 den ausgezeichneten Film im Kino und traf zum ersten Mal Dr. Thomas Schmitt, der in der damals anschließenden Podiumsdiskussion als Arzt und Psychoonkologe vertreten war, kam mit ihm ins Gespräch....

Auch wir bieten nach der Filmvorführung die Möglichkeit zum **Austausch** an, der **offene** und **kostenfreie** Abend wird ausklingen bei einem kleinen Buffet.

**Wir freuen uns auf Ihr/dein Kommen!**

## **„M – ein Recht auf Rausch“**

Im Duden steht unter „Rausch“ neben anderen Erklärungen: „übersteigter ekstatischer Bewusstseinszustand“.

„Ekstase“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „aus sich heraustreten“, „Verzückung“, „Entrückung“; hier mit dem Zusatz „rauschhafter, tranceartiger Zustand, in dem der Mensch der Kontrolle seines normalen Bewusstseins entzogen ist“. Und dann findet sich noch die Beschreibung: „Glücksgefühl, das jemanden über seine normale Gefühlslage hinaushebt“.

So. Und nun erhebe ich den Anspruch auf meinen „Dauerrausch“: das Glücksgefühl nicht als Sonderzustand, der dem „Normalzustand“ des offenbar Unglücklich-Seins gegenübersteht, sondern eben als eine dem Menschen mögliche, ganz natürliche Befindlichkeit.

Ja - wie soll denn das gehen?

Wir alle kennen jede Menge von „Rauschzuständen“: Liebesrausch, Höhen- und Geschwindigkeitsrausch, Sieges- und Freudenrausch, Gold- und Machtrausch - und vielleicht auch den Rausch durch Alkohol oder Drogen.

Außerdem wissen wir auch, und nun lasse ich den moralisierenden Aspekt beiseite, dass der Mensch schon immer, so weit wir das überhaupt zurückverfolgen können, Mittel und Wege gefunden hat, sich so einen Zustand der glücklichen Berausung zu verschaffen. Ob das der bei uns so überaus geliebte Wein ist - der ja auch seinen Platz in der katholischen Religion als Messwein = „Blut Christi“ gefunden hat - oder diverse andere Rauschmittel, wie sie uns aus den schamanischen Traditionen quer über den Erdball bekannt sind.

Nun behaupte ich allerdings, dass wir uns diesen Zustand der Freude oder Glückseligkeit oder Verzückung ganz einfach ermöglichen können, einfach, indem wir ihn uns erlauben und uns in dieses Gefühl hineinbegeben. Die meisten Menschen haben kein Problem damit, bei einem Konzert, beim Tanzen, in der Natur oder bei der Liebe in einen süßen Rauschzustand zu gelangen, und sie genießen ihn auch sehr. Und dann ist er wieder vorbei.

Manchmal reicht es, sich zurückzulehnen und sich zu erinnern – an dieses wunderbare Gefühl, das so allumfassend in mir präsent ist und mich so sehr in diesem Augenblick sein lässt – und schon ist es wieder da, und unabhängig von äußeren Umständen kann ich mich ganz diesem Gefühl hingeben. Und das hat nun wirklich nichts mit Wirklichkeitsverlust zu tun, ganz im Gegenteil.

Meditation ist auch ein Weg, in dieses Gefühl zu gelangen. Dazu reicht es schon, sich hinzusetzen und zu atmen und sich selbst die Möglichkeit zu geben, Freude zu empfinden. Zulassen, dass dieses Gefühl sich in mir ausbreitet, mit jedem Atemzug stärker wird, mich ganz ausfüllt. Mit etwas Übung kann ich dann dieses Gefühl immer mehr in den Alltag mitnehmen – Freude beim Einkaufen, beim Kochen, beim Putzen....

Jetzt kommt unweigerlich die Frage: Ja darf ich das, wo die Welt doch so furchtbar aussieht und überall so viel Not und Krieg und was-weiß-ich-noch-alles existiert?

Nun, Freude empfinden bedeutet nicht, ignorant gegenüber der Welt zu sein. Aber sie wird definitiv nicht besser, wenn ich dauernd leide. Ich kann viel mehr bewirken, wenn ich Freude ausstrahle. Das größte Problem dabei scheint mir der Umstand zu sein, dass

viele Menschen glauben, es müsse etwas Besonderes geschehen oder jemand Besonderer da sein, der mir Glück und Freude bereitet. Oft haben wir es so gelernt!

Die Wahrheit ist, dass wir selbst die einzige Instanz sind, die uns glücklich machen kann – und wenn ich es kann, findet sich sicher auch jemand, mit dem ich, wenn ich will, teilen kann. Freude und Liebe liegen ganz nah beieinander – und so kann es passieren, dass wir mit ein wenig Übung in einem guten Gefühl der Liebe sind, einfach so. Und das ist das Paradox bei der Liebe - wenn man viel gibt, wird sie nicht weniger, sondern sie vervielfältigt sich auf wundersame Weise.

Somit: Ein „Hoch!“ auf den Dauerrausch!  
Anna-Maria Steurer



## **Die berauschte Fledermaus**

Die Diagnose Krebs ist für fast jeden Menschen und sein Umfeld zunächst ein Schock. Hat man den einmal überwunden, reagiert jeder Mensch anders und auch die Menschen, die einen umgeben. Angenehm und hilfreich sind für mich die Menschen, die mir wie immer begegnen, unaufgeregt Anteil nehmen und damit Stärke geben. Unangenehm und destruktiv sind diejenigen, die mir mit zerfließendem Mitleid begegnen und mir das Gefühl vermitteln, als läge ich schon auf dem Sterbebett.

Und wie ist das dann erst, wenn der/die Krebserkrankte trotz allem sprühende Lebensfreude zeigt? Kann man das? Darf man? Soll man das?

Als ich vor einigen Jahren am Ostersonntagmorgen entdeckte, dass ich Krebs habe, kamen mir im Schock zwei - objektiv gesehen - absurde Gedanken. Ich hatte kurz vorher einen sündteuren Wintermantel bestellt, der mir im September geliefert werden sollte. Mein schlechtes Gewissen wegen des Preises beruhigte ich mit dem Gedanken, dass ich meine Mäntel immer jahrzehntelang trage. Doch nun dachte ich: "Du erlebst nicht einmal mehr, dass dir der Mantel geliefert wird, geschweige denn, dass du ihn tragen kannst." Der zweite Gedanke war: "Jetzt hast du die Karten für die Salzburger Festspiele gemeinsam mit einer Freundin schon zu Beginn des Jahres bestellt, dich auf die Aufführungen so sehr gefreut - und wirst sie nicht mehr erleben."

Nach der Bestätigung der Krebserkrankung durch die Ärzte begannen die Chemotherapien, vorerst sechs an der Zahl. Sehr bald stellte sich heraus, dass es mir nach

erfolgreicher Chemotherapie am zweiten, dritten Tag sehr schlecht ging und ich dann immer ins AKH-Wien musste, um wieder auf die Beine zu kommen. Die mannigfachen Beschwerden in der sonstigen Zeit hatte ich dank meines großartigen Onkologen und einer Unmenge an Medikamenten recht gut im Griff. Als die „Saison in Salzburg“ heranrückte, war klar, dass die von mir gebuchten Aufführungen genau zwischen zwei Chemos fielen. Daraufhin fragte ich meinen Onkologen um Rat, ob ich es wagen könne, zu den Salzburger Festspielen zu fahren. Er bejahte es und ich begann mit den Vorbereitungen. Ich packte mein schönstes Gewand ein, besorgte mir eine kleine Kühltasche für meine Medikamente und verständigte das Hotel, dass ich im Zimmer einen Kühlschrank benötigte. Und dann ging es mit meiner Freundin Renate los nach Salzburg!

Welche Vorfreude schon auf der Fahrt dorthin, ich hätte die ganze Zeit singen können. Herzliches Willkommen im Hotel von den Besitzern, einem Geschwisterpaar, mit denen wir befreundet waren. Diese gaben mir gleich das Gefühl, sie wissen um meine schwierige Situation, aber sie sind auch überzeugt, dass ich es schaffe und dazu werden die schönen Tage bei ihnen beitragen. Ich hatte für die siebzehn Tage meines Aufenthalts sechs Aufführungen gebucht, von Theater über Konzerte bis zu Oper und Operette - und genoss jede einzelne Vorstellung.

Besonders in Erinnerung ist mir ein sonnendurchfluteter Nachmittag, als ich alleine in eine Vorstellung ging (ich glaube es war Mozarts 'Le Nozze Di Figaro'). Ich hatte einen langen, weit schwingenden goldfarbenen Rock mit darüber gelegtem schwarzen transparenten Tüll und ein ebenfalls goldfarbenedes Oberteil mit schwarzen

Lacksandaletten und passender Tasche an. Meine Freundin saß mit den Hotelbesitzern in der Küche und ich verabschiedete mich von ihnen. Ich werde nie die langen, liebevollen und - was meine Freundin betraf - auch stolzen Blicke vergessen, die mir nachgesandt wurden. Ich schwebte förmlich zum Autobus, der mich zum Festspielhaus brachte, und fühlte mich großartig.

Ebenfalls unvergesslich ist mir der Besuch der Aufführung 'Die Fledermaus' von Johann Strauß. Diese Inszenierung von Hans Neuenfels hatte bereits im Vorfeld für große Aufregung gesorgt, nahm er sich doch heraus, den Text mit sozialkritischen Dialogen zu bearbeiten und eine kaputte Gesellschaft zu zeigen anstatt der sonst üblichen ach so lustigen und illuminierten Farce. Die Salzburger und sonstige Gesellschaft reagierten mit heftigen Unmutsäußerungen. So auch in der Vorstellung, die wir besuchten. Es war köstlich - die einen buhten und riefen empört 'Skandal!' und sonstiges in den Saal, die anderen klatschten begeistert. Mir war klar, ich nehme teil an etwas Außergewöhnlichem und habe es mit allen Sinnen genossen.

Ich habe mich in diesen Tagen so lebendig gefühlt und mir kommt es in der Erinnerung vor, als wäre ich in dieser Zeit - berauscht von der Liebe, die mich umgeben hat, der schönen Stadt und den wunderbaren künstlerischen Genüssen - durch mein Leben geflogen.

Daher: JA und tausendmal JA zur Lebensfreude - gerade in solch schwierigen Zeiten einer Krebserkrankung!  
Übrigens - ich habe auch den neuen Wintermantel mit großer Freude getragen.

Renate Marschalek



Danke unseren Sponsoren:



**kapsch >>>**

Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Spende und Unterstützung:

Vereinsdaten für Spenden

IBAN: AT 54 3200 0000 0568 3990 BIC: RLNWATWW

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: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, [www.blaupause.org](http://www.blaupause.org)