

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Juni 2016**



Gemeinsam durch die Krise

„GEMEINSAM DURCH DIE KRISE“

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Die Krankheit Krebs ist für Betroffene eine enorme Belastung - nicht nur seelisch-körperlich. Oft fällt es schwer, mit Familienangehörigen oder Freunden über Ängste, Verzweiflung, Scham und Schwäche zu reden.

Da kann der Erfahrungsaustausch mit anderen an Krebs erkrankten Menschen hilfreich sein und befreiend wirken: Ich bin nicht allein mit meinen Gedanken und Gefühlen! In dieser Ausgabe ist nachzulesen, warum unsere Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ so sinnvoll ist.

Eine Möglichkeit zum gemeinsamen Treffen bietet unser jährliches **Sommerfest (Achtung neuer Termin!)**. Im begrünten Innenhof der Gruppe 94 kann man gemütlich plaudern, alte Weggefährtinnen begrüßen, in Kontakt kommen mit Therapeuten, Schamanen und Ärzten, gemeinsam tanzen oder etwas gestalten.... oder ab 14 Uhr das Buffet genießen.... bei jedem Wetter!

HERZLICHE EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST

im Innenhof und den Räumen der Gruppe 94

Samstag, 25. Juni 2016

ab 12 Uhr – open end

14.30 Begrüßung/ab 16.00 Schamanenritual

Gemeinsame Aktivitäten stärken, sie schaffen Vertrauen in sich selbst und zu anderen, geben Mut und Zuversicht für Neues, wecken Freude und Lust am Leben.

Wir laden euch/Sie zur Teilnahme ein und freuen uns auf euer/Ihr Kommen und auf ein Wiedersehen – gemeinsam sind wir stärker!
In Herzlichkeit und Vorfreude
Gina Kekere

TERMINPLAN 2016

Kostenlose GRUPPENTREFFEN: in der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b / Stg. 3 oder über Klagbaumgasse – Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebserkrankte und/oder deren Angehörige/Freunde:** jeweils Dienstag, 19 Uhr, ohne Anmeldung
7. Juni / 5. Juli / 6. Sept. / 4. Okt. / 8. Nov. / 6. Dez.

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE mit Heide:**
Bitte um tel. Anmeldung: 0650 42 49 750
jeweils Donnerstag, 19 Uhr
30. Juni / 29. Sept. / 27. Okt. / 24. Nov. / 22. Dez.

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

- **QIGONG:** mit Katja Hildebrandt, ohne Anmeldung
jeweils Dienstag 14. Juni / 20. Sept., 19 Uhr, Gr. 94

!!!! SOMMERFEST im Hof der Gr. 94 – NEUER Termin!!!!
Samstag, 25. Juni, ab 12 Uhr (Details siehe Briefbeilage!)

- **EFT (Emotional Freedom Techniques):** Präsentation der „Klopftechnik“ mit viel Praxis, ohne Anmeldung
Mittwoch, 14. Sept. 2016, 19 Uhr, in der Gruppe 94

- SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:

Bitte um **Anmeldung**: 0664 58 11 642 oder 0699 11 20 10 49
jeweils Montag, 19 Uhr, in den Räumen der Gruppe 94
26. Sept. / 17. Okt. / 14. Nov. / 12. Dez.

- FILMABEND: „Wunder der Heilung“ von Kurt Langbein
Mittwoch, 12. Okt., 19 Uhr, in der Gr. 94, ohne Anmeldung

Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

- KREISTÄNZE aus versch. Kulturen: Raum im Hof der Gr. 94,
Anmeldung bei Lolit Mödlinger: 0676 400 89 88
Mittwoch, 8. Juni 2016, 19.00 – 21.30 Uhr, € 25,-

- TAGUNG „SCHAMANISMUS UND WISSENSCHAFT“:
Info/Anmeldung/Kosten: office@shamanicstudies.net
Donnerstag, 9. Juni 2016, in Linz

- SEMINAR „Die Simontonmethode“ zur Stärkung der
Selbstheilungskräfte mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer
in Schrems, Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61
Termin: Freitag, 1.7. - Sonntag, 3.7.2016
Kosten pro Seminar: € 160,- (plus Unterkunft)

- GEMEINSAM MEDITIEREN: mit Musik, bewegt, still
Bitte um Anmeldung bei Anna-Maria: 0660 760 98 93
Samstag, 23. Juli 2016, 10 – 15 Uhr, in der Gruppe 94
Kosten: € 20,- (inklusive kleines Mittagessen)

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG 2016

Am Mittwoch, **19. Oktober** 2016, findet von 14 – 15 Uhr die nächste Generalversammlung statt, zu der der Verein „Gruppe 94“ alle Mitglieder in die Räume der Gruppe 94 einlädt.

Die Aussendung der Tagesordnung an die Mitglieder erfolgt rechtzeitig über E-Mail.

Gemeinsam statt einsam

..... heißt für mich, dass ich mit all meinen Sorgen und Nöten nicht alleine da stehe, dass ich mich mit anderen Menschen austauschen kann

Ist es so?

Oder bin ich eher sprachlos, wenn jemand aus dem nahen Familienkreis plötzlich mit einer schweren Krankheit konfrontiert ist? Wie kann ich unterstützen, wie kann ich helfen? Zieht sich die/der Betroffene zurück, ist es oft sehr schwierig durchzudringen und den richtigen Weg der Kommunikation, des sich Öffnens zu finden - für die Betroffenen selbst und auch für die Angehörigen. Darf ich alles sagen, was ich denke? Verstehen mich die anderen? Ich will ihnen doch nicht zur Last fallen!

Schweigen ist oft das Ergebnis, jedoch nicht die Lösung.

In diesem Fall erscheint mir der Weg mittels Selbsthilfegruppe, gemeinsamen Gesprächen und Austausch mit anderen Betroffenen als sinnvoll.

Das Gespräch entwickelt sich weg von familiärer Nähe hin zu anderen, die ja das gleiche Thema haben, jedoch nicht die „Last der Familie“ mit sich tragen. Diese Gespräche geben neuen Funken zu

privater, familiärer Annäherung und besserem gegenseitigem Verstehen.

Eine gute Gesprächsgrundlage, das Teilen von Erfahrungen und gemeinsame Aktivitäten können uns derart stärken, dass sich unser Geist und unser Körper darauf besinnen, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Mit all dieser Hilfe und dem gegenseitigen Vertrauen gibt es für mich einen gemeinsamen erfolgreichen Weg durch die Krise.

Anna / Angehörige

Gemeinsam durch die Krise

Warum eine Selbsthilfegruppe sinnvoll ist

Seit 1994 besteht die Selbsthilfegruppe (SHG) „Die Zwiebel“ für Menschen mit der Diagnose Krebs, deren Angehörige und Freunde. Sie ist die zentrale Säule des gemeinnützigen Vereins „Gruppe 94“. Warum ist sie so zentral?

Alle Teilnehmer sind **gleichberechtigt!**

Hier treffen sich Menschen zum Austausch, meist Betroffene. Obwohl sie so unterschiedlich sind, verbindet sie eines – die Krankheit Krebs und all die eigenen Erfahrungen, die sich daraus ergeben. Keiner weiß mehr oder besser wie es geht. Der eine oder die andere beschreitet den eigenen Weg schon länger, doch das hebt ihn/sie nicht heraus. Jede/r hat begriffen, dass dieses Schicksal sie/ihn ein Leben lang begleitet.

Eine wichtige **Informationsquelle!**

Menschen – und keine Fachleute - erzählen von ihrem Weg zur Gesundheit, von ihrem Kampf, Therapien zu überstehen, von ihren „verrückten“ Versuchen, das Schicksal zu biegen. Sie zeigen, wie sie gedacht haben, wie ihre Welt sich verändert hat durch die Diagnose. Diese Information bekommen sie bei keinem Arzt, in keinem Spital. Es ist auch weit mehr als nur Zugang zu verschiedenen Heilmethoden, es ist Information über das ganzheitliche Spektrum, das die Krankheit Krebs bei einem Menschen auslöst. Themen sind nicht nur Therapien und ärztliche Begleitung, sondern auch wie haben Familie und Freunde reagiert, wo und wie findet man Unterstützung in psychologischer, sozialer, finanzieller und spiritueller Hinsicht. Nicht jede Info ist für jede/n Betroffenen sinnvoll, aber sie/er begreift den großen weiten Bogen, den das Leben in dieser Lebensphase für sie/ihn bereithält. Manches wird sofort verwendet, vieles wird gespeichert, um es zu wissen, wenn es gebraucht wird.

Es darf **auch gelacht werden!**

Ohne Stress miteinander reden können, in Ruhe nachfragen dürfen, sich austauschen in einer Sprache, die jeder versteht - dies alles bietet die SHG. Dabei wird viel gelacht! Eine gute Therapie, denn „Lachen ist gesund“, und es gibt erstaunlich viele Themen und komische Situationen, über die gelacht werden darf. Das entspannt, die Seele wird ruhiger, das Leben rückt in den Mittelpunkt. Es klingt paradox, wenn man sagt, dass zwei Stunden lang über das Thema Krebs gesprochen wird und dass durch die

Atmosphäre der Gruppe das Leben wieder mehr in den Mittelpunkt zu rutschen beginnt. Die Gruppe bleibt beim Thema, kann das Thema des Einzelnen aber zu einem Thema für alle umwandeln. So ist es für alle interessant, wird aber gleichzeitig ein kleines Stück neutraler über die Metaebene betrachtet. Dies kann eine spürbare Entlastung für den Einzelnen bedeuten. Wenn dann im Thema auch noch Kurioses bemerkt wird, situations- oder erlebnisbedingt, und ein Lachen aufkommt, da wird das Herz schon leichter. Auch dasselbe Thema durch verschiedene Brillen betrachtet, verändert das persönlich schwere Schicksal.

Nicht im Mittelpunkt stehen und doch dabei!

Als Kranker steht man immer im Mittelpunkt. In der SHG gibt es so viele Mittelpunkte, dass man persönlich verschwindet. Man braucht kein Wort zu sagen, kann einfach bei den Erzählungen der anderen mitschwingen und doch verändert sich der Wissenshorizont, erlebt man mögliche neue Wege, an die man gar nicht gedacht hat. Vielleicht ist es eine zentrale Erfahrung, die Polarität bewusst zu erleben: Es ist mein Weg zur Gesundheit und doch bin ich nichts Besonderes, da gibt es gleichberechtigte Schicksale neben meinem. Herauszutreten aus einem Ego und in ein „Wir“ einzutreten, den eigenen Weg genauer zu erkennen und gleichzeitig offen zu sein für das Schicksal der anderen, dies kann massiv erleichtern, kann einen befreien aus dem durch Krankheit eingeengten eigenen Horizont.

Und dann **Freundschaft!**

Nach der Gruppenstunde setzt man sich bei einem Glas Wein (es darf auch Wasser sein) zusammen und es entstehen Bündnisse, die

auf gemeinsamen Bedürfnissen beruhen, oder gar Freundschaften. Sehr oft erlebe ich, dass die einzelnen Mitglieder der SHG sich zu gemeinsamen Unternehmungen zusammenfinden. Die Krise Krankheit verbindet auf einer tiefen ehrlichen Ebene, diese Freundschaften halten oft sehr, sehr lange. Gemeinsam geht es sich leichter als allein.



Gina Kekere / Thomas Schmitt

Gedankenaustausch für Trauernde

Einmal im Monat treffe ich mich mit trauernden Menschen zum Gedankenaustausch. Vor einiger Zeit schrieb mir eine Teilnehmerin dieser Gruppe: „**Ich bin sehr froh, mich hier aussprechen zu können, es ist so hilfreich für meinen Kummer. Vielen Dank.**“ Diese paar Zeilen drücken aus, was in dieser kleinen Gruppe sein soll und darf.

Ich wurde schon mehrmals mit dem Tod meiner Liebsten konfrontiert und habe die Hilflosigkeit meiner Mutter mit ihrer Trauer erlebt, als ihre kleine Tochter an Krebs verstorben war, eine Unterstützung wäre sehr hilfreich gewesen. Kaum einer kann den Schmerz einer Trauernden verstehen und nachempfinden. Um sie läuft die Welt weiter, als ob nichts geschehen wäre, während für sie die Welt stehen zu bleiben scheint.

Tod ist ein Thema, das in unserer Gesellschaft gemieden wird. Wir lernen nicht zu trauern und erhalten nur kurze Zeit Gelegenheit, unsere Gefühle des Schmerzes auszudrücken und über den Verlust zu sprechen.

In der Gruppe ist das möglich, auch ist es leichter zu erkennen, dass man nicht alleine diesen Schmerz erlebt.

Trauer will uns sagen, dass wir etwas verloren haben, will uns Mut machen, neue Wege zu gehen. Trauer bringt, wenn man die heilende Kraft der in Gemeinschaft vollzogenen Trauer erfahren kann, die Möglichkeit, einen neuen Zugang zum Leben zu finden. Trauernde fühlen sich oft unentrinnbar eingesperrt, hilflos und ausgeliefert. Sie spüren die Angst vor dem Alleinsein und gleichzeitig die Bedrohlichkeit der Nähe von Menschen, die nicht verstehen, wie stark der Verlust das eigene Leben verändert, bedroht und zerbricht. Menschen, die Trauer durchlebten, können auch wunderbare Tröster sein.

Es werden neue Lebensperspektiven entstehen, es braucht jedoch Zeit und ein langsames Vorwärtsgen. Unterstützung findet man auch in dieser Gruppe, die für alle Trauernden offen und kostenlos ist.

Bitte um telefonische Anmeldung (0650/42 49 750) bei Heide Mühl

Info über schamanische Tagung

Am **9. Juni 2016** findet eine **Fachtagung** zum Thema „**Schamanismus und Wissenschaft**“ an der Johannes-Kepler-Universität in Linz statt. Internationale Vertreter unterschiedlicher wissenschaftlicher Disziplinen, schamanisch Praktizierende und Künstler schaffen durch Vorträge, Workshops, Ausstellungen und einer Podiumsdiskussion die Möglichkeit zum gemeinsamen Dialog in diesem Spannungsfeld.

Dr. Thomas Schmitt bietet in diesem Rahmen den **Workshop „Die Ärztlich–Schamanische Ambulanz – ein Praxismodell gelebter Komplementarität in der Krebsbehandlung“** an.

Organisation: Foundation for Shamanic Studies Europe

Mehr Info und Anmeldung: office@shamanicstudies.net

Der „4. Wiedner Gesundheitstag“

fand am 9.5. im Amtshaus Wieden statt. Die Gruppe 94 war sowohl mit einem Stand im Festsaal als auch mit drei Präsentationen vor Ort vertreten. Ich durfte an diesem Tag eine „Einführung in Qigong“ geben und die Qigong-Gruppe der Gruppe 94 vorstellen.

Beim Vortrag erfuhr die kleine, aber sehr interessierte Teilnehmergruppe, dass aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) Gesundheit dann gegeben ist, wenn sich der Körper in einem energetischen Gleichgewicht befindet und dass das Üben von Qigong dabei unterstützt, dieses Gleichgewicht zu erhalten (Prävention) oder auch dazu beitragen kann, Gesundheit nach einer Erkrankung wiederherzustellen. „Qigong“ ist ein Überbegriff für mehrere teils sehr unterschiedliche Übungen und bedeutet übersetzt so viel wie „Arbeit mit und an der eigenen Lebensenergie“.

Nach der kurzen Präsentation haben wir den Raum gewechselt und im wunderbar hellen und geräumigen Sitzungssaal gemeinsam versucht, unser „Qi“, also die Lebensenergie, ins Fließen zu bringen. Dabei haben wir uns in einen guten Stand „hinein entspannt“ und beim „Qi einsammeln“ unser Augenmerk auf einige Prinzipien des Qigong gelegt: die Bewegungen sind weich, rund und

fließend, das Qi folgt der Aufmerksamkeit, der Atem darf frei fließen.

Die **Qigong-Gruppe** trifft sich einmal im Monat und ist als offene Gruppe für jede/n, die/der gerne teilnehmen möchte, angelegt. Einfach vorbeikommen und mitmachen! Der Abend ist kostenfrei und findet vor der Sommerpause noch einmal am **Dienstag, 14.6.2016**, von **19-20 Uhr** in den Räumen der Gruppe 94 statt.

Erster **Herbsttermin** ist der **20. September**, weitere Termine stehen rechtzeitig auf der Homepage. (www.gruppe94.at)

Katja Hildebrandt

Schamanische Gruppenarbeit

Angeregt durch das große Interesse an der „Ärztlich – Schamanischen Ambulanz“ der Gruppe 94 haben die dort tätigen Schamanen beschlossen, einmal im Monat eine offene „Schamanische Gruppenarbeit“ anzubieten.

Diese Abende sollen Interessierten die Gelegenheit bieten, erste eigene Erfahrungen mit dem Schamanismus zu machen. An diesen Abenden werden immer mindestens zwei Schamanen mit ihren Trommeln und Rasseln ein Ritual gestalten, dabei ein Energiefeld aufbauen und Anleitung geben, um in Kontakt mit einer anderen Wirklichkeit, einer „Anderswelt“ zu kommen.

Das „**Schamanische Reisen**“ darf geübt werden, und dabei werden wir Erkundungsreisen in die Untere und die Obere Welt des Schamanischen Universums machen. Wir gehen gemeinsam auf

die Suche nach unseren Krafttieren und bitten darum, unsere inneren Lehrer, unsere inneren Heiler kennen lernen zu dürfen.

**Termine: jeweils Montag um 19 Uhr, in der Gr. 94
26. Sept./ 17.Okt./ 14. Nov./ 12. Dez. 2016**

Mitzubringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Kostenlose Teilnahme

BITTE um Anmeldung: 0664/581 16 42 oder 0699/11 20 10 49

Eva Meyer - Wegerer

EFT (Emotional Freedom Techniques)

ist eine Technik zur Lösung von Blockaden im Energiesystem.

Während man auf das aktuelle Problem eingestimmt ist, beklopft man im Gesicht und am Körper eine festgelegte Folge von Akupunkturpunkten. Mit jeder Klopfunde, sie dauert ca. eine Minute, wird die Belastung geringer und kann schließlich ganz aufgelöst werden. Komplexe Belastungen werden in Einzelaspekte zerlegt und stückweise bearbeitet. Durch das einfache, klare und immer gleichbleibende Funktionsprinzip ist eine Anwendung für alle möglich.

Jede Art von Belastung kann als Störung im Energiesystem behandelt und daher durch EFT angesprochen werden, effektiv bei negativem Stress, Schmerzen, Spannungen, Ängsten, Schuld, überholten Überzeugungen, festgefahrenen Gedankenmustern. Durch Auflösung solcher Störungen können blockierte

Heilungsvorgänge wieder in Fluss kommen, an die Stelle belastender innerer Strukturen können neue positive treten. Typische Erfahrungen von Anwendern der „Klopftechnik“ sind befreiende Perspektivwechsel in Bezug auf alte belastende Erfahrungen, die Reduzierung von Stress und das Gefühl, negativen Emotionen nicht mehr ausgeliefert zu sein.

Bei der Präsentation an diesem offenen Abend werden Sie die Möglichkeit haben, die Wirkung von EFT selbst zu erfahren - bringen Sie Ihren „Lieblingsstress“ mit!

Mittwoch, 14. Sept. 2016, 19 Uhr, kostenlos, Gruppe 94

Christian Ponleiter

Humanenergetiker/ EFT – Praktiker

0664/73 54 65 11 oder christian.ponleiter@gmx.at

„Wunder der Heilung“

Dokumentarfilm von Kurt Langbein

Vorführung: Mittwoch, 12. Okt. 2016, 19 Uhr

Der erfahrene Wirtschaftsjournalist Kurt Langbein erkrankte an Krebs. In diesem Film erzählt er seine eigene Geschichte und macht sich auf die Suche nach jenen Faktoren, die das menschliche Immunsystem mobilisieren und damit immer wieder - auf wunderbare Weise - Krebs heilen können.

Er sprach mit Menschen, die als todkrank galten und heute gesund leben, und mit Forschern. Der Streifzug durch die Psycho-, Neuro- und Immunologie wurde mit der Romy 2013 als beste Dokumentation ausgezeichnet!

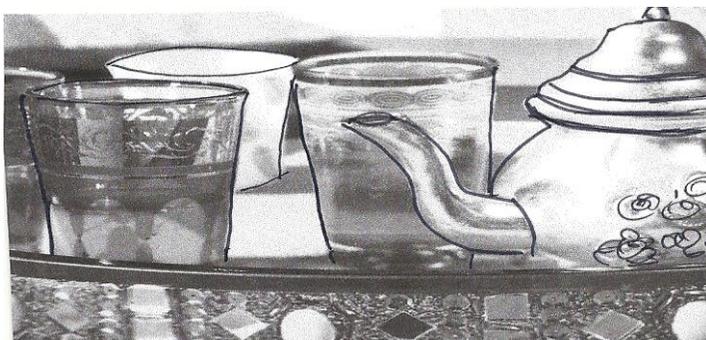
Nach der Filmvorführung gibt es die Möglichkeit zum gemeinsamen **Austausch**, der **offene** und **kostenfreie** Abend wird ausklingen bei einem kleinen Buffet.

Wir freuen uns auf dein/Ihr Kommen!

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 bei einer Tasse Tee!



Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/58 11 642

Heide Mühl: 0650/42 49 750

1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b/Stg. 3/Tür 5

!!!!!!!!!!!!!!! WIR VERMIETEN !!!!!!!!!!!!!!!!

unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner Innenhof), gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu günstigen Preisen. Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

Mehr Information: Gr94 – 0664-581 16 42

Danke unseren Sponsoren:

www.germania.at



Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Unterstützung durch Spende und/oder Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 45,- €).

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

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org