

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
März 2017**



Kraft zum Aufbruch

Unser Jahresthema 2017
„KRAFT ZUM AUFBRUCH“

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Nach den so langen grauen Wintermonaten kündigt sich der lang ersehnte Frühling mit all seiner Kraft und Erneuerung in der Natur an. Erste Boten bahnen sich – kleinen Kraftwerken gleich – ihren Weg durch die harte Erde und strecken ihre zarten Blütenköpfchen dem Licht entgegen.

Kraft ist für jeden Weg nötig. Wie spüre ich MEINE KRAFT auf MEINEM WEG in Krisenzeiten, wenn mich Unerwartetes, Erkrankung, Abschied oder Trauer herausfordern?

Kann ich auf Erlebnisse und alte Erfahrungen, wo ich meine innere Stärke wahrgenommen und eingesetzt habe, zurückgreifen oder brauche ich neue Impulse, die mir helfen, voller Zuversicht den ersten Schritt - vielleicht in eine ganz andere Richtung – zu setzen, um gewohnte Bahnen zu verlassen, um unbekannte Wege zu beschreiten, um andere Sichtweisen zu entdecken? Welche neuen Kraftquellen eröffnen sich zum Durchhalten und Weitergehen?

Ein Austausch mit Betroffenen in der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ sowie in der Trauergruppe kann Entlastung bringen und Mut für Neues machen.

Wir freuen uns, wenn Sie auf der Suche nach Bereicherung oder Erschließung vielleicht neuer Erlebniswelten in unserem zahlreichen Angebot fündig werden – die vielfältigen Veranstaltungen bieten „Kraftstoff“ für Körper, Geist und Seele.

Viel Freude beim Lesen des Rundbriefes!

In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2017

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:** ohne Anmeldung
jeweils Dienstag, 19 Uhr

4. April / 9. Mai / 6. Juni / 4. Juli 2017

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE mit Heide:**

Bitte um tel. Anmeldung: 0650 42 49 750

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

30. März / 27. April / 25. Mai / 29. Juni 2017

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

(mehr Infos auf folgenden Seiten und www.gruppe94.at)

- **EFT-GRUPPENTREFFEN:** Üben mit Christian Ponleitner
jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr, Gruppe 94, Neueinstieg möglich!

25.3. / 8.4. / 22.4. / 13.5. / 27.5. / 10.6. / 24.6. / 8.7. / 22.7.2017

- **SINGEN bringt Freude und Energie:** Folklore-Lieder aus aller Welt
Montag, 13. März 2017, 17.00 – 18.30 Uhr,

Grünraum, Favoritenstr.22, 1040 Wien

- **QIGONG:** mit Katja Hildebrandt, ohne Anmeldung, Gruppe 94

jeweils Mittwoch, 15. März / 26. Apr. / 17. Mai / 21. Juni 2017, 19 Uhr

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** in der Gruppe 94

Bitte um Anmeldung: 0664 58 11 642 oder 0699 11 201 049

jeweils Montag, 20. März / 24. Apr. / 22. Mai 2017, 19 Uhr

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** Heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch und Freunden, in den Räumen der Gruppe 94 jeweils Freitag, 31. März / 19. Mai 2017, 19 Uhr

- **FILMVORFÜHRUNG: „WIE IM HIMMEL“** – danach Austausch bei kleinem Buffet, ohne Anmeldung, in der Gruppe 94 Mittwoch, 19. April 2017, Beginn 19 Uhr (Filmlänge: 125 Min.)

Ärztlich-Schamanische Ambulanz:

Anmeldung Dr. Thomas Schmitt 0664 581 16 42

TCM-Beratung: Dr. Leo Spindelberger, Anmeldung: 0699 130 30 637

Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

- ASSISI – PILGERREISE zu sich selbst:

Termin: Samstag, 20. Mai – Mittwoch, 14. Juni 2017

Mehr Infos dazu auf den folgenden Seiten!

- SEMINAR „Die Simontonmethode“ zur Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems

Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61

Termin: 7. Juli – 9. Juli 2017, Kosten: 160 EUR plus Unterkunft

- KREISTÄNZE aus versch. Kulturen: Raum im Hof der Gr. 94

Anmeldung bei Lolit Mödlinger: 0676 400 89 88

Mittwoch, 8.3. / 5.4. / 10.5. / 7.6., 19.00 – 21.30 Uhr, € 25,-

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

„AUFBRUCH“

Was löst dieses Wort in mir aus?

Aufbruch aus Lethargie. Aufbruch, mich auf den Weg machen. Es geht los. Neues steht bevor. Ich kann meine Kraft wieder spüren. Mich von alten, belastenden Dingen und Gewohnheiten befreien. Ich nehme das Zepter in die Hand. Neues, Unbekanntes erwartet mich. Angst und Neugier zugleich. Abenteuer und immer wieder Energie, Kraft.

Was bedeutet Aufbruch im Kontext mit Krankheit?

Früher unternahmen Menschen, die in eine Krise / Krankheit gestürzt waren, eine Pilgerfahrt. Aufbruch von zu Hause, das alte Gewohnte zurücklassen und aufbrechen, meist zu einem spirituellen Ziel oder zu Kraftorten wie Maria Zell oder Santiago de Compostela. Dies geschieht auch heute noch. Orte wie Lourdes, Fatima oder Medjugorje ziehen tausende Pilger jedes Jahr an. Hier geht es um Heilung durch spirituelle Kraft.

Doch auch nicht religiöse Menschen, durch Krankheit in eine Krise gezogen, brechen auf. Bei Krebs wird das eigene Leben angeschaut, Werte korrigiert und versucht, durch diesen neuen Weg Kräfte für die Heilung frei zu setzen. Die meisten Menschen brechen auf, weil der Tod ihr Leben bedroht und sie merken, dass nicht der Tod der Gegner ist, sondern sie den Begriff „Gesundheit“ in ihrem Leben überhaupt erst definieren müssen.

Doch auch die Natur kennt den Aufbruch. Der Frühling lässt die Pflanzen aufbrechen, die Tiere paaren sich, überall Veränderung. Was bedeutet dieses Bild von der Pflanze für meine Seele, wenn

ich sehe, wie der Keimling die harte Schale der Nuss aufbricht und hinausdrängt ans Licht. Da erlebe ich mehr als nur ein Abbild der Natur, da löst das Bild in meinem Kern etwas aus. Was?!

Diese Zeilen aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse sagen es wunderbar:

*Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.*



***Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.***

*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.*

Dr. Thomas Schmitt

HON IN MYO

Die Kraft zum Aufbruch bzw. die Kraft zum Leben ist nicht immer einfach da. Es ist schon ein inneres Ringen, ein Kampf, der da zwischen den verschiedenen Stimmen in mir stattfindet. Somit ist es jetzt wie nie zuvor eine große Herausforderung für mich, mich nicht von den negativen Stimmen, den Zweiflern, der Angst in mir beherrschen zu lassen.

Ich weiß, das eigene Leben ist in sich erleuchtet und vollkommen und mit dem Potential des absoluten Glücks ausgestattet, das von äußeren Umständen nicht abhängt. Ebenso ist es aber auch mit allem und jedem verbunden. Wie ich mein Potential lebe oder versuche hervorzubringen, liegt bei mir. Ich denke schon, dass dabei auch eine regelmäßige Meditation, wie immer diese dann auch aussieht, helfen kann, dieses Potential wieder zu spüren.

Da ich fast regelmäßig eine buddhistische Praxis ausübe, bei der man statt nur Stillsitzen ein Mantra aus dem „Lotus Sutra“ rezitiert, ist mir ein anderer passender japanischer Satz zu diesem Thema eingefallen. HON IN MYO – „hon´in“ bedeutet „Wahre Ursache“ und „myo“ bedeutet „mystisch“. Die drei Wörter haben – wie viele Kanji`s in der japanischen Sprache – verschiedene Bedeutungen. Die am einfachsten zu verstehende ist: „VON JETZT AN“.

JETZT atme ich.
JETZT lebe ich.
JETZT beginne ich.
HEUTE fange ich neu an.



Dieses HON IN MYO hat ein Kalligraphiemeister in einem Aikido-Kurs für mich geschrieben – es ist so schön, dass ich es mit euch teilen will.

Maria Wippinger

ASSISI - PILGERWEG ZU SICH SELBST

Pilger sind Menschen, die eine Krise in ihrem Leben gerade erleben und sich deswegen aufmachen, weg von zu Hause zu einem spirituellen Ziel hin, um wichtige Fragen in ihrem Leben zu klären.

Krankheit kann solch eine Krise sein und die Frage „Was bedeutet Gesundheit für mein Leben?“ eine spirituelle Frage. Gesundheit ist viel mehr, als frei von Krankheit zu sein. Gesundheit bedeutet nicht, dass der Tod in meinem Leben keinen Platz hat. Gesundheit ist eine Kraft in mir, das Leben zu meistern und somit auch Krisen zu bewältigen.

Diese Kraft in mir zu wecken, zu stärken, ist Ziel dieser Pilgerreise auf den Spuren von Franz von Assisi. Er, sein Leben und seine Botschaften sind Sinnbild für dieses Suchen und Finden seiner Kraft. Das Ziel ist die eigene Kraft zu wecken - und somit komme ich zu den Wurzeln meiner Persönlichkeit.

Franz von Assisi wird uns in Folge begleiten mit seinen Texten und Visionen. Wir wollen von Assisi hinaus in die Natur der umbrischen Berge gehen, um so immer mehr zu uns selbst zu gelangen. Übungen, Meditationen, schamanische Rituale, das Zwiegespräch mit mir selbst und in der Gruppe schärfen die Sinne, sich selbst zu begeben.

Pilgern, sich aufmachen, frei von Besitz, los von zu Hause, zu Fuß gehen. Die Weglänge ist nicht das Ziel, langsam werden, Langsamkeit erfahren, sich spüren. Begegnung mit Menschen, Begegnung mit Natur und sich selbst, sich darauf einlassen was der Tag so bringt. Gemeinschaft, offen werden für Neues, Ruhe erfahren, Stille begegnen, im Schweigen neue Fragen finden, Ziel ist ein Ort der mystischen Geschichten.

Drei Wochen lang jeden Tag neu aufbrechen und in der freien Natur den Tag neu erkunden. **Eine spirituelle Reise zu sich selbst im Herzen Umbriens.** Eine Hügellandschaft, gebettet im Prachtkleid des Frühlings, wird die Kulisse bilden, mittelalterliche Städtchen liegen am Wegrand. Die Reise beginnt in Assisi, geht über einsame Wege weiter über Gubbio nach La Verna und dann noch weiter Richtung Toskana.

Wir werden Pilger sein, nicht im kirchlichen Sinn, sondern Pilger zu den eigenen Wurzeln. Körperliche und geistige Übungen sollen während der Pilgerreise helfen, mich als Individuum in der Gruppe zu finden. Gemeinsam unterwegs suche ich meinen Weg, mein Tempo, meine Zeit – kein Widerspruch.



Informationen zur spirituellen Reise:

Gruppengröße: maximal 12 Teilnehmer/innen

Anreise: mit dem Auto gemeinsam, es gibt immer ein Begleitauto, daher ist nur kleines Gepäck zu tragen.

Termin: 20. Mai – 14. Juni 2017

Leitung: Dr. Thomas Schmitt (Arzt, Psychoonkologe, spiritueller Leiter) und Anna-Maria Steurer (Dipl. Shiatsu – Praktikerin, Energie- und Atemübungen)

Kosten: 600 EURO Seminarkosten, ca. 600 – 800 EURO Nebenkosten für Essen, Schlafen,... Sozialtarife möglich, bitte nachfragen.

Anmeldung: bei A.-M. Steurer (0660 760 98 93)

oder Dr. Schmitt (0664 581 16 42)

Literatur:

Niklaus Kuster: „Franziskus“, Rebell und Heiliger bei Herder, 2009

Angela Maria Seracchioli: Der Franziskusweg bei Tyrolia, 2007

WARUM QIGONG?

Wenn du krank bist oder traurig oder wütend, oder wenn du den ganzen Tag schief am Schreibtisch hängst oder andere Körperhaltungen einnimmst, die dir nicht gut tun, dann kann dein Qi nicht frei fließen. Wenn das Qi aber nicht frei fließen kann, kann eine Krankheit entstehen, Emotionen schlagen hoch oder fressen sich nach innen und über kurz oder lang wird sich auch die Körperhaltung verändern. Was für eine Abwärtsspirale!

Was über Monate und Jahre aufgebaut wurde, kann vielleicht nicht von einer Stunde auf die andere abgetragen werden. Aber einen Impuls kannst du setzen. Du kannst die Richtung angeben. In der „Gruppe 94“ hast du viele Möglichkeiten, dir die Kraft für einen ersten Schritt in eine neue Richtung zu holen – eine davon ist Qigong. „Qi“ bedeutet (Lebens-) Energie und „gong“ bedeutet tun, machen, arbeiten.

Was tun wir im Qigong? Wir wenden uns unserer Lebensenergie mit voller Aufmerksamkeit zu und arbeiten mit ihr: Wie stehe ich? Was spüre ich? Gibt es eine Blockade in meinem Körper oder leere Stellen? Wenn ich gerade wütend/fröhlich/traurig... bin – was macht das mit meinem Körper? Du musst nicht darüber sprechen, du darfst es einfach wahrnehmen und durch deine Aufmerksamkeit in die sanften körperlichen Übungen einbauen.

Wir werden Blockaden aufschütteln, leere Stellen nähren und das Qi frei fließen lassen!

Die Abende sind für Anfänger und Erfahrene offen und kostenfrei, der Einstieg ist jederzeit möglich (bei Fragen: 0676 49 68 557).

Qigong mit Katja Hildebrandt in der Gruppe 94:

jeweils **Mittwoch, 19 Uhr, 15.3. / 26.4. / 17.5. / 21.6.2017**

SINGEN bringt FREUDE und ENERGIE



Einen Workshop lang wollen wir im gemeinsamen Singen Schmerz, Trauer, Wut und Angst vergessen lassen, um mit fröhlichen **Folklore-Liedern aus aller Welt** wieder gestärkt weitermachen zu können.

Keinerlei Vorkenntnisse notwendig, einfach kommen und mitsingen mit dem langjährigen Chorleiter Miguel an der Gitarre und den beiden begeisterten Chorsängerinnen Brigitte (Psychologin) und Susanne (Pädagogin)!

Die Teilnahme ist kostenlos, freiwillige Spenden sind willkommen.

Montag, den 13. März 2017 von 17.00 - 18.30 Uhr

Grünraum, Favoritenstraße 22, 1040 Wien (U1 Taubstummengasse)

Infos bei: Brigitte Gras 0699 127 41 997

Susanne Deimel 0680 216 23 01 oder s.deimel@aon.at

EFT – GRUPPENTREFFEN: Wir klopfen regelmäßig!

Seit November 2016 begleitet der Humanenergetiker und EFT-Praktiker Christian Ponleitner mit großem Engagement unsere EFT- Gruppe. Die Teilnehmer/innen tauschen bei den regelmäßigen Treffen (2 x pro Monat) ihre persönlichen Erfahrungen mit der EFT-Technik aus, lernen und üben gemeinsam, unterstützen einander liebevoll und achtsam in dem, was da ist und sich zeigt.

Mit der einfachen und wirkungsvollen **EFT – Klopftechnik** können Blockaden im Energiesystem, Störungen wie Stress, Schmerzen, Ängste, belastende Gedanken- und Verhaltensmuster gelöst werden und Heilungsprozesse wieder in Fluss kommen (nachzulesen in den

Zwiebel-Rundbriefen Juni/Okt. 2016 und unter www.gruppe94.at).
Ein **Neueinstieg für Interessierte** in die bestehende Gruppe ist nach **Kontaktaufnahme** mit Christian Ponleitner möglich: 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at

jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr (mit Pause), Gruppe 94

25.3. / 8.4. / 22.4. / 13.5. / 27.5. / 10.6. / 24.6. / 8.7. / 22.7.2017

ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE

**Kraft schöpfen aus altem Wissen
mit Ilyas G. Klawatsch und Freunden**

Das Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung und das Zentrum für intertraditionale Ethnotherapie laden wieder alle Interessierten zu folgenden Veranstaltungen ein. Anschließend gibt es bei einem kleinen Buffet die Möglichkeit zum Austausch.

MUSIK UND TANZ AUS ZENTRALASIEN

Freitag, 31. März 2017, 19 Uhr, in der Gruppe 94

Die Tänze der altorientalischen Musiktherapie entstammen einer uralten Tradition, sind Schamanen- und Sufitänzen entnommen und haben körperliche wie spirituelle Kraft.

An diesem Abend praktizieren wir gemeinsam den symbolreichen **BAKSITANZ aus dem Altaigebirge**. Nach einer Bitte um Gesundheit beginnen wir vom Boden her mit strukturierten, rhythmischen Arm-, Schulter- und Kopfbewegungen bis hin zur freien Improvisation und kehren auf gleichem Weg wieder zurück zur Erde.

Wie wirken sich die vielen Überkreuzbewegungen dieses Tanzes

auf unser Gehirn aus? Welche Bedeutung haben die Symbole der einzelnen Tanzabschnitte?

Danach nimmt uns die passive Musiktherapie mit den Klängen der Ud, Ney, Dombra, Trommel und dem Klang des fließenden Wassers wieder mit auf eine innere Reise. Liegend mit dem Kopf zu den Musikern kann man so die Melodien aufnehmen und sich tragen lassen von den Improvisationen der Musik, die in Resonanz mit den Teilnehmern/innen entstehen.

RIYAZET - GANZHEITLICHE LEBENSFÜHRUNG AUS DEM ORIENT

Freitag, 19. Mai 2017, 19 Uhr, in der Gruppe 94

Sechs Prinzipien galten als maßgebend für ein gesundes Leben:

1. Licht und Luft 2. Speise und Trank **3. Bewegung und Ruhe des Körpers** 4. Schlafen und Wachen 5. Leerung und Füllung des Körpers 6. Bewegung des Gemüts.

Das 3. Prinzip, das **Riyazet**, lehrt uns die Wichtigkeit der Ausgewogenheit. Das Üben von gezielten Bewegungen regt den Stoffwechsel an, reinigt und stärkt einzelne Organe, wirkt gegen Schlaflosigkeit und Depression. Das Riyazet kann uns unterstützen, unsere Balance wieder zu erlangen, wenn wir krank sind, oder es wird präventiv eingesetzt, um unsere Gesundheit zu erhalten. In der chinesischen, indischen und tibetischen Medizin findet man diese Konzepte einer gesunden Lebensführung nach wie vor.

Danach werden alle Teilnehmer/innen zur **rezeptiven Musiktherapie** eingeladen, in die entspannende Atmosphäre der heilsamen Klänge einzutauchen.

Wir freuen uns auf dein/Ihr Kommen – freie Spende erbeten!

Wenn uns etwas aus dem gewohnten Gleise wirft, bilden wir uns ein, alles sei verloren. Dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an. Solange Leben da ist, gibt es auch Glück.

Lew N. Tolstoi



„WIE IM HIMMEL“

Oskar-Nominierung für den besten fremdsprachlichen Film 2004

Filmvorführung: Mittwoch, 19. April 2017, 19 Uhr

Ein weltberühmter Stardirigent kehrt nach einer schweren Erkrankung in sein schwedisches Heimatdorf, das für ihn nur mit negativen Erinnerungen verbunden ist, zurück. Dort übernimmt er die Leitung eines Laienchores und bringt Bewegung in die verkrusteten Beziehungen der Dorfbewohner. Konflikte tun sich auf, Abgründe zeigen sich.

Mit seiner Leidenschaft für die Musik steckt er die Menschen mit seiner Begeisterung an und ist überglücklich, so einen Weg in die Herzen der anderen zu finden. Die Zuneigung zu einer lebenslustigen Frau bricht seinen Panzer auf, die Kraft der Liebe ermöglicht ihm Öffnung und Wandlung auf der Suche nach sich selbst. Am Ende gibt es jedoch eine dramatische Wende...

Der Film bewegt durch wunderbare Musik, prächtige Landschaftsbilder und durch die Darstellung der Persönlichkeiten und ihren Beziehungen zueinander.

Nach der Vorführung gibt es die Möglichkeit zum Austausch bei Tee und Snacks. **Herzliche Einladung zu diesem kostenfreien Abend!**

SPENDENABSETZBARKEIT – eine wichtige Information!

Die Spendenabsetzbarkeit ist mit **1.1.2017** neu geregelt. Ihre Spenden werden ab 2017 von uns direkt an Ihr Finanzamt gemeldet und damit automatisch in Ihre steuerliche Veranlagung für das Jahr 2017 übernommen.

Voraussetzung dafür ist, dass Sie Ihren **VOLLSTÄNDIGEN VOR- UND ZUNAMEN** sowie Ihr **GEBURTSDATUM** **KORREKT** bekannt geben.

Die „Gruppe 94“ ist ein gemeinnütziger Verein.

Wir bitten Sie, uns auch weiterhin mit Spenden zu unterstützen!

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: Anna Gruber

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org