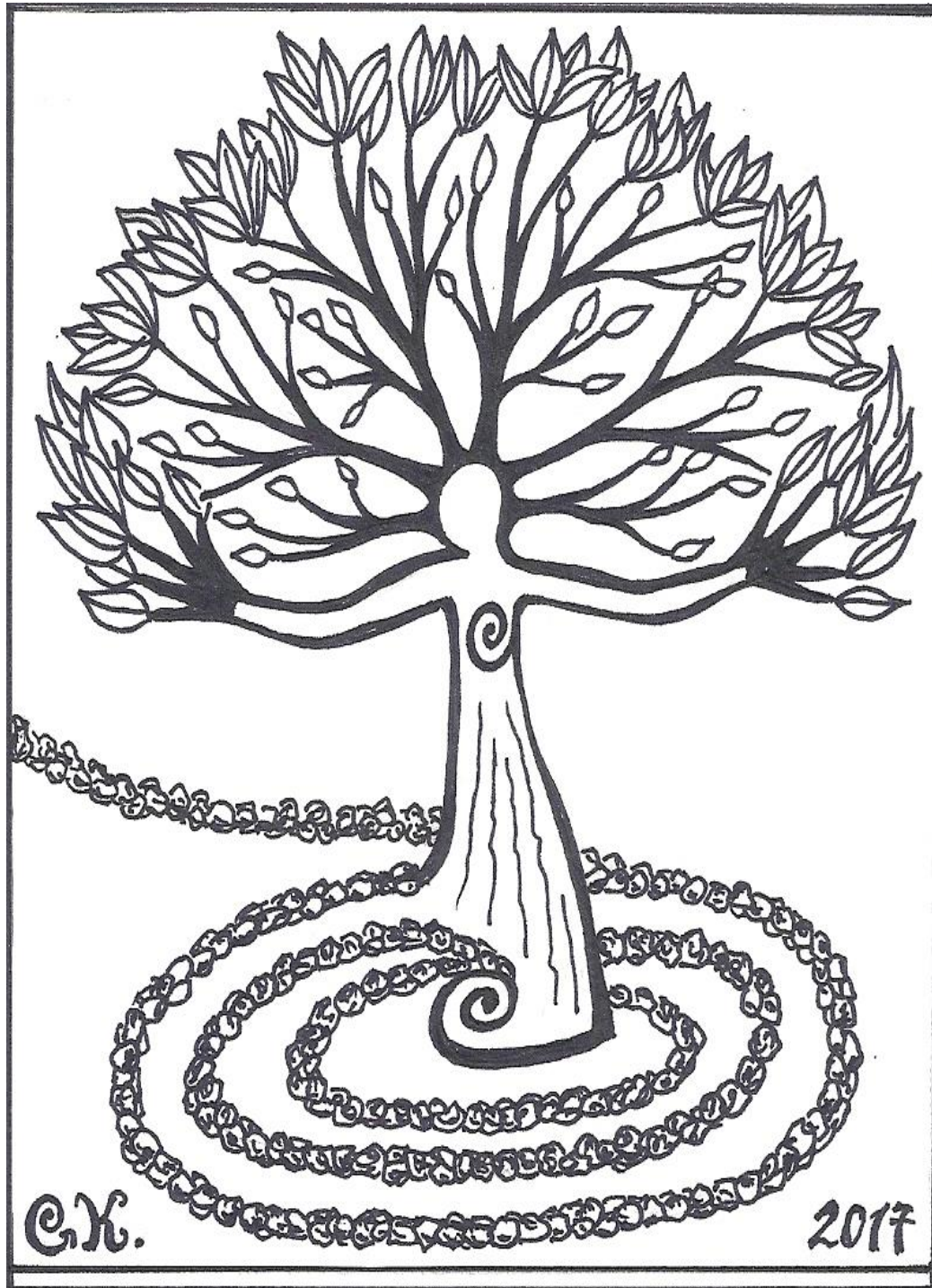


Die Zwiebel

Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Oktober 2017



AUFBRUCH nach INNEN

„Nach INNEN geht der geheimnisvolle Weg. In uns oder nirgends ist die Ewigkeit mit ihren Welten...“ schrieb der Dichter und Denker Novalis.

„AUFBRUCH NACH INNEN“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder!

Jeder Herzschlag unseres Lebens wird von einer Frage begleitet.

„Wer bin ich?“ ist eine der ewigen Fragen, die sich viele Menschen erst in Krisenzeiten aus tiefstem Herzen stellen.

Wenn wir uns für eine echte Herzfrage, die auch gelebt werden will, öffnen und der Antwort erlauben, sich in ihrer Zeit zu entfalten, dann führt uns der Weg nach innen, wir können Selbst-Erkenntnis gewinnen und ein Wandlungsprozess darf beginnen.

Jeder beschreitet auf der Reise zu sich selbst seinen eigenen Weg. Der ist manchmal gar nicht leicht: Angst, Trauer, Zweifel und Verwirrung können auftauchen und unseren Weg blockieren. Da braucht es viel Mut und Aufrichtigkeit, Achtsamkeit, eine Menge Liebe und Vertrauen und ein hohes Maß an Geduld, um Liebgewonnenes, Gewohntes und Altes loszulassen, sich von dem zu verabschieden, was uns hindert auf dem Weg zu den Tiefen unseres Selbst. Schritt für Schritt lauschen wir in unseren inneren Raum der Stille hinein und kommen so allmählich in einen Zustand des Staunens, der Freude, der Liebe, fühlen uns eingebettet in ein größeres Ganzes, das uns trägt.

*Lausche, mein Herz, lausche –
kannst du den Ton des Lebens, die Liebe spüren?
Nicht hören – nicht deuten – SPÜREN
und dich ganz verlieren,
um auf ewig getragen dich dem Leben zu überlassen.*

Petra Wagner

Wir wünschen viel Freude und Inspiration beim Lesen unseres Rundbriefes, der sehr persönliche Beiträge zum Thema „Aufbruch nach innen“ beinhaltet.

Wir laden Sie ein zu unseren vielfältigen Veranstaltungen und Aktivitäten, wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf ein Wiedersehen!

Eine gesunde Herbst- und Winterzeit wünscht allen 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

7. Nov. 2017 / 5. Dez. 2017 / 9. Jan. 2018

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE mit Heide:**

Bitte um tel. Anmeldung: 0650 42 49 750

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

19. Okt. / 30. Nov. / 28. Dez. 2017 / 25. Jan. 2018

Herzliche EINLADUNG zu unserer WEIHNACHTSFEIER!

Mittwoch, 13. Dez.2017, ab 19 Uhr

Restaurant „Sokrates“, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

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

- **EFT-GRUPPENTREFFEN:** Üben der Klopftechnik zur Lösung von
Blockaden mit Christian Ponleitner (0664 735 46 511)

jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr, Gruppe 94, Neueinstieg möglich!

14.10. / 28.10. / 4.11. / 18.11. / 2.12. / 16.12.2017

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

jeweils Mittwoch, 19 Uhr, 18.10. / 15.11. / 6.12.2017 / 17.1.2018

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** in der Gr94

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

jeweils Montag, 19 Uhr, 9.10. / 13.11. / 11.12.2017

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** heilsame Klänge mit
Ilyas G. Klawatsch und Freunden, Gruppe 94

jeweils Freitag, 19 Uhr, 10.11.2017 / 26.1.2018 / 23.3.2018

- **SINGEN bringt Freude und Energie:** Folklore-Lieder aus aller Welt

jeweils Montag, 23.10. / 27.11.2017 / 8.1.2018, 17.00 – 18.30 Uhr

„Grünraum“, Favoritenstraße 22, 1040 Wien

- **PILGERREISE ZU SICH SELBST – TEILNEHMER BERICHTEN:** Gr94

Mittwoch, 22.11.2017, 19 Uhr (bitte Anmeldung: 0664 5811 642)

- **„TAG DER SELBSTHILFE“ mit INFOSTAND der SHG „Zwiebel“**

Sonntag, 26. Nov. 2017, 10 – 17 Uhr, Wiener Rathaus

Ärztlich-Schamanische Ambulanz: Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642

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

Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

- **SEMINAR „Die Simontonmethode“:** Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems
Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61
Termin: 17. Nov. – 19. Nov. 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, 4.10. / 8.11. / 6.12. / 10.1.2018, 19.00 – 21.30 Uhr, € 25,-

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe.at

DER WEG NACH INNEN - Ein Heilungsprozess

Seit Jahrtausenden ist ein Heilungsweg der Weg nach innen. Dieser Weg zeigt ganz unterschiedliche Schattierungen. Die Schamanen suchen über die „Nicht-alltägliche Wirklichkeit“ einen Heilungsweg, die Mönche und Priester über den Weg zu Gott ein Heil-Werden und die Hippiegeneration sucht ihren eigenen spirituellen Weg. Viele Formen, die über einen Weg nach innen in ihrem Leben Frieden und Glück finden wollen. Unter dem Druck von Krankheit und einem Bewusstsein von Tod und Endlichkeit gewinnt der Weg nach innen eine besondere Bedeutung. Einerseits geht es um die Relativierung der Krankheit durch die Erfahrung, ein Teil eines größeren Ganzen zu sein, andererseits geht es um die Aktivierung von psychischen und spirituellen Kräften, um sie im Kampf gegen die Krankheit einsetzen zu können.

Ein uraltes mythisches Bild spricht von der Lebenskraft. Diese Lebenskraft erstrahlt umso stärker, je mehr wir mit dem „Universum“ (Gott / Natur ...) verbunden sind. Das Wort strahlen scheint hier zu stimmen, denn Menschen, die verbunden sind, strahlen für die anderen eine besondere Energie aus. Diese Energie ist nicht messbar, aber spürbar. Ein Mensch, der in sich ruht, dessen Atem in seinem ihm ureigenen Rhythmus fließt, diesen Menschen können Krisen ebenfalls erschüttern, aber er kann in einer ihm eigenen Kraft diese Krisen gut bewältigen. Diese Menschen lassen sich nicht so leicht aus der Bahn werfen – eine Erfahrung von uns zivilisierten Menschen, die vielleicht zu viele Teilbereiche ihres Lebens abgegeben haben, um noch ganz zu sein.

Auf unserer Umbrienreise haben wir sie gesucht – die Lebenskraft: in der Natur; in der Gemeinschaft; im Gehen und „langsam werden“; in den Begegnungen, für die wir offen waren; in den spirituellen Texten und der Meditation; im Klang der Flöte, die uns jeden Morgen weckte; im Wasser, in der kleinen Blume, im Schmetterling. Und jeder versuchte sich zu erlauben zu leben, jeder suchte seinen Atem-Rhythmus.

Dr. Thomas Schmitt

AUFBRUCH NACH INNEN

Von Lilith Lucia H. Metz, Sept. 2017

Aufbruch nach innen.
Was heißt das?

Aufbruch.
Aufbrechen... losgehen... oder... etwas öffnen, das verborgen lag, vergessen gar.
Aufbrechen... zum Platzen bringen... oder zur Blüte.
Aufbrechen... knacken... sprengen... Nach innen... eine Implosion... keine Explosion. Ein Zusammenbruch? Nein, Aufbruch!
Es geht vorwärts, es geht voran!

Nach innen.
Tief hinein. In sich. In das Dunkel.
Um das Licht zu finden.
Vielleicht. Denn wer weiß, was drinnen ist.
Wer? Wenn nicht du?
Ich bin nicht du. Drum weiß ich es nicht.
Du musst ihn selber gehen, den Weg. Den Weg in Dich.
Selbst aufbrechen. Dich aufmachen. Nicht nur auf den Weg. Sondern dich öffnen. Für den Weg. Durch den Weg.

Und dann, vielleicht, bricht jener *dich* auf. Bringt dich zur Entfaltung. Lässt dich wachsen und gedeihen, erblühen sogar.
Doch brechen musst du selber. Auf. Nicht ab, nicht zer.
Dann kannst du gehen, dich entwickeln, erwachsen.
Erwachsen werden.
Durch den Weg nach innen.
Zu Deinem Kind. Das vielleicht zerbrochen lag, ohne dass Du es merkest. Das Kind in Dir, das aufgebrochen war, beschädigt. Weggegangen weit von Dir und doch in Dir.

Brich auf! Zu Deinem Innern.
Zu Dir.
Selbst.
Ein Fortschritt.
Zurück zu Dir. Und doch nach vorn.

Ich entscheide mich für LIEBE und FRIEDEN

Ich hoffe, dass dieser Beitrag mir selbst, aber auch manchem Leser einen Anstoß gibt, den inneren Frieden zu finden. Ich weiß, es kann nur geschehen, wenn man tief in sich hinein geht. Vielleicht gelingt es mir langsam, die Bereiche in meinem Dasein anzurühren, die tief in meinem Inneren sitzen, versteckt und vergraben.

Es ist nicht leicht. Es gibt Wahrheiten, die da sind und man sich nicht traut sich mit ihnen auseinanderzusetzen - aus Angst, dass man sie nicht bewältigen kann und versucht, sie mit

Ablenkung oder Suchtverhalten zu verschleiern oder zu unterdrücken. Aber auch die Wahrheiten, die so tief verborgen sind, dass man gar nicht ahnt, dass sie da sind.

Am wichtigsten ist der Wille, der da ist! Der Wille sich zu öffnen und die Bereitschaft, Freude und Liebe zu empfangen, aber sie auch auszustrahlen.

Maßnahmen wie entspannen, meditieren, Sport betreiben, sich Freude bereiten, Kontakt zur Natur sind sehr hilfreich und unerlässlich, um das Gleichgewicht und das Eins mit dem Universum zu erlangen. Geschehen kann dies aber nur, wenn man sich mit dem eigenen inneren Wesen auseinandersetzt, wenn man das Tiefverborgene, Ursprüngliche - man könnte auch sagen „Göttliche“ - im eigenen Inneren findet:

Das Tiefste und gleichzeitig das Oberste

Das Einfachste und gleichzeitig das Unendlichvariable

Das Hellste und das Dunkelste zugleich

Das vereinte Nichts und Alles

Den Anfang und das Ende

Anna Gruber

PILGERREISE - FRANZISKUSWEG 20. Mai - 14. Juni 2017

Schon vor dieser Reise war ganz stark spürbar, dass ich mitwandern wollte. Eine so lange Wanderung hätte ich alleine nicht gemacht, somit kam mir das Angebot von Thomas Schmitt, in einer Gruppe dabei zu sein, sehr entgegen. Einmal länger als üblich in der Natur sein, meine Kraft wieder spüren und sehen wo meine Grenzen sind. Auch das Wissen, dass Teilstrecken mit dem Auto gefahren werden, wir daher keinen schweren Tagesrucksack hatten, machte meine Entscheidung noch leichter.

Knapp vor der Reise ergab eine Pet-Untersuchung noch einige unerfreuliche Ergebnisse, die mich auch anspornten mir anzusehen, ob sich da vielleicht beim Pilgern etwas zum Positiven ändern könnte. Und – ich wollte auch in mich gehen und über eine Beziehung nachdenken, in mich hinein fühlen, um zu mehr Klarheit zu kommen.

Es war nicht nur eine spirituelle Wanderung.

Wir haben viel geredet, viel gesungen, gut gegessen, viel geschwitzt, und es brachen auch gruppentypische Auseinandersetzungen auf. Das ‚Mohnlied‘, das wir von Anton gelernt haben, werde ich nie mehr vergessen, ebenso die schönen Wiesen voll mit Kamillenblüten und Mohnblumen, die Olivenbäume mit dem aufgemaltem TAU des Franziskusweges, kleine Steinhäufen von anderen Pilgern aufgerichtet, die Freundlichkeit und Gastfreundschaft in fast allen italienischen Herbergen und Pensionen, das lautstarke Vogelgezwitscher, mit dem ich nach meiner ersten Nacht im Zelt aufgewacht bin. Die Wege waren meist landschaftlich wunderbar. Es ging durch Wälder, über Wiesen, auf Landstraßen, durch den noch schmalen Tiber, über Stufen, bergauf und bergab. Mit intensiven Farben und der Hitze des beginnenden Sommers, aber auch mit der Kühle am Morgen, als wir einmal um 4.30 losmarschierten, um den Sonnenaufgang zu sehen.

Meine spirituellsten Momente erlebte ich in Assisi am Grab von Francesco d' Assisi und am Ende des Weges in einer kleinen dunklen Kapelle in La Verna. Da bin ich länger verweilt und habe mich tief berührt gefühlt. Auch beim Zusammensitzen mit den anderen bei Morgen- oder Abendmeditationen, bei persönlichen Geschichten, die aufgetaucht sind und uns einander nähergebracht haben.

Für mich war es wie meine Fotoausstellung „Moving Forward“, die ich kurz nach meiner Pilgerreise in der Gruppe 94 eröffnete, ein VORWÄRTS-Gehen, sich der eigenen Kraft bewusst werden, zu mir stehen, auch wenn ich müde oder nervlich angeschlagen war. Aber auch eine Herausforderung – bei mir zu bleiben – und doch mit den anderen zu sein. Konnte ich mehr Klarheit finden?

Nach der Reise denke ich, nicht gleich. Und ich weiß auch nicht, inwieweit sie sich auf gewisse Entscheidungen ausgewirkt hat. Es braucht Zeit. Und Geduld.

Während der Reise habe ich den anderen einen Text von R. M. Rilke vorgelesen. Dieser Ausschnitt bewegt mich auch jetzt: „Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, *die Fragen selbst* lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. *Leben* Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“
Maria Wipplinger

PILGERREISE zu sich selbst – Teilnehmer berichten

Vier Wochen zu Fuß auf den Spuren des Franz von Assisi, doch waren wir vor allem unterwegs auf der Suche nach den eigenen Spuren. Die eigenen Spuren sollen helfen, Krankheit und Krise im Leben zu überwinden, die Spiritualität und ihre Kraft Mut machen, die Natur Beispiel für Hoffnung und Weitergehen. Davon will der Abend erzählen, die Beteiligten kommen selbst zu Wort und vermitteln authentisch, was solch eine Pilgerreise verändern kann.

Mittwoch, 22. Nov. 2017, 19 Uhr, in den Räumen der Gr. 94

Anmeldung erbeten: 0664 5811642 (Dr. Schmitt) oder 0664 4170232 (Anna)

QIGONG im Herbst/Winter - WIR GEHEN NACH INNEN

Auch wenn es von außen betrachtet so aussehen mag, als gingen wir nur im Kreis und das noch dazu auf relativ begrenztem Raum, ist es doch ein ganz spezieller Spaziergang, auf den wir uns an den Qigong – Abenden machen. Während wir einen Fuß vor den anderen setzen, achtsam in jeden Schritt hinein sinken, koordiniert mit den Arm- und Handbewegungen und im Fluss des gemeinsamen Atems, machen wir uns auf zu einer Reise zu uns selbst, können ganz in uns sein und vielleicht sogar für eine Weile bei uns ankommen.

Wenn diese Empfindung zu intensiv wird, ist es auch erlaubt loszulassen, sich von der Gruppe tragen und mitnehmen zu lassen oder jeden Gedanken sein zu lassen und einfach mitzuschwingen, in Resonanz zu gehen.

Loslassen ist auch das große Thema des Herbstes. Wir gehen, wie die Säfte in der Natur, nach innen und nehmen nur das mit in den Winter, was wir wirklich brauchen. Unter diesem Aspekt wird uns auch die eine oder andere Übung aus dem Lungen - Qigong durch den Herbst und in den Winter hinein begleiten. Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Jeweils **Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr**, Gruppe 94
18. Okt. / 15. Nov. / 6. Dez. 2017 / 17. Jan. 2018
Bei Fragen: Katja Hildebrandt 0676 4968 557

SCHAMANISCHER AUF-BRUCH

„Etwas Besseres als den Tod finden wir überall“, war das Motto von Esel, Hund, Katze und Hahn, als sie aufbrachen, um in Bremen Stadtmusikanten zu werden. Den eigenen Tod vor Augen hatten sie die Kraft, ihr altes Leben aufzugeben und einen neuen Weg zu beschreiten. Auch wir Menschen machen manchmal die Erfahrung, dass uns in einer tiefen Lebenskrise eine Kraft zukommt, die uns hilft, neue, hilfreiche, heilsame Wege zu gehen, aufzubrechen in ein neues besseres Leben.

Es kann sein, dass sich für uns der schamanische Weg öffnet, diese Urform spirituellen Lebens. Höhlenmalereien, Tonfiguren, alte Kultplätze lassen uns ahnen, dass schon die frühen Menschen ein Wissen um eine andere Wirklichkeit, um eine geistige Welt hatten und mit dieser in enger Verbindung standen. Wenn wir heute in diese „Anderswelt“ eintauchen, so ist das ein Auf-Bruch unserer Wahrnehmung. Wir lassen ein Stück weit die Realität hinter uns und nehmen eine nichtalltägliche Wirklichkeit wahr. Monotones Rasseln oder Trommeln führt uns in eine leichte Trance, wir begeben uns auf eine schamanische Reise. Auf dieser finden wir Krafttiere, Geistführer, Naturwesen, können Fragen stellen, bekommen Antworten.

Schamanen aller Zeiten und Kulturen gehen davon aus, dass alles beseelt ist. Tiere, Pflanzen, Steine... alles ist vom universellen Geist durchdrungen. Das bedeutet, dass wir mit allem kommunizieren können. Das bedeutet aber auch, dass wir respektvoll mit der Natur umzugehen haben. Unsere Mutter Erde ist ein lebendiges Wesen. Und wir sind durch unsere Körper Kinder dieser Mutter Erde. Auch unsere Körper sind beseelt. Jede Zelle ist vom Geist durchdrungen. Daher ist das liebevolle Gespräch mit unserem Körper, mit unseren Zellen ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung. Eva Meyer - Wegerer

ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - Reise in unsere Innenwelt **mit Ilyas G. Klawatsch und Freunden**

Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Intertraditionale Ethnotherapie und bieten für **alle Interessierten** weitere Abende mit Altorientalischer Musiktherapie an.

Die **passive oder rezeptive Musiktherapie** ist Teil jeder Veranstaltung.

Bequem liegend mit dem Kopf zu den Musikern lauschen wir ihren Improvisationen. Die **heilsamen Klänge** von Laute/Ud, Rohrflöte/Ney, Dombra und Trommel sowie der Klang fließenden Wassers führen zu tiefer Entspannung und Ruhe, nehmen uns mit auf eine innere Reise, sodass sich Tore zu unserer Intuition und unseren verborgenen Heilkräften öffnen können.

Anschließend gibt es bei einem kleinen Buffet die Möglichkeit zum Austausch.

Herzliche Einladung zum Erleben dieser ganzheitlichen Methode – freie Spende erbeten!

jeweils Freitag, 19 Uhr, Gruppe 94

10. Nov. 2017 / 26. Jan. 2018 / 23. März 2018 / 25. Mai 2018

SINGEN bringt FREUDE und ENERGIE

Das gemeinsame Singen von fröhlichen **Folklore-Liedern aus aller Welt** stärkt uns, lässt uns einen Workshop lang Trauer, Schmerz und Angst vergessen. Musik tröstet, berührt, lässt die Seele tanzen – mit dem langjährigen Chorleiter Miguel und den begeisterten Chorsängerinnen Brigitte (Psychologin) und Susanne (Pädagogin).

Keinerlei Vorkenntnisse notwendig, Einstieg jederzeit möglich, kostenlose Teilnahme, freie Spende willkommen!

Montag, 23.10. / 27.11. / 8.1.2018 von 17.00 – 18.30 Uhr

Grünraum, Favoritenstraße 22, 1040 Wien (U1 Taubstummengasse)

Bei der Weihnachtsfeier der Gruppe 94 wollen wir mit den gelernten Liedern alle BesucherInnen erfreuen.

Infos bei: Brigitte Gras 0699 127 41 997

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

„DIE ÄLTESTE“ von THOMAS SAUTNER

ist ein Roman, der eindrucksvoll den Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst beschreibt - passend zu unserem Thema „Aufbruch nach innen“.

„Hierher zu ihr (Lisbeth, einer 90 – jährigen Heilerin, eine Jenische) in den Wald gekommen war ich (Sophie, berufstätige Mutter zweier Kinder), weil ich zum ersten Mal in meinem Leben nicht mehr weiter wusste. Krebs, Hirntumor, sagten die Ärzte, unheilbar.“

Thomas Sautner, ein Waldviertler Autor, erzählt von einer wahren Begebenheit, wie Sophie durch Hinwendung zu Gefühl und naturmedizinischen Hilfen mit sich selbst in Einklang kommt.

Mit einer Dose Tabak, einer Flasche Schnaps und Kaffee ausgerüstet sucht Sophie, die fest in der westlichen Gesellschaft verankert ist und kaum etwas von Esoterik oder Ähnlichem hält, die Einsiedlerin auf und folgt ihren irritierenden Anweisungen. Es geht Lisbeth darum, Sophie in den Prüfungen, die sie ihr auferlegt, einen Wandel des Wahrnehmens und eine neue Achtsamkeit zu erleben. Nach der Frage „Können Sie mir helfen?“ bleibt die Alte lange stumm. Endlich sagt sie: „Nur du kannst dir helfen.“ Sie sei nur Vermittlerin und im Grunde sei die Sache einfach: Der Krebs sei kein Fremdkörper. Ihn sollte man als Freund erkennen

und dementsprechend dankbar und liebevoll mit ihm umgehen. Das zu begreifen und anzunehmen ist Sophie schließlich möglich.

Ein trostvolles Buch (erschienen im Picus – Verlag, Wien 2015, 144 Seiten), eine Geschichte zum Nachdenken... empfohlen von Heide Mühl

MEIN FOTOPROJEKT „MOVING FORWARD“

wurde am 22. Juni 2017 von Brigitta Höpler mit einer sehr berührenden Rede im Hof der „Gruppe 94“ eröffnet. Eine große Freude für mich war, und ich bin sehr dankbar dafür, dass viele meiner FreundInnen dabei waren, sowie auch interessierte Menschen des Vereins. Ein Ansporn weiter zu machen und nicht stehen zu bleiben.

Ein Auszug aus Brigittas Rede: „... Wege, Schritt für Schritt begangen, führen nicht nur durch eine Gegend, eine Landschaft, eine Jahreszeit, sondern auch zum Sehen, zum Fühlen, zum Da – Sein.“
Maria Wipplinger

Liebe Maria,

im Namen des Teams der „Gruppe 94“ sage ich **DANKE** für den beeindruckenden und tief berührenden Ausstellungsabend. In einer ganz feinen Atmosphäre durften wir in die Fülle deiner wunderbaren Bilder eintauchen und die anregenden Gespräche und das köstliche Buffet genießen.

Schön, dass deine Fotos noch in den Räumen der „Gruppe 94“ hängen, so kann ich mich immer wieder daran erfreuen und Neues darin entdecken. Danke für dein Da –Sein und ... bitte weitermachen!
Gina Kekere

INFO: Neueinmieterinnen in den Räumen der Gruppe 94

EVA WILDNER, Ergotherapeutin

Ich unterstütze und begleite Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind (OP, Unfall...) oder von einer Einschränkung bedroht sind mit dem Ziel, sie bei der Durchführung für sie wichtiger Betätigungen im Alltag in ihrem Handeln zu stärken.

Kontakt: 0699 12 13 90 60 und evawildner@gmx.at

Mag. a JULIA GIERLINGER, Klinische- u. Gesundheitspsychologin

Psychologische Praxis für Kinder und Erwachsene

Psychologische Beratung, Behandlung, Supervision

Einige Ziele: Entlastung bei Burnout/ Mut und Selbstvertrauen bei Ängsten und Zweifeln/Liebevolle Beziehung bei Streit und Trennung

„Wir können von unserem Schmerz ablenken, um ihn nicht zu spüren. Doch wir schaffen es nur, ihn aufzulösen, indem wir ihm die nötige Aufmerksamkeit schenken.“

Kontakt: 0681 10 306 318 und praxis@psybehandlung.at

Wir freuen uns und wünschen viel Erfolg!

YOGA bei / nach Brustkrebs

Sabine Wilde, zertifizierte Yogalehrerin, bietet in Kooperation mit der Gruppe 94 einen speziellen Yogakurs für Frauen an. Sanft den Körper stärkend und die Energie wieder im Körper fließen lassen, dies ist es, was Frau nach oder während der Krise „Krankheit“ braucht und genießen kann.

Sabine Wilde praktiziert im 4. Bezirk, Margaretenstr. 28/1, Bushido – Zentrum, und bietet eine Schnupperstunde zum Kennen lernen an. **Kontakt: 0650 – 333 52 45**

Im Herbst gibt es einen Probeabend in der Gruppe 94, Termin wird auf der Homepage bekannt gegeben.

Dr. Schmitt

THEATER als begleitender Weg

Wer bin ich, wie verhalte ich mich in Krisen und wie reagiere ich auf „Krise Krankheit“? Spiel und Theater sind seit jeher und in vielen Kulturen ein Weg, sich auszudrücken, spielerisch und in der gespielten Rolle vieles zu erfahren und Spannungen abzubauen. Aber es offenbart sich auch häufig Unerwartetes, Überraschendes – Kräfte werden freigesetzt und Kreativität bahnt neue Wege.

Wo ist meine Neugierde, wo sind meine Kraftquellen? Welche Emotionen begleiten mich in der Krise „Krankheit“? Im Spiel kann ich ihnen begegnen, ohne von ihnen eigenommen zu werden, beobachten ohne Beobachter, sehen ohne zu be/werten.

In einer Gruppe mit vielfältigem Angebot auf künstlerischen Ebenen – Sprache, Malerei und vor allem Bewegung – übersetze ich in meinem Körper erlebte Erfahrung durch verschiedene Ausdrucksweisen und die Kreativität schafft neue Zusammenhänge, neue Möglichkeiten, eröffnet neue Wege der Bewältigung.

In einem sehr offenen Theaterspiel finde ich zurück zur eigenen Kraft, erlebe Freude als Wegweiser und erfahre Leichtigkeit. Das Spiel ist ein Teil meines kulturellen Schatzes, hilft mir, fernab von Bühne und Show, meine Freude wieder zu entdecken und Vergangenes neu zu begreifen.

Birgit Fritz ist Theatertherapeutin, Erwachsenenbildnerin und Feldenkraispädagogin und begleitet mit ihrer Praxis, die ihre Wurzeln im lateinamerikanischen Volkstheater und der Ritualarbeit hat, autopoietische¹ Theaterprozesse seit über zwanzig Jahren.

In erster Linie ist dies ein Gruppenangebot, es ist aber auch Einzelarbeit möglich. Näheres dazu steht ab November auf der Homepage.

„TAG DER SELBSTHILFE“

Sonntag, 26. Nov. 2017, 10 – 17 Uhr, Rathaus, freier Eintritt

Mehr als 80 Wiener Selbsthilfegruppen und zahlreiche Einrichtungen der Stadt Wien präsentieren ihr breites Angebot sowie ihre Leistungen. Neben Fachvorträgen und

¹ **Anmerkung: Autopoiese ist ein Begriff aus der Biologie (Francisco Varela und Humberto Maturana) und bezeichnet die Fähigkeit eines jeden Organismus sich ohne Intervention von außen, mittels eigener Ressourcen aus sich selbst heraus, neu zu erschaffen. Das Autopoietische Theater spricht die selbst-schöpferischen Kräfte eines jeden Menschen an.**

Diskussionen zu den Themen „Gesunder Darm/Gesunde Ernährung“ und „Am Ende des Lebens“ stehen auch Workshops und Unterhaltung auf dem Programm.

Unsere SHG „DIE ZWIEBEL“ ist mit einem INFOSTAND bei dieser Veranstaltung vertreten.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, auf Ihre Fragen, auf zwanglose Gespräche, auf Kontakte knüpfen – **unser Team ist für Sie da!**

!!!Herzliche Einladung zu unseren Herbstaktivitäten!!!

Spendenabsetzbarkeit – eine Information

Die „Gruppe 94“ ist ein gemeinnütziger Verein, an uns gerichtete Spenden sind weiterhin in der Steuer absetzbar. Aufgrund eines neu in Kraft getretenen Gesetzes zur Regelung der Spendengelder ist die „Gruppe 94“ ab 2017 verpflichtet, die Spender mit Vor-, Zunamen und Geburtsdatum dem Finanzamt aktiv zu melden.

Sie selbst müssen dann ihre Spende nicht mehr melden. Das Finanzamt übernimmt die Daten für ihre Steuererklärung.

Wir bitten deswegen um ihre Daten auf der Überweisung gut leserlich auszufüllen. Ihre Daten müssen ident mit ihrem Meldezettel sein.

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

Danke unseren Sponsoren:



Germania

Die Gruppe 94 ist dankbar für jede Unterstützung durch Spende und / oder Mitgliedschaft, dadurch wird unsere Arbeit für Krebserkrankte und deren Angehörige ermöglicht.

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