

+

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Februar 2020**



Wege – reisen - Ufer

HERZLICHE EINLADUNG ZUM „WIEDERSEHENSFEST“

im Innenhof der Gruppe 94, 1040 Wien, Klagbaumgasse 6/Hofter

Samstag, 5. Sept. 2020.....ab 14 Uhr – Open end

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Wir hoffen, dass Sie die Corona-Krise mit all den Herausforderungen und Einschränkungen wohlbehalten und mit neu gewonnener Zuversicht durch- und „überlebt“ haben.

Es tut gut, dass wir wieder - mit **notwendigen Schutzmaßnahmen** und in der **Eigenverantwortlichkeit** - eine Reihe von **Treffen und Veranstaltungen** für Sie anbieten können – **wir freuen uns auf Ihr Kommen!** Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin mit Mitgliedsbeiträgen und Spenden, alle wichtigen Informationen im Terminplan, Begleitbrief und auf der Homepage.

Unser traditionelles Sommerfest ist abgesagt. Stattdessen gibt es eine **herzliche Einladung** zum „**WIEDERSEHENSFEST**“ im September, das im geräumigen, begrünten Innenhof der Gruppe 94 stattfindet. Es ermöglicht neben dem „Feiern des Lebens“ ein Kennen lernen der Veranstalter*innen, einen Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und Angehörigen und die Vernetzung miteinander.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Rundbriefes. Vielleicht inspiriert Sie der eine oder andere persönliche Beitrag und Sie spüren Lust, selbst einen Text oder Ihre Meinung zu verfassen? Dann gehen Sie doch auf unseren **neu erstellten Blog** in der Homepage! Alles Gute weiterhin,

in Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2020

Kostenlose GRUPPENTREFFEN: Gruppe 94, 1040 Wien,
Wiedner Hauptstr. 60 b/Stg.3 oder Klagbaumgasse 6/Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebserkrankte
und/oder deren Angehörige/Freunde:**

jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, 1.9. / 6.10. / 3.11. / 1.12.

nur mit Anmeldung bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE:** findet bei Bedarf
statt, **nur mit Anmeldung** bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

(mehr Informationen dazu: www.gruppe94.at)

**WICHTIGE INFO: Die Teilnahme ist nur nach tel. ANMELDUNG
bei den jeweiligen Veranstaltern möglich!!!!**

Die notwendigen Schutzmaßnahmen sind vorhanden.

HERZLICHE EINLADUNG zu unserem „WIEDERSEHENSFEST“

im Hof der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60 b

Samstag, 5. Sept. 2020.....Beginn: 14 Uhr – Open end

- **„ESSENSLUST & LEBENSKRAFT“:** Selbsthilfegruppe mit Christa
Kaderavek & Thomas Schmitt in der Gr94, Erfahrungsaustausch

Beginn ab September, Termine auf der Homepage

Anmeldung bei Th. Schmitt: 0664 58 11 642

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung von Blockaden mit Chr. Ponleitner, für Anfänger & Erfahrene

Anmeldung während der Corona-Maßnahmen erforderlich:

0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at

Sonntags, 13 - 16 Uhr, 21.6./5.+19.7./2.+16.+30.8./13.+27.9./11.+25.10./8.+22.11./6.+20.12., freie Spende, Gruppe 94

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** Anmeldung bei Eva Meyer-Wegerer 0699 11 201 049, in der Gruppe 94, jeweils Montag, 19 –21 Uhr, 14.9./ 12.10./ 9.11./ 14.12.

- **MANTRAS-SINGEN:** buddhist. u. hinduist. Heilgesänge, Anmeldung bei Anna Gruber 0664 417 02 32
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4,
donnerstags, 17 Uhr, 9.7./6.8./3.9./8.10./5.11./3.12.

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch & Freunden, Spenden erbeten
Anmeldung: Beate Kadriye Poitschek
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
jeweils Freitag, 19 Uhr, 25.9./ 13.11./ 18.12

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL** mit Birgit Fritz,
Samstags, 14 – 17 Uhr, Anmeldung: 0699 18 20 59 26
Die Theaterarbeit beginnt mit Oktober, Termine stehen Mitte September auf der Homepage.

Ärztlich-Schamanische Ambulanz:

Anmeldung 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“**: Selbstheilungskräfte stärken mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems
Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61
Termin: 30.10. – 1.11.2020, Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS**: innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner nur mit Anmeldung: 0664 735 46 511 , christian.ponleitner@gmx.at
In der Gruppe 94, pro Treffen €25,- (inkl. Unterlagen)
Sonntags, 13 – 16 Uhr, 6.+20.9./4.+8.10./1.+15.+29.11./13.12.
Mehr Info zu EFT siehe Homepage Gr94.

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Einladung zur **ORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG** der Gruppe 94
Mittwoch, 7. Oktober 2020, 19 Uhr
Gruppe 94, Wiedner Hauptstraße 60 b / 3/ 5, 1040 Wien
Stimmberechtigt sind alle ordentlichen Mitglieder.

Christa Kaderavek: **HILFREICHES IN SCHWIERIGER ZEIT**

Das Corona Virus hat unsere vermeintliche Sicherheit, unser Wohlbehagen, unsere – ja – Selbstgefälligkeit erschüttert. Schwierig war wohl am meisten die Isolation, besonders für Menschen, die alleine wohnen. Dann für Frauen, die Home Office, Kinderbetreuung, Haushalt, Partnerschaft wieder mal unter einen Hut bringen mussten (warum tun

wir das?). Dann die Angst vor Krankheit und vor dem Tod, der in unserer Gesellschaft verdrängt wird.

Viele Menschen haben jedoch auch erkannt, was wirklich wichtig ist: Familie, Freunde, Beziehung. Und das Thema Gesundheit stand und steht an erster Stelle, zumindest wird es in den Medien von den Politikern gerne betont. Viele meinen, dass die Krise eine Chance sein kann, nachzudenken für eine nachhaltige Wirtschaft, für ein gutes Umweltklima, für Frieden in der Welt.

Was gibt Kraft, mit Schwierigkeiten, Hindernissen, Problemen, umzugehen? Für mich gibt es immer wieder Tage, in denen ich niedergeschlagen bin und negative Gedanken habe. Jedoch überlege ich mir auch, was mir gut tun könnte. Halt gibt mir eine gewisse Struktur am Tag, schon regelmäßige Essenszeiten bieten da eine Zeiteinteilung. Ein Plan, was ich jeden Tag machen möchte, nicht streng zu erfüllen, sondern als Ansporn und Möglichkeit. So meditiere ich wieder, mache Yogaübungen oder Body Scan, gehe 30 Minuten spazieren (oder auch länger), lese gute Bücher, spiele mein Instrument und koche gutes Essen. Dabei betrachte ich mich als Schülerin (das Wort Disziplin kommt vom Lateinischen discipulus = Schüler) und ich habe festgestellt, es macht mir Freude. Ich habe auch eine neue Fertigkeit gelernt, das Nähen! Übrigens haben viele Menschen ihre schöpferischen Fähigkeiten wiederentdeckt, Dinge selbst hergestellt, etwas repariert, etwas Neues erfunden.

Mit Schwierigkeiten umzugehen, da braucht es, glaube ich, Akzeptanz und (Selbst-)Liebe. Wohl die Hindernisse sehen, aber ebenso die Möglichkeiten. Abwägen: Was liegt in meinem Einflussbereich - was muss ich annehmen, was ich nicht ändern kann. Was kann ich gerade jetzt für mich tun – kann ich etwas für jemanden anderen tun. Und bei all dem den Humor bewahren! Und wenn es ein Lächeln für mich im Spiegel ist... Ganz viel Dankbarkeit verspüre ich, denn für die

Grundbedürfnisse ist gesorgt und darüber hinaus erhalte ich viele Geschenke.

Renate Marschalek: **MEIN (ÜBER)LEBEN IN DER CORONA-KRISE**

Dezember 2019 bis Februar 2020: Irgendwo im fernen China gibt es Erkrankungen mit einem neuen Virus, liest und hört man in den Medien. Na gut, was kümmert das uns?

10. März 2020: Das Virus ist in Europa angekommen. Shutdown in Österreich: Die Bundesregierung gibt u.a. bekannt, dass Veranstaltungen intern nur mehr bis 500 und extern nur mehr bis 1.000 Personen erlaubt sind.

Schock, Verwirrung, eine Katastrophe für mich. Mein Leben ist zu einem bedeutenden Teil auf das Erleben von Kultur ausgerichtet. Drei Konzerte und eine Live-Übertragung aus der MET in New York sind im März fix gebucht, weitere Kulturaktivitäten fix geplant. Ein Leben ohne Kunst und Kultur konnte ich mir schon als Kind und Jugendliche nicht vorstellen. Die Kunst bescherte mir nicht nur viele erfüllende Stunden, sie hat mir auch die Kraft gegeben, über viele dunkle Stunden des Lebens hinweg zu kommen, so auch durch die Zeit meiner Krebserkrankung. Claus Peymann in „Die Bühne“ 6/2020 spricht mir aus der Seele: „Eine Welt ohne Kunst, ohne Musik, ohne Theater, ohne die Malerei wäre eine Wüstenlandschaft!“

Dann geht es fast jeden Tag Schlag auf Schlag: Alle Gastronomie-

betriebe, alle Schulen und Hochschulen, alle Geschäfte – bis auf die bekannten Ausnahmen – geschlossen, alle Veranstaltungen abgesagt und Bewegungseinschränkungen. Das Hinausgehen aus der Wohnung ist nur mehr aus vier Gründen erlaubt. Keine Kontakte mehr mit der Familie, mit Freunden, Umarmungen, Küsse verboten. Ich empfinde: es ist der Kontrollverlust über mein eigenes Leben. Das betrifft abertausende Menschen in Österreich. Die Arbeitslosigkeit ist so hoch wie noch nie nach Ende des Zweiten Weltkrieges. Unendlich viele Menschen, auch aus dem Kulturbereich, stehen vor dem existentiellen Nichts.

Was tun? Ich sehe, die Menschen versuchen die verschiedensten Wege: Am Anfang Klopapier, Germ und Konservendosen hamstern, laufen oder viel spazieren gehen an der frischen Luft, Brot backen... Ich telefoniere viel mit FreundInnen, Sohn und Enkeltochter gehen für mich einkaufen (jedes Mal ein Labsal, sie zu sehen und zu sprechen) und gehe so viel spazieren wie noch nie in meinem Leben. Der Auftrag, daheim zu bleiben, treibt einen offenbar besonders hinaus. Noch dazu ist der Frühling voll ausgebrochen, alles blüht und grünt und diese machtvolle Kundgebung des Lebens verstärkt dieses Gefühl der Unwirklichkeit, des Gespenstischen, das man anlässlich des Shutdown in all seinen Auswirkungen auf unser aller Leben empfindet. Kultur wird sehr schnell und in immer größeren Umfang per Internet angeboten. Ich bekomme viele E-Mails von Freundinnen mit derartigen Angeboten weitergeleitet, da sie wissen, wie wichtig mir Kulturerlebnisse sind. Diese Zuwendung tut gut. Überhaupt: ich richte mich erstaunlich schnell in den neuen Verhältnissen ein. Der Mensch ist offenbar sehr

anpassungsfähig, erlebe ich am eigenen Leib. Unruhig macht mich der Gedanke, dass meine jährlichen Nachsorgeuntersuchungen mit deren Befunde ich dann einen Termin im AKH habe, anstehen. Werde ich die Untersuchungen machen können, werde ich ins AKH gehen können? Alles ist offen.

Inzwischen sind dreizehn Wochen des Shutdown vergangen. Viele Beschränkungen wurden von der Bundesregierung aufgrund der guten Verlaufszahlen von Erkrankten, Wiedergenesenen und Verstorbenen wieder zurück genommen. Es gibt – wenn auch mit Einschränkungen - wieder Kulturangebote ab Juni. Und das ist gut so. Denn nichts kann den direkten Kontakt zwischen KünstlerInnen und Zuschauern ersetzen, dieses Erlebnis des Gemeinschaftsgefühls. Ich konnte schon für drei Konzerte Karten kaufen, was für ein Hochgefühl! Auch Treffen mit Familie und FreundInnen hatte ich schon. Wie schön! Nur das nach wie vor vorhandene Verbot des Händegebens, des Umarmens und des Küssens ist schwer zu ertragen. Ich ertappe mich immer wieder bei dem Impuls, dies zu tun und brems mich im letzten Augenblick ein.

In diese Zeit des Stillstandes eines normalen Lebens fielen für mich auch etliche geplante und ungeplante Spitals-, Arzt- und Untersuchungstermine wie z.B. die erwähnte Krebsnachsorge. Teilweise organisatorisch mühsam, diese Termine wahrzunehmen, aber immer mit dem Erleben, dass sich alle handelnden Personen bemühten, die notwendigen Untersuchungen und Behandlungen zu ermöglichen. Ich bin wieder einmal froh und glücklich, in Österreich, in Wien zu leben.

Was ist die Schlussfolgerung aus diesen Wochen der Corona-Krise für mich? Ich bin doch stolz darauf, diese außerordentlichen Umstände recht gut bewältigt zu haben und wieder einmal erstaunt, was alles zu schaffen ist. Dies macht Mut, in die nächsten Herausforderungen zu gehen.

Tanja Lechner: **DIESES GEFÜHL ...**

Dieses Gefühl, wenn die Wolken nach einem langen Regen langsam aufmachen und zuerst zaghaft, dann mutig die Sonne durchlassen, ihr Schein uns sanft trifft und wärmt, alles auf einmal ganz eindeutig bergauf geht, nach so viel auf und ab in den letzten zwei Jahren, nach vielen Rückschlägen und harten, herausfordernden Zeiten, wie beglückend und wunderschön ist es da, deinen unermüdlichen Kampfgeist und deinen Tatendrang zu spüren, dich so erfüllt von neuem Lebensmut zu sehen, voller neuer Ideen und Ziele und Träume, miteinander Zeit zu verbringen, Nähe zu spüren, vorsichtig nachzudenken über die gemeinsame Zukunft – und dann deine Nachricht heute morgen: „Hab was geahnt & gespürt. Bin in ein sehr tiefes Loch gefallen. Es wächst wieder...“

Eva Meyer- Wegerer:

SCHAMANISMUS - IN VERBINDUNG SEIN MIT DER SCHÖPFUNG

Corona hat uns gelehrt, Abstand zu halten, persönliche Begegnungen auf das Notwendige zu beschränken. Ein Gefühl der Einsamkeit hat uns

manchmal beschlichen. Glücklicherweise war es uns nie verwehrt, hinaus in die Natur zu gehen, uns mit der „Grünkraft“, wie Hildegard von Bingen diese Kraftquelle nennt, zu verbinden. Dieses *In Verbindung sein* ist ein zentraler Gedanke des Schamanismus. Schamanen der ganzen Welt sind immer davon ausgegangen, dass die ganze Schöpfung beseelt ist, dass jedes Tier, jeder Baum, jede Blume, jeder Stein einen *Geist* hat und dass mit diesem Geist Kommunikation, also ein Gespräch, möglich ist.

Schamanen sehen auch Tiere, Pflanzen, Steine und uns Menschen als gleichberechtigte Mitbewohner auf unserer Mutter Erde . Wir sollten unseren Mitbewohnern daher auf „Augenhöhe“ begegnen, und zwar mit *Liebe, Respekt* und *Achtsamkeit*.

Ich lade Sie nun ganz herzlich ein, nützen Sie diesen Sommer, gehen Sie hinaus in die Natur! Lassen Sie sich von Ihrem Baum, Ihrer Heilpflanze finden. Setzen Sie sich zu dieser Pflanze, lehnen Sie sich an Ihren Baum und werden Sie still. Verbinden Sie sich mit Erde und Himmel und zentrieren Sie sich in Ihrem Herzen. Erfüllen Sie sich mit Ihrer Liebe und lassen Sie diese Liebe zur Pflanze, zum Baum strömen. Bitten Sie nun den Pflanzengeist um Kontakt. Teilen Sie dann Ihr Anliegen, Ihre Bitte, Ihre Frage dem Geist mit. Horchen Sie in sich, in Ihr Herz hinein, ob eine Antwort aufsteigt. Bleiben Sie noch eine Weile in der Stille. Beenden Sie Ihr Rendezvous mit dem Naturwesen mit einem DANKE. Möglicherweise werden Sie nicht gleich eine Antwort bekommen, Übung macht auch hier den Meister. Aber auf jeden Fall werden Sie die wunderbare, heilende Kraft der Natur spüren!

Ab September gibt es dann wieder den **monatlichen Schamanischen Gruppenabend**, wo Sie Gelegenheit haben, intensiv in die Schamanische Welt einzutauchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur mit persönlicher Anmeldung bei Eva Meyer-Wegerer 0699 11 201 049.

Montags, 19 - 21 Uhr, 14. Sept./ 12. Okt./ 9. Nov./ 14. Dez. 2020

Heide Mühl: **GEDANKENSPLITTER ZU TRAUER UND ABSCHIED**

Alles hat seine Zeit:

Es gibt eine Zeit der Freude, eine Zeit des Glücks,
eine Zeit des Beisammenseins, eine Zeit der Trennung,
eine Zeit der Stille, eine Zeit des Schmerzes, der Trauer,
eine Zeit der dankbaren Erinnerung....

(Autor*in unbekannt)

Sich gut verabschieden von dem, was war und wieder Kraft zu finden
sich dem zu öffnen, was kommen wird, das braucht seine Zeit.

Wenn man einen Menschen verliert, erlebt man Phasen des Leidens.
Nach der berühmten Schweizer Ärztin und Wissenschaftlerin Elisabeth
Kübler-Ross ist jedes Leid eine Wurzel des Wachstums, eine
Gelegenheit, die einem gegeben ist, seelisch zu wachsen.

In unserer Kleingruppe besteht die Möglichkeit, Ihrer/deiner Trauer Zeit
und Raum zu geben.

Gina Kekere: **SO NAH „AM HIMMEL“!**

Schon seit Jahrhunderten ist das Areal „*Am Himmel*“ im 19. Bezirk an der Höhenstraße in Döbling ein beliebtes Ausflugsziel für die Wiener Bevölkerung. Erst ab 1834 brauchten die Besucher eine gültige Eintrittskarte, um sich an den Wasserspielen in den prunkvollen, herrlich duftenden Gartenanlagen und den Fischteichen rund um das Schloss zu erfreuen, um die Ruhe und die wunderbare Aussicht weit über die Stadt hinaus zu genießen.

Solche „Landpartien“ waren in der Biedermeierzeit neben Kaffeehaus und Theater beim Bürgertum als Unterhaltung besonders beliebt. Mit dem „Zeiselwagen“, einem von Pferden gezogenen Leiterwagen, in dem auf einfachen Sitzbrettern oft bis zu 20 Personen ihren Platz fanden, ging es hinaus zu den vergnüglichen Stätten. Ein großer Gastgarten auf einer Lichtung, umgeben von Wald und Weinbergen, bot den Ausflüglern „Am Himmel“ Platz zur Stärkung und Erholung, musikalische Darbietungen wurden begeistert aufgenommen.

Die Aufstellung von Schießbuden, Tanzböden und Kegelbahnen lockte dann später besonders die arme Bevölkerung aus den Vororten in Scharen an. Diese drängte ins Freie, suchte Ablenkung vom harten Alltag, der von schwerer körperlichen Arbeit und vielen sozialen Problemen geprägt war, wollte der Enge ihrer tristen Wohnsituationen entfliehen, Staub und Gestank der Stadt hinter sich lassen. Zu Fuß machten sich die Leute auf den Weg zum „Himmel“, um hier in ihrer kargen Freizeit ein wenig Freude und Entspannung zu finden.

Die „*Sisi-Kapelle*“ wurde nach Plänen von Johann Garben mitten im Wienerwald - als 1. neugotisches Gebäude in Wien - zu Ehren der Hochzeit von Sisi und Kaiser Franz Joseph erbaut. So konnte man ab 1856 neben den Vergnüglichkeiten auch Andachten und den Sonntagsgottesdienst besuchen.

1997 erwarb der Umweltschutzverein „Kuratorium Wald“ große Teile des Areals „Am Himmel“ und kaufte 2002 auch die vom Krieg beschädigte, bereits verfallene „Sisi-Kapelle“ um 3500 € von der Caritas. Sie wurde aufwendig renoviert, der Innenraum umgestaltet zu einem Erlebnisraum und mit einem Glasdach, das die Verbindung zur Natur spürbar machen soll, versehen.

Der „Lebensbaumkreis“ entstand und daneben das Cafe-Restaurant Oktogon, das in seiner Architektur einem Baum nachempfunden und rundum verglast ist - auch hier die Idee der Grenzauflösung zwischen innen und außen. Seither gibt es auf dem Gelände neben jahreszeitlichen Festen und Wiesenkonzerten auch klassische Musikeinspielungen – bis zum Jahresende 2020 noch viele der insgesamt 722 Werke von Beethoven – Welch ein Klangraum unter freiem Himmel!

Die Himmelstraße in Döbling führt direkt zum Lebensbaumkreis. Dieser umfasst 40 „Lebensbäume“, die in zwei konzentrischen Kreisen nach ihrem Er- und Verblühen angeordnet sind und den Verlauf eines ganzen Jahres symbolisieren.

Den Innenkreis bilden die 4 Jahreszeitenbäume: Eiche, Birke, Olivenbaum und Buche. Im Außenkreis ist jedem der 36 Bäume eine bestimmte Geburtsdekade zugeordnet. Beginnend und endend mit dem Apfelbaum lässt sich so der persönliche Lebensbaum im Kreis finden. Nähert man sich seinem Baum, dann erzählt dieser seine Geschichte mit der Stimme des Schauspielers Klaus Maria Brandauer.

Vor vielen Jahren war ich erst überrascht, dann erstaunt und schließlich im Herzen tief berührt, als ich vor meinem Feigenbaum stand – hatte ich ihn doch als Schlüsselanhänger aus Holz, es war ein Geschenk meiner allerliebsten Freundin zum Geburtstag, schon jahrelang mit mir getragen!

Sitzgelegenheiten rundum laden ein zum Verweilen, zum Lauschen, zumerspüren der Verbundenheit zwischen Mensch und Lebewesen Baum – ein Kraftplatz! – der zu Fuß wie vor hundert Jahren aber auch mit Rad oder öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist.

Ein Projekt zur Unterstützung der Trauerarbeit in der Gruppe 94:

EIN „GEDENK-BUCH“ FÜR VERSTORBENE

*Im Dezember bist du gegangen, Maria. Auf deine Weise.
Und ich durfte dich begleiten. Auf meine Weise.
Vier Jahre Freundschaft, voll geschenkter Zeit.
So viele Spuren in meinem Herzen. Hab Dank dafür.
Hab dich lieb, bis später.....*

Das schrieb ich im April dieses Jahres in eines der Bücher, die mir Maria hinterlassen hatte. Kurze Zeit später, beim Weglegen des Buches, flatterte plötzlich etwas heraus, was ich vorher nicht entdeckt hatte, und fiel zu Boden. Da kniete ich nun auf der Erde, zuerst erstaunt und dann beglückt, als ich Marias Handschrift erkannte auf kleinen Zetteln, gefüllt mit Worten der Hoffnung, der Zuversicht, der Liebe und der Kraft - eine wahre Quelle mitten in der Corona-Krise – danke, du liebe Freundin!

Ja, manchmal heißt es Abschied nehmen von Weggefährten aus der Selbsthilfegruppe. Sind diese Menschen zu guten Freunden geworden, so ist dieser Verlust eine schmerzhaft Erfahrung und braucht Raum in der Trauer. Das gemeinsame Reden in der „Zwiebel“ hilft, ist aber nicht immer für jeden möglich. Das **neue Buchprojekt** soll die Trauerarbeit für Freunde, Wegbegleiter und Angehörige unterstützen.

In einem **Gedenk-Buch** wollen wir die Verstorbenen würdigen, ihnen danken für das gemeinsam Erlebte und Eingebrachte und ihnen so

einen angemessenen, respektvollen Platz in unserer Gruppe geben. Jeder, der möchte, kann das Buch zum Trauern, Erinnern und Abschiednehmen nutzen und gestalten, allein oder in einer Gemeinschaft, die Trost und Halt gibt. Wer mag, klebt zum Namen des Verstorbenen ein Foto, schreibt einen persönlichen Text auf die Buchseiten, findet ein passendes Gedicht, einen Spruch, ein Gebet, zeichnet vielleicht ein Symbol – das alles hilft, die Erinnerung an den Verstorbenen zu bewahren, Schmerz und Trauer kreativ zu verarbeiten. Zu allen Zeiten kann man in diesem Buch blättern, an die/den Verstorbene/n denken, eine Kerze anzünden und nachlesen, Erinnerungen wecken, Freude empfinden, weinen und lachen...

Für Maria Wipplinger und andere Verstorbene der letzten Jahre, die unserer Gruppe verbunden waren, haben wir ein **Ritual im „Lebensbaumkreis Am Himmel“ geplant**, zu dem wir herzlich einladen. Infos auf unserer Homepage.

Gina Kekere

Liebe Wally!

Wo immer du jetzt bist, wir denken an dich und wünschen dir eine gute Reise in deiner neuen Zeit. Wir glauben an eine „Seele“, die zu neuen Ufern aufbricht. Du warst hier eine Vermittlerin, du hast Position bezogen und du warst eine Gründerin der Gruppe 94. Wir hoffen, dein Werk erfolgreich fortsetzen zu können. Die Gruppe war dein Baby, du hast uns immer begleitet und uns unterstützt. Alles Gute wünschen wir dir und eine gute Kraft deiner Familie, die nun ohne dich weitergehen muss.

Thomas

„Sprich nicht voller Kummer von meinem Weggehen. Schließe deine Augen, und du wirst mich unter euch sehen, jetzt und immer.“ Khalil Gibran

DANKE, GRUPPE 94!

2007 kam ich durch ein Bild in Kontakt mit der Gruppe 94 und das war nur konsequent, war ich doch damals gerade selbständige Fotografin im Hauptberuf. Mehr oder weniger zufällig wurde dieses Foto-Composing, das aus sieben Selbstportraits bestand, die während und nach meiner Leukämieerkrankung von 2001-2005 aufgenommen worden waren, in die Ausstellung „Ja, ich lebe!“ der damaligen Malgruppe der Gruppe 94 mitaufgenommen und mit dem Bild auch ich in die Gruppe 94. Es waren zwar wenige, aber intensive Gesprächsabende, an denen ich in der Selbsthilfegruppe über die Jahre hinweg teilgenommen habe, aber viel Wertvolles durfte ich daraus mitnehmen – Danke an Thomas und Gina für die einfühlsamen Moderationen!

Auch im Rundbrief „Die Zwiebel“ gab es immer wieder berührende Geschichten und interessante Einsichten zu finden. Ich habe das Heft regelmäßig mit Freude gelesen und so kam es dann auch, dass ich mich direkt angesprochen fühlte, als darin zu lesen war, dass die Räume auch gemietet werden können. Als noch relativ frisch gebackene Shiatsu-Praktikerin machte ich ab 2014 meine neuerlichen Gehversuche in der Selbständigkeit in der Gruppe 94, und auch wenn es sich gezeigt hat, dass Shiatsu nicht mein Weg ist, so war das Ankommen und die Atmosphäre in den Räumen immer eine Wohltat für die Seele. Vielen Dank liebe Anna-Maria für den Austausch im Shiatsu und drumherum!

Gerne denke ich auch an die falt- und Kuvertier-Sessions, wenn es darum ging, den Zwiebel-Versand vorzubereiten, egal ob in großen Teams oder Gruppen mit stündlich wechselnder Größe, einmal sogar nur mit Anna allein und auch das hat Spaß gemacht, danke liebe Anna, nicht nur dafür! Und was für eine Freude, wenn man über die Jahre zu immer mehr Namen auf den Adress-Etiketten eine personelle Verbindung herstellen kann.

Vor ein paar Wochen fiel mir eine Zwiebel in die Hände, aus der ich eine besondere Seite ausgeschnitten habe: Es ist der Beitrag von Maria über das Mohnblumenlied, das sie von Anton auf der Assisi-Wanderung kennengelernt hat. Beide sind inzwischen nicht mehr unter uns. Von Maria werden mir vor allem die schönen Fotos in Erinnerung bleiben, die eine Zeit lang die Wände in den Räumen der Gruppe so farbkraftig belebt haben. In vielen dieser Bilder ging es ums Gehen. Einen Schritt vor den anderen setzen – so entsteht der Weg.

Um das Gehen ging es auch in meinen ersten Qigong-Abenden in der Gruppe 94 ab 2016 und um Selbstwahrnehmung hätte es in den Qigong-Abenden im Sommersemester 2020 gehen sollen. Nicht alle davon haben stattgefunden. Gefühle haben aber trotzdem ihren Weg gefunden und leise Regungen konnten aufgrund des verringerten Tempos im kollektiven Außenraum vielleicht sogar etwas besser wahrgenommen werden als sonst.

Für mich war es zum Beispiel plötzlich ganz klar, dass meine Zeit in Wien zu Ende geht und noch einmal ein neuer Lebensabschnitt in Kärnten beginnen darf – Lachen und Weinen liegen wie bei vielen Veränderungen auch hier nah beieinander. Vielleicht sieht man sich ja wieder einmal bei einer Veranstaltung in der Gruppe – es gab so viele schöne: Filmabende, Lesung mit Sautner, Infoveranstaltungen, Weihnachtsfeiern, Sommerfeste, ...

Dem Geist der Gruppe 94 und euch allen, die ihr ihn mittragt – ob als Akteure oder als Teilnehmende – wünsche ich alles Gute!

Katja (Hildebrandt)

Liebe Katja!

Du bist eine stille verlässliche Begleiterin in all den Jahren gewesen, wir konnten immer auf dich zurückgreifen, wenn wir Hilfe brauchten. In deiner stillen Art hast du die Atmosphäre der Gruppe mitgeprägt, manch einer hat die Gespräche mit dir geschätzt. Für mich berührend ist deine Ausstrahlungskraft, dein Ringen um deine Mitte und dein konsequentes Gehen hier drin. Wir – alle deine Freunde in der Gruppe – wünschen dir alles Gute in deinem neuen Lebensabschnitt in Kärnten. Und ja – wir wünschen uns auch ein Wiedersehen mit dir!

Ganz liebe Grüße aus dem Herzen Thomas

WIR VERMIETEN

unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner begrünter Innenhof), sehr gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln (U1, 13A, 62, Badener Bahn), zu günstigen Preisen. Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

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

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung kundtun und/oder einen Leserbrief zu unseren Beiträgen liefern.

Per Post, per Mail

.... oder gerne auch persönlich bei einer Tasse Tee!



Danke unseren Sponsoren: www.germania.at

Als gemeinnütziger Verein ist die Gruppe 94 dankbar für jede **Unterstützung durch Spenden und/oder Mitgliedschaft** (Jahresbeitrag € 45,-).

Vereinsdaten für Spenden/Mitgliedschaft:

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