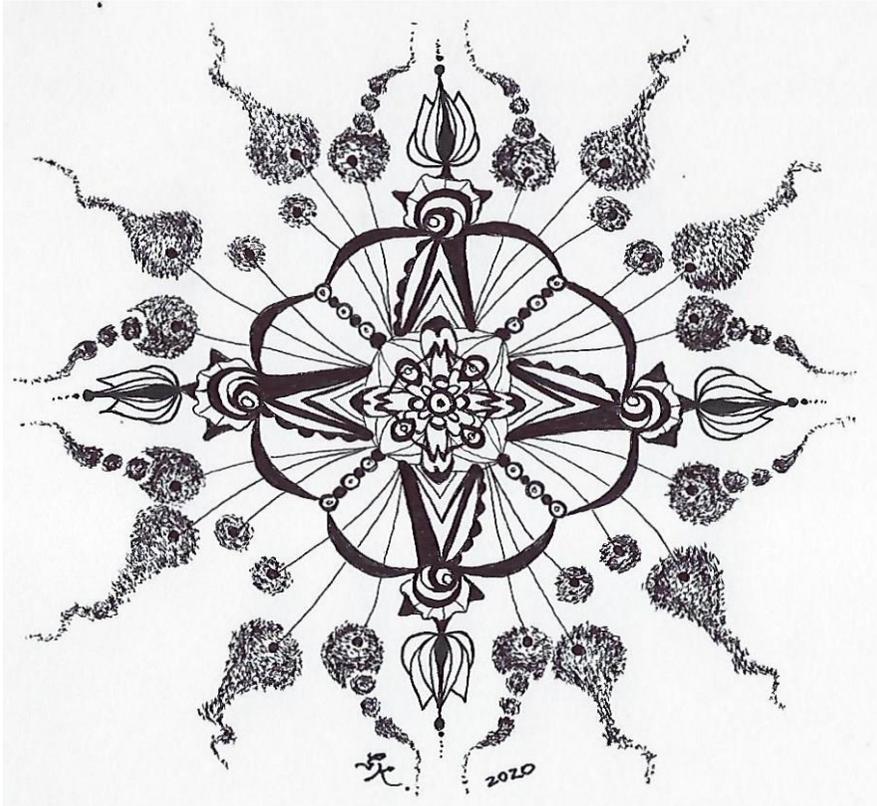


+

Die Zwiebel

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



Einkehr

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Wir hoffen sehr, dass Sie die letzten Monate gut überstanden haben, dass Sie voller Zuversicht in die Herbst- und Winterzeit gehen.

Nach dem Corona-bedingten „Stillstand“ finden endlich! wieder Veranstaltungen in der Gruppe 94 statt. Unser „**Wiedersehensfest**“ im September war ein besonderes Erleben. Zahlreiche Besucher genossen das Treffen mit Gleichgesinnten und freuten sich über den persönlichen Austausch – mehr davon im Beitrag „Rückblick“.

Die kommende kalte und dunkle Jahreszeit lädt uns im Einklang mit der Natur zu einer inneren „**EINKEHR**“ ein. Innehalten, nach innen lauschen, der Stille begegnen, spüren und aushalten was da ist, in Berührung kommen mit sich selbst. Beiträge auf den folgenden Seiten beinhalten diese Themen, zeigen Wege auf zur Innenschau.

Persönliche Gespräche mit Arzt oder Therapeuten sowie der persönliche Austausch in der SHG „Die Zwiebel“ sind für Betroffene und Angehörige von enormer Wichtigkeit. Neu: Ist ein Kommen nicht möglich, so gibt es zum Kontakt aufnehmen mit uns einen „**Telefondienst**“ und einen **Blog**, beides eingerichtet mit Infos auf unserer Homepage.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen des Rundbriefes und alles Gute!
In Herzlichkeit Gina Kekere

- **„ESSENSLUST & LEBENSKRAFT“**: SHG mit Christa Kaderavek und Thomas Schmitt, Erfahrungsaustausch, in der Gruppe 94 Freitags, 19 - 21 Uhr, 16.10./ 20.11./ 11.12.2020/ 15.1.2021 **mit Anmeldung** bei Th. Schmitt: 0664 58 11 642 (mehr Info >>)

- **EFT-ANWENDERTREFFEN**: Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner in der Gruppe 94, für Anfänger & Erfahrene, freie Spende, **mit Anmeldung**: 0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at Sonntags, 13 - 16 Uhr, 11.+25.10./ 8.+22.11./ 6.+20.12.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT**: **nur mit Anmeldung** eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049 Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4, freie Spende Montags, 19 –21 Uhr, 12.10./ 9.11./ 14.12. (mehr Info >>)

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

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE**: heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u Freunden, **mit Anmeldung** bei Beate Kadriye: 0650 710 63 19 oder beate.poitschek.rietveld@gmail.com Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4 jeweils Freitag, 19 Uhr, 13.11./ 18.12., freie Spende

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL**: in der Gruppe 94 **nur mit Anmeldung**: Birgit Fritz 0699 18 20 59 26 Samstag, 14 – 17 Uhr, 10.10.2020 (mehr Info >>)

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. Thomas Schmitt und Anna-Maria Steurer

Anmeldung: Gea-Akademie in Schrems 02853 765 03-61

Termin: Freitag, 30. Okt. bis Sonntag, 1. Nov. 2020

Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS:** innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner

Anmeldung: 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at

In der Gruppe 94, pro Treffen € 25,- (inkl. Unterlagen)

Vormittagsgruppe 11 – 14 Uhr, **Nachmittagsgruppe** 15 – 18 Uhr

jeweils Sonntag, 4.+18.10./ 1.+15.+29.11./ 13.+19.12.

Mehr Info zu EFT siehe Homepage Gr94.

- **KREISTÄNZE aus versch. Kulturen:** pro Abend € 22,-

Anmeldung bei Lolit Mödlinger: 0676 400 89 88

Berzirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Donnerstags, 19 - 21 Uhr, 1.10./ 12.11./ 17.12.2020/ 14.1.2021

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Thomas Schmitt: EINKEHR

Was für ein alter Begriff?! Er hat mich sofort angesprochen, und das Gedicht von Christa hat mich berührt. Wie schön das klingt: Einkehr halten, zur Ruhe kommen, Pause, Atem holen, Halt und Rast. Wann hatte ich meine letzte „Rast“, wo wir doch alle so rastlos sind, es eilig haben, nur nichts versäumen wollen, alles auskosten wollen – natürlich nur im positiven Sinne. Doch spielt das Leben wirklich so mit uns? Ist das nicht bereits ein Widerspruch! Das Leben spielt mit uns. Auf unserer Reise passiert so viel, was wir nicht gerufen haben.

Einkehr heißt auch innere Sammlung, Überdenken, Prüfen der eigenen Situation, Selbstbesinnung. Wann hatte ich zuletzt Zeit zum Nachdenken. Interessanterweise jetzt gerade, wo die Pandemie uns viel Zeit geschenkt hat. Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit geben mir Zeit, doch sie machen uns auch Angst. Wo führt das hin? Am Horizont taucht ein Gedanke auf, dass mein Leben vielleicht auf falschen Werten basieren könnte!

Angst kann sich breit machen und solange ich mit mir allein dies durchdenke, kann die Angst durchaus wachsen. Ich brauche die Gemeinschaft für den Austausch, für neue Informationen, um meinen Wertehorizont neu regeln zu können. Doch genau diese Gemeinschaft fehlt mir. Abstand halten, Maske tragen, unnötige Treffen vermeiden. Andere sind um mein Wohl besorgt und packen mich ein in Isolation. Doch wenn ich sterben soll, ist es gleichgültig für mich, ob ich an Krebs oder einem Virus sterbe. Interessanterweise ist dies für die anderen nicht so! Schicksal versus Schuld, daher bitte bleibe für dich. Wie weit darf das Wohl der Gesellschaft über mein persönliches Wohl stehen, besonders da sehr viele Menschen nicht nur eine Krise meistern müssen, sondern mehrere Krisenbaustellen in ihrem Leben haben.

Wir öffnen unsere Programme und Treffen in der Gruppe 94 wieder, damit DU Einkehr halten kannst. Wir wollen das Risiko für dich und alle Anderen minimieren, daher gibt es einige neue Regeln. Wir glauben, dass gerade jetzt eine Besinnung gut ist, dass eine Rast in einer Gruppe gleich Betroffener guttut, dass reden hilft, sich innerlich zu sammeln, um den eigenen Weg wieder gut gerüstet fortsetzen zu können.

Einkehr

*In das Refugium der Stille,
Dort wo das Wort Gottes
Im Herzen gehört wird.*

Umkehr

*Von alten Pfaden,
Die nicht mehr passen,
Zu neuen Wegen,
Noch unerforscht.*

Ein Wagnis

*Wird es gelingen?
Ich bin nicht allein,
Eine Hand leitet mich
Und Weggefährten*

Helfen mir

Die Last zu tragen.

Eine Reise

Ins unbekannte Land:

In mein Inneres.

Christa Kaderavek

Rückblick: „WIEDERSEHEN“ BEREITET FREUDE....

„Sommerfest“ und „Weihnachtsfeier“ haben eine lange Tradition in unserer Gruppe 94. Betroffene und Angehörige, Mitglieder und Freunde, Ärzte, Therapeuten und schamanisch Tätige werden zu beiden Veranstaltungen eingeladen.

Unser diesjähriges Sommerfest wurde Corona-bedingt abgesagt. Stattdessen planten wir ein **„WIEDERSEHENSFEST“**, das am 5. September im ruhigen und begrünten Innenhof der Gruppe 94 stattfand. Hier war ausreichend Platz für Begegnungen in einem sicheren Abstand zueinander, Schutzmaßnahmen waren vorhanden, Eigenverantwortung brachte jede/r mit.

Viele waren der Einladung zum Fest an diesem sonnigen Nachmittag gefolgt und zeigten ihre Freude über das Wiedersehen. Nach der herzlichen Begrüßung aller Gäste stellte Dr. Thomas Schmitt, Obmann des Zentrums, die geplanten Herbstaktivitäten und die verschiedenen, zum Teil neuen Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme mit der Gruppe 94 vor.

Danach erfreute uns die Autorin Helena Opitz-Sokolova mit einer ihrer Geschichten. Später führten uns die entspannenden Klänge von Mantras und der Rhythmus schamanischer Trommeln auf den Weg nach Innen. Das Buffet bot viel Köstliches für jeden Geschmack.

In wohlthuender Atmosphäre gab es Raum und Zeit für wunderbare Begegnungen und Gespräche. Zeit zum Erzählen und Zuhören, Zeit zum gemeinsamen Scherzen und Lachen, Zeit für den Austausch von Erfahrungen und die Möglichkeit, im persönlichen Kontakt auch über tiefere, ernstere Themen zu sprechen.

Beim Heimfahren von dieser Veranstaltung fühlte ich mich reich beschenkt. In meinem Rucksack war ein großes Stück Kuchen vom Buffet und mein Herz war voller Freude und Dankbarkeit über die berührenden Begegnungen und Erlebnisse.

Dazu gehört das unerwartete Wiedersehen nach zehn Jahren (!) mit einer lieben Weggefährtin. Gemeinsam mit ihrem Mann hatte sie den öffentlichen Weg von NÖ nach Wien auf sich genommen, trotz Rollstuhl und Sauerstoff und Corona, um bei unserem Fest dabei zu sein, um vielleicht noch „alte“ Wegbegleiterinnen wie mich zu treffen....

Vielen Dank an alle, die organisiert und geholfen haben!

Herzlichen Dank an alle, die da waren und so ihr Interesse und ihre Verbundenheit zur Gruppe 94 gezeigt haben!

Gina Kekere

TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL in der Gruppe 94

Die Theatergruppe nimmt ihre Arbeit im Oktober wieder auf.

Im November wird sich dann weisen, je nach Corona-Situation, ob es die transformative Theaterarbeit wieder als offenes Gruppenangebot gibt (auch möglich im Bezirksmuseum Wieden, Klagbaumgasse 4), oder ob sie als Online-Angebot weitergehen wird.

Alle Informationen dazu und Termine stehen auf der Homepage der Gr94.

Die Einladung zum Oktober-Termin richtet sich an alle, die diese Theaterarbeit in der Gruppe 94 schon einmal erlebt haben:

Samstag, 10.10.2020, 14 – 17 Uhr, in der Gr94

Anmeldung ist erforderlich: Birgit Fritz 0699 18 20 59 26

SCHAMANISCHES KLANGBAD mit Christian Fostel und Astrid Wallig
Dienstag, 20.10.2020, von 18.45 – 21.00 Uhr, Bezirksmuseum Wieden

Unser Schamanisches Klangbad ist Reinigung, Zentrierung und Entspannung für Körper, Herz, Mind, Spirit und Seele. Es unterstützt den starken, natürlichen Energiefluss im Körper und die Lösung von Blockaden, da die Klänge direkt ins Körpergedächtnis vordringen. Es stärkt die Mitte und das Agieren aus ihr heraus, es bewirkt eine weitere Öffnung der Bewusstheit.

Unser Körper und das gesamte Universum bestehen aus Schwingung. Das Wasser unseres Körpers ist ein essentieller Informationsträger. Für uns Menschen ist daher wichtig, mit welchen Informationen und Schwingungen wir uns umgeben. Im Alltag werden zahlreiche Informationen an uns herangetragen, nicht alle davon sind wohltuend und gesund für unser System. Das Schamanische Klangbad bietet natürliche, rückverbindende Information und Frequenzen, die uns gut tun und uns wieder in Einklang bringen.

Unterschiedliche Instrumente wie Klangschaalen, Doppelflöte, Kalimba, Handpan, Trommel und Sonnen-Gong kommen zum Einsatz, ein jedes wirkt und schwingt mit seiner Frequenz unterschiedliche Bereiche in uns an. Zusammen mit der liebevollen Intention, Inspiration und Kraft des Moments durchfließen uns diese Klänge und wirken heilsam auf unser gesamtes System. Der Geist kommt zur Ruhe und ein tiefes Eintauchen in uns selbst ist möglich.

Ein wesentlicher Teil des Klangbads arbeitet mit peruanischen, schamanischen Heilgesängen, die Icaros genannt werden. Jedes Icaro ist einer bestimmten Energie zugeordnet, das können Elemente, Pflanzen oder Tiere sein. Sie stehen immer in starker Verbindung mit Mutter Natur und der göttlichen Kraft und entfalten entsprechende Wirkung in uns. Sie machen eine klare Sicht auf unsere wahre Essenz und belastende Themen möglich.

Zusammen mit den sorgfältig ausgewählten Instrumenten entfaltet sich eine einzigartige Klangwelt, die die Seele streichelt.

Mitzubringen: Bequemes Gewand, eigene Wasserflasche, eigene leichte Decke

Vorbereitungen: Am Tag des Klangbads bitte viel Wasser trinken und leichte vegetarische Kost. Bitte keine stark riechende Düfte (Parfum, Deo, Öl...) verwenden.

Ort: Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Bei Fragen: 0664 208 08 08 oder astrid.wallig@icloud.com

Anmeldung erforderlich bei Christian Fostel 0676 7069050

ESSENSLUST & LEBENSKRAFT in der Gruppe 94

Selbsthilfegruppe mit Christa Kaderavek und Thomas Schmitt

Nach einem kurzen Input von Christa/Thomas geht es um einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch rund um den Schwerpunkt. Wir versuchen, praktische Möglichkeiten zur Umsetzung zu erforschen und besprechen am Schluss ein schmackhaftes Menü, das man zu Hause einfach umsetzen und zubereiten kann.

Herzliche Einladung zum gemeinsamen Austausch über lustvolles Essen!

Offene Gruppe für alle Interessierten zu folgenden Terminen:

16.10. Gesundes Essen / 20.11. Darmsanierung / 11.12. Vitamine /
15.1.2021 Diät nach Dr. Coy / jeweils 19 – 21 Uhr

Anmeldung bei Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

Eva Meyer- Wegerer:

SCHAMANISCHES REISEN als Weg zu mir selbst

Es ist Herbst geworden, die Tage werden kürzer, wir gehen mehr und mehr in die dunkelste Zeit des Jahres. Seit September haben wieder unsere schamanischen Gruppenabende begonnen. Wir haben dort Gelegenheit, die Technik des schamanischen Reisens zu erlernen, zu praktizieren.

Die Dunkelheit der herbstlichen Abende hilft uns, in eine andere Wirklichkeit abzutauchen. Die Kunst der schamanischen Reise ist tausende von Jahren alt, aber immer noch hochaktuell. Mit ihrer Hilfe tauchen wir in eine Anderswelt ein, in die Welt der Geistwesen und Geistführer, der Krafttiere, in die Welt unserer inneren Lehrer. Wir gehen durch den Schleier, der diese Welt von der anderen Wirklichkeit trennt. Jede und jeder kann diese Technik erlernen, um auf diese Weise sich selbst immer näher zu kommen. Wir dringen immer tiefer in die unendliche Weite unserer Seelenlandschaft vor und lernen, die Seelenbilder zu verstehen und gegebenenfalls zu transformieren.

Wir alle suchen nach einem Platz im Leben, an den wir gehören. Wir alle suchen Heilung für Körper und Seele. Die schamanische Reise kann uns hier weiterhelfen. Sie hilft uns zu verstehen, dass unser Platz genau hier ist, mitten unter den uns umgebenden Lebewesen, den Menschen, Tieren, Pflanzen und Steinen, dass unser Leben, so wie es ist, kein „blinder“ Zufall ist. Die schamanische Reise zeigt uns Wege zur Heilung auf.

Falls Sie sich auf dieses Abenteuer einlassen wollen, hier die nächsten Montag-Termine: 12. Oktober, 9. November, 14. Dezember

Anmeldung: eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11201049

Still sein

Sich ein-lassen auf die Stille,
Sich nieder-lassen auf den Sitz,
Sich sein lassen, wie man ist.
Sorgen und Probleme los-lassen,
Den Atem kommen und gehen lassen.
Gedanken und Geräusche zu-lassen:
Zeit, um still zu sein.

Christa Kaderavek

°*°*°*°*°*

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.

REGELN in der Gruppe 94 in Zeiten von COVID-19

Die Corona-Pandemie hat auch in der Gruppe 94 Spuren hinterlassen, über Monate waren alle Aktivitäten eingestellt. In dieser Zeit gab es viele Rückmeldungen, wie dringend notwendig es jetzt wäre, Kontakt zu haben, Informationen zu erhalten, Erfahrungen auszutauschen, Therapien in Gruppen oder für den Einzelnen zu bekommen.

Jetzt ist es wieder soweit! Seit 1.9.2020 laufen unsere Programme wieder, Beratungen und andere Veranstaltungen finden wieder statt.

Folgende neue Regeln verbunden mit der **Bitte um ein verantwortungsvolles Miteinander** sollen dazu beitragen, die Gruppe 94 für unsere Aktivitäten offen zu halten und das Risiko für die Teilnehmer*innen zu minimieren.

- Für die Teilnahme an einer Veranstaltung ist eine **telefonische Voranmeldung** bei dem/der jeweiligen Leiter*in erforderlich. Telefonnummern stehen im Terminplan der Zwiebel oder auf der Homepage.
- Jeder soll **Verantwortung** zeigen und nur "**gesund**" kommen. Im Herbst/Winter ist dies nicht einfach, aber es ist für die Gruppe wichtig, hier vertrauen zu dürfen.
- In der Gruppe 94 besteht **Maskenpflicht**. Hat man seinen Schutz vergessen, gibt es Ersatzmasken in der Gruppe. **Handdesinfektion** steht bereit.
- Persönliche Treffen = Einzeltreffen sind problemlos mit den notwendigen Maßnahmen möglich.

Als Betroffener mit der Diagnose „Krebs“ ist man **nicht** automatisch ein Risikopatient. Nur wenn das Immunsystem geschwächt ist, z.B. bei einer laufenden Chemotherapie, bei Lymphomen oder bei Lungenkrebs, gehört man zur Risikogruppe. Trotzdem empfehle ich, das persönliche Risiko nicht unnötig zu erhöhen und eher vorsichtig zu sein.

Sowohl die Leiter*innen der Gruppen als auch ich, Dr. Schmitt/Arzt, stehen jederzeit zur Verfügung, um Unklarheiten zu bereden und Situationen zu lösen. Unsere Telefonnummern finden sie auf der Homepage.

Ich wünsche uns allen ein gutes „Hindurchkommen“ durch die Coronakrise.

Dr. Thomas Schmitt (Obmann Gruppe 94)

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:

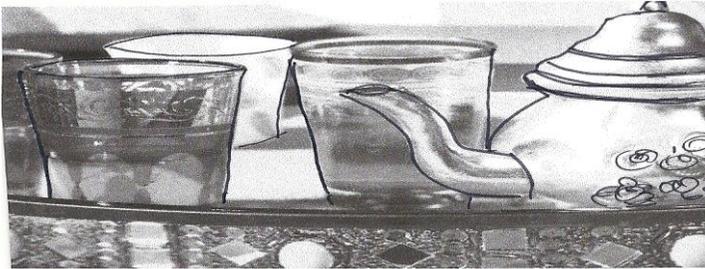
Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

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