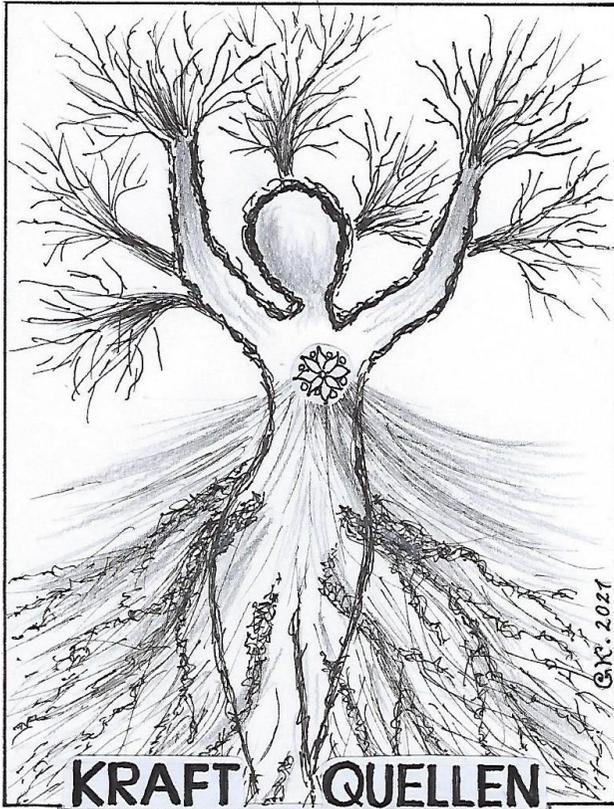


Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
März 2021**



Jahresthema für 2021: „ASPEKTE DER GESUNDHEIT“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

Die Tage werden länger, Licht und Wärme wecken Energien und geben den Frühlingsboten Kraft, allmählich ihre Blütenpracht zu entfalten.

Auch wir brauchen, neben Zuversicht und Ausdauer, viel Kraft in dieser herausfordernden Zeit der Corona-Pandemie, jeder war und ist in irgendeiner Weise betroffen. Und wie erlebe ich als Mensch mit der Diagnose Krebs meine persönliche Krise in der Krise? Wer begleitet mich in dieser schwierigen Zeit? Mit wem will und kann ich über meine Gefühle, meine Ängste, meine Zweifel und Unsicherheiten sprechen?

„KRAFTQUELLEN“ sind ein Aspekt der Gesundheit und Thema dieses Rundbriefes. Was gibt mir Kraft, was nährt und erfreut mich, was stärkt mein Wohlbefinden, ist „Kraftstoff“ für Körper, Geist und Seele, um wieder in Balance zu kommen? Die Beiträge auf folgenden Seiten zeigen sehr persönliche Wege des Kraftschöpfens – danke dafür! – und dienen der Inspiration und Motivation, eigene Kraftquellen zu entdecken.

Der **persönliche Erfahrungsaustausch** in der SHG „**Die Zwiebel**“ ist eine wichtige Kraftquelle für Betroffene u/o Angehörige. Sollte aufgrund der Covid-19-Verordnungen die persönliche Teilnahme nicht möglich sein, bieten wir **Online via Zoom** unsere Treffen an.

Für Ihre Anliegen (Information, Beratung, Gespräch) **ist das Team der Gruppe 94 weiterhin für Sie erreichbar**. Wir freuen uns über jeden **Kontakt**: telefonisch, per Mail oder Blog Gruppe 94 (mehr Infos unter www.gruppe94.at).

Viel Freude beim Lesen der „Zwiebel“, viel Kraft und Gutes weiterhin!
In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2021

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, 6.4. / 4.5. / 1.6. / 6.7.2021

je nach Corona-Lage: Live in der **Gruppe 94 mit**

Anmeldung bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642 **oder**

via ZOOM (Anmeldung unter thomas.schmitt@aon.at ist
notwendig, um den Link für die Veranstaltung zu erhalten)

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

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

mehr Informationen: www.gruppe94.at

WICHTIG!!! Für die Teilnahme ist eine telefonische **ANMELDUNG**
bei dem jeweiligen Veranstalter*innen erforderlich!!!

Je nach aktueller Corona-Lage finden die Veranstaltungen

- in den Räumen/im Innenhof der **Gruppe 94**

- oder **im Bezirksmuseum**, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

- oder **Online über ZOOM** statt.

Auskunft bei den Veranstalter*innen und auf www.gruppe94.at

Wir bitten, die notwendigen Schutzmaßnahmen (FFP2-Maske,
Abstand, Desinfektion) einzuhalten!

- **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, 9.+23.5./6.+20.6./4.+18.7./1.+15.+29.8.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** nur mit Anmeldung eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049
Bezirksmuseum, 4., Klagbaumgasse 4 oder ZOOM, freie Spende
Montags, 19 –21 Uhr, 12.4. / 10.5. / 14.6. / 13.9.2021

- **MANTRAS-SINGEN:** buddhist. u. hinduist. Heilgesänge, **mit Anmeldung** bei Anna Gruber 0664 417 02 32
Ort wird kurzfristig, an Lage angepasst, bekannt gegeben
jeweils Donnerstag, 17 Uhr, 22.4. / 20.5. / 24.6. / 22.7.

- **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, freie Spende, jeweils Freitag, 19 Uhr, 14.5. / 25.6.2021

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL:** mit Birgit Fritz ein Tag Theaterarbeit im Freien (Hof Gr94 oder Park): geplant für Freitag, 9. Juli 2021, mehr Infos: www.gruppe94.at

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

- **BASISSEMINAR „Die Simontonmethode“**: Selbstheilungskräfte stärken mit Dr. Thomas Schmitt und Anna-Maria Steurer

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

Termin: 16.7. – 18.7.2021, Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **AUFBAUSEMINAR „Die Simontonmethode“**: mit Dr. Th. Schmitt und Anna-Maria Steurer, Voraussetzung Basisseminar.

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

Termin: 4.8. – 8.8.2021, Kosten: € 320,- (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 € 30,- (inkl. Unterlagen)

Mehr Infos zu EFT: www.gruppe94.at

Vormittagsgruppe 11 – 14 Uhr, **Nachmittagsgruppe** 15 – 18 Uhr
jeweils Sonntag, 2.5./ 16.5./ 30.5./ 13.6./ 27.6./ 11.7./ 25.7./ 8.8.

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Susanne Deimel-Engler: **DER WALD - MEINE ENERGIEQUELLE**

In einem Haus am Waldrand aufgewachsen ist dieser Naturraum für mich von Kindheit an eine gewohnte Umgebung, in der ich mich gerne aufhalte. Der Wald bietet mir Erholung vom Alltag und unterstützt mich in und nach Krankheitsphasen wieder gesund zu werden.

Seit 41 Jahren lebe ich mit einem Ileostoma, das ich in jungen Jahren infolge einer chronischen Darmerkrankung bekam. Als sich dann vor 13 Jahren eine Krebsdiagnose mit mehreren OPs und einer jahrelangen Nachbehandlung dazu gesellte, brachte mich diese neue Lebenssituation anfangs völlig durcheinander. Welch ein Glück, dass ich schon vor der Erkrankung in psychotherapeutischer Behandlung war und diese fortsetzen konnte. Wertvolle Unterstützung erhielt ich von meiner Familie, von der Chirurgin, dem Onkologen und der Komplementärmedizinerin im Spital sowie von meinem Psychoonkologen und der "Gruppe 94".

Zu dieser Zeit habe ich im Wienerwald, in dem ich seit den 90er Jahren in einem kleinen Dorf zu Hause bin, mit dem Nordic-Walken begonnen und damit Durchhaltevermögen und neue Lebenskraft erlangt. Neben meiner medikamentösen Behandlung wurde die körperliche Bewegung der zweite Pfeiler auf meinem Weg zum Gesund-Werden. Ich habe mich schon immer gern in der Natur bewegt, beim Schwimmen und Radeln, bei Gartenarbeiten und in jüngeren Jahren auch beim Joggen mit einer Freundin. Wenn ich Probleme und Stress spüre oder vor wichtigen Entscheidungen stehe, ziehe ich mich gerne in den Wald zurück, gehe ein Stück des Weges, komme zur Ruhe, habe Zeit für mich und zum Nachdenken und kehre gestärkt, ruhiger und entscheidungsfreudiger wieder in meinen Alltag zurück. In meinem Lieblingswaldstück steht eine große Rotbuche mit Wurzeln, die teilweise aus der moosigen Erde ragen, unter der ich gerne Platz nehme und meditiere. Diesen Buchengrund stelle ich mir auch bei meinen schamanischen Reisen als Pforte in die „andere Ebene“ vor.

In der Rekonvaleszenz-Zeit nach der Krebserkrankung habe ich auch das Pilgern für mich entdeckt. Ich war in einer kleinen Gruppe von lieben Menschen, die sich wie ich auch einer schweren Erkrankung

stellen mussten, zwei Mal mehrere Wochen mit Thomas und Anna-Maria zu Fuß auf dem Franziskusweg in Umbrien unterwegs, überwiegend in den wunderbaren Wäldern zwischen La Verna und Assisi. Die Gruppen wurden ja ärztlich und therapeutisch bestens begleitet, ich hatte nur meinen Tagesrucksack zu tragen, da mein Hauptgepäck von Quartier zu Quartier transportiert wurde. Natürlich war meine Notversorgung im Handgepäck immer dabei, ich habe sie jedoch nie benötigt. In der ersten Wandergruppe war auch eine zweite Stomaträgerin. Ich hatte mich schon beim Kennenlernen in der Gruppe geoutet, was mir die Scheu nahm, gemeinsam mit meinen Mitwandernden in den Pilgerherbergen in Mehrbettzimmern zu übernachten. Ich erlebte sehr viel Rücksichtnahme, Interesse an meiner besonderen Situation und großes Verständnis.

Das Pilgern hat sich inzwischen zu einer Leidenschaft für mich entwickelt. Vor vier Jahren bin ich gemeinsam mit meinem Mann fünf Tage auf der Via Sacra von Purkersdorf nach Mariazell gewandert - ein wunderschönes Erlebnis mit vielen besonderen Eindrücken und Begegnungen. Auch auf dem österreichischen Jakobsweg sowie auf Pilgerpfaden in Madeira und Mallorca waren wir schon während unserer Urlaubsaufenthalte unterwegs. Und immer wieder sind es die Waldwege, die mich besonders begeistern.

Seit einigen Jahren ist der Trend zum „Waldbaden“ ja sehr publik. Die gesundheitsfördernde Wirkung des heilsamen Waldbadens, das aus Japan kommt, ist wissenschaftlich bestätigt. Britische Forscher fanden zudem heraus, dass das Verweilen im Wald das Selbstwertgefühl steigert und die Stimmung hebt. Man taucht geföhrt in die Waldatmosphäre ein, um zu entschleunigen und sich vom Alltagsstress zu lösen. Es können dabei Angstzustände,

Depressionen und Wut verringert, Stresshormone abgebaut und die Vitalität gestärkt werden. Die ätherischen Öle der Bäume wirken außerdem stärkend auf das Immunsystem, und die Terpene in der Waldluft regen die Produktion unserer positiven Killerzellen an, die auch gegen Krebs wirksam sind. Waldspaziergänge können den Blutdruck senken sowie das Risiko für Arterienverkalkung, und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall, erheblich reduzieren.

So ist für mich jede Stunde im Wald eine Wohltat, für meinen Körper und meine Seele. Meine liebe Freundin Gina hat einmal zu mir gesagt, dass mir offensichtlich schon Wurzeln gewachsen sind, weil ich so viel Zeit im Wald verbringe.

Christa Kaderavek: **STEH ZU MIR**

Ich sitze beim Fenster und blicke hinaus auf den Hof. Es ist ein grauer, trüber Tag, so trüb wie meine Stimmung. Der Lockdown hat mir an den Nerven gezerrt. Den ersten habe ich noch relativ gut „durchgetaucht“, doch nun nach einem Jahr bin ich Corona-müde. Der Impfplan schleppt sich dahin, immer wieder neue Nachrichten, Zahlen, Fakten, Vertröstungen. Die guten Tipps, wie diese Zeit gut zu bewältigen ist, wie Bewegung machen, Kontakte pflegen, sich beschäftigen, haben sich mittlerweile abgenutzt. All das habe ich ausprobiert und wirklich, zeitweise war das hilfreich.

Wie durchhalten? Wie umgehen mit all den Emotionen wie Angst, Unsicherheit, Einsamkeit, Sorge, Zorn?

Ich schaue aus dem Fenster und sehe Wolken vorüberziehen...Auch diese Situation wird vorübergehen. Ich blicke in die Ferne und atme: Ein, aus. Die Weite sagt mir: Ich bin nicht allein, allen Menschen geht es

so und vielen noch viel schlechter. Alle möchten, dass es ihnen gut geht. Ich habe eine Wahl: Ich kann weiter trübsinnig und niedergeschlagen sein oder ich kann etwas Liebevolltes für mich tun. Hier und jetzt bin ich sicher.

Ja, Musik! „Stand by me“ von Ben King.

*Wenn die Nacht gekommen ist
Und das Land im Dunklen liegt
Und der Mond das einzige Licht ist, das wir seh'n
Nein, ich werde keine Angst haben
Oh, ich werde keine Angst haben
So lange du, so lange du zu mir stehst.*

Diese Zeilen bringen mich zum Nachdenken. „Du“ kann ein Mensch sein, ein Lebewesen, für manche eine Höhere Macht. Und wenn gerade nichts davon passt...

Eine Stimme flüstert: Ich bin da.

Ich lasse mich nicht im Stich. Ich stehe zu mir.

Helene Opitz: **BÄUME**

„Der große Geist des Lebens ist überall – in jedem Menschen, Tier oder Baum.“

Dies ist die uralte Weisheit, die den alten Indianern schon bekannt war. Sie baten um Verzeihung, bevor sie ein Tier oder einen Baum töten mussten. Denn sie wussten schon, dass alles ein einziges Leben ist.

Die Bäume sind unser Leben – sie sind die Lunge unserer Erde. Diese Worte sind mir schon lange bekannt. Ihren wahren Inhalt habe ich

jedoch näher erkannt und tiefer erlebt in einem Frühjahr vor einigen Jahren.

Eines Tages beschritt ich einen Landweg, wo beiderseits der Bäume ihre noch fast nackten Äste gegen den Himmel streckten. Jede Sorte nach ihrer Struktur, jeder einzelne Baum ganz einzigartig, fast persönlich, als wollte er damit sein eigenes Schicksal erzählen: seine Kindheit, Hindernisse, Stärken und Schwächen, Schmerzen und Sehnsüchte... Und dasselbe, was die Äste vor unseren Augen zeichnen, befindet sich unter dem Stamm, unter der Erdoberfläche verborgen. Wie die Baumkrone, so auch die Wurzeln und umgekehrt!? Durch sie fließt der ständige Kreislauf, wie in unserem Venensystem. Mit ein wenig Vorstellungskraft sieht man da auch Ähnlichkeit mit unserer Lungenstruktur. Bei näherer Betrachtung entdeckte ich die ersten Knospen, wie sie sich spiralartig zum Licht öffneten, ähnlich wie alle Lebewesen zur Welt kommen.

Immer wieder ging ich diesen Weg und fast täglich veränderte sich das Bild vor meinen Augen. Blüten, Blätter wuchsen so schnell, dass bald die Äste unter ihrer Pracht verschwanden. Ein zauberhaftes Geschehnis, durch welches in Kürze die Welt um mich ein ganz anderes Antlitz bekam.

Und dann passierte es. Eines Morgens ging ich wieder unter dem grünen Blätterdach. Plötzlich nahm ich etwas Merkwürdiges wahr, als wäre aus allen Richtungen Leben zu mir geströmt. Ich blieb in der Mitte dieser grünen Oase stehen.

Aus jedem Baum spürte ich deutlich Lebensenergie fließen. Es war ein so herrliches Gefühl, dass ich die Augen schließen musste. In einer leichten Brise flüsterten abertausende zarte Blättchen ihre Botschaft: „Wir sind da! Wir alle leben, genauso wie du, wir sind alle eins! Mit allen Tierchen, Vögeln und Insekten, welche ihre Nahrung, Schutz und Wohnung bei uns finden. Wir sind für alle da, auch für dich! Spürst du

unseren Atem und Duft, die Erfrischung, Erholung, Stärkung, Entspannung, Linderung und auch Heilung für Leib und Seele? Atme uns, berühre uns, fühle und genieße uns solange wir da sind. Wir bieten es allen an, wir wollen es verschenken. Es ist Zweck, Sinn und Aufgabe unseres Lebens, restlose Hingabe ist für uns wahre Erfüllung! Für uns selbst brauchen wir nicht sehr viel: ein wenig Erde, Wasser und Licht. Dies ist das Wichtigste für uns, wie auch für andere Lebewesen. Wir wachsen unser Leben lang an der Stelle, an der unser Same aufgegangen ist oder wo eure Hände uns eingepflanzt haben. Unser ganzes Leben in euren Händen! Bei Gefahr können wir nicht fliehen, uns verstecken oder uns wehren. sind aber immer bereit, alles zu geben, was wir haben.“

Ich verstand, was mir zugeflüstert wurde. Für diese außergewöhnliche Mitteilung der Natur bin ich sehr dankbar und überglücklich. Vom Scheitel bis zur Sohle war ich erfüllt von einer besonderen sanften Kraft - und gleichzeitig war ich tieftraurig. Wie kann man diese wunderbaren Geschenke vergelten?

Und auf einmal wurde es mir klar: „Die LIEBE! Das ist die Dankbarkeit.“ Nun weiß ich auch, warum der Baum vor unserem Balkon so groß und schön ist! Weil ich ihn liebe! Jeden Morgen begrüße ich ihn, verabschiede mich von seinen letzten Blättern vor dem Winter. Dann bete ich um ein neues Wiedersehen und warte geduldig jeden Frühling auf seine ersten Knospen.

Viel Freude haben wir miteinander! WEIL DIE LIEBE – LIEBE WECKT.

Eva Meyer-Wegerer: **SCHAMANISCHE KRAFTQUELLEN**

Alle, die regelmäßig an unseren Schamanischen Gruppenabenden teilnehmen, werden bestätigen, dass das gemeinsame Trommeln, Rasseln, die gemeinsame schamanische Reise uns nähren und wir

gestärkt in den Alltag zurückkehren. Darüber hinaus verändert die Erfahrung einer Nichtalltäglichen Wirklichkeit, einer Anderswelt, den Blick auf die sogenannte reale Welt. Wenn wir dann in die Natur hinausgehen, sehen wir nicht nur die Vegetation, die Tiere, sondern wir ahnen den Geist hinter den Dingen. Wir erleben alles als beseelt. Dazu ist es gut, still zu werden, zu lauschen, zu beobachten, unsere Sinne zu schärfen.

Die Natur hält zu jeder Jahreszeit Überraschungen für uns bereit. Ein kahler Baum kann uns in aller Klarheit die ausgewogene Schönheit seines Wuchses zeigen. Aber natürlich freuen wir uns jetzt besonders auf das Wiedererwachen der Natur. Die Frühlingszeit ist einfach immer wieder eine Zeit der Wunder! Jedes neue Blatt wird begrüßt, die ersten Blümchen erfreuen unser Herz mit ihrer Schönheit. Die Schönheit in allen Dingen wahrzunehmen, ist auch eine sehr alte schamanische Botschaft. Es fällt mir dazu ein Lied ein, das uns ermutigt, unsere Wege in Schönheit zu gehen, und das die Schönheit von Feuer, Erde, Wasser und Luft preist:

*May you walk in Beauty in a sacred way,
May you walk in Beauty each and every day.*

*May the Beauty of the Fire, lift your spirit higher,
May the Beauty of the Earth, fill your heart with mirth,*

*May the Beauty of the Rain, wash away your pain,
May the Beauty of the Sky, teach your mind to fly.*

Wir dürfen zwar im Augenblick nicht miteinander singen, aber ihr findet dieses Lied auf Youtube. Singt es für euch so laut ihr könnt! Singen erfreut das Herz und hebt die Laune!

So gestärkt können wir mit wachen Sinnen die Welt in all ihrer Schönheit wahrnehmen. Dazu ein altes irisches Sprichwort: *Möge der neue Tag Dir den Blick für die Schönheit der Welt schärfen!*
Möge es so sein.

Anna-Maria Steurer: **KRAFTQUELLE "VISUALISIEREN"**

Vor mir auf dem Tisch der große Topf mit heißem Wasser, eine Handvoll Salbei darin, es dampft und duftet herrlich. Ich inhaliere gerne, mal mit Lindenblüte, mal mit Minze, es ist mir eine liebe Gewohnheit geworden und ich bin immer wieder freudig überrascht, wie umfassend gut dieses kleine Ritual tut. Heute also: Salbei, salvia, von salvare, heilen.

Laut sage ich: „Danke, lieber Salbei, für deine Hilfe bei meiner Heilung. Danke, liebes Wasser, liebe Luft, liebes Feuer, liebe Erde, für eure Hilfe bei meiner Heilung. Gemeinsam stellt ihr mir die Lebenskraft in ihrer Essenz, im Dampf zur Verfügung, heute in Verbindung mit dem Salbei. Danke für eure Unterstützung!“

Ich atme tief ein und aus, lasse den Duft und den Dampf mit der Wärme in mich einfließen, in den ganzen Körper, von den Füßen und Beinen hinauf in Bauch, Brustkorb, Hals und Kopf, auch in die Schultern und Arme. Immer mehr breitet sich mit dem Einatmen diese wunderbare Energie in mir aus, macht mich größer und weiter, ich atme über den Kopf hinaus, über meine Gedanken hinaus. Ich spüre von Atemzug zu Atemzug, wie mein Körper durchflutet wird von dieser Energie, die Grenzen meines Körpers werden spürbar, und ich atme immer weiter, bis ich über die Grenzen meines Körpers hinaus atme, bis ich das Gefühl habe zu schweben.

Ich lasse mich tragen, und mein inneres Auge sucht und findet bald ein großes Feld voll blühendem Salbei, über und über voll mit diesem wunderbaren kräftigen Blau. Während ich weiter tief ein- und ausatme, lasse ich mich sanft in dieses Salbeifeld sinken, die Pflanzen begrüßen mich, freundlich neigen sie sich im leichten Wind, lächeln mir zu. Sie umhüllen mich, streicheln meine Stirn, meine Füße, meinen Hals. Ich schaue nach oben, ein blitzblauer Himmel über mir, die Sonne scheint und erzeugt unglaublich vielfältige Blautöne in der Wiese und auch am Himmel über dem Horizont. Die Pflanzen rings um mich tanzen, in den Himmel hinein, eine große Kraft wird spürbar, das Flirren der Blautöne in den Himmel hinein, in die Leichtigkeit der helleren, sonnigen Blautöne des Himmels über mir. Der Atem trägt mich hinauf mit dem Einatmen, lässt mich sinken mit dem Ausatmen, ich genieße es, mich völlig dieser Schwingung, diesem Rhythmus hinzugeben, bis ich meinen Körper nicht mehr spüre. Ich bin eins mit all dem, was da ist, ich bin, und ich spüre, wie die Kraft mich durchflutet und überlasse mich ganz dem Gefühl, ich habe nichts zu tun, nur sein, baden in der Kraft, ich fühle mich getragen, geschützt, alles ist gut. Ich spüre alles so deutlich, ich bleibe noch eine Weile...

Beglückt und gestärkt verabschiede ich mich von diesem wunderbaren Ort, danke dem Salbei, dem Wasser, der Luft, der Sonne, der Erde, kehre zurück in meine Alltagswelt, fühle mich reich beschenkt.

Und zuletzt eine kurze Geschichte: **ZWEI SAMENKÖRNER**

Einst befanden sich zwei Samenkörner nebeneinander im Boden. Das eine strotzte vor Lebenslust und sagte sich: „Ich will wachsen und groß werden! Meine Wurzeln sollen sich tief in die Erde graben und meine

Triebe sollen bald die Erdkruste durchbrechen, damit ich weiter - wachsen kann. Möglichst bald sollen sich meine Blätter entfalten, damit ich die Ankunft des Frühlings spüren kann. Ich will die Sonne genießen, der Wind soll mich wiegen, der Morgentau erfrischen. Ich will groß und stark werden!“

Und so entwickelte sich aus dem ersten Samenkorn eine große, kräftige Pflanze.

Das zweite Samenkorn war sehr ängstlich und dachte bei sich: „Ich will nicht so schnell wachsen. Wer weiß, was mich erwartet, wenn ich meine Wurzeln in die Tiefe treibe? Das könnte doch wehtun. Und vielleicht nehme ich Schaden, wenn ich meine Triebe durch die Erdkruste drücke? Ich kann nicht wissen, was mich dort oben erwartet. Es kann so viel passieren, wenn ich wachse, lieber warte ich erst einmal hier, bis es sicherer ist.“

So verblieb das zweite Samenkorn als Samenkorn im Boden und wartete.

Eines Morgens nun kam eine Henne vorbei und scharfte im Boden nach etwas Essbarem. Neben einer großen Pflanze fand sie das Samenkorn und fraß es.

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