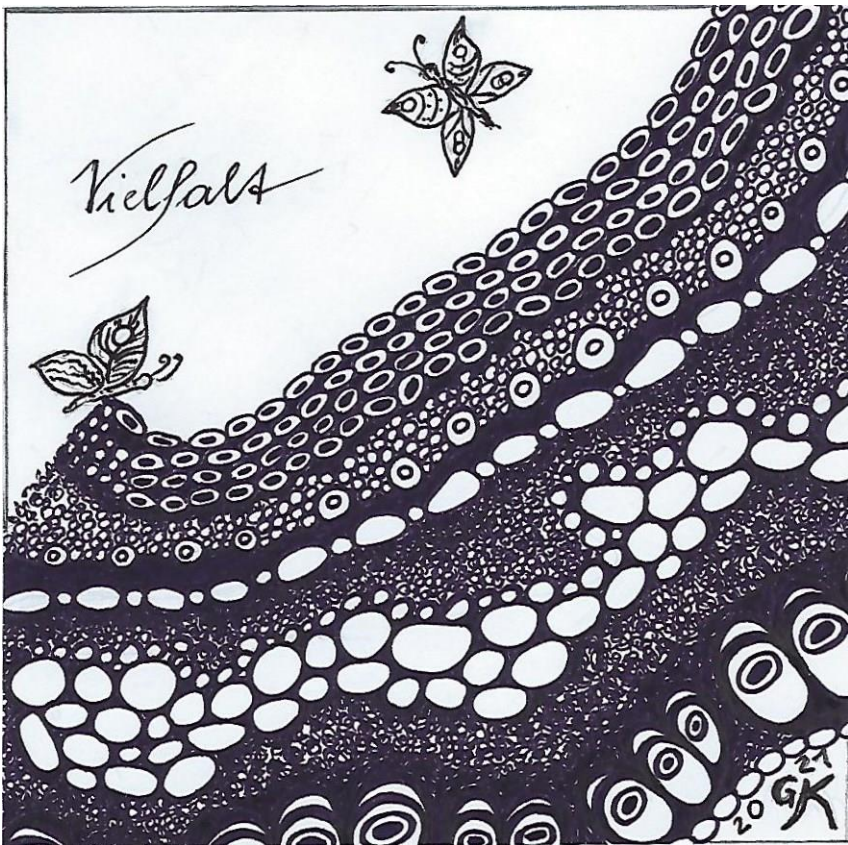


# Die Zwiebel

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



Jahresthema für 2021: „ASPEKTE DER GESUNDHEIT“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

Herbst und Winter sind Zeiten des Rückzugs, auch des Loslassens von all dem, was dem Leben in einer gesunden Balance nicht mehr dient. Da kann der monatlich stattfindende Erfahrungsaustausch mit an Krebs erkrankten Menschen in der Selbsthilfegruppe „Zwiebel“ hilfreich und entlastend wirken.

**Neu!** Aufgrund von Nachfragen bieten wir zwei Abende für „**Angehörigen-Treffen**“ an. Sollten diese Zuspruch finden, könnte zukünftig eine „SHG für Angehörige“ entstehen, mehr dazu auf den nächsten Seiten.

Vielen Dank für die **Beiträge** in diesem Rundbrief, Betroffene und eine Angehörige lassen uns teilhaben an sehr persönlichen Erfahrungen und Erlebtem. Diese Texte sowie unsere **zahlreichen Angebote**, darunter interessante Vorträge mit anschließender Diskussion, zu denen wir Sie wie immer herzlich einladen, zeigen die **Vielfalt von Aspekten der Gesundheit**. Vielleicht wollen auch Sie etwas mitteilen, zu einem Thema etwas schreiben? Dann setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

**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) **und heißen Sie willkommen bei unseren Veranstaltungen.**

Bitte die geltenden 3G-Regeln und die Schutzmaßnahmen beachten!!

Viel Freude und Inspiration beim Lesen der „Zwiebel“ und alles Gute weiterhin!

In Herzlichkeit Gina Kekere

## TERMINPLAN 2021/2022

**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:**

Dienstags, 19 - 21 Uhr, 5.10./ 2.11./ 7.12.2021 / 11.1.2022

je nach Corona-Lage **persönlich in der Gruppe 94** (mit

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

**via ZOOM** (Anmeldung unter [thomas.schmitt@aon.at](mailto:thomas.schmitt@aon.at) )

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

- **NEU!!! ANGEHÖRIGEN-TREFFEN** in der Gruppe 94:

Termine: Do, 4. Nov. und Di, 14. Dez. 2021 jeweils um 19 Uhr

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

Christa Kaderavek 0676 428 45 95 (siehe Info>>)

**Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

mehr Informationen: [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

- **„UNVERGESSENE ERINNERUNGEN“:** Einladung zu einem  
besinnlichen Abend im Gedenken an Wegbegleiter\*innen  
Mittwoch, 27.10.2021, 19 Uhr, Gruppe 94 (mehr Info >>)

- **KREBS UND PSYCHE:** ein Abend mit Dr. Tilly Egger

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

Berzirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Datum siehe Homepage Gruppe 94 (mehr Info >>)

- **NATURHEILKUNDE UND KREBS:** Vortrag mit Dr. Petra Zizenbacher, Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4  
Anmeldung bei Anna Gruber: 0664 417 02 32  
Dienstag, 16.11.2021, 19 Uhr (mehr Info >>)

- „**KEIN GRUND TRAUERIG ZU SEIN!**“ Stärke aus belastenden Situationen gewinnen mit Mag.a Susanne Deimel-Engler, mit **Anmeldung** bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642  
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4,  
Montag, 6. Dezember 2021, Beginn 19 Uhr (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  
Samstags, 13 - 16 Uhr, 16.+30.10./ 13.+27.11./ 11.12.2021/  
8.+22.1.2022/ 5.+19.2./ 5.+19.3./ 2.+9.+23.4.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung**  
[eva.meyer-wegerer@gmx.at](mailto:eva.meyer-wegerer@gmx.at) oder 0699 11 201 049  
Gruppe 94 oder Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende  
Montags, 19 –21 Uhr, 11.10./8.11./13.12.2021/10.1./7.2.2022

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge: mitsingen oder einfach da sein u. wirken lassen, freie Spende, Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4, mit **Anmeldung** bei Anna Gruber 0664 417 02 32 oder mantra@gruppe94.at  
Donnerstags, 17:30 -19:30, 21.10./18.11./16.12.2021/20.1.2022

### **Ärztlich-Schamanische Ambulanz:**

Anmeldung Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

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

**- TRADITIONELLE ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - T.O.M:**

heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u Freunden, **mit Anmeldung:**

0680 20 79 818 oder [tanjalechner@gmx.at](mailto:tanjalechner@gmx.at)

Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4, freie Spende,  
Freitags, 19 Uhr, 19.11. / 17.12.2021 / 4.2.2022

**WICHTIG!!! Für die Teilnahme ist eine telefonische ANMELDUNG bei den 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](http://www.gruppe94.at)

Wir bitten, die gültigen Schutzmaßnahmen einzuhalten!

**\* HERZLICHE EINLADUNG zu unserer WEIHNACHTSFEIER \***

im Restaurant Sokrates, 1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60 b

Mittwoch, 15. Dez. 2021 \*\*\*\*\* Beginn um 19 Uhr

**Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

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

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

Termin: 15.10. – 17.10.2021, 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](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

In der Gruppe 94, pro Treffen € 30,- (inkl. Unterlagen)

Mehr Infos zu EFT: [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

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

Sonntags, 9.1./23.1./6.2./20.2./6.3./20.3./3.4./10.4.2022

**Alle aktuellen Termine** finden Sie unter [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

Ein besinnlicher Abend im Gedenken an unsere WegbegleiterInnen:

### **„UNVERGESSENE ERINNERUNGEN“**

An diesem Abend wollen wir einander treffen und den in den letzten Jahren verstorbenen Weggefährten aus der SHG gedenken, ihnen danken für das gemeinsam Erlebte und von ihnen Eingebachte, ihnen einen respektvollen Platz in unserer Mitte geben.

Wir werden Kerzen anzünden, Erinnerungen wecken, Erlebtes austauschen, singen, weinen und lachen...

Ein „Gedenk-Buch“, es liegt in der Gruppe 94 auf, kann zum Trauern, Erinnern und Abschiednehmen mit Fotos, persönlichen Texten oder Zeichnungen gestaltet werden.

Herzliche Einladung: Mittwoch, 27.10.2021, 19 Uhr, Gruppe 94

Anmeldung bei Gina 0699 11818578

Info zum Vortrag von **Dr. Petra Zizenbacher:**

### **NATURHEILKUNDE UND KREBS**

Die prägendsten Jahre meiner Kindheit und Jugend durfte ich am Land verbringen. So konnte ich den unmittelbaren Kontakt zu allem, was lebt, erfahren. Das schuf in mir ein tiefes Vertrauen in die Natur. Seit 1996 betreibe ich eine Praxis für Allgemeinmedizin und biete als Ganzheitsmedizinerin meinen Patienten naturheilkundliche Behandlungen und Therapien mit heimischen Heilpflanzen an.

Den Vortrag werde ich auf die Bedürfnisse der Anwesenden abstimmen. Nach Krebsbehandlungen kann die Naturheilkunde helfen, Körper und Seele zu heilen. Ich freue mich aufs Kennenlernen!

Dienstag, **16.11.2021**, 19 Uhr, Bezirksmuseum Wieden, Klagbaumg.4  
**Anmeldung** bei Dr. Th. Schmitt 0664 58 11 642

### **KREBS UND PSYCHE** - Ein Vortragsabend mit **Dr. Tilly Egger**

Die Diagnose „Krebs“ trifft jeden Menschen im Herzen. Jeder stellt sich in Frage, jeder ist verwundet und jeder hofft, es geht gut aus. Mit diesen wenigen Worten versuche ich eine Dimension zu beschreiben, das uns in unseren Grundfesten erschüttert, wenn es eintritt. Deswegen ist Krebs nicht nur eine Erkrankung des Körpers, Heilung muss sich auch in meiner Psyche abspielen!

Ich freue mich, dass Frau **Dr. Tilly Egger**, Strahlentherapeutin und Psychoonkologin der ersten Stunde in Österreich, einen offenen Abend gestaltet und skizziert, welche Mechanismen uns helfen, die Krise zu meistern, warum Psyche und Immunsystem zusammenhängen, was dies beeinflusst und warum es zentral ist, selbst aktiv bei der Heilung mitzuarbeiten. Nach dem Vortrag gibt es die Möglichkeit zur Diskussion.

Ort: Gruppe 94, Datum siehe Homepage Gr94  
**Anmeldung** bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642

### **Neu: ANGEHÖRIGEN-TREFFEN** in der Gruppe 94

Immer wieder werde ich gefragt, ob es eine Selbsthilfegruppe für Angehörige gibt. Ich kenne keine SHG für Angehörige in Österreich.

Trotzdem ist mir bewusst, dass der Zugang zur Krankheit „Krebs“, sein Umgang und der Weg zur Gesundheit ganz verschieden angegangen werden, je nachdem ich Betroffene/r oder Angehörige/r bin. Als Betroffene/r bin ich vielmehr mit den Folgen von Krankheit und Therapien konfrontiert, muss meine Kräfte sammeln, um den Weg der Krankheit zu gehen.

Als Angehöriger bin ich in der Rolle eines Begleiters, konfrontiert damit, dass das Schicksal meinen Partner in eine andere Welt katapultiert hat, bin als Begleiter auch in einer hilflosen Position, da Krankheit, Therapien und anderes die gemeinsame Welt bestimmen. Als Angehöriger erlebe ich auch, dass unter Umständen mein Partner den Weg zur Gesundheit ganz anders angeht als ich ihn planen würde. Schon der Begriff „was ist gesund“ kann zu Streit führen, da meine gut gemeinte Tasse Tee nicht akzeptiert wird.

Gerade als Angehöriger setze ich mich auch mit dem möglichen Tod des Partners auseinander, eine schmerzhafteste Vorstellung. Doch dies will ich nicht mit dem Partner diskutieren, da ich seine Hoffnung nicht zerstören will.

Als Angehöriger erlebe ich eine Entwicklung bei meinem Partner, zwangsweise bedingt durch die Krankheit, die nicht geplant war, gemeinsame Ziele verschieben sich. Die persönlichen Werte innerhalb der Beziehung werden in Frage gestellt, große Belastung sowohl psychisch, physisch, sozial als auch finanziell ergeben sich. Dies alles und viel mehr stürzen auf den Angehörigen, den Partner ein. Doch gibt es in vielen Beziehungen keinen Raum dafür, dies gemeinsam aufzuarbeiten. Anderes ist wichtiger oder die Kraft reicht einfach nicht aus für diesen Austausch. Die Schere der Auseinanderentwicklung öffnet sich.



- Wo ist der Platz für meine Gefühle?!
- Wo kann ich meinen Frust abladen?!
- Wo finde ich Antworten auf so viele Fragen?!

Wir bieten als Einstieg in eine mögliche **Selbsthilfegruppe „Angehörige“** erstmals zwei Abende im Herbst an, um auszuloten, ob Interesse daran besteht.

Christa Kaderavek und Thomas Schmitt moderieren am **4.11.** und am **14.12.** jeweils ab **19 Uhr** diese Abende. Wir bitten um **Anmeldung** bei: Christa 0676 4284596 oder Thomas 0664 5811642

### **"KEIN GRUND TRAUERIG ZU SEIN!" Mag.a Susanne Deimel-Engler**

Wenn ich Schicksalsschläge hinnehmen muss, die mich wirklich massiv beeinträchtigen, die meine ganze Lebensplanung in Frage stellen, dann gibt es Menschen, die können sich aufrichten und wachsen dadurch. Was lässt sie so stark sein, wie haben sie es gemacht, wieso ist die Psyche die Basis ihrer Existenz? Kann ich selbst etwas für mich mitnehmen?

**Susanne Deimel-Engler** hat dieses schwere Szenario erlebt und ist hindurch gegangen. Sie erzählt an diesem Abend, wie sie ihr Leben bewältigt hat, wie sie ihren Humor behalten hat und an ihren Aufgaben gewachsen ist. Sie ist ein Mensch wie du und ich und gerade deswegen interessant für mich, ihr zuzuhören und mit ihr über unsere Möglichkeiten zu diskutieren:

Montag, **6.12.2021**, 19 Uhr, Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4  
Bitte um **Anmeldung** bei Dr. Th. Schmitt: 0664 581 16 42

**Beiträge zu unserem Herbstthema:**

**„Die Vielschichtigkeit und Vielfalt der Gesundheit“**

Christa Schwendemann:

**JA, ICH LEBE UND ICH LIEBE DAS LEBEN!**

Ich bin 60 Jahre alt und hatte damals doch eigentlich noch so viel vor! Tanzen, Zeichnen, Malen, Wandern, Laufen, Lieben, Lachen, Sinnvolles, hin und wieder auch etwas Unsinniges, Spaßiges zu machen... 1989 kam die für mich vorerst unglaubliche Schock-Diagnose: "Rektumkarzinom".

Mein Partner, meine vier Kinder, Diana, Sarah, David und Simon, damals 7, 13, 15 und 17 Jahre alt, waren enorm wichtig für mich. Zur damaligen Zeit waren meine Liebsten in mir irgendwie als riesige, kraftvolle Zugmaschinen spürbar. Viele, aber nicht alle meiner Freunde sind nach meiner schweren Diagnose an meiner Seite geblieben und boten mir zusätzliche Unterstützung. Stark spürbar war in mir sofort: Ich will leben, weiter leben, um auch irgendwann wieder, voll und ganz, für meine Herzliebsten da sein zu können.

Ich musste damals, nach meiner ersten Operation und meiner Strahlen- und Chemo-therapie, noch einige weitere lebenserhaltene Operationen über mich ergehen lassen. Am tiefsten Punkt meiner Erkrankung hatte ich körperlich kaum mehr Kraft und nur mehr 32 kg. Mein Partner musste mir zu dieser Zeit alle 2 Stunden besonders gut verdauliches Essen eingeben. Selber hatte ich dazu keine Kraft mehr. Ich erinnere mich, mein damals 17-jähriger Sohn Simon trug mich oftmals die Treppen in unserem Haus hinauf.

Dass ich überleben werde, war vielen Menschen nicht so ganz klar wie mir selber!

Meine innere Kraft und meine Intuition gaben mir die Sicherheit, dass ich diese Situation schaffe. Ich glaubte schon damals daran, dass es für

ALLES eine Lösung gibt und ich mit der allumfassenden Kraft der Liebe umgeben bin, und wenn ich es nur möchte, immer wieder neue Kraft erhalten kann. Wenn ich es nur wirklich will und zusätzlich, ohne alle Vorbehalte von anderen Menschen, daran wirklich glaube.

Sehr langsam, aber doch, habe ich an Gewicht zugenommen und nach einigen Wochen wurde es mir wieder möglich, aus eigener Kraft täglich einmal eine sehr langsame Spazierrunde um unser kleines Haus zu wandern. So nahm ich nach und nach, mit großer Anstrengung und für mich nicht immer leicht aufzubringender Geduld, körperlich an Kraft zu.

Bald wurde es für mich immer klarer, dass ich mein Leben in Zukunft mit einem künstlichen Darmausgang gestalten muss. Das war für mich alles andere als leicht zu akzeptieren.

In dieser für mich schwierigen Zeit habe ich beschlossen, auch psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, und dafür hatte ich rasch eine mir sehr sympathische Psychotherapeutin gefunden. In meinen Therapiestunden hatte ich die Möglichkeit, meine wildesten Gedanken, schrecklichsten Ängste und unterschiedlichsten Gefühle zum Ausdruck zu bringen und eingehend zu bearbeiten. Besonders wichtig war es für mich zu lernen, in mich hineinzuspüren, mich selber mit meinen Bedürfnissen wahrzunehmen, mich wirklich ernst zu nehmen. Bald kam ich darauf, dass ich offensichtlich als Mutter von vier Kindern einen Automatismus in mir eingebaut hatte. Dieser war rasch für andere Menschen da. Oft auch ohne genau zu hinterfragen, ob mir das Tun auch wirklich gut tut. In dieser Zeit habe ich unter anderem gelernt und verinnerlicht, dass ich kostbar und wertvoll bin. Nur wenn es mir gut geht und ich ausreichend Kraft und Energie habe, ist es eine Leichtigkeit, auch für andere da zu sein.

Irgendwann habe ich dann beschlossen, mein Leben trotz meines Stomas, so nennt man einen künstlichen Darmausgang, zu genießen! Zu

genießen, was immer es zu genießen gibt! Auch trotz meiner beiden zusätzlichen Stuhl-Fistel-Ausgänge und der fortwährend bestehenden Enddarmweiterung, die durch meine sehr schlecht vertragene Bestrahlung vor 23 Jahren und die mehrmaligen Bauchoperationen der letzten Jahren entstanden sind. Infolgedessen lebe ich jetzt mit insgesamt 3 gut versorgbaren Darmausgängen und mit einer ebenso gut versorgbaren Enddarmweiterung.

Jetzt erst recht! Jetzt erst recht, werde ich mein Leben genießen! Nach und nach habe ich mein Leben, trotz meiner Behinderungen, in meine Hand genommen und viele Erkenntnisse dazu gewonnen. Ich nehme mir jetzt viel mehr Zeit, um genauer in mich hineinzuhorchen, um zu spüren, was ich wirklich brauche, und überdenke auch einige Dinge und Vorhaben viel genauer:

Was möchte ich wirklich gerne tun?

Vielleicht doch nicht das gerade Vorgegebene für den heutigen Tag voll und ganz durchzuziehen. Ich überlege viel öfter, ob ich vielleicht schon bald eine Pause brauche oder mein Vorhaben besser für heute ganz verschiebe. Oder doch etwas ganz anderes heute viel angebrachter ist zu unternehmen.

Welches Essen tut mir gut?

Damit setze ich mich zunehmend sogar immer sinnlicher auseinander. Kochen ist auch eine große Leidenschaft von mir. Dabei kreierte ich immer wieder neue leckere Gerichte, mit denen ich mich und meine Gäste überrasche. Besonders schön finde ich es, mit einem lieben Partner zu kochen.

Welche Menschen tun mir gut?

Wen möchte ich heute wirklich gerne treffen, um mich auszutauschen?  
Mit wem möchte ich gerne körperliche Berührungen oder Zärtlichkeiten

austauschen? Was genau möchte ich wirklich zulassen? Wozu sage ich lieber "NEIN" und ziehe mich respektvoll zurück? Gute Berührungen stärken mich seelisch, fühlen sich körperlich gut an und beruhigen meinen Geist.

Was gibt mir Kraft und Freude?

Ich male gerne große bunte Bilder, am liebsten mit meiner Lieblingsmusik und ganz viel Schwung. Ganz besonderes viel Freude bereitet mir körperliche Bewegung. Wenn ich mich ausreichend bewegen kann, fühlt sich das für mich ganzheitlich lebendig und stärkend an. Tanzen ist eine Leidenschaft von mir, alleine daheim zu wunderschöner Musik oder auch mit lieben Menschen gemeinsam. Ich liebe Biodanza! Da geht mir mein Herz auf, das ist für mich pure gelebte Lebensfreude!

Musik ist für mich in meinem Leben eine wunderbare Sache. Schöne für mich angenehme Musik stärkt meine Lebensfreude und hebt meine Stimmung. Ein Lied, das mich tief im Herzen berührt, ist "Blessed We Are" mit dem Songtext von Peia Luzzi.

Zusätzlich spüre ich in mir auch noch eine Berufung, die mir viel Freude bereitet. Ich arbeite in meiner psychotherapeutischen Praxis in Bisamberg, ganz nahe bei Wien. Menschen therapeutisch zu begleiten und zu erleben, wie sie sich zunehmend wieder stabiler, selbstbestimmter und glücklicher im Leben zurecht finden, ist für mich eine sehr bereichernde Tätigkeit.

Meine große Kraft-Quelle ist die Natur. Sie bringt mich immer wieder in Einklang mit mir selbst. Ein Waldspaziergang ist für mich nicht nur wunderschön, sondern fühlt sich für mich ganzheitlich sehr heilsam und stärkend an. Ich umarme Bäume und verbinde mich innerlich mit dem geistigen Wesen der Pflanzen und der Erde. Täglich eine Stunde im Wald zu sein, das habe ich mir irgendwann liebevoll selbst verordnet.

Gerne arbeite ich in meinem kleinen Garten. Dort komme ich immer wieder rasch zu psychischer und körperlicher Entspannung. Ganz besonders viel Freude bereiten mir die Farbenpracht der unterschiedlichen Pflanzen in meinem Garten und der Duft meiner Rosen.

Abschließend ein Gedicht aus dem Buch "Die Wildnis in dir" von Tala Mohajeri, das ich gerade lese und das mich sehr berührt.

*Ich habe mein Ohr an das Herz der Erde gelegt.*

*Sie hat mir von der Liebe zwischen sich und dem Regen erzählt.*

*Ich habe mein Ohr an das Herz des Wassers gelegt.*

*Es hat mir von der Liebe zwischen sich und den Quellen erzählt.*

*Ich habe mein Ohr an das Herz des Baumes gelegt.*

*Er hat mir von der Liebe zwischen sich und seinen Blättern erzählt.*

*Als ich mein Ohr an das Herz der Liebe selbst gelegt habe,*

*hat sie mir von der Freiheit erzählt. (Sherko Bekas)*

Ja, ich lebe und ich liebe mein Leben, so wie es jetzt ist!

## **FASTEN – ZEIT DES LOSLASSENS**

Nach einer Woche Fasten nach Dr. Buchinger fühlte ich mich sowohl körperlich als auch geistig völlig frei und wie „runderneuert“. Otto Buchinger litt unter Gelenksentzündungen und entdeckte, dass nach dem Fasten die Schmerzen verschwunden waren. Fasten bedeutet reinigen, entschlacken und loslassen im weitesten Sinne. Durch Nahrungsentzug wird das Verdauungssystem gereinigt. Abartige Zellen verhungern und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Die berühmte Nonne Hildegard von Bingen entwickelte eine bestimmte Fastenkur. „Fasten ist gut für Leib und Seele“ war ihr Leitsatz. „Heilfasten“ ist längst als Heilmittel bekannt und hilft bei Diabetes, Migräne, Rheuma, Entzündungen jeglicher Art und Bluthochdruck.

Fasten kann Krebs nicht heilen, aber Chemotherapie wird besser vertragen – das natürlich unter ärztlicher Aufsicht. In der Krebsforschung haben Wissenschaftler herausgefunden, dass zeitlich begrenztes Fasten vor und während der Chemotherapie dabei helfen kann, die Nachwirkungen zu verringern. An Hand von Studien nach Dr. Longo gibt es Hinweise darauf, warum sich das Fasten bei Krebspatienten positiv auswirkt.

Zu diesem Thema gibt es zahlreiche Beiträge, zum Beispiel: Fasten – steckt mehr dahinter? (Faszination Wissen Bayrischer Rundfunk)

Fasten bei Chemotherapie (3 SAT-Mediathek)

Mag.a Heide Mühl

Psychotherapeutin und Craniosacrale Körpertherapeutin

### **„Unsere WAHRE AUFGABE ist es, GLÜCKLICH zu sein!“**

Dieser Satz begleitet mich schon fast mein ganzes Leben lang. Immer wieder achtete ich darauf, dass ich glücklich bin. Ich achtete darauf, dass meine drei Kinder und mein Mann glücklich sind. Wenn meine drei Kinder glücklich waren, war ich es auch. Wenn mein Mann glücklich war, war ich es auch. Bis auf einige wenige jahreszeitlich bedingte Viruserkrankungen hatten meine Familie und ich keinerlei Beschwerden bzw. keine Krankheiten. Wir durften uns also in die Kategorie „gesund“ einstufen. Wir waren gesund – wir waren glücklich.

Vor ungefähr einem Jahr brachte mich mein Schicksal in ein derartiges Ungleichgewicht, dass dieses Gefühl nur ganz schwierig mit Worten zu beschreiben ist. Bis zu diesem Tag dachte ich immer, dass ich für immer jung und gesund bleiben werde... dass es immer nur die Anderen trifft... dass ich unverletzlich bin... dass ich unverwundbar bin... dass ich für immer und ewig glücklich sein werde... dass es das Leben gut mit mir meint...

Ich wurde eines „Besseren“ belehrt. Vollkommen aus dem Leben gerissen, landete ich aufgrund unterschiedlicher Beschwerden im Krankenhaus in der Notaufnahme. Wenige Zeit und viele Untersuchungen später fand ich mich, fast in Lichtgeschwindigkeit, im Operationsaal wieder. Ich sollte erfahren, wie es sich anfühlt, wenn man nach einer fast 5-stündigen Not-Operation wieder aufwachen darf. Im Anschluss folgte ein 10-wöchiger Spitalsaufenthalt mit weit mehr Tiefen als Höhen. In dieser Zeit sollte ich auch noch erfahren, dass mein Körper offensichtlich viel mehr aushält, als ich es je für möglich gehalten hätte.

Ich hinterfragte alles. Meine Ansichten. Meine Anschauungen. Meinen Glauben. Meine Aussagen. Ich hinterfragte alles, was ich bisher meinen Kindern vorgelebt hatte. Mein Glück. Mein Glück war plötzlich weg. Die Gesundheit. Meine Gesundheit war plötzlich weg. Das einzige Glück, welches für mich wichtig gewesen wäre, wäre Gesundheit gewesen. Von Gesundheit fühlte ich mich jedoch zum damaligen Zeitpunkt Lichtjahre entfernt. Mir war zwar früher auch schon bewusst, dass Gesundheit eines der wichtigsten Dinge im Leben war. Aber in dieser Dimension war es mir nicht bewusst. Wo war mein Glück? Wo war mein glücklich-sein? Wo war meine Gesundheit? Wo war mein gesund-sein?



Alles war weg! Nichts davon war mehr da. Nichts davon war mehr spürbar.

In den vielen Wochen, in denen ich im Krankenhaus lag, hatte ich sehr viel Zeit zum Nachdenken – über Glück und Gesundheit. Dadurch lernte ich unter anderem, wahre Werte zu erkennen. Ich lernte zu erkennen, was mein Körper braucht. Ich lernte, auf meine Bedürfnisse zu hören. Ich lernte, welche Behandlungen meinem Körper gut tun. Ich lernte, Ärzten zu vertrauen. Ich lernte, der Medizin zu vertrauen. Ich lernte zu erkennen, welche Personen ehrlich zu mir waren. Ich lernte zu erkennen, was Freundschaft bedeutet. Ich lernte, auf mein Gefühl zu hören. Dies alles machte mich glücklich. Und so kam es auch, dass ich langsam wieder auf das Glück vertraute, meine Gesundheit wieder zurückzuerlangen.

Während des ganz und gar für mich nicht einfachen Jahres, habe ich Vieles erfahren dürfen und müssen... was es bedeutet, zu trauern... was es bedeutet, mit Kränkungen umzugehen... was es bedeutet, ein Trauma zu erleben... was es bedeutet, Erlebtes aufzuarbeiten... was es bedeutet, mit Defiziten zu leben... was es bedeutet, meinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist... All diese Lernprozesse sind noch lange nicht abgeschlossen. Aber ich arbeite daran. Täglich. Von meiner Familie werde ich liebevoll unterstützt. Meine Kinder geben mir die Kraft, die ich benötige. Ich bemühe mich sehr, um in das Leben, das ich früher gelebt habe, zurückzukehren. Ich schaffe das. Bestimmt. Und das macht mich glücklich. All das ist für mich Glück – ALL DAS IST FÜR MICH GESUNDHEIT.

Die Verfasserin dieses Beitrages möchte anonym bleiben

Michaela Jelinek: LIEBES SCHWESTERHERZ...

Habe mein Schwesterherz Sonja vor kurzem verloren.

Sie hatte ein Sarkom. Die Ärzte gaben ihr noch ein halbes Jahr  
Lebenszeit. Ich durfte noch eineinhalb Jahre mit ihr sein – Danke!  
Durfte viel lernen und Erfahrungen sammeln.

Nun schreibe ich für meinen Lieblingsmenschen Sonja ein Gedicht, mit  
dem ich mein tiefes Empfinden aus meinem Herzen heraus ausdrücken  
darf.

*Sonja*, jeden Abend blicke ich in den Himmel – und ein Stern sagt mir  
immer, du verlässt mich nie und nimmer.

*Sonja*, was haben wir uns alles ausgedacht, miteinander gesprochen,  
geweint und gelacht.

*Sonja*, ich bin hier unten und fühl mich allein - du aber bist jetzt bei  
deinem Kinderlein.

*Sonja*, ich sehe dich als strahlend schöner Engel in einem wunderbaren  
Kleid - mit Brillanten und Diamanten - ich glaube, wo du bist, wird viel  
gesungen, getanzt und gelacht – im Himmel, frei vom Leid!

*Sonja*, obwohl du nicht mehr hier bist bei mir – bist du da, ich spür dich  
jeden Tag so nah bei mir!

*Sonja*, mein Herz hüpfte vor Freud`, weil ich weiß – obwohl wir getrennt  
– meine Liebe zu dir ist so eine große Macht, die über mich wacht.

*Sonja*, ich bin gewiss, du lässt mich hier nie allein – das zaubert mir ein  
Lächeln tief in meine Seele hinein.

*Sonja*, ich ziehe den Hut vor dir, vor so viel Mut, vor so viel Stolz, vor so  
viel Kraft – was hast du bis zum Schluss alles durchgemacht - und  
trotzdem noch so viel gelacht!

Irgendwann bin auch ich dann dort - an diesem wunderschönen Ort.

Bis dann, mein Schwesterherz!

Ich verberge meinen Schmerz.

Ich liebe dich.

## **GESUNDHEIT – ein ärztlicher Blick**

Als Arzt setze ich mich mit meinen PatientInnen jeden Tag in der Praxis mit dem Thema Gesundheit auseinander und erlebe eine unglaublich komplexe Vielfältigkeit.

Bereits beim Begriff „Gesundheit“ findet die WHO eine sehr weitgefächerte allgemeine Begriffsdefinition, um der breiten Vielfalt von Gesundheit zu entsprechen. Der Begriff „Gesundheit“ ist abhängig von Kulturen, Lebenszeiten, persönlichen Umständen und Notwendigkeiten. Das bedeutet konkret, meine persönliche Definition von Gesundheit wird geprägt von der Gemeinschaft, in der ich aufwache und lebe, von meinem Lebensalter und den persönlichen Zielen, die ich für mich entwerfe. Ein Spitzensportler wird Gesundheit anders definieren als ein kranker Mensch!

Gesundheit ist variabel, zeigt eine Vielfalt, die sich teilweise widerspricht und doch gemeinsam eine Norm darstellt. Was ist gesünder? Um 18:00 regelmäßig essen oder um 21:00, wie es in südlicheren Ländern üblich ist? Ist eine 16:8 Essensphilosophie gesünder als 3 x über den ganzen Tag verteilt zu essen? Bezieht sich Gesundheit hier nur auf eine körperliche Ebene mit langer Lebenszeit und Krankheitsvermeidung oder ist Lebenslust und Genießen miteinberechnet?

Bei der körperlichen Ebene kann ich relativ leicht gemeinsame Nenner finden. Keiner widerspricht, wenn ich sage, dass Bewegung und Ernährung Bausteine für den Begriff „Gesundheit“ sind. Ausgewogen, regelmäßig und maßvoll sind hier wichtige Regulatoren. Wichtig ist hier, seine persönlichen Konzepte zu entwickeln, die zu mir und meinem Körpertypus passen und nicht im Widerspruch zur Lebenslust stehen.

Bereits viel schwieriger wird es mit der psychischen Gesundheit. Es ist eine fließende Grenze zwischen einer psychischen Gesundheit und einer psychischen Krankheit, erst im Verlauf und regelmäßigem Verhalten wird die Krankheit manifest. Doch geht es hier in diesem Artikel darum, die Gesundheit zu finden und wie ich sie persönlich fördern kann. Ziel ist es, die Gesundheit aktiv zu fördern und Krankheit überhaupt nicht erst sich entwickeln lassen. Bereits beim Schreiben wird mir bewusst, dass ich nicht alles erfasse und vielen nicht gerecht werde. Doch will ich es trotzdem versuchen und ein Konzept für eine gute, stabile psychische Gesundheit entwickeln.

Ich erlebe Menschen, die in einem guten sozialen Kontext leben, als robust und gesetztelt. Eine soziale Umgebung zu haben, die mich trägt und fördert, ist eine wichtige Basis. Familie, Freunde und einen breiten Bekanntenkreis zu haben, fördert und trägt mich. Es ist ein Umfeld, das mir Rückmeldungen zu meiner Befindlichkeit gibt, das auf mich schaut und mir hilft. Dies bedeutet aber, eine Ehrlichkeit und Offenheit miteinander zu haben, die von Toleranz und Humor getragen wird.

Damit ich dies erleben kann, muss ich mir bis zu einem gewissen Ausmaß selbst begegnen und einen Prozess durchlaufen, der mich in diesen Begriffen reifen lässt, in dem ich die Prägung durch meine Familie zu meiner eigenen Entwicklung durchlaufe und ein eigenes Weltbild entwickle, das positiv ist und eine Offenheit hat, die Toleranz zulässt. Mit sich selbst sanft umgehen und dabei aber ehrlich in der Situation zu bleiben, erfordert Mut. Ein persönlicher Zugang ist, mir immer wieder eine Auszeit zu gönnen, in der ich mir begegne und Zeit habe, meine offenen Fragen zu formulieren – keine Antworten! Es ist wie beim Bild vom Sturm gepeitschten See, in dem der Sturm sich legt, der See ruhig wird und den Blick in die Tiefe des Wassers freigibt.

Ich biete mein eigenes Weltbild zur Diskussion an:

- Leben ist Bewegung, somit verändert sich alles, nichts bleibt, so wie es ist.

- Hoffnung ist nicht die Gewissheit, alles wird gut, sondern der Weg, den ich einschlage, ist mein Weg, für mich richtig und führt mich hoffentlich ans Ziel.

- Leben ist ein lebenslanges Lernen mit dem Ziel, meine Angst zu überwinden.

Wie gesagt, mein eigenes Weltbild! Meine Lebenssätze haben sich auch im Verlauf verändert, aber nicht in der Grundsubstanz. Ich habe jetzt verschiedene Ebenen eröffnet für eine gute und stabile psychische Gesundheit: Ein gutes soziales Umfeld, sich selbst begegnen mit dem Ziel der eigenen Entwicklung zu einer verantwortungsvollen Persönlichkeit und ein tragendes Weltbild.

Eine Kraft, die jeden trägt, ist der Humor. Lachen ist gesund, Lachen löst viele Spannungen und über sich selbst lachen zu können, das ist die hohe Schule des Lebens. Hier meine ich den Humor, der nicht auf Kosten von anderen geht.

Achtsamkeit. Dieser Begriff bedeutet, als ganzer Mensch im Hier und Jetzt zu sein. Gefühle leben und sie zu spüren, sie als wertvolle Botschaft für die eigene Bedürftigkeit wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.

Mein Rhythmus steht für die meisten Menschen im Widerspruch zu den Anforderungen der Gesellschaft, des Berufs und den eigenen Vorstellungen. Hier geht es um Auszeiten, Pausen und Erholungszeiten, wie schnell oder ruhig ich meine Arbeiten erledige und ich somit in mir

ruhe oder gestresst werde. Vieles kann ich nicht verändern, sondern muss es akzeptieren, weil die Gesellschaft es so fordert, doch kann ich einen Gegenpool schaffen, aktive Erholungszeiten, ich mache aktiv etwas für mich und entleere mich nicht passiv vor dem Fernseher u/o Computer.

Es gäbe noch vieles, aber eines ist mir noch wichtig. Das zu suchen, was außerhalb unserer sichtbaren Welt liegt – die Spiritualität. Eine Spiritualität zu besitzen hilft, sich selbst besser einzuordnen und eine Kraft außerhalb des eigenen Lebens zu haben.

Ich muss nicht alles wahrnehmen, manchmal ist es gut, sich auf einige oben genannte Punkte einzulassen. Aber es tut gut in Bewegung zu sein, das Leben als große Reise zu erleben und die Welt als freundliche Scheibe wahrzunehmen.

Dr. Thomas Schmitt



*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*

## **Großes DANKE Birgit!**

Birgit Fritz hat einen persönlichen Wechsel vollzogen und ihren Wohnsitz nach Kärnten verlegt. Aus diesem Grund wird sie das transformative Theaterspiel in der Gruppe 94 nicht mehr anbieten.

Danke, liebe Birgit, für dein Engagement überhaupt und besonders bei uns. Du hast den Menschen Raum und Gelegenheit gegeben, sich spielerisch auszudrücken, in andere Rollen zu schlüpfen und sich so selbst besser kennen zu lernen. Du hast dich selbst eingebracht, berührt und so uns animiert, uns zu bewegen. Deine Art, etwas oder jemanden zu bewegen, ist eine stille, sanfte Art und trotzdem kraftvoll - ich/wir werde/n dich vermissen.

Sei dir sicher, du hast Freunde in Wien! Alles Liebe für deinen weiteren Weg wünscht Thomas und das Team Gr94

## **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](http://www.germania.at)

Als gemeinnütziger Verein ist die „Gruppe 94“ auf Ihre **Unterstützung** angewiesen. Wir bitten um **Spenden** (jeder Betrag willkommen!) **und/oder Mitgliedschaft** (Jahresbeitrag € 45,-).

**Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!**

**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](http://www.gruppe94.at)

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, [www.blaupause.org](http://www.blaupause.org)