

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Juni 2022**



Jahresthema für 2022: „Das LICHT wächst aus uns“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

„DIE HERZENSFLAMME NÄHREN“

Erlaube ich mit wachsendem Vertrauen und Hingabe meinem Herzen, sich zu öffnen, dann nehme ich mein inneres Licht, meine „Herzensflamme“, wahr. Diese wird genährt, wenn ich meinen inneren Raum weite, alles annehme, was da ist: Schönes und Schweres, Freude und Schmerz. Ich nähre meine Flamme, wenn ich mein Licht mit dem größeren Licht der Schöpfung verbinde und dieses Licht in mein alltägliches Leben bringe.

Es ist ein Prozess, der sich vom Verstand, der ICH sagt und trennt, hin zum Herzen, das SEIN sagt und Gegensätze vereint, entwickelt. Aktivitäten, von der Energie des Herzens gespeist, werden mit Liebe, Freude und Begeisterung verrichtet, sind eine Quelle der Kraft. Vielen Dank für die Beiträge auf den folgenden Seiten, mögen sie die Leser inspirieren und ihr Herz erfreuen...

Ein großer Dank richtet sich an Prof. Maurer, den Leiter des benachbarten Bezirksmuseums Wieden/Klagbaumgasse 4, der uns immer wieder für Veranstaltungen einen Raum zur Verfügung stellt. Wir schätzen sein stets hilfsbereites Entgegenkommen. Herzlichen Dank an alle, die unseren gemeinnützigen Verein mit Spenden und Mitgliedsbeiträgen unterstützen!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen Austausch in der SHG.
Genießen Sie den Sommer mit viel Licht und Freude!
In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2022

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94
Termine: 5.7. / 6.9. / 4.10. / 8.11. / 6.12.
mit **Anmeldung** bei Dr. Thomas 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: www.gruppe94.at

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

Die Veranstaltungen finden statt:

- in den Räumen oder im Innenhof der **Gruppe 94** oder
 - im **Bezirksmuseum**, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4 (neben Gr94)
- Auskunft bei den Veranstalter*innen und auf www.gruppe94.at
Bitte beachten Sie die aktuellen gültigen Schutzmaßnahmen!

HERZLICHE EINLADUNG zu einem Wiedersehen bei unserem

* ** * ** * ** * **„SOMMER - LICHTFEST“** * ** * ** * ** *

im Hof der Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b
Samstag, 25. Juni 2022 Beginn: 14 Uhr – Open End

- **KREBS UND PSYCHE** – Unterwegs in einem unbekanntem Land: Vortragsabend mit Dr. Tilly Egger
mit Anmeldung bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642
Gruppe 94, Termin im Herbst siehe Homepage Gruppe 94

- **NEU! IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka
Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at
Dienstags, 18 – 21 Uhr, 28.6./ 11.10./ 15.11./ 13.12., Gruppe 94

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner, freie Spende, für Anfänger & Erfahrene, Ort erfragen, **mit Anmeldung:** 0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at
Samstags, 15 - 18 Uhr, 2.+16.+30.7./ 6.+20.8./ 3.+17.9./ 1.+15.+29.10./ 12.+26.11./ 10.12.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung**
eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049
Gruppe 94 oder Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende
Montags, 19 –21 Uhr, 12.7./ 12.9./ 10.10./ 14.11./ 12.12.

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge: mitsingen oder einfach da sein u. wirken lassen, freie Spende, mit **Anmeldung** bei Anna Gruber 0664 417 02 32 oder mantra@gruppe94.at, 17.30 – 19.30 Uhr, in der Gruppe 94
Donnerstags, 14.7./ 11.8./ 8.9./ 6.10./ 3.11./ 1.12.

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - T.O.M:** heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u Freunden, **mit Anmeldung:** 0680 20 79 818 oder tanjalechner@gmx.at
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4, freie Spende, Freitags, 19 Uhr, 1.7./ 30.9./ 21.10./ 25.11.

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 Steuerer

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

Termin: 22.7. – 24.7.2022, Kosten: € 170,- (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

Mehr Infos zu EFT: www.gruppe94.at

Sonntags in der Gruppe 94, pro Treffen € 30,- (inkl. Unterlagen), genaue Uhrzeit erfolgt bei Anmeldung.

Herbstzyklus: 4.+18.9./ 2.+16.+30.10./ 13.+27.11./ 11.12.

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Der Mensch hat die Wahl:

Er kann das Licht einlassen oder die Fensterläden geschlossen halten.

Henry Miller

IN DANKBARKEIT / DEMUT

*lächelnd sich und and're labend,
laufend den Ballast loslassend,
die geschenkten Tage lustvoll lebend,
voll erfüllt von Liebe lobend,
was uns an Schöнем wird zuteil.*

Dieses Gedicht erinnert mich an Gedichte von Hermann Hesse in der Wortwahl mit der Einfachheit der Bilder und der Spiritualität, die spürbar ist.

Dies kann der Leser nur verstehen, wenn er die Autorin kennt und ihre Lebensgeschichte dazu. Immer hart gearbeitet, eine liebevolle Mutter für ihre Kinder und stolz auf die eigene Autonomie, allein den Weg des Lebens gehend - da bleibt nur wenig Zeit für sich selbst. Die Kinder sind heute erwachsen, die Pension ist erreicht. Jetzt, wo Zeit für sich wäre, kommt die Krankheit und die Drohung, das Leben könnte bald vorüber sein.

Kein Einzelschicksal, dies kommt oft vor. Ihr Hobby ist es, Gedichte zu schreiben und in den Zeilen von " In Dankbarkeit/Demut" hat sie wenige Monate nach der Diagnose ihren Seelenzustand ausgedrückt. Mit diesem kleinen Ausschnitt aus ihrem Leben bewundere ich, wie sie im Hier und Jetzt lebt und annimmt, was das Leben gibt. Dabei hat sie noch die Größe zu geben und kann ihren Stolz weiterleben.

Thomas Schmitt

Renate Marschalek: WANN GEHT DER NÄCHSTE SCHWAN?

Für Krebspatienten und ihre Angehörigen ist es nicht immer leicht, im Gefühlsbogen des eigenen Befindens sich auf der positiven Seite zu bewegen. Viele Probleme, eine insgesamt ungewohnte und belastende Lebenssituation strömen auf einen ein. Umso wichtiger, im Alltag auch kleinere positive Ereignisse bewusst mit offenen Sinnen anzunehmen und damit sein Herz zu erfreuen. Ein solches Ereignis teilte ich kürzlich mit etlichen Menschen aus meinem Bekanntschafts- und Freundeskreis, erfreute sie mit meiner Erzählung und damit wiederum auch mich selbst. So möchte ich auch die Leser*innen der „Zwiebel“ an meinem schönen Alltagserlebnis teilhaben lassen.

Vor kurzem ging ich auf dem erhöhten Fußweg entlang des Wienflusses von der Ungarbrücke bis zum Oskar-Kokoschka-Platz. Da fiel mir ein am Otto-Wagner-Geländer befestigtes Plakat ins Auge mit dem Inhalt, dass unten am Rande des Wienflusses seit Jahren ein Schwanenpaar sein Nest baut und dort seine Eier ausbrütet. Um das Nest und seine Bewohner vor Hochwasser zu schützen, baut die „MA 45 – Wiener Gewässer“ jedes Jahr einen Schutz aus Beton um das Gelege auf, der nach ca. zwei Monaten, wenn die Kücken selbständig sind, wieder entfernt wird. Ich finde es großartig, dass die Mitarbeiter*innen der Stadt Wien sich auch um ihre gefiederten Bewohner so rührend kümmern. Das finde offenbar nicht nur ich. Als ich immer wieder im Laufe der Tage zu den Schwänen schaute, kamen auch andere Leute, vor allem viele junge Menschen, um zu sehen, wie es dem Elternpaar mit ihrem flauschigen Nachwuchs geht und hoffentlich noch alle da sind.

Die innige Familienverbundenheit der Schwanenfamilie zu beobachten, den Jungen dabei zuzuschauen, wie sie im Wasser nach Futter suchen, sich schon flink vorwärts bewegen und immer darauf achten, bei den

Eltern zu sein, erfreut das Herz und somit den ganzen Menschen. Um das Erlebnis noch zu intensivieren, schwamm bei meinem letzten Besuch auch noch eine Entenmutter mit ihren sechs Jungen in der Nachbarschaft der Schwäne. Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen mit den gefiederten Familien.

Leben alleine ist nicht genug.

Sonne, Freiheit und eine kleine Blume braucht man.

Hans Christian Andersen

Thomas Schmitt: **DIE HERZENSFLAMME NÄHREN**

Wir haben viele Bilder zu einem nicht fassbaren Phänomen, dem wir eine Verbindung zum Universum / Natur / Gott zuordnen.

„Und Gott hauchte dem Menschen seinen Atem ein und er war lebendig.“

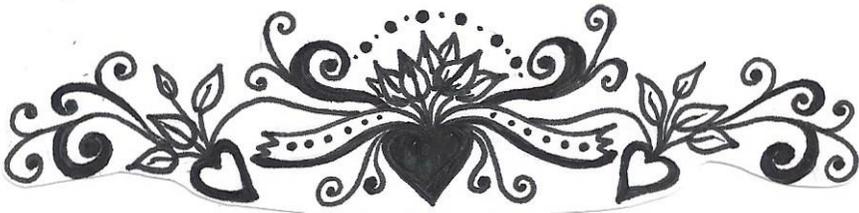
Dieses Licht in uns ist ein Sinnbild für die Seele, es ist mit dem Universum verbunden. Es spiegelt aber auch den menschlichen Aspekt, es steht für Güte, Toleranz, Weichheit, Wärme und vieles mehr. Es zeigt, dass wir mitfühlend sind, verstehen und trösten können. In der Gestalt der Mater Dolorosa / Pieta finden wir die Herzensflamme. Sie brennt für mich und für die Menschen und die Welt um mich. Wir sehen die Herzensflamme am deutlichsten, wenn der Schmerz uns begleitet, selten, wenn wir in Wohlbefinden sind.

Die Corona-Pandemie hat uns einen langen Weg in eine neue Welt geführt, wir haben eine Welt des Wohlbefindens verlassen müssen und orientieren uns neu. Am Anfang war das Teilen und Mitsorgen von

bedürftigen Nachbarn oder das gemeinsame Bewältigen eine schöne neue Erfahrung, aber wir haben es bereits wieder verloren und kämpfen viel allein. Krieg, Wirtschaftschaos, eine einseitige Berichtserstattung – alles setzt uns zu, lässt viele Menschen sich in Isolation finden.

Die Herzensflamme nähren bedeutet im Alltag, sich zu öffnen, eine positive Einstellung suchen und den Menschen beistehen, die durch Umstände dies hier und jetzt nicht erfahren können. Wir verlassen die Konsumgesellschaft, wir bauen zusammen mit unseren Kindern an einem belebbaren Planeten.

Viele Umstände, auch Krankheit, können mich aus der Bahn werfen, diese Herzensflamme ist ein Anker in mir. Hier finde ich mich, geborgen und getragen und bekomme die Kraft, mich neu auszurichten, aufzurichten und weiterzumachen. Dazu bedarf es, sich dieser Seite des Ichs zu stellen, es anzunehmen. Das Schöne ist, dass, wenn ich gerade schwach bin und meine Flamme klein, ein anderer Mitmensch mir helfen kann, die Flamme anzufachen. Wir können sie teilen und sie wird dadurch größer, stärker und wärmer.



„WHEN I LOVED MYSELF ENOUGH“

Fälschlicherweise wird folgender Text meist Charlie Chaplin zugeordnet. Doch es war die Autorin **Kim Mc Millen**, die ihre Erkenntnisse kurz vor ihrem Tod 1996 niederschrieb. Diese wurden dann von ihrer Tochter 2001 in dem Büchlein „WHEN I LOVED MYSELF ENOUGH“ veröffentlicht.

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass Kummer und emotionales Leid nur Warnzeichen sind dafür, dass ich nicht im Einklang mit meiner eigenen Wahrheit lebe. Heute weiß ich, das nennt man „AUTHENTISCH SEIN“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, wie sehr es jemanden beeinträchtigen kann, wenn ich versuche, diesem Menschen meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich weiß, dass der Zeitpunkt nicht stimmt und der Mensch nicht dazu bereit ist – und das gilt auch, wenn dieser Mensch ich selber bin. Heute nenne ich das „RESPEKT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen. Ich konnte sehen, dass alles was mich umgibt Einladung und Aufforderung zum Wachsen ist. Heute weiß ich, das nennt man „REIFE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, dass ich mich stets in allen Umständen zur rechten Zeit am richtigen Ort befinde und alles genau zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Von da an konnte ich gelassen sein. Heute weiß ich, das nennt man „SELBST-VERTRAUEN“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich meiner eigenen Zeit zu berauben und weiter grandiose Zukunftsprojekte zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Freude bereitet und mein Herz zum

Lachen bringt - auf meine eigene Weise und in meinem Rhythmus.
Heute weiß ich, das nennt man „EINFACHHEIT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, befreite ich mich von allem, was nicht gesund für mich war - von Nahrung, Menschen, Dingen, Situationen. Erst nannte ich diese Haltung „Gesunden Egoismus“.
Heute weiß ich, das ist „SELBSTLIEBE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, ließ ich es sein, immer Recht haben zu wollen, seitdem habe ich mich viel weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt, das nennt man „BESCHEIDENHEIT“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, weigerte ich mich, weiterhin in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne dies „ERFÜLLUNG“.

Als ich mich selbst zu lieben begann, erkannte ich, dass mich mein Denken verstört, unruhig und krank machen kann. Doch als ich es mit meinem Herzen verbunden hatte, wurde mein Verstand ein wertvoller Helfer. Heute nenne ich diese Verbindung „WEISHEIT DES HERZENS“.

Zum Nachlesen: **„KEIN GRUND TRAUERIG ZU SEIN!“**
Stärke aus belastenden Situationen gewinnen

So lautete das Thema des Abends, den Mag.a Susanne Deimel-Engler am 25.4.2022 im Bezirksmuseum Wieden gestaltete. Im Vortragsraum standen die Stühle für die Teilnehmer*innen in Kreisform, ein blühender Ast in einer Bodenvase und ein Holztischchen mit allerlei

Dingen darauf, die uns neugierig auf ihre Bedeutung machten, bildeten die Mitte.

Nach der Begrüßung durch Dr. Thomas Schmitt, Obmann der Gruppe 94, gab uns Susanne, die von ihrem Mann und ihrer erwachsenen Tochter begleitet wurde, Einblicke in ihre Lebensgeschichte. In ihrer offenen und berührenden Art des Erzählens nahm sie uns mit auf eine bewegende Reise durch Stationen ihrer Krankheiten - das Leben mit einem Stoma als junge Frau infolge einer chronischen Darmerkrankung - und dazu Jahre später eine Krebsdiagnose mit mehreren anschließenden Operationen.

Alleine diese beiden Eckpunkte in Susannes Leben wären genug gewesen, um mit dem Schicksal zu hadern. Doch sie wurde gegen den Rat der Ärzte schwanger und gebar eine gesunde Tochter. Das Ja zu ihrer Entscheidung und zu ihrem Kind benötigte eine weitere OP zur Korrektur ihres Stomas.

Susanne zeigte ihren persönlichen Weg durch schmerzhaft und auch mutlose Krankheitsphasen auf. Sie erzählte uns von ihrem sozialen Netzwerk, wie wichtig und hilfreich die Unterstützung besonders von Ehemann Franz, von Familie und Freundinnen für sie war, gerade auch nach der Geburt ihrer Tochter Stefanie. Sie ließ uns teilhaben an ihrem Prozess des Wachsens an ihren Herausforderungen, ihrem Prozess der Reifung, ihrem Prozess des Annehmens ihrer körperlichen Veränderungen.

Bewegung, Singen, Pilgerwandern und eine Menge Humor zählen unter anderem zu ihren Kraftquellen, der geliebte Kraftplatz „Wald“ hatte immer Anteil an ihrem Gesundwerden.

Auch die verschiedenen Gegenstände, die auf dem Tischchen lagen - zum Teil Geschenke von nahe stehenden Personen – waren für Susanne

in bestimmten Situationen von großer Bedeutung: ein bemalter Stein symbolisierte zum Beispiel Stärke und Mut, eine Zeichnung brachte Erkenntnis, eine Tontafel und eine humorvolle Karte standen für Freude und Lachen, eine selbst aufgefädelt Pilgerkette gab Kraft, Bücher halfen weiter...

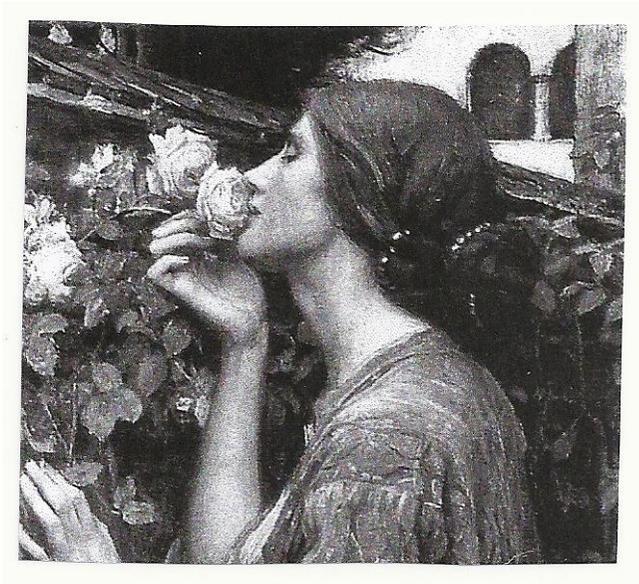
Sie vermittelte uns, wie stark ihr die Lebenskraft und der Lebenswille in schwierigen Phasen Halt gegeben haben. Susanne hatte die mentale Kraft, ihren durch Krankheit und OPs veränderten Körper in einem Prozess achtsam und liebevoll anzunehmen und eine Einheit zu werden. Natur, Glaube und die Gemeinschaft mit lieben Menschen sind ihr wichtige Stützen, sind Nahrung in ihrem Leben.

Susanne beendete ihren Vortrag mit den Worten: „ICH HAB HALT SO EINE GROSSE FREUDE UND EINE LUST ZU LEBEN!“ Und dieser Satz war von einem Schauen in die Runde, von einem inneren Strahlen aus ihren Augen und ihrem hellen Lachen begleitet....

Im Anschluss beantwortete sie noch Fragen der Anwesenden, ein reger Austausch folgte.

Liebe Susanne, herzlichen Dank für dein Dasein, für deine Offenheit, für deinen Tiefgang, das war eine sehr feine und beeindruckende Veranstaltung, lebendig, Kraft gebend, inspirierend, mit Nachklang - jeder konnte für sich etwas mitnehmen!

Gina Kekere



*Morgens schlich ich in den Garten
und pflückte heimlich eine Rose.*

*Voller Furcht sah ich den Gärtner nahen,
doch voller Freude vernahm ich seine Worte:*

*„Was soll die eine Rose?
Ich schenke dir den ganzen Garten!“
Rumi*

Einladung zur **ORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG** der Gruppe 94
Mittwoch, 12. Oktober 2022, 19 Uhr
Verein „Gruppe 94“, Wiedner Hauptstraße 60 b / 3 / 5, 1040 Wien

Liebe Mitglieder der „Gruppe 94“!

Ein Veranstaltungspunkt der Generalversammlung, die laut Gesetz alle 2 Jahre stattzufinden hat, ist die Entlastung des alten Vorstandes und die Wahl des neuen Vorstandes. Die Mitglieder des alten Vorstandes kandidieren für weitere 2 Jahre, treten somit wieder an.

Es werden gerne und jederzeit neue Vorschläge angenommen, auch zu neuen Themen bezüglich der Gruppe 94, diese bitte mindestens 2 Tage vor der Generalversammlung an den Vorstand der Gruppe 94 senden. Stimmberechtigt sind alle ordentlichen Mitglieder, die den Beitrag für das Jahr 2022 einbezahlt haben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen und Ihre Teilnahme.

Dr. Thomas Schmitt, Obmann der „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“ 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

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org