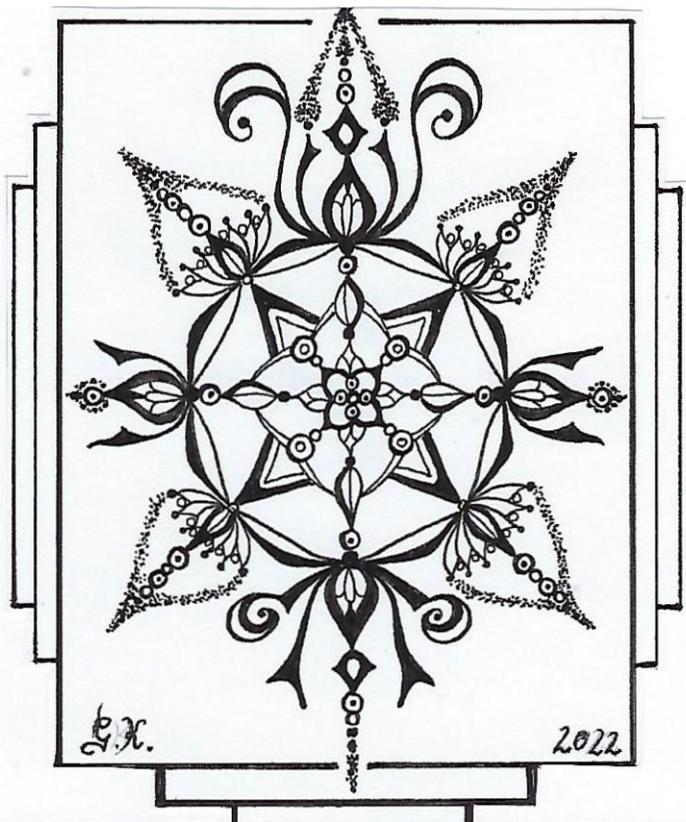


Die Zwiebel

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



Licht und Schatten

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

„LICHT UND SCHATTEN“

Der Herbst bereitet uns mit Nebel, Nässe und Stürmen auf die kalte und dunkle Winterzeit vor. Nicht umsonst nannte man früher den November „Windmond“ und „Nebelung“.

Der Monat November beginnt mit Gedenktagen für unsere Verstorbenen. Wir entzünden Grablichter oder Kerzen für unsere Ahnen, die uns Begleiter sind. Das Lichtermeer am Friedhof oder der helle Schein einer Kerze schenken uns Trost und Hoffnung besonders in der dunklen Jahreszeit.

Licht und Dunkelheit gehören zusammen, es gibt kein Licht ohne Dunkelheit. Wir kennen dunkle Zeiten auch in unserem Leben, wo es kalt und finster wird, sich keine Perspektiven zeigen, eine Wende noch nicht sichtbar ist, wo Verlust oder Trennung Schmerz und Angst auslösen. Es ist hilfreich, in diesen dunklen Zeiten Gefährten an der Seite zu haben, es tut gut, die wärmende und stärkende Hand eines Mitmenschen zu spüren.

Der inneren Dunkelheit zu begegnen, sie anzunehmen und auszuhalten, ermöglicht, wieder mit dem eigenen inneren Herzenslicht Kontakt aufzunehmen, es zu nähren, inneren Frieden zu finden, Altes liebevoll loszulassen, Neues vertrauensvoll zu wagen. Viel Licht und Inspiration beim Lesen der folgenden Beiträge!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen zu unseren Veranstaltungen und laden Sie ein zum Erfahrungsaustausch in der SHG „Die Zwiebel“.
In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2022/2023

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: 8.11. / 6.12. / 10.1.2023 / 7.2. / 7.3.
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 unserer WEIHNACHTSFEIER****
im Restaurant Sokrates, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b
Dienstag, 13. Dezember 2022 *** ** * Beginn um 19 Uhr

- „**WAS IST SCHAMANISMUS?**“ Vortragsabend mit
Eva Meyer-Wegerer, **Anmeldung:** 0699 11 201 049
Donnerstag, 27.10.2022, 19 Uhr, Gruppe 94 (mehr Info >>)

- **KREBS UND PSYCHE** – Unterwegs in einem unbekanntem
Land: Vortragsabend mit Dr. Tilly Egger
Anmeldung bei Dr. Th. Schmitt: 0664 58 11 642
Dienstag, 22.11.2022, 19 Uhr, Gruppe 94

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

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung
von Blockaden mit Christian Ponleitner, freie Spende,
für Anfänger und Erfahrene, in der Gruppe 94
Anmeldung nur bei allererster Teilnahme erforderlich:
0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at
Samstags, 15 - 18 Uhr, 12.11.+26.11./10.12./
7.1.+21.1.2023/4.2.+18.2./4.3.+18.3./1.4.+15.4.+29.4.

- **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, 14.11./ 12.12./ 9.1.2023/ 13.2./ 13.3.

- **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, 18 Uhr, in der Gruppe 94
Donnerstags, 1.12./ 5.1.2023/ 2.2.

- TRADITIONELLE ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - T.O.M:

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

0680 20 79 818 oder tanjalechner@gmx.at

Berzirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4, freie Spende,

Freitags, 19 Uhr, 25.11./ 13.1.2023

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

- EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS: innerer „Großputz“

in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner.

Infos zu EFT: www.gruppe94.at, bei Fragen zum Friedensprozess

und Termine: 0664 735 46 511 od. christian.ponleitner@gmx.at

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

INFO: "Gruppe 94" und Generalversammlung vom 12.10.2022

Die "Gruppe 94" ist ein **gemeinnütziger Verein**, in dessen Statuten eine Leitlinie festgeschrieben ist, die die Ziele der Gruppe definieren (Homepage/Verein/Leitlinien). Die Gemeinnützigkeit wird jedes Jahr vom Finanzamt überprüft und neu vergeben, d.h. wir arbeiten **nicht Gewinn orientiert**. Alle 2 Jahre ist eine Generalversammlung abzuhalten, der alte Vorstand wird geprüft entlassen und der neue Vorstand für 2 Jahre gewählt. So wurde auch im Oktober der alte Vorstand abgewählt und in identer Zusammenstellung neu wiedergewählt.

Obmann: Dr. Thomas Schmitt

Obmann Stellvertreterin: Anna Maria Steurer

Kassierin: Beatrix Tessmer

Veranstaltungsmanagement: Renate Marschalek

Schriftführer: Christian Ponleitner

Das Team, das die "Gruppe 94" inhaltlich führt, ist viel umfangreicher. Hier richtet sich ein **großer Dank** an die **ehrenamtliche Mitarbeit** von Heide Mühl (Trauergruppe), Eva Meyer-Wegerer (Schamanismus), Anna Gruber (buddhistische Heilgesänge), Mag. Christa Kaderavek (Selbsthilfegruppe), Gina Kekere (Rundbrief "Die Zwiebel" und Selbsthilfegruppe), Käthe Sischka (Improvisationstheater), Gerald Ilyas Klawatsch und Freunde (Traditionelle Orientalische Musiktherapie) und viele andere Ehrenamtliche, die mit ihrem persönlichen Engagement (oft über viele Jahre!) der Gruppe Leben einhauchen. Dadurch ist es unserer Gruppe möglich, neben Information und persönlicher Beratung auch vielfältige Veranstaltungen zum Kennenlernen und Ausprobieren bzw. als Therapiegruppe anzubieten - vieles kostenfrei!

Jetzt brauchen wir SIE, wir brauchen IHRE Unterstützung in finanzieller Hinsicht, um unsere Arbeit für Krebsbetroffene und deren Angehörige weiterführen zu können. Wir sind über **jede Spende** froh, aber noch mehr über **Mitglieder** (ein Tiefstand 2022!) und in werbetechnischer Hinsicht - Mundpropaganda ist die beste **Werbung**, die wir bekommen können!

Wir brauchen aber auch Ihre **Mitarbeit**. Ein Teil des Vorstands wird in 2 Jahren nicht mehr kandidieren und es bedarf neuer Menschen, die sich in der Gruppe einbringen und so die Umsorgung von Menschen in der

Zeit der Krise „Krankheit“ aus ganzheitlicher Sicht fördern. Wir sind der einzige Verein in Wien, der ein solch breites Angebot stellt, der eine persönliche / familiäre Atmosphäre bietet, es macht uns Freude, gemeinsam Projekte umzusetzen.

Bitte unterstützen Sie die "Gruppe 94" finanziell, durch Mundpropaganda und persönliche Mitarbeit - vielen Dank!

Dr. Thomas Schmitt, Obmann

HERBSTGEDANKEN

von Christa Kaderavek

*Es ist Zeit zu ernten, bevor der Winter kommt,
All die kleinen und großen Freuden zu sammeln,
Damit sie in schwieriger Zeit Helligkeit bringen;*

*Für all die vielen Begegnungen zu danken,
Aus denen ich wieder gelernt habe:
Geduld und Nachsicht, Mitgefühl und Verzeihung;*

*All die leidvollen Momente zu schätzen,
Aus denen etwas Gutes entstanden ist:
Mut und Einsicht, Ausharren und Zuversicht.*

*Zuversicht, dass die Dunkelheit vergeht
Und ein neuer Frühling kommt.*

UNSERE TIEFSTE ANGST...

Nelson Mandela (1918–2013), Aktivist gegen die Apartheidpolitik in seiner Heimat Südafrika, verbrachte 27 Jahre als politischer Gefangener in Haft. Er vergab seinen Peinigern, widmete sein Leben dem Freiheitskampf der Versöhnung (1993 Friedensnobelpreis). Bei seiner Antrittsrede als 1. schwarzer Präsident des Landes zitierte er 1994 folgenden Text von Marianne Williamson:

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir grenzenlose Macht in uns haben.
Es ist unser Licht, und nicht unsere Dunkelheit,
vor dem wir uns am meisten fürchten.
Wir fragen uns: Wer bin ich, dass ich so leuchtend,
großartig, talentiert und fabelhaft sein sollte?
Aber wer bist du denn, dass du es *nicht* sein solltest?

Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu halten, dient der Welt nicht.
Das hat nichts mit Erleuchtung zu tun, dich klein zu halten,
damit die anderen in deiner Nähe nicht unsicher werden.
Wir sind geboren, um die Größe Gottes,
der in uns lebt, zu verwirklichen.
Und diese Größe ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen,
dann geben wir unbewusst anderen Menschen
die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer Angst befreien,
dann sind die anderen durch unser Dasein auch frei.

EIS und FEUER – ANGST und LIEBE

Was kann Verbundenheit für die Heilung tun?

Heilung? - Was ist Krankheit? Aus meiner Sicht ist Krankheit die Folge von Trennung. Was ist Heilung? Aus meiner Sicht der Zustand der Verbundenheit. Und bei all dem spielen Angst und Liebe eine große Rolle. Denn Angst entsteht durch das Gefühl der Trennung und Trennung wird durch die Erfahrung von Verbundenheit geheilt. "Trennung" und "Verbundenheit" beziehen sich sowohl auf das Verhältnis zu sich selbst wie auf das Verhältnis zur Welt. Aber die Verbundenheit mit sich selbst scheint die Basis für jede andere Art von Verbundenheit zu sein. Was ich in meiner Praxis erlebe ist, dass das Eis der Erstarrung mit dem Feuer der Liebe, man könnte auch sagen der Bewusstheit, geschmolzen wird und der Mensch dadurch wieder in seinen lebendigen natürlichen Zustand findet. Dabei sind es gerade jene Teile von mir, die ich selbst ablehne, welche diese bewusste Zuwendung brauchen.

Wie sind diese ungeliebten Teile entstanden? Meiner Meinung nach durch teilweise sehr frühe Trennungserfahrungen, die nicht verarbeitet werden konnten und daher verdrängt werden mussten. Sie wandern also nach innen und werden dort zu einem Herd ständiger Unruhe und innerer Anspannung. Ich bin jetzt von mir selbst getrennt und damit nicht mehr eins. Ich leide unter dieser inneren Spaltung und ich projiziere sie auf die Welt und erhalte die entsprechenden Reaktionen, die meine Annahmen über die Welt und mich selbst wieder und wieder bestätigen. Ich habe in Wirklichkeit also Angst vor meinen eigenen inneren Bildern, nicht vor der Welt. So gesehen sind die meisten Ängste irrational, das heißt sie sind unangebracht und führen daher zu unangemessenen Reaktionen. Auch Todesangst gehört zu dieser Kategorie, weil wir mit unserer Sterblichkeit eigentlich vertraut sind.

Was kann also getan werden, um das Eis der Angst und Erstarrung zu schmelzen? Es gilt, die richtigen Bedingungen für die Erfahrung der Verbundenheit herzustellen, vor allem mit der eigenen Seele. Wenn gute Bedingungen dafür bestehen, den inneren Abspaltungen zu begegnen, entsteht sofort Verbundenheit und das ist bereits die Heilung. Wenn eine innere Trennung geheilt ist, erlebe ich mich selbst sofort anders und ich erlebe die Welt sofort anders.

Was also tun? Vor allem eines: **spüren**. Ich kann Angst dadurch verringern, dass ich mir den Gegenstand meiner Angst vertrauter mache. Was mir vertraut ist, macht mir keine Angst. Je vertrauter desto weniger Angst, je fremder desto mehr Angst. Das gilt auch für die Angst selbst. Angst kann man - wie jedes andere Gefühl - bewusst spüren. Das Spüren macht sie kleiner, verwandelt sie. Wie bei jedem anderen Gefühl gilt, dass die Fremdheit das Problem ist, nicht das Gefühl selbst. Wirkliche Sicherheit entsteht nicht durch Abgrenzung, sondern durch möglichst tiefe Verbundenheit.

Wie kann man also all die eisigen Erstarrungen loswerden und wieder in den hellen warmen Fluss des Lebens eintauchen? Meiner Erfahrung nach führt uns das bewusste Spüren und Annehmen von allem, was angstbesetzt ist, automatisch und zuverlässig in die richtige Richtung, hin zu einem friedvollen und erfüllten Lebensgefühl, das wir weder erzeugen noch erreichen können, sondern für das wir uns einfach nur öffnen können. Und genau das geschieht in dem Moment, wo die Liebe und die Bewusstheit das Eis schmelzen.

Christian Ponleitner, EFT-Praktiker

*Trage keine Bosheit im Herzen.
Wer verbittert ist, zieht unweigerlich weitere Bitterkeit an.
Wie könnte Lüge sich mit Wahrheit vermischen?*

*Du bist ganz Seele,
der Rest ist nur Fleisch und Knochen.
Also mache deine Seele zu einem duftenden Rosengarten,
denn Dornengestrüpp taugt bloß als Brennholz.
Rumi*

Eva Meyer-Wegerer: **LICHT und SCHATTEN aus schamanischer Sicht**

Die Tage werden kürzer, die Nächte werden länger, wir tauchen ein in die tiefe Dunkelheit. Eine wunderbare Zeit für die schamanische Arbeit. Der Schleier, der unsere Wirklichkeit von der Anderswelt, der Nichtalltäglichen Wirklichkeit trennt, wird dünner. Wenn wir still werden in diesen langen Nächten, hören wir, spüren wir, fühlen wir die Anwesenheit von unsichtbaren Wesen, wir träumen vielleicht von Verstorbenen, von unseren Ahnen.

Allerheiligen, Allerseelen, diese Tage, an denen wir unsere Verstorbenen ehren, sie am Friedhof besuchen, fällt in diese immer dunkler werdende Zeit. Wir zünden Kerzen an, weil ihr Licht unsere Seele nährt und wärmt. Wir rufen die Feuergeister, die Salamander. Wenn man lang genug in die Kerzenflamme schaut, kann man sie manchmal erkennen – kleine tanzende Wesen, die unser Herz erfreuen.

Die vier heiligen Elemente – Feuer, Wasser, Luft und Erde – haben im Schamanismus eine besondere Bedeutung. Die gesamte Schöpfung

wurde aus diesen Elementen geschaffen. Sie existieren als feinstoffliche Prinzipien und wirken auf uns sowohl auf der feinstofflichen wie auch auf der körperlichen Ebene. Daher verbindet sich der/die schamanisch Tätige mit den Elementen, um deren Kraft in Rituale einfließen zu lassen. Wenn wir das Feuer rufen, rufen wir eine dynamische, dem Männlichen zugeordnete Energie. Die Kraft dieses Elements kann unsere Lebenskraft aktivieren und Liebe und Leidenschaft in unser Leben bringen.

Gönnen wir uns in dieser dunklen Zeit immer wieder eine kleine Auszeit. Zünden wir eine Kerze an, atmen tief durch und verbinden uns mit unserem Herzen. Lassen wir die Herzensflamme immer stärker leuchten, bis wir ganz erfüllt sind von diesem Licht und versuchen wir, dieses Licht in unseren Alltag mitzunehmen.

*In Deinem Licht lerne ich lieben.
Du tanzt in meiner Brust.
Wo dich keiner sieht.*

*Aber manchmal sehe ich dich.
Und aus diesem Sehen
erblüht diese Kunst!
Rumi*



DIE SCHÖNE KERZE

Eine schöne, handgefertigte Kerze erfreute sich schon lange ihres Daseins. Stolz verglich sie sich immer wieder mit den einfachen anderen Kerzen und war mit sich sehr zufrieden. Doch eines Tages näherte sich ihr ein Zündholz und sprach sie an: „Ich habe den Auftrag, dich anzuzünden.“

Da erschrak die prächtige Kerze sehr. „Oh nein! Alles, nur das nicht!“, begann sie zu jammern. „Wenn du mich anzündest, werde ich verbrennen und niemand kann mehr meine Schönheit bewundern. Bitte, tu das nicht!“ Die Kerze begann herzerweichend zu weinen. Das Zündholz wartete, bis sie sich etwas beruhigt hatte, und fragte sie dann: „Aber willst du immer kalt und hart hier stehen bleiben, ohne je gelebt zu haben?“

„Aber Verbrennen tut doch weh und davor habe ich große Angst. Und wenn ich niederbrenne, verschwinde ich doch!“, wandte nun die schöne Kerze ein und begann erneut zu schluchzen. „Da hast du schon recht“, stimmte ihr das Zündholz zu. „Aber ist das nicht auch das Geheimnis unserer Berufung? Wir beide sind dazu da, Licht zu sein. Ich kann nur wenig tun, ich kann dich nur anzünden und dann verlöschen. Mache ich das aber nicht, verfehle ich den Sinn meines Daseins. Ich kann nur Feuer entfachen. Du aber bist eine Kerze! Du kannst für andere leuchten und ihnen Wärme schenken. Alles, was du an Schmerz und Kraft hingibst, verwandelt sich in Licht und Wärme. Du gehst nicht verloren, wenn du dich verzehrst, denn andere werden dein Feuer in ihrem Inneren weitertragen. Nur wenn du dich deiner Bestimmung versagst, wirst du sterben.“

Immer noch ängstlich, aber auch stolz auf ihre Bestimmung, willigte die schöne Kerze schließlich ein und bat das Zündholz, sie anzuzünden.

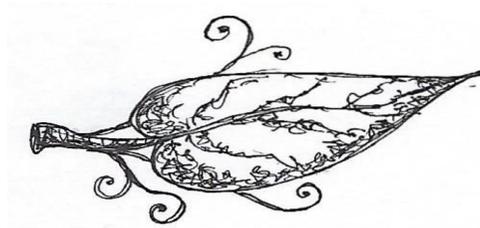
Aus: Geschichten für ein offenes Herz und einen wachen Geist

*Hast du je deinen Blick nach innen gerichtet
und den grünen Garten des Herzens betrachtet?*

*Er ist voller Rosenknospen und Zypressen und Jasmin.
Die Liebe zu Gott lässt dort alle Blumen erblühen.*

*Wie könntest du den Duft der Rosen wahrnehmen,
wenn es dort keine Rosen gäbe?*

Rumi



BUCHEMPFEHLUNGEN:

Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln. Mit einem Vorwort des Dalai Lama. Goldmann-Verlag.

Der Autor, ein tibetischer Mönch, vermittelt einige Praktiken, wie wir Frieden und Freude im Augenblick finden können. Es ist ein sanfter Weg des bewussten Atmens und das Einfachste: Den Tag mit einem Lächeln beginnen. Schwierige Gefühle können mit Hilfe des bewussten Atmens umgewandelt werden. Da alles zusammenhängt und eins das andere bedingt, gilt es, Verantwortung zu übernehmen.

Petersen, Christine Barbara Dr.med.: Intuitiv gesund. Werde dein eigener Arzt. Mankau-Verlag.

Die Ärztin vereint westliche und östliche Medizin (TCM) und betrachtet den Menschen ganzheitlich. Ihr geht es darum, zu bestärken, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Annehmen des Ist-Zustandes ist grundlegend. Der Weg führt von der Stärkung des Körperbewusstseins über Zulassen von Gefühlen zu Erkennen eigener Bedürfnisse und Überdenken eigener Werte. Zentral sind Selbstfürsorge und Einüben eines geänderten Blickwinkels weg von Krankheit zu Gesundheit. In gut verständlicher Weise geschrieben mit vielen Anregungen zum Nachdenken und Ausprobieren.



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.

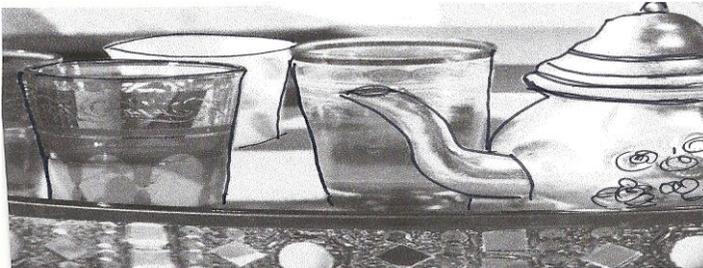
Wir sind erreichbar:

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