

# Die Zwiebel

A stylized black and white illustration of an onion with its roots and a small green sprout emerging from the top. The onion is integrated into the letter 'Z' of the title 'Die Zwiebel'.

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
September 2023**



Jahresthema für 2023: „Verbundenheit“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

**„ALLEIN UND VERBUNDEN“** ist das Thema dieses Rundbriefes.

Der vietnamesische Zen-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh hat als Grundlage seiner Achtsamkeitspraxis den Begriff „Interbeing“ geprägt, dies bedeutet wechselseitige Verbundenheit allen Seins. Je mehr wir uns dieser bewusst sind, desto behutsamer und liebevoller gehen wir mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und der Natur um.

Tiefe Verbundenheit öffnet Raum für Mitgefühl, Verständnis, Vertrauen und Wertschätzung, sie wirkt aufbauend, kraftvoll und ermutigend, bringt Freude, Liebe und Frieden, ich fühle mich geborgen, sicher und erfüllt, ich bin eins mit allem. In Krisenzeiten, bei Krankheit erleben wir sowohl den Schmerz der Trennung als auch die Kraft der Sehnsucht nach Verbundenheit. Die folgenden Beiträge vertiefen das Thema – Danke an die VerfasserInnen!

Wir laden Sie herzlich in die **SHG „Die Zwiebel“** ein. Eigene Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen kann sehr unterstützend und hilfreich sein, auch **Treffen für Angehörige** finden statt.

Unsere meist kostenfreien **Veranstaltungen/Aktivitäten** richten sich an **Betroffene, Angehörige und alle Interessierten**, schöpfen Sie aus der Fülle des Angebots. Zusätzliche Termine und Infos bis Jan./Feb.2024 stehen auf unserer Homepage. Wir freuen uns auf Ihr Kommen - allein oder gemeinsam mit einem von Ihnen geschätzten Menschen – und danke für Ihre Spende!

Viel Freude und Nachsinnen beim Lesen des Rundbriefes!  
In Herzlichkeit, Gina Kekere

## TERMINPLAN 2023/2024

**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: 10.10. / 7.11. / 5.12.2023 / 9.1. / 6.2. / 5.3.2024  
mit **Anmeldung** bei Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642

- **ANGEHÖRIGEN-TREFFEN** mit Christa Kaderavek und  
Dr. Thomas Schmitt (mit **Anmeldung:** 0664 58 11 642)  
jeweils Dienstag um 19 Uhr, 17.10.2023, Gruppe 94  
die folgenden Termine sind auf unserer Homepage

- **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](http://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)

-**TELEFONDIENTST Gruppe 94:** kostenfrei, jeden Mittwoch  
19 – 20 Uhr, Christa Kaderavek 0676 428 45 95 (mehr Info>>)

**\*\* HERZLICHE EINLADUNG** zu unserer **WEIHNACHTSFEIER \*\***  
im Restaurant Sokrates, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b  
Mittwoch, 13. Dezember 2023 **\*\* \*\* \*** Beginn um 19 Uhr

- **„UNVERGESSENE ERINNERUNGEN“**: Einladung zu einem besinnlichen Abend im Gedenken an WegbegleiterInnen  
Mittwoch, 15.11.2023, 19 Uhr, Gruppe 94 (mehr Info>>)

- **„TAG DER SELBSTHILFE“ mit INFOSTAND der SHG „Zwiebel“**:  
Sonntag, 26.11.2023, 10 – 17 Uhr, Wr. Rathaus, freier Eintritt  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch und Gespräche! (mehr Info>>)

- **Ankündigung! LESUNG mit Thomas Bruckner** aus seinem Buch „Wundersuche“ in der Bezirksvorstehung Wieden, voraussichtlich im Jänner 2024 (mehr Info>>)

- **GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE**:  
mit Anna-Maria Steurer (0660 760 98 93)  
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4  
Montags, 17 Uhr, 2.10./30.10./27.11./18.12./29.1./26.2.

- **DIE KRAFT DER MEDITATION**: mit Anna Gruber  
0664 417 02 32 oder [meditation@gruppe94.at](mailto:meditation@gruppe94.at)  
Freitags, 19 Uhr, Gruppe 94, freie Spende  
13.10./ 10.11./ 8.12.2023/ 5.1.2024

- **IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka  
**Anmeldung**: 0699 103 99 555 oder [kaethe.sischka@gmx.at](mailto:kaethe.sischka@gmx.at)  
Dienstags, 18 – 21 Uhr, 10.10./14.11./12.12./9.1., 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](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

Sonntags, 15 - 18 Uhr, 1.+15.+29.10./ 12.+26.11./

10.+17.12.2023/ 7.+21.1.2024

- **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, 9.10./ 13.11./ 11.12.2023/ 8.1.2024

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:

mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, Gr94, freie Spende

**Anmeldung:** Anna Gruber 0664 417 0232 od. [mantra@gruppe94.at](mailto:mantra@gruppe94.at)

Donnerstags, 18 Uhr, 28.9./ 2.11./ 7.12.2023/ 11.1.2024

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

heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u Freunden, Gruppe 94

**Anmeldung** bei Ilyas: [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com) , freie Spende

Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 20.10./24.11./22.12./9.2.2024

**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: 8.12. – 10.12.2023, Kosten: € 180,- (plus Unterkunft)

- **ORIENTALISCHER INSTRUMENTEN - JAHRESKURS 2023:**  
mit G. Ilyas Klawatsch, Info/Anmeldung: [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com)  
Freitags, 17 – 18.30 Uhr, 20.10./24.11./22.12., Gruppe 94  
(anschließend kostenfreie T.O.Musiktherapie!)

- **DIE SEELE ZUERST** – den Tag **gemeinsam mit EFT**, mit einer Hinwendung zu sich selbst, **bewusst beginnen:**  
geschlossene Kleingruppe, 4 Wochen, Online-Treffen auf Zoom  
jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 6.00 – 7.00 Uhr  
Beitrag: € 120,- für 12 Termine (= 1 Monatszyklus)

**Info und Anmeldung:** Christian Ponleitner 0664 735 46 511  
oder [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

Alle aktuellen EFT-Termine unter: [kalender.digital/eft-termine](http://kalender.digital/eft-termine)

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS:** innerer „Großputz“  
in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner.  
Infos zu EFT: [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at), bei Fragen zum Friedensprozess  
und Termine: 0664 735 46 511 od. [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

**ALLE AKTUELLEN TERMINE** finden Sie unter [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

**ERLEBNISNACHMITTAG „AM HIMMEL“** – eine Rückschau

Am 14. Juni 2023 strahlte nach ein paar Regentagen die Sonne vom Himmel, wunderbares Wetter für den geplanten gemeinsamen Erlebnismittag der Gruppe 94. Das Ziel war das Areal „Am Himmel“ im 19. Bezirk, teilgenommen haben acht Frauen und Dr. Thomas Schmitt.

Inmitten des „Lebensbaumkreises“, der 40 Bäume umfasst, suchten wir einen geeigneten Platz für unser Vorhaben und fanden ihn auf einer Anhöhe zwischen einer Linde und einer Weide, dort ließen wir uns auf mitgebrachten Decken und Kissen gemütlich nieder.

Bald spürten und sahen wir, welch kraftvollen und schönen Platz wir gewählt hatten: eingebettet zwischen den Bäumen des Kreises, sicher auf der Erde, die uns trägt, vor uns der weite und wunderbare Ausblick auf die Stadt, über uns die freie Sicht in den hellblauen Himmel, der uns riesengroße faszinierende Wolkengebilde zeigte.

Nach und nach besuchte jede Frau ihren Lebensbaum und nahm auf ihre Art und Weise Kontakt zu ihm auf, einige spazierten zur nahen Sisi-Kapelle und kamen mit interessanten Erzählungen zurück, ich lag oder saß da, erfreute mich an dieser herrlichen Umgebung und nahm die Natur in ihrer Fülle wahr.

Einen Höhepunkt des Nachmittages nahm unsere gemeinsame „Baum-Meditation“ ein. Thomas führte uns mit ruhiger und angenehmer Stimme in immer tiefere Schichten und zur Möglichkeit, selbst Baum zu werden, diesem in unserem Inneren Gestalt zu geben, seine Kraft zu spüren. Zur Einstimmung und nach der Meditation improvisierte Lea in einer zauberhaften Weise auf ihrer Geige. Im Anschluss tauschten wir unsere Erfahrungen aus.

Auch die kleine Lesung, die Thomas mit ausgesuchten Texten anbot, wurde freudig von allen angenommen und mit zarten Geigenklängen begleitet. Allmählich war es an der Zeit, Danke zu sagen. Danke für diesen wunderschönen, harmonischen, Kraft schenkenden, inspirierenden und alle Sinne berührenden Nachmittag „Am Himmel“. Danke für die Gemeinschaft und den Raum für jeden Einzelnen. Ein gemeinsam gesungenes Sanskrit-Mantra, dessen Bedeutung Anna uns erklärte, bildete einen stimmigen Abschluss für uns alle.

Wenige Stunden genügten, um die Verbundenheit mit der Natur, mit den Mitmenschen und mit sich selbst zu fühlen - der Kopf war leer und das Herz voll.

Gina Kekere

## **Der Preis der VERBUNDENHEIT ist der Verlust der ÜBERLEGENHEIT**

**Wie kann es geschehen, dass sich die Verbundenheit zweier Menschen in Ablehnung und Feindseligkeit verwandelt?** Was kann uns überhaupt dazu bringen, einen anderen Menschen zu kritisieren, ihm Vorwürfe zu machen, ihn gar zum Feind zu erklären?

**Vielleicht mutet diese Frage seltsam an, weil Bewertung, Kritik und Urteil in unserer Kommunikation allgegenwärtig sind.** Und weil es eigentlich zum guten Ton gehört, bestimmte Menschen, Gruppen, Haltungen, Eigenschaften zu verurteilen und abzuwerten und damit zu zeigen, dass man selbst besser ist und zu den Besseren, den Überlegenen gehört. Das hebt die Stimmung, stärkt den Gruppenzusammenhalt und erspart uns die Auseinandersetzung mit den Verurteilten und deren Ansichten und Anliegen.

**Wenn ich merke, dass ich in dieses Verhaltensmuster gerutscht bin,** nehme ich mir immer wieder Zeit, um meinen Vorwurf zunächst möglichst klar zu formulieren und ihn dann gegen mich selbst zu wenden. Ich sage dann zum Beispiel zu mir selbst immer wieder „Ich bin arrogant“. Den dabei wahrgenommenen Gefühlen gehe ich mithilfe von EFT möglichst auf den Grund. Dabei hat sich jedes Mal gezeigt, dass ich mir den jeweiligen Vorwurf tatsächlich selbst machen kann. Nicht weil ich ganz genau das Gleiche mache wie die von mir kritisierte Person, aber sehr wohl im Prinzip, nur eben auf meine persönliche Art.



**Hier wird also etwas, das uns eigentlich verbindet – eine bestimmte Eigenschaft oder ein bestimmtes Verhalten, das wir beide haben – zu etwas Trennendem!** Und warum? Weil ich es bei MIR nicht sehen will, nicht akzeptieren will! Weil ich nicht so sein will, diese Eigenschaft nicht haben will, anders, „besser“ sein will als ich bin. Sprich, weil ich MICH SELBST ABLEHNE, oder zumindest diesen Teil von mir. Ablehnung trägt Selbstablehnung in sich. Und je unangenehmer mir eine Eigenschaft von mir ist, desto schwerer kann ich sie akzeptieren und desto heftiger und hartnäckiger fallen meine Vorwürfe und Angriffe aus.

**All das muss übrigens niemals nach außen dringen.** Das kann auch als anhaltendes Selbstgespräch stattfinden, das aber sehr wohl Auswirkungen auf das eigene Verhalten, die Stimmung und das körperliche Empfinden hat.

**Das Streben nach Überlegenheit und das damit verbundene Bewerten, Beurteilen, Kritisieren wird also von einem unbewussten Gefühl der Unterlegenheit getrieben.** Warum sonst könnte ich mich überlegen fühlen wollen? Menschen, die mit sich und ihrem Leben wirklich einverstanden sind, haben kein Bedürfnis, andere zu kritisieren, zu bewerten und zu verurteilen. Sie sind im Gegenteil – freiwillig, aus einem natürlichen Bedürfnis heraus – stets bestrebt, Brücken zu bauen, Unterstützung anzubieten, Verständnis zu entwickeln.

**Vielleicht könnte man sagen, dass es eigentlich unmöglich ist, NICHT verbunden zu sein.** Man kann aber durch Selbstablehnung das Gefühl des Getrenntseins bis hin zur Feindschaft erzeugen.

**Wenn ich also merke, dass ich damit beschäftigt bin, andere zu bewerten und mich mit ihnen zu vergleichen,** kann ich das als Gelegenheit nutzen um zu schauen, was mir gerade an mir selbst nicht

passt und möglichst dafür sorgen, mich MIT und TROTZ dieses „Makels“ zu akzeptieren und anzunehmen. Weil ich - immer und in jeder Hinsicht – gut bin, so wie ich bin. Und weil ich mich nur „verbessern“, also weiterentwickeln kann, wenn ich mich zuvor wirklich vollständig angenommen habe.

Christian Ponleitner

*Alle Kraft, die wir anderen schenken, kommt erfahren und verwandelt wieder über uns. Rainer Maria Rilke*

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

Angehörige von Menschen mit der Diagnose „Krebs“ in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen und Beziehungen sprechen über die großen Herausforderungen, die die Krebsdiagnose darstellt. Da entsteht Fassungslosigkeit angesichts eines drohenden oder bereits erfolgten Verlustes, Schock über das Unbegreifliche, Sorgen und Ängste. „Ein Tsunami“, so ein Angehöriger, bricht herein und bringt das Leben durcheinander. Ja, es gibt sie, die wunderbaren Unternehmungen, Erlebnisse oder tiefen Gespräche, doch lauert dahinter Furcht – wie lange noch?

Wenn dann die Pflege ansteht und vielleicht übernommen wird, treten Erschöpfung und Überforderung ein. Wie kann ich Grenzen setzen, damit meine Energie noch lange bleibt? Was sind die Erwartungen, die an mich herangetragen werden und kann/soll ich sie erfüllen? Oft stellen sich Gefühle der Hilflosigkeit, Einsamkeit und Verlorenheit ein. Sprachlosigkeit, manchmal bereits in der Ursprungsfamilie bereits

anwesend, kann sich zeigen. Ein Weg daraus kann sein, diese Gefühle zu spüren und ehrlich zu äußern. Bedürfnisse und Wünsche bei sich zu erfühlen, beim anderen zu erfragen, könnte ein gangbares Angebot zu einer guten, vertieften Beziehung zum anderen sein.

Falls der Partner/die Partnerin bereits verstorben ist, kann die Trauer so lähmend sein, dass es schwierig ist, in der Früh aufzustehen. Trauer kann lange währen und in „Schüben“ kommen. Andererseits ist auch Lust am Leben spürbar und ein schlechtes Gewissen – verrate ich damit das Angedenken?

Schließlich: Berichte über Langzeitüberlebende, die das vorausgesagte, nahende Ende weit überlebt haben, machen Mut. Der Hinweis auf die Patienten- und Sterbeverfügung kann ein Trost sein.

Christa Kaderavek

### ***ES GIBT EINEN ORT***

Es gibt einen Ort in mir,  
Wo es ruhig ist, wo ich mich zuhause fühle,  
Wo ich ganz bei mir bin.

Es gibt einen Ort in mir,  
Voll Licht und Liebe, Mitgefühl und Frieden,  
Wo ich ganz bei mir bin.

Es gibt einen Ort in mir,  
Wo ich sicher bin, was immer auch geschieht:  
Da bin ich ganz bei mir.  
Christa Kaderavek

Ein besinnlicher Abend im Gedenken an unsere WegbegleiterInnen:  
**„UNVERGESSENE ERINNERUNGEN“**

An diesem Abend wollen wir in Verbundenheit der verstorbenen WeggefährtInnen aus der SHG gedenken. Mit Dankbarkeit erinnern wir uns an das gemeinsam Erlebte und von ihnen Eingebachte: Danke für die gemeinsame Wegstrecke, eure Nähe und Offenheit. Danke für eure Worte und Gesten, die so hilfreich waren. Danke, dass es euch gab, ihr habt euren Platz in unserer Mitte.

Wir werden Kerzen und Teelichter anzünden, Erinnerungen wecken, Erlebtes austauschen oder nur zuhören, singen, weinen, lachen.... Unser „Gedenk-Buch“, bereits mit Eintragungen versehen, liegt in der Gruppe 94 auf und kann zum Trauern, Erinnern und Abschiednehmen mit Fotos oder Parten, persönlichen Texten oder Zeichnungen gestaltet werden. Erinnerungen, die das Herz berühren, bleiben.

Herzliche Einladung: Mittwoch, 15.11.2023, 19 Uhr, Gruppe 94  
Anmeldung: Gina Kekere 0699 11 81 85 78

*Wenn die Seelen einer Familie einander lieben, wird das Zuhause ein wunderschöner Blumengarten. Buddha*

### **Das war das SOMMERFEST der Gruppe 94**

Am 1. Juli war es wieder soweit, unser alljährliches Sommerfest startete pünktlich um 14 Uhr. Der Wettergott war uns gnädig, bei strahlend blauem Himmel eröffnete Anna-Maria ein opulentes Buffet. Viele hatten mitgeholfen, für Speis und Trank zu sorgen, die Tische

aufzustellen, Geschirr zu schleppen. Und zu unserer großen Freude kamen dann an diesem Nachmittag viel mehr Besucher, als wir zu hoffen gewagt hatten.

Warum machen wir jedes Jahr dieses Fest im Sommer? Wir wollen für alle Menschen, die sich mit der Gruppe 94 verbunden fühlen, in diesem wunderbaren Innenhof einen schönen, heiteren Raum schaffen, der zum Plaudern, zum Austausch von Gedanken und Erfahrungen einlädt. Wir laden an diesem Nachmittag auch alle ein, mit uns zu singen, den Geschichten zu lauschen, oder den Klang schamanischer Trommeln auf sich wirken zu lassen.

Gemeinsam essen und trinken, gemeinsam singen, miteinander reden, all das stärkt die Verbindung unter uns allen, die wir zur Gruppe 94 gehören, das hat man an diesem Nachmittag, der bis in den Abend ging, deutlich gemerkt. Ich freue mich schon auf das Sommerfest 2024!

Eva Meyer-Wegerer

### **ALLEIN seinen Weg gehen – in der GEMEINSCHAFT**

Widerspruch oder schwer fassbar?

Erinnere dich: Die Diagnose hat dich getroffen, die Therapie hat dein Körper bekommen. Die Prognose betrifft dein Leben, deine Visionen und dein Leben ist gestört. Die Krise Krankheit hat dich aus der Bahn geworfen. Alles richtig! Alles?

Erinnere dich: Da war die Partnerin, die mit dir zum Arzt ging! Da war der Partner, der dich in den Arm nahm, mit dir kuschelte, als dir kalt war! Da war der Freund/die Freundin, die dich nicht allein ließ und dich

zum Reden brachte! Erwinnere dich, dass all diese kleinen Begebenheiten dir gutgetan haben, dir Wärme und Trost erfahren ließen! Deine düsteren Gedanken wurden durchbrochen, Hoffnung kam zurück und gemeinsam haben wir neue Werte für dich gefunden.

Schau über den Tellerrand: Die Diagnose hat nicht nur dich getroffen, dein Partner/deine Partnerin ist betroffen, deine Familie leidet darunter, deine FreundInnen sind betroffen.

Die Krise Krankheit ist ein Einzelschicksal, keiner kann dir diesen Weg ersparen, aber die gesamte Umgebung ist miteinbezogen. Deine gesamte Umgebung kann dir Kraft und Mut und Hoffnung geben, diesen Weg zur Erneuerung zu gehen. Das ist das Ziel! Die Krise bedarf einer Neuorientierung, dazu braucht es die soziale Umgebung.

Es gibt Studien, die klar belegen: Je einsamer ein Mensch ist, desto niedriger ist seine Lebensqualität, desto höher und schwerer sind Belastungen und körperliche Beschwerden und desto kürzer ist seine Lebenserwartung. Die Nacht ist lang und schwarz, wenn ich sie allein durchleben muss. Wie wohltuend ist hier ein Mensch an meiner Seite, ja selbst ein Tier wird hier zum Trostspender.

Habe ich es gelernt, das Leben zu teilen, Freude und Leid? Sind gemeinsame Werte nicht stärker als persönliche? Ist es nicht viel leichter, Lösungsstrategien in der Gemeinschaft zu finden, denn allein?

Als dein Partner kann ich dein Schicksal dir nicht abnehmen, aber ich kann dir helfen, Wege zu finden und notfalls kann ich dich ein Stück des Weges tragen. Eine Selbsthilfegruppe ist ein Partner in dieser Zeit, speziell für deine Fragen.

In der Zeit der Krise erfahre ich viel mehr über die Menschen, die mich begleiten, als in guten Zeiten. Wir wachsen zusammen, Vertrauen wird gestärkt, das Teilen von ideellen Werten schafft Nähe, Gemeinsamkeit, und das gemeinsame Bewältigen der Klippen des Lebens formt Partnerschaften und Freundschaften. Das gemeinsame Leben von Spiritualität, Mystik, neue unbekannte Wege zu gehen, schafft Verbundenheit und Nähe. Die Tränen des Schmerzes und der Trauer sind Ausdruck und Kraft zugleich.

Thomas Schmitt

*Ein Freund/eine Freundin ist jemand, der das Lied deines Herzens kennt und es dir vorsingt, wenn du den Text vergessen hast. Anonym*

## **GEMEINSAM SINGEN**

macht Freude – aber was bedeutet Freude eigentlich?

Ein Hochgefühl, im besten Fall ein ekstatischer Zustand, ganz im Hier und Jetzt – ganz bei sich und gleichzeitig in völliger Verbundenheit mit Allem. Viele erleben dieses Gefühl am besten in der Natur, was sozusagen naheliegend ist, weil wir Natur sind. Eingebettet in einen unendlichen Fluss der allumfassenden Energie, in die wir eingebunden sind. Wenn wir uns dieser Schwingung hingeben können, geht es uns gut, sind wir voller Freude. Dieser Zustand ist heilsam, weil er unsere inneren Energieströme in Harmonie bringt.

Das passiert auch beim Singen. Einerseits sind wir ganz bei uns, begeben uns aber gleichzeitig in eine Schwingung der Töne, die uns auch ganz selbstverständlich mit Allem in Verbindung bringt, die

Schwingungen der Töne verbinden sich mit der allumfassenden Schwingung und tragen uns in einen Raum, den wir nicht erklären können, nur fühlen. Und wieder gilt: Die Hingabe an diese Schwingung ist heilsam, bringt unsere inneren Energieströme in Harmonie.

Wenn wir gemeinsam singen, erhöht das ganz natürlich diese Wirkung, es gilt auch hier: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile – es entsteht ein wunderbarer Raum, der unsere Seele nährt und heilt.

Anna-Maria Steurer

### **Kostenloser TELEFONDIENTST Gr94**

Möchten Sie mit Ihren Anliegen und Sorgen gehört werden?  
Mein offenes Ohr steht Ihnen zur Verfügung – jeden **Mittwoch** für etwa eine halbe Stunde in der Zeit von **19.00 – 20.00 Uhr**.

**Christa Kaderavek**, Psychotherapeutin (Integrative Gestalttherapie),  
erreichbar unter 0676 42 84 595

Mehr Ansprechpersonen finden Sie auf der Homepage der Gruppe 94:  
[www.gruppe94.at/Telefondienst](http://www.gruppe94.at/Telefondienst)

### **Ankündigung: LESUNG mit Thomas Bruckner**

Wir freuen uns sehr, dass wir den Autor **Thomas Bruckner** für eine Veranstaltung gewinnen konnten.

Er wird voraussichtlich im **Jänner 2024** unserer Einladung folgen und sein **Buch „Wundersuche“** (Picus-Verlag) mit einer Lesung im Festsaal der Bezirksvorstehung Wieden präsentieren.



Als Betroffener will Thomas Bruckner seine Krankheit heilen und sucht neben der Schulmedizin auch andere Wege. Diese Erfahrungen haben ihn verändert. Er beschreibt aber auch die Erlebnisse mit „Wunderheilern“ aus der ganzen Welt.  
Alle genaueren Angaben zu dieser Abendveranstaltung finden Sie zeitgerecht auf unserer Homepage.

### **Einladung: „TAG DER SELBSTHILFE“**

**Sonntag, 26. Nov. 2023, 10 – 17 Uhr, Wr. Rathaus, freier Eintritt**

Über 70 Selbsthilfegruppen und Einrichtungen aus dem Wr. Gesundheits- und Sozialwesen stellen sich mit ihren Leistungen und vielfältigen Angeboten im Festsaal des Wr. Rathauses vor. Der **Schwerpunkt „Schmerz lass nach“** (Rücken-, Kopf- und seelischer Schmerz) wird in Vorträgen thematisiert, es gibt auch Workshops zum Mitmachen.

**Unsere SHG „DIE ZWIEBEL“ ist mit einem INFOSTAND bei dieser Veranstaltung vertreten, unser Team ist für Sie da.** Wir freuen uns auf Ihren Besuch, auf Ihre Fragen und auf zwanglose Gespräche - gemäß dem Motto: Drüber reden hilft!

### **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 würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung kundtun und/oder einen Leserbrief zu unseren Beiträgen verfassen: per Mail, per Post...  
.... 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!** ZVR461025341

**Vereinsdaten für Spenden/Mitgliedschaft:**

**Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung**

**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)

bewusst am Schluss:

Die herzliche Einladung zur **Weihnachtsfeier der Gruppe 94** erfolgt heuer bei noch sommerlichen Temperaturen im September, da die nächste „Zwiebel“ erst im Jänner/Februar 2024 erscheinen wird.

In die kommende besinnliche Advent- und Weihnachtszeit passt folgende kleine Geschichte. Wie oft denken wir, dass wir allein ja doch nichts bewirken und verändern können....

### **DIE PARABEL VON DEN SCHNEEFLOCKEN**

„Sag mir, was wiegt eine Schneeflocke?“ fragte die Meise die Taube.

„Nicht mehr als ein Nichts“, gab sie zur Antwort.

„Dann will ich dir eine wunderbare Geschichte erzählen“, sagte die Meise.

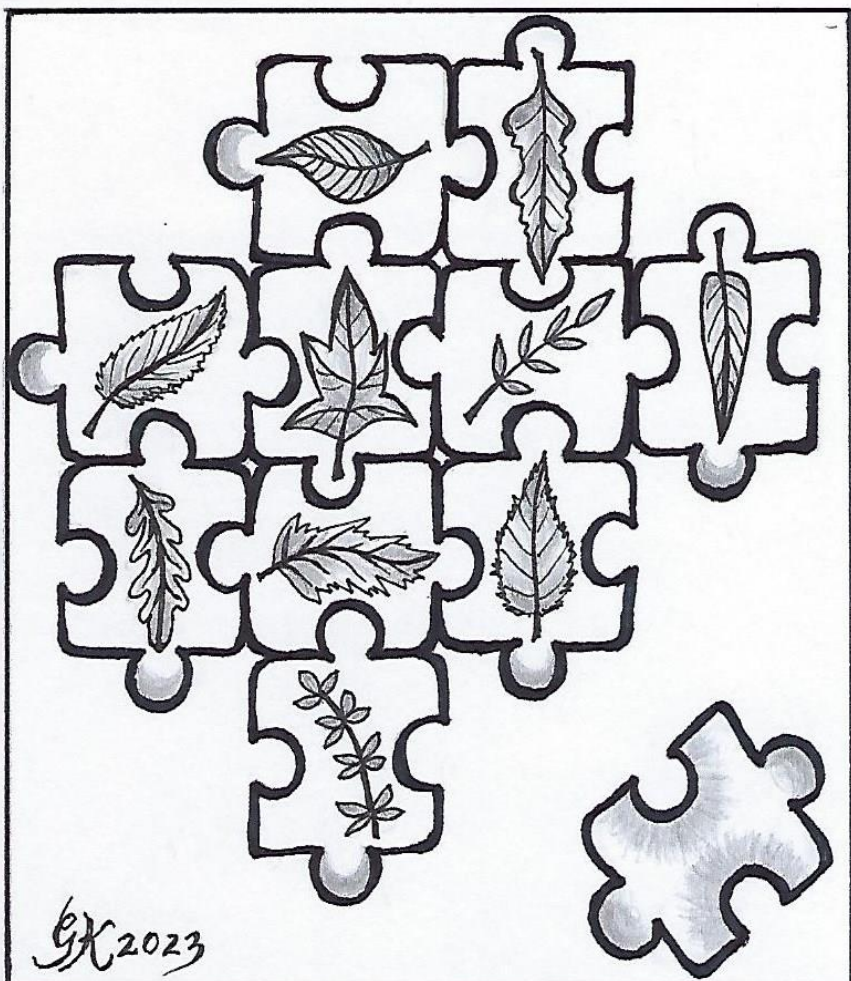
„Ich saß auf dem Ast einer Fichte, dicht am Stamm, als es zu schneien anfang. Nicht etwa heftig im Sturmgebraus, nein, wie im Traum, lautlos und ohne Schwere. Da nichts Besseres zu tun war, zählte ich die Schneeflocken, die auf die Zweige und auf die Nadeln des Astes fielen und darauf hängen blieben.

Genau dreimillionensiebenhunderteinundvierzigtausend-  
neunhundertzweiundfünfzig waren es.

Und als die dreimillionensiebenhunderteinundvierzigtausend-  
neunhundertdreiundfünfzigste Flocke niederfiel,  
nicht mehr als ein Nichts, brach der Ast ab.“

Damit flog die Meise davon.

Die Taube, seit Noahs Zeiten eine Spezialistin in dieser Frage, sagte zu sich nach kurzem Nachdenken: „Vielleicht fehlt nur eines einzelnen Menschen Stimme zum Frieden der Welt.“



GK 2023

*Allein und verbunden*