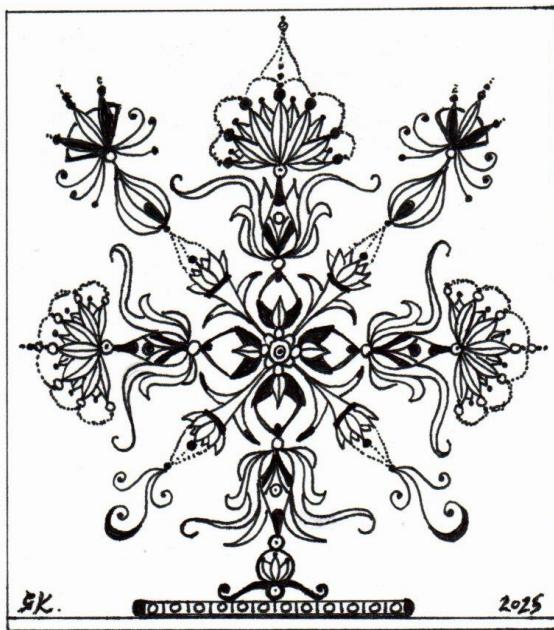


# *Die Zwiebel*

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
Oktober 2025**



**„Liebe und Freiheit“**

**Jahresthema: „Liebe“**

## Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

**„LIEBE UND FREIHEIT“:** Liebe beginnt mit **Respekt** - mir selbst und anderen gegenüber. Wenn ich den Mut aufbringe, mich selbst zu erkennen durch ehrliches, aufrichtiges Beobachten meiner Gedanken, Gefühle und Handlungen, wenn ich bereit bin zu vergeben und zu verzeihen, dann kann es gelingen, Muster und Blockaden vergangener Generationen zu transformieren. Das ist oft harte Arbeit, doch das macht mich immer freier.

Alles, was mir gehört, ist vertraut, ich kann mich annehmen so wie ich bin, ich kann mich lieben mit allem, was da ist - und ich pflege mit mir selbst einen freundlichen, liebe- und humorvollen Umgang. Es ist die Selbstliebe, die mir hilft, anderen Menschen nahe zu sein, einem „Du“ zu begegnen und diese Person zu achten, als das, was sie ist, und nicht als das, was sie meiner Meinung nach sein sollte. Absichtsloses Geben in Liebe, OHNE Erwartung auf Rückgabe, schenkt Freiheit.

**Wahrhaftige Liebe ist frei und fließt.**

Liebe respektiert die Verschiedenheit jedes Wesens. So ist das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen geben kann, die Freiheit, er oder sie selbst zu sein. „**Ohne das Geschenk der Freiheit kann die Liebe nicht wachsen und gedeihen.**“ (Michael L. Möller)

Danke für die persönlichen Beiträge zu unserem Thema!

Herzliche Einladung zur **Weihnachtsfeier, 16.12.2025 um 19.00** - wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Restaurant Sokrates!

Wir laden Sie ein zum **Erfahrungsaustausch in der SHG** und halten für **alle Interessierten** die Teilnahme an unseren Veranstaltungen (**2 neue!**) offen: einfach anmelden - kommen – kennen lernen - ausprobieren!

Viel Freude beim Lesen der „Zwiebel“, bleiben Sie gesund!

Herzlichst, Gina Kekere

## **TERMINPLAN 2025/2026**

**ACHTUNG!!** Für die Teilnahme an manchen Veranstaltungen ist eine **ANMELDUNG per Telefon/per Mail erforderlich!!**

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** Dienstags, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94  
Termine: 4.11. / 2.12. / 3.2.2026 / 3.3.  
**Anmeldung** bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERNDE** findet nur bei Bedarf zu diesen Terminen statt: Donnerstags, 19 Uhr, 30.10./ 27.11./ 18.12./ 29.1.2026/ 26.2./ 26.3., Gruppe 94  
**Nur mit Anmeldung** bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

- **SHG „Die Zwiebel Tulln“:** für Krebsbetroffene/Angehörige Dienstags, 18 – 20 Uhr, Tulln, Nibelungengasse 11  
Termine: 11.11./ 9.12./ 13.1.2026/ 10.2./ 10.3.  
Josef Miligui: 0660 1210 500 od. [josef.miligui@krebsinfo.at](mailto:josef.miligui@krebsinfo.at)

**Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**  
mehr Informationen: [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

\* **HERZLICHE EINLADUNG zu unserer WEIHNACHTSFEIER \***  
Restaurant Sokrates, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b  
Dienstag, 16. Dezember 2025 \*\*\* \*\*\* \*\*\* Beginn um 19 Uhr

**Info-Abend „BASENBOX“:** Mittwoch, 29.10.2025, 18 Uhr  
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4,  
mehr Info auf den nächsten Seiten, freier Eintritt

**REGELMÄSSIGE GRUPPENVERANSTALTUNGEN:**

- Neu! **SANFTES YOGA** mit Sabina Schwaninger – achtsames Bewegungs- und Entspannungsangebot in der Gruppe 94, mehr Info auf den nächsten Seiten, freie Spende  
Donnerstags, 18 – 19.15 Uhr, 16.10./ 23.10/ 6.11./ 13.11./ 20.11./ 4.12./ 11.12., **Anmeldung/Info:** 0664 399 51 57 oder [sabina.schwaninger@gmail.com](mailto:sabina.schwaninger@gmail.com)
- Neu! **AUCH MÄNNER WERDEN ÄLTER:** mit Dr. Th. Schmitt, **nur mit Anmeldung:** 0664 58 11 642 , kostenfrei, Gruppe 94 Freitags, 19 – 21 Uhr, 24.10./21.11./19.12./23.1.2026/20.2. mehr Information auf den nächsten Seiten.
- **LIEBE DICH SELBST - Stärke deine Selbstheilungskräfte:** Atmung, Entspannung, Bewegung, Meditation, Visualisierung - du kannst auch einfach nur da sein! Einstieg jederzeit möglich.  
Freitags, 12 – 14 Uhr, 24.10./7.11./21.11./5.12./19.12./ 9.1.2026/23.1./6.2./20.2./6.3./20.3., Gruppe 94, freie Spende  
Bitte **Anmeldung** bei Anna-Maria Steurer: 0660 760 98 93
- **TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steurer im Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4  
**Montags, 17 Uhr**, 3.11./1.12./29.12./19.1.2026/16.2./16.3.  
**Info:** 0660 760 98 93

**- GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:**

mit Anna-Maria Steurer, **Info:** 0660 760 98 93

Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Montags, **17 Uhr**, 27.10./24.11./22.12./26.1.2026/23.2./23.3.

**- IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka, Gruppe 94

**Anmeldung:** 0699 103 99 555 oder [kaethe.sischka@gmx.at](mailto:kaethe.sischka@gmx.at)

Dienstags, 18 – 21 Uhr, 11.11./9.12./13.1.2026/10.2./10.3.

**- EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung

von Blockaden mit Christian Ponleitner, in der Gruppe 94,

für Anfänger und Erfahrene, freie Spende

**Anmeldung** nur bei allererster Teilnahme erforderlich:

0664 735 465 11 oder [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

**Termine:** Sonntags, 15 - 18 Uhr, 26.10./9.11./23.11./

7.12./21.12./11.1.2026/25.1./8.2./22.2./8.3./22.3.

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

**- 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, 10.11./ 1.12./ 12.1.2026/ 9.2./ 9.3.

**- KLANGBAD - peruanischer Schamanismus:** mit Christian & Astrid,

Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist, freie Spende

Donnerstags, 19 Uhr, 27.11./ 26.2.2026

Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4

**Anmeldung/Info:** 0664 208 08 08 oder: [ehomai@icloud.com](mailto:ehomai@icloud.com)

**- Neu! MEDIZINBUDDHA-PRAXIS-RITUAL** in der Gruppe 94:

**Anmeldung:** Anna Gruber 0664 417 0232, freie Spende

Mittwochs, 19 Uhr, 12.11./ 10.12./ 7.1.2026/ 4.2./ 4.3.

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:  
mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, freie Spende  
**Anmeldung:** Anna Gruber 0664 417 0232 od. [mantra@gruppe94.at](mailto:mantra@gruppe94.at)  
Donnerstags, 18 Uhr, 30.10./ 27.11./ 18.12./  
22.1.2026/ 19.2./ 19.3., Gruppe 94

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE** im neuen Format  
mit Ilyas Klawatsch und Freunden, Gruppe 94, freie Spende  
**Anmeldung/Info:** [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com) oder 0664 141 89 97  
(bitte aufs Band sprechen, Rückruf folgt!)  
Freitags, 18 – 20 Uhr, 28.11. / 30.1.2026 / 6.3.

#### **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**

- **DIE SEELE ZUERST** - den Tag **gemeinsam mit EFT** mit einer Hinwendung zu sich selbst **bewusst beginnen**: Online-Treffen auf Zoom für Anfänger u. Fortgeschrittene, geschlossene Gruppe, jeden Montag, Mittwoch, Freitag von 6.00 – 7.00 Uhr,  
4 Wochen, **Beitrag:** € 200,-  
**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

- **EFT-FRIEDENSPROZESS:** Persönlich oder Online, innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe für mehr

Energie und Lebensfreude, für Anfänger u. Fortgeschrittene

**Termine/Info/Anmeldung:** Christian Ponleitner 0664 735 46 511

oder [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

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

### DIE FREIHEIT von Georg Danzer

vor ein paar tagen ging ich in den zoo,  
die sonne schien, mir war ums herz so froh.  
vor einem käfig sah ich leute stehn,  
da ging ich hin um mir das näher anzusehn.

„nicht füttern“ stand auf einem großen schild  
und „bitte auch nicht reizen, da sehr wild!“  
erwachsene und Kinder schauten dumm  
und nur ein wärter schaute grimmig und sehr stumm.

ich fragte ihn. „wie heißt denn dieses tier?“  
„das ist die freiheit“ sagte er zu mir.  
„die gibt es jetzt so selten auf der welt,  
drum wird sie hier für wenig geld zur schau gestellt.“

die freiheit ist ein wundersames tier  
und manche menschen haben angst vor ihr.  
doch hinter gitterstäben geht sie ein,  
denn nur in freiheit kann die freiheit freiheit sein.

ich schaute und ich sagte „lieber herr!  
ich seh ja nichts, der käfig ist doch leer.“

„das ist ja grade“ sagte er „der gag,  
man sperrt sie ein und augenblicklich ist sie weg!“

Georg Danzer, geboren 1946 in Wien, gestorben 2007 nach schwerer Krankheit, ist als herausragender Liedermacher und Pionier des „Austropops“ weit über unser Land hinaus bekannt – wobei er selbst die letzte Zuordnung zeitlebens nicht mochte!

1967 wandte er sich nach Studium und Reisen schließlich der Musik zu und begann ernsthaft Lieder zu schreiben, zunächst Texte für viele bekannte Künstler wie Erika Pluhar, Marianne Mendt, Andre' Heller, Wilfried...

Danzers 1. Single hieß „Tschik“ (=Zigarette) - eine raue, brüchige Stimme besingt den schwierigen Alltag eines Obdachlosen. Ohne Hinweis auf Sänger und Texter, verpackt in einem Papiersackerl, erschien die Platte und erregte damals viel Aufsehen.

1975 gelang ihm der Durchbruch mit der Single „Jö schau“, eine Persiflage eines „Nackerten im (Cafe) Hawelka“.

Ab 1976 war der Künstler im Musikgeschäft angekommen mit unangepassten, kritischen, tiefsinngigen, anstößigen, komischen – aber immer glaubwürdigen, sehr persönlichen Texten. Er blickte hinter Fassaden, vertonte Wahrheiten, die nicht gern gehört wurden, drückte sie in Hochdeutsch und im Wiener Dialekt aus.

Danzer begeisterte mit über 30 Studioalben, 8 Lifealben, 57 Singles und vielen Lifekonzerten sein Publikum. 2006 brachte er sein letztes Album „Der Träumer“ heraus und sprach in einem Interview über seine Lungenkrebskrankung. 2 Monate vor seinem Weggehen gab er noch ein letztes Konzert für seine Fans. Auf ein Ehrengrab verzichtete er schon zu Lebzeiten, seine Asche wurde verstreut.

Das Lied „Die Freiheit“ stammt von der LP „Feine Leute“, 1979.

## **DIE „BASENBOX“: Info-Abend**

Wir freuen uns über die zukünftige Kooperation mit der „**Basenbox**“ und stellen das Angebot hier kurz vor.

Über die Ernährung können wir sehr viel für unsere Gesundheit tun. In der Zeit während einer Chemotherapie gewinnt dies nochmals besonders viel Beachtung. Die notwendigen Bausteine dem Körper zuzuführen, eine trotzdem verträgliche Kost einzunehmen und die Entgiftung des Körpers zu fördern, all dies kann ich durch die Ernährung steuern. Es gibt eine Reihe von verschiedenen Diät Konzepten, das basische Essen ist eine davon. Zu den diversen Möglichkeiten und warum basisches Essen besonders wertvoll ist, wird es einen Informationsabend im Oktober geben.

Gerade wenn der Alltag besondersfordernd ist, darf Essen zur Kraftquelle werden.

Die „**Basenbox**“ begleitet dich dabei – mit **veganen, basischen, glutenfreien und bio-zertifizierten Gerichten**, die frisch gekocht und direkt zu dir nachhause geliefert werden.

Du bekommst täglich ein komplettes Paket mit **Frühstück, Mittag- und Abendessen** – ausgewogen, wohltuend und leicht verdaulich. Ohne Kochen, ohne Einkaufen, ohne Aufwand – dafür mit umso mehr Fürsorge und Qualität.

Jetzt entdecken mit **allen Informationen** auf [www.basenbox.life](http://www.basenbox.life) – und deinem Körper das geben, was er jetzt wirklich braucht.

**!!! Mit dem Code „Gruppe 94“ erhältst du dauerhaft -15 % auf jede Bestellung.**

### **Info-Abend zur „Basenbox“:**

Mittwoch, **29.10.2025** um 18.00 Uhr, freier Eintritt

Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

## **DIE FURCHT VOR LIEBE UND FREIHEIT**

Ich glaube, Liebe ist nichts Besonderes, nicht die Ausnahme, nichts Spezielles.

Ich glaube, dass Liebe eigentlich das ist, worauf alles gründet, woraus alles besteht.

Ich glaube daher nicht, dass es einen Mangel an Liebe gibt oder geben könnte.

Ich glaube, es geht IMMER und NUR um Liebe.

Auch dort, wo auf den ersten Blick alles andere als Liebe zu sehen ist, geht es trotzdem, oder erst recht, um Liebe. Aber Liebe kann ihre Kraft nur entfalten, wenn sie sich bewegen, fließen kann, wenn sie empfangen und gegeben werden kann. Überall dort, wo das nicht möglich ist, überall dort, wo die Liebe sich staut, weil sie nicht gegeben oder empfangen und daher nicht erfahren werden kann, gibt es kleinere, größere und sehr große Probleme. Liebe, die aufgestaut wird, verursacht auf die eine oder andere Weise Zerstörung.

Damit Liebe fließen kann, braucht es Freiheit.

Freiheit ist die BEDINGUNG dafür, dass Liebe fließen kann.

Und daher ist Freiheit die Bedingung dafür, dass Liebe ihre Kraft entfalten kann.

Je größer die Freiheit, desto leichter und mächtiger fließt die Liebe. Allerdings stellt dieser mächtige Strom sehr viele unserer Gewohnheiten, Regeln, Normen, Wahrheiten infrage. Denn sie alle gehören zu einer Ordnung, die aus Angst heraus entstanden ist und die ausschließlich und zwanghaft das Materielle ins Zentrum stellt. Wir leben in einer Ordnung, die Freiheit und Schönheit von Geist und Seele nicht einmal im Ansatz kennt. Wir leben in einer Ordnung, die uns gerade durch die Fixierung auf die materielle Welt, in einen ständigen

Angstzustand versetzt. Und die Angst benutzen wir dann noch als Ausrede dafür, dass wir keine Zeit für unsere Seele haben.

Dennoch gibt es die Begriffe der Liebe und der Freiheit auch in dieser unmenschlichen Ordnung, nur dass sie dort so definiert werden, dass die Normen nicht infrage gestellt, sondern bestätigt werden. Diese Art von Liebe ist dann etwas, das sehr an Besitz erinnert. Es wird etwas „festgehalten“, es wird um etwas „gekämpft“, es wird in die Beziehung „investiert“.

Liebe und Freiheit können in einer materialistischen Welt nicht gedeihen.

Liebe und Freiheit können in einem Menschen, der sich scheut, einen guten Kontakt zu seiner Seele zu pflegen, nicht gedeihen.

Liebe und Freiheit richten sich gegen all unsere Bemühungen um Kontrolle und Sicherheit.

Das ist der Grund, warum wir sie fürchten, anstatt sie zu umarmen und uns ihnen hinzugeben.

Liebe, der man rückhaltlos folgt, führt zum Wunderbaren und verbindet mit dem Wunderbaren. Und das Wunderbare ist per se unkontrollierbar, unberechenbar und nicht verstehbar. Damit kommt kaum jemand zurecht.

Christian Ponleitner

## Neu! SANFTES YOGA mit Sabina Schwaninger

Ein achtsames Bewegungs- und Entspannungsangebot zur Förderung von Wohlbefinden und Lebensqualität in der Gruppe 94 – herzliche Einladung!

### **Ziele der Yogaeinheiten:**

- Sanfte Mobilisation und Kräftigung des Körpers

- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Atemqualität
- Stressabbau und emotionale Stabilisierung
- Förderung von innerer Ruhe, Selbstfürsorge und Lebensfreude
- Austausch in einem geschützten Rahmen

### **Inhalte der Stunden:**

- Sanfte Körperübungen (Asanas), angepasst an die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten
- Atemübungen (Pranayama)
- Achtsamkeit und Meditation
- Tiefenentspannung (z.B. Yoga Nidra oder geführte Fantasiereisen)

Donnerstags, 18.00 – 19.15 Uhr, freie Spende

16.10./23.10./6.11./13.11./20.11./4.12./11.12.2025

**Anmeldung/Info** bei Sabina Schwaninger:

0664 399 51 57 oder [sabina.schwaninger@gmail.com](mailto:sabina.schwaninger@gmail.com)

### **LIEBE UND FREIHEIT**

„Jedem Neubeginn liegt ein Zauber inne!“ (abgewandelt: H. Hesse, Stufen)

Jeder kennt das Gefühl, überwältigt vom Schönem im Neuen. Wir kennen aber auch das Gefühl der Abnützung, wenn Alltag und graue Tage die Energie rauben. Wenn aus Neuem Vertrautes wird, wenn Vertrautes sich mit dem eigenem Anders-Sein spießt. Dann beginnt das miteinander Ringen, beginnen Machtspiele. Durchbrochen und / oder überwunden werden sie durch die Kraft der Liebe. In dem Film „Besser geht's nicht“ sagt Jack Nicholson einen Satz, der mich stark beeindruckt

hat: „Wegen dir will ich ein besserer Mensch werden“. Das kann nur die Liebe bewirken, seine eigene Rolle verändern wollen.

Michael Lukas Möller, Psychoanalytiker aus Deutschland hat hier diese Dynamik in seinen 2 Büchern „Die Liebe ist das Kind der Freiheit“ (1990) und „Die Wahrheit beginnt zu zweit“ (1992, Rowohlt) wundervoll beschrieben. „Wer die Liebe hochhält, handelt, hat aber keine Absichten.“ Liebe ist eine Kraft, die meinen eigenen Panzer aufbricht und zulässt, dass Neues entstehen darf. Liebe ist die Kraft, die mich zum Sprechen bringt, denn nur so erfahre ich, wer ich bin und wer du bist. Liebe und Freiheit spielen sich in Beziehungen ab, denn nur dort beginnen sie sich zu entwickeln.

Die Einsicht, „ich bin nicht du und weiß dich nicht“, ist die Basis einer Beziehung und dazu gehört auch die Erkenntnis: „Wir sind 2 Gesichter einer Beziehung!“. Damit ich zum Menschen werde und mich entwickle, müssen wir miteinander reden. Im Reden soll aber nicht die Ratio führen, sondern ich als Ganzes sprechen und dazu ist es gut, sich in Bildern auszudrücken. Dann kann ich spüren, dass ich für meine Gefühle selbst verantwortlich bin! Sie, die Gefühle, sind der direkte Weg zu meinem Selbst.

Denn die Liebe will, dass du werden sollst, der du bist!

Ich will, dass du der bist, der du bist und doch dich verändern darfst.

Thomas Schmitt

### **Reprise: „MOVING FORWARD“**

Im Beratungszentrum „Frauen beraten Frauen“ fand am 16. Sept. 2025 die Veranstaltung „Wenn Frauen gehen“ statt. Ein Beitrag war die

Präsentation des Fotoprojekts „Moving Forward“ der verstorbenen Fotografin Maria Wipplinger.

2016 begann Maria während ihrer Chemotherapie mit der Fotoserie. „Einen Schritt vor den anderen setzend schneller, langsamer, mit anderen, allein...in meinem Tempo, mit meinen Gedanken, mit Musik und Poesie...“ Sie liebte David Whytes Gedicht „Learning to walk“.

Bewusst gehen, sein eigenes Tempo finden zu jeder Zeit im Leben war für Maria ein Weg zu sich selbst. Sie nahm sich die Freiheit heraus, aus dem Strom auszuscheren, um sich wahrzunehmen. Dadurch fand sie zu sich, gab sich selbst Liebe und schuf Raum zur Veränderung.

2017 zeigte Maria ihre beeindruckenden Bilder in der Gruppe 94, 21x21 cm auf Karton aufkaschiert und zu Serien zusammengestellt. Viele waren zur Ausstellung gekommen, bestaunten die Fotos, waren berührt von der Eröffnungsrede, die Brigitta Höpler hielt. Die Fotogruppen hingen lange an unseren Wänden, erfreuten viele Menschen.

Im Dezember 2019 ist Maria im Hospiz gestorben. Zuvor hatte sie noch Pläne für eine neue Ausstellung, „Gedeckte Tische“, doch dazu kam es nicht mehr. Beim Verabschieden legte sie einen Stick mit ihrem umfangreichen „Fotoschatz“ in Brigittas Hände. „Damit sie nicht verloren gehen.“ Auch Kartons gefüllt mit Fotos, die noch in der Gruppe 94 standen, wurden Brigitta übergeben. Großen Dank an Brigitta für die Wiederbelebung von „Moving Forward“!

Die Fotos werden noch bis Dezember im Beratungszentrum gezeigt, ein ständiger Ausstellungsbesuch würde den Betrieb aber stören, ist offiziell nicht mehr möglich. Wir bemühen uns aber um einen Gruppentermin, alles Nähere dazu auf unserer Homepage.

## **Auch MÄNNER werden älter**

Männer wissen oft nicht, dass auch der Mann ein Klimakterium hat und dies eine Veränderung der ganzen Persönlichkeit bedeutet, d.h. sowohl auf körperlicher wie auf psychischer Ebene. Sehr viele Männer reden nicht über die Veränderungen, die das Alter mit sich bringt. Die Sexualität wird anders, die Muskelkraft verändert sich, der Beruf wird anders wahrgenommen und die Pension ist ein unbekanntes Terrain. Die Beziehungen definieren sich neu. Diese Punkte sind ein Bruchteil, was uns beschäftigt.

Wir können in einer Selbsthilfegruppe darüber reden. Natürlich sind wir Männer unter uns. Natürlich bestimmt jeder, der kommt, die Themen in dieser Runde mit. 2 Stunden unter Gleichgesinnten sich austauschen, bringt eine Erweiterung meines Umganges mit dem Thema, kann viel Spaß bedeuten und schafft Erleichterung, denn ich sehe, ich bin nicht allein damit. Wir alle haben diese Probleme und es gibt viele Wege, sie zu lösen. Das ist der Schatz, den eine solche Gruppe anbietet, durch Austausch mehr Möglichkeiten der Bewältigung zu erleben.

1 x / Monat, immer Freitagabend 19:00 – 21:00, kostenlos

Nur nach telefonischer **Anmeldung:** Thomas Schmitt 0664 581 1642

**Termine:** 24.10. / 21.11. / 19.12. / 23.01.2026 / 20.02.

## **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 € 60,-).

**Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!** Name/ Geburtsdatum angeben!  
ZVR 461025341

**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)