



**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
Juni 2026**



**„Selbstfindung“**

**Jahresthema: „Selbst“**

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

**Unser Thema: „SELBST-FINDUNG“** – ein lebenslanger Prozess!

Jede Lebensphase hat ihre Herausforderungen, zugleich gibt sie mir die Chance, meine Glaubenssätze, Muster, Stärken, Schwächen, Erwartungen und Bedürfnisse kennen zu lernen, MEINEN Weg zu finden, um mich weiter zu entwickeln. Als Erwachsener versuche ich, das Leben mit seinen Anforderungen in Beruf und Familie zu meistern, will meinem Leben Ziel, Sinn und Inhalt geben. Wer bin ich wirklich? Was glaube ich, sein zu müssen? Wer will ich sein? Lebe ich ein Leben, das tatsächlich zu meinem Innersten passt? Was verstellt mir den Weg zur Authentizität? Was will ich verändern? Wofür schlägt mein Herz? Die folgenden Beiträge beleuchten und vertiefen das Thema.

In unserer **SHG „DIE ZWIEBEL“** sind **Betroffene** und **Angehörige** herzlich willkommen, in einem geschützten Raum ihre Erfahrungen auszutauschen.

Herzliche Einladung zum **SOMMERFEST** am **4. Juli 2026**, Beginn 14 Uhr! Wir freuen uns, Sie im begrünten Innenhof der Gruppe 94 zu begrüßen, allein oder mit Begleitung. Unser Beisammensein ermöglicht Begegnung, Gespräche, gemeinsam singen, trommeln, lachen, weinen... wir genießen das Buffet und feiern unser Dasein!

Unsere meist **kostenfreien Veranstaltungen** sind für **alle Interessierten, für Betroffene und Angehörige** offen. Herzliche Einladung, ausprobieren – teilnehmen, wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Viel Freude und Inspiration beim Lesen der „Zwiebel“!  
Herzlichst, Gina Kekere

## **TERMINPLAN 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 od. Klagbaumgasse 6/Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** Dienstag, 19 - 21 Uhr, in der Gruppe 94, Termine: 7.7. / 1.9. / 6.10. / 3.11. / 1.12.

**Anmeldung** bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

- **SHG „Die Zwiebel Tulln“:** für Krebsbetroffene/Angehörige Dienstag, 18 – 20 Uhr, Tulln, Nibelungengasse 11

Termine: 14.7./ 11.8./ 8.9./ 13.10./ 10.11.

Josef Miligui: 06601210 500 od. josef.miligui@krebsinfo.at

### **Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

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

### **HERZLICHE EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!**

4., Wiedner Hauptstraße 60 b / Klagbaumgasse 6/Hoftor

**Samstag, 4. Juli 2026, Beginn um 14 Uhr – Open End**

### **REGELMÄSSIGE GRUPPENVERANSTALTUNGEN:**

- **TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steurer im Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

**Info:** 0660 760 98 93

Montag, **18 Uhr** am 16.6./ 24.8./ 21.9.,

**17 Uhr** am 26.10./ 30.11./ 21.12.

**- GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:**

**Info** bei Mario 0664 5550 738

Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Montag, **18 Uhr** am 22.6./ 31.8./ 28.9.,

**17 Uhr** am 23.10. (Freitag!)/ 23.11. (Montag)

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

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

Dienstag, 18 – 21 Uhr, 13.10. / 10.11. / 8.12.

**- ENERGIE-ATMEN** in der Gruppe: intensives Atmen mit

Christian Ponleitner, in der Gruppe 94

Sonntag, 12 – 14 Uhr, 14.6./ 28.6./ 12.7./ 26.7./ 9.8./ 23.8./

6.9./ 20.9./ 4.10./ 18.10., freie Spende

Alle aktuell. Termine von Christian: [kalender.digital/eft-termine](http://kalender.digital/eft-termine)

**- EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner, für Anfänger u. Erfahrene, in der Gruppe 94. **Termine:** Sonntag, 15 – 18 Uhr, 14.6./ 28.6.

**Ab JULI: Beitrag von 10 € - 20 €**

Termine ab Juli stehen in der anschließenden Rubrik

„Kostenpflichtige Angebote für alle Interessierten“

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

**- SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung**

[eva.meyer-wegerer@gmx.at](mailto:eva.meyer-wegerer@gmx.at) oder 0699 11 201 049

in der Gruppe 94, freie Spende

Montag, 19 – 21 Uhr, 14.9./ 12.10./ 9.11./ 14.12.

- **KLANGBAD - peruanischer Schamanismus:** mit Christian & Astrid, Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist, freie Spende  
Donnerstag, 19 Uhr, Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4

**Termine:** siehe Homepage

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

**GEMEINSAME FILMABENDE: Anmeldung und Info** bei  
Anna Gruber 0664 417 0232 oder [filmabend@gruppe94.at](mailto:filmabend@gruppe94.at)  
Mittwoch, 18 Uhr, 8.7./ 23.9./ 18.11., Gruppe 94, freie Spende

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:  
mitsingen oder einfach da sein und wirken lassen, offene Gruppe  
**Anmeldg:** Anna Gruber 0664 417 0232 od. [mantras@gruppe94.at](mailto:mantras@gruppe94.at)  
Donnerstag, 18 Uhr, 18.6./ 16.7./ 13.8./ 17.9./ 15.10./  
12.11./ 10.12., in der Gruppe 94, freie Spende

- **MEDIZINBUDDHA-PRAXIS-RITUAL:** offene Gruppe,  
**Anmeldg:** Anna Gruber 0664 417 0232 od. [mantras@gruppe94.at](mailto:mantras@gruppe94.at)  
Mittwoch, 19 – 20 Uhr, 1.7./ 29.7./ 26.8./ 30.9./ 28.10./  
25.11./ 23.12., in der Gruppe 94, freie Spende

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE:** mit Ilyas Klawatsch  
**Anmeldg/Info:** [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com) oder 0664 141 89 97 (Rückruf)  
Freitag, 18 – 20 Uhr, 25.9./ 30.10./ 18.12./ Danach jeweils von  
20.15 - 22.00 Einladung zur Teilnahme am spirituellen Drehtanz  
Bezirksmuseum Wieden, 4., Klagbaumgasse 4, freie Spende

### **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-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung von Blockaden mit Christian Ponleitner, in der Gruppe 94, für Anfänger und Erfahrene, **Beitrag:** 10 € - 20 €

**Anmeldung** nur bei allererster Teilnahme erforderlich:

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

**Termine:** Sonntag, 15 – 18 Uhr, 12.7./ 26.7./ 9.8./ 23.8./ 6.9./ 20.9./ 4.10./ 18.10.

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

- **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 7.00 – 8.00 Uhr, 4 Wochen, **Beitrag:** € 250,-

**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-FRIEDENSPROZESS:** Blockierte Verarbeitungsprozesse wieder in Gang bringen, gebundene Lebenskraft zurückgewinnen. Persönlich oder Online, in vertrauter geschlossener Kleingruppe oder in Einzelsitzungen, für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Termine/Info/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)

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

## **Ich träume von einem Neubeginn**

Christa Kaderavek

Ich träume von einem Neubeginn,  
Einer Zeit der Freiheit und Ungebundenheit.  
Frei von selbst- und fremd auferlegten Einschränkungen,  
Frei von alten Mustern, entstanden aus der Kindheit,  
Frei von überkommenen Geboten und unnötigen Tabus,  
Frei vom Müssen und Sich nicht genug fühlen,  
Frei von anderen Erwartungen entsprechen sollen,  
Frei von gehorchen, von lieb und artig sein.  
Mehr von Widerstand und Nein-Sagen,  
Mehr von eigenem Tempo und eigenem Raum,  
Mehr vom Erfüllen meiner Bedürfnisse und Wünsche,  
Mehr vom Dürfen und vom Sich selbst gut finden,  
Mehr vom Folgen meiner Intuition, meinem Herzen,  
Immer mehr von dem, was MEINES ist.  
Ich träume von einem Neubeginn...  
Und bin am Weg.

## **GOLDSTAUB**

Eine schwere Krankheit, ein Unfall, der Tod eines geliebten Menschen – das sind Krisen, die uns verändern. In den Stürmen des Lebens verlieren wir den Halt, fühlen uns körperlich und seelisch verletzt, müssen uns von manchen Plänen und Ideen, die uns wichtig erschienen, verabschieden. Unser Leben – ein Scherbenhaufen.

Nach meiner Erkrankung (Sarkom 2003) trug ich das Bild einer zerbrochenen Vase, deren Scherben mit Tränen, Schmerz, Trauer und Angst gekittet waren, in mir, wissend, dass ich diese Vase bin und was es für mich bedeutet, wenn sie auseinanderfällt. Das innere Bild wollte gemalt werden - und ich war zutiefst erstaunt und bewegt, so viel an Kraft und Schönheit darin wahrzunehmen...

Einige Jahre später hörte ich von **KIN**(Gold)**TSUGI**(Verbindung), einem uralten Kunsthandwerk in Japan: Geht eine Keramikschale zu Bruch, werden die Scherben neu geordnet, gründlich gesäubert und von einem Meister mit einem speziellen Lackbaumsaft wieder zusammengefügt. Zuletzt werden Risse und Bruchstellen mit reinem Gold hervorgehoben und zum Leuchten gebracht, die Sprünge werden sichtbar gemacht. Porzellan, auf diese Weise repariert, gilt als besonders teuer und edel, jedes einzelne Stück ein Unikat. Und das Besondere: Das Prinzip dieser „Scherben-Kunst“ lässt sich auf jeden Heilungsprozess übertragen. Auch auf meinen?

Ich hatte Risse und Wunden erlitten, Schmerzen überstanden, Angst und Zweifel überwunden, meine Zerbrechlichkeit gespürt. Begann die Puzzleteile meines Lebens zu ordnen, sie neu zusammen zu fügen, lernte mich dabei selbst besser kennen. Den ehrlichen Antworten auf meine existentiellen Fragen widmete ich viel Zeit. Mit großer Geduld und Ausdauer befreite ich mich Schritt für Schritt von manch Überflüssigem und Schwerem aus der Vergangenheit, „schmirgelte“ Schicht für Schicht ab. Eine anstrengende, schmerzhaft, oft auch unangenehme, aber immer lohnende Entdeckungsreise zu meinem Innersten. Sie erforderte Mut und Entscheidungskraft, sie brachte Klarheit und Stärke.

Meine Narben „veredelte“ ich mit dem Goldstaub meiner gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse. Herzöffnung - ich spürte meine Lebenskraft wieder, Freude, Zuversicht und unendlich große

Dankbarkeit, nicht nur für mich selbst. Mein ehrenamtliches Schaffen in der Gruppe 94 brachte mir echte Sinnerfüllung - bis heute!

Meine sichtbaren und unsichtbaren Narben bleiben für mich unauslöschbare Spuren aus bestimmten Phasen meines Lebens. Langsam und stetig verliert der Goldstaub seine Leuchtkraft, wie auf einer sehr alten kostbaren Schale, die man so lieb gewonnen hat, aus der man so gerne trinkt, die man achtsam und zärtlich in den Händen hält, damit sie ganz und heil bleibt...

Gina Kekere

## **SELBSTLIEBE - SELBSTFINDUNG**

Finde dich selbst! Sei authentisch! Selbsterfahrung als Zugang zu dem eigenem ICH! Die Markt-reißerische Slogans, um Menschen zu Selbsterfahrungsseminare zu bringen, sind sehr erfinderisch. Brauche ich diese Selbstfindung überhaupt?

Ich zäume das Pferd von hinten auf! Hinten, am Ende unseres Lebens steht der Tod. Brownie Ware hat in ihrem berührenden Buch „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ eine Hitliste der Reue, eine Hitliste des Sich Selbst Verleugnens erstellt, diese 5 Dinge bereuen Sterbende am meisten: 1. den Mut zu haben, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten; 2. ...ich hätte nicht soviel gearbeitet; 3. ...meinen Gefühlen mehr Ausdruck zu verleihen, 4. ...ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten; 5. ...ich hätte mir mehr Freude gegönnt; (Arkana, 11. Auflage 2013). Diese Untersuchung wurde bei uns in Europa wiederholt und hat sich bestätigt. Der Tod zeigt sich als Motor zur Selbstfindung! Als Palliativarzt habe ich oft den

Satz gehört: „Ich habe jetzt nichts mehr zu verlieren!“ Der Tod nimmt die Angst von einem und lässt uns eher ehrlich, wahrhaftig sein. Dieses Ehrlichsein besitzt die Kraft, alte, lang bestehende Wunden zu heilen, der Tod als Scheideweg öffnet Türen, denn wann, wenn nicht jetzt! Klappt nicht immer, aber oft.

Angst beherrscht uns und verhindert eine Weiterentwicklung! Angst vor Liebesentzug, Angst vor Entscheidung, Angst etwas nicht zu schaffen, Angst am Ende allein da zu stehen. Selbstfindung ist eine persönliche Weiterentwicklung, nie abgeschlossen, bis zum Zeitpunkt des Todes. Selbst in diesem Moment findet sie noch statt. Selbstfindung heißt, Entscheidungen zu treffen! Selbsterkenntnis heißt, zu wissen, dass jetzt diese Bereiche für mich wichtig sind und andere zurückstehen. Klingt gut, ist aber oft schwierig wahrzunehmen. Denn wenn ich etwas falsch mache, schade ich mir selbst! Stimmt, denn es gibt oft Sackgassen in unserem Weg, aus denen wir wieder herausmüssen. Der falsche Partner, der falsche Beruf, die Liste ist lang. Doch taucht auch hier wieder Angst auf.

Immer wieder diese Angst, versteckt oft hinter gut gemeinten Argumenten. Wie kann ich der Angst begegnen? Ein Weg kann sein, Selbsterfahrung und die Lust an der Entwicklung als Potential zu eigener Lebensfreude wahrzunehmen und Zufriedenheit zu entwickeln. Ich akzeptiere Grenzen von mir, ich überlasse anderen Bereiche, die sie besser können als ich. Ich grenze mich ab und genieße mein Zuhause.

Tagträume können Hilfe sein, Visionen zu entwickeln oder einfach auszusteigen aus dem Leben.

Ich selbst habe im Traum schon 100 x die Welt gerettet! Wenn ich aufwache, realisiere ich, wie klein und hilflos ich bin! Klein und hilflos! Wenn ich das nicht annehmen kann, versuche ich wieder zu träumen, wenn ich nicht träumen kann, habe ich keine große Motivation zum echten Leben!

Motivation zum Leben, da war doch was: mir treu bleiben, meine Gefühle leben zu können und Freunde zu haben! Mein Leben mit anderen Menschen teilen zu können, sich auszutauschen, besonders über Hilflosigkeit, Schwäche und persönliche Ängste. Dies anderen ehrlich mitteilen zu können, ohne zu fordern, dass Lösungen da sind, sondern oft gibt es nur ein Teilen. Der Andere kann es meist auch nicht besser. Ich muss gar nicht großartig sein, einfach in seinem Sein miteinander sich mitteilen und gemeinsam sein zu dürfen. Keine Leistung wird gefordert, Ehrlichkeit und offene Worte fördern den Austausch mit echten Freunden. Die echten Freunde finde ich, wenn sie mich annehmen, so wie ich bin, und mir zeigen, wie sie selbst damit umgehen.

Da kommt in mir ein stilles Lachen auf und die Angst ist weg.  
Der Weg lohnt sich doch!  
Thomas Schmitt

## **WIR FINDEN WAS WIR SUCHEN**

Wenn man von Selbst-Findung spricht, geht man davon aus, dass es etwas Vorgegebenes, bereits Bestehendes gibt, das dann gefunden werden kann. Wenn das zutrifft, würde das bedeuten, dass nicht wir selbst bestimmen können, was wir sind oder wer wir sind, sondern dass wir einer Vorbestimmung durch andere Kräfte unterliegen. Und ganz egal, wie wir diese Kräfte dann nennen würden – Gott, Schicksal, Karma oder sonst wie – wir wären ihnen gegenüber machtlos, wir wären ihnen völlig ausgeliefert. Mit dieser Grundhaltung wäre es nahe liegend, in die tragisch-komische Rolle des ewigen Suchers zu schlüpfen, der seinen Blick flehend zum Himmel erhebt mit der Frage „Wer bin ich?“ und in

stetem Zweifeln und ewiger Verlorenheit über die Erde stolpert. Was eine durchaus attraktive Haltung sein kann, weil sie uns erspart, uns auf irgendetwas wirklich einzulassen bzw. wirkliche Lebenserfahrung zu sammeln.

Aber müssen wir uns nicht eingestehen, dass die Art, wie wir über uns selbst, das Leben und die Welt denken, einen massiven formenden Einfluss darauf hat, wie unser Leben verläuft und wie wir es erleben, wie gut oder wie schlecht es uns mit diesem Leben geht? Wer könnte bestreiten, dass jemand, der sich selbst mag und Freude an sich selbst hat, ganz sicher andere, schönere Erfahrungen machen wird, als jemand, der sich selbst verabscheut, sich für sich selbst schämt. Die Haltung gegenüber sich selbst hat ganz offensichtlich sehr konkrete Auswirkungen. Und das jeden Tag, in allen Lebenssituationen. Jede Sekunde des Lebens wird von diesen Grundannahmen, die man über sich selbst hat, geformt und bestimmt. Jede einzelne Entscheidung, von den ganz kleinen bis zu den ganz großen, richtet sich an diesen Grundannahmen über sich selbst aus.

Ist es also Schicksal, Gott, Karma, die mein Leben bestimmen, oder ist es mein Glaube darüber wer ich bin, wie ich bin, was ich bin? Für mich ist es eindeutig dieser Glaube und ob das auch für andere gilt, kann jeder Mensch jederzeit für sich selbst überprüfen. Wenn es also dieser Glaube ist, der unser Leben bestimmt, ist die Frage nicht mehr „Wer bin ich“, sondern „Wer will ich sein“. Wenn es unser Glaube ist, der unser Leben bestimmt, dann sind wir keine Opfer, sondern Bestimmer, Schöpfer unseres Lebens.

In einem der indianischen Medizinräder, die die gesamte Existenz

abbilden und die Existenzformen und Existenzqualitäten den Himmelsrichtungen zuordnen, wird der Mensch im Osten angesiedelt. Und dort im Osten findet sich auch die Kraft der Vision, die Vorstellungskraft, die Seele, die Sonne, das Feuer, die Schönheit, die Kreativität, die Freude und die KRAFT DES BESTIMMENS. Wenn man sich auf die hier aufgezählten Qualitäten des Ostens ein wenig einstimmt, spürt man, wie gut sie zusammenpassen, wie eng sie verbunden sind. Und es ergibt sich ein erhabenes Bild vom Menschsein, das durchdrungen ist von Licht und Schönheit. Bezogen auf die indianische Spiritualität könnte man sagen, der Große Geist ist der Schöpfer, denn er hat alles erschaffen. Aber im Rahmen seiner Schöpfung hat er den Menschen mit allem ausgestattet, was den Menschen selbst zum Schöpfer seiner Wirklichkeit macht.

Welches Bild habe ich aktuell von mir, vom Leben, von der Welt? Und wie geht es mir aktuell mit diesem Leben? Und wie würde es mir mit meinem Leben gehen, wenn ich mich als Angehöriger einer derart großartigen Menschheit verstehen würde, wie sie im Medizinrad dargestellt wird? Wie würde mein Leben verlaufen, wenn ich die mir gegebene Kraft des Bestimmens auch wirklich in die Hand nehmen würde? Kann ich mir das vorstellen?

Christian Ponleithner

## **LEBENSINN - DIE VERWUNDUNG**

Eine fixe Größe in unserem Sein ist die Verwundung. Wir kommen nicht fertig ausgerüstet fürs Leben zur Welt, wir entwickeln uns. Vieles lernen wir auch über Negativerfahrungen. Das Beispiel Feuer, es ist nicht nur

schön, faszinierend und wärmend, sondern gefährlich und verletzend. Die Erfahrung muss der Einzelne selbst machen, sonst kennt er sie nicht.

Dann gibt es auch Verwundungen, die sind keine Negativerfahrungen, sondern Traumata. Dazu zählen Unfälle mit körperlichen Verletzungen, Narben, die bleiben und Verletzungen mit körperlichen und seelischen Behinderungen. Dazu zählen auch Verluste von geliebten Menschen und Objekten. Dazu zählen auch Verwundungen, die nicht sichtbar sind, die wir selbst oft erst im Verlauf unseres weiteren Lebens als Behinderung wahrnehmen.

Hier bekommt der Lebenssinn nochmal eine andere Bedeutung!

Wer von uns hat nicht eine solch sichtbare oder unsichtbare Verwundung! Dabei bin ich noch nicht bei einer Diagnose „Krebs“ angelangt.

Ich habe als Student noch Herrn Professor Erwin Ringel kennen gelernt, der an den Rollstuhl gefesselt war. Ich weiß nicht, wie er diese Behinderung in seinem Alltag bewältigte, aber in einer Vorlesung hat er gesagt, erst die Behinderung habe ihn dazu gebracht, sich voll seiner Leidenschaft, der Psychiatrie, zu widmen und gut darin zu werden.

Es heißt, wir haben alle Möglichkeiten in uns angelegt, aber in Wirklichkeit sind wir von Anfang an bereits eingeschränkt und müssen uns immer weiter reduzieren. Die freie Wahl der Möglichkeiten kann zu einem „sich verlieren“ führen und in der Sinnlosigkeit enden.

Ich bewundere die Sportler bei den Para Olympics, die aus einer Verletzung heraus zu olympischen Spielen fahren und öffentlich auftreten. Diese Kraft zu entwickeln, braucht einen Wunsch, einen Wunsch tief in einem drinnen. Dieser Wunsch entwickelt sich zu einer

Vision, zu deren Umsetzung ich alle meine Kräfte mobilisieren kann.  
Dies macht mich stolz und gibt Kraft für das Leben.

Als Arzt kenne ich viele Menschen, die Verletzungen haben, die „nicht sichtbar“ sind und trotzdem das Leben der Betroffenen stark einschränken. Sie scheinen immer noch „alle Möglichkeiten“ zu haben, aber die Kraft fehlt. Hier ist auch die Ebene, wo oft kleine Wunder passieren: Die Frau hätte laut der Medizin keine Kinder bekommen dürfen, aber sie ist heute Mutter von 2 Kindern. Es gibt auch die andere Seite, bei der chronische Bauchschmerzen zu Depression und Isolation führten, von der persönlichen Karriere gar nicht gesprochen.

Lebenssinn hat so viele Dimensionen, der eigene Bereich, Beruf, Familie, Kreativität oder außerhalb, die Gemeinschaft, die Natur, die Spiritualität. Wenn die Eltern eine Grundlage mitgegeben haben, ist es etwas leichter, aber seinen Lebenssinn muss man sich selbst entwickeln und fördern. Er ist nicht angeboren, sondern eine Leistung, die jeder Einzelne erbringen muss. Der Lebenssinn hilft uns, Verwundungen zu akzeptieren, zu heilen und innere Gelassenheit zu stärken.

Thomas Schmitt

### **SCHAMANISCHER GRUPPENABEND**

Seit mehr als zehn Jahren bieten Lorenz Skerjanz und ich im Rahmen der Gruppe 94 einen offenen Schamanischen Gruppenabend an. Wir öffnen an diesem Abend einen Raum, in dem (erste) schamanische Erfahrungen gemacht werden können, unsere Teilnehmer in Kontakt mit einer anderen Wirklichkeit treten dürfen.

Jeder, der sich dafür interessiert, ist eingeladen, mitzumachen, wir wenden uns aber besonders an kranke Menschen. Denn unser Hauptaugenmerk liegt vor allem darauf, Anleitung zu geben, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu erfahren, dass man, besonders in Krisenzeiten, den manchmal mühsamen Weg nicht allein gehen muss, sondern dass die Andere Wirklichkeit uns durch Krafttiere und Geistführer begleitet und stärkt.

Der Schamanische Gruppenabend findet ab September wieder in den Räumen der Gruppe 94 statt, Beginn 19 Uhr.

**Termine:** jeweils Montag, 14.9./12.10./9.11./14.12., freie Spende

**Anmeldung:** 0699 11 201 049 oder [eva.meyer-wegerer@gmx.at](mailto:eva.meyer-wegerer@gmx.at)

Eva Meyer-Wegerer

### **IN EIGENER SACHE:**

**"Gruppe 94"** - Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung

Ich kenne keine Institution im deutschsprachigen Raum, die eine solche Vielzahl an konkreten Therapieangeboten hat, wie die Gruppe 94 sie bietet. Ich kenne keine Institution, unter deren Dach eine Vielzahl verschiedener Therapierichtungen sich so bündelt wie bei der Gruppe 94. **32 Jahre Bestehen** zeigt von einer Konstanz und die persönliche Betreuung findet sich im familiären Charakter.

ABER – die Gruppe 94 steht am Scheideweg und hat Aufgaben zu bewältigen!

Der **Generationenwechsel** ist bereits im Laufen. Wir brauchen, wir suchen neue Mitgestalter, die sich einbringen wollen und den zukünftigen Kurs gestalten wollen. Ich als Obmann und mit mir ein Teil der Mann- und Frauschaft sind in die Jahre gekommen und treten in die zweite Reihe zurück. Wer sieht in diesem Bereich seinen Sinn und will mitarbeiten?

„Unser“ Haus wird generalsaniert. Dies bedeutet **Umbauarbeiten** 2-3 Jahre, Schmutz, Dreck, Lärm! Wir suchen ein Ausweichquartier oder eine neue Heimat! Wir haben aber eine große Einschränkung, unser Budget lässt große Sprünge nicht zu, d.h. eine Mieterhöhung im größeren Ausmaß ist nicht drin! Wir suchen ein Quartier mit etwa 80 qm. Wer kann uns helfen?

Die **Kosten** explodieren! Mit unserem kleinen Budget lässt sich nicht mehr viel bezahlen. Wir müssen sparen! Eine konkrete Maßnahme ist der Versand der Zeitschrift „**Die Zwiebel**“. Die Portokosten sind explodiert, wir sind dabei, die Zeitschrift per Mail zu versenden. SIE helfen uns damit ganz stark, wenn SIE erlauben, dass wir Ihnen die Zwiebel per Mail zukommen lassen dürfen. Wir werden per Mail alle Mitglieder anschreiben und bitten um Rückmeldung und Zustimmung zum online-Versand.

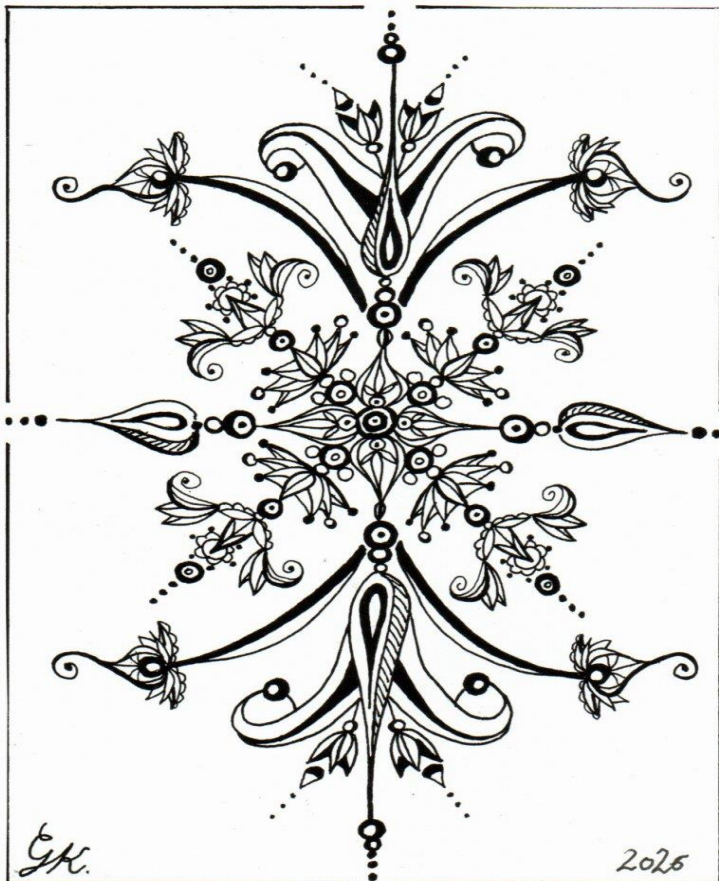
Ein weiterer Schritt ist unsere **aktuelle Seite auf Facebook**. Wir bieten das Service, aktuelle Termine und Geschehnisse auf Facebook zu folgen. Dadurch sind sie immer am laufenden und können verfolgen, was gerade in der Gruppe 94 aktuell läuft.

Wir bitten aber auch um konkrete Unterstützung, wir sind mit dem Spendensiegel ausgezeichnet. Das heißt, **IHRE SPENDE** ist steuerlich absetzbar! Bitte unterstützen Sie uns, es hilft Menschen mit der

Diagnose „Krebs“, besser ihre Krankheit bewältigen zu können.

**DANKE!**

Dr. Thomas Schmitt, Obmann Gruppe 94



## **DER RAUM IN MIR**

*Eine kleine Übung: Vertiefen Sie sich in das Mandala und dann lassen Sie den unteren Text auf sich wirken.*

„Vielleicht kennen Sie diese Momente, in denen sie spüren, Sie sind ganz bei sich angekommen. Innere Stille legt sich über das Gedankenkreisel des Alltags, ein tiefes Wohlgefühl breitet sich aus... Momente, die unsere Seele streicheln.

Ich erlebe solche Momente besonders beim Zeichnen und Collagieren und beim Tanz, andere vielleicht bei einem Spaziergang in der Natur, beim Schreiben eines Textes oder etwas ganz anderem.

Diesen Momenten geben wir im Alltag viel zu wenig Raum, Pflichten, Ausreden, Bequemlichkeit und vieles mehr halten uns davon ab, obwohl sie es sind, die uns den Weg zu einem authentischen Leben zeigen.

Beim Zeichnen eines Mandalas versinke ich mit meinem Stift darin, beim Tanz verschmelze ich mit ihm... das genau ist der Moment der Verbindung mit meinem Innersten, ein Schöpfen aus meinem Potential.“

Gina Kekere

## **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)