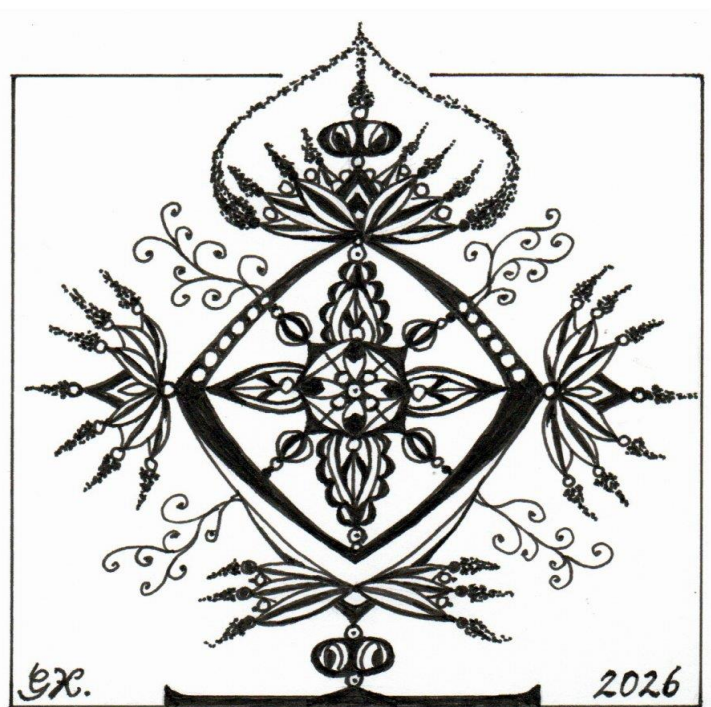




**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Oktober 2026**



„Selbstheilung“

Jahresthema: „Selbst“

Liebe Freunde und Freundinnen, liebe Mitglieder und Interessierte!

„SELBST-HEILUNG“ ist unser Thema in diesem Rundbrief.

Heilung ist immer ein Prozess, der aus uns selbst heraus geschieht. Ärzte, Therapeuten und Schamanische Heiler können uns dabei unterstützend begleiten. Vieles, was uns krank macht, hat seinen Ursprung im unbewussten Bereich: prägende Glaubenssätze, seelische Verletzungen, schmerzhaftes Erfahrungen. Habe ich den Mut hinzuschauen und wahrzunehmen, was sich hinter der Krankheit verbirgt? Kann ich Ängste, Zweifel, Groll loslassen? Für meinen Heilungsprozess brauche ich eine Haltung, die eine innere Führung zulässt. Herz öffnen und JA-sagen zu dem, was ich selbst für mich tun kann. Bewusste Entscheidungen treffen. MEINEN eigenen Weg spüren und gehen, auch wenn er für andere seltsam erscheint. Innerer Wandel, Sehnsucht nach Ganzheit...Die folgenden Beiträge vertiefen das Thema.

In unserer **SHG „Die ZWIEBEL“** gibt es für Betroffene und Angehörige Raum und Zeit, ins Gespräch zu kommen und ihre Erfahrungen auszutauschen - herzlich willkommen!

Herzliche Einladung zur **Weihnachtsfeier, 2. Dez. 2026, ab 19.00** im **Restaurant Sokrates** – wir freuen uns auf ein gemütliches und besinnliches Beisammensein, Sie können gerne in Begleitung kommen!

Mit interessanten **Einzelveranstaltungen , Filmen und Vorträgen**, bereichern wir unser **vielfältiges Angebot** bis Februar/März 2027 und freuen uns auf Ihre Teilnahme, auf Ihr Dasein!

Viel Inspiration beim Lesen der Zwiebel – bleiben Sie gesund!
Herzlichst, Gina Kekere

TERMINPLAN 2026/2027

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: 3.11. / 1.12.2026 / 5.1.2027 / 2.2. / 2.3. / 6.4.

Anmeldung bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

mehr Informationen: www.gruppe94.at

LESUNG und DIALOG mit Autorin ULRIKE JUZA:
SEIT ICH NOCH DA BIN. Tagebuch einer Heilung
Donnerstag, 19.11.2026, 19 Uhr, Gruppe 94

*****HERZLICHE EINLADUNG zu unserer WEIHNACHTSFEIER*****
im Restaurant Sokrates, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b
Mittwoch, 2. Dezember 2026 * *** *** Beginn um 19 Uhr**

REGELMÄSSIGE GRUPPENVERANSTALTUNGEN:

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

Info: 0660 760 98 93

Montag, 17 Uhr, 26.10./ 30.11./ 21.12.2026/
18.1.2027/ 15.2./ 15.3.

- GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:

Info bei Mario 0664 5550 738

Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Montag, 17 Uhr, 23.10. (**Freitag!**)/ 23.11./ 14.12.2026/

25.1.2027/ 22.2./ 22.3./26.4.

- IMPROVISATIONSTHEATER mit Käthe Sischka, Gruppe 94

Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at

Dienstag, 18 – 21 Uhr, 10.11./ 8.12.2026/ 12.1.2027/ 9.2.

- ENERGIE-ATMEN in der Gruppe: intensives Atmen mit

Christian Ponleitner, in der Gruppe 94, freie Spende

Sonntag, 12 – 14 Uhr, 18.10./ 1.11./ 15.11./ 29.11./ 13.12./

27.12.2026/ 10.1.2027/ 24.1./ 7.2./ 21.2./ 7.3./ 21.3.

Alle aktuell. Termine von Christian: kalender.digital/eft-termine

- SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung

eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049

in der Gruppe 94, freie Spende

Montag, 19 – 21 Uhr, 9.11./ 14.12./ 11.1.2027/ 8.2./ 8.3.

- 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 www.gruppe94.at

Anmeldung/Info: 0664 208 08 08 oder: ehomai@icloud.com

- GEMEINSAME FILMABENDE: Anmeldung und Info bei

Anna Gruber 0664 417 0232 oder filmabend@gruppe94.at

Mittwoch, 18.30 Uhr, 18.11./ 16.12.2026/ 13.1.2027/ 10.3.

Gruppe 94, freie Spende (mehr Info auf den nächsten Seiten)

- **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
Donnerstag, 18.30 Uhr, 12.11./ 10.12.2026/
7.1.2027/ 4.2./ 4.3., Gruppe 94, freie Spende

- **MEDIZINBUDDHA-PRAXIS-RITUAL:** offene Gruppe,
Anmeldg: Anna Gruber 0664 417 0232 od. mantras@gruppe94.at
Mittwoch, 19 – 20 Uhr, 28.10./ 25.11./ 23.12.2026/
20.1.2027/ 17.2./ 17.3., Gruppe 94, freie Spende

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE** mit Ilyas Klawatsch &
Ak Pirim Ensemble: Musik/leichte Bewegung/Schwerpunktsetzung
Anmeldg/Info: info@bengusu.com oder 0664 141 89 97 (Rückruf)
Bezirksmuseum Wieden, 4., Klagbaumgasse 4, freie Spende
Freitag, 18 – 20 Uhr, 18.12.2026 / 29.1.2027.....Einladung zur
Teilnahme am spirituellen Drehtanz (aktiv/passiv), Bezirksmuseum
Freitag, 20.15 – 22 Uhr, 27.11. / 18.12.2026 / 29.1.2027

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:

Termine: Sonntag, 15 – 17 Uhr, 18.10./ 1.11./ 15.11./ 29.11./
13.12./ 27.12.2026/ 10.1.2027/ 24.1./ 7.2./ 21.2./ 7.3./ 21.3.

- **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,-

- **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.

Für alle EFT-Kurse Info und Anmeldung:

Christian Ponleitner 0664 735 46 511

oder christian.ponleitner@gmx.at

Alle aktuellen EFT-Termine unter: kalender.digital/eft-termine

ALLE AKTUELLEN TERMINE finden Sie unter www.gruppe94.at

Es gibt nur SELBSTHEILUNG

Menschen, die nicht ihrer Natur und ihrem Potential gemäß leben können, werden unglücklich. Unglückliche Menschen werden „krank“. Es ist die verletzte Seele, die den Körper „krank macht“ und es ist die geheilte Seele, die ihn „gesund macht“.

Unsere materialistische Gesellschaft ist auf den Körper fixiert und versteht daher weder Krankheit noch Gesundheit. Sie ist so fixiert, dass sie all die unglaublichen Heilungsmöglichkeiten, die über Seele und Geist vermittelt werden, völlig ignoriert oder notfalls diffamiert und bekämpft.

Krankheit ist für uns so normal geworden, weil wir uns als Menschheit über einen großen Zeitraum schrittweise immer weiter von den natürlichen, dem Menschen eigenen geistig-seelischen und spirituellen Möglichkeiten entfernt haben. Krankheit ist für uns so normal geworden, weil wir uns über einen großen Zeitraum schrittweise eine Gesellschaft erschaffen haben, in der die meisten schon im Mutterbauch, und dann ab Geburt sowieso, tief traumatisiert werden, indem ihre natürlichen Bedürfnisse nicht erfüllt und sie mit dem Schmerz darüber allein gelassen werden.

Diese Traumatisierung hemmt unsere Lebendigkeit von Anfang an. Und gehemmte Lebendigkeit erzeugt das, was wir „Krankheit“ nennen.

Krankheit ist das Ergebnis einer unmenschlichen, weil für den Menschen unzutraglichen Lebensweise. Heilung ist die Korrektur dieser falschen, weil unmenschlichen Lebensweise. Allerdings wird der Schaden sehr früh gesetzt und ist dementsprechend tief verankert. Solcher Schaden wird durch keine der bekannten „Behandlungen“ erreicht und schon gar nicht behoben.

Der materialistisch fixierte Mensch ist selbst ein Opfer der Traumatisierung. Daher können sich seine Behandlungen nicht an etwas richten, das er überhaupt nicht versteht bzw. von dessen Existenz er ja gar nichts weiß. Er versucht, auf der materiellen Ebene – er kennt ja nichts anderes – ein Problem zu lösen, das auf der geistig-seelischen Ebene seinen Ursprung hat. Zu dieser geistig-seelischen Ebene, die vor allem über das Fühlen zu erreichen ist, hat er aber keinen Zugang. Denn diesen Zugang hat er durch seine eigene Traumatisierung verloren. Sein Fühlen ist nicht oder nur sehr schwach entwickelt, was er durch übermäßiges Denken auszugleichen sucht. Aber das funktioniert nicht. Denn es gibt die Erfahrung, dass wir „etwas nicht übers Herz bringen“, weil unser Fühlen das nicht erlaubt. Für das Denken gilt das nicht. Das

Denken nimmt jeden Schaden, jedes Leid in Kauf, wenn es sich dafür einen guten Grund erfinden kann.

In einer materialistisch fixierten Gesellschaft ist die Traumatisierung so weit verbreitet, dass sie für die meisten nicht mehr sichtbar, sondern „normal“ geworden ist. Und was als normal gilt, ist nicht behandlungswürdig.

Ein Leben in ständiger Angst ist normal geworden. Ein Leben unter ständigem Zwang gilt schon sehr lange als normal. Die Angst, der Zwang und all die anderen menschen- und lebensfeindlichen Umstände und Zustände werden als notwendig, sinnvoll, unvermeidlich dargestellt. Aber natürlich sind sie das nicht. Es sind Umstände und Zustände, die dadurch entstanden sind, dass sich die Menschen von ihrer Natürlichkeit zu weit entfernt und dadurch das Gefühl dafür verloren haben, wie man als Mensch auf diesem Planeten ein lebensfreundliches Leben führen kann.

Krankheit ist nicht normal, sondern entsteht dadurch, dass das wunderbare Wesen, das der Mensch eigentlich ist, auf seine materielle Dimension reduziert wird. Krankheit ist das Ergebnis einer zutiefst gekränkten Seele. Ihre Kränkung kommt daher, dass sie nicht voll und ganz leben und strahlen darf.

Es gibt keine von außen bewirkter Heilung. Es gibt nur Selbstheilung und sie kommt nicht über den Körper und sie setzt sofort ein, wenn wir als Menschen ein menschliches Leben führen.

Christian Ponleitner

DU BIST WICHTIG

Christa Kaderavek

Du bist wichtig, sagt die Erde,
Denn ich habe dich geboren.
Du bist willkommen,
Denn ich kenne deinen Namen.
Hier ist der Platz, der deiner ist,
Auf dem du sicher
Und geborgen bist.

Du bist wichtig, sagt die Erde,
Stelle dein Licht
Nicht unter den Scheffel,
Verberge deine Schätze nicht.
Damit hilfst du niemandem,
Am wenigsten dir selbst.

Du bist wichtig, sagt die Erde.
Zeige dich in deiner Schönheit,
In deinem Reichtum.
Entfalte deine Facetten
Und auch ich, die Erde,
Werde schöner und reicher sein.

Du bist wichtig,
So wie du bist.
Du bist willkommen,
Du bist geliebt.

IN EIGENER SACHE

Liebe Freundinnen und Freunde der Gruppe94!

Als gemeinnütziger Verein sind wir auf die Unterstützung durch **SIE** angewiesen. Wir brauchen **Ihre Spende, Ihren Mitgliedsbeitrag**, um existieren zu können, um unser Programm für Betroffene, Angehörige und alle Interessierten stattfinden zu lassen.

Bitte unterstützen Sie uns auch weiterhin!

Ich bin stolz, in einem Team mitzuarbeiten, dessen Basis die **ehrenamtliche = unentgeltliche Arbeit** ist. Denn es bedeutet, alle MitarbeiterInnen arbeiten mit Leidenschaft, mit Engagement. Es garantiert auch den familiären Zugang, diese persönliche Ansprache, die ich als Betroffener in diesem Moment gut gebrauchen kann.

Wir haben diesmal einen Schwerpunkt auf Einzelveranstaltungen.

- Es wird eine **Vortragsserie** von Januar bis Februar geben, die aufeinander aufbauend Anregungen **zum persönlichen Heilungsweg** geben. Die Termine finden sie auf der Homepage.
- Die Autorin **Ulrike Juza** hält eine **Lesung** mit anschließender Diskussion, sie hat ihren Krebs überwunden, einen Zugang zu ihrem Weg gefunden und dies in einem berührenden Buch niedergeschrieben.
- Wir haben eine Serie mit **Videoabenden**. Die Titel sprechen für sich: „Neue Waffen gegen den Krebs“ und „Schutz statt Risiko“...

Für alle Veranstaltungen finden Sie die Termine auf unserer Homepage:
www.gruppe94.at

Hier kommt **meine 2. Bitte: Machen Sie Werbung!!**

Laden Sie Menschen, von denen Sie glauben, es könnte sie interessieren, zu unseren Veranstaltungen ein. Wir wollen eine größere Gruppe mit dem spannenden Angebot erreichen. Kostenlos, Diskussion im Anschluss inclusive - da sollte jede und jeder etwas für sich mitnehmen können! **Bitte machen Sie Werbung!!**

Mit lieben Grüßen Thomas Schmitt, Obmann

Einladung: VIDEOABENDE zum Thema „Krebs“

Wir veranstalten 3 Abende, die verschiedene Aspekte zur Krankheit Krebs zum Thema haben. Anschließend gibt es die Einladung zu einem Austausch über den Film und eigene Erfahrungen zum Thema.

Die Titel der 3 Videos sprechen für sich: „Finde dich“, „Neue Waffen gegen den Krebs“ und „Schutz statt Risiko“.

Wir laden nicht nur Sie herzlich zur Teilnahme ein, bringen Sie doch noch jemanden mit. Erst die anschließende gemeinsame Diskussion lässt uns Erkenntnisse mitnehmen.

Die Videoabende finden jeweils am Mittwoch ab 18.30 statt, mehr Infos zu den Filmen und Anmeldung auf unserer Homepage:
www.gruppe94.at

Termine: 18.11., 16.12.2026, 13.1.2027, Gruppe 94

Dr. Thomas Schmitt

Vortragsreihe: **Den Krebs überwunden**

Für viele Menschen stellt sich nach Abschluss der Therapie die Frage: „Was geschieht jetzt?!“

Bin ich gesund? Soll ich in meinem Leben etwas ändern, schließlich bin ich an Krebs erkrankt? Kann ich meinem Körper vertrauen? Was kann ich dazu beitragen, damit ich gesund bleibe?

Hier wird es im Verlauf des Januars bis Februar **4 Vorträge** geben, die aufeinander aufbauend dazu Stellung nehmen.

Die THEMEN lauten:

1. Die Macht der Gedanken für meine Heilung! Durch Krankheit wachsen! Referent: Dr. Thomas Schmitt
2. Krebs überwunden! Wie kann ich mit ganzheitsmedizinischer Hilfe gesund bleiben? Referent: Dr. Gerhard Hubmann
3. Wie gestalte ich nach der Krebserkrankung mein Leben? Essen, Bewegung und Gefühle! Referentin: Dr. Uta Santos-König
4. Was kann ich als Betroffene/r für meine Gesundheit tun und welche Ressourcen nutzen? Mit praktischen Übungen! Referent: Dr. Udo Boessmann

Freier Eintritt, Diskussion im Anschluss des Vortrags

Die genauen Details werden noch auf der Homepage der Gruppe 94 bekannt gegeben.

Buchempfehlung:

Ulrike Juza: SEIT ICH NOCH DA BIN. Tagebuch einer Heilung

Nach einer Notoperation mit daraus folgender Krebsdiagnose beschließt die Autorin, sich mit ihrer Krankheit auf die Reise zu begeben anstatt gegen sie zu kämpfen. Offen für einen Neubeginn mit allen Konsequenzen, hört sie zu, was der Tumor ihr sagt und schreibt – mit ihm als *Freund und Begleiter* im Miteinander von Schul- und Komplementärmedizin – eine Geschichte des Heilwerdens.

Mit bedingungsloser Freude am Dasein bringt sie gesellschaftliche Tabus, ungeliebte Gefühle und Gedanken ins Licht und birgt aus der tiefsten Krise staunende Leichtigkeit. Sie führt uns die Kraft der Wandlung vor Augen, die in unserer Verletztheit liegt. Ein tief berührendes, mutiges und ermutigendes Buch.

Ulrike Juza, geboren 1967, ist Werbetexterin, Autorin und Feldenkrais-Lehrerin. Sie verfasste Beiträge für Kunsteditionen und Magazine sowie Biografien. Nach einer ungeplanten Weltreise veröffentlichte sie 2010 ihr erstes Buch "Die Erde ist auf den Satz gefallen". An Wegen der Heilung interessiert, absolvierte sie zudem Ausbildungen zu Visionssucheleitung in Kalifornien und Lomi-Lomi-Massage auf Hawaii. Derzeit lebt sie in Wien.

Herzliche Einladung zur Lesung und zum Dialog mit der Autorin:

Dienstag, 19.11.2026, 19.00 Uhr, in der Gruppe 94

Bitte um **Anmeldung**: 0664 5811641

GRUPPE 94 beim „O-MAMORI AWARD“ in BERLIN

Es war ein besonderer Anlass, der mich im April dieses Jahres nach Berlin führte. Die „Gruppe 94“ wurde zur Verleihung des „O-Mamori Award 2026“ eingeladen - und ich durfte an dieser Veranstaltung teilnehmen.

Der Award zeichnet Projekte aus Deutschland und Österreich aus, die Menschen mit Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstützen. „O-Mamori“ sind japanische Schutzamulette und stehen für Gesundheit, Zuversicht und Begleitung.

Die „Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“ hatte sich mit einem Projekt, das die oben angeführten Werte in unserer Arbeit für Betroffene und Angehörige widerspiegelt, beworben. Einen Preis konnte ich diesmal zwar nicht mit nach Wien nehmen, die Einladung nach Berlin zu dieser großen Veranstaltung war aber bereits eine schöne Anerkennung für das, was wir tun und wofür unsere Gruppe 94 steht.

Neben der Preisverleihung blieb Zeit für interessante Begegnungen, Austausch mit anderen Initiativen und neue Ideen. So kam ich zwar ohne Preis, aber mit sehr vielen Eindrücken aus Berlin zurück.
Anna Gruber

Vortrag über QUANTENARBEIT

Quantenarbeit basiert auf den Quantenheilungsansätzen amerikanischer Ärzte wie Richard Bartlett, Eric Pearl u. a. Ziel ist es, die Medizin des 21. Jahrhunderts um einen modernen, kraftvollen komplementärmedizinischen Ansatz zu erweitern.

Neben Meditation, Shiatsu, Massage und Körperarbeit lernte ich vor etwa 20 Jahren diese Methoden kennen und wende sie seither bei Menschen mit gesundheitlichen und psychischen Problemen an.

Alle Organe und Zellen des Körpers stehen in Wechselwirkung mit den Chakren und Energiezentren des Körpers. Diese haben die Funktion, die Zellen und Gewebe des Körpers mit Energie und Vitalität zu versorgen. Wenn diese Energiezentren sich zu schließen beginnen oder kleiner werden – sei es aufgrund ungelöster Traumata, über Generationen weitergegebener Muster, vorgeburtlicher Erfahrungen etc. –, geht dies in der Regel mit einer gewissen Trägheit im menschlichen System einher. Dies kann auch ein Auslöser dafür sein, dass Krankheiten oder Beschwerden auftreten.

Meine Quantenarbeit erfolgt berührungslos oder durch sanfte Berührungen. Dabei werden die Energiezentren wieder geöffnet, sodass die damit verbundenen Organe, Gewebe und Zellen wieder mit Energie und Vitalität versorgt werden. Der Patient fühlt sich dadurch wieder aktiver. Schmerzen und Müdigkeit können sich verringern, und geistige Klarheit kann zurückkehren.

Termin wird auf der Homepage der Gruppe 94 bekannt gegeben.

Mag.a Manuela Purra, Wien

DIE „BASENBOX“

Neben Schlaf und Bewegung ist die Ernährung eine wichtige Säule für unsere Gesundheit. Besonders bei schwerer Erkrankung oder nach Zeiten hoher Belastung, wie z.B. Chemotherapie, braucht unser Organismus sanfte Unterstützung, um wieder in seine Balance zu kommen. Eine basische Ernährung kann dabei helfen, den Körper zu entlasten, zu nähren und zu stärken.

Gerade wenn im herausfordernden Alltag Kraft und Zeit begrenzt sind, bietet die „BASENBOX“ eine wertvolle Unterstützung. Sie begleitet dich mit täglich frisch gekochten veganen, glutenfreien, basischen Bio-Gerichten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) - mit Liebe zubereitet, schonend verpackt und direkt zu dir nachhause (Raum Wien) geliefert. Frische, pflanzliche Lebensmittel stehen im Mittelpunkt: viel Gemüse, Kräuter, Keimlinge, Samen, hochwertige Öle – ausgewogen, wohltuend, leicht verdaulich.

So darf basisches Essen zur Kraftquelle werden - ohne selbst einzukaufen und kochen zu müssen, eine wohltuende Form der Selbstfürsorge und kein Verzicht, sondern Fülle - bunte, nährnde Mahlzeiten, die Körper und Seele gleichermaßen guttun.

Ein besonderes Angebot der „BASENBOX“:

Mitglieder der Gruppe 94 erhalten 15 % Rabatt bei jeder Bestellung!!!

Der Code lautet: GRUPPE 94

SELBSTHEILUNG

Ein schwieriges Wort, es enthält so viel Verborgenes und macht gleichzeitig Druck!

Als Arzt weiß ich, dass ohne Selbstheilungskräfte keine Heilung möglich ist. Als betroffener Mensch weiß ich, ich sollte sie aktivieren, freisetzen, unterstützen. Ich weiß aber auch, wie oft ich mich selbst torpediere, indem ich oft einfache Maßnahmen nicht mache, unterlasse. Ernährung, Bewegung, Entspannung, auf mich achten, weiß ich alles - und mache es oft nicht. Ärgere mich danach, wieder eine Chance vertan zu haben.

Selbstheilung beinhaltet z.B. „seinen eigenen Weg finden und gehen“. Wenn sie das Buch von Frau Juza, Rezension hier im Heft, lesen, dann werden sie schnell merken, wie schwer dieser Weg ist, unbequem, schmerzhaft. Frau Juza schildert auch die schönen Seiten, diese unbeschreiblich gute Energie, die einen durchflutet, wenn sie auf diesem Weg unterwegs war. Sie hat den hohen Druck einer Krebserkrankung gebraucht, um sich zu finden und auf den Weg zu machen. Sie sagt auch klar, es war ihr Weg, keine Nachahmung, sondern selbst finden.

Ich habe Menschen kennen lernen dürfen, die hatten nicht das Glück der Heilung, sondern sind an ihrer Krankheit verstorben. Trotzdem vermittelten sie mir klar, der Weg war richtig. Sie würden ihn wieder gehen.

Selbstheilung ist also mehr als die Überwindung einer Krankheit, das Abstellen von Stressfaktoren. Da tauchen solche Sätze auf wie „in sich ruhen“, „mit Allem Einssein“, „Vergebung“, „Achtsamkeit“.

Juza Ulrike: Seit ich noch da bin, S. 113: *Wo gehst du hin, was sind deine Pläne?* Wenn man mich so fragt, schafft man eine Beklemmung in mir. Man will wissen aus Sorge? Kontrolle über das Leben? Ich weiß noch nicht einmal, ob es eine Operation geben wird, lasst mich einmal dorthin kommen, sie gut überstehen. Ich weiß bloß, für das Danach sorgt das Leben auch. Es gibt keine Kontrolle. Nur im Einklang sein mit allem.

S. 117: Es ist unwichtig geworden, wo und ob Möbel in Räumen stehen. Ich begreife das Wort Lebenslauf. Der Lauf des Flusses. Wo das Leben hin will. Er hat den Damm gebrochen. Der Krebs ist nicht von ungesundem Leben gekommen. Wenn das Umfeld an dir nagt, Hunde dich aus dem Schlaf und Traum reißen, kontinuierlich Stressoren und

Aggressoren, reagiert der Körper wie in Lebensgefahr, wirst du krank.
Wenn du dem Ruf deiner Seele nicht folgst?

Wenn du dem Ruf deiner Seele nicht folgst!

Auch dies habe ich erlebt, Menschen, die diesem Ruf gefolgt sind und mir zeigten, wie viel Kraft darin liegt. Zufriedenheit, Demut, in sich ruhend. Ich habe diese Menschen in schwierigen Situationen kennen lernen dürfen, manchmal kurz vor ihrem Tod, sie waren authentisch. Der Schamanismus hat mich ebenfalls diesen Weg gelehrt. Idole von mir, wie z.B. H. Hesse, sind ihren Weg gegangen (Demian, Klingsors letzter Sommer, Siddharta).

Dem Ruf der Seele folgen macht mir auch Angst. Der eigene Weg ist ein einsamer Weg, denn er ist mein Weg. Im DU kann ich eine Begleitung haben, eine Stütze, aber den Weg kann das DU nicht übernehmen. Dafür erlebe ich, dass ich das DU nicht brauche, sondern dass wir freiwillig miteinander uns Kraft geben können, jeder auf seinem eigenen Weg.

So heißt Selbstheilung auch loslassen, immer wieder sterben. Wir können nicht verbleiben, der Volksmund sagt zu Recht: „Wer rastet, der rostet“. Selbstheilung als Weg zu mir selbst, aber besonders mich weiter entwickeln.

Nochmals Frau Juza, S. 111: Heil sein, in sich eins sein. Alle Facetten in mir entdecken, auch die maliziösen. Alle meine Fehler sind mit mir, gehören mir. Mein Reichtum. Ich muss keine Meinung haben über mich und andere. Statt verletzende Urteile: Empathie.

Sanft mit sich umgehen! Das kenne ich gut, wie ich mich antreibe, wie innere Glaubenssätze wie „Du bist stark“ mich antreiben, wie mein

innerer Richter schlimmer als meine Umgebung mich verurteilt, mir die Peitsche gibt. Empathie klingt schön und weich.

Der Weg ist noch lange nicht zu Ende, das Thema sprengt die Seitenzahl. Von Gina Kekere habe ich erfahren, in Japan gibt es ein uraltes Kunsthandwerk: **KING**(Gold) **TSUGI** (Verbindung)

„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.“

Das Besondere: Das Prinzip dieser „Scherben-Kunst“ lässt sich auf jeden Heilungsprozess übertragen. Auch auf meinen?

Das Bild gefällt mir besonders. Da darf ich in Scherben gehen, sterben und es entsteht etwas Neues, kostbar, ein Unikat. Aus dem Kind ist ein erwachsener Mensch geworden, aus dem Erwachsenen ein Individuum. Dieser Weg geht immer weiter, vielleicht wächst meine Seele mit mir.
Thomas Schmitt

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

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

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere,

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org