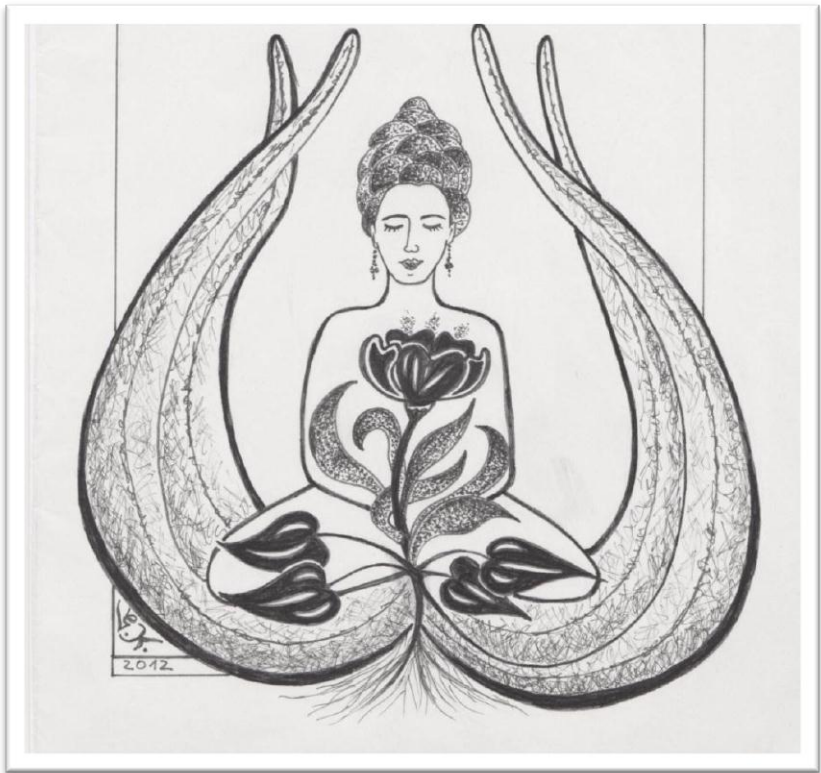




Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ – März 2012



DIE ZWIEBEL.....

.....ist mir 2004 begegnet, als ich nach einer Krebserkrankung seelische Aufmunterung suchte. In der Folge blieb ich 7 Jahre gesund. Das war mein geheimer Deal: Lieber Gott, ich helfe in der Selbsthilfegruppe anderen und du hilfst mir. In der Realität half ich mir selbst, denn in einer Gruppe bekommt jede/r etwas angeboten, das er mitnehmen kann – wenn er/sie es will.

Jetzt sind die 7 Jahre vorbei und ich stehe wieder der Krebserkrankung gegenüber – Metastasen des 2004 operierten Melanoms. Zuerst war ich verzweifelt. Ich liebe das Leben! Ich habe vor 1 ½ Jahren meinen Mann verloren, den ich die letzten drei Jahre liebevoll in seiner Krankheit begleitet habe. Kennt denn der Himmel nicht den „Deal“? Nein, scheinbar gibt es in der Ewigkeit andere Kriterien, die zählen. Ich vermute dazu gehören LIEBE, LEBENS-FREUDE, HUMOR und zeitlos schöne AUGENBLICKE.

Nun lebe ich seit November 2011 eine neue Lebensphase. Ich bin Krebspatientin.

Schritt für Schritt bewegte ich mich wieder in Richtung Lebensfreude und Humor.

Natürlich in einer Berg- und Talfahrt der Stimmungen. Ich vertiefte mein Gefühl fürs HIER UND JETZT. Aus verpflichtenden Aufgaben zog ich mich völlig zurück, jeder Augenblick meines Lebens gehört jetzt mir. Vielleicht will ich später wieder irgendwo mithelfen, doch jetzt bestimmt mein Körper die Zeiteinteilung. Es ist wieder Zeit für Kontemplation, Affirmation, für Meditation, für lange Spaziergänge im Wald und lange Wartezeiten in Kliniken und Instituten.

Viele liebevolle Zusprüche, viele Zeitgeschenke, Bücher zur Pflege der Zuversicht tragen mich durch diese Tage. Freunde, die mir Gebete, REIKI-Gedanken, Freundschaft schenken, bringen mich, wie ein Hoovercraft-Boot, leicht abgehoben durch den Alltag.

Ich bin ja doch privilegiert! Wer bekommt schon so viel Liebe! Ich bin für das Glück geboren! Es wäre mir viel entgangen, hätte sich die Krankheit nicht bei mir gemeldet.

Fortsetzung auf Seite 4

TERMINPLAN 2012

kostenlose **GRUPPENTREFFEN** in den Räumen der Gruppe 94,
1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b, Stg.3 oder Klagbaumgasse,
Hoftor

für Krebserkrankte und/oder
deren Angehörige/Freunde

jeweils Dienstag, 19 Uhr

3. April 2012

8. Mai 2012

5. Juni 2012

Gedankenaustausch für
Trauernde mit Heide

jeweils Donnerstag, 19 Uhr

19. April 2012

24. Mai 2012

21. Juni 2012

Ärztliche Schamanische Ambulanz:

jeden Montag (Vor Anmeldung im Büro)

AKTIVITÄTEN UND ANKÜNDIGUNGEN

Mittwoch, 21. März 2012, 19 Uhr in den Räumen der Gruppe 94

Vortrag: Krebs aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM) von Dr. Leo Spindelberger

Dienstag, 5. Juni 2012, 19 Uhr, in den Räumen der Gruppe 94

Vortrag: Spirituelle und mediale Energiearbeit mit Gabi Hauf
(bitte um Voranmeldung)

Seminar nach Dr. C. Simonton zur Stärkung der Selbstheilungs-
kräfte, Leitung Dr. Thomas Schmitt

Freitag, 20. – Sonntag, 22. April 2012 in der GEA-Akademie,
Schrems (ausgebucht)

Freitag, 12. – Sonntag, 14. Oktober 2012 in Wien

Weitere Termine im nächsten Zwiebel-Rundbrief

Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/5811642

Trixi Schiman: +43 (0)1 5811558

Fortsetzung von Seite 2

Mein Tumor ist in den letzten 2 Monaten gewaltig geschrumpft. Ich bekam einen Platz in einer AKH-Studiengruppe. Ein neues Medikament in Tablettenform bringt Antikörper zu meinen Tumorzellen. Angeblich sind es nur 25% der Betroffenen, die so gut darauf ansprechen. Ich brauche derzeit keinen Klinik-aufenthalt.

Mein Hund und ich gehen täglich in die Natur, da treffen wir Göttliches und wir sind beide zufrieden. Außerdem habe ich einen kleinen Enkel, dessen Augen strahlen voll Energie und die nehme ich dankbar mit.....für weitere Abenteuer! Davon berichte ich dann ein anderes Mal.

Christine Zink



Wir danken unseren Sponsoren:

kapsch >>>



**germania apotheke,
1150Wien**



**Naturfrieseur –
Claudia Waltenberger,
Schrems**

und der

blauPAUSE, 1120 Wien für das Entgegenkommen bei den Druckkosten

**Ebenso danken wir unseren Spendern
und den ehrenamtlichen Mitarbeitern**

IMPRESSUM: Herausgeber: Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“, www.gruppe94.at
Redaktion: Gina Kekere, Layout: Eva Ordelt, Grafik: Gina Kekere,
Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org

DIE ÄRZTLICHE - SCHAMANISCHE AMBULANZ

Wir suchen den gesunden Kern in uns. Wir suchen Kraftquellen in uns, um schwierige Krisen in unserem Leben, wie z.B. Krankheiten, bewältigen zu können. Diesen Kern zu stärken und dem Betroffenen Angebote zu unterbreiten, seinen Weg zur Gesundheit zu finden, dies ist die Aufgabe.

MEIN Weg zur Heilung – was heißt das?

Krankheiten, besonders chronische Krankheiten wie z.B. Krebs, bedürfen eines eigenen Weges, um sie zu bewältigen. Dazu gehört medizinische Therapie genauso wie eine persönliche Auseinandersetzung

und die Aktivierung verschiedener körperlicher und seelischer Kräfte in uns.

In der ärztlich-schamanischen Ambulanz wird in der ersten Stunde gemeinsam - Patient, Arzt, Schamane - die Situation des Patienten unter diesem Aspekt angeschaut. Viele der Patienten kommen schon mit konkreten Vorstellungen von „ihrem Weg“. Durch den gemeinsamen Blick auf diesen Weg eröffnen sich aber immer wieder neue Perspektiven. Die

subjektive Welt des Patienten erfährt eine erweiterte Sicht, da hier erstmalig zwei verschiedene Professionen ihn gleichzeitig betrachten und die sonst stattfindenden Abgrenzungen sich in Synergien einfinden. Arzt und Schamane mit ihren unterschiedlichen Weltanschauungen und Sprachen lassen ein neues Ganzes entstehen, geben dem Patienten Sicherheit und Mut, seinen Weg weiter zu gehen oder zeigen ihm Möglichkeiten zu einem erweiterten Weg.

In der zweiten Stunde wählt der Patient aktiv, ob er mit dem Schamanen eine schamanische Intervention haben will.

Die Foundation for Shamanic Studies (Paul Uccuscio) unterrichtet die Form des Core Schamanismus.

Der schamanisch Praktizierende hat eine besondere Weltsicht. In einer Parallelwelt, der „nicht alltäglichen Wirklichkeit“, können sie mit Krafttieren und Lehrern (= spirits) aktiv arbeiten und dadurch Hilfe und Heilung für Mensch, Tier und Umwelt bringen. Alles ist belebt. Auch haben wir Menschen nicht nur eine Seele, sondern mehrere Seelen. Im schamanischen Be-

wusstseinszustand, einer Art Trance, gehen sie in den Kontakt mit dem Krafttier oder den Spirits des Patienten und holen eine positive Kraft für ihn in unsere Wirklichkeit herüber. Dies kann das persönliche Krafttier sein oder konkrete Aufgaben von den Spirits. Der Schamane kann auch Fragen des Patienten mit hinüber nehmen und aktiv nach Antworten fragen. Diese positive Energie kann der

Patient nun bewusst für seine Heilung einsetzen oder einfach passiv wirken lassen.

Wir wollen als Menschen behandelt werden und der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Erst wenn alle Teile in uns angesprochen werden, kann Heilung geschehen.

*Dr. Thomas Schmitt
(Obmann der Gruppe 94)*

Anmeldung: Tel.: 0664-130 50 48



GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE

Wie geht es Menschen, die jemanden verabschiedet haben? Diese Gedanken gehen mir schon lange durch den Kopf. Ich habe selbst vor zwei Jahren meinen Mann nach schwerer Krebserkrankung verloren, genauso erging es Christine, deren Partner sie vor einem Jahr verlassen hat.

So beschlossen wir beide eine Möglichkeit zu schaffen, bei der über den Verlust von lieben Menschen gesprochen werden kann. Wo Erfahrungen ausge-

tauscht werden können, wie man damit umgeht und wie andere es erleben.

Wenn man vom Tod des anderen spricht, sollte man die nicht vergessen, die zurückbleiben.

Es gab schon einige sehr nette gemeinsame Abende in der Gruppe, bei denen Trauer zugelassen werden konnte, und wo auch viel gelacht wurde. Humor ist ein wesentliches Element, dieses Leben zu bewältigen.

Wie Kinder mit dem Tod eines Menschen umgehen, können die Worte meiner kleinen Enkelin aufzeigen:

Connys Aussprüche anlässlich des Todes ihres Opas:

C.: Wann kommt der Dieter wieder zu Dir?

H.: Ich kann zu ihm kommen ...

C.: Nein, mach das nicht ...

Conny hatte zu Lebzeiten meines Mannes die Gewohnheit, beim Frühstück mitzunaschen und in Dieters Notizheft „so als ob“ zu lesen (sie war damals drei Jahre). Während sie intensiv in dem Heft blättert, sagt sie:

„Gelt, der Dieter ist gestorben. Er lag im Bett, jetzt ist er in der Kiste.“

(Conny war dabei als Dieter zur Beerdigung abgeholt wurde.)

C.: Kann er fliegen?

H.: Die Seele kann fliegen ...

C.: Wann wirst Du sterben?

H.: Weiß ich nicht.

C.: Wirst Du im Bett liegen? Da werde ich Deine Hand halten. Wirst Du auch fliegen – ich möchte mit Dir fliegen.

H.: ????

Damit war unsere Unterhaltung beendet.

Heide Mühl



HYMNE AUF DIE BRENNESSEL

Die Brennnessel gehört zu meinen unbedingten Lieblingskräutern.

Viele kennen sie, meist aus leidvoller Erfahrung aus der Kindheit, wenige lieben sie. Wenn es eine Pflanze gibt, die die abwertende Bezeichnung



„Unkraut“ verdient, dann sicher die Brennnessel. Die bei uns vorkommenden Arten sind ausdauernde Pflanzen, die allen Ausrottungsversuchen widerstehen und wachsen in ganz Europa überall dort, wo sich Menschen sesshaft machen (Kulturfolger).

Die Brennnessel (Urtica) hüllt sich in einen Mantel aus lauter kleinen glasartigen, spröden Brennhaaren. Bei leichtester Berührung brechen sie ab und spritzen Giftstoffe, Histamine und Ameisensäure unter die Haut.

So dauerte es länger, bis sich die wissenschaftliche Medizin des üblen Unkrautes annahm. Heute verwendet man Brennnesselblätter zur Anregung des gesamten Körperstoffwechsels; sie ist daher beliebter Bestandteil von Teemischungen, die gegen Rheuma und Gicht, Galle- und Leberbeschwerden eingesetzt werden. Ebenso findet sie sich auch in solchen, die zur Frühjahrs- und Herbstkur empfohlen werden. Aber auch aus Brennnesselblättern alleine kann man einen wirksamen Tee

kochen, der die Harnausscheidung anregt.

„Die Brennnessel reinigt den gesamten Körper und erleichtert dadurch indirekt den Stoffwechsel. Zusätzlich wirkt sie auch direkt – durch den Gehalt an stoffwechselaktiven Substanzen. Das ist die Verbesserung des YIN. Außerdem reguliert sie den in uns vorprogrammierten Biorhythmus, wenn von innen oder außen Störungen auftreten“ (Dr. med. Ulf Böhmig)

Sehr gut für Blase und Niere und zur allgemeinen Steigerung der Abwehrkräfte sind fein gemahlenes, getrocknetes Kraut und Samen. Die Brennnesselsamen sind eine Schatztruhe wertvollster konzentrierter Mineralien und Vitamine! Sie waren im Mittelalter in Klöstern strengstens verboten, weil sie „Liebesfeuer und Manneskraft“ entfachen.

Brennnesselpesto

Zutaten:

Junge Brennnesselblätter, (Achtung Handschuhe!!)

Raps- Sonnenblumen- oder Olivenöl (Bio)

Walnüsse oder Pignoli

Knoblauch

Pecorino oder Parmesan

Alles mit dem Stabmixer mischen – fertig! Schmeckt köstlich.

Übrigens hat Albrecht Dürer einen himmelwärts fliegenden Engel mit einer Brennnessel in der Hand gemalt.

Beatrix Schiman