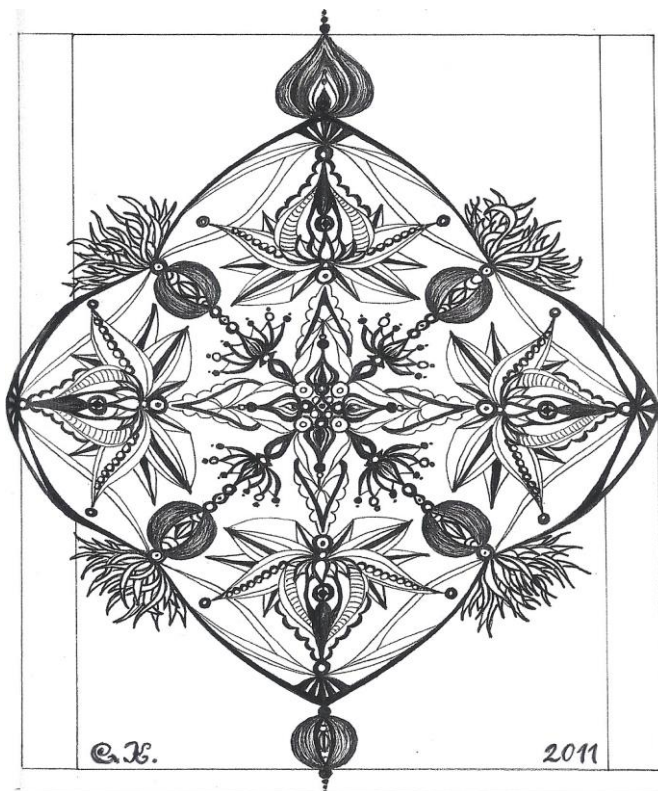


Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Jänner 2018**



ALLES LIEGT IN MIR

ALLES LIEGT IN MIR

„ALLES LIEGT IN MIR“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder!

Unsere Gedanken und Worte über uns und die Welt beeinflussen unsere Wahrnehmung und unsere Gefühle, formen unser Leben, unsere persönliche Realität. Verhaltensmuster, alte Glaubenssätze und schmerzhaft Erfahrungen blockieren uns, versperren den Weg zum persönlichen Wohlergehen.

So ergeht es auch der krebserkrankten Sophie in Thomas Sautners Roman „Die Älteste“ - zum ersten Mal in ihrem Leben weiß sie nicht mehr weiter. (Mehr auf folgenden Seiten!)

Doch wir können durch unsere Aufmerksamkeit unsere Gedanken und Muster verändern, können in jedem Moment entscheiden, was uns im Leben wichtig ist.

Viele Wege helfen uns bei der Öffnung unseres Herzens, dem Zentrum der Ganzheit, der Wärme, der Kreativität. Schrittweise verfeinern wir unsere Wahrnehmung, erfahren einen inneren Raum der Stille, entdecken unsere Fähigkeiten, lernen unserer Intuition zu vertrauen. Nur mit der tiefen Kraft der Liebe können wir ALLES WAS DA IST annehmen und erkennen, wer und wie wir wirklich sind

Der Blick klärt sich nur, wenn man in sein Herz sieht.

Wer nach außen schaut, träumt. Wer nach innen sieht, erwacht.

Carl Gustav Jung

Wir laden Sie zu unseren vielfältigen Veranstaltungen ein und freuen uns auf Ihr Kommen!

In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2018

Kostenlose GRUPPENTREFFEN: in der Gruppe 94, 1040 Wien,
Wiedner Hauptstr. 60b/Stg.3 oder über Klagbaumgasse – Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebserkrankte und/oder deren Angehörige/Freunde:** ohne Anmeldung
jeweils Dienstag, 19 Uhr
6. Feb. / 6. März / 3. April / 8. Mai / 5. Juni / 3. Juli 2018

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE:**
Bitte um Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750
jeweils Donnerstag, 19 Uhr
22. Feb. / 29. März / 26. April / 24. Mai / 28. Juni 2018

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN
(Infos dazu auf folgenden Seiten und www.gruppe94.at)

- **LESUNG: „Die Älteste“ von THOMAS SAUTNER**
Dienstag, 24. April 2018, 19 Uhr
Festsaal des Bezirksamtes Wieden, 4., Favoritenstraße 18

- **FILMABEND: „Das letzte Jahr – Sterben als Teil des Lebens“**
Dokumentation von K. Langbein & A. Eder
Mittwoch, 23. Mai 2018, 19 Uhr, in der Gruppe 94

- **Neu: THEATERGRUPPE** mit Birgit Fritz, in der Gruppe 94
jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr, 17. Feb. / 17. März 2018

- **EFT-GRUPPENTREFFEN:** Üben der Klopftechnik zur Lösung
von Blockaden mit Christian Ponleitner (0664 735 46 511)

jeweils Samstag, 14 – 17 Uhr, Gruppe 94, Neueinstieg möglich!
10.2. / 24.2. / 10.3. / 24.3. / 14.4. / 28.4. / 12.5. / 26.5. /
9.6. / 23.6. / 7.7. / 21.7. / 11.8. / 25.8. / 8.9. / 22.9.2018

- **QIGONG:** mit Katja Hildebrandt, ohne Anmeldung, Gruppe 94
jeweils Mittwoch, 19 – 20 Uhr, 14.2./ 14.3./ 18.4./ 16.5./ 13.6.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** in der Gr94
Bitte um Anmeldung: Eva Meyer-Wegerer 0699 11 201 049
jeweils Montag, 19 Uhr, 12.2./ 12.3./ 9.4./ 14.5./ 11.6.2018

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** heilsame Klänge mit
Ilyas G. Klawatsch und Freunden, Gruppe 94
jeweils Freitag, 19 Uhr, 23. März / 25. Mai / 8. Juni 2018

- **SINGEN bringt Freude, Energie!** Folklore-Lieder aus aller Welt
mit Miguel an der Gitarre und Brigitte (0699 127 41 997)
jeweils Montag, 17 – 18.30 Uhr, 19.2./ 19.3./ 16.4./ 28.5./ 18.6.
„Grünraum“, Favoritenstraße 22, 1040 Wien

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

- **Neu: EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS** in geschlossener
Gruppe mit 4 Monaten Laufzeit mit Christian Ponleitner,
sonntags jeweils von 11-15 Uhr, € 20,- pro Treffen, in der Gr94,
Termine und Beschreibung auf den folgenden Seiten

- **SEMINAR „Die Simontonmethode“:** Selbstheilungskräfte stärken mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems
Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61
Termin: 15.6. – 17.6.2018, Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **KREISTÄNZE aus versch. Kulturen:** Raum im Hof der Gr. 94
Anmeldung bei Lolit Mödlinger: 0676 400 89 88
jeweils Mittwoch, 19 Uhr, Einzelstunde € 25,-
14.2. / 7.3. / 11.4. / 16.5. / 6.6. / 4.7.2018

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

ALLES LIEGT IN MIR

Ich habe einen „Sprüche-Kalender“ zu Hause und ich liebe es, über solche Aussagen zu meditieren und ihre Tiefe zu erfahren. Selten kommt es vor, dass solch ein Spruch sich sogleich erschließt.

Bei einem dieser Sprüche stellte sich erst einmal Unbehagen bei mir ein. Bedeutet er, ich habe alle Möglichkeiten offen und jede Lösung kommt aus mir? Dann bin ich auch schuldig, wenn ich mein Ziel nicht erreiche. Stimmt das?

Gehe ich tiefer, entsteht ein Weltbild mit einer anderen Bedeutung. Meine Lebensziele, meine Vorstellungen von Glück entstehen aus meinen Visionen von Leben, erfüllen sich, wenn ich sie umsetze. Diese sind z.B. Vater werden zu wollen, zu erleben, wie die Kinder groß werden in einem beschützten Umfeld - oder einmal die Donau von der Quelle bis zur Mündung mit dem Boot zu befahren. Manches habe ich umgesetzt, einiges steht noch an.

Doch gab und gibt es genügend Widerstand – Einflüsse von außen wie zu wenig Geld, zu wenig Zeit, zu viele Pflichten - und von innen unklare, unscharfe, verschwommene Visionen und etwas besonders

Zähes und Hinderliches, das ich mit dem „inneren Schweinehund“ beschreiben will. Ein anderes Momentum ist die Zufriedenheit, einigermaßen angenehme Zustände nicht verändern zu wollen, daran fest zu halten und nicht weiter gehen zu wollen. Eigentlich gibt es sehr sehr viele Widerstände, warum vieles sich nicht erfüllt. Doch fühle ich und weiß es auch aus Erfahrung, dass gute Lösungen für mich IMMER aus mir heraus entstehen. Doch brauche ich, um meine Visionen gegen äußere und innere Widerstände umsetzen zu können, gute Gespräche mit ehrlichen Freunden. Diese Gespräche helfen mir, klarer zu sehen und gute Wege für mich zu finden.

Ein Beispiel: Die gesamte Donau mit dem Boot stromabwärts zu fahren, war lange Zeit blockiert, weil ich mir einbildete, dass dies nur mit eigenem Boot und Bootsführerschein wahrhaftig gut sei. Beides habe ich aber nicht! Heute habe ich begriffen, dass mein Traum heißt, die Donau hinunter zu fahren und nicht Bootskapitän zu spielen. Es ist wichtiger für mich, immer wieder Teilstücke des Flusses zu befahren und ich erlebe dieselbe Qualität, wenn ich mich dabei von jemandem – ideal Einheimische – schippern lasse.

Weitere Gedanken zu diesem Satz will ich in der nächsten Zwiebel schreiben.

Bis dahin alles Gute Thomas Schmitt

LESUNG: THOMAS SAUTNER „DIE ÄLTESTE“

In der letzten Ausgabe des „Zwiebel“ – Rundbriefes stellten wir unseren LeserInnen den Roman „Die Älteste“ von Thomas Sautner vor.

Mit Freude teilen wir nun mit, dass THOMAS SAUTNER auf Einladung der „Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“ aus seinem Buch „DIE ÄLTESTE“ lesen wird.

Wo: Festsaal des Bezirksamtes Wieden, 4., Favoritenstraße 18 (U1 – Taubstummeng.)

Wann: Dienstag, 24. April 2018, 19 Uhr

Eintritt: Die Lesung mit anschließender Diskussion ist kostenfrei, um eine Spende für die „Gruppe 94“ wird gebeten.

Veranstalter ist der Bezirksvorsteher des 4. Bezirks, Leo Plasch, dem wir für die Zusammenarbeit danken. Herzliche Einladung, wir freuen uns auf zahlreiche Besucher!

„Die Älteste“ ist ein auf einer wahren Begebenheit basierender Roman, der von einer Sinn- und Heilsuche erzählt, eindrucksvoll den Weg zu einem Leben im Einklang mit sich selbst beschreibt und damit auch passend zur Arbeit der „Gruppe 94“ mit ihrer Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ ist.

Im Waldviertel, der Heimat des Autors, lebt die alte Einsiedlerin Lisbeth, eine Jenische, zu der die Menschen kommen, wenn die Ärzte keinen Rat mehr wissen. Als letzten Ausweg aus ihrer unheilbaren Krebserkrankung nimmt Sophie, Karrierefrau und Mutter, die Reise zur „Wunderheilerin“ auf sich und bittet sie um Hilfe. Zunächst skeptisch lässt sich die Todkranke allmählich auf das alte Wissen der Jenischen ein, befolgt ihre kuriosen Anweisungen und erfährt die Heilkraft der Natur. Sophie erlebt einen Wandel, die Begegnung mit der Heilerin eröffnet ihr eine neue Sichtweise - auf sich und ihre Krankheit.

„Ein stimmungsvoller Roman, mit großer Empathie verfasst - ein bemerkenswerter Autor.“ Die Presse

Thomas Sautner, 1970 geboren, arbeitete viele Jahre als Journalist. Heute lebt er als Schriftsteller, Essayist und Maler im nördlichen Waldviertel sowie in Wien.

DAS WUNDERBARE

Befreiung unseres Potentials mit der EFT-Klopftechnik

Es ist größer als das, was wir meinen, wenn wir „Ich“ sagen. Es ist ausschließlich gut, wohlwollend und liebevoll. Es hält Erfahrungen für uns bereit, die unsere gewohnten Vorstellungen davon, was möglich ist, weit übersteigen.

Mit dem Wunderbaren bin ich in Kontakt, wenn ich ein Gefühl der Liebe, des Glücks, des Friedens, der Lebendigkeit empfinde. Oft ist es gar nicht schwer, mit ihm Kontakt aufzunehmen, z. B. indem man sich an Erlebnisse oder auch nur kurze Augenblicke erinnert, mit welchen solche Gefühle verbunden sind.

Was wäre, wenn es in uns ist? Wenn dieses Wunderbare, das wir oft vermissen und auf verschiedensten Wegen zu erreichen versuchen, gar nicht von bestimmten äußeren Umständen abhängig, sondern stattdessen ständig in uns gegenwärtig ist? Was wäre, wenn es sogar unser eigentliches Wesen, unser wahres Potential, unsere wirkliche Identität ist?

Wieso haben wir dann Probleme? Möglicherweise vertragen sich unsere Vorstellungen vom Leben nur schlecht oder überhaupt nicht mit einer wunderbaren Existenz. Viele entstehen im Zusammenhang mit schmerzhaften Erfahrungen und formen daher ein Selbst-Bild, in dem für das Wunderbare eher kein Platz ist, eine Menge Elend aber als ganz normal empfunden wird.

Wie können wir es finden? Es ist also nicht auszuschließen, dass das Wunderbare in uns zwar immer gegenwärtig ist, von uns aber nicht wahrgenommen oder sogar abgewehrt wird. Wenn das stimmt, müsste allerdings ein anderes Selbst-Bild die Erfahrung des Wunderbaren in uns (wieder) möglich machen.

Die EFT-Klopftechnik ist eines jener Werkzeuge, mit dessen Hilfe ein erweitertes Selbst-Bild entstehen kann. Dieses „Große Ich“ schaut anders auf die Erfahrungen der Vergangenheit und unsere Rolle darin

und kann sich dadurch dafür öffnen, mehr und mehr von dem Wunderbaren zu erfahren und als Teil der eigenen Identität anzuerkennen.

Negatives nutzen statt fürchten. Diese Technik nutzt das, was wir als negativ deuten, als Zugang zu unserem inneren Schatz. Dadurch verliert es seinen Schrecken und bekommt eine neue Bedeutung in Bezug auf mein Wachstum, meine Heilung.

Sich an das Glück gewöhnen. Wenn man immer wieder erlebt, dass sich hinter dem „Negativen“ etwas Wunderbares verbirgt, beginnt man sich damit anzufreunden, dass man selbst sehr viel mehr Wunderbares in sich trägt als bisher gedacht.

Auf die Suche gehen. Es kann geschehen, dass man vor der Kraft und der Schönheit des Wunderbaren in sich Angst empfindet, weil es lange wenig Platz im Leben hatte und man ihm fremd geworden ist. Es braucht Zeit, wieder vertraut mit ihm zu werden und sich an das neue Selbst-Bild zu gewöhnen, in dem es wieder seinen fixen Platz hat. Und es braucht auch Zeit, sich daran zu gewöhnen, dass sich die frühere Vorstellung vom persönlichen Glück zu wandeln beginnt. Auf dem Weg merkt man auch, dass das alles kein Problem ist: Denn allein die Tatsache auf dem Weg zu sein, auf der Suche nach dem Wunderbaren zu sein, anstatt in einer Schutz- und Verteidigungshaltung gegenüber dem Negativen zu verharren, ändert eigentlich schon alles. Meine Probleme erscheinen in einem anderen Licht, meine Möglichkeiten wachsen, der Raum öffnet sich für unerwartete und überraschende Hilfestellungen. Denn indem ich mich auf die Suche nach dem Wunderbaren be gebe, gebe ich ihm die Möglichkeit, seine Wirkung zu entfalten, von ihm gefunden zu werden. Und vielleicht ist es ja wirklich so, dass man immer genau das findet, was man sucht.

Christian Ponleitner, EFT-Praktiker

EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS

in geschlossener Gruppe mit 4 Monaten Laufzeit

Mithilfe von EFT-Techniken und anhand einer persönlichen Liste wird die Belastung angesammelter unverarbeiteter Erfahrungen sowohl in der Gruppe als auch in selbständiger Arbeit reduziert bzw. aufgelöst. Nach einer Laufzeit von 4 Monaten hat jeder Teilnehmer an die 100 belastende Ereignisse bearbeitet und wird deutlich spürbare Verbesserungen bei individuellen Problemen und in seinem Allgemeinbefinden feststellen können. Dazu gehören: signifikante Senkung des persönlichen Stressniveaus, mehr innerer Frieden, mehr Klarheit und Gelassenheit.

Ort: „Gruppe 94“, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60B/Stg.3/5

Termine: 2 Sonntage pro Monat, jeweils von 11 – 15 Uhr

1. Gruppe März bis Juni: 4.+18.3./8.+22.4./6.+20.5./3.+17.6.

2. Gruppe Sept. bis Dez.: 16.+30.9./7.+21.10./4.+18.11./2.+16.12

Beitrag: € 20,- pro Treffen, Sondervereinbarungen möglich

Fragen und Anmeldung: Christian Ponleitner, Human-Energetiker, EFT-Praktiker, 0664/7354 6511, christian.ponleitner@gmx.at

TRANSFORMATIVES THEATER

Theater als Weg ermöglicht mir, in der Krankheit verborgene oder verschüttete Kraftquellen aufzuspüren, erlaubt mir, meinen Emotionen freien Lauf zu lassen und zu erleben wie sie sich dabei verändern. Das Theaterspiel ohne Publikum, dem ich gefallen muss, ist hilfreich, mir selbst durch absichtsloses Spielen auf unerwartete Weise neu zu

begegnen. Der Körper und mein Bild davon können sich in der neuen von Krankheit betroffenen Situation neu einrichten und im besten Fall ein neues Gleichgewicht finden.

Im Theater kann ich Wurzeln entdecken, in den Himmel wachsen, mich neu erschaffen.

Samstags, 14 – 17 Uhr, 17.2./17.3., in der Gr94,
mit Birgit Fritz, Theatertherapeutin

„DAS LETZTE JAHR – Sterben als Teil des Lebens“

TV-Dokumentation von Andrea Eder & Kurt Langbein
Filmvorführung: Mittwoch, 23. Mai 2018, 19 Uhr, Gr94

Alle Menschen wünschen sich einen würdevollen Tod frei von Schmerzen, aber nur wenige dürfen das so erleben. Die Palliativmedizin und die Hospizversorgung zeigen Auswege, bieten Betreuung und Hilfe.

A. Eder und K. Langbein begleiten sechs Menschen, denen die Ärzte keine Chancen zum Weiterleben geben, durch den Alltag. Was sind die Gedanken und die Sehnsüchte der Betroffenen in dieser Zeit? Was können Angehörige und Mediziner in dieser Phase sinnvoll tun? „Das letzte Jahr“ - ein gelungener Film gegen die Verdrängung und Tabuisierung des Sterbens in unserer Gesellschaft.

Nach der Vorführung gibt es die Möglichkeit zum Austausch. **Herzliche Einladung zu diesem kostenfreien Abend!**

MOHNBLUMEN-LIED

Ich komme gerade von meiner Arztbesprechung im AKH, die positiv verlaufen ist. Die Ergebnisse der Untersuchung gleichen jenen vor drei Monaten. Ich sitze beim Essen, freue mich, versuche die Anspannung loszulassen.

Da bekomme ich die Nachricht, dass Anton verstorben ist. Ein sehr lieber, ernster Mann, der kurze Zeit nach seiner schweren Tumordiagnose und Operation im Mai 2017 von Assisi nach La Verna gepilgert ist, so wie wir alle. Eine Gruppe von sieben Betroffenen und zwei Begleitern.

Wie lernt man mit diesen Dingen und Ereignissen umzugehen? Das Schöne neben dem Traurigen zu lassen. Weil es einfach IST. Es existiert. Immer. Jetzt. Morgen. Wie Anna-Maria mir sagte: „Das Unbegreifliche und für uns in diesem Leben nicht Erklärbare anzunehmen, in der Hoffnung, irgendwann werde ich wissen. Und bis dahin leben so gut es mir möglich ist – und alles, was ich genießen kann, spüren und leben, mich freuen, manchmal einfach so, in diesem Moment.“

Ich kann mich nicht erinnern, dass Anton Angst hatte. Er wusste um die Schwere seiner Erkrankung. Erzählte mir, dass er im Krankenhaus 1000 Schritte ging, jeden Tag, sobald er nach der Operation aufstehen konnte. Und dass er sich auch mit dem Gedanken an den Tod ausgesöhnt hatte.

Er hat mir das Mohnlied beigebracht, mit mir und uns allen gesungen:
*Heute kam ein Sommerbote – trug das zarte Kleid, das rote.
Auf den Hügeln steht er schon – windzerzauster roter Mohn.*
Danke, Anton!

Maria Wipplinger

QIGONG-ABENDE in der Gruppe 94

ein kostenloses Angebot für alle Interessierten

Kursleitung: Katja Hildebrandt

Im Frühling fließt das Qi nach oben und außen. Eine entspannte Leber sorgt für den freien Fluss des Qi - auch in dir und mir.

In der **Leber-Form** aus dem Daoyin Yangsheng Gong werden uns Drachen begegnen und vielleicht auch ein Tiger. Weitere Übungen zur **Harmonisierung des Leber-Qi-Flusses** ergänzen das Programm.

Quereinstieg jederzeit möglich. Einfach vorbeikommen und mitmachen.
mittwochs, 19 – 20 Uhr, 14.2./14.3./18.4./16.5./ 13.6.2018

Als Körper bin ich nur ein Pünktchen – als Seele ein Meer.

Galsan Tschinag, Schamane der Tuwa

WIRKT ES WIRKLICH?

Eine Frage, die sich viele betroffene Menschen stellen, ist die Frage nach der Wirkung. Dies ist umso schwieriger, wenn es nicht um körperliche Therapien wie Chemotherapie geht, sondern um psychische Begleittherapien.

Die Gruppe 94 startet in Zusammenarbeit mit der Foundation of Shamanic Studies und der Abteilung für Gynäkologie im Krankenhaus Korneuburg eine Studie. Frauen mit Brustkrebs werden während ihrer Chemotherapie von Schamanen begleitet. Ziel ist, diesen Frauen Stärke

durch eine spirituelle Begleitung zur Verfügung zu stellen. Ziel ist, Vertrauen in die eigene Stärke zu fördern, in dem der Glaube gefördert wird. Zuversicht und Hoffnung aufbauen, diese Ziele sollen umgesetzt werden.

Gemessen werden Überlebenszeit und Lebensqualität. Die Begleitung erfolgt ausschließlich im Krankenhaus zur Zeit der Chemotherapie.

Dr. Schmitt

Ihre Spenden für den Verein „Gruppe 94“

Die Gruppe 94 bedankt sich für die Spenden im Jahr 2017 - wir haben diese dem Finanzamt zur Absetzbarkeit weitergeleitet.

Nur bei Angabe folgender Daten ist Ihre Spende automatisch steuerlich beim Finanzamt absetzbar:

wie am Meldezettel geschrieben alle Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum

Wir sind verpflichtet, dem Finanzamt Ihre Daten verschlüsselt zu übermitteln.

Wir bitten Sie, uns auch weiterhin mit Spenden zu unterstützen!

Wir sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664/58 11 642

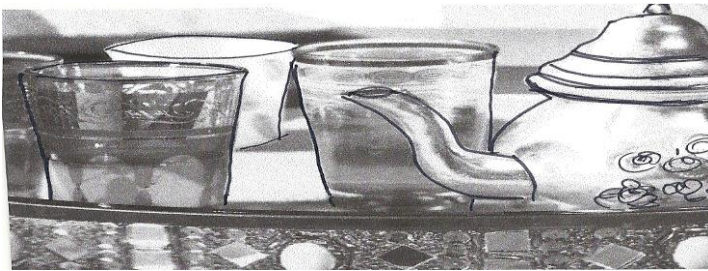
Heide Mühl: 0650/42 49 750

1040 Wien, Wiedner Hauptstr. 60b/Stg. 3/Tür 5

Wir würden uns freuen, wenn Sie uns schreiben, uns Ihre Meinung kundtun und/oder einen Leserbrief zu unseren Beiträgen liefern.

Per Post, per Mail

.... oder gerne auch persönlich bei einer Tasse Tee!



!!!!!!!!!!!!!! WIR VERMIETEN !!!!!!!!!!!!!!!

unsere renovierten Räume, zentral und trotzdem ruhig gelegen (schöner Innenhof), gut erreichbar mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu günstigen Preisen. Geeignet für therapeutische oder energetische Arbeit.

Mehr Information: Gr94 – 0664-581 16 42

Danke unseren Sponsoren:
www.germania.at



Als gemeinnütziger Verein ist die Gruppe 94 dankbar für jede Unterstützung durch Spenden und/oder Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 45,- €).

Vereinsdaten für Spenden:
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