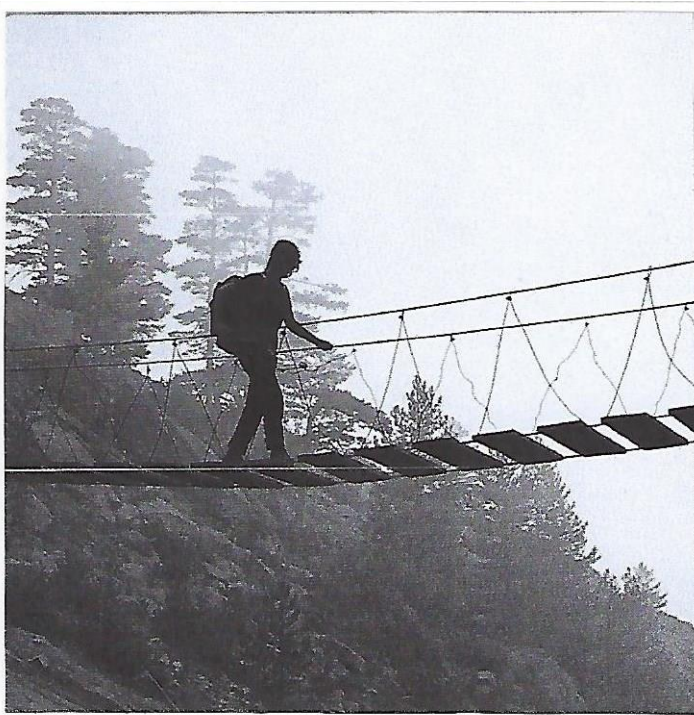


+

Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Februar 2020**



Zu neuen Ufern

Unser Jahresthema: „ZU NEUEN UFERN“

Liebe Freundinnen, liebe Freunde, liebe Mitglieder!

Das Aufbrechen „zu neuen Ufern“ wird meistens getragen vom eigenen Wunsch: aus Neugierde, aus Lust am Entdecken, um Pläne, Träume zu verwirklichen. Doch nicht immer wird ein Aufbruch in unserem Leben begrüßt.

Manchmal erfordert, ja erzwingt ein unerwartetes Ereignis, eine schwere Erkrankung oder der Tod eines geliebten, nahe stehenden Menschen das Aufbrechen zu neuen Ufern, das dann verbunden ist mit oft großen, schmerzhaften Veränderungen.

In solchen Lebensphasen braucht es Kraft und Mut, um das Alte und Gewohnte loszulassen - trotz Unsicherheit und Angst vor dem ungewissen Neuen. Da kann der Austausch mit Betroffenen in einer Atmosphäre von Vertrauen und Offenheit in der SHG „Die Zwiebel“, die Teilnahme an einem Seminar oder Workshop hilfreiche Bereicherung und zugleich Entlastung sein, Neuorientierung geben.

Wir freuen uns, dass die spirituellen Abende und Veranstaltungen so gut besucht und angenommen wurden. Auf Wunsch werden sie fortgesetzt, siehe Terminplan und Informationen auf der Homepage.

Wir danken allen, die persönliche Texte für diesen Rundbrief verfasst haben und wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen dieser Beiträge!

Zu unseren vielfältigen Aktivitäten laden wir Sie wieder herzlich ein, schöpfen Sie aus der Fülle des Angebots – **wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

In Herzlichkeit Gina Kekere

TERMINPLAN 2020

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebserkrankte und/oder deren Angehörige/Freunde:** ohne Anmeldung
jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, 4.2./ 3.3./ 7.4./ 5.5./ 2.6./ 7.7.

- **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE:** findet bei Bedarf
statt, Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

(Infos >> auf den folgenden Seiten und www.gruppe94.at)

- **Gregorianische HEILGESÄNGE mit Visualisierung:** mit
Dr. Thomas Schmitt, Freitag 21.2.2020, 19 Uhr, Gruppe 94,
persönliche Anmeldung erbeten: 0664 58 11 642
mehr Info: www.gruppe94@at

- **SCHAMANISCHES KLANGBAD:** mit Christian Fostel und
Astrid Wallig, Freitag 13.3.2020, 18.45 – 21 Uhr,
Bezirksmuseum, 1040 Wien, Klagbaumg. 4, mehr Info auf der
Homepage Gr94, Anmeldung: Dr. Th. Schmitt 0664 5811 642

- **„ESSENSLUST & LEBENSKRAFT“:** mit Christa Kaderavek
und Thomas Schmitt, Erfahrungsaustausch (mehr Info >>)
jeweils Freitag, 19-21 Uhr, Gr94, 28.2./20.3./15.5./19.6.

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopftechnik üben zur Lösung von
Blockaden mit Christian Ponleitner, für Anfänger u. Erfahrene,

Anmeldung nur bei allererster Teilnahme: 0664 735 465 11
jeweils Sonntag, 13 - 16 Uhr: 16.2./1.+15.+29.3./12.+26.4./
10.+24.5./7.+21.6./ 5.+19.7., kostenlos/freie Spende, Gr94

- **QIGONG** mit Katja Hildebrandt, Einstieg jederzeit möglich,
Anmeldung erforderlich: 0676 49 68 557, Gr94 (mehr Info >>)
jeweils Mittwoch, 19 –20 Uhr, 12.2./11.3./22.4./6.5./17.6.

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT:** in der Gruppe 94
Bitte um Anmeldung: Eva Meyer-Wegerer 0699 11 201 049
jeweils Montag, 19 –21 Uhr, 10.2./ 9.3./ 6.4./ 11.5./ 8.6.

- **SANSKRIT-MANTRAS-SINGEN:** mit Anna Gruber,
buddhist. und hinduist. Heilgesänge in der Gruppe 94
jeweils Donnerstag, 17 Uhr, 20.2./ 2.4./ 14.5.

- **DHIKR–REZITATIONSRIITUAL der Sufis:** mit Ilyas Klawatsch
jeweils Freitag, 19 Uhr, Gruppe 94, 14.2. / 29.5.

- **ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE:** heilsame Klänge mit
Ilyas G. Klawatsch u. Freunden, Spenden willkommen,
jeweils Freitag, 19 Uhr, 6.3. / 8.5. / 26.6., in der Gruppe 94

- **TRANSFORMATIVES THEATERSPIEL** mit Birgit Fritz, Gr94
Bitte um Anmeldung: 0699 18 20 59 26
jeweils Samstag, 14-17 Uhr, 22.2./14.3./18.4./23.5./13.6.

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

- **SEMINAR „Die Simontonmethode“**: Selbstheilungskräfte stärken mit Dr. Schmitt und A-M. Steurer in Schrems
Anmeldung: Gea-Akademie 02853 765 03-61
Termin: 19.6. – 21.6.2020, Kosten: € 160,- (plus Unterkunft)

- **SPIRITUELLES WANDERN im Waldviertel** (Thaya-Gebiet) mit Dr. Thomas Schmitt, 6 -12 Teilnehmer*innen, Kosten: € 350,-
Termin: 15.7. -19.7.2020, Anmeldung u. Info: Homepage Gr94

- **EFT – DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS**: innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe mit Christian Ponleitner
Anmeldung: 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at
In der Gruppe 94, pro Treffen € 25,- (inkl. Unterlagen)
jeweils Sonntag 13.00 – 16.00 Uhr, 3.5.+17.5.+31.5./
14.6.+28.6./12.7.+26.7./9.8. (mehr Info siehe Homepage Gr94)

- **EFT-WORKSHOP „Die Heilende Kraft“** mit Christian Ponleitner, Samstag, 7. März 2020, 10 – 17 Uhr, Gr94, € 60,- (mehr Info >>)
Anmeldung: 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at

- **EFT-Schwerpunkt-GRUPPEN** zu bestimmten Themen: offene Gruppen, Einstieg jederzeit möglich, Anmeldung erforderlich: christian.ponleitner@gmx.at oder 0664 735 46 511
jeweils Samstag, 13 – 16 Uhr, in der Gruppe 94, € 25,-/Termin
„Die Heilende Kraft“: 8.2.+22.2./21.3./4.4.+18.4./
2.5.+16.5.+30.5./13.6.+27.6./11.7.+25.7. (mehr Info >>)
„Befreiung der Begeisterung“: 15.2.+29.2./14.3.+28.3.(mehr Info>)

Alle aktuellen Termine finden Sie unter www.gruppe94.at

Thomas Schmitt: **"ZU NEUEN UFERN"**

Das Motto der Gruppe 94 löst in mir sofort eine Assoziation aus: „Eine Krise ist wie ein Aussetzen in einer fremden Welt...ohne Orientierung, ohne Erfahrung, was helfen könnte...ein fremdes Land, dessen Sprache ich nicht spreche. Wie komme ich an mein Ziel? Was ist mein Ziel?“

Jede Krise (Krankheit, Trennung, schwerer Verlust...) stoppt uns und lässt uns unser Leben neu bewerten. Es mag passen oder ich bemerke, ich sollte Werte meines Lebens verändern. In der akuten Krise geht dies leicht, genug Motivation, die Krise lässt uns gut starten, doch dann kommt die Routine, den Alltag.

Diese Erfahrung kennen wir alle und haben auch die Erfahrung, dass gut geplante Änderungen eine höhere Chance auf Umsetzung haben. Hier will ich exemplarisch das "**Simonton-Programm**" in Erinnerung rufen. Ein Programm, das meine Probleme nicht löst! Die kann nur ICH selbst lösen, durch mein Tun! Dieses Programm unterstützt mich darin, meine Ziele zu finden – nicht immer ist Gesundheit das höchste Gut – und den Weg dorthin umzusetzen.

In seinem Buch „Wieder gesund werden“ gibt uns Dr. Simonton ein Konzept mit einer einfachen Anleitung zur Hand. Er zeigt, wie wir wieder einsteigen können, wenn wir einmal rückfällig in alte Muster werden und er zeigt auf, was wir alles selbst beitragen können. Auf ein wichtiges Muster weist er ebenfalls hin: Wir glauben, alles selbst machen zu müssen! Wir tun uns schwer, um Hilfe zu bitten! Wir tun uns noch schwerer, Hilfe anzunehmen! Oft genug höre ich auch, dass diese Unterstützung dann nicht Teil des eigenen großen Planes sei und somit wertlos. Eine Patientin schrieb mir in einem Mail: "Ich war so schwach Chemotherapie zu machen und nicht auf die Heilkräfte meines Körpers

zu vertrauen ...“ Das Ziel ist, selbst zu bestimmen, seine Autonomie und somit auch seine Würde zu bewahren und nicht, alles allein lösen zu können - ein wichtiger Punkt im Simontontraining.

Dies Programm umzusetzen braucht Interpretation, braucht Vermittlung. Die Medizin hat sich weiterentwickelt, das Menschenbild wandelt sich, all dies wird in unseren Kursen von Anna-Maria Steurer und mir eingebracht, wir helfen dem Einzelnen, seinen Weg zu entwickeln oder zu vertiefen (Simonton-Seminar: Homepage Gr94). Das Motto bleibt: „Auf zu neuen Ufern!“

Dies gilt auch für mich, obwohl meine Krisen hausgemacht sind.

Tanja Lechner: **STIFT HEILIGENKREUZ**

Jede Zelle unseres Körpers ist in sich ein Universum, das ständig in Schwingung und Bewegung ist. Wir sind als lebendige Wesen von Natur aus im Fließen. Eigentlich. Doch manchmal bringt das Leben eine Dissonanz ins Spiel. Wir werden mit Themen konfrontiert, die uns innerlich erstarren lassen, von einem Moment auf den anderen. Ein Gefühl der Enge entsteht, die uns lähmt und gefühlt in alle Zellen vordringt. Die Gedanken rotieren. Auch meine Gedanken sind an diesem kühlen Herbsttag im November von einer beunruhigenden Nachricht, die ich Tage davor von meiner Ärztin erfahren habe, kreisförmig sorgenvoll in Bewegung. Gleichzeitig fühle ich aber auch eine Stärke in mir und bin voller Neugierde und Erwartung, als wir mit dem Bus von Wien aus aufbrechen, um das Zisterzienserkloster Stift Heiligenkreuz, seine Mönche, deren Gebete und Gesänge kennen zu lernen.

Musik hat Menschen seit jeher magisch angezogen und begeistert, ihr werden heilende Kräfte zugeschrieben. Jede Kultur, jede Religion hat ihren eigenen Zugang zu Musik gefunden. Dieser Ausflug in die christliche Tradition der Gregorianischen Gesänge war Teil einer Serie von Einblicken in die Klangwelten verschiedener Kulturbereiche. Für mich war das Lauschen des Chorgebets in der Bernardikapelle wie ein gemeinsames Innehalten und Eintauchen in eine andere Welt. Der Gesang der Mönche trägt etwas Kraftvolles, aber auch Meditatives und Beruhigendes in sich. Er lässt Gedanken zur Ruhe kommen. Für einige Zeit sind wir gemeinsam eingehüllt in eine Wolke aus gleichförmigen Klängen. Die Musik ist wie ein Anker, der mich ins Hier und Jetzt bringt, diesem einzigartigen Moment sehr viel Intensität schenkt. Es fühlt sich an wie ein Getragensein, das innerlich Halt gibt und Raum und Zeit vergessen lässt. Viel zu schnell verstummen daher die Gesänge und machen einer Stille Platz. Auch dieser Stille wohnt eine besondere Schönheit inne.

Die Musik klingt innerlich in uns weiter, während wir durch die alten Gemäuer des Klosters gehen, begleitet von einem Mönch, der uns interessante Geschichten vom Leben im Stift, aber auch von seiner Vergangenheit erzählt. Wir gehen vorbei an hohen gotischen Fenstern, deren Gläser in allen Farben leuchten, durch lange Gänge, vorbei an einem über und über mit Moos bewachsenen Brunnen und bleiben vor der großen Abteikirche stehen, um uns die Fassade und den Innenhof des Stiftes mit seinen alten Platanen genauer anzusehen. Immer wieder wird unsere Aufmerksamkeit auf Details gelenkt, die wir sonst so nicht wahrgenommen hätten. Dadurch entsteht eine besondere Verbundenheit zu diesem Ort. Die Gesänge, die Geschichten und auch das gemütliche Zusammensitzen danach haben diese Veranstaltung zu einem einzigartigen Erlebnis gemacht, das als Erinnerung in uns weiterlebt – DANKE!

Christian Fostel: STIFT HEILIGENKREUZ - ein Ort der Stille

Wir haben uns im Klosterhof versammelt, es weht ein frischer Wind und ich bedaure es, nicht wärmer angezogen zu sein. Unsere Gruppe wird vom Prior des Klosters begrüßt, der sich selbst als eine Art Hausmeister bezeichnet. Eine kurze Beschreibung seines Lebensweges macht jedoch rasch klar, dass dieser Mann eine verantwortungsvolle Position innehält. Während der gesamten Führung versteht er es, ein sehr lebendiges Bild des Klosters zu zeichnen und erzählt, wie sich das Leben in diesen Mauern im Laufe der Zeit gewandelt hat.

So beschreibt er die ursprüngliche Trennung der Mönche in zwei Gruppierungen: den Laienbrüdern, die neben dem täglichen Gebet vor allem handwerkliche Tätigkeiten verrichtet haben, und den Brüdern mit Lateinkenntnissen, die sich vor allem dem Gebet gewidmet haben. Dem Prior ist dabei wichtig zu betonen, dass für den Betrieb des Klosters beide Gruppierungen gleichermaßen wichtig waren, ein Detail, das von der menschlichen Natur unseres Führers zeugt, der auch sehr mitfühlend auf die Bedürfnisse unserer Gruppe eingeht.

Wir betreten vom Hof den romanischen Teil der Klosterkirche durch ein Tor, das erst nachträglich eingebaut wurde, als sich das Kloster zur Zeit der Aufklärung bereit erklären musste, auch als Pfarrkirche für das Umland zu fungieren und somit die Kirche der Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurde. Auf den ersten Blick wirkt die Kirche sehr nüchtern, massive Säulen aus unverputztem Felsgestein tragen das romanische Dach. Vielleicht ist es das Wissen, dass zwischenzeitlich die Wände bemalt waren und viele Umbauten und Rückbauten im Laufe der Zeit getätigt wurden, um diesen nüchternen Zustand wieder herbeizuführen. Vielleicht sind es die Intarsien an den Gebetsbänken, die in mühsamer Kleinstarbeit von den Brüdern des Klosters gefertigt wurden. Vielleicht sind es auch die liebevoll geschnitzten Reliefs auf den Stühlen der Chorherren, die wichtige Ereignisse im Leben Jesus

darstellen. Je länger wir in diesem Teil der Kirche sind, umso behaglicher wird er. Der Naturstein erinnert an den Bauch von Mutter Erde, einer Höhle ähnlich. Ein Ort der Klarheit ohne Ablenkung. Sehr angenehm in unserer heutigen Zeit.

Als wir den neueren gotischen Teil der Kirche betreten, offenbart sich der Fortschritt der Baukunst jener Zeit. Gewaltige, kunstvoll gemeißelte Säulen, die sich wie die Äste eines Baumes verzweigen, um ein hohes Gewölbe zu tragen. Eine Vielfalt an bunten Gläsern umringt uns. Wir erfahren, dass nur die mit den tieferen Grüntönen die Originale sind, denn vieles ist in der Zeit der Türkenbelagerung der Zerstörung zum Opfer gefallen. Und allem Anschein nach ist seit damals auch in der Handwerkskunst viel Wissen verloren gegangen.

Als wir gerade die in schlichten Farben gehaltene Orgel bewundern, hören wir, dass nicht alle Besucher die Möglichkeit haben, das Mittagsgebet vor Ort miterleben zu können. Umso dankbarer sind wir, als wir kurz darauf in einer warmen Kapelle unweit der Kirche Platz nehmen dürfen. Obwohl es ein bewölkter Tag ist, fällt das Licht wunderschön durch die farbenfrohen Fenster, die von relativ jungem Ursprung sind. Nach und nach kommen die Ordensbrüder in ihren weißen Gewändern und stellen sich auf. Es macht einen recht emsigen Eindruck, verbeugen, niederknien, Platzwechsel.

Als der Gesang beginnt, ist er zuerst einmal anders als ich mir vorgestellt habe. Kein raumfüllender, stimmungsgewaltiger Akt. Eher ein Rezitieren in gleichförmigem Ton in Zimmerlautstärke. Es heißt, wer Erwartungen hat wird enttäuscht, darum lasse ich meine Vorstellungen los, schließe meine Augen und überprüfe die Wirksamkeit dieses rituellen Gesanges. Und er wirkt. Der Geist wird ruhig. Ein meditativer, fast tranceähnlicher Zustand entsteht. Innerer Friede und Entspannung machen sich breit. Ein Ort wo wir in uns ruhen. Ein Ort wo Heilung passieren kann.

Wie wir vom Prior wissen, haben sich die Gesänge über Jahrhunderte im Wesentlichen nicht verändert. Der monotone Gesang, den wir hören dürfen, ist somit ein bewährtes Werkzeug, um in diesen Zustand der Stille zu kommen. In den Zustand des Gebets, in dem wir mit dem Göttlichen in und um uns kommunizieren, den Kontakt und seine Präsenz spüren. Als das Mittagsgebet endet, lasse ich die Stille in mir noch nachhallen, genieße diesen zentrierten Zustand.

Und wir erfahren vom Prior, dass es sie auch gibt, die stimmungswaltigen Chöre, die zu bestimmten Tageszeiten und Anlässen erklingen. Wir dürfen noch einen Blick in den Kreuzgang werfen, dessen Atrium selbst zu dieser kalten Jahreszeit noch Blumen beherbergt sowie die Wasserkapelle, die den Stiftern des Klosters gewidmet ist.

Wir bedanken uns bei unserem Führer, der uns durch seine Geschichten einen tiefen Einblick in das Leben dieser Gemeinschaft geschenkt hat.

Info: **Spirituelles WANDERN – „Auf zu neuen Ufern“**

Beim spirituellen Wandern im Waldviertel entlang des Flusses Thaya wollen wir bei uns ankommen. Wir wollen viele Übungen machen, damit jede/r Einzelne mit sich selbst arbeiten kann. Wir werden viel Gemeinsames erleben, um in der Gemeinschaft Kraft zu tanken und uns austauschen zu können. Das Basisseminar „Simonton“ erlaubt tieferes Eintauchen, wir werden auch viele Übungseinheiten haben, um hier die eigene Arbeit mit der Simontonmethode zu vertiefen. Ein Begleitauto transportiert das Gepäck.

Leitung: Dr. Thomas Schmitt / Anmeldung: 0644 5811 642

Ort: Waldviertel/Thaya-Gebiet

Termin: 15.7.-19.7.2020, mind. 6 – max. 12 Teilnehmer*innen

Kosten: € 350,-/TN plus Nebenkosten (Essen, Quartier...)

Maria Bilek-Wasinger:

DIE SIMONTONMETHODE – ein Seminarbesuch im Waldviertel

Als bei mir vor vier Jahren ein Tumor entdeckt wurde, borgte mir eine Freundin das Buch „Wieder gesund werden“ von Carl O. Simonton. Ich las es sehr interessiert und übte mit der beigelegten Entspannungs-CD. Mit der Operation des Tumors, so meinte mein Neurochirurg, sei es erledigt - und dabei wollte ich es auch belassen.

Die Kontrolluntersuchung 3,5 Jahre nach der Operation zeigte neuerlich „unartige“ Zellen in meinem Gehirn, sodass mir eine zweite Operation aufgrund des Rezidivs empfohlen wurde.

In meiner Verzweiflung googelte ich, um eine ärztliche Unterstützung beim Gesundwerden nach Simonton zu bekommen. Ich fand diese Methode zwar interessant und überzeugend, doch mir fehlten der Austausch mit Betroffenen bzw. Betreuenden und auch der positive Glaube zum Gesundwerden.

Im Netz fand ich Dr. Thomas Schmitt, Obmann der Gruppe 94. Er verwies mich auf die Veranstaltungen des Zentrums, und so begann ich im Sommer 2019 gemeinsam mit anderen Gruppenteilnehmern an meiner Spiritualität, meiner Gesundheit und meinem schönen Leben zu arbeiten. Beim Sommerfest der Gruppe 94 lud mich Anna-Maria ein, das Atmen & tiefe Entspannen zu erlernen (bis heute lerne ich dazu!) und informierte mich über das Seminar zur Simonton-Methode, das ich im November mit meinem Mann Thomas besuchte.

Ich hatte ja „Wieder gesund werden“ bereits gelesen und war am Anfang des Buches „Auf dem Wege der Besserung“ vom selben Autor, doch das Seminar war die beste Unterstützung für mein Tun. Wir beide haben viele Anregungen kennen gelernt. Ich fand in einem der vorgestellten Bücher auch meinen Leitsatz:

**„Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben,
aber den Tagen mehr Leben.“**

Ich wünsche mir natürlich auch mehr Tage, doch dies kann ich nicht beeinflussen, habe ich mir zuerst gedacht. Nun, nach dem Seminar glaube ich, dass ich einfach mit der zweiten Zeile beginne. Dann ist das Leben schon einmal schöner, und wenn ich an meine Heilung glaube und Glück und Gnade erfahre, dann kann ich diese schönen Tage auch vermehren und ab sofort ein erfülltes Dasein leben.

Das zweitägige Seminar war eine sehr gute Mischung an Gesprächen, meist eingeleitet durch Infos von Thomas, und praktischen Entspannungsübungen, überwiegend von Anna-Maria angeleitet. Mir war vor allem der Input von Thomas eine neue Bereicherung, der uns gleich zu Beginn fragte, ob wir glauben, dass uns der Arzt gesund macht, oder die Natur... Wir diskutierten in der Gruppe bzw. in Kleingruppen über Wunder, Selbstliebe, Selbstheilungskräfte, unsere jeweiligen Weltbilder, unsere Krafträuber sowie Kraftspender, was eine Krankheit uns wohl sagen möchte, das Verhältnis von Leben und Arbeiten, die Verantwortung uns selbst gegenüber...

Das taten wir auf unterschiedliche Weise, der eine eher theoretisch und abstrakt, die andere erfrischend lebendig und praktisch. Ich denke, dass dieser Unterschied an Zugängen die Gruppe bereicherte. Dabei wurde mir ganz „nebenbei“ bewusst, wie wichtig Humor und Lachen im Leben sind. Wir übten das Entspannen, das Atmen und Lachen, fühlten uns einfach wohl. Mein Mann und ich genossen den Austausch mit den Teilnehmern und Leitern des Seminars auch an den Abenden und während der gemeinsamen Mittagessen.

Als die „große“ Lehre dieses Wochenendes erschien mir die Einsicht, dass Selbstheilung im „Kleinen“ beginnt und endet. Und dass es auch in unseren eigenen Händen liegt, unser Leben gut zu leben, unsere Krankheiten anzunehmen und uns selbst zu heilen.

Wohl nicht immer, aber weitaus öfter, als wir das gemeinhin zu glauben gewohnt sind.

Birgit Fritz: QUANTENPHYSIK DES LEBENS

"Was denkbar ist, ist machbar", hat meine erste Chefin immer gesagt. Und "Wohin man seine Aufmerksamkeit lenkt, das wird **sie/erschaffen**", stand lange Zeit über meinem Schreibtisch. Sie war eine großartige Chefin und unter welchen Kriterien man das Ziel seiner Aufmerksamkeit in dieser komplexen Welt auswählen sollte, war mir ein Rätsel. Heute, viele Jahre später, träume, rassel und meditiere ich und tanze meine sich verändernden Wahrheiten.

Auf zu neuen Ufern! Das Alter, das mich wandelt, die Erfahrung der Krankheit, bereiten ineinander verwebend einen neuen, intensiveren Boden für mein Wachstum, meine Entscheidungen scheinen radikaler, -von Radix-, besser verwurzelt, in der Natur als auch im Selbst. Verantwortung übernehmen für sein „Sein“! In meinem Alter von 53 Jahren scheint dies eine Forderung zum Schmunzeln. Also, verzeih, wenn das erst jetzt geschehen sollte, dann wäre es doch reichlich spät. Aber wie sich diese Verantwortung gestaltet, hat sich eben auch mitverändert. Und so ist jeder Moment neu. Auf zu neuen Ufern!

Christa Kadaverak: GESUND GENIESSEN

Welche Rolle spielt die Ernährung bei einer Krebserkrankung? Im Dschungel von so vielen Diäten, besonders im Internet, finde ich es nicht leicht, den eigenen Weg zu finden. Während meiner Rehabilitation besuchte ich einen Vortrag, der Empfehlungen zur Senkung des Krebsrisikos und des Rezidivs brachte: Es gibt aktuell keine Krebsdiät. Keine Hungerdiäten, da sonst der Organismus zusätzlich zu Therapien geschwächt wird. So schlank wie möglich bleiben, da überschüssige Energie in Form von Fett gespeichert wird und Fettgewebe entzündungsfördernd ist. Körperliche Aktivität

von mindestens 30 Minuten in Form von moderater Bewegung sollte ein Teil des täglichen Lebens sein.

Überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehren, da sie viele wertvolle Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die mit Getreide, Obst und Hülsenfrüchten eine ausgewogene Nahrung bieten. Rotes Fleisch sollte begrenzt, sonstiges Fleisch in mäßiger Menge verzehrt werden, so bietet tierische Nahrung einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung (z.B. Eiweiß). Auf Alkohol, Rauchen und Drogen ganz verzichten. Nahrungsmittelergänzungen mit dem Arzt absprechen, da sie oft hoch dosiert sind.

Diese Anregungen sind nach meiner Meinung allgemeine Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und als Einstieg in eine Ernährungsumstellung zur Prävention gedacht.

Die österreichische Krebshilfe weist in einer informativen Broschüre hin, dass das Einhalten von Ernährungsempfehlungen eine Möglichkeit ist, das persönliche Krebsrisiko zu beeinflussen.

So kann man durch eine Kursänderung in Bezug auf Ernährung selbst etwas zur Bewältigung beitragen.

SHG „ESSENSLUST & LEBENSKRAFT“ in der Gruppe 94

Leitung: Christa Kadaverak und Thomas Schmitt

SHG bedeutet Selbsthilfe – nach einem kurzen Input von Christa/Thomas zum jeweiligen Thema diskutieren wir gemeinsame Erfahrungen rund um den Schwerpunkt, versuchen den praktischen Möglichkeiten auf den Grund zu kommen und kreieren zum Schluss ein schmackhaftes Menü, das man zuhause einfach umsetzen kann.
Herzliche Einladung zum gemeinsamen Austausch über lustvolles Essen!

Themen: 28.2. Darmsanierung / 20.3. Vitamine, Mineralien,... / 15.5. Anti-Krebs-Diät nach Coy / 19.6. Kochen nach Kochbuch mit Köchin/Autorin Elisabeth Fischer (angefragt), jeweils 19 – 21 Uhr, offene Gruppe für alle Interessierten

Beate Kadriye Poitschek-Rietveld:

ALTORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE- eine Betrachtung

Nun sind wir seit drei Jahren Gast in der Gruppe 94 und spielen regelmäßig eine Altorientalische Musiktherapie, was uns und den Teilnehmenden große Freude bereitet. Zeit für eine kurze Betrachtung der Herkunft dieser alten Heiltradition.

Shifahane wurden die Häuser der Heilung im Orient genannt, hoch entwickelte Institutionen der islamischen Medizin. Dort wurden bei verschiedenen Krankheiten Musik, Tanz, Theater und körperliche Arbeit zur Behandlung empfohlen. Das erste schriftlich erwähnte Spital, in dem mit Musik behandelt wurde, befand sich in Damaskus (1154).

In der Zeit vor der Entstehung der Hospitäler begleitete der Klang eines plätschernden Baches den Patienten in einen dunklen unterirdischen Gang. Im Deckengewölbe waren in regelmäßigen Abständen Öffnungen eingelassen, durch die ein wenig Licht schien und durch die zum Patienten gesprochen oder gesungen wurde. Danach wurde der Patient in ein Zimmer geführt, in dem er drei Nächte blieb und schlief. In dieser Zeit analysierte man seine Träume, aufgrund ihrer Bedeutung stellte man eine Diagnose und ordnete eine entsprechende Behandlung an.

Später in den Spitälern des Orients waren die Patientenzimmer kreisförmig um einen Brunnen herum angeordnet und wurden mit Wasserklang „bespielt“, man wusste um die heilende Wirkung des Wassers. In eigens dafür vorgesehenen Nischen saßen die Musiker, die

mehrmals die Woche kamen und für die Patienten spielten. Schönheit, Harmonie und Ästhetik waren Werte, die mit dem Gesundwerden in Zusammenhang gebracht wurden, ebenso die Bereitschaft zur imaginativen Selbsterfahrung. Nach einer Blütezeit von 400 Jahren im Osmanenreich wurde das letzte Spital dieser Art 1916 in Edirne geschlossen. Die Altorientalische Musiktherapie geriet in Vergessenheit.

Dr. Oruc Güvenc (1948 - 2017), Psychologe und Musikprofessor an der Universität in Istanbul sowie *Sufisheik*, hat mit vielen Nachforschungen diese Tradition wiederbelebt und in ein therapeutisches Setting einfließen lassen. Es war die Geburtsstunde der Altorientalischen Musiktherapie (AOM), wie sie uns weitergegeben und gelehrt wurde, wie wir sie heute in der Gruppe 94 praktizieren.

Ein Hauptmusikinstrument (abwechselnd Ney, Rebab und Oud) improvisiert in Resonanz mit den „Bespielten“. Es wird begleitet von Musikinstrumenten (Dombra, Rahmentrommel), die einen gleich bleibend meditativen, beruhigenden, sicheren Klangteppich halten. Zugleich schüttet ein Musiker über einem großen Wasserbehälter unentwegt Wasser von einer kleinen Schale in eine zweite und wieder zurück. So wird der Wasserfluss nie unterbrochen und es entsteht ein beruhigendes Fließen in allen Teilnehmenden, die am Boden liegen mit dem Kopf zur Musik sich tragen lassen in alte und neue Seelenräume.

Im *Sufismus* spricht man davon, dass - wenn die Musiker das ewige Gottesgedenken in Form des Trommelschlages in ihren Herzen tragen - sie auch die Liebe weitergeben können, die ihnen über die Verbindung zum Lehrer auf einer geistigen Ebene geschenkt wurde.

In diesem Sinne möchte ich mich mit Zeilen von *Mevlana Rumi* bei den Menschen bedanken, die die Gruppe 94 schon viele Jahre tragen und einen Raum eröffnen, wo AOM stattfinden kann und darf:

*„Die Liebe kam in mein Herz und ging glücklich wieder.
Die Liebe kam erneut, ließ vieles in meinem Herzen zurück und ging
wieder. Ich sagte, wenn es dir nicht schwer fällt, bleib doch bei mir.
Die Liebe akzeptierte, blieb und vergaß zu gehen.“*

MIT EFT ZU NEUEN UFERN AUFBRECHEN

EFT-Workshop „Die Heilende Kraft“ mit Christian Ponleitner

Samstag, 7. März 2020, 10 – 17 Uhr, Gr94, Beitrag € 60,-

Eine Annäherung an das Wunderbare in uns. Hilfreiche Techniken und Übungen, um den Kontakt zu diesem Teil unseres Wesens zu vertiefen, viele praktische Erfahrungen mit seinen Wirkungen auf körperlichen, seelischen, mentalen Problemen.

Die **EFT-Schwerpunktgruppe „Die Heilende Kraft“** kann bei Interesse an einer Vertiefung im Anschluss besucht werden, Einstieg jederzeit.

Die **EFT-Schwerpunktgruppe „Befreiung der Begeisterung“** ist offen für alle Interessierten: Was ist aus unserer bedingungslosen Begeisterung für das Leben geworden und wie können uns EFT-Techniken dabei helfen, sie zurück zu gewinnen? Einstieg jederzeit.

Termine siehe Terminplan / Homepage; Anmeldungen erforderlich bei: christian.ponleitner@gmx.at oder 0664 735 465 11

*In 20 Jahren wirst du eher über das enttäuscht sein,
was du nicht gemacht hast, als über das, was du gemacht hast.
Also löse den „Knoten“ und laufe aus dem sicheren Hafen aus.
Erforsche. Entdecke. Träume.*

Marc Twain

Katja Hildebrandt: **QIGONG in der Gruppe 94**

Das Jahresmotto der Zwiebel „Zu neuen Ufern“ lässt vor meinem geistigen Auge das Bild einer Hängematte zwischen zwei Palmen an einem Sandstrand mit Aussicht aufs Meer entstehen. Wenn ich meine Augen schließe, kann ich die wärmende Sonne auf meiner Haut spüren und wie sich unmittelbar meine Muskeln entspannen, während ein wohliger Seufzer bei dieser Vorstellung im Gesicht ein Lächeln entstehen lässt. Ein einfaches Bild in meiner Vorstellung hatte so unmittelbare Auswirkungen auf meinen Körper.

An fünf Qigong-Abenden wollen wir mit Hilfe unserer Vorstellung neue „Ufer“ in uns selbst erforschen: Wie fühlt es sich an, in der Leber, in der Lunge oder gar im Herzen anzukommen? Diese Organreisen aus dem Stillen Qigong werden ergänzt durch bewegte Übungen. Ruhe und Bewegung ergänzen einander, die Vorstellung wird bei jeder Übung eine wichtige Rolle spielen.

Kostenlose Teilnahme, Quereinstieg möglich, Termine siehe Angebote
Anmeldung erforderlich: 0676 49 68 577 (Anruf oder SMS)

Katja Hildebrandt, Qigong-Kursleiterin, freut sich auf dein Kommen :-)

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 sind erreichbar:

Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

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!



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/Mitgliedschaft:

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