

# Die Zwiebel

**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“  
Juni 2024**



Jahresthema 2024: „Frieden“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

1994 – 2024..... **30 Jahre** „Gruppe 94 –  
Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“

Dieses Jubiläum wollen wir mit Menschen, die sich mit der Gruppe 94 verbunden fühlen, im Rahmen unseres Sommerfestes am **13. Juli 2024** gemeinsam feiern, bei jedem Wetter - herzliche Einladung!

**Ab 14 Uhr** bietet uns der ruhige Innenhof viel Platz zum gemütlichen Verweilen und Zusammensitzen. **Dr. Thomas Schmitt**, seit 20 Jahren ärztlicher Leiter und engagierter Obmann des Vereins, begrüßt hier die Gäste. In seiner Rede zeigt er die Entwicklung der Gruppe 94 von der Gründung bis heute auf und gibt einen Überblick über Aktivitäten und Veranstaltungen. Im Anschluss kann man Therapeuten und Veranstalter kennen lernen und mit ihnen ins Gespräch kommen.

Eine **Ausstellung** in den Räumlichkeiten der Gruppe 94 dokumentiert mit Videos, Fotos, Plakaten und Zwiebel-Rundbriefen die Vielfalt an Themen, Projekten, Stationen - eine „Zeitreise“ durch die Jahre. Unser „Gedenkbuch-Erinnerungen“ liegt für Eintragungen auf.

Begegnen und austauschen, Kontakte knüpfen, singen und trommeln, teilnehmen an einer Tombola, lachen, weinen, plaudern, Köstlichkeiten vom **Buffet** genießen – das alles ist möglich an diesem Nachmittag... Feiern Sie mit uns das 30-jährige Bestehen der Gruppe 94 - feiern Sie mit uns das Leben! Das Team der Gruppe 94 freut sich auf Ihr Kommen.

Viel Freude beim Lesen der Beiträge in dieser „Zwiebel“!  
In Herzlichkeit Gina Kekere

Einladung zur **ORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG** des Vereins  
„Gruppe 94 – Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“  
**Mittwoch, 23. Oktober 2024, um 19 Uhr**  
Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b/3/5

Der alte Vorstand wird einen Rechenschaftsbericht über die letzten zwei Jahre ablegen. Danach wird er entlassen und ein neuer Vorstand (Obmann/Obfrau) gewählt.

Alle ordentlichen Mitglieder sind stimmberechtigt und eingeladen mit zu wählen.

Einige Themen sind Dauerbrenner seit der Existenz der Gruppe 94. Der Vorstand leitet und bestimmt die Arbeit der Gruppe in den nächsten zwei Jahren. Neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen sind uns von ganzem Herzen willkommen!

Es braucht das Engagement und die Ideen neuer MitarbeiterInnen, um die Gruppe weiterhin aktiv und lebendig zu gestalten und zu erhalten. Bringen Sie Ihre Ideen ein, setzen Sie Ihre Ideen im Team Gruppe 94 um!

Neuerungen werden auf uns zukommen, die alternative Wege fordern. Internet, Telemedizin, der Computer hat unser Leben immer mehr im Griff. Wie können wir darauf reagieren und entsprechende Angebote machen? Da brauchen wir auch Ihre Ideen...

Herzliche Einladung zur GV am **23.Oktober 2024 um 19 Uhr**,  
Dr. Thomas Schmitt (Obmann des Vereins „Gruppe 94“)

## TERMINPLAN 2024

**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 oder Klagbaumgasse 6/Hoftor

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** jeweils Dienstag, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94  
Termine: 9.7. / 3.9. / 1.10. / 5.11. / 3.12.

**Anmeldung** bei Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

- Das **ANGEHÖRIGEN-TREFFEN** findet mit Christa Kaderavek bei Bedarf an Dienstagen um 19 Uhr in der Gruppe 94 statt.

**Anmeldung** bitte 5 Tage vorher: 0676 42 84 595

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE** findet nur bei Bedarf in der Gruppe 94 zu diesen Terminen statt:  
27.6./ 27.9./ 25.10., jeweils um 19 Uhr

**Nur mit Anmeldung** bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

**Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

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

**Herzliche EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!**

Wir feiern **30-jähriges JUBILÄUM der GRUPPE 94**

im Innenhof und in den Räumen der Gruppe 94,

1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b, Klagbaumgasse 6 / Hoftor

Samstag, **13. Juli 2024**, Beginn: **14 Uhr** – Open End

- **TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steuerer  
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4  
Montags, 17 Uhr, 9.9./ 21.10./ 11.11./ 2.12.  
**Info:** 0660 760 98 93

- **GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:**  
mit Anna-Maria Steuerer, **Info:** 0660 760 98 93  
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4  
Montags, 17 Uhr, 24.6./ 26.8./ 23.9./ 28.10./ 25.11./ 16.12.

- **IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka  
**Anmeldung:** 0699 103 99 555 oder [kaethe.sischka@gmx.at](mailto:kaethe.sischka@gmx.at)  
Dienstags, 18 – 21 Uhr, 11.6./ 8.10./ 12.11./ 10.12., Gruppe 94

- **EFT-ANWENDERTREFFEN:** Klopf- u. Mentaltechnik zur Lösung  
von Blockaden mit Christian Ponleitner, in der Gruppe 94,  
für Anfänger und Erfahrene, freie Spende  
**Anmeldung** nur bei allererster Teilnahme erforderlich:  
0664 735 465 11 oder christian.ponleitner@gmx.at  
Samstags, 15 - 18 Uhr, 22.6./ 6.7./ 20.7./ 3.8./ 17.8./ 31.8./  
14.9./ 28.9./ 12.10./ 26.10./ 9.11./ 23.11./ 7.12./ 21.12.  
Alle aktuellen EFT-Termine unter: [kalender.digital/eft-termine](http://kalender.digital/eft-termine)

- **SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung**  
[eva.meyer-wegerer@gmx.at](mailto:eva.meyer-wegerer@gmx.at) oder 0699 11 201 049  
Gruppe 94 oder Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende  
Montags, 19 – 21 Uhr, 10.6./ 9.9./ 14.10./ 11.11./ 9.12.

- **KLANGBAD – peruanischer Schamanismus:** Christian & Astrid  
Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist  
5.9. //28.11.2024 ab 19:00; Bezirksmuseum  
Telefon 0664 208 08 08 oder Mail: [ehomai@icloud.com](mailto:ehomai@icloud.com)

- **SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:  
mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, Gr94, freie Spende  
**Anmeldung:** Anna Gruber 0664 417 0232 od. [mantra@gruppe94.at](mailto:mantra@gruppe94.at)  
Donnerstags, 18 Uhr, 13.6./ 11.7./ 8.8./ 12.9./ 10.10./ 7.11. / 5.12

- „**ILAHİ**“-**LIEDER:** gemeinsames Singen und Musizieren von  
spirituellen Liedern mit Gerald Ilyas Klawatsch, Gr94, freie Spende  
**Anmeldung** bei Ilyas: [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com)  
Freitags, 17 – 18 Uhr, 21.6./ 11.10./ 20.12.  
(danach ab 18.30 kostenfreie Musiktherapie!)

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE MUSIKTHERAPIE - T.O.M:**  
heilsame Klänge mit Ilyas Klawatsch u. Freunden, Gruppe 94  
**Anmeldung** bei Ilyas: [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com) , freie Spende  
Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 21.6./ 11.10./ 20.12.

### **Ärztlich-Schamanische Ambulanz:**

Anmeldung Dr. Thomas Schmitt: 0664 58 11 642

**TCM-Beratung:** Dr. Leo Spindelberger, Anmeldung 0699 130 20 637

## **Kostenpflichtige ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN**

- **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 6.00 – 7.00 Uhr,  
4 Wochen, **Beitrag:** € 150,-

**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:** Persönlich oder Online, innerer „Großputz“ in vertrauter geschlossener Kleingruppe für mehr Energie und Lebensfreude, für Anfänger u. Fortgeschrittene  
**Beitrag:** € 280,- für insgesamt 24 Stunden, inkl. Unterlagen  
**Termine/Info/Anmeldung:** Christian Ponleitner 0664 735 46 511 oder [christian.ponleitner@gmx.at](mailto:christian.ponleitner@gmx.at)

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

### **30 JAHRE GRUPPE 94**

Ich bin stolz, Obmann der Gruppe 94 zu sein. 30 Jahre sind ein Qualitätsmerkmal!

Es ist nicht die Gruppe 94, es sind die Menschen, die diese Gruppe prägen. Wir haben die Leitlinien der Gruppe 94 in diesem Heft wieder mitabgedruckt, denn sie sind seit 30 Jahren unverändert gültig. Vor 30 Jahren haben Günter Hölzl, Anita Vallant, Gerald Pohler, Dr. Hermann Lechleitner und noch einige mehr die Bedürfnisse von Menschen mit der Diagnose Krebs formuliert. „Seinen eigenen Weg zur Gesundheit zu finden, ist das zentrale Motto der Gruppe“. Die Krise Krebs trifft den Menschen auf allen Ebenen seines Seins. Daher bedarf es einer Überprüfung seiner Werte des Lebens.

Diesen Weg nicht allein gehen zu müssen, Begleiter zu haben, die mich auf allen Ebenen des Seins ansprechen, mir Angebote machen, hinzuschauen und eventuell zu korrigieren, Menschen als Begleiter zu haben, die konkrete Angebote machen – geht weit über die Theorie hinaus – und bringt mich ins Schwingen, bringt mich in Bewegung - dies ist ein Schatz. In einem solchen Team mitarbeiten zu dürfen ist ein Schatz. Menschen kennenlernen zu dürfen, die selbst als Betroffene

oder als Professionelle ehrenamtlich, ohne Entgelt, diese Angebote machen, hilft mir, meinen eigenen Weg zu gehen. Denn es ist nicht nur die Krise „Krankheit“, die uns wachsen lässt.

Als „Professioneller“ und seit über 40 Jahren im Geschäft, komme ich herum und ich sehe, dass diese kleine Gemeinschaft durch ihre familiäre Atmosphäre, durch ihre persönlichen Kontakte eine immense Aktivität entwickelt, die allen hilft. Ich kenne keine andere Vereinigung in Österreich, die so viele Aktivitäten entwickelt, die so viele konkrete Angebote anbietet wie die Gruppe 94.

Für mich ist die Gruppe ein Abbild der Gesellschaft. Dasselbe, nur ein kleinerer Kosmos. Bei uns prallen verschiedene Weltbilder – Sichtweisen – Glaubenssätze aufeinander. Wir sind nicht immer einer Meinung, was den Weg der Gesundheit betrifft. Aber wir erleben die Diversität als Bereicherung, wir spüren, dass der individuelle Weg sich erst in der Vielfalt entwickeln kann. Sich abzugrenzen, Nein-Sagen zu können, um dorthin zu kommen, wo ich als Individuum weiß, was ich will, das ist Entwicklung. Dann kann ich sagen: „Ich bin gesund“. Die Gemeinschaft ist die Basis für das Ich. Die Gemeinschaft ist die Vielfalt, aus der ich meinen Weg entwickeln kann. Diese Gemeinschaft bietet sich in der Gruppe 94.

Um die Komplexität unserer Arbeit zu erläutern, wähle ich als Beispiel das Singen aus. Egal ob als Mantra-Singen mit Anna, beim Singen mit Anna-Maria, bei der traditionellen orientalischen Musik von Ilyas Klawatsch oder dem schamanischen Klangbad mit Christian und Astrid Fostel, diese Angebote haben alle Eines gemeinsam. Sie helfen dem Betroffenen auf seinem Weg zur Gesundheit. Die Krise Krankheit macht starr, sie bewirkt erstmal einen Stopp auf dem Lebensweg. Sie macht oft stumm, Rückzug in sich hinein. Das Singen bewirkt nun, dass der Betroffene wieder in Bewegung kommt, seine Stimme erhebt. Das Singen bringt ihn ins Schwingen, heilsame Sinusrhythmen, die die



pathologischen Schwingungen der kranken Zellen überlagern und sie in den gesunden Sinusrhythmus zwingen, zumindest für kurze Zeit. Das Singen erreicht jeden emotional, die Gefühlsebene bestimmt umgekehrt bei der Auswahl der Lieder und bringt auf eine innere, unbewusste Reise zu einem selbst. Das bewirkt eine Reinigung auf seelischer Ebene. Es eröffnen sich neue Wege, da durch die Musik die Starre aufbricht, neue Lösungen sich den Weg bahnen. Wählt man nun spirituelle Lieder, nimmt man Heilgesänge als Basis, dann wirken die Schwingungen der Lieder noch stärker heilsam auf zellulärer Ebene, d.h. der Krebs selbst wird beeinflusst.

Gleichzeitig füllen sich die Lungen mit Luft, der Brustkorb wird zum Resonanzraum und ICH, als Person dehnt man sich energetisch im Raum aus, die eigene Persönlichkeit wird gestärkt. Ein Mensch, der singt, versinkt nicht in eine Depression, er singt durchaus traurige, schwermütige Lieder, aber um sich zu heilen, um sich zu befreien aus der depressiven Stimmung. Es ist eine sanfte Unterstützung des Selbst, es ist ein Zeugnis für die Selbstliebe, man heilt keinen Krebs damit! Der Betroffene stimmt sich auf den Weg zur Gesundheit ein. Er beeinflusst auch gleichzeitig auf der körperlichen Ebene den Krebs durch den heilsamen Sinusrhythmus. Dies ist eine kurze Abhandlung über ein sehr komplexes Thema.

Dies gilt für die anderen Angebote ebenso! Es sind nur verschiedene Wege auf dem Weg zur Gesundheit. Denn darum kämpfen wir! Die Vielfalt der Gruppe 94 zeigt sich im immensen Angebot. Mit diesen Menschen gehen zu dürfen, ist für mich ein Geschenk, ist für mich heilsam. Es bedarf aber immer neuer Menschen, die mitmachen wollen, die Zeit schenken wollen, die Ideen einbringen oder einfach da sind, begleiten. Dies ist eine Einladung an Alle, mitzumachen. Wir sind eine offene Gruppe.

Dr. Thomas Schmitt, Obmann

### **AN MEINE BEGLEITERIN**

*Das Leben, es geht immer weiter,  
hält neue Ziele mir bereit.  
Du, Angst, bist jetzt mein Wegbegleiter  
an jedem Ort, zu aller Zeit.*

*Sehr leise kamst du angeschlichen  
und klopfst ganz sachte an die Tür.  
Seither bist du nicht mehr gewichen,  
getreu Gefährtin bist du mir.*

*Du liegst ganz fest an meinem Herzen,  
umarmst mich wie den liebsten Schatz.  
Ich hole Luft nur unter Schmerzen,  
an meiner Seite ist dein Platz.*

*Du bleibst bei mir auf allen Wegen,  
wir reichen uns zum Bund die Hand  
und gehn dem neuen Ziel entgegen  
in ein noch unbekanntes Land.*

*Mir scheint, du hast da unter deinem  
schwarz Mäntelchen etwas versteckt.  
Ich habe hier, man könnte meinen,  
ein kleines bisschen Lieb` entdeckt.*

*Oh Angst, beende meine Qualen,  
zieh deinen schwarzen Mantel aus  
und lass der Liebe Licht erstrahlen,  
sei steter Gast in meinem Haus!*

Aloisia Parizs

## **FRIEDEN IST KEIN ZUSTAND**

Wenn es um Frieden geht, spielen Grenzen eine wichtige Rolle. Es geht um Landesgrenzen, die verteidigt werden müssen oder um persönliche Grenzen, die nicht übertreten werden dürfen. In beiden Fällen folgen oft Maßnahmen, die keineswegs zu mehr Frieden führen, sondern das Gefühl der Bedrohung auf beiden Seiten eher noch steigern. Denn dann werden Grenzen geschlossen, Kontakte abgebrochen, Ultimaten gestellt. Auch wenn all das oft im Namen des Friedens geschieht, ist offensichtlich, dass er auf diese Weise niemals entstehen kann. Was auf diese Weise entsteht, ist eine neuerliche Festlegung der Dominanz-Verhältnisse. Wenn der Unterlegene sich nicht mehr wehrt, ist der "Frieden" wiederhergestellt. Tatsächlich aber gab es vorher keinen Frieden und es gibt auch nachher keinen Frieden, aber es ist ruhig. Krieg, egal in welcher Form und auf welcher Ebene, ob im persönlichen oder im gesellschaftlichen Rahmen, hat noch nie zu Frieden geführt und wird das niemals tun. Krieg hat immer nur zu dieser Art von Ruhe geführt, unter der schon der nächste Krieg zu schwelen beginnt.

### **Die dritte Grenze**

Außer den persönlichen und den politischen Grenzen gibt es noch eine dritte Art von Grenze, die den Frieden betreffend eine wichtige Rolle spielt. Und zwar die Grenze zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wobei mit Unterbewusstsein hier die Ansammlung aller verdrängten Gefühle, von den allerersten Tagen unseres Lebens an, gemeint ist. Was wir dort unter Verschluss halten, bestimmt – ob wir das wollen oder nicht – unseren Umgang mit den Mitmenschen und der Welt im Allgemeinen. Alles, was wir unerkannt im Unterbewusstsein

haben, lenkt uns unmerklich. Alles, was wir dorthin verdrängt haben, zwingt uns, es auf andere zu projizieren. Wir reagieren den Druck und den Schmerz aus unserem Inneren an den anderen ab. Wir missbrauchen einander tagtäglich als Projektionsflächen für das, was wir an uns selbst nicht aushalten.

- Das ist aus meiner Sicht die Erklärung für endlose Streitereien und endlose Kriege.
- Das ist die Erklärung dafür, warum Frieden so schwer erreichbar und so schwer zu halten ist – weil er in Wahrheit nicht erwünscht ist. Denn Frieden würde bedeuten, zur Gänze darauf zu verzichten, andere für den Schmerz verantwortlich zu machen, den man in sich trägt.
- Das ist auch die Erklärung dafür, warum wir Menschen so unglaublich grausam und gefühllos sein können – nämlich dann, wenn all der aufgestaute Schmerz mit einem Mal herausbricht. Oder dann, wenn wir uns gegen unseren eigenen Schmerz so hart gemacht haben, dass wir gar nichts mehr spüren können.

Wirklicher Frieden ist ohne Kenntnis des eigenen Unterbewusstseins unmöglich. Daher ist die Grenze, um die es eigentlich geht, keine Landesgrenze oder persönliche Grenze, sondern die Grenze zwischen unserem Bewusstsein und unserem Unterbewusstsein. Und daher geht es darum, diese Grenze möglichst weit in Richtung Unterbewusstsein zu verschieben und uns mit all dem auseinanderzusetzen, was wir dort finden. Es geht darum, all dem Ungeliebten in uns das Maß an Liebe zukommen zu lassen, das es braucht, um erlöst zu werden. Das ist es, was uns zu einem nachhaltigen echten Frieden führt, und zwar auf ganz natürliche Weise. Ohne Zwang und ohne Druck. Ohne Kontrolle und ohne Sanktionen. Ohne Waffen.

## **Dominanz weder fürchten noch bewundern**

Bewusste Menschen sind friedvolle Menschen, die es gerne sehen, wenn andere ihre eigenen Wege gehen. Unbewusste Menschen unterliegen dem Zwang, andere zu bewerten, zu kritisieren, zu verurteilen, sich in das Leben anderer einzumischen und sie zu dominieren, ihnen ihren Willen und ihre Vorstellungen aufzuzwingen. Vor diesem Hintergrund wird klar, dass Dominanzstreben aus einem tiefen inneren Schmerz, einer tiefen Unzufriedenheit mit sich selbst heraus entsteht. Daran ist nichts Bewundernswertes, egal wie pompös oder eindrucksvoll es daherkommt. Solange wir dominieren wollen, kann es keinen Frieden geben.

## **Frieden ist kein Zustand**

Was kann also getan werden, um den Frieden zu finden und zu halten? Vielleicht ist es hilfreich, wenn man Frieden nicht als Zustand versteht. Nicht als etwas, das IST, sondern als etwas, das man MACHT und das aufhört, wenn man es nicht mehr macht.

In diesem Sinn kann man sagen, es ist nicht DER Frieden, sondern DAS Frieden. Ein Zeitwort, eine Tätigkeit, eine Handlung:

- Das Frieden ist, Brücken zu bauen.
- Das Frieden ist, in die Position des anderen zu schlüpfen, ohne Wenn und Aber.
- Das Frieden ist, ein persönliches Bild einer friedvollen Gesellschaft in sich zu tragen, es zu nähren und zu pflegen.
- Das Frieden ist, die Verbindung zu suchen, zuallererst und vor allem zu mir selbst. Wenn ich mit mir selbst im Frieden bin und daher meine Mitmenschen von meinen Projektionen verschone, ist schon das Allerwichtigste geschehen.

- Das Frieden ist, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir alle Schmerz in uns tragen, mit dem jeder auf seine Art zu tun hat. Dieses Bewusstsein kann zu einer Art von Verbundenheit heranreifen, der keine Meinungsverschiedenheit mehr etwas anhaben kann.

Christian Ponleitner

*Andocken an die Natur..... manchmal in Kreisen.....  
meinen Körper fühlen.....gehen.....  
ich brauche mehr Zeit als ich dachte.....  
aber was ist Zeit im Vergleich zum Leben?*

*Maria Wipplinger, 2016*

### **LEITLINIEN und Selbstdarstellung der GRUPPE 94**

Wir sind ein gemeinnütziger Verein bestehend aus Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychotherapie, Körperarbeit, Kreativität und Lebens- und Sozialarbeit, sowie aus Betroffenen und Angehörigen. Der Verein stellt sich die ganzheitliche Beratung und Unterstützung von Menschen mit der Diagnose „Krebs“ und deren Angehörigen zur Aufgabe. Dies ist aber kein Ausschlusskriterium, sondern lässt andere medizinische Diagnosen zu.

Wir wenden uns an Menschen mit der Diagnose „Krebs“ und deren Angehörige. Gemeinsam mit den Betroffenen finden wir einen Weg, die schulmedizinische Behandlungen sinnvoll zu ergänzen. Wir sind davon überzeugt, dass nur ein ganzheitlicher Umgang mit der Krankheit Sinn macht und nehmen die Seele ebenso ernst wie den Körper. Seelisch-

körperliche Harmonie ist ein wichtiger Grundstein für Heilung und Vorbeugung.

Im Sinne der Gesundheitssicherung und -vorsorge werden auch Personen durch Therapie, Beratung und Supervision unterstützt, welche in eine psychische, physische oder materielle Not geraten sind, um eine weitere Verschlimmerung ihrer Situation zu vermeiden oder sie zu verbessern. Unser Hauptanliegen ist folgendes:

Alle die mit Krebs zu tun haben – Patienten, ihre Familien und Freunde, Ärzte und Therapeuten - wissen im Allgemeinen wenig über ein ganz wichtiges Gebiet: „Wie mobilisiert man die Selbstheilungskräfte des Patienten zur Unterstützung seines Behandlungsprogrammes?“

Es ist das Anliegen des heutigen holistischen Ansatzes, alle Ebenen eines Menschen, seine physischen, psychologischen und geistigen Aspekte, seine Beziehungen und seine Umgebung zu berücksichtigen. Erst wenn wir das Problem der Krebserkrankung aus der Sicht des Erkrankten, seiner Familie und der ihn Behandelnden betrachten, können wir erkennen, wie die vorhandenen Ressourcen zur Heilung und Selbstheilung am besten zu mobilisieren sind, damit das Behandlungsprogramm zur vollen Wirkung kommt.

Die Selbsthilfegruppen stellen dabei eine zentrale Vermittlungsrolle dar. Das Leben mancher Patienten kann verlängert werden, und zwar nicht, um sie mit allen Mitteln am Leben zu erhalten, sondern damit sie sich selbst intensiver und als Gestalter ihres Lebens erfahren.

Viele Patienten haben es geschafft durch Überzeugung und harte Arbeit, dass ihre Krebserkrankung zu einem Wendepunkt im Leben wurde, statt es zu beenden.

Wir bieten ein niederschwelliges Angebot von verschiedenen Therapien an, damit möglichst viele Betroffene davon profitieren können. Dies

beinhaltet, dass Erstberatungen und viele Gruppenangebote kostenlos sind.

- Selbsthilfegruppen
- Medizinische Erstberatungen
- Viele Gruppenangebote, zumindest beim Erstkontakt
- Viele therapeutische Angebote kostenlose Schnupperstunde

Betonen möchten wir, dass alle Erstkontakte unentgeltlich sind, und dass wir uns bemühen, unsere Angebote laufend weiter auszubauen. Aber gerade dieses kostenlose ErstsERVICE und unser intensives Engagement auch auf dem Gebiet der Gesundheitsvorsorge bringt uns als uneigennützig arbeitenden Verein in die Situation, auf finanzielle Unterstützung von Seiten öffentlicher Institutionen und privater Zuwendungen in Form von Mitgliedsbeiträgen oder Spenden angewiesen zu sein.

Als rein private Initiative sind wir darauf angewiesen, dass Menschen, Institutionen und öffentliche Medien mit Verständnis für die Problematik des Lebensbereiches Krebs uns dabei helfen.

01.06.2024

## **INNERER FRIEDEN**

Urlaub, am Meer sitzen und dem Rauschen der Wellen zuhören.

Ein guter Moment, um über Frieden nachzudenken, dachte ich. Die Wellen klatschen ruhig ans Ufer und ziehen sich wieder zurück, beides macht ein eigenes Geräusch.

Frieden! Was ist das eigentlich? Eine Zeit ohne Gewalt? Eine Zeit der inneren Ruhe und Gelassenheit? Da fällt mir das Zitat von Friedrich



Schiller ein: „Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt.“ Das verstehe ich schon, es gibt einen äußeren Frieden – unsere täglichen Nachrichten leider – und es gibt einen inneren Frieden. Der innere Frieden verlangt scheinbar gewisse Bedingungen, denn der Frömmste findet ihn „leicht“. In der Wikipedia-Definition wird davon gesprochen, dass Frieden „das Ergebnis der Tugend der Friedfertigkeit ist und damit verbundener Friedensbemühungen.“ Es geht um meine moralischen Werte und wie ich sie lebe.

Die Wellen schwappen ohne Pause hin und her und erinnern mich, dass ich ein Mensch der Bipolarität bin, ich schwinde ständig zwischen den vielen Polen hin und her und orientiere mich immer wieder neu. Komme ich überhaupt zur Ruhe oder ist das immer nur ein kurzer Moment des Innehaltens, und dann geht es schon wieder weiter. Friede, Glück und Liebe fallen mir ein. Diese moralischen Werte bedeuten mir schon viel, ich strebe sie an. Ich würde sie gerne festmachen, festhalten.

Die Krankheit macht dann auch noch viel mit mir, vor allem viel Druck. Ich will leben, ich habe noch viele Pläne und Ziele. Interessanterweise würde ich meine Krankheit als äußere Störung betrachten, obwohl sie aus mir herauskommt. Die ist wie dieser böse Nachbar, eine Störung oder Beunruhigung. Die habe ich und gleichzeitig sitze ich da am Ufer und spüre einen friedvollen Moment. Das ist sehr entspannend. Auch bin ich mit Menschen unterwegs, da läuft es gut, es ist friedvoll. Das ist sehr entspannend. Es ist eine subtile, spannende Wahrnehmung, trotz äußerer Bedrohung kann ich mir Momente des inneren Friedens schaffen. Und diese Momente sind sehr entspannend, ja heilsam und geben mir Kraft. Muss ich dazu am Meer sitzen? Nein!

Es geht um meine innere Haltung, ich kann mich abgrenzen und diese Momente schaffen, jederzeit und überall. Sind nicht die berührendsten Gedichte in Momenten der größten Bedrohung geschrieben worden? Dietrich Bonhoeffer schrieb aus dem Gefängnis heraus, im Bewusstsein, bald sterben zu müssen, ein berührendes Gedicht: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ (D. Bonhoeffer, 19.12.1944). Es stellt sich die Frage, ob ich gläubig sein muss, um Frieden zu erleben. Ich glaube Nein, wenn auch der Glaube uns moralische Werte zur Verfügung stellt, die über das Individuum hinausgeht, und diese Werte zu leben, bringt Frieden. Ich glaube, dass wir Menschen die Fähigkeit haben, unter Bedingungen von Bedrohung und Krieg in uns eine Kraft zu entdecken, die uns für ein höheres Ideal leben lässt. Im humanistischen Gedankenbild entwickeln wir Fähigkeiten, die das Individuum überwindet, die sich einer besseren Existenzform zuwendet. Es gibt so viele Beispiele: die Nachbarschaftshilfe in der Zeit von Corona, die Bürgerinitiativen bei den Flüchtlingsdramen, das Zusammenrücken der Familie in der Zeit der Krankheit. Für meinen inneren Frieden geht es darum, welche Wertigkeiten ich für mich entwickle. Das Schöne ist, dass ich hier eine breite Auswahl habe und ich bleibe trotzdem Ich.

Ich schaue den Wellen weiter zu und trinke ein Glas Wein.

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](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 € 45,-).  
**Ihre Spende ist steuerlich absetzbar!** ZVR461025341

**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)

Einladung zur **ORDENTLICHEN GENERALVERSAMMLUNG** des Vereins  
„Gruppe 94 - Zentrum für ganzheitliche Krebsberatung“  
**Mittwoch, 23. Oktober 2024, 19 Uhr**  
Gruppe 94, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b/3/5  
Stimmberechtigt sind alle ordentlichen Mitglieder.  
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



**Herzliche EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!**

Wir feiern **30-jähriges JUBILÄUM** der **GRUPPE 94**

im Innenhof und in den Räumen der Gruppe 94,

1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b,

Klagbaumgasse 6/Hofator

Samstag, **13. Juli 2024**, Beginn: **14 Uhr** – Open End