

# Die Zwiebel

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



**„Frieden“ – „Ernte“**

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

**Unser Thema: „ERNTE“**. Im Herbst gibt es nach der Ernte vielerorts ein „Erntedankfest“. Mit geflochtenen „Kronen“ aus Getreide wird der Dank für die Gaben der Natur, aber auch die Wertschätzung der Erntearbeit und der Gedanke des Teilens, ausgedrückt.

Die Natur zeigt uns ein Wachsen und Reifen, Fülle und Ernte, Ruhe und neues Aufblühen. Auch der Mensch erlebt diese Etappen. Jeder Tag unseres Lebens bietet uns die Gelegenheit, Samen auf unseren Lebensacker zu säen. Die Samenauswahl bestimme ich mit meinen Entscheidungen und Handlungen, dies wird die Ernte beeinflussen. Was ist mir wichtig? Sind es berufliche Erfolge? Erfüllte Beziehungen? Persönliche Ziele? Kann ich das Gute, auch im Kleinen, wahrnehmen? Staunen, was alles gelungen? Annehmen, was nicht gelungen? Erkennen, was geschenkt? Dankbar und zufrieden sein für das, was da ist?

Viktor Frankl verglich unsere Zukunft mit einem Getreidefeld, aus dem wir in der jeweiligen Gegenwart Korn ernten und dieses in die Scheune der Vergangenheit einfahren. Wir sollten nicht traurig sein, am Ende unserer Lebenszeit auf ein abgeerntetes Stoppelfeld zu blicken. Wir können froh und dankbar sein über das Korn, das bereits in der Scheune unserer Vergangenheit ruht. „Im Vergangensein ist nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.“

Wir freuen uns auf Ihr Kommen zu unseren Veranstaltungen.  
Viel Inspiration und Nachsinnen beim Lesen der „Zwiebel“!  
In Herzlichkeit Gina Kekere

## TERMINPLAN 2024

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

- **SELBSTHILFEGRUPPE „DIE ZWIEBEL Wien“ für Krebsbetroffene und Angehörige:** Dienstags, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94

Termine: 5.11. / 3.12. / 7.1.2025 / 4.2. / 4.3.

**Anmeldung** bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

- **SHG „Die Zwiebel Tulln“:** für Krebsbetroffene/Angehörige

Dienstags, 18 – 20 Uhr, Tulln, Nibelungengasse 11

Termine: 12.11./10.12./14.1.2025/11.2./11.3./8.4./13.5.

Josef Miligui: 0660 1210 500 od. [josef.miligui@krebsinfo.at](mailto:josef.miligui@krebsinfo.at)

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERENDE** findet nur bei Bedarf in der Gruppe 94 zu diesen Terminen statt:

28.11./ 26.12./ 30.1.2025/ 27.2., 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)

**ACHTUNG!!** Für die Teilnahme an manchen Veranstaltungen ist eine **ANMELDUNG per Telefon/per Mail erforderlich!!**

**Die Veranstaltungen finden statt:**

- in den Räumen oder im Innenhof der **Gruppe 94** oder

- im **Bezirksmuseum**, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4 (neben Gr94)

**\*\* HERZLICHE EINLADUNG** zu unserer **WEIHNACHTSFEIER \*\***  
im Restaurant Sokrates, 1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 60 b  
Dienstag, 10. Dezember 2025 **\*\* \*\* \*** Beginn um 19 Uhr

### **Einzelne Abendveranstaltungen:**

- **VIDEOABEND: „Das Ende ist mein Anfang“** – Verfilmung des Bestsellers von Tiziano Terzani, anschließender Austausch  
Dienstag, 19.11.2024, 18.30 Uhr, in der Gruppe 94 (Info >>)  
**Anmeldung:** Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642

- **„UNVERGESSENE ERINNERUNGEN“:** Einladung zu einem besinnlichen Abend im Gedenken an WegbegleiterInnen  
Mittwoch, 4.12.2024, 19 Uhr, in der Gruppe 94 (Info >>)  
**Anmeldung:** Gina Kekere 0699 11 81 85 78

- **MEDITATION & KLANGSCHALEN** – ein Erlebnisabend mit Dr. Thomas Schmitt und Sukayna El Ganayny-Prünner  
Dienstag, 17.12.2024, 19 Uhr, in der Gruppe 94 (Info >>)  
**Anmeldung:** Dr. Thomas Schmitt 0664 58 11 642

- **VORTRAG:** „Gesundheitsvorsorge mit **ätherischen Ölen** - Esoterischer Hype oder wissenschaftlich belegt?“  
Mit Dr. Elisabeth Gaudernak / **Aromatherapie** (Info>>)  
Mittwoch, 15. Jänner 2025, 19 Uhr, in der Gruppe 94

### **Regelmäßige Gruppenveranstaltungen:**

- **TROMMELN – FÜR ALLE:** mit Anna-Maria Steurer im Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4  
Montags, 17 Uhr, 11.11./2.12./13.1.2025/10.2./10.3.  
**Info:** 0660 760 98 93

**- GEMEINSAM SINGEN MACHT FREUDE:**

mit Anna-Maria Steurer, **Info:** 0660 760 98 93

Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4

Montags, 17 Uhr, 25.11./16.12./27.1.2025/24.2./24.3.

**- IMPROVISATIONSTHEATER** mit Käthe Sischka

**Anmeldung:** 0699 103 99 555 oder [kaethe.sischka@gmx.at](mailto:kaethe.sischka@gmx.at)

Dienstags, 18 – 21 Uhr, 12.11./ 10.12./ 14.1.2025, 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, 10.11.(Sonntag)/ 23.11./

7.12./ 21.12./ 4.1.2025/ 18.1.

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, 11.11./ 9.12./ 13.1.2025/ 10.2./ 10.3.

**- KLANGBAD - peruanischer Schamanismus:** Christian & Astrid  
Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist, freie Spende  
Donnerstag, 28.11., 19 Uhr, Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4

**Anmeldung/Info:** 0664 208 08 08 oder: [ehomai@icloud.com](mailto:ehomai@icloud.com)

**- SANSKRIT MANTRAS** - buddhist. u. hinduist. Heilgesänge:  
mitsingen od. einfach da sein u. wirken lassen, freie Spende

**Anmeldung:** Anna Gruber 0664 417 0232 od. [mantra@gruppe94.at](mailto:mantra@gruppe94.at)

Donnerstags, 18 Uhr, 7.11./ 5.12/ 9.1.2025/ 6.2./ 6.3., Gruppe 94

- **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE** im neuen Format mit Ilyas Klawatsch und Freunden, Gruppe 94, freie Spende  
**Anmeldung/Info:** [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com) oder 0664 141 89 97  
(bitte aufs Band sprechen, wir rufen zurück!)  
Freitags, 18 – 20 Uhr, 20.12. / 31.1.2025 / 21.3.

**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**

- **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  
**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)

## **Neue Selbsthilfegruppe der Gruppe94 – „Die Zwiebel Tulln“**

Seit fast 20 Jahren fahre ich nach Wien, um bei den Treffen der SHG „Die Zwiebel“ dabei zu sein. Als Krebspatient wollte ich in der Gruppe von Mitbetroffenen Informationen finden, heute will ich meine Erfahrung an neue Betroffene weitergeben. Dies will ich nun hier umsetzen, da es in Tulln und Umgebung keine SHG gibt. Einmal im Monat, an jeden 2. Dienstag, findet die Gesprächsrunde unter meiner Leitung von 18.00 bis 20.00 in den Räumlichkeiten in der Nibelungengasse 11 statt.

„Die Zwiebel Tulln“ ist eine moderierte Gruppe, um den TeilnehmerInnen einen geschützten Rahmen zu bieten. In der Beginnrunde erfrage ich, welche aktuellen Themen die Betroffenen mitgebracht haben. Nach der Sammlung der Themen kann jeder mit seinen Erfahrungen dazu antworten. Durch die Moderation achte ich darauf, dass die Diskussion nicht das Thema verliert. Um die vielen verschiedenen Krebsarten gut bewältigen zu können, ist es hilfreich, möglichst viele Aspekte kennen zu lernen, um den eigenen Heilungsweg zu finden. Der Glaube an den „richtigen Weg“ kann entscheidend für eine Genesung sein, denn der psychische Faktor macht den Körper empfänglich für eine effektivere Wirkung der Therapie. Im Austausch zwischen Betroffenen können die eigenen Entscheidungen gefestigt werden. Bei schwierigen Situationen bleibe ich mit Betroffenen gerne noch länger für ein persönliches Gespräch.

Termine: jeweils Dienstag, 18 – 20 Uhr in Tulln, Nibelungengasse 11  
12.11. /10.12.2024 /14.1.2025 /11.2. /11.3. /8.4. /13.5. /10.6.

Josef Miligui: 0660 12 10 500 oder [josef.miligui@krebsinfo.at](mailto:josef.miligui@krebsinfo.at)

## Neue Leitung der SHG „Die Zwiebel Wien“

Ich habe lange Zeit die Selbsthilfegruppe moderiert und übergebe jetzt an meine Nachfolgerin **Mag.a. Christa Kaderavek**. Sie ist ausgebildete Psychotherapeutin, hat eine große Lebenserfahrung und kennt die Selbsthilfegruppe bereits seit einigen Jahren. Daher kennen viele TeilnehmerInnen sie bereits persönlich und es sollte ein fließender Übergang sein. Das Konzept der SHG bleibt gleich, die TeilnehmerInnen bringen ihre Themen mit, die Leitung übernimmt die Organisation und die Moderation der Gruppe. Ich danke allen TeilnehmerInnen für ihre Offenheit, für die Bereitschaft zum Austausch und die Geduld, dem anderen zuzuhören und selbst mitzuschwingen. Ich werde als Betroffener weiterhin teilnehmen. Danke für diesen immer bereichernden Austausch. Ich konnte selbst viel lernen und merken, wie viele Lösungswege für Probleme möglich sind.

Thomas Schmitt

## DAS GLAS MILCH

Einst ging ein armer junger Mann von Tür zu Tür, um Waren zu verkaufen, damit er sein Medizinstudium finanzieren konnte. Er stellte fest, dass er nur noch ein Cent-Stück besaß, und er hatte Hunger. Da beschloss er, im nächsten Haus um etwas zu bitten. Als dort eine hübsche junge Frau die Tür öffnete, verließ ihn der Mut. So bat er nur um ein Glas Wasser.

Doch die Frau sah, dass er hungrig war, und brachte ihm ein großes Glas Milch. Er trank es langsam aus und fragte dann: „Was schulde ich Ihnen dafür?“



„Sie brauchen mir gar nichts dafür zu bezahlen“, sprach sie. „Meine Mutter hat mir beigebracht, dass ich niemals für eine Freundlichkeit Geld nehmen soll.“

„Dann danke ich Ihnen von Herzen!“ Als der Mann das Haus verließ, fühlte er sich nicht nur körperlich gestärkt, er spürte auch, wie er seinen Glauben an die Menschen wiedergewann. Er war kurz davor gestanden aufzugeben.

Einige Jahre später wurde diese junge Frau ernsthaft krank. Die Ärzte in ihrem Ort wussten nicht mehr weiter und schickten sie in die nächste Großstadt, baten die Spezialisten, die Behandlung dieser Erkrankung zu übernehmen.

Dr. Howard Kelly wurde gerufen, um sich die Patientin anzusehen. Als er den Namen der Stadt hörte, aus der sie stammte, blitzte ein seltsames Funkeln in seinen Augen auf. Er machte sich sofort auf den Weg zu ihrem Zimmer. In seinem weißen Kittel trat er an ihr Bett und erkannte sie sofort wieder. Dann ging er in sein Büro zurück, fest entschlossen, sein Bestes zu geben, um ihr Leben zu retten. Von diesem Tag an kümmerte er sich mit ganz besonderer Aufmerksamkeit um ihren Fall.

Nach einem langen Kampf war die Schlacht schließlich gewonnen. Dr. Kelly bat darum, dass die abschließende Rechnung zuerst ihm zur Prüfung vorgelegt würde. Er sah nur kurz darauf, schrieb dann eine Bemerkung an den Rand und schickte die Rechnung ins Krankenzimmer. Die Frau fürchtete sich davor, sie zu öffnen, weil sie sicher war, dass sie den Rest ihres Lebens damit verbringen müsste, sie vollständig abzubezahlen.

Endlich öffnete sie doch den Umschlag. Etwas Handgeschriebenes auf dem Rand der Rechnung fesselte sofort ihre Aufmerksamkeit. Sie las die Worte: „Vollständig bezahlt mit einem Glas Milch; gez. Dr. Howard

Kelly.“ Tränen der Freude schossen ihr in die Augen, ihr Herz war voll Dankbarkeit.

Aus: Weisheitsgeschichten aus aller Welt

## **FRIEDEN UND ERNTE**

Die Gruppe 94, das Thema Krebs – da ist schon das Thema Frieden eine Herausforderung. Eine schwere chronische Erkrankung, an deren Ende oft das Thema Tod steht, wie soll ich hier von „Ernte“ sprechen?

Bilder aus der Ukraine zeigen mir im Jahr 2024 Bauern bei der Ernte, Weizen ernten, während Bomben die Häuser zerstören.

Es sind die großen Katastrophen, die uns zeigen, ob mein Weg ein guter Weg ist. Über einen grippalen Infekt kann ich mich hinwegschummeln, auch wenn er gerade nicht in meine Planung passt. Bei der Diagnose „Krebs“ geht das nicht.

In „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ (Arkana, 2013) zählt Bronnie Ware diese Punkte auf:

- 1 Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.
- 2 Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.
- 3 Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
- 4 Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.
- 5 Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.

Meine Ernte, wenn ich ein oder mehrere Punkte lebe. Aber auch ein Wissen, meinen Weg neu zu überdenken und Ziele zu definieren, um meinen Frieden zu finden. Frank Ostaseski schreibt in „Die Fünf

Einladungen“ (Knaur 2017) zum Thema Krisen bewältigen und bewusster durch das Leben gehen, dass die 5 folgenden Punkte helfen, entspannter und bereichernd mit Krisen und unserer eigenen Endlichkeit umgehen zu können:

- 1 Warte nicht
- 2 Heiße alles willkommen, wehre nichts ab
- 3 Gib dich ganz in die Erfahrung
- 4 Finde mitten im Chaos einen Ort der Ruhe
- 5 Kultiviere den Geist des Nicht-Wissens

Dies hilft uns, unsere Mitte zu finden, die Ruhe und den Frieden in uns. Viele andere Bereiche zeigen auch auf dieses innere Leben hin, Zen-Buddhismus, Religionen, spirituelle Wege, auch C.O. Simonton in „Wieder gesund werden“. Dann lebe und erlebe ich eine entwickelte Reife, meine Ernte.

Es entbindet mich nicht davon, meinen Weg zu gehen, meine Ziele zu definieren, meine Werte zu entwickeln, denn die genannten Punkte sind nur ein Rahmen zur Orientierung. Es verhindert nicht meinen Schmerz, meine Not, meine Verzweiflung, aber es lindert meinen Schmerz, meine Not, meine Verzweiflung und hilft mir, sie zu überwinden.

Hier sind innere Werte angesprochen, darf ich auch „äußere Werte“ anstreben? Ja! Ich darf Macht anstreben, reich sein wollen, die Schönheit leben. Jesus, Buddha und andere sagen klar, es geht darum, beide Welten zu verbinden. Die Liebe ist eine Kraft, die wir alle kennen, und sie ist umso schöner und mächtiger, wenn ich die Selbstliebe mit der Außenliebe verbinden kann. Den eigenen Weg gehen bedeutet, sich in den Mittelpunkt zu stellen, wir sind alle aber Gemeinschaftswesen, d.h. ohne eine Gemeinschaft erreiche ich keine Vollkommenheit. „Ich bin ich und doch kann ich ohne dich nicht leben.“ Mein Weg grenzt dich

nicht aus, ich stehe nicht über dir, ich brauche dich. In diesem Spannungsfeld sich zu finden und nicht sich in einem Kampf zu verlieren, dazu helfen mir die 5 Punkte von Frank Ostaseski.

Frieden und Ernte, der Bauer erntet, was die Natur ihm schenkt. Nicht immer bist du zufrieden mit dem, was da ist. Gib dich der Erfahrung hin, dass „es ist, wie es ist“. Bleibe in der Ruhe, dass dein Weg deswegen nicht falsch ist und kultiviere den Geist des Nicht-Wissens, du weißt nicht, wozu es gut ist. Es ist schwer, seinen Schmerz auszuhalten.

Obiges zu bedenken hilft, seinen Weg zu haben und dadurch den Schmerz zu relativieren. Ich werde getragen vom „Du“, meine innere Ruhe trägt mich, meine Größe im Ausdruck meiner Kreativität, Spiritualität, Selbstliebe und meiner Gefühle tragen mich und heilen. Die Ernte.

Thomas Schmitt

### **WOMIT ICH ZUFRIEDEN BIN**

*Ich hab es gut gemacht, gut genug.*

*Es, das ist mein Leben.*

*Schmerzen erlitten und ertragen,*

*Mich bemüht – allzu sehr.*

*Mich angestrengt, gut zu sein,*

*Gut genug.*

*Für andere da sein und sorgen,*

*Für mich da sein und sorgen.*

*Leben, lachen, lernen und laufen –*

*Eher gehen, das aber mit Freude.*

*Vertrauen gefasst und verloren,  
Verloren und noch mal gefasst.  
Zu mir gestanden, immer wieder.  
Aus Erfahrung weise geworden,  
Mir und anderen vergeben,  
Die Zuversicht gepflegt.  
Mich mit Nachsicht betrachtet,  
Frieden im Herzen aufgesucht.  
Mein Licht in der Welt  
Leuchten lassen.*

Christa Kaderavek

### **VIDEOFILM: "Das Ende ist mein Anfang"**

Tiziano Terzani, geboren in Italien, war über viele Jahre Spiegel-Korrespondent für Asien und führte ein abenteuerliches, ereignisreiches Leben an wundervollen Orten. Ein unerklärlicher Durchfall brachte ihn zum Arzt und er fand sich wieder mit der Diagnose „Krebs“.

In seinem Buch „Noch eine Runde auf dem Karussell“ (Knaur, 2007) erzählt er von seinem Weg zu den verschiedensten Ärzten und Heilern auf dieser Welt. Mit viel Humor sucht er immer die Originale auf, zwischen Schulmedizin und Heilern, Geistheilern und Energetikern, er will Antwort bekommen auf das große Ganze. Warum bin ich krank geworden, der Zusammenhang zwischen Körper und Geist. Er findet viele Antworten.

Die ganz große Antwort gibt er uns in seinem 2. Buch „Das Ende ist mein Anfang“ (Goldmann, 2. Auflage 2010). Ein wunderbares, sehr

berührendes Gespräch mit seinem Sohn Folco spannt den Bogen über das Wagnis der Freiheit, über Mut, Liebe, Krankheit und Trauer, über die Vergänglichkeit, Momente der Schönheit und darüber, wie man lernt, loszulassen.

Der Bestseller wurde verfilmt, Bruno Ganz brillierte neben Erika Pluhar in der Hauptrolle. Gemeinsam wollen wir uns den Film anschauen, danach diskutieren, uns austauschen und die eigenen Erfahrungen teilen.

Dienstag, 19.11.2024, um 18.30 Uhr, in der Gruppe 94

### **„UNVERGESSENE ERINNERUNGEN“**

Gemeinsam wollen wir einen besinnlichen Abend im Gedenken an unsere verstorbenen WeggefährtInnen verbringen: Kerzen und Teelichter anzünden, Erinnerungen wecken, gemeinsam Erlebtes austauschen, vielleicht nur zuhören, weinen, lachen...

Unser „Gedenk-Buch“ liegt auf und kann mit Fotos, Parten und persönlichen Texten gestaltet werden, das hilft beim Trauern, Erinnern und Abschied nehmen. Erinnerungen, die das Herz berühren, bleiben. Danke, dass es euch gab, ihr habt euren Platz in unserer Mitte.

Herzliche Einladung am Mittwoch, 4.12.2024, ab 19 Uhr, Gruppe 94  
Anmeldung: Gina Kekere 0699 11 81 85 78



**„LICHTERSEE“** - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

eine geführte **Meditation** unterstützt durch **Klangschalen**

Mit Wachsamkeit, Achtsamkeit und einer guten Spannung durch das Leben zu gehen, hilft uns, Gefahren auszuweichen, Wunden zu schließen und mit Belastungen umzugehen. Entspannung ist der Gegenpol. Diese Meditation erlaubt uns, Körper und Geist zu entspannen und Kraft zu sammeln.

Meinen Körper als Abbild eines Sees, in den ich eintauche, ihn erforsche, ihm liebevoll Unterstützung und Kraft zukommen lasse, Heilung auf spiritueller Ebene, die Kräfte des Unterbewusstseins wirken lasse, wohlige Entspannung erleben und erholt und gestärkt wieder in den Alltag zurückkehren - dies darf an diesem Abend geschehen. Die Töne der Klangschalen verstärken den Effekt und nehmen mich mit auf die Reise nach innen.

Bitte um bequeme Kleidung, Matten und Decken sind vorhanden, Polster eventuell mitbringen für entspanntes Liegen. Wer will, kann auch sitzen.

Dienstag, 17.12.2025, Beginn um 19 Uhr, in der Gruppe 94.

Bitte um Anmeldung bei Dr. Thomas Schmitt: 0664 581 16 42

**Vortrag: Medizinische AROMATHERAPIE**

mit Dr. Elisabeth Gaudernak am 15.1.2025, 19 Uhr, Gruppe 94

Medizinische Aromatherapie ist eine wirkungsvolle Methode, die alleine oder in Kombination mit schulmedizinischen Verfahren zur Anwendung kommt. Sie wird in der Prävention von Krankheiten

eingesetzt und unterstützt eine rasche Genesung im Krankheitsfall, sie trägt zu mehr Wohlbefinden auf körperlicher und seelischer Ebene bei. „Die Medizinische Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), die seit Jahrtausenden angewandt wird und ätherische Öle zu therapeutischen Zwecken bei unterschiedlichsten Krankheitsbildern einsetzt.“

Mit Hilfe eines „Aromatogramms“ ist der gezielte Einsatz ätherischer Öle bei Bakterien und Pilzen möglich. Die wohltuenden Düfte dieser Öle haben aber auch eine ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele, heben unsere Stimmung und verhelfen uns zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Herzliche Einladung zu dieser Veranstaltung!

## **TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE in der Gruppe 94**

Unserer Einladung folgend bespielte Ilyas Klawatsch gemeinsam mit Freunden erstmals im Juni 2016 die auf Matten liegenden Teilnehmer in der Gruppe 94. Mehr als 20 Personen waren zu der Veranstaltung gekommen, interessiert und offen für die Wirkung der heilsamen Klänge der „Altorientalischen Musiktherapie“. Es war ein wunderbarer Erlebnisabend für alle Anwesenden. Seit damals bereichert Ilyas Klawatsch (Musiker, Musiktherapeut, Autor) unser Angebot. Ab Herbst 2024 bietet er ein neues 2-stündiges Format an, folgender Text dient zur Information.

### **Traditionelle Orientalische Therapie in der Gruppe 94:**

Wir werden die Zeit in der Gr94 allen Belangen der traditionellen Therapie – wie wir sie verstehen, vertreten und weitergeben – widmen.

Theoretische Einführung zum Thema traditionelle Therapie:

In diesem Teil wollen wir das allgemeine Phänomen traditioneller Therapien ergründen – nicht nur die Musiktherapie.



Aktive Musiktherapie: Singen traditioneller Lieder, aktives Musizieren (orientalische Instrumente sind zum Probieren auch für „Neuankömmlinge“ und „Nicht-Musiker“ geeignet!), archetypische Bewegungen und Tänze.

Passive Musiktherapie:

Makam-Musiktherapie, Image-Musiktherapie

Bei der passiven, rezeptiven Musiktherapie lauschen wir bequem liegend mit dem Kopf zu den Musikern ihren Improvisationen. Die heilsamen Klänge von Ud (Laute), Ney (Rohrflöte), Dombra und Trommel sowie der Klang des fließenden Wassers führen zu immer tieferer Entspannung, zu Ruhe, zu Ausgleich und zu unseren verborgenen Heilkräften.

Das orientalische Notensystem eröffnet einen neuen musikalischen Kosmos, der seit dem 9. Jhd. auch zur Heilung am Krankenbett in Spitälern des Orients benutzt wurde.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Alltagskleidung. Die Veranstaltung ist nicht geteilt in unterschiedliche Abschnitte, sie ist als Einheit aufgebaut und als solche zu besuchen – herzliche Einladung!

Vortragende: Ilyas G. Klawatsch & Freunde

Freitags, 20.12./ 31.1.2025/ 21.3., 18.00 – 20.00 Uhr, freie Spende

Gruppe 94, 1040 Wien, Klagbaumgasse 6/Hoftor

Anmeldung/Info: [info@bengusu.com](mailto:info@bengusu.com)

oder 0664 141 89 97 (Bitte aufs Band sprechen!)

### **Information: MITGLIEDSBEITRAG 2025**

Die „Gruppe 94“ ist ein **gemeinnütziger Verein** und wurde vor 30 Jahren gegründet mit dem Anspruch, Menschen mit der Diagnose Krebs und ihren Angehörigen in ihrer schweren Zeit zur Seite zu stehen.

Unsere **Angebote** für Sie sind vielseitig.

Kernstücke sind die Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“ für Krebsbetroffene und Angehörige und die „Ärztlich-Schamanische Ambulanz“.

Regelmäßig bieten wir den Betroffenen Einzelberatung und Therapie an und Gruppen, in denen sie spüren können, was sie für ihren Weg zur Heilung brauchen: EFT-Klopf- und Mentaltechnik, schamanische Gruppenarbeit, Improvisationstheater, Singen, Musiktherapie, Shiatsu... und vieles mehr. Außerdem veranstalten wir Vorträge, Filmabende und Lesungen. [www.gruppe94.at](http://www.gruppe94.at)

Durch die Mitgliedschaft können wir viele unserer Angebote **kostenfrei** bzw. auf Spendenbasis anbieten und somit vielen Betroffenen und Angehörigen die Teilnahme an Veranstaltungen und Aktivitäten ermöglichen. Bedürftige Menschen unterstützen wir mit Zuschüssen zu den kostenpflichtigen Angeboten.

**Im Lauf der Jahre konnten wir mit unseren Angeboten viele Menschen erreichen und unterstützen – möglich gemacht durch Ihre Mitgliedsbeiträge UND Spenden!**

**Dafür danken wir Ihnen von ganzem Herzen, denn all das wäre ohne SIE ALLE nicht möglich gewesen.**

Wir sind ein kleiner, unbürokratischer Verein. **Mitglied** werden Sie ohne spezielle Anmeldung ausschließlich **durch Überweisung des Mitgliedsbeitrages**.

Ihr Mitgliedsbeitrag legt die Basis für unsere Angebote. Corona und die Inflation sind leider auch an uns nicht spurlos vorbeigegangen. Und natürlich wollen wir unsere Angebote weiter für Sie aufrechterhalten.

**Ab 2025 beträgt der Mitgliedsbeitrag 60 EURO jährlich.**

Wir danken für Ihre Treue bzw. heißen Sie als neues Mitglied der „Gruppe 94“ herzlich willkommen!

## **Bericht: GENERALVERSAMMLUNG der Gruppe 94**

Am Mittwoch, 23.10.2024, fand ab 19 Uhr die Generalversammlung in den Räumen der Gruppe 94 statt.

Der alte Vorstand wurde nach einem Rechenschaftsbericht zur aktuellen Tätigkeit in der Gruppe 94 und dem durch einen Rechnungsprüfer abgesegneten Rechenschaftsbericht zur Finanzlage entlastet und entlassen. Der neue Vorstand wurde einstimmig gewählt. Das Siegel für die Spendenabsetzbarkeit ist weiterhin gewährleistet!

Der alte ist mit dem neuen Vorstand ident.

Obmann ist wieder Dr. Thomas Schmitt.

Vizeobfrau: Anna-Maria Steurer

Kassiererin: Beatrix Jahn (ehemalige Tessmer)

Schriftführer: Christian Ponleitner

Veranstaltungsmanagement: Renate Marschalek

Danke für die geleistete Arbeit. Wir nehmen den Schwung in die kommenden Jahre mit!

Die Gruppe 94 mit ihrem Leistungsangebot ist einmalig. Daran wollen wir weiterarbeiten.

DANKE! Obmann 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)