



**Rundbrief der Selbsthilfegruppe „Die Zwiebel“
Juni 2025**



„Beheimatet sein“

Jahresthema: „Liebe“

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Mitglieder und Interessierte!

Unser Thema: „BEHEIMATET SEIN“.

Je nach Erfahrungen, Einstellungen und Werten definiert jeder Mensch für sich diesen Begriff anders, viele verbinden damit ein Zugehörigkeitsgefühl. „Beheimatet sein“ - ein Grundbedürfnis? Fühle ich mich in meiner Mitwelt sicher und geborgen? Kann ich in einer Gemeinschaft lebendig sein, mich entfalten, handeln, aktiv mitgestalten? Die folgenden Beiträge beleuchten das Thema aus einer jeweils persönlichen Sicht – Danke an die VerfasserInnen!

Die SHG „Die Zwiebel“ ist ein Ort der Gemeinschaft. Sowohl **Betroffene** als auch **Angehörige** sind willkommen, in einem geschützten Raum ihre Erfahrungen in einer Atmosphäre von Vertrauen, Wertschätzung und Offenheit gemeinsam auszutauschen. Die regelmäßigen Treffen ermöglichen Sicherheit, schaffen wieder Boden unter den Füßen, geben Kraft, verbinden – gute Voraussetzungen für den einen oder anderen, sich auch hier eine Zeit lang „beheimatet“ zu fühlen!

Herzliche Einladung: **SOMMERFEST** am **12. Juli 2025**, Beginn 14 Uhr!
Allein oder in Begleitung - wir freuen uns, Sie im begrünten Innenhof der Gruppe 94 zu begrüßen: Zeit für Begegnung, beisammen sein, gemeinsam lachen, gemeinsam singen, das Buffet und unser Dasein genießen... einfach wohl fühlen!

Unsere meist kostenfreien **Veranstaltungen/Aktivitäten** richten sich an **Betroffene, Angehörige und alle Interessierten**, wir freuen uns über Ihre Teilnahme und auf ein Wiedersehen.
Alles Gute und viel Inspiration beim Lesen der „Zwiebel“!

In Herzlichkeit, Gina Kekere

TERMINPLAN 2025

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

- SHG „DIE ZWIEBEL“ für Krebsbetroffene und Angehörige jeden 1. Dienstag im Monat, 19 - 21 Uhr, Gruppe 94
Termine: 1.7. / 2.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12.

Anmeldung bei Christa Kaderavek: 0676 42 84 595

- Der **GEDANKENAUSTAUSCH FÜR TRAUERNDE** findet nur bei Bedarf in der Gruppe 94 zu diesen Terminen statt:
Donnerstags, 19 Uhr, 26.6./ 25.9./ 30.10./ 27.11.

Nur mit Anmeldung bei Heide Mühl: 0650 42 49 750

- SHG „Die Zwiebel Tulln“: für Krebsbetroffene/Angehörige jeden 2. Dienstag im Monat in Tulln, Nibelungengasse 11, 18 – 20 Uhr, Termine: 8.7./ 12.8./ 9.9./ 14.10.

Josef Miligui: 0660 1210 500 od. josef.miligui@krebsinfo.at

HERZLICHE EINLADUNG zu unserem SOMMERFEST!

4., Wiedner Hauptstraße 60b / Klagbaumgasse 6/ Hoftor
Samstag, **12. Juli 2025**, Beginn um **14 Uhr** – Open End

Kostenlose ANGEBOTE für ALLE INTERESSIERTEN

mehr Informationen: www.gruppe94.at

REGELMÄSSIGE GRUPPENVERANSTALTUNGEN:

- LIEBE DICH SELBST - Stärke deine Selbstheilungskräfte:

Atmung, Entspannung, Bewegung, Meditation, Visualisierung -
du kannst auch einfach nur da sein! Einstieg jederzeit möglich.

Freitags, 12 – 14 Uhr, 27.6./5.9./10.10./24.10./7.11./21.11./
5.12./19.12., in der Gruppe 94, freie Spende

Bitte anmelden bei Anna-Maria Steurer: 0660 760 98 93

- TROMMELN – FÜR ALLE: mit Anna-Maria Steurer im
Bezirksmuseum Wieden, 1040 Wien, Klagbaumgasse 4
Montags, 18 Uhr, 30.6./1.9./6.10./3.11./1.12./29.12.

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, 18 Uhr, 23.6./25.8./29.9./27.10./24.11./22.12.

- IMPROVISATIONSTHEATER mit Käthe Sischka

Anmeldung: 0699 103 99 555 oder kaethe.sischka@gmx.at

Dienstags, 18 – 21 Uhr, 10.6./14.10./11.11./9.12., 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

Neue Termine: Sonntags, 15 - 18 Uhr, 22.6./ 6.7./ 20.7./
3.8./ 17.8./ 31.8./ 14.9./ 28.9./ 12.10./ 26.10.

Alle aktuellen EFT-Termine unter: kalender.digital/eft-termine

- SCHAMANISCHE GRUPPENARBEIT: nur mit Anmeldung

eva.meyer-wegerer@gmx.at oder 0699 11 201 049

Gruppe 94 oder Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4, freie Spende
Montags, 19 – 21 Uhr, 16.6./ 8.9./ 13.10./ 10.11./ 1.12.

- KLANGBAD - peruanischer Schamanismus: mit Christian & Astrid,
Töne, Lieder und Musik reinigen Körper und Geist, freie Spende
Donnerstag, 19 Uhr, 2.10. // 27.11., Bezirksmuseum, 4., Klagbaumg. 4
Anmeldung/Info: 0664 208 08 08 oder: ehomai@icloud.com

- Neu! MEDIZINBUDDHA-PRAXIS-RITUAL in der Gruppe 94:
mehr Info auf den nächsten Seiten, freie Spende

Anmeldung: Anna Gruber 0664 417 0232

Dienstags, 19 Uhr, 17.6./ 8.7./ 12.8./ 9.9./ 8.10./ 12.11.

- 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
Donnerstags, 18 Uhr, 26.6./31.7./28.8./25.9./30.10./27.11, in Gr94

- TRADITIONELLE ORIENTALISCHE THERAPIE im neuen Format
mit Ilyas Klawatsch und Freunden, Gruppe 94, freie Spende

Anmeldung/Info: info@bengusu.com oder 0664 141 89 97

(bitte aufs Band sprechen, Rückruf folgt!), 2 Termine:

Freitags, 10.10. im Bezirksmuseum, 4., Klagbaumgasse 4,
28.11. in der Gruppe 94, jeweils 18 – 20 Uhr

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: € 200,-**

Info und Anmeldung: Christian Ponleitner 0664 735 46 511 oder christian.ponleitner@gmx.at

Alle aktuellen EFT-Termine unter: 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

ALLE AKTUELLEN TERMINE finden Sie unter www.gruppe94.at

WO ist die Gruppe 94 beheimatet?!?

31 Jahre sind wir in der Wiedner Hauptstraße zu Hause, 2026 soll das ganze Haus generalsaniert werden. Dies bedeutet: mindestens 2 Jahre Umbau und danach neue Mietvorschreibungen. In den 2 Jahren des Umbaues Lärm, Schmutz und eine geplante Verkleinerung der Räumlichkeiten. Da ist eine therapeutische Arbeit nicht machbar.

Wir suchen eine neue Heimat.

Wir brauchen: etwa 80 m², ideal mit 3 Räumen, einer davon größer. Ruhige Lage, gut erreichbar. Nicht zu teuer, da wir ein gemeinnütziger Verein sind mit einem kleinen Budget.

Wir suchen eine Übergangslösung oder eine feste neue Heimat.

Wir wenden uns an alle FreundInnen der Gruppe 94 mit der großen

Bitte um Unterstützung, eine Lösung zu finden.

Helft uns bitte, eine neue Heimat zu finden!!

Thomas Schmitt, Obmann Gruppe 94

BEHEIMATET SEIN

Mit 19 Jahren bin ich als Studentin nach Wien gekommen und hatte vom ersten Tag an das beglückende Gefühl, zuhause angekommen zu sein. Und dieses Gefühl ist bis heute geblieben. Ich komme aus einem sehr kleinen, beschaulichen oberösterreichischen Städtchen, eingebettet in eine wunderbare Großfamilie. Aber die ständige Kontrolle aller Bewohner untereinander fand ich als Heranwachsende mehr und mehr als Einengung. So habe ich dann das Eintauchen in die Anonymität der Großstadt, das Gefühl von Freiheit sehr genossen. Ich bin schnell und aus vollem Herzen eine Wienerin geworden.

Seit vielen Jahren verbringe ich die Sommer wieder in der Nähe meiner Heimatstadt, kann auch heute eine Liebe für diese Gegend empfinden, Heimatgefühl spüre ich aber vor allem im Wald. Dieser Mühlviertler Wald war für uns Kinder Abenteuerspielplatz, wir kannten die besten Plätze, um Heidelbeeren und Himbeeren zu sammeln. Im Winter durften wir Jäger zum Rehe füttern begleiten. Heute sitze ich manchmal ganz still mitten in diesem Wald, höre dem Wind und den Vögeln zu,

erfreue mich am Duft des Waldes, spüre das Kind in mir, das ich einst war.

Mit den wachen Sinnen eines Kindes kann ich dann auch die unsichtbaren Wesen, die den Wald bevölkern, wahrnehmen. Die Stille ermöglicht es mir, Verbindung mit den Naturwesen aufzunehmen. Ich gehe in Kontakt mit meiner Inneren Welt, eine wunderschöne Welt, in der ich meine Krafttiere finde, Weisheitslehrer, die ich um Rat bitten kann, Lichtwesen, die mich beschützen. Ein Kraftort, der mir Heimat ist, immer für mich zugänglich, wo immer ich auch in der Außenwelt bin. Diesen Ort besuche ich auch in meinen Träumen oder auf einer schamanischen Reise.

Wie ich diese Innenwelt, diese nichtalltägliche Wirklichkeit in mir finde? Jeden zweiten Montag im Monat gibt es in der Gruppe 94 einen „Schamanischen Gruppenabend“. Lorenz Skerjanz und ich teilen an diesen Abenden unser schamanisches Wissen und mit allen Teilnehmern begeben wir uns auf eine schamanische Reise in die Anderswelt. Jeder, der Interesse daran hat, ist herzlich eingeladen!

Eva Meyer-Wegerer

DIE HEIMAT ALLER HEIMATLOSEN

Was tun wir nicht alles dafür, auch einen Platz in der Gruppe zu bekommen und erst recht dafür, ihn dann behalten zu können? Was tun wir nicht alles, nur um nicht verstoßen zu werden? Wie kommt es, dass wir so viel auf uns nehmen, uns so viel versagen, wenn es darum geht, dazu zu gehören, also eine „Heimat“ zu haben?

Ich denke, dass der Grund dafür in den allermeisten Fällen in den Erfahrungen mit der ersten „Heimat“, also der eigenen Familie, liegt.

Dort haben wir gelernt, dass wir NUR unter bestimmten Bedingungen dazugehören dürfen. Wir haben gelernt, dass wir alle Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche, die hier nicht gern gesehen sind, verstecken, also unterdrücken, müssen. Wir haben somit gelernt, dass wir hier, so wie wir WIRKLICH sind, wie wir sind, wenn wir uns lebendig fühlen, nicht erwünscht sind. Das ist eine Erfahrung, die das Leben in allen folgenden „Gemeinschaften“ wie Ehe, eigene Familie, berufliches Umfeld, Beziehungen jeder Art, zu einem Angst-Thema macht.

„Heimat“ und „Liebe“ mit Bedingungen

Mit der Erfahrung, dass ich nur dann einen Platz habe, wenn ich bestimmte Anforderungen und Erwartungen erfülle, wird der Grundstein gelegt für meinen folgenden, meist lebenslangen Selbstverrat. Denn das Unterdrücken meiner WIRKLICHEN Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche wird zur absoluten, nicht mehr hinterfragten Gewohnheit und eventuell als „Reife“ und „Anpassungsfähigkeit“ sogar noch zur Tugend erhoben. Aber dennoch werde ich mich dort, wo ich mich verraten muss, um dazuzugehören, mit Sicherheit niemals wirklich zugehörig fühlen. Ich werde immer spüren, dass ich hier nur geduldet bin, und zwar genauso lange, wie ich die jeweils gültigen Anforderungen und Erwartungen erfülle.

Ohne mich kein Leben

Dazu kommt, dass nichts so weh tut, wie SICH SELBST abzulehnen. Es ist NICHT die Ablehnung der anderen! Denn die kann uns nichts anhaben, wenn wir selbst zu uns stehen. Sich selbst abzulehnen, erzeugt den intensivsten Schmerz. Sich selbst zu verraten, ist die schlimmste Demütigung und erzeugt die tiefste Unsicherheit, die sich auch in Form von Orientierungslosigkeit und Hilflosigkeit zeigt. Nicht zuletzt führt Selbstablehnung zu tiefer Einsamkeit. Nicht andere Menschen, sondern ich selbst fehle mir.

Selbstablehnung überschattet das ganze Leben. Sie kostet die Lebensfreude, die Lebenskraft, den Lebenssinn. Wenn man das eigene Leben nicht leben kann, hat man kein Leben. Wenn man sich selbst nicht hat, hat man nichts. Indem man mit sich selbst leben muss, sich selbst Tag für Tag ertragen muss, während man sich selbst ablehnt und verachtet, bleibt kein Platz für irgendeine Art echter Freude. Das Leben wird zur beständigen Qual. All das zeigt: Selbstablehnung ist KEINE akzeptable Einschränkung und auch keine Kulturleistung. Und sie ist auch kein akzeptabler Preis für irgendeine Art „gesellschaftlicher Ordnung“. Selbstablehnung ist einfach nur DIE Katastrophe, für jeden von uns, gleichermaßen. Auf der persönlichen und der gesellschaftlichen Ebene.

Ohne mich keine Heimat

Dass eine Gruppe, die Selbstverleugnung als Preis für die Zugehörigkeit verlangt, keine „Heimat“ sein kann, wird anscheinend allgemein stillschweigend hingenommen. Und so gesehen sind wir alle, zumindest aus meiner Sicht, praktisch heimatlos. Ohne es recht zu begreifen. Wir finden zwar keinen Frieden, fühlen uns nirgendwo wirklich zuhause, wirklich geliebt, wirklich geschützt, wirklich willkommen. Aber nachdem es mehr oder weniger allen so zu gehen scheint, haben wir uns auch mehr oder weniger damit abgefunden, ohne wirkliche Heimat auszukommen.

Das heißt also, es gibt keine Heimat? Das ist nur eine Illusion? Ein frommer, aber in Wahrheit unerfüllbarer Wunsch? Ich denke, die Lösung für das Problem der fehlenden Heimat ergibt sich aus ihrer Entstehungsgeschichte. Also aus unseren ursprünglichen persönlichen Erfahrungen mit „Heimat“ und den Konsequenzen, die wir daraus gezogen haben. Und ich kann sagen, dass das nicht nur eine Theorie ist, sondern dass mir die Praxis Recht gibt: **Wer damit aufhört, sich selbst zu verraten, findet wirkliche Heimat.** Vielleicht sehr schnell, vielleicht nach und nach. Er findet sie dort, wo er sie vielleicht nie gesucht hätte:

in sich selbst. Und wer in sich selbst Heimat gefunden hat, kann sie auch Anderen bieten. Diese Anderen kommen dann auch. Von ganz allein.
Christian Ponleitner

Wieder in von-Kindesbeinen-an Gesellschaft

*Innige Verbundenheit.
Sie durchfließt mich
von Kopf bis Fuß
und durch Geist und Seele.
Vertraut die Sprache,
der Humor.*

*Wieder-Erkennen, wie sehr,
wie ähnlich, wie fein
sich im Moment ergänzend
die Wahrnehmung entfaltet,
im Dialog, der dahinfließt
als stetiger immerwährender Fluss.*

Julia Katzan, Hamburg, 9.5.2025

Beim "Zwiebel"-Treffen im Mai war Julia als Angehörige in unserer Runde. Sie plante eine Fahrt nach Hamburg zu ihrem Bruder, um Zeit mit ihm zu verbringen. Drei Tage später erhielt ich ein Mail aus Hamburg mit Julias Beitrag zum Thema "Beheimatet sein" - danke!

BEHEIMATET SEIN

Am 31. Mai machten wir, 16 Personen, einen Ausflug zu dem buddhistischen Stupa in Grafenwörth an der Donau. Wir erlebten einen wunderschönen Sommertag, wir fanden einen spirituellen Ort mit einem warmherzigen Mönch, der uns zu dem Stupa und zum Buddhismus eine Einführung gab, und wir machten als Gruppe schöne mantrische Gesänge und Meditationen, die uns als Gruppe zusammenfügten.

Somit fanden wir eine spirituelle Heimat. Beheimatet sein ist nicht nur das persönliche Empfinden, sondern es ist der Austausch in einer Gemeinschaft, der Austausch mit einer Gemeinschaft, es ist ein Geben und Nehmen. Im Buddhismus kann ich als Individuum das Nirwana nicht erreichen, selbst wenn ich erleuchtet bin, wenn die Umgebung im Leid zurückbleibt. Ich finde keine innere Heimat, wenn meine Umgebung im Krieg liegt. Um es klarzustellen, ich kann zu Hause sein, es kann Krieg sein und ich weiß, wo ich zu Hause bin.

Doch beinhaltet für mich beheimatet sein, auch einen gewissen Frieden zu haben, in mir und um mich herum. Gleichzeitig wirkt meine Herkunftsfamilie, wirkt die Gesellschaft und die Landschaft, aus der ich komme, in mir fort, formt mich und beeinflusst mich, solch eine Umgebung wieder zu finden. Hier beginne ich als Individuum, denn ich habe die Chance, meine eigene Vorstellung, meine Visionen einzubringen und somit das Zuhause zu verändern. Der Frieden meiner Eltern ist nicht der Frieden in meiner Heimat, die Heimat muss sich verändern, denn die Welt verändert sich ebenfalls. Wir sind aufgefordert, an dieser friedvollen Heimat mitzuarbeiten.

Thomas Schmitt

WOHIN WIR GEHEN

Wohin gehen wir? Wohin marschieren wir?
Welche Richtung, welche Route wählen wir?
Ich ziehe meine Schuhe an und mach mich auf den Weg.
Nehme meine ganze Kraft bei jedem Tritt in den Boden.
Bei jedem Schritt ein leises Knirschen.
Ich spüre es, nehme es wahr.
Gehe weiter. Laufe weiter.
Möchte wissen, wie es nach der nächsten Kurve weiter geht.
Schaue neugierig um die Ecke. Bin gespannt, bin aufgeregt.
Mein Herz pocht. Meine Augen blicken erwartungsvoll.
Bin am Ende der Kurve angelangt, der Weg zweigt sich.

Mein Kopf fragt sich: „Links oder rechts? Rechts oder links?“
Bin unsicher, traue mich nicht den nächsten Schritt zu setzen.
Habe Angst. Was, wenn ich falsch gehe und mich dann verlaufe?
Dann finde ich womöglich nie wieder zurück.
So bleibe ich stehen und schaue. Schaue den Vögeln zu
wie sie ihre Flügel schlagen und in die Freiheit fliegen.

Eine sonderbare Sehnsucht nach dem Leben überkommt mich.
Habe Sehnsucht nach mehr.
Mehr lachen und weinen. Mehr schreiben und reimen.
Mehr tanzen und singen. Mehr Spaß und weniger ringen
und manchmal auch durch ein Feuer springen.
Mehr Musik und schöne Sachen
und zwischendurch einem Menschen, der einem wichtig ist,
ganz einfach so eine Freude machen.
Mehr Gefühl und auch mehr Freudentränen
und sich auch manchmal nach dem Sinn des Lebens sehnen.

So stehe ich an der Gabelung und merke:

„Ohne Ich, kein Gefühl. Ohne Gefühl, keinen Mut.

Ohne Mut, kein nächster Schritt. Ohne Schritt, kein Weiterkommen.

Ohne Weiterkommen – Stillstand.“

Erneut fragt der Kopf - doch diesmal den Bauch:

„Wohin willst du nun gehen?“

Und diesmal antwortet der Bauch ganz sanft und klar:

„Dorthin, wo mir auch mein liebes Herz folgt.“

Katharina K.

Die Kraft der Sanskrit-Mantras & Medizinbuddha-Praxis

Ein Erfahrungsbericht und eine Einladung

Henry Marshall, ein bekannter amerikanischer Psychologe, der Sanskrit-Mantras in seiner therapeutischen Arbeit einsetzt und viele davon in unserer westlichen Welt populär machte, schrieb einmal: „**Mantras sind magische Klänge des Schutzes, der Heilung und der Befreiung.**“
Besser könnte ich es nicht sagen.

Seit 2019 leite ich die Sanskrit-Mantra-Abende in der Gruppe 94. Wir singen sowohl hinduistische als auch buddhistische Mantras und besprechen ihre Zusammenhänge und Bedeutungen.

Warum „magische Klänge“?

Sanskrit-Mantras sind Geschenke wohlwollender, mitfühlender, transzendenter Kräfte an uns Menschen. Durch das Rezitieren oder Singen verbinden wir uns mit diesen Kräften – und können so ihre wohltuende Wirkung erfahren.

Seit Tausenden von Jahren werden diese Mantras gesungen und

rezitiert; ihre positive Wirkung ist mittlerweile auch wissenschaftlich belegt.

Die stärkste Kraft der Mantras entspringt aus Liebe, Mitgefühl, und Dankbarkeit. Sie öffnen das Herz und lassen es wachsen. Wir entwickeln mehr Mitgefühl für uns selbst und für andere. Wir erkennen Zusammenhänge, können loslassen, vergeben und uns von Dingen lösen, die uns nicht guttun.

Sanskrit-Mantras fördern Kreativität, Weisheit und Lebensfreude – sowie Achtung vor der Schöpfung und uns selbst. Der Geist kommt zur Ruhe. Das innere Glück erwacht.

Reise nach Südindien – zum Medizinbuddha-Ritual

Im Herbst 2024 durfte ich nach Südindien reisen. In einer kleinen Gruppe, unter der Obhut eines Lamas, besuchten wir mehrere tibetische Klöster. Die Reise fiel auf die Zeit der Medizinbuddha-Feiertage.

Dank des hohen Ansehens unseres Lamas bei den Mönchen durften wir am jährlichen **Medizinbuddha-Ritual im Sera Mey-Kloster** teilnehmen – einer kraftvollen spirituellen Praxis, die für ihre heilende Segenskraft bekannt ist. Während des Rituals werden jedes Jahr angehende Ärzte angelobt.

Das Ritual begann täglich um 5 Uhr früh. Gegen 7 Uhr reichten junge Mönche das Frühstück – tibetischen Buttermilch und frisch gebackene Brötchen. Nach etwa 20 Minuten Pause wurde das Gebet fortgesetzt. Ich war nicht nur zum Beten und Meditieren dort. Wir halfen aktiv mit – während der Zeremonien trugen wir Gebetsrollen durch den gesamten Tempel, vorbei an den betenden Mönchen, bis hin zum Altar – ein bewegender Moment uns alle.

Am letzten Abend in Sera Mey durften wir an einem **Feuerritual** teilnehmen. Dabei wurde – nicht nur sprichwörtlich – Öl ins Feuer gegossen. In einer riesigen Feuerschale wurden unzählige kleine Zettel

mit Heilungsbitten verbrannt – ein starkes Symbol für Transformation und Loslassen.

Wir hatten auch die Möglichkeit, die **Tibetische Medizinuniversität** sowie die **Höhere Schule für tantrische Medizin** zu besuchen. Dort konnten wir den Studierenden bei ihren Übungen und Gebeten zusehen – eine eindrucksvolle Begegnung mit gelebtem Wissen und spiritueller Tiefe.

Einladung zur Medizinbuddha-Praxis in Wien

Ab dem 17. Juni finden in der Gruppe 94 monatlich Medizinbuddha-Praxisabende statt.

Mittlerweile wurde ich von meinem Lama darin unterrichtet, wie die originale tibetische Medizinbuddha-Praxis durchgeführt wird. Ich habe auch die authentischen Texte und Sanskrit-Mantras dazu überreicht bekommen.

Ich möchte uns die Möglichkeit geben, in einem kurzen und einfachen Ritual mit der heilenden Kraft des Medizinbuddhas in Verbindung zu treten – um den inneren Arzt in uns zu stärken.

Man kann dabei auch für das Wohl anderer, oder für das Wohl aller Wesen präsent sein.

Die Praxis selbst dauert **nicht länger als 20 Minuten.**

Vor dem Ritual erkläre ich den genauen Ablauf.

Auch in der Stille wirkt das Mantra – wer einfach nur fühlt und im Herzen anwesend ist, ist voll und ganz Teil dieser Praxis.

Aus Respekt vor dem Medizinbuddha und dieser alten Tradition bitte ich euch, eure Schuhe im Vorraum auszuziehen.

Ich freue mich über eure Anmeldung!

Herzlichst,

Anna Gruber

Rückblick: Schamanisches Wochenende mit Galsan Tschinag

Auf Einladung von Dr. Birgit Fritz, österreichische Gesellschaft für Drama- und Theatertherapie, und Dr. Thomas Schmitt, Gruppe 94, hat Galsan Tschinag im Mai einen Stopp in Wien auf seiner Tour durch Europa gemacht. Galsan Tschinag ist ein international bekannter Schamane aus dem hohen Altai, Tuwa, ein Gebiet in der Mongolei. Er studierte Germanistik in Leipzig, kann daher sehr gut Deutsch und schreibt viele seiner Bücher auch in dieser Sprache. Eine Lesung und 2 Seminare fanden statt.

Die Gruppe 94 bietet seit 2007 eine ärztlich-schamanische Ambulanz an und eine spirituelle Unterstützung durch einen regelmäßig stattfindenden schamanischen Arbeitskreis. Hier in einen Austausch zu kommen, war der gewünschte Höhepunkt.

Schamanisches Wissen wird in Naturvölkern anders vermittelt als in städtisch – industriellen Gesellschaften. Dort lernt ein Schamane, in dem er mit seinem Lehrmeister lebt, oft Jahre lang, bei uns wird die Ausbildung durch Konzepte vermittelt. Insofern will Galsan Tschinag auch nicht diskutieren oder einen Vortrag halten, sondern über Erzählungen und konkreten Übungen sein Wissen und Können zeigen und dann auch konkret auf Fragen eingehen. Dies verlangte von den Teilnehmern, konkrete Fragen, Anliegen oder Bedürfnisse, die echt und ehrlich gemeint waren, zu stellen.

Dies hat im Seminar am Samstag sehr gut geklappt, durch konkrete Fragestellungen einzelner Teilnehmer kam es zu einer Reihe von schamanischen Erlebnissen. Schamanische Reisen in die Anderswelt, Stein- und Knochenorakel zeigte Galsan und beantwortete auch Fragen dazu. Im Seminar am Sonntag lief es anders, da keine Fragen ihm gegeben wurden. Hier stand das Erzählen im Mittelpunkt. Das war ein

wenig schade. Er ist ein begnadeter Erzähler und er hat ein sehr vielfältiges Leben geführt, daher hat er auch viel von seinen anderen Projekten erzählt. Man musste aufpassen, denn trotz seiner Erzählung über sein Leben, kam er immer wieder zum Schamanismus zurück. So konnte man trotzdem einiges mitnehmen.

Schamanisches Handeln ist körperliche Arbeit und ich sage von hier aus nochmals danke, denn es war dem 83-jährigen Galsan anzumerken, dass er bis an seine Leistungsgrenze gegangen ist. Daher von hier aus nochmals Danke und alles Gute für seinen weiteren Weg.

Thomas Schmitt

MITGLIEDSBEITRAG 2025

Als gemeinnütziger Verein sind wir auf IHRE Zuwendung angewiesen!
Durch IHREN Mitgliedsbeitrag und IHRE Spenden ermöglichen Sie uns, viele betroffene Menschen mit unseren Angeboten zu erreichen und zu unterstützen – herzlichen DANK dafür!

Mitglied unseres Vereins werden Sie ohne spezielle Anmeldung ausschließlich **durch Überweisung des Mitgliedsbeitrages**.
Spenden sind steuerlich absetzbar! Beides brauchen wir!!

Für 2025 beträgt der Mitgliedsbeitrag 60,- EURO.

„Alten“ Mitgliedern sagen wir großen Dank für die Unterstützung (bitte auch weiterhin!), neue Mitglieder heißen wir herzlich willkommen!

DER LÖWENZAHN

Ein Mann, der in einem kleinen Dorf beheimatet war, beschloss, einen Garten anzulegen. Also bereitete er den Boden vor und streute den Samen wunderschöner Blumen aus.

Als die Saat aufging, wuchs auch der Löwenzahn. Da versuchte der Mann mit mancherlei Methoden, des Löwenzahns Herr zu werden. Weil aber nichts half, ging er in die ferne Hauptstadt, um dort den Hofgärtner des Königs zu befragen.

Der weise, alte Gärtner, der manchen Park angelegt und allzeit bereitwillig Rat erteilt hatte, gab vielfältig Auskunft, wie der Löwenzahn loszuwerden sei. Aber das hatte der Fragende alles schon selbst probiert.

So saßen die beiden eine Zeitlang schweigend beisammen, bis am Ende der Gärtner den ratlosen Mann schmunzelnd anschaute und sagte: „Wenn alles, was ich dir vorgeschlagen habe, nichts genützt hat, dann gibt es nur noch einen Ausweg: Lerne, den Löwenzahn zu lieben.“

Aus: Weisheitsgeschichten aus aller Welt



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

Als gemeinnütziger Verein ist die „Gruppe 94“ auf Ihre **Unterstützung** angewiesen. Wir bitten um **Spenden** (jeder Betrag willkommen!) **und/oder Mitgliedschaft** (Jahresbeitrag € 60,-).
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar! Name/ Geburtsdatum angeben!
ZVR 461025341

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

Redaktion: Gina Kekere, Layout: Thomas Schmitt

Grafik: Gina Kekere,

Druck: blauPAUSE, www.blaupause.org