

## **Der Ort selbst ist uns Lehrer für unseren Alltag**

ZenPeacemaker-Retreat am 17. Mai 2025 in der NS-Gedenkstätte  
„Geschichtsort Stadthaus“ Hamburg

Am Samstag, dem 17. Mai, führen ZenPeacemaker u.a. der Wellen-Sangha in der NS-Gedenkstätte im Stadthaus Hamburg ein Besinnungs-Retreat durch. Neben dem Besuch der Ausstellung und einer Annäherung an Biografien von Inhaftierten, steht vor allem der so genannte "Seufzergang" im Mittelpunkt, durch den die Opfer von ihren Arrestzellen zu den Verhörräumen getrieben wurde, wo sie erniedrigt, meist auch gefoltert wurden. Dort werden wir meditieren und uns anschließend im Seminarraum gegenseitig beim Council zuhören.

Das Stadthaus an der Stadthausbrücke/Neuer Wall, heute die „Stadthöfe“, war bis Juli 1943 Sitz des Hamburger Polizeipräsidiums. In dem Gebäudekomplex waren mehrere zentrale Befehlsstellen untergebracht. Viele hundert Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren dort etwa für die Geheime Staatspolizei (Gestapo) und die Kriminalpolizei tätig. Hier organisierte die Polizei die Verfolgung von politischen Gegnerinnen und Gegnern, Jüdinnen und Juden, Sintize und Sinti, Romnja und Roma sowie weiteren Gruppen. Das Stadthaus war damit eine Zentrale des Terrors und der Gewalt.

Im Vorfeld des Retreats spreche ich mit **Undine Nami Bißmeier**, Zen-Lehrerin der Wellen-Sangha der Zen-Peacemaker und Member der White Plum Asanga. Zusammen mit Wiebke Knoke (Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und langjährige ZenPeacemaker-Praktizierende) organisiert sie das Retreat.

**Michael: Undine, in einem Newsletter-Artikel der Berner Spiegel-Sangha 2019 ist von Dir zu lesen: „Alltag ist der Weg. ... Ich sehe Alltag als Lehrer. Hier und Jetzt kann ich Zen zum Leben erwecken.“**

**Ist das, was an diesem Ort in Hamburg während der NS-Zeit Menschlichkeitsverachtendes geschehen ist, denn schon in gewisser Weise unser Alltag heute? Oder zumindest auf dem „besten“ Weg dazu, Alltag für uns zu werden?**

**Undine:** Es ist ja nicht allein das ausschlaggebend, **was** dort geschehen ist. Natürlich gehen wir dorthin und setzen uns mit dem Geschehen dort auseinander. Aber der Ort selbst ist unser Lehrer. In der Auseinandersetzung damit wird sich ja bei uns auch etwas verändern, wird etwas bewusster werden. Wir brauchen auch ganz viel Mut, überhaupt dorthin zu gehen ... also, ich brauche jedenfalls Mut, obwohl ich schon in vielen Konzentrationslagern war und auch Retreats dort gemacht habe.

Unsere Herzen und unser Mitgefühl werden dort berührt. Und diese Erfahrungen nehmen wir dann mit nach Hause in die verschiedenen Orte, in den Alltag. Wir werden achtsamer sein und mehr Mitgefühl haben bei dem, was uns begegnet. Ich hoffe, dass wir dann auch mehr Mut haben, schon rechtzeitig etwas dazu zu

sagen, wenn jemand „kleine Sätze“ diskriminierender oder rassistischer Äußerungen, etwa über das Kopftuchtragen, von sich gibt. Es gibt da ja ganz viel Subtiles, was Menschen gar nicht mehr wahrnehmen ...

Ich finde es auch wichtig, dass wir an diesem Ort als Gruppe zusammenkommen, und uns dabei auch selbst vergewissern, dass hier niemand alleine ist. Dass wir ein klares „Nein“ sagen und dieses dann auch in unseren Alltag mitnehmen.

**M: Es geht also um den Ort genauso wie um das, was dort geschehen ist?**

**U:** Es gibt ja bei Dogen, Meister des Zen-Buddhismus im Japan des Mittelalters, die Bezeichnung von „Sein-Zeit“, d.h. das Sein ist nicht von der Zeit zu trennen. Der Ort ist die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft – es ist alles dort. Und wenn wir dort meditieren, dann lassen wir das alles zu und dann kommt diese grausame Vergangenheit verdammt nah. Und es ist eben wichtig, in der sicheren Gruppe dort an einem ganz unsicheren Ort, der auch Angst macht, gehalten zu sein.

**M: Warum nicht einfach auf die Straße gehen und gegen den Rechtsruck in unserer Gesellschaft demonstrieren? Warum meditieren und danach Zeugnis über das persönlich Erlebte ablegen?**

**U:** Es ist genauso wichtig, auf die Straße zu gehen. Als wir unser Retreat in der Gedenkstätte vorbereitet haben, waren an diesem Tag zufällig zeitgleich zwei große Demos in Hamburg, eine von Rechten und eine gegen rechts, die auch am Stadthaus vorbeiführten. Wir haben uns dann gefragt, was machen wir hier jetzt eigentlich ... sollten wir nicht besser rausgehen und mit demonstrieren? Das war schon ein gewisser Entscheidungskonflikt ...

Natürlich ist es für die meisten Menschen, die kein Zen machen und die drei Grundsätze der ZenPeacemaker nicht kennen, leichter zu demonstrieren. Für so ein Retreat brauchst Du schon eine gewisse Meditationspraxis und viel Mut, um mit der Grundhaltung des Nicht-Wissens an so einen Ort zu gehen und sich auf den Prozess dort einzulassen.

**M: Was unterscheidet mich denn als „normaler“ Gedenkstättenbesucher dort von einem Zen-Praktizierenden?**

**U:** Wir sitzen ja dann in diesem so genannten „Seufzergang“, durch den die verzweifelten Menschen von ihren Arrestzellen zu den Verhören und zur Folter getrieben worden waren. Man spürt einfach, was da damals geschehen ist, auch wenn man kein Wissen über diesen Ort hat ... man spürt das einfach.

Wir gehen ja auch nicht als „normale“ Besucher da hin, die vielleicht nur einen engen kalten und muffig riechenden Gang sehen. Wenn Du Dich aber mit dieser Nicht-Wissen-Offenheit da 25 Minuten auf Dein Kissen setzt, dann eine Runde Kinhin gehst und anschließend nochmals 25 Minuten sitzt, und da ist die ganze Zeit über keine Ablenkung ... dann passiert in Deinem Erleben schon etwas.

Nachdem wir uns erstmal als Gruppe kennengelernt und Vertrauen zueinander gefunden haben, können wir noch Biografien von Inhaftierten lesen. Wiebke und mir ist wichtig, dass wir uns, aber natürlich auch diese Menschen kennenlernen, dass sie für uns lebendig werden und dass wir dann in den „Seufzergang“ gehen

und dort sitzen und vielleicht auch deren Namen rezitieren können. Ich hoffe, dass wir die Namenslisten noch rechtzeitig bekommen.

Und dass wir abschließend auch alles, was wir dort erlebt haben, beim Council – ohne jede Diskussion - austauschen und miteinander teilen. Und diese Erfahrungen – die eigenen, wie auch die von den anderen erzählten – kann man dann ja wieder mit in seinen Alltag nehmen.

***M: Hab vielen Dank für das Gespräch.***