ZEN FORUM WASSER mit Barbara Wegmüller und Jürg Heldstab

Wie handeln Zen-Peacemakers?
4 Alltag und Ethik
Vortrag und Übungen, 25. Aug. 2026 (Zusammenfassung Jürg Heldstab)

Zen Peacemaker Gemeinschaft

Die Zen Peacemaker (gegründet als Zen Peacemakers Order) sind eine weltweite Gemeinschaft von sozial engagierten Buddhistinnen und Buddhisten, die 1996 von dem US-amerikanischen Zen-Meister Bernie Glassman (1939–2018) und seiner Frau Sandra Jishu Holmes (1941-1998) ins Leben gerufen wurde.

Bernie Glassman hat in den 90er Jahren drei Grundsätze der Zen Peacemaker formuliert, sie werden bis heute in Zen-Zentren gelehrt sowie von vielen Menschen studiert und praktiziert: 1 «Nichtwissen" heisst, sich lösen von festgefahrenen Vorstellungen über uns selbst und andere Menschen und unvoreingenommen in Situationen gehen. 2 "Gewahrsein" bedeutet, allen Stimmen aufmerksam zuhören, ganz besonders jenen, die unseren Ansichten widersprechen. Aus dem Nichtwissen und Gewahrsein entsteht 3 "liebendes Handeln".

Einführung

Jürg Heldstab begrüsst die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Zen-Forums. Er stellt Barbara Wegmüller als Gast des heutigen Abends vor. Sie lebt im Spiegel/Bern, begegnete Bernie Glassman erstmals 1999 in einem Auschwitz-Retreat und begleitete ihn von da an regelmässig bei seinen zahlreichen Reisen, Zen-Kursen und Strassen-Retreats. Er setzte sie als Dharma-Holderin der Zen Peacemaker Kreise ein, ernannte sie 2011 zur Sensei (Zen Lehrerin) und verlieh ihr 2015 Inka (Ermächtigung als Zen-Meisterin). Sie ist zusammen mit ihrem Mann auch Gründungsmitglied des Zen Peacemaker Ordens in Europa.

Jürg berichtet kurz über seinen Zen-Weg in der Glassman-Lasalle Zen-Linie mit Fokus auf das Handeln, wie es sich als Ergebnis der Zen-Schulung im Alltag Ausdruck verschafft. Sein erster Zen-Lehrer war Niklaus Brantschen Roshi, der sich getreu seinem Credo «Zen – Weg nach innen – Weg nach aussen!» bewegt. Zen sei nutzlos, wenn es sich nicht positiv auf unsere Mitmenschen und die Umwelt auswirkt. Niklaus hat sich schwergewichtig für den interreligiösen Dialog sowie in Friedens- und Sozialprojekten engagiert. Seine Schülerinnen und Schüler beteiligten sich nach eigenem Befinden. Jürg bekundet Respekt für die Aktivitäten der Zen Peacemaker, was auf eine persönliche Erfahrung in einem Sesshin mit Bernie Glassman und seiner zweiten Frau Eve Marko Roshi zurückgeht.

Vortrag und Übungsteil

Barbara berichtet zuerst über ihre Erfahrungen an der Seite von Bernie Glassman. Er war sehr fordernd und hat seine Leute oft mit spontanen Aktionen gefordert. «Wer möchte jetzt einen Kaffee?», pflegte er an Workshops zu fragen – und schickte dann alle jene, die ihre Hand aufgehalten hatten, nach draussen mit der Aufforderung, sie sollten sich einen Kaffee erbetteln. Er wollte damit erreichen, dass sie sich in einem Zustand des Nicht-Wissens der Wirklichkeit stellten.

Barbara lud die Teilnehmenden des Forums zu einer einfachen Übung des Nicht-Wissens ein: In 2er-Pärchen verband sich «Person A» die Augen mit einem Schal und «Person B» führte Person A fünf Minuten lang herum. Nachher wurde gewechselt. Später im Plenum berichteten die Leute über die Erfahrung als Blinde: Hör- und Tastsinn gewannen sofort an

Bedeutung, und das Vertrauen in die führende Person kompensierte das Nicht-Mehr-Sehen-Können.

In einer weiteren Übung zum zweiten Grundsatz der Peacemaker, zum Gewahrsein, bildeten sich neue 2er-Pärchen. Dabei sollte Person A fünf Minuten über eine Erinnerung aus ihrem Leben berichten, in der sie unkonditionierte Liebe erfahren hatte. Nachher hatte Person B fünf Minuten Zeit, um das, was sie gehört hatte, wörtlich zu spiegeln, das heisst möglichst genau in Worten widerzugeben, was sie gehört hatte, und zwar ohne Beimischung persönlicher Aspekte oder Bilder, die ihr beim Zuhören vielleicht aufgetaucht waren. Person A konnte dann anmerken, wenn sie in der Reflexion persönliche Zutaten von B gehört hatte, oder konnte ihr sagen, wenn sie Wichtiges ausgelassen hatte. Nachher wurden die Rollen wieder vertauscht. Anschliessend forderte Barbara die Pärchen auf, die Übung mit einer neuen Frage zu wiederholen, und zwar diesmal nicht mit einer Erinnerung, in der sie sich geliebt gefühlt, sondern in denen sie etwas Peinliches erlebt hatten. Es zeigte sich, dass konzentriertes und genaues Zuhören nicht nur Gewahrsein bedeutet, sondern dass erstaunlicherweise auch beidseitiges Vertrauen in der Beziehung entsteht.

Im Plenum wurden dann nicht nur die Übungen kommentiert, sondern es wurden Barbara auch Fragen zum Übungsweg der Peacemaker gestellt. Besonders interessierten die Erfahrungen zu den Strassen-Retreats, bei denen die Teilnehmenden einige Tage ohne Geld auf der Strasse verbringen, sich Essen und Trinken erbetteln müssen und mit Obdachlosen ins Gespräch kommen, wie und wo man schlafen und pinkeln kann. Barbara hat mehrere solche Retreats mitgemacht, was zu einem Fundament für ihr soziales Engagement geworden ist.

Jürg und Kathrin dankten Barbara herzlich für ihre Worte und Übungen, die vom Plenum als grosse Bereicherung empfunden worden waren.