

# Nachrichten aus Roseburg

2018/2019



## Haus der Stille

Buddhistisches Meditationszentrum



**Haus der Stille e.V.**  
**Buddhistisches Meditationszentrum**  
**Mühlenweg 20 · D-21514 Roseburg**

**Telefon/Fax: 04158 / 214**  
**E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)**  
**Internet: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)**

**Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg**  
**IBAN: DE03 2305 2750 1000 1386 29**  
**BIC: NOLADE21RZB**

# Inhalt

Seite 4 . . . . .	Liebe Freunde
Seite 6 . . . . .	Alle Jahre wieder
Seite 14 . . . . .	Oi Saidan Roshi – Ein Nachruf
Seite 15 . . . . .	50 Jahre „Freundestreffen in Roseburg“
Seite 16 . . . . .	Darf ich vorstellen
Seite 18 . . . . .	Time to say goodbye
Seite 21 . . . . .	Eine Ära geht zu Ende

# Liebe Freunde

In dieser Ausgabe der Roseburger Nachrichten geht es vornehmlich um Abschied und Neubeginn, Lösung und Wandlung: Aspekte, um die es auch in der Lehre in immer neuen Variationen geht und die wir nun im Haus der Stille in ganz nachhaltiger Ausprägung erfahren. Der Reihe nach.

## **Letzte Ausgabe der Roseburger Nachrichten — Kein Nachlassen, nur Wandlung**

Die Roseburger Nachrichten haben eine lange Geschichte. Zunächst wurden die Berichte aus dem Haus, Kontemplationen zu Aspekten der Lehre von LehrerInnen und SchülerInnen, Erfahrungen in Seminaren auf gelbem Papier getippt, vervielfältigt und an Mitglieder und Freunde des Hauses der Stille verschickt. Bis 2002 erschienen sie sogar zweimal im Jahr. Dann, inzwischen hatten sie ihr Aussehen und Format verändert — aber immer noch war alles „schwarz-weiß“ — wurden die Texte professionell gesetzt und gedruckt. Erst 2010, im Jahr unserer 50-Jahrfeier, wurden die Abbildungen bunt. Die Inhalte sind jedoch über die Jahre ähnlich geblieben.

In den letzten Jahren ist es immer mühsamer geworden, Texte zu bekommen. Die LehrInnen haben ihre ei-

genen Webseiten und ihre eigenen Publikationen. Nur wenige SeminarteilnehmerInnen möchten von ihren Erfahrungen und Einsichten berichten. Der Vorstand fühlt sich nicht berufen, stets nur eigenes zu berichten. Wir bemerken auch, insbesondere seit unsere Webseite 2014 in einem neuen Kleid daherkommt, dass das Internet immer mehr zur Quelle für Informationen geworden ist. Hier schauen die Leute nach, wenn sie etwas über das Haus der Stille erfahren oder wenn sie sich für ein Seminar anmelden wollen. Hier bestellen sie inzwischen unsere Seminar-Gutscheine. Hier erfahren sie, was aktuell im Haus der Stille stattfindet. Unter der Rubrik „Aktuelles“ wollen wir in Zukunft die Nachrichten, die wir in den Roseburger Nachrichten bisher an die „Lieben Freunde“ adressiert haben, meist leider nachträglich, rascher und zeitnaher an die Ereignisse heranrücken.

Wir haben in den letzten Jahren kaum Rückmeldungen zu den jeweiligen Ausgaben bekommen. Vielleicht geht es vielen so, wie unlängst ein Mitglied formulierte: „Ich freue mich, wenn die Roseburger Nachrichten im Postkasten sind. Dann blättere ich sie durch. Und dann liegen sie eine Weile an immer wieder neuen Plätzen in der Wohnung. Bis ich sie dann eines Tages

doch in den Papierkorb werfe. Es ist einfach nicht möglich, alles aufzuheben.“ Das ist ja gut so, auch an den Roseburger Nachrichten sollten wir nicht anhaften. Aber: Wenn wir uns nun „dem Zeitgeist beugen“ und die veränderten Nutzungsweisen berücksichtigen, dann sparen wir viel Geld (Layout, Druck, Porto), viel Papier und viel Energie, die für anderes zur Verfügung stehen wird. Es mag sich bei Einigen Wehmut zeigen. Es ist, als ob eine Epoche zu Ende geht. Aber wir geben nicht auf, zu informieren und im Kontakt mit unseren Mitgliedern und FreundInnen zu sein. Es ist nur ein anderes Medium.

### **Abschied und Neuanfang in der Hausleitung – Kein Nachlassen, nur Wandlung**

Nach jahrzehntelangem Wirken im Haus der Stille wollen Angelika, Peter und Frank ab dem nächsten Jahr ihren wohlverdienten Ruhestand beginnen. Die vertraut gewordenen Personen werden nicht mehr die Gäste und LehrerInnen und alle, die mit dem Haus verbunden sind, begrüßen. Es ist ein einschneidender Abschied für die, die gehen und für die, die sie vermissen werden. Schon jetzt bahnt sich der Übergang an: Die neue Hausleitung, Saskia Wernick, wird bereits seit Monaten mit den „Geheimnissen“ der Hausleitung vertraut gemacht. So haben es sich alle gewünscht und so ist es gekommen: Eine fundierte und intensive Einarbeitungszeit ist für Angelika ein Geschenk.

Sie kann all ihr Wissen weiterreichen. Es ist auch für Saskia hilfreich, sie lernt nach und nach den Ablauf eines Seminarjahres im aktiven Mittun kennen. Besser konnte es nicht kommen. Wir alle haben das Gefühl, das Haus der Stille hat hier gut für sich gesorgt. Wir freuen uns sehr, mit Saskia eine engagierte und mit dem Haus bereits vertraute neue Hausleiterin gewonnen zu haben: Herzlich Willkommen, Saskia!  
Es gibt noch viel dazu zu sagen – mehr dazu in den einzelnen Beiträgen.

### **Was hat uns seit Beginn des Jahres noch bewegt?**

Kaum waren die letzten Gäste des Weihnachtsseminars abgereist, begannen wieder einmal Renovierungsarbeiten. Dieses Mal veranschaulichen wir das mit einer Bilderstrecke – ohne viele Worte. Alle, die selbst schon einmal renovieren mussten, können sich bestimmt vorstellen, mit wieviel Aufwand diese Arbeiten im Haus der Stille verbunden sind.

Wir nehmen in einem kurzen Nachruf Abschied vom Zen-Meister Oi Saidan Roshi, einem Lehrer, der in den 80er Jahren im Haus der Stille Seminare abgehalten hat.

Dann gibt es einen kleinen Bericht über eine 50-jährige Kontinuität: Der von Beginn an ohne Leitung und ausschließlich von „Freunden der buddhistischen Lehre“ organisierte Kreis, das „Freundestreffen“, kommt seit

50 Jahren in das Haus der Stille zusammen. Helmut Bien, der von Anfang an dabei war, würdigt dieses Jubiläum.

Mit Würdigung und Wertschätzung geht es dann weiter: Angelika sagt selbst „Auf Wiedersehen“ und wir und einige, die ihr gerne etwas nachrufen möchten, sagen ihr, was uns mit ihr verbindet. Wir bedenken auch Peter und Frank mit unserem Dankeschön für ihr Engagement, ihre Verbundenheit und für das was wir von ihnen bekommen und gelernt haben.

Unsere neue Hausleiterin, Saskia Wernick, möchte sich mit eigenen Worten vorstellen und dafür geben wir ihr hier gerne die Gelegenheit.

Liebe Freunde des Hauses der Stille, dies sind nur die letzten **gedruckten** Worte. Wir freuen uns, dass wir in Zukunft auf unserer Webseite all die Ereignisse aus Haus und Gelände, von LehrerInnen und Übenden, von Hausleitung und Küchenfeen berichten können. Wir werden alles, was uns dafür an Möglichkeiten zur Verfügung steht, dafür tun, dass alle sich im Haus der Stille wohlfühlen und das herausfinden, wonach sie suchen. Wir freuen uns, wenn alle uns treu bleiben.

Mit vielen guten Wünschen!  
Marion Schulz

## Alle Jahre wieder

Renovierung – Ein Dachgeschoss im neuen Kleid

Alle Jahre wieder in der seminarlosen Zeit Januar/Februar wird renoviert. Mal ist das Gästehaus dran, dann wieder das Haupthaus. In diesem Jahr wurden die Zimmer unter dem Dach im Haupthaus „runderneuert“. Wie nötig und nahezu überfällig dies war, zeigen die Fotos und die Entdeckung, dass wohl über viele Jahre in einem Zimmer „Untermieter“ am Werke waren. Wer immer die Bohlen unter dem Fußboden nachhaltig angenagt hatte, war allerdings vorzeitig ausgezogen. Aber seht selbst.



... so fängt jede Renovierung an.



Erst einmal den Fußboden lösen ...



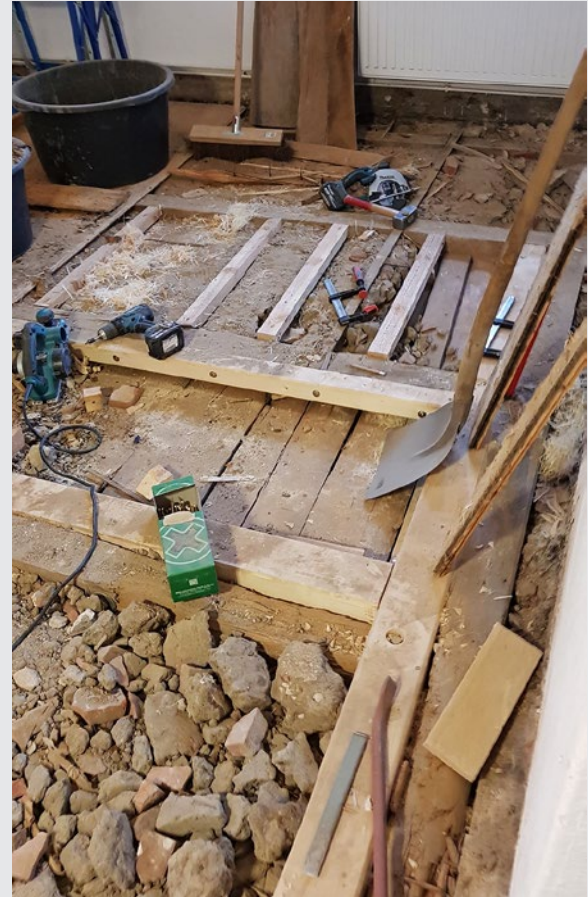
Viel Geröll kommt zum Vorschein ...



*Wer es sich da wohl in Vorzeiten gemütlich gemacht hat ...*



*Immer tiefer wird gegraben ...*



*... sehr unterirdisch*





*Goldlärche nachher*



*Goldlärche nachher*



*Linde vorher*



*Linde nachher*



*Linde nachher*



*Zwergkiefer vorher*



*So große Schrauben*



*Zwergkiefer nachher*



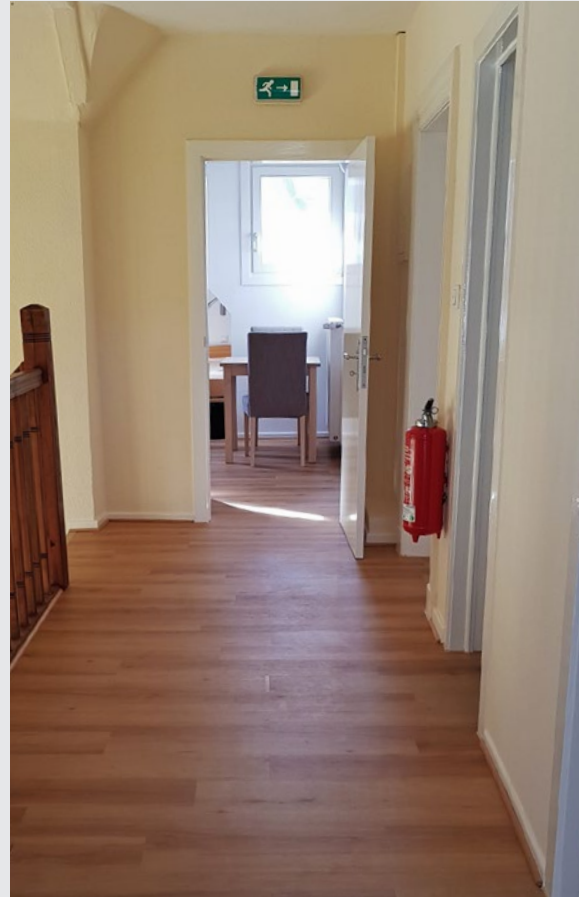
*Kastanie – Neue Wände brauchen gute Stützen*



*Kastanie nachher*



*Flur – Blickrichtung Bad – erstrahlt in neuem Glanz*



*Flur – Blickrichtung Goldlärche*

## Oi Saidan Roshi – kein Abschied, nur Wandlung.

Ein Nachruf – Ji Ko Sonja Ostendorf

Der japanische Zen-Meister Oi Saidan Roshi war in den Jahren 1983 bis 2000 im Haus der Stille Lehrer für viele Praktizierende. Er war ein gern gesehener Gast und wir haben ihn sehr geschätzt.

Nun ist er in Japan – grad 103 Jahre alt geworden – am 27.02.2018 gegen 3 Uhr morgens an einer Lungenentzündung gestorben.

Oi Saidan Roshi wurde 1915 geboren. Er studierte Zen unter Ienaga Ichido vom Tofuku-ji und lehrte Philosophie an der Universität Kobe. 1975 wurde er Abt im Myoshin-ji Kloster. Als Abt wechselte er 1990 zum Hoko-ji Kloster. Die Zen-Schulung für Laien, Schüler und Schülerinnen aus dem Westen war ihm wichtig. Viele Zen-FreundInnen aus Deutschland und auch aus Polen durften seine Weisheit und Güte bei Sesshins in Japan und Deutschland erleben. Um die Lehre in Deutschland zu verankern, ordinierte er Männer und, entgegen aller Traditionen eines Männerklosters, auch Frauen als Mönche und Nonnen. Helgar Miller aus Bremen wurde unter seiner Leitung als Nonne im Hoko-ji ausgebildet.

Mit Dankbarkeit und Liebe denke ich an ihn.



# 50 Jahre „Freundestreffen in Roseburg“

Von Helmut Bien

Dass ein buddhistischer Kreis sich kontinuierlich über eine so lange Zeit trägt, ist wohl etwas Außerordentliches und bedarf einer besonderen Hervorhebung. Die meisten Freunde dieses Kreises sind Schüler von Paul Debes. Viele Freunde sind schon weiter gegangen, Neue sind hinzu gekommen – und wieder gegangen. Manche sind geblieben.

Wie fing es an? Bereits vor 1968 führte Paul Debes an Wochenenden oder über mehrere Tage Seminare durch, um den Alltagstrott zu vergessen. Als er sich dann 1968 aus dem Seminarbetrieb zurückzog, fanden die Freunde, dass sie nun selbst etwas für die Weiterentwicklung tun müssten. Also wurde eine buddhistische Stätte gesucht. Man entschied sich für Roseburg, da Paul Debes schon hier Seminare angeboten hatte. Außerdem kamen derzeit die meisten Freunde aus Norddeutschland, Hamburg und Berlin – inzwischen kommen sie aus ganz Deutschland.

Wie wollten wir vorgehen? Paul Debes hatte seine Seminare immer mit Vortrag, Gespräch und Fragen gestaltet. Aber ohne Lehrer? So beschlossen wir, Lehrreden zu lesen und zu besprechen. Wir starteten 1968 unter dem Arbeitstitel „Fleck und Freunde – geschlossener Kreis“. Das geschah nicht, um uns irgend-

wie nach Außen abzugrenzen (so wurde es manchmal aufgefasst), sondern weil wir im Umgang mit den Lehrreden unsicher und ungeübt waren. Und auch das Gespräch miteinander mussten wir erst einüben. Inzwischen haben wir jedoch gelernt, uns diszipliniert auszutauschen, miteinander zu sprechen und zuzuhören, was der Andere sagt. Und das, obwohl es keinen Gesprächsleiter des Kreises gibt. So konnte sich der Kreis nach und nach auch nach außen hin öffnen und wurde umbenannt in „Freundeskreis“. Heute steht er für alle offen, die die Lehre hören und verstehen möchten.

In all den Jahren haben auch immer wieder Mönche und Nonnen an diesen Treffen teilgenommen, um Lehrgespräche zu führen, zu meditieren und gemeinsam um die Erkenntnis der Wahrheit zu ringen. Für alle, die die buddhistische Lehre mehr ergründen und sich selbst weiterentwickeln wollen, ist dieser Kreis ein Kleinod. Der Umgang miteinander resultiert aus der gegenseitigen Fürsorge, dem Respekt gegenüber dem DU, dem Lehrverständnis und dem Bewusstsein der buddhistischen Gemeinschaft. Möge dieser Kreis noch lange bestehen und seine Werte erhalten.

# Darf ich vorstellen

Saskia Wernick

Mein Name ist Saskia Wernick. Ich lebe mit meinem Mann und unseren vier Kindern auf einem Hof mit vielen Tieren am Rande des Dorfes Roseburg.

In den 70er Jahren sind meine Eltern dem chaotischen Leben in Berlin „entflohen“. Sie hörten von Freunden von einem Haus in der Nähe von Hamburg, in dem sie zur Ruhe kommen könnten – dem „Haus der Stille“.

Sie kamen und blieben und bauten sich hier ein neues Leben auf. So beginnt also auch meine Geschichte hier in diesem kleinen Ort namens Roseburg. Ich habe meine Kindheit und Jugend hier verbracht. Damals gab es im Ort noch einen kleinen Tante-Emma Laden. Auf dem Weg dorthin machten wir immer Zwischenstation im „Haus der Stille“. Dort gab es Tee und Klönschnack für meine Mutter und Gästekexse und viel zu entdecken für uns Kinder. Meditation und spirituelle Gespräche sind mir also von Kindesbeinen an vertraut, so habe ich meine ersten Sitzübungen auf dem Schoß einer Buddhasstatue gemacht, die bei uns zuhause stand. Nach dem Abitur zog es mich natürlich woanders hin und so bin ich nach Hamburg gegangen, um dort und in Stuttgart den Orgelbau zu erlernen. Während meiner Ausbildungs- und Gesellenzeit bin ich auf vielen Dienstreisen im In- und Ausland unterwegs gewesen.

So kam ich unter anderem auch zweimal nach Japan, wo ich mir viele Tempel- und Klosteranlagen angesehen habe.

Ich lernte meinen Mann kennen und wir waren zusammen und später auch mit den Kindern viel auf Reisen. Als sich das zweite Kind ankündigte, zog es uns zurück auf's Land und so landeten wir nach einiger Zeit des Suchens (wieder) in Roseburg. Den Beruf als Orgelbauerin konnte ich nun leider nicht mehr ausüben, so habe ich hier und da im „Haus der Stille“ ausgeholfen, denn der Kontakt war nach wie vor da und auch meine Mutter arbeitete dort.

An einer Abendschule machte ich den Heilpraktikerschein, studierte an einer Hamburger Schule Homöopathie und schloss dieses mit einer Prüfung ab. Auf unserem Hof baute ich eine kleine Praxis auf, die auch zunächst gut angenommen wurde, aber nach einiger Zeit etwas stagnierte.

Genau zu diesem Zeitpunkt fragte mich Angelika, ob ich es mir zusammen mit meinem Mann vorstellen könnte, die Leitung des „Haus der Stille“ zu übernehmen. Mein spontanes Gefühl war gut und der erste Gedanke: „Der Kreis schließt sich!“ Mein Mann und ich haben uns also vorgestellt, sind angenommen wor-



den und nun freuen wir uns auf die neuen Aufgaben im Haus und auf dem großen Grundstück und auf die vielen neuen, interessanten Menschen – auf Euch.



*Angelika und Saskia während des Vesakhfests in Hamburg*

# Time to say goodbye...

Angelika Post

Je älter wir werden, umso öfter denken wir an Vergangenes. Das ist wohl so und hat auch seine Berechtigung. Und alles was begonnen hat, hat auch ein Ende, und wieder beginnt etwas Neues. Mich zieht's in den (wohlverdienten) Ruhestand. Nach fast 34 Jahren Haus der Stille übergebe ich frohen Herzens meine geliebte Aufgabe an Saskia, meine Nachfolgerin. Ihr werdet sie kennen lernen und mit Sicherheit auch mögen.

Wenn man bedenkt, dass wir, Frank und ich, damals dachten, naja so 5 Jahre ist eine gute Zeit, in einem buddhistischen Meditationszentrum im hohen Norden Erfahrungen zu sammeln und dann machen wir was anderes... Daraus sind dann fast 34 Jahre geworden, weil ich mir wohl irgendwann gar kein anderes Leben mehr vorstellen konnte. Und nun geht dieses Abenteuer zu Ende, eine Art Liebesbeziehung, von der ich mich lösen muss, auch wenn das gar nicht so einfach ist. Schon einige Zeit beschäftigt mich das sehr. Mal in befreiter Vorfreude, mal mit einer dicken Portion Wehmut. Ich spreche immer öfter davon und seitdem es eine Nachfolge gibt (übrigens meine Wunsch Kandidatin) wird es immer konkreter. Die Einarbeitung hat schon begonnen und ich weiß das Haus in guten Händen, was mir sehr wichtig ist und nicht nur mir

– denk ich mal! Also Schritt für Schritt abgeben und loslassen, um dann ins Rentendasein hinüber zu gleiten, so ist der Plan.

Manchmal, wenn ich mit Klein-Elly spazieren gehe, ziehen Bilder vor meinem inneren Auge vorbei, all die Hunde, die mich begleitet haben und die ganz doll wichtig für mich waren, und nicht nur für mich. Wie oft sah ich Gäste meine Hunde streicheln oder nur beobachten, das tat so manchem gut – bei all der vielen Innenschau. Natürlich waren auch sehr viele Menschen sehr wichtig für mich, sorry, dass ich meine Hunde zuerst erwähne, wer mich kennt wird sagen typisch. Zu vielen lieben Gästen hat sich eine innige Beziehung entwickelt und es ist wirklich so, als wäre man ein Stück Weg gemeinsam gegangen, in Verbundenheit. War es doch für mich immer mehr als eine Pflicht, die Menschen im Haus der Stille zu umsorgen und dadurch zu unterstützen, ihnen das abzunehmen, was sie sonst immer davon abhält, mal nur für sich selbst da zu sein. Halt alle weltlichen Belange. Das Schönste war dann die Dankbarkeit zu spüren, die so oder so zum Ausdruck kam, o.k. manchmal auch nicht... Der oder die eine oder andere hätte es sicher auch besser gemacht oder anders, aber auf meine Art fühlte ich mich immer

irgendwie mit der Gruppe und dem was da passierte verbunden. Hab halt meinen Anteil geleistet. Manchmal habe ich auch ein wenig (manchmal auch ein wenig mehr) mit gesessen. Das war dann besonders innig. Jeden einzelnen Meditationskurs habe ich als kleinen Kosmos für sich empfunden, in dem ich auch einen Platz hatte.

Je länger ich im Haus war, ließ sich auch die Tatsache, dass ich mit einigen Lehrern zusammen alt werde, nicht mehr leugnen und auch da wurde zu vielen die Beziehung inniger, freundschaftlicher. Waren sie nicht die großen Vorbilder, ja ein wenig die Außerirdischen, und doch, wie schön, oft sehr irdisch. Habe ich nicht gerade dadurch meinen eigenen Weg finden können? Nie habe ich den Respekt verloren. Es ist großartig einen Job zu haben, der auch gleichzeitig dein Weg ist, der dich ausfüllt, an deine Grenzen bringt aber nie sinnlos ist.

Meine Kolleginnen, halt da ist auch ein Kollege bei, den ich auf keinen Fall vergessen möchte, sind ein ganz wichtiger Part! Sie waren für mich und sind es noch Halt, Zuflucht, Unterstützung und irgendwie auch Supervision, denn manchmal wusste ich wirklich nicht, wohin mit all dem und sehnte mich nach Austausch. Sie brachten immer so was „Normales“ mit. Da wurde dann ein wenig (leise) erzählt und gelacht und geteilt, denn es ist ja schon ungewöhnlich zwischen lauter schweigenden Leuten zu arbeiten, die einem dann

manchmal einen Zettel hinhalten, wenn sie was wollen oder komische Zeichen machen oder draußen Bäume umarmen. Plötzlich fiel dann jemandem ein, unbedingt vegan essen zu müssen oder eine extra Portion Zimt für den Morgenbrei zu brauchen oder Ingwertee zum Abendbrot oder eins von den gefühlten Tausend anderen Dingen, für deren Lösung ich zuständig war. Und manchmal gab's eben auch Projektionen, die nicht immer angenehm waren.

Ich glaube, meine Zeit im Haus kann ich in 3 Phasen aufteilen, den Einstieg mit Frank, der das Haus damals sehr geprägt hat und unglaublich wichtige Kontakte hergestellt hat, von denen wir heute noch profitieren und die das Haus nachhaltig geprägt haben. Dann die Phase in der ich die Hausleitung alleine übernahm, privat, persönlich eine sehr schwierige Zeit. Aber wie das solche Phasen bestenfalls an sich haben können, ist daraus etwas Positives erwachsen. Dadurch bin ich zum einen selbstbewusster geworden und meinem Mann Peter begegnet, was auch der Übergang für mich in die dritte Phase bedeutete. War er doch sehr bald schon nicht mehr wegzudenken. Er kam genau zur rechten Zeit und war mir Stütze und Halt. Vor allem war ich nicht mehr allein. Und bis heute wüsste ich so manches Mal ohne seine Hilfe nicht weiter. Kam er doch aus einer ganz anderen Welt und hat sich wunderbar eingefügt und einbringen können, gehört inzwischen dazu, als wäre er schon immer dabei.



*Angelika mit Elly*

Und Ende gut alles gut, Frank ist wieder „an Bord“ gekommen und wir haben als Kollegen in einer ganz neuen Art des Miteinanders die letzte dritte Phase zusammen sehr fruchtbringend und uns wunderbar ergänzend gestaltet. Und hören sogar gemeinsam auf. Ach ja, schön war's, anstrengend, inspirierend, demoralisierend, aufbauend, enttäuschend, lustig, traurig, verbunden und einsam – also die volle Palette, aber eben nie sinnlos.

In jedem Fall wisst ihr mich alle gut versorgt und in gewisser Weise bleibe ich dem Haus ja erhalten, wohne ich doch gleich um die Ecke, in einem schönen Bungalow mit einem netten Mann und der süßen Elly und vielleicht begegnen wir uns ja mal bei einem Spaziergang auf dem Grundstück und zwinkern uns zu oder auch bei einem Vortrag oder einer Runde sitzen und wir schweigen ein wenig zusammen und ich bin einfach nur da.

Mit der neuen Hausleitung weiß ich das Haus auf jeden Fall in allerbesten Händen und wünsche gutes Gelingen, wie die Zukunft des Hauses auch immer aussieht. Eins weiß ich allerdings, das Haus schaut auch ein wenig nach sich selbst, und wir alle zusammen unterstützen es, dafür hilft es uns – möge es so bleiben.

# Eine Ära geht zu Ende: Angelika geht in den Ruhestand

Femmage und Zurufe

Zum 50-jährigen Bestehen des Hauses der Stille schrieb Angelika: „Ich bin nun wirklich und tatsächlich 25 Jahre in der Hausleitung und habe so manche Höhen und Tiefen erlebt, so manche kleine oder auch größere Katastrophe überstanden, die dann meistens gar keine waren, so viele Menschen kommen und gehen gesehen... ein wunderbarer Job, eine verantwortungsvolle Aufgabe, ein traumhafter Platz zum Leben, eine Herausforderung auf allen Ebenen, eine Insel in dem Getöse der Welt, die ohne Berührungängste sein sollte. Ich möchte dieser Aufgabe gerne noch ein paar Jahre nachkommen, bis ich das Gefühl habe, so nun ist es genug, nun sollten andere mit mehr Energie es weiter und vielleicht sogar besser machen.“

Inzwischen sind es 33 Jahre geworden und Angelika hat entschieden „Es ist genug“. Sie ist mit ihrer Aufgabe verwachsen und gewachsen, sie hat dem Haus ihren sehr persönlichen Stempel aufgesetzt, sie hat – wie die vielen Vorgängerinnen – dem Haus eine ihre ganz eigene weibliche Note gegeben. Ein Haus der Stille ohne Angelika erscheint kaum vorstellbar und dennoch müssen wir sie gehen lassen. Gut, dass wir sie in der Nähe wissen. Angelika ist „Roseburgerin“ geworden, hat hier ihre Heimat gefunden, ist eingebunden in

Nachbarschaft und verbunden mit den vielen Frauen, die ihr in Küche und Haus zur Seite standen. Sie wird „zurückkehren“ als Seminarteilnehmerin, sie wird der neuen Hausleiterin mit Rat und Tat den Einstieg in die neue Aufgabe erleichtern, sie wird sich sacht und mit ihrem Einfühlungsvermögen verabschieden und sich ihrem neuen Lebensabschnitt zuwenden.

Ihr ganz besonderer Wunsch ist in Erfüllung gegangen: Ihre Wunschkandidatin für ihre Nachfolge wurde einstimmig ausgewählt und wird nun schon seit Monaten von ihr eingearbeitet. Angelika weiß das Haus der Stille bei ihrer Nachfolgerin, Saskia Wernick, in besten Händen. Das ist ein beruhigendes Gefühl. Ob Saskia es besser machen wird? Nein, es geht nicht um besser, es geht um Veränderung. Jede Hausleiterin hat ihren eigenen Stil und so ist es gut für das Haus.

Angelika hat ein feines Gefühl für Schwingungen, sie kann „sehen“ wie es um jemandem bestellt ist, kann daraus die nötige Nähe oder Distanz zeigen, sie fühlt mit im Sinne von Metta. Das ist sie einfach. Das musste sie nicht lernen. Mit ihrer warmherzigen und zugewandten Art hat sie vielen Hindernissen die Schärfe genommen, mit ihrer Konsequenz und Kompetenz hat sie viele Probleme gelöst und die Lösungen in die rich-

tige Richtung geleitet. Sie ist eine Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht.

Wir wünschen Dir, liebe Angelika, dass Dir noch viele Wünsche erfüllt werden. Mögest Du weiterhin zusammen mit Peter und Hündin Elly viele schöne Erlebnisse haben. Mögest Du gesund und stark bleiben und weiterhin Energie und Tatendrang verspüren. Mögest Du voller Neugier auf das Neue, das vor Dir liegt, schauen und mögest Du stets Liebe und Freundschaft erfahren.

*Marion Schulz*

### **Liebe Angelika,**

als Du vor fast zwei Jahrzehnten als Angelika Wesendahl in mein Leben getreten bist, tastete ich mich gerade an die ersten Meditationsretreats in Roseburg heran. Es war dein damaliger Mann Frank, der im Vordergrund stand, während Du „unscheinbar“ und bescheiden hinter den Kulissen arbeitetest. Ich war von Anfang an begeistert vom Haus, von der Atmosphäre, den Mitarbeiterinnen, dem Essen, den Mitteilnehmerinnen im Mehrbettzimmer. Ich hatte großes Glück mit meinen ersten Lehrerinnen bzw. Lehrern und fühlte mich gleich aufgehoben. Es war eine bis heute wirkende Aufbruchsstimmung in meinem Denken, Fühlen und Handeln – ausgelöst nicht nur durch die vielen inspirierenden Retreats, sondern eben auch durch dich und euch „hinter den Kulissen“.

Ein paar Jahre später kam die große Wandlung: Frank war verschwunden... peu à peu erfuhr ich, dass nun Angelika den „Laden alleine schmeißen“ würde. Chapeau, dachte ich. Wie wird sie diesen Umbruch persönlich verkraften und die neue besonders herausfordernde Verantwortung alleine auf ihren Schultern tragen? Mit jedem Besuch entdeckte ich Angelikas unglaubliche Tapferkeit (oder auch Disziplin), das alles so fortzuführen, als sei nichts geschehen.

Und dann war es soweit: Mein Mann hatte mich nach einem Retreat abgeholt und mit mir noch eine Nacht im leeren Haus verbracht. Als wir morgens wegfahren wollten, saß da ein würdig und nett anzusehender Mann im Garten, rauchte Pfeife und las Zeitung. Nanu, dachte ich, wer ist denn das? Es brauchte nicht lange, bis ich das Rätsel mit Hilfe von Angelika lösen konnte. Der Neue brachte Licht ins private Dunkel von Angelika. Und ich verfolgte mit Freude, wie sie sich zu einer immer fröhlicheren, weltzugewandten und offensichtlich auch sinnlichen Genüssen nicht abgeneigten „attraktiven Frau“ wandelte – natürlich nicht ohne ihre Hingabe an das Haus der Stille zu vernachlässigen. Der lange, dunkle Tunnel war Vergangenheit. Erinnerungen: Dass „der Neue“ nicht mit buddhistischem Stallduft ausgestattet war und offensichtlich auch keine großen Neigungen hatte, sich diesen anzulegen, tat weder dem Haus der Stille noch Angelika Abbruch. Inzwischen war Peter Post der feste Partner

von Angelika und brachte vieles im Haus und Gelände auf Vordermann.

Es war ermutigend zu beobachten, wie dieses Gespann sich ergänzte. Die Hochzeit der beiden, an der wir teilnehmen durften, war ein beeindruckender Beweis, dass es möglich ist, viele Köche an einem Herd zu vereinen, ohne dass der Brei verdorben wird. Freunde und Verwandte aus Peters Bereich waren ebenso dabei wie Freunde und Mitmenschen aus dem „buddhistischen Umfeld“, u.a. auch der legendäre, inzwischen verstorbene Kassapa, der zu einem wunderschönen Zusammensein beigetragen hat.

Eine weitere Erinnerung an meine Teilnahmen an den „Toni-losen“ Retreats verbindet mich besonders mit Angelika: Sie hatte stets einen freien Stuhl gleich hinter der Tür der Halle, und zwar neben meinem Platz. Wenn sie ab und zu zum Meditieren dazu kam und neben mir saß, spürte ich förmlich ihre so bereichernde Nähe.

Während all der Jahre nisteten sich bei mir lieb gewonnene Rituale ein. So pflegte ich etwa jahrelang den Kult um „mein Tempelchen“, das inzwischen abgerissene Teehaus, säuberte es (demonstrativ) von Spinnweben und Blättern, vereinnahmte das Tischchen mit dem kleinen Buddha für meine „Reliquien“, hinterließ dieses und jenes Erinnerungsstück. Irgendwann war es geschmückt mit meinen Erinnerungen... Außer mir schien – zumindest wenn ich in Roseburg war – nie-



*Angelika und Peter*

mand dieses schöne Häuschen zu nutzen. In dem Stupa – fest einbetoniert – ruht ein in ein Röllchen eingewickelter Foto meines vor 15 Jahren gestorbenen, damals 47-jährigen Bruders auf dem Totenbett. Er wurde in einem thailändischen Tempel aufgebahrt und in meiner Gegenwart eingeäschert. Als der Stupa für das Jubiläum frisch gestrichen und hergerichtet wurde, durfte ich in Gegenwart von Frank und Helmut meine „Reliquie“ so verewigen. Wie oft bin ich an dem

Stupa vorbeigegangen, habe ihn berührt, eine Kerze angezündet. Auch das ist Vergänglichkeit, aber fest in meinem Gedächtnis verhaftet.

Inzwischen entstand neben meinem „Haus der Stille-Bezug“ mehr und mehr ein „freizeitlicher“, freundschaftlicher Kontakt zu Angelika. Wir besuchten uns mal bei ihnen „privat“, mal bei uns. Wir entdeckten etliche bereichernde Gemeinsamkeiten jenseits unserer „buddhistischen Neigung“, vor allem auch durch die inzwischen dazugehörenden Männer, unsere beiden Peter. Wir teilten unsere Erfahrungen etwa zu menschlichen Enttäuschungen, zum Verlust von lieb gewonnenen Menschen – durch Trennung oder durch Tod. Wir entdeckten viele gemeinsame Sichtweisen. Das gab mir oft im richtigen Augenblick Stärkung.

Dann kam die Zeit, da ich nicht mehr an Retreats in Roseburg teilnehmen konnte. Mein an Parkinson erkrankter Mann brauchte mich inzwischen bei Tag und bei Nacht. Aber ich hatte nicht das Gefühl, etwas zu verpassen. Das in vielen Jahren gewachsene Polster gab mir Rückhalt. Die neuen (privaten) Prioritäten waren wichtiger als meine geliebten Solo-Retreats. Und gerade in dieser Zeit ist unsere Freundschaft weiter gewachsen, wichtiger, intensiver und offener geworden. Es scheint eine wunderbare Fügung, dass aus der Haus-der-Stille-Zeit letztlich eine besondere Freundschaft entstanden ist, die mir/uns auch im nicht mehr so unbeschwerten Alltag Halt und Zuversicht gibt.

Liebe Angelika, Du wurdest und wirst von unzähligen Menschen geschätzt und gemocht! Für mich jedenfalls, bist Du ein Meilenstein in meinem Leben, der an einer Wegkreuzung steht, an dem ich mich zwischen zwei Richtungen gegen die Sackgasse und für den weiten, offenen Weg entschieden habe. Meine Hochachtung und Zuneigung für dich gehen weit über Deine Rolle im Haus der Stille hinaus. Ich sehe dich als ein von Mitmenschlichkeit, Toleranz, Gelassenheit, Güte, Bescheidenheit, Humor, Weisheit und Lebensfreude geprägtes Lebewesen und vieles andere mehr. Christina Feldmans Metta-Spruch, den ich seit meinem ersten Retreat in Roseburg nutze, sei an dieser Stelle DIR gewidmet: „May you be free from fear and danger. May you be happy and peaceful. May you be safe and protected“.

Angelika, wie gut, dass es dich gibt!

*Deine Christiane*

### **Hoch sollst Du leben!**

In einer Zeit, in der alles so schnelllebig und unverbindlicher geworden ist, weiss ich es mehr und mehr zu schätzen, dass es Menschen gibt, welche sich über ihr halbes Leben für eine Sache einsetzen. Eine dieser Menschen ist Angelika. Obwohl ich doch selber auch schon sehr viele Jahre im Haus der Stille lehre, gab es keine Zeit, in der Du, Angelika, nicht da warst. Unglaublich, aber wahr.



Und doch, bei meinem nächsten Retreat wirst Du nicht mehr fürs Haus wirken. Ein eindeutiges Zeichen, dass selbst stabile, verlässliche Gegebenheiten sich wandeln. Liebe Angelika, ein grosser, innig-wertschätzender Dank von mir und grosse Mitfreude für Deine «Non-Haus der Stille-Zeit». Hoch sollst Du leben, hoch sollst Du leben, dreimal hoch!

*Ursula Flückiger*

### **Adieu und Auf Wiedersehen.**

#### **Abschied nach 33 Jahren**

Im Sommer 1988 nahm ich an meinen ersten beiden Kursen, mit Prabhasadharmas Roshi und danach mit Toni Packer, im Haus der Stille teil und lernte Angelika und Frank Wesendahl kennen, die seit zwei Jahren das Haus betreuten. Drei Jahre später, im Sommer 1991, feierten wir, zusammen mit Roshis 60. Geburtstag, auch das fünfjährige Jubiläum der beiden im Hotel Der Seehof in Ratzeburg. Ich sehe und höre uns noch singen und die beiden beglückwünschen zu ihrem wertvollen Wirken im schönen Haus der Stille. Seit 1988 bin ich regelmäßig Gast und seit 1997 unterrichte ich dort. Angelika ist der bodenständige und humorvolle Fels in der Brandung. Ja, wirklich, Felsen können lächeln und Witze machen! Ich kann mich in meinen dreißig Jahren nur an ein, zwei Situationen erinnern, in denen sie sich über TeilnehmerInnen oder ihre Arbeit beklagte. Mein Highlight ist Angelikas vertraute

Ansage am letzten Tag: „Wir schätzen es natürlich, wenn ihr eure Zimmer schön putzt, aber wir gehen eh nochmal durch. Packt in Ruhe und genießt den Austausch miteinander. Das ist wichtiger!“ Ich freue mich, dass Angelika die neue Hausleiterin Saskia Wernick bereits in diesem Jahr einarbeitet und, bei Bedarf, aus der Ferne und ganz nah begleitet, denn sie bleibt ja zum Glück mit ihrem Mann Peter Post in Roseburg wohnen. Herzlichen Dank, liebe Angelika, für Deine 32 Jahre Einsatz mit Herz und Verstand im Roseburger grünen Paradies, in dem man wunderbare „Ferien vom Ich“ machen kann.

*Sylvia Wetzel*

#### **Liebe Angelika,**

wie oft hast Du uns empfangen und uns auch wieder reich beschenkt entlassen? Deine langjährige und unermüdliche Arbeit und Anwesenheit war – wie das ganze „Stille Haus“ – beständig, stabil, gleichbleibend, auch kaum alternd, nur von Jahreszeiten gefärbt, von wechselnden Gewächsen umrangt, und von klaren – gewiss auch zuweilen von trüben – Gewässern umspült. Du bliebst immer ruhig und treu in Deiner Art, dabei dankbar und fröhlich. Wir haben Deine Qualitäten immer gesehen und in ihnen den Dharma erkannt. Für alles was Du für den Ort, die Menschen und auch für uns getan hast, danken wir Dir von Herzen.

*Angelika Wild-Regel und Yesche U. Regel*



*Angelikas Lieblingsbaum*

### **Herzlichen Dank, Angelika!**

An die zehn Jahre oder länger begleitet Angelika mich nun schon während meiner Kurse in Roseburg. Das erste Jahr musste ich mich an die versteckte norddeutsche Freundlichkeit gewöhnen. Knapp und bündig instruierte mich Angelika über die Gepflogenheiten des Hauses. Mein Kindheitsmuster „Benehmen“ schaltete sich ein. Ich wagte kaum Fragen zu stellen. Doch bald bemerkte ich, dass hinter der knappen Art eine klare Effizienz lag, mit der sie das Haus leidenschaftlich und erfolgreich so viele Jahre führte. Es war sie, die gleich zu Anfang eines Kurses einen Teilnehmer bemerkte,

der sich in einer schlechten Verfassung befand. Erfolgreich konnten wir mit ihm zusammen eine gute Lösung finden. Von da an scherzten wir oft gemeinsam im Büro über uns LehrerInnen mit ihren Spezialitäten, über uns selbst und manchmal trafen wir uns vor dem Kurs in ihrem Haus und tranken zusammen eine Flasche Wein. Ich entspannte mich in die norddeutsche Freundlichkeit und begann ein tiefes Vertrauen in Angelika als Person wie Leiterin des Hauses zu entwickeln. Ich fühlte mich immer aufgehoben und wusste, dass ich immer im Notfall auf sie zählen konnte. Herzlichen Dank, Angelika!

*Renate Seifarth*

## **Peter: keine „buddhistischen Ambitionen“ und gleichwohl ganz präsent — Eine Hommage**

Peter hat sich Angelika ausgesucht: dass er sich damit gleich ein ganzes Seminarhaus, und dazu noch ein buddhistisch ausgerichtetes, einhandelt, hätte er sich wohl nie träumen lassen. Ja, zunächst gab es da Fremdeln. Aber nun war er einmal da und es gefiel ihm mit Angelika so sehr, dass er dieses Haus einfach mit in Kauf nahm. Bald saß er also im Büro und brachte dort seine Fähigkeiten im Umgang mit PC und Internet ein, dann wieder war er im Gelände tätig: Rasen mähen, reparieren, Maschinen warten, na eben alles was so anfällt.

Er hat es verstanden, mit den Gästen und LehrerInnen im Haus zugewandt und sachlich umzugehen, was allen sehr gut getan hat. Er legt eine Freundlichkeit an den Tag, die ehrlich und offen ist. So fühlt sich jeder, der zur Anmeldung ins Büro kommt, sofort willkommen geheißen.

Peters Lust, im Internet nach allen möglichen nützlichen Dingen zu recherchieren, hat dem Haus so einige Euro erspart. So wurden auf diesem Wege Rasenmäher, Werkzeuge, Stühle... zu erträglichen Kosten erworben. Ebenso scheut Peter keinen Einsatz und kein Zupacken, wenn einmal wieder Renovierungen anstehen: Möbel auseinandernehmen, in eine andere Etage tragen, und alles wieder retour — um nur einen kleinen Teil der Anstrengungen zu nennen. Richtig

Lust hat dazu wohl kaum jemand, aber was getan werden muss, dass wird erledigt.

Peter fotografiert auch gerne und so hat er so manche Aktion festgehalten: Wenn z.B. die Feuerwehr ihre Übung macht, oder der Baum gefällt wird, oder die Renovierung dokumentiert werden soll. In den Roseburger Nachrichten konnte so mancher Bericht damit anschaulich gemacht werden.

So hat Peter in all den vielen Jahren, inzwischen sind es auch schon über 10 Jahre geworden, das Haus der Stille zu „seinem“ Platz gemacht. Eines Tages fiel auf, dass er von „uns“ und „wir“ sprach. Also, wenn das kein „Ankommen“ zeigt! Einmal habe ich sogar erlebt, wie er jemandem eine „Standpauke“ hielt, eine Sichtweise „zurechtrückte“. Es war eine längere Rede und alle waren beeindruckt. Und ja, sie hatte einige buddhistische Elemente!

Peter hätte bereits 2015 in den Ruhestand gehen können. Aber was soll er denn zuhause, wenn Angelika jeden Tag im Haus der Stille herum wirbelt. Dann also doch lieber auf noch eine Weile weiter machen — und auch damit ein wenig auf Angelika „aufpassen“, dass sie nicht vergisst, mal Pause zu machen, zu verschnauften und vielleicht auch mal Fünfe grade sein zu lassen. Das war wichtig, und auch in dieser Hinsicht hat „das Haus“ Peter viel zu verdanken.

Nun ist es inzwischen sogar „umgekehrt“: Angelika hört zum Ende des Jahres auf, Peter macht noch die

ersten drei Monate weiter. Zu Beginn eines jeden Jahres ist vieles Organisatorisches und Finanzielles zu erledigen, z.B. Abbuchungen der Mitgliederbeiträge. Da will Peter der neuen Hausleitung zur Seite stehen, schließlich sind diese Arbeiten immer nur einmal im Jahr zu erledigen und die Abläufe mit einer kundigen Führung zu lernen, ist sicher das allerbeste.

Lieber Peter, schön, dass Du Dich irgendwann auf das Haus der Stille eingelassen hast. Schön, dass Du diesen Ort mit Deiner Kraft und Deinen Kenntnissen zu einem besseren hast werden lassen, schön, dass Du Dich in Roseburg niedergelassen hast. Wir danken Dir von Herzen. Wir wünschen Dir, dass Du Deinen wohlverdienten Ruhestand genießen kannst, dass Du gesund bleibst und viele Dinge tun kannst und erleben wirst, die Du immer schon mal beginnen und sehen wolltest. Mögest Du Deinen Weg mit Zuversicht und Freude gehen können.

### **Frank: Hausleiter, Küchenexperte, Seminarleiter — Eine Hommage**

Auch Frank Wesendahl ist in diesem Jahr seit 33 Jahre im Haus der Stille tätig; auch er wird zum Jahresende in den Ruhestand gehen. Begonnen hat er seine Tätigkeit zusammen mit Angelika in der Hausleitung, hat sich um „Büro, Programm und Gelände“ gekümmert. Anfang des neuen Jahrhunderts hat es ihn dann fortgezogen — aber das Haus der Stille war stets ein

Anker für ihn. So ist er schließlich als Koch, seine eigentliche Profession, zurückgekehrt und hat damit den Küchenfeen viele Dienste, z.B. das Frühstück machen am frühen Morgen oder das Kochen am Wochenende, abgenommen. Er war schon immer mit Leib und Seele Koch und seine Fähigkeit konnte er nun endlich ausleben. Von Zeit zu Zeit hat er auch Angelika und Peter im Büro vertreten, schließlich kannte er sich ja gut aus, und so konnten die beiden immer mal wieder zwischendurch „Luft holen“.

FreundInnen, LehrerInnen aber auch SeminarteilnehmerInnen, altbekannte und auch neu hinzugekommene, schätzen Gespräche mit Frank. Im Laufe der Zeit ist er so eine Art Lebensberater für viele Menschen geworden. Seine fundierten Kenntnisse der buddhistischen Lehre, seine in vielen Retreats gewonnenen Einsichten und nicht zuletzt seine Lebenserfahrung bringt er inzwischen auch in von ihm geleitete Seminare ein und bereichert damit das Programm im Haus der Stille. So manche LehrerInnen hat er getroffen, sie als Teilnehmer in Seminaren erlebt und bald nach Roseburg eingeladen. Das Haus der Stille verdankt Frank auch in dieser Hinsicht einen zugewandten und engagierten Einsatz, der bis heute anhält.

Frank hat sich Zeit seines Lebens immer wieder mit grundsätzlichen Fragen auseinandergesetzt. Er versucht hinter die Dinge zu schauen, versucht zu verstehen, Einsicht zu gewinnen. Er hat es sich nie leicht



*Tschüss!*

gemacht. Er ist ein ernsthaft Übender, der sich vielen Herausforderungen stellen muss.

Wir wünschen Dir, lieber Frank: möge Dein weiterer Weg weniger steinig sein, mögen stets liebevolle Menschen für Dich da sein. Möge sich Deine Gesundheit festigen und mögest Du viele harmonische, friedvolle Zeiten erleben. Möge Dir in Deinem „Ruhestand“ viel Schönes und Neues begegnen.

# Antrag auf Mitgliedschaft

## Ich/Wir bitte(n) um die Aufnahme in den Verein Haus der Stille e.V.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 90 Euro für Einzelpersonen und 120 Euro für Paare.

Der ermäßigte Mitgliedsbeitrag, gültig für Schüler, Studenten, Erwerbslose und Senioren, beträgt 60 Euro.

---

Name(n)

Datum und Unterschrift(en)

---

Adresse

Bitte füllen Sie nachstehende Einzugsermächtigung aus oder überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag auf unser Konto: Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50, Konto 1000 138 629

IBAN DE03 2305 2750 1000 1386 29, BIC NOLADE21RZB

## Hiermit erteile ich dem Haus der Stille e.V. bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung über:

den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von  90 Euro  120 Euro  60 Euro

sowie (optional) einen Förderbetrag von \_\_\_\_\_ Euro  einmalig  monatlich  ¼-jährlich  jährlich

---

Name des Kontoinhabers

Adresse

---

IBAN

BIC

---

Datum

Unterschrift





Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg  
Telefon 04158/214, E-Mail: [info@hausderstille.org](mailto:info@hausderstille.org)  
Sie finden uns im Internet unter: [www.hausderstille.org](http://www.hausderstille.org)  
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie  
über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.