

Meditation im KZ Auschwitz

Der US-amerikanische Zen-Meister Bernie Glassman, der zu vor schon Straßen-Retreats unter Obdachlosen organisiert hatte, fühlte sich 1994 bei einem Besuch im ehemaligen Konzentrationslager Auschwitz dazu inspiriert, mit *Bearing Witness* (Zeugnis ablegen) ein Retreat-Format auszuarbeiten, das die Möglichkeit bietet, einen ersten Schritt aus Tabuisierung, Schuldzuweisungen, Scham, Taubheit und Ohnmacht zu machen und sich ins Menschsein zu wagen, das Opfer wie Täter umfasst und zu dem Mitgefühl ebenso wie Grausamkeit gehören. Unsere Autorinnen Christine Brähler und Mirjam Luthe haben in verschiedenen Jahren daran teilgenommen und berichten hier von ihren Erfahrungen.

Text: Christine Brähler, Mirjam Luthe

Seit 1996 finden die Bearing-Witness-Retreats jährlich in Auschwitz-Birkenau statt, einem Ort, der für Hass, Tod, Vertreibung und Vernichtung steht. Den ganzen Tag unter freiem Himmel, unabhängig vom Wetter, und das immer im grau-kalten November. Die Malzeiten sind karg und werden nur außerhalb der Tore des Konzentrationslagers eingenommen; die Nacht verbringen die Teilnehmer entweder in der Jugendherberge oder im Dialogzentrum. Ein Luxus, den die Opfer des dritten Reichs hier nicht kannten.

Die täglichen mehrstündigen Meditationen finden auf der Selektionsrampe von Auschwitz-Birkenau statt. In den Versöhnungsprozess werden die Toten ebenso bewusst einbezogen wie die Lebenden. Ersteren werden durch lautes Vorlesen ihre Namen zurückgegeben, die ihnen einst wie ihre Würde weggenommen und durch Nummern ersetzt worden sind. Zwischen den Meditationen wird das jüdische Totengebet Kaddisch gesprochen und es finden christliche, muslimische und buddhistische Gottesdienste statt. In einer eigenen Zeremonie wird auch der Täter gedacht, nicht nur der historischen Täter, sondern auch der „Täter in uns“. Morgens und abends kommt in kleineren Gruppen die Methode des council zum Einsatz, eine Form des Gruppengesprächs, bei der es vor allem um mitfühlendes, achtsames Zuhören geht. Dabei steht das Erzählen der persönlichen Geschichte im Mittelpunkt.

tifilE Evenda cust et mi, iustrup taquae inimolore, ut labo. Liquam voluptae rerum voluptati ra doles accu



Am zweiten Tag kam die Wut und der Ekel. Dann die Scham und die Schuld. Und schließlich, da der Kopf kapitulierte, ein Loslassen all dessen, was Platz für ein mitfühlendes Mitgehen und Dabeisein schuf.

Als Rahmen für diese Retreat-Form hat Bernie Glassman die „drei Grundsätze für Frieden stiftendes Handeln“ entwickelt: Nicht-Wissen, Teilhaben und liebevolles Handeln. Der erste Grundsatz, Nicht-Wissen, hält uns an, unsere starren Vorstellungen über uns und andere aufzugeben und uns dem spontanen Anfängergeist zu öffnen. Teilhaben lädt uns ein, im Angesicht sowohl des Leidens als auch der Freude dieser Welt so, wie sie sich zeigen, vollständig gegenwärtig zu sein, ohne zu urteilen oder ohne an einem Ergebnis anzuhängen, sodass aus diesem Moment heilsames, d.h. liebevolles Handeln entstehen kann.

Erfahrungsbericht von Christine Brähler

Der Krieg und das Dritte Reich waren für mich als Kind und Jugendliche weit entfernte Geschichte, die „wir“, wie mir von den Erwachsenen versichert wurde, „ausreichend verarbeitet hatten“. „Die Nazis“ waren die „anderen“ gewesen, „nicht wir“. Ich glaubte ihnen. Die sachlichen, emotionslosen Schilderungen der Erwachsenen schienen mir zu bestätigen, dass alles verarbeitet war. Gleichzeitig war da etwas in mir, was mir seltsam fremd war. Obwohl mir nie irgendjemand gesagt hatte, dass ich mich für meine Nationalität schämen sollte, schämte ich mich, Deutsche zu sein. Erst viel später verstand ich, dass das transgenerationale Scham ist – Scham, die von einer Generation unverarbeitet und somit wortlos auf die nächste übertragen wird.

Scham bringt uns dazu, das Ablehnungswürdige an uns zu verstecken. Und das tat ich unbewusst, indem ich, als ich mit 18 nach Großbritannien zog, akzentfrei englisch sprach und so die verbreitete Ablehnung gegenüber Deutschen vermied. Nach 13 Jahren im Ausland zog ich zurück nach Deutschland, das ich mit meinen nun erwachsenen Augen neu entdecken musste. Was ich spürte, verwirrte und belastete mich, und es deckte sich nicht mit den Geschichten aus meiner Kindheit. Als ich nach und nach mehr über Kriegskinder, Kriegsenkel und transgenerationale Auswirkungen von Traumata verstand und Letztere selbst emotional in mir durcharbeitete, lichtete sich der Nebel etwas. Von dem Retreat erfuhr ich 2012, brauchte dann aber drei Jahre, bis ich innerlich bereit war, tatsächlich daran teilzunehmen.

Eine gute Freundin willigte ein, mitzukommen. Vorher, währenddessen und nachher tauschten wir uns aus, um alles zu beleuchten und zu verarbeiten, und auch, um einander zu stärken, wenn wir uns überfordert fühlten. Der erste Tag war geprägt von Todesangst und Angst vor dem „Bösen“, die den dringenden Wunsch weckten, beides zu verstehen. Wir lasen die Biografie von Rudolf Hess, in der Hoffnung, Anzeichen für psychopathische Persönlichkeitszüge zu finden – vergebens. Was sollte das bedeuten? Etwa, dass wir alle zu solchen Gräueltaten fähig sind? Etwas in mir wehrte sich dagegen. Am zweiten Tag kam die Wut und der Ekel. Dann die Scham und die Schuld. Und schließlich, da der Kopf kapitulierte, ein Loslassen all dessen, was Platz für ein mitfühlendes Mitgehen und Dabeisein schuf. Den Halt und die Herzensöffnung ermöglichten mir der Aufbau des Retreat, die Leiter und die Gruppe selbst. Wir gingen gemeinsam, hielten einander an den Händen, sangen, lauschten einander, spürten und meditierten zusammen und gaben allen Raum, das auf ihre Weise zu tun. Eines Abends saßen wir im Dunkeln in einer der Baracken, und ich richtete Worte der Vergebung, die von Kindern von Holocaustüberlebenden gesprochen wurden, innerlich an meine Großeltern. Am nächsten Tag fühlte ich mein Herz freier, mutiger und stärker. Da war eine klare Entscheidung für Mut, Liebe, Wachsein, Solidarität und globale Geschwisterlichkeit.

Ein paar Monate nach dem Retreat erlebte ich mit, wie ein älterer Mann einen jungen im Rollstuhl grundlos beschimpfte und ihm sagte, früher hätte man ihn vergast. Ich erschrak zutiefst. Ich hatte Angst um den jungen Mann, der auf dem vollen Bahnsteig nicht ausweichen konnte. Ohne nachzudenken, ging ich dazwischen, stellte mich schützend vor ihn und ignorierte den alten Mann, der weiter vor sich hin schimpfte. Der junge Mann erzählte mir, dass er so etwas oft hörte und meist niemand darauf reagierte. Als ich wegging, musste ich vor Fassungslosigkeit, Wut und Trauer weinen. Der alte Mann war für mich wie ein Weckruf, dass diese Überzeugungen noch lebendig und nicht vergangen sind. Durch Beschämung werden sie zwar verbannt, bestehen aber fort.

Erfahrungsbericht von Mirjam Luthé

Mit meinem Gang nach Auschwitz wollte ich bewusst Stellen in mir aufsuchen und mich ihnen stellen, die ich auf Rucksackreisen durch viele Länder, u.a. Israel und Vietnam, und in meiner jahrelangen Tätigkeit in der Entwicklungszusammenarbeit unverstündlich fand und die mir oft eine Last waren. Immer, wenn ich mich im Ausland als Deutsche hatte zu erkennen geben müssen, war mir das unangenehm gewesen. Erst später hatte ich erkannt, dass ich Scham empfunden hatte. Immer wieder hatten sich bis dahin ungesehene, unausgesprochene Anteile gezeigt, wie auch Christine sie beschreibt, die nicht einfach fassbar gewesen waren, sich eher dumpf und verschwommen angefühlt hatten.

Es war kalt im November 2017, kälter als erwartet. Der erste Gang durch Auschwitz, auf dem ich meine Fußsohlen bewusst auf die Pflastersteine setzte und ein wenig hinter der Gruppe zurückblieb, um nicht angesprochen zu werden, machte mir bewusst, wie dankbar ich für Hilfsmittel angesichts der Unfassbarkeit und Taubheit war – meinen Atemrhythmus spüren, meine kalten Hände, die Fußsohlen bewusst aufsetzen, jeden Schritt mit dem Atemrhythmus begleiten und innerlich ein Gebet sprechen. In der desolaten Ruinenlandschaft von Birkenau wurden vom nächsten Tag an die schneidende, feuchte Kälte, die Auflage, wenig zu

1/2

Bernie Glassmans abschließende Aussage erschütterte mich: „Das ist es nicht, was ihr von hier mitnehmen solltet. Ich hatte euch *die Kostbarkeit des Lebens* zeigen wollen.“

trinken und kein Essen mit hineinzutragen, zu einer unerwartet körperlichen, fast existenziellen Erfahrung. Damit war eine Fülle von Absichten verbunden, die sich mir erst langsam erschlossen. Buchen und Eichen, federnder Waldboden, von Herbstlaub bedeckt, standen im Kontrast zur Leere und Gräue dieser Stätte. Grüne Wiesen und Bäume im hinteren Bereich, die zum Spaziergehen einluden, wirkten, verglichen damit, unwirklich in ihrer Lebendigkeit. Wie oft sind wir nicht gewahr, welche Geschichte der Erdboden hat, auf dem wir gehen?

Das tägliche Zusammenkommen im Kreis, um aus der Stille den starken Gefühlen von Wut, Ärger, Scham, Unverständnis, Verwirrung, Taubheit, Erschütterung und Traurigkeit Ausdruck zu verleihen und auch die anderen mit ihren Erfahrungen zu hören, waren wichtige Augenblicke. Mit jedem Tag wurde uns deutlicher, wie sich die Grenze zwischen Opfer und Täter auflösten. Die Verwirrung über diesen Vorgang durfte nun ausgesprochen und angehört werden. Schwarz-Weiß-Denken diente zunehmend nicht mehr als mentales Gerüst, um Erfahrungen einzuordnen. Etwas Neues schuf sich Raum, etwas Unerwartetes: die tief empfundene Erfahrung, nicht zu wissen. Und genau das auszuhalten. Das Bewusstsein, dass unser ganzes Menschsein hier gefragt ist, um uns des Urteilens zu enthalten und den Mut zu haben, uns sowohl der Freude als auch dem Schmerz zu öffnen. Das ganze Spektrum der Gefühle, die in den Extremen so oft so nah beieinanderliegen. Ein Schlüsselmoment für mich war gegen Ende des Retreat ein letzter Kreis an einem der dunklen Teiche. Der 2018 verstorbene Bernie

Glassman fragte uns nach unseren Eindrücken. Unisono brachten wir das Dunkle, Unfassbare und Unbegreifliche zum Ausdruck. Seine abschließende Aussage erschütterte mich: „Das ist es nicht, was ihr von hier mitnehmen solltet. Ich hatte euch *die Kostbarkeit des Lebens* zeigen wollen.“ Die Kostbarkeit, lebendig zu sein, als klare Einladung ...

Bis heute merke ich auf, wenn ich Rauch aus einem Schornstein aufsteigen sehe. Manchmal treibt mir das Tränen in die Augen. Ich übe mich weiterhin darin, hinzuschauen, obwohl ich etwas lieber nicht sehen würde, hinzuhören, auch wenn Weghören einfacher wäre. Ich übe, stehen zu bleiben und im Gespräch als Lauschende präsent zu sein, wenn obdachlose Menschen das Gespräch suchen. Das gelingt nicht immer, aber ich bemerke, wie viel Entschlossenheit seit Auschwitz in mir wach geworden ist, zum Zuhören bereit zu sein, getragen von einem Vertrauen in das Gute im Menschen, das erst noch werden will. Mut zu der Offenheit, im Anderen den seelisch verletzten Menschen zu sehen. Mut auch zur Sanftmut angesichts des Unfassbaren, das aus Unbewusstheit entsteht. Mut, Regeln zu hinterfragen und auch zu brechen, wenn es weiser erscheint. Mut, einzuschreiten und zu beschützen, wenn es um die Würde eines Menschen geht (und auch meine eigene). Mut, mich meinen persönlichen und den kollektiven Schamthemen hinsichtlich unbewusster Diskriminierung aufgrund der Hautfarbe zu stellen. Und gleichzeitig entsteht ein tiefes Vertrauen in die Weisheit und Kostbarkeit des Lebens. Nach Auschwitz weiß ich: Ich möchte zuhören, um zu verstehen. Ich möchte mich vom inneren Glanz der Menschen überraschen lassen. Ich möchte über die Kraft der Natur und das Wunder des Lebens staunen und mich lebendig fühlen. Dankbar bin ich, dass es für unsere jetzige Generation Räume gibt, uns gemeinsam dem Trauma des Krieges zu stellen. So kann hoffentlich Heilung für frühere und vor allem auch für kommende Generationen entstehen.

Gesellschaftliche Relevanz

Welche Relevanz hat die Erfahrung eines Bearing-Witness-Retreat für diese spezielle Zeit in unserer Gesellschaft? Eine Zeit, in der wir neben der dringlichen Sorge um unsere Be-

ziehung zur Erde und allem Leben auch Sorge um Gesundheit, Existenz und Beziehungen tragen wie selten zuvor? Welche alten Ängste werden wach, wenn wir ganz körperlich spüren, dass Furcht, Stress und Wut auf politischer und persönlicher Ebene überhandnehmen könnten? Wenn wir wahrnehmen, dass auch unsere Gefühle in Alltagssituationen leicht mit uns durchgehen können? Als Kriegsenkel leben wir in einem Land, in dem wir uns nach dunklen Kapiteln in der Vergangenheit eine Debattenkultur erarbeitet haben, die es uns ermöglicht, eine Vielfalt von Meinungen zu erleben und Freundschaften auch mit Menschen zu pflegen, die die unseren nicht teilen. Grundsätze wie Nicht-Wissen, liebevolles Handeln aus Weisheit und Mitgefühl für das Verborgene, das wir als Kollektiv in uns tragen, werden umso wichtiger und stellen ein Gegenmittel gegen die Angst dar, die in der Luft liegt. Eine würdevolle innere Aufrichtung und Ausrichtung, eine Haltung der Gleichwürdigkeit und ein weites Herz – weit genug, um auch das Schwierige anzuhören – sind von uns allen für den weiteren Weg als Menschheit gefragt.

„Etwas ist noch nicht gut“, so benennt Bruder David Steindl-Rast manchmal das Unfassbare, zu dem wir Menschen fähig sind. Jedes Mal, wenn ich diese kollektiven Muster sehe, will ich ihnen klarsichtig und mit Wohlwollen begegnen. Das bedeutet auch, keinen Hass zuzulassen, aber ihn auch nicht zu verdammen, sondern die innere Bereitschaft, die Person, die hasst, in ihrer Ganzheit und Einbettung in das Kollektive zu verstehen. Wenn wir von Auschwitz Zeugnis ablegen, sind wir alles, was Auschwitz ausmacht. Es ist kein Willensakt, es ist ein Akt des Loslassens. Was wir loslassen, ist das Konzept der Person, die wir zu sein glauben. Deshalb fangen wir an, nicht zu wissen. Nur dann können wir alle Stimmen des Universums werden – diejenigen, die leiden, diejenigen, die Leid zufügen, und diejenigen, die untätig danebenstehen. Denn wir sind alle diese Menschen.

www.zenpeacemakers.org

Land-guet

Kybis-view