

BUDDHISMUS AKTUELL



FREUNDSCHAFT



„Sich an Leiden zu erinnern führt zu Mitgefühl und Weisheit“

„Die Nazizeit? Bitte nicht schon wieder. Ist es nicht auch mal genug?“ Diesen Einwand hört **Bettina Höldrich** immer wieder, wenn sie von ihrer Meditationspraxis entlang den Mahnmalen für den Dachauer Todesmarsch erzählt. Im Gespräch mit **BUDDHISMUS aktuell** spricht sie davon, warum Erinnerung wichtig und zukunftsweisend ist.

BUDDHISMUS aktuell: *Bitte hilf doch einmal unserer Erinnerung. Was hatte es mit den Todesmärschen auf sich – was ist da passiert, mit wem und warum?*

Bettina Höldrich: Der Todesmarsch von Dachau geschah Ende April 1945. Einige Tausend Insassen des KZs Dachau wurden von der SS gezwungen, in Richtung Alpen zu gehen. Zwischen 1 000 und 3 000 Menschen kamen dabei um. Sie wurden entweder gleich zu Beginn erschossen, weil sie für den Marsch zu schwach waren, unterwegs ermordet oder brachen vor Erschöpfung, Hunger und Krankheit zusammen. Es waren Menschen jüdischer Abstammung, sowjetische Kriegsgefangene, politische Gefangene – Frauen, Männer, Kinder.

Du wohnst im Stadtteil Pasing in München, wo ein Mahnmal steht, das an den Dachauer Todesmarsch erinnert.

Daran kam ich oft vorbei und wusste deshalb bis vor Kurzem nähere Details auch nur über diesen Todesmarsch. Inzwischen habe ich mich mit dem Thema intensiver beschäftigt und weiß, dass dieser Marsch nur ein winziger Ausschnitt auf der Landkarte der Todesmärsche ist, bei denen zwischen 200 000 und 300 000 Menschen umkamen. Kreuz und quer durch Deutschland, Polen, Österreich, Ungarn und Serbien wurden KZ-Insassen



© Bettina Höldrich

getrieben – es war eine alptraumhafte, todbringende „Migration“ inmitten des Krieges. Die Todesmärsche wurden erzwungen, als die Nazis die Konzentrationslager auflösten. Das genaue Ursachengeflecht – ob es die Angst vor einer Verurteilung als Kriegsverbrecher war, die Angst vor Racheakten der Insassen, die Erhaltung von Arbeitskräften für Zwangsarbeit oder die Überzeugung, diese Menschen zu besitzen und sie lieber zu erschließen als herzugeben – ist bis heute nicht geklärt.

Wie kamst du, wie kamt ihr auf die Idee, entlang der Todesmärsche zu meditieren?

Meine Lehrerin Lama Tsültrim Allione sagt schon lange, es wäre gut, in den Gedenkstätten der Konzentrationslager die Chöd-Praxis zu machen. Beim Chöd lösen wir ja in der Vorstellung unseren Körper in Nektar auf. Dieser Nektar stillt die Bedürfnisse aller fühlenden Wesen mit dem, was sie brauchen. Damit lockern wir gleichzeitig die Anhaftung an den eigenen Körper – unsere stärkste Anhaftung, wie Machig Labdrön sagt, die tibetische Yogini aus dem 11. Jahrhundert, die die Chöd-Praxis entwickelt hat. Viele kennen ja die Übung „Das Nähren der eigenen Dämonen“ von Lama Tsültrim und haben sie schon einmal ausprobiert. Das ist eine moderne westliche Form des

Wir möchten das Leid der Vergangenheit heilen und unser wahres Sein, unser Potenzial aufzuwachen, wichtiger nehmen als das, was uns scheinbar trennt.

Chöd. Traditionell wurde Chöd an Orten praktiziert, die viele Menschen fürchten – an Leichenstätten zum Beispiel. Typisch ist dabei die Erfahrung, dass bedrohliche und blockierende Energien sich verwandeln, wenn man sich ihnen zuwendet und sie innerlich mit Nektar nährt. Dann werden sie zu weisen, unterstützenden Energien, und es ist für mich immer wieder überraschend, wie deutlich man das spüren kann.

Zum ersten Mal machten wir Chöd am Mahnmal auf Vorschlag von Lisa Svensson aus Lama Tsültrims Münchner Sangha-Gruppe, die ich neun Jahre lang leitete. Und dann habe ich in den USA Sue Garn getroffen, eine Begegnung, die mein Leben verändert hat. Sue ist die Tochter zweier Holocaustüberlebender. Aufgewachsen in den USA lebt sie heute in Tel Aviv. Ihre Kindheit war natürlich stark von den traumatischen Erfahrungen ihrer Eltern geprägt. Doch schließlich machte sie sich auf den Weg, diese Wunden zu heilen. Früher hätte sie nicht einmal mit jemandem aus Deutschland Kontakt haben wollen, hat sie mir erzählt. Heute fühlt sie sich mit der Vergangenheit in Frieden. Wir stellten fest, dass wir beide dieselbe Absicht haben: Wir möchten das Leid der Vergangenheit heilen und unser wahres Sein, unser Potenzial aufzuwachen, wichtiger nehmen als das, was uns scheinbar trennt.



Bettina Höldrch, Sue Garn und Lisa Svensson in Dachau
Linke Seite: Mahnmal Allach

Gemeinsam begannen wir im Sommer 2017 auf dem Gelände des Konzentrationslagers Dachau den *Healing March* – Lisa, Sue und ich. Den Ort zu betreten war schwer. Wir fühlten uns alle drei bedrückt und ich als einzige Deutsche der Gruppe fand mich auf einmal innerlich in der Rolle der „Täter“, die ich sonst weit von mir weise. Lisa und ich machten Chöd und Sue führte eine

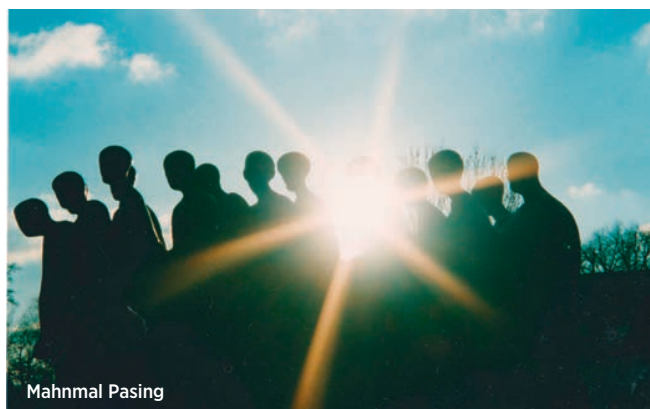
Heilungszeremonie in ihrer Tradition durch, *Frequencies of Brilliance*. Sie sagte: „Wir leiden alle an unserer Vergangenheit. Wenn ich alle Schichten zulasse, die mich niederdrücken und im Leiden halten, dann kann ich Freiheit finden und in meinem Herzen sein, so dass ich alle anderen menschlichen Wesen in ihrer ganzen Menschlichkeit annehmen kann. Ohne sie zu etikettieren oder über sie zu urteilen – einfach jede und jeden als Widerspiegelung meiner selbst zu sehen, mit den gleichen Sehnsüchten und Bedürfnissen.“

Ich vergesse nie das Bild, als sie mit ihrer Hand die Erde berührte. Ihre schlanke, braun gebrannte, mit funkelnden Ringen geschmückte Hand legte sich sanft auf die trockene, rissige, graue Erde, die so viel Leid gesehen hat. In diesem Moment spürte ich: Wenn jemand wie sie wirklich von Herzen vergeben kann, dann ist alles möglich.

Ich vergesse nie das Bild, als sie mit ihrer Hand die Erde berührte. Ihre schlanke, braun gebrannte, mit funkelnden Ringen geschmückte Hand legte sich sanft auf die trockene, rissige, graue Erde, die so viel Leid gesehen hat. In diesem Moment spürte ich: Wenn jemand wie sie wirklich von Herzen vergeben kann, dann ist alles möglich.

Was genau tut ihr auf euren Healing Marches – wie läuft so etwas ab?

Wir haben in der Gedenkstätte Dachau angefangen und treffen uns immer am nächstfolgenden Mahnmal des Todesmärsches – insgesamt sind es 22. Es ist inspirierend, an einer Ausfallstraße zu meditieren, auf einem Parkplatz oder an einem Spazierweg im Flusstal der Würm. Der öffentliche Raum bringt die Praxis und den Alltag im eigenen Bewusstsein stärker zusammen. Und da wir vorwiegend stille Praxis machen, nehmen wir uns auch nicht zu viel Raum.



Mahnmal Pasing

© Bettina Höhrlich

Zu Beginn gibt es eine kurze Meditation zu einer der Vier Unermesslichen, also zu Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Freude. Dann kommt eine Runde, in der wir uns austauschen und unsere Gedanken und Gefühle zum Holocaust, aber auch zu unserem Alltag miteinander teilen. Impulse dafür sind Fragen wie: Wo erfahre ich Ausgrenzung, wo grenze ich aus? Wo wird in meinem Leben Getrenntheit spürbar? Wie erlebe ich Macht? Habe ich „Feinde“? Bei dieser Runde ist es wichtig, Gefühle zu erlauben und achtsam zu sprechen und zu hören, ohne auf andere zu antworten oder in eine Diskussion zu geraten. Dann kommt die eigentliche Praxisphase, in der einige Chöd machen, andere ihre eigene stille Meditationspraxis. Am Schluss kommt noch eine kurze Runde, um zu schauen, wie es allen geht. Niemand sollte unruhig oder bedrückt nach Hause gehen und normalerweise passiert das auch nicht. Im Winter, wenn es zu kalt ist, um am Mahnmal zu sitzen, machen wir eine Gehmeditation von einem Mahnmal zum anderen, etwa eine halbe bis eine Stunde.

Es geht niemand bedrückt nach Hause, sagst du. Was passiert in dir und in anderen während einer solchen Meditation?

Was mir besonders auffällt, ist die Erleichterung. Sicherlich sind die Gefühle nicht immer schön und angenehm, die diese Praxis hochholen kann. Aber mir kommt es vor, als wüsste etwas in uns, dass diese schwierigen Erfahrungen sowieso in uns sind – und es tut gut, sich ihnen anzunähern und dann zu erleben, dass sie sich tatsächlich verwandeln können. Auf den Fotos, die wir manchmal nach der Praxis gemacht haben, sieht man strahlende Gesichter.

Als wir 2018 am Tag der Befreiung von Dachau in der Gedenkstätte meditierten, hatte ich eine starke Erfahrung, der ich mich ganz überließ. Auch wenn sie sich für Menschen, die so etwas noch nie erlebt haben, ungewöhnlich anhören mag, möchte ich gerne versuchen, sie hier zu beschreiben: Ich sah,

wie alle Wesen im Schoß einer Göttin aufgehoben waren. Sie bestand aus weißem Licht. Sie war riesig und ich konnte nur ihren Schoß wahrnehmen, der mit Nektar gefüllt war und in dem sich die Wesen aufhielten. Ihr Körper war durchsichtig, sodass wir uns wie in einer lichtvollen Unterwasserhöhle befanden. Da war das Gefühl einer überwältigenden Erleichterung, das mich mitnahm von einem Ort, wo „ich“ andere mit Nektar nährte, zu einem Ort, wo alles von Nektar umgeben war, vollkommen genährt, ohne dass irgendjemand irgendetwas tun musste. Ich erinnere mich, dass ich dunkle Flecken in den Wesen sah, die der Nektar berührte und damit verwandelte, das Dunkle ins Licht. Der Nektar strahlte und glitzerte, als ob er kleine Kristallpartikel enthielte, die aufschienen und funkelten, wenn das Licht sie traf. Alle Wesen waren auch ein einziges Wesen, auf eine Art und Weise, die vielleicht nur in einem Traum Sinn ergeben würde. Und dann hörte ich die Stimme der Göttin, die sagte: „Der Name des Kindes ist Frieden.“ Das stärkste Gefühl dabei war dieser Wandel vom Tun zum Sein: Alles war gut versorgt. Jedes einzelne Wesen vollkommen sicher und im Licht.

Durch die Healing Marches habe ich gelernt, dass Erinnern das Potenzial hat, Mitgefühl und Weisheit hervorzubringen.

Kein Weg, den man noch gehen müsste. Schon vollkommen. Ja, da geschah noch Transformation, aber gleichzeitig war ihr Ergebnis schon gegenwärtig – also, keine Sorge um irgendetwas.

Was sind deine Zukunftsideen für den Healing March?

Ihn so lange zu gehen, bis der Weg des Todesmarsches ein spiritueller Heilungsweg sein kann, etwa wie der Jakobsweg. Ich wünsche mir, dass zum Beispiel Menschen aus München, die ihre spirituelle Erfahrung vertiefen möchten oder sich in einer Krise befinden, weil sie vielleicht einen Verlust erlitten haben oder eine neue Richtung in ihrem Leben suchen – dass solche Menschen wissen: Sie können entlang dieses Weges gehen oder sitzen, für einen Spaziergang, für eine Stunde oder einen mehrtägigen Pilgerweg, und in ihrer persönlichen Situation eine Transformation finden.

Lass mich einen kritischen Einwand formulieren: Man könnte fragen, ob hier der Holocaust in den modernen Trend einer spannenden, aufregenden Selbsterfahrung eingespeist wird. Was würdest du dem entgegen? Warum ist wichtig, was ihr da tut?

Also, mir war das anfangs auch richtig peinlich, welche starken Gefühle da teilweise aufkommen und wie sie dann in etwas Positives transformiert werden. Ich hatte fast Angst, eine leidvol-

le Situation irgendwie zu benutzen – und tatsächlich muss man die Gefahr einer Sensationslust auch im Auge behalten, damit daraus kein „spirituelles Bungee-Jumping“ wird. Man muss die eigene Motivation immer wieder überprüfen. Ich würde mich freuen, wenn mehr Menschen sich aufmachten, um entlang des Weges einen der vielen anderen Todesmärsche zu praktizieren. Das würde ich aber auf jeden Fall immer im Kontext einer Gemeinschaft machen, nicht auf eigene Faust.

Für mich kann ich sagen: Ich habe diese Erfahrung nicht aktiv gesucht, sie ist mir sozusagen vor die Füße gefallen. Drei Dinge sind mir dabei klar geworden: Erstens scheint es jetzt zunehmend möglich – nach meiner Wahrnehmung auch durch ein Anwachsen des Weiblichen in der Praxis –, sich den alten leidvollen Erfahrungen im kollektiven Bewusstsein anzunähern und sie zu transformieren. Zweitens belasten uns diese Erfahrungen ja, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Sich ihnen zuzuwenden und etwas davon zu lösen bringt viel Erleichterung mit sich. Und drittens stellt der Holocaust in vieler Hinsicht ein extremes Beispiel dar, das uns helfen kann, zentrale Dynamiken im Menschsein – in seiner ganzen Bandbreite von Samsara bis Nirvana, vom Elend des KZs bis zur Möglichkeit der Befreiung – zu erkennen und in unser Leben heute zu integrieren.

Zum Beispiel?

Fragwürdige Polarisierungen: Täter-Opfer oder heimatverbunden-kosmopolitisch. Solche Polarisierungen können wir heute in vielen Gesellschaften beobachten, aber auch in unserem eigenen Leben. Wir haben die Tendenz, Menschen aufgrund eines einzigen Kriteriums in eine Schublade zu stecken. Damit verflachen wir sie: Anstatt ein Wesen mit ganz vielen Aspekten und mit dem grundlegenden, unzerstörbaren Potenzial zu erwachen wahrzunehmen, machen wir daraus jemanden mit einem Etikett auf der Stirn. Das geschieht in unserer Wahrnehmung – und die können wir verändern, viel leichter und möglicherweise auch viel wirkungsvoller als die Politik.

Das Private ist politisch und spirituell ...

Ja. Ich möchte dazu ein Beispiel erzählen: In meiner Gemeinschaft mit einer kraftvollen Lehrerin, die sich aktiv in die MeToo-Debatte einmischt und die Wahrnehmung des „Heiligen Weiblichen“ fördert, sind, so dachte ich, selbstverständlich alle gegen den amerikanischen Präsidenten Donald Trump. Aber es hat sich herausgestellt, dass eine liebe Sangha-Freundin von mir, mit der ich so viel teile und die mich viele Male unterstützt hat, nicht nur fest im Buddhismus verwurzelt ist, sondern auch in ihrer Südstaatenheimat, mit allen politischen Konsequenzen. O nein! Es war so bequem, die Trump-Anhänger nur aus dem Fernsehen zu kennen! Ich kann aber meine Freundin nicht einfach „abschaffen“, auch wenn ich das in manchen kurzen Momenten am liebsten tun würde ... Klebe ich ihr jetzt ein Etikett

auf? Wende ich mich ab? Oder halte ich meine Wahrnehmung offen für alle Gefühle und Gedanken, die in den verschiedensten Situationen, in denen wir uns begegnen, entstehen? Und welche Folgen hat die eine oder die andere Wahrnehmungsweise – für mich persönlich, aber auch in größeren Zusammenhängen und letztlich für die Welt? Hier gibt es so viel zu lernen und so viel zu gewinnen.

Binde doch diese Erfahrung bitte noch einmal zurück an eure Meditationspraxis der Healing Marches.

Durch die *Healing Marches* habe ich gelernt, dass Erinnern das Potenzial hat, Mitgefühl und Weisheit hervorzubringen. Mitgefühl mit der Verblendung der Menschen, die ihre Mitmenschen nicht als wertvoll und gleichwertig, ja nicht einmal als menschlich angesehen haben. Ebenso wie Mitgefühl mit denen, die die Konsequenzen dieser Sichtweise mit schrecklichem Leiden und dem Verlust ihres Lebens bezahlt haben. Und daraus ergibt sich die Weisheit zu sehen, dass eine solche entmenslichende Sichtweise zu Leiden führt. Deshalb kann ich sensibel werden, wo ich dieser Sichtweise persönlich begegne und wo ich sie selber habe – und ich kann mich fragen, welche Sichtweise zum zweifachen Wohl führt, zum eigenen Wohl und zu dem der anderen. Das ist der eigentliche, sehr aktuelle Prozess des *Healing March*. Das sind die Fragen, zu denen er mich bringt. ☀

Liebe Bettina, vielen Dank für dieses Gespräch.



Bettina Höldrich ist 1964 in München geboren.

Brücken sind ihre Spezialität: Von einer Kultur zur anderen – seit 30 Jahren ist sie Kursleiterin für Deutsch als Fremdsprache. Von einem Menschen zum anderen – zusammen mit ihrem Mann gibt sie Kurse zum Thema Achtsamkeit und Beziehung. Vom Chaos im Alltag zur Achtsamkeit – sie ist als MBSR-Lehrerin tätig, mit einer Lehrautorisierung von Ursula Lyon (Vipassana). Von der Vergangenheit in die Zukunft – seit 2017 unternimmt sie den Healing March auf Wunsch von Lama Tsültrim Allione.

Weitere Informationen:

Bettina Höldrich und die Übenden des *Healing March* freuen sich, wenn sich weitere Menschen ihrer Praxis anschließen möchten. Alle, die sich in einer Meditations- oder Gebetsform einigermaßen stabil fühlen, können teilnehmen und sind herzlich eingeladen. Außerdem möchten sich die Initiatorinnen des *Healing March* gerne mit anderen vernetzen, denen ihre buddhistische Praxis eine Hilfe ist, sich dem Thema Holocaust zuzuwenden.

Zum Befreiungstag von Dachau kommt Sue Garn aus Tel Aviv am 27. und 28. April 2019 zu dem zweitägigen Workshop „Das reine Herz – Schubladen denken wahrnehmen und Frieden fördern“ nach Dachau.

Anmeldung und Kontakt: bhoeldrich@gmx.de, Tel. 0178-610 88 08

Webseite: healing-march.net