

Mijn persoonlijk verhaal

Ik ben geboren in Berlijn. Als 17-jarige verliet ik Duitsland en vestigde mij in Nederland. Ik voelde me in Duitsland benauwd. Ik wist niet waarom. Geplaagd door onduidelijke schuldgevoelens, gevoelens van waardeloos zijn en schaamte, zocht ik mijn weg naar de oorzaken van mijn neerslachtigheid en levensangst. Therapie en meditatie hielpen me geleidelijk aan zicht te krijgen op de wortels van mijn gevoelens. Nu, vele jaren later, weet ik wat de diepste reden is, waarom ik Duitsland had verlaten: ik worstelde met het onverwerkte oorlogstrauma van mijn ouders. Door familieopstellingen en meditatief onderzoek kwam ik tot een belangrijk inzicht: wat mijn ouders en grootouders niet hebben verwerkt, wordt aan mij - de volgende generatie - doorgegeven. Ook mensen, die de oorlog niet hebben meegemaakt, kunnen lijden onder de gevolgen. En ik ben een van de mensen, die dit is overkomen. Ik besepte ook dat ik niet de enige kon zijn. Ik - en vele andere kinderen en kleinkinderen van de generatie die de oorlog direct hebben meegemaakt - worstelen nu nog met het oorlogsverleden uit de vorige eeuw.

Ik leerde ook dat vrede alleen mogelijk is als ik de moed heb het lijden van mijn ouders en grootouders onder ogen te zien. Het lijden van de slachtoffers en het lijden van de daders in mijn familie en in mijn volk. Open, raakbare en niet oordelende aandacht is daarbij mijn belangrijkste werktuig. Mindfulness is mijn gids.

Toen ik eenmaal deze samenhangen bij mezelf had leren zien kreeg ik 'uit het niets' cursisten, studenten en cliënten, die met hetzelfde thema worstelden. Ik kreeg naast mijn Nederlandse cliënten ook Duitse en Joodse cliënten. Samen keken we naar het oorlogsverleden en oorlogslijden van hun ouders en grootouders. Met de bereidheid om niet te oordelen en met de bereidheid om met begrip en mededogen te kijken, kon er heling plaats vinden.

Van hieruit werd mijn diepe wens geboren om bij te dragen aan het helen van ons Europees oorlogsverleden. Mijn bezoeken aan Dachau, Auschwitz en concentratiekampen in Nederland maakten mijn voornemen sterker. Het mede mogelijk maken van retraites op diep getraumatiseerde plekken is mijn hartewerk. We hebben dit in Auschwitz (Polen) al gerealiseerd (2014) en zijn nu bezig met een voorbereiding voor een retraite in Buchenwald (Duitsland).

De weg van niet oordelende en open aandacht - de weg van mindfulness - heeft me geholpen en geheeld. De weg van open en niet oordelende aandacht helpt en heelt me nog steeds. Dit is de basis voor innerlijke en uiterlijke vrede. Wat ik heb ontdekt wil ik graag doorgeven en delen.

Dorle Lommatzsch
31 augustus 2016