

## Ho'oponopono - Mitverantwortung

Sonntag, 20. Mai 2012

„Ho'oponopono“ wird im *Hawaiian Dictionary* als „geistige Reinigung“ definiert, als „Familienkonferenz, in der zwischenmenschliche Beziehungen durch Gebet, Aussprache, Schuldbekennnis, Reue und gegenseitige Vergebung wiederhergestellt werden“. Der hawaiianische Begriff Ho'oponopono bedeutet, "etwas richtig zu stellen", "etwas in Ordnung zu bringen", "Fehler wiedergutmachen".

- Ho'o bedeutet, "etwas zu tun", "etwas auslösen"
- pono bedeutet "gerade", "aufrecht", "ausgleichen"
- ponopono bedeutet "Vollkommenheit".

Somit lässt sich Ho'oponopono auch mit "Weg zur Vollkommenheit" übersetzen.

Die Ho'oponopono-Praktizierenden machen es so: Sie sehen sich das Problem an (oder die Krankengeschichte eines Patienten) und fragen sich dann: „Womit habe ich dieses Problem verursacht?“ Sie gehen davon aus, dass sie selbst es verursachen, denn sonst könnte es nicht in der Welt sein. Es mag sein, dass es noch andere Menschen auch verursachen, aber wenn einer vollständig aufhört, es zu verursachen, muss das Problem verschwinden. Denn alles ist eins und alles ist ein Bewusstsein, aus dem alles besteht.

Entsprechende Erfahrungen dazu können wir aus den Erkenntnissen der modernen Quantenphysik gewinnen. Einerseits weiß man, dass für alle materiellen Vorgänge in unserer Welt ein bewusster Beobachter notwendig ist. Andererseits ist bekannt, dass seit dem Urknall alles mit allem verschränkt ist, also raum- u. zeitlos miteinander verbunden. Infolge dieser Verbundenheit kann somit nichts in dieser Realität geschehen, an dem ich und jeder nicht irgendwie beteiligt ist. Dies zu erkennen, und nicht in die Abhängigkeit der Schuldfrage der katholischen Kirche zu verfallen, ist das Geheimnis von Mitgefühl. Sobald man einen Grund oder ein Gefühl dazu in sich gefunden hat, sagt man zu sich selbst: „Es tut mir leid. Ich liebe dich.“

Angefangen hatte es mit der unwahrscheinlichen Information, dass ein Arzt Patienten geheilt hatte, ohne sie überhaupt gesehen zu haben. Er führte aber keine Fernheilungen im üblichen Sinne durch, sondern wendete eine hawaiianische Heilmethode an, die sich Ho'oponopono nennt. Über die allerersten Erfahrungen damit hatte Bärbel Mohr in einem Buch kurz berichtet. Seitdem ist eine ganze Bewegung daraus entstanden.

Ho'oponopono ist somit eine alte hawaiianische Heilmethode, welche in den letzten Jahren auch in der westlichen Welt bekannt wurde. Es gibt verschieden Versionen oder Übersetzungen. Für mich hat sich folgender Gedankengang bewährt:

Ich sage mir:

- **Was kann ich dafür, daß es Dir so geht, wie es Dir geht?**
- (oder: Was habe ich getan, daß es Dir so geht, wie es Dir geht?)
- **Es tut mir leid!**
- **Bitte verzeih (mir)!**
- **Ich liebe Dich!**
- **(ev.) Ich danke Dir!**

Ihr könnt Euch gern eine Version suchen, die sich für Euch gut anfühlt. Umso flüssiger es über die Lippen geht, umso ehrlicher und kraftvoller wird es wirken.

### Positive Realitätsgestaltung durch Versöhnungsarbeit

Wer verzeihen kann, lebt gesünder! Probleme im Außen lassen sich ändern, wenn man seine innere Resonanz dazu auflöst. Das beweist eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien. Unter dem Vorsitz der Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu und Jimmy Carter entstand in den USA eine "Kampagne zur Vergebensforschung". Vor einigen Jahren rief sie in Atlanta einen Kongress ins Leben, auf dem die Ergebnisse der "Forgiveness-Forschung" vorgestellt wurden. Die Forschungsergebnisse konnten sich sehen lassen: Verzeihen wirkt sich positiv aus den Blutdruck aus, senkt die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol, lindert Depressionen und Rückenschmerzen, stärkt das Selbstwertgefühl, beugt Übergewicht vor und kann sogar chronischen Schmerzen entgegenwirken. Daraus wird ersichtlich, dass das Anwenden dieses oder ähnlicher Verzeihungsrituale positive Erlebnisse für alle Beteiligten mit sich führt. Es ist die praktische Umsetzung des alten 'Christus-Klassikers': **"Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst."**

Um es noch einmal klar zusammen zu fassen: Verzeihen oder Versöhnungsarbeit bedeutet nicht, die Schuld bei jemandem anderen zu suchen, und diese dann großmütig verzeihen. Ho'oponopono ist eher die Erkenntnis, dass es nichts zu verzeihen gibt, denn es gibt keine Schuld an sich. Alles was existiert, haben wir gemeinsam erschaffen. Sobald wir unsere eigenen Schatten wahrnehmen, erkennen wir das Licht in jedem Anderen.

***Probiert es aus, sooft Ihr Gelegenheit dazu habt.***

herzlichst  
Frank Sohr

Copyright: Frank Sohr [www.hifas.eu](http://www.hifas.eu)

Bei Verwendung des Textes bzw. von Auszügen erbitte ich die Angabe der Quelle

Meine Anregungen verdanke ich einem Artikel von Bärbel Mohr, den ich vor Jahren gelesen habe, dessen Titel und Quelle ich aber nicht mehr finde. Desweiteren sind hier Informationen von wikipedia verarbeitet. Herzlichen Dank.