



Ho'oponopono

„Es tut mir leid, bitte verzeih mir ...“

1. Satz:

Es tut mir leid

Diese Worte bringen unsere Reue und das Erkennen zum Ausdruck, dass etwas schiefgelaufen ist. In einer tieferen Bedeutung adressieren wir damit unser inneres Kind, das Unbewusste. Wir verbinden uns mit unseren Gefühlen, lehnen das Problem nicht mehr ab und erkennen die Lernaufgabe darin.

2. Satz:

Bitte verzeih mir

Damit kommt das Bewusstsein zu Wort. Wir erkennen an, dass wir Ahnen, Familie, Freunde, Kollegen und uns selbst bewusst oder unbewusst gestört oder geschädigt haben. Und wir bitten dafür um Verzeihung.

3. Satz:

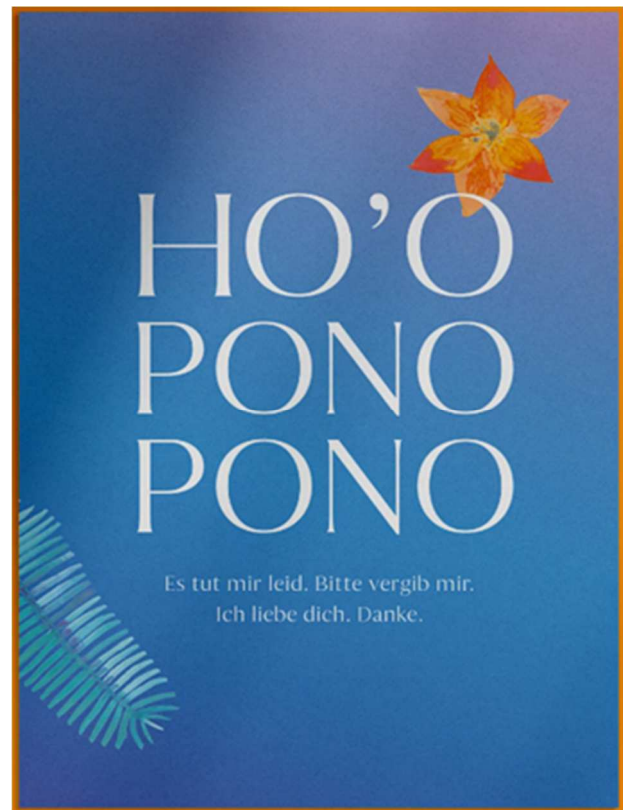
Ich liebe dich

Dieser Satz meint: Ich liebe dich und mich bedingungslos mit all unseren Schwächen und Fehlern. Hier meldet sich das Überbewusstsein, das „Höheres Selbst“, die höhere Intelligenz des Menschen mit Fähigkeiten, die weit über unsere bewussten Fähigkeiten hinausgehen und therapeutisch und spirituell von höchster Bedeutung sind.

4. Satz:

Danke

Dies ist ein ganzer Satz. Formuliert man ihn aus, so heißt er: Ich danke dir und einer höheren Instanz. Diesen Dank sprechen wir dafür aus, dass die Kraft der Vergebung uns von den emotionalen, energetischen Fesseln der Vergangenheit befreit.



Die psychologische Forschung sagt, dass wir nur dann verzeihen können, wenn wir uns selbst verzeihen.

Das hawaiianische *Ho'oponopono* ist eine einfache und zugleich wirkmächtige Methode, sich und anderen zu vergeben. Dieses Vergebungsritual dient dazu, Störungen in Familien, zwischen einzelnen Personen, Gruppen oder Gemeinschaften im absoluten wechselseitigen Einvernehmen aufzulösen.

Der Begriff bedeutet „etwas richtigstellen“, „etwas in Ordnung bringen“, „Fehler wiedergutmachen“. Seit Generationen kennen und pflegen die Hawaiianer diese Tradition, sie gehört so selbstverständlich zu ihrem Leben wie Meeresrauschen und Blumenkränze.

Der Ursprung des Rituals

In der überlieferten Version wird ein Dorfältester, Lehrer oder Schamane gebeten, bei einem Streit zu vermitteln. Die Familie kommt zusammen und spricht ein gemeinsames Eröffnungsgebet. Jeder wird aufgefordert, sich der spirituellen Liebe – dem „Aloha“ – zu öffnen. Dann wird das Problem von allen Parteien detailliert dargelegt. Ruhiges Zuhören, Respekt und Demut zeigen, den Standpunkt des anderen annehmen, um dessen Beweggründe nachzuvollziehen, sind die Mittel, um Bewegung in die verhärteten Positionen zu bringen. Am Ende steht, was dieses Ritual so heilsam macht: Jeder vergibt auch sich selbst und spricht sich frei von jeglicher Schuld. Das anschließende große Festmahl mit Tanz und Musik beschließt die Zeremonie im Geist des Aloha: glücklich und liebevoll.

Die Karriere des Rituals

Früher wurde Ho'oponopono ausschließlich zur Beilegung familiärer Konflikte angewandt. Heute geben speziell ausgebildete Ho'oponopono-Lehrer und -Lehrerinnen weltweit Workshops und Seminare. In Büchern, die zu Bestsellern wurden, wird das Ritual als effektive Problem- und Konfliktlösungsmethode gefeiert.

Ursachen für den Ho'oponopono-Hype ist das, was der Psychiater *Dr. Ihaleakala Hew Len* in seiner dreijährigen Arbeit am Hawaii State Hospital in der psychiatrischen Abteilung bewirkte. Die Station, wo die psychisch kranken Kriminellen untergebracht waren, war gefährlich. Die zuständigen Psychologen wechselten nahezu monatlich. Das Pflegepersonal meldete sich häufig krank oder kündigte.

Dr. Len willigte ein, die Gefangenen zu behandeln, unter der Bedingung, eine moderne Variante des traditionellen Ho'oponopono anzuwenden. So las er mehrmals täglich die Akten und Krankenreporte der Gefangenen und fragte sich dabei stets: „Was ist in mir an Dunkelheit, an Negativem, an Gewalt und

Hässlichkeit, dass es so etwas in der Welt gibt? Was ist mein Anteil daran, das mein Bruder so etwas getan hat?“ Und immer, wenn er etwas davon auch in sich, in seinem Herzen gefunden hatte, Gewalt, Aggression, Hass, Rache, Neid, Eifersucht, sagte er:

„Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich liebe dich. Danke.“ Nach einiger Zeit wurde den Patienten, die gewöhnlich fixiert werden mussten, gestattet, sich frei zu bewegen. Andere, die zuvor starke Medikamente verabreicht bekommen hatten, konnten sie absetzen. Drei Jahre, nachdem der Arzt mit seiner Arbeit begonnen hatte, konnte die Station geschlossen werden. Seit dem hat *Dr. Len* vor Tausenden Menschen Vorträge gehalten und ebenso vielen, unter anderen den Unesco-Mitarbeitern, das Ho'oponopono beigebracht.

Das komplexe Vergebungsritual wurde von *Dr. Len* auf eine kurze Formel verdichtet. Vier kurze Sätze haben Weltkarriere gemacht.

Quelle: The Journal of Positiv Psychology, Baylor University, Waco/ Texas/ USA

In der Angewandten Teamdynamik

nutzen wir diese vier Sätze. Sie wirken dort wie Lösungssätze in einer Aufstellung. Nach dem Muster der Reihenbegegnung tritt jeder Teilnehmer jedem anderen einmal gegenüber und spricht diese Sätze mit direktem Augenkontakt. Die Atmosphäre wird jedesmal still und tief. Sehr oft bleiben die Augen dabei nicht trocken.



Literaturempfehlung

Ulrich Emil Duprée: Ho'oponopono – Das hawaiianische Vergebungsritual, Schirner Verlag

Zusammenstellung: Armin Poggendorf, Institut für Teamdynamik, Künzell/ Fulda