

Bärbel und Manfred Mohr

Ho'oponopono

Eine Herzenstechnik
für Heilung und Vergebung



Inhalt

Einleitung	6
Ho'oponopono	8
Heile dich selbst und du heilst die Welt	13
Die doppelte Verständnisteknik – alle Details.	20
Die hawaiianische Sichtweise	25
Die subatomare Sichtweise.	31
Die psychologische Sichtweise.	38
Erfolgreich gehoppt	42
Beispiele zum Mitmachen	53
Gesundheitsprobleme hoppen	64
Heilung der eigenen Probleme	68
Zu glücklich – oh, wie furchtbar!	71
Selbtheilungstechniken im Überblick.	76
Die Herzenstechnik	78
Die Liebestechnik	82
Die Wundertagebuch-Technik	85
Vielfältige Anwendungsbereiche	92
Bestellen und hoppen.	101
Verständnisteknik in Kürze	109
Hilfen beim Üben	110



*Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum.
Wenn viele gemeinsam träumen,
ist es der Anfang einer neuen Wirklichkeit.*

Friedensreich Hundertwasser

Was hat das Bestellen beim Universum mit Ho'oponopono zu tun? Ho'oponopono basiert wie die Bestellungen beim Universum auf der Annahme, dass alles eins ist und dass die Außenwelt ein Spiegel unseres Inneren ist. Alles, was ist, habe ich somit irgendwie herbeigerufen, sonst wäre es nicht da. Bei Ho'oponopono gehe ich in ganz ähnlicher Weise davon aus, dass jedes Problem aus mir selbst entspringen ist und darum auch in mir wieder aufgelöst werden kann. Indem ich in mir selbst aufräume, ordnet sich das Außen von ganz

alleine, weil es nur ein Ausdruck der Energie im Inneren ist. Nach unseren Erfahrungen sind diese Techniken gewissermaßen Bestellungen beim Universum mit »Turboeffekt«.

Es ist einfach wunderbar und befreiend, diese Methode auf jede Art von Problemen anzuwenden – bis hin zu der Chance, innere Ursachen für nicht ausgelieferte Bestellungen zu finden und zu heilen.

HO'OPONOPONO bedeutet »etwas richtigstellen« oder »etwas zurechtrücken«. Es leitet sich von HO'O – »etwas tun« – und PONO – »ausgleichen« oder »Perfektion« – ab. Man kann es auch als »Weg zur Vollkommenheit« übersetzen. Und bei diesem Weg spielt das Tun eine wichtige Rolle. Je tatkräftiger ich die Dinge innerlich zurechtrücke, desto schneller rücken sie sich im Außen zurecht.

Viele kleine Alltagsprobleme streichen schon nach wenigen »Anwendungen« die Segel. Aber das regelmäßige Tun und Wieder-Tun hat erstaunliche, darüber hinausgehende Nebenwirkungen, sobald es erst einmal ein festes Ritual geworden ist: Durch den inneren Frieden entsteht ein »Flow«, ein Fluss des Lebens, in dem immer mehr kleine und größere »Wunder« geschehen können.

Bestenfalls beginnt man zu spüren, wie die neu geformte innere Energie ihren Ausdruck im Außen nimmt und dort die Ereignisse »wohlweislich« zu formen beginnt. Man fühlt, dass alles Energie ist – und wie sie sich in der *Welt um uns herum* aus der *Welt in uns* heraus ausdrückt.



Vor dem Sonnenuntergang sollst du Vergebung üben.

Hawaiianische Weisheit

Vor ein paar Jahren leitete ein Freund eine E-Mail an uns weiter, die wir danach noch von verschiedenen Seiten erhielten: eine E-Mail über den hawaiianischen Arzt Dr. Len und Ho'oponopono, eine Technik aus dem alten Hawaii. Dr. Len habe eine ganze Abteilung einer psychiatrischen Klinik mit schwerstkranken Patienten geheilt, ohne sie überhaupt getroffen zu haben: Er nahm sich die einzelnen Patientenberichte vor, las sie und stellte sich die Frage: »Womit habe ich das erschaffen?«

Alles ist miteinander verbunden und alles ist letztlich eins. Was im Außen sichtbar ist, muss auch im Inneren eines je-

den Einzelnen vorhanden sein. Es kann nichts in meiner Welt passieren ohne eine Resonanz in mir selbst. Sprich: Dr. Len ist Teil der Urschöpfung, die dieses Problem erschaffen hat – also hat er selbst dazu beigetragen, da er ja eins ist mit der Urschöpfung. Ganz klar, oder?

Dr. Len habe sich wochenlang immer wieder gefragt: »Womit habe ich das erschaffen?« Und sobald er etwas in sich fand, sagte er zu sich selbst: »Es tut mir leid«, »Ich verzeihe mir«, und: »Ich liebe mich.«

Das führte schließlich dazu, dass bis auf zwei Patienten alle geheilt wurden und innerhalb kürzester Zeit entlassen werden konnten. Die ganze Abteilung wurde fürs Erste geschlossen.

»Na ja, wir glauben ja viel«, dachten Manfred und ich, »aber das führt jetzt schon ein wenig sehr weit.« Trotzdem elektrisierte uns die Vorstellung. Wir legten sofort los und probierten es aus. Zu dem Zeitpunkt hatten wir nicht mehr als diese eine E-Mail, aber sie reichte aus für die erstaunlichsten Erlebnisse und Erfolge. Da wir mit der Frage »Wie habe ich das erschaffen?« und der damit verknüpften Vorstellung Schwierigkeiten hatten, entwickelten wir unsere eigenen Methoden, und zwar ...

- die doppelte Verständnisteknik,
- die Liebes- und Herzenstechnik
- und die Wundertagebuch-Technik.

Die Tatsache, dass Bestellungen beim Universum – wie die »Turbomethode« Ho'oponopono – auf der Annahme be-

ruhen, dass die Außenwelt ein Spiegel unseres Inneren ist, bedeutet nun für mich nicht, dass der Einzelne schuld sei an seinen sämtlichen Misereen und Krankheiten. Denn niemand wird ja aus dem Nichts ins Nichts geboren und kommt blütenrein hier an. Wir bringen schon etwas mit. Auf uns strömen die Glaubenssätze und Vorstellungen unserer Eltern und Familie ein; alle unerlösten Themen und Gefühle der Ahnen setzen sich über Generationen hinweg in den Familien fort, und auch die Gesellschaft und die Kultur, in die wir hineingeboren werden, beeinflussen uns. Wir sind so, wie wir sind, ein individuelles Gesamtprodukt all dieser Einflüsse.

Das Schöne ist jedoch, dass wir mit einem Schlüssel in die Freiheit geboren werden – zumindest in eine relative Freiheit. Ich erwähne immer wieder gern die Grameen-Bank in Bangladesh oder Sekem in Ägypten als Beispiele dafür, dass man auch von ganz unten wieder emporkommen, ein individuell erfolgreiches Leben führen oder dafür sorgen kann, dass die Wüste sogar buchstäblich grünt.

Ho'oponopono – oder das, was wir für uns daraus gemacht haben, da wir die Ursprungstechniken anfangs nur aus dieser einen Mail kannten – ist für uns eine Art »Bestellung beim Universum für Fortgeschrittene«, weil es noch konsequenter und klarer davon ausgeht, dass nichts in unserer Welt existieren kann, ohne dass es auch in uns selbst existiert. Und dass wir alle Werkzeuge in den Händen haben, um uns selbst zu heilen – was sofort Änderungen in der Welt im Außen bewirkt.

Wie immer, wenn mir, Bärbel, etwas gefällt, muss es dabei leicht und fröhlich zugehen. Ich kann mir bestens vorstellen, dass sich Ho'oponopono in den verschiedensten Varianten zu einem neuen Gesellschaftsspiel mit Heileffekt entwickelt. Beim Hoppen, wie wir unsere Version des Ho'oponopono scherzhaft nennen, tauscht man sich über die eigenen Schwächen aus – aber auf eine so unverfängliche Weise, dass man leicht gemeinsam darüber lachen kann. Trotzdem kommt man enorm weit in die Tiefe; dabei finden gerade wegen der Leichtigkeit und der entstehenden Verbundenheit die erstaunlichsten Heilungen der Lebensumstände statt.

Wir möchten unsere Erfahrungen und Erlebnisse dabei mit euch teilen und sie an möglichst vielen Beispielen leicht nachvollziehbar machen, sodass ihr im eigenen Freundes- und Bekanntenkreis »mithoppen« könnt.

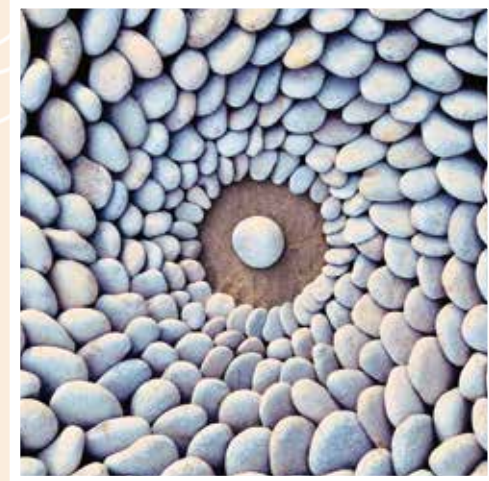
Damit es auch wirklich klar ist, wie dabei vorzugehen ist, haben wir zu fünft eine Sitzung zum Mitspielen aufgezeichnet; das Video kann kostenlos unter www.mohr.momanda.de angeschaut werden. Das heißt, es ist eine echte Sitzung mit echten Problemen, aber so gedreht, dass für jeden Zeit bleibt zum Mitmachen. Ich sage jeweils an, wann und wie ihr euch einbringen könnt.

Die Produktion ist absolut laienhaft, dafür hundertprozentig echt und ungestellt. Ihr werdet erkennen, dass man dabei wirklich in die Tiefe kommen kann und dass es trotzdem viel zu lachen gibt.

Wir haben zunächst ein eher banales Problem als Einstieg und zur Verdeutlichung der Technik gewählt und dann mög-

lichst typische Probleme, die viele betreffen: Geldmangel und Partnersuche. Dabei haben wir nur mit der doppelten Verständnistechnik gearbeitet. Ursprünglich wollten wir auch die anderen beiden Techniken vorführen, mussten uns dann jedoch wegen der Länge dagegen entscheiden. Die Herzens- und Wundertagebuch-Technik findet ihr daher nur im Buch.

Viel Spaß und viel Erfolg! Lasst uns loslegen mit den konkreten Beispielen und detaillierten Anwendungen. Es ist alles ganz einfach, wenn man es erst einmal intus hat.



*Ich segne das Jetzt
Ich vertraue auf mich
Ich erwarte das Beste*

Affirmation aus Hawaii

Kirsten lebt von der Unterstützung durch das Arbeitsamt. Sie ist dabei, sich selbstständig etwas Neues aufzubauen, aber das läuft nicht von jetzt auf sofort. Mit der zuständigen Sachbearbeiterin des Arbeitsamts hatte sie bisher jede Menge Probleme. Sie fühlte sich von ihr behandelt »wie der letzte Dreck unterm Fingernagel«. Schließlich kam sie zu einem von Manfreds »Fühle mit dem Herzen«-Abenden und lernte einen Teil der Techniken, die in diesem Buch beschrieben sind. Es geht darum, die Resonanz

zu Ärgernissen im Außen in sich selbst zu finden und zu heilen. Kirsten war mit Herz und Seele und viel Freude bei den Übungen dabei. Am Ende des Abends war aller Ärger gegenüber dem Arbeitsamt verfliegen – übrig blieb Mitgefühl für den schweren Stand und Job der Mitarbeiter dort.

Und bereits am nächsten Tag kamen die Überraschung und die Belohnung. Das Arbeitsamt, dem sie stets hatte hinterher telefonieren müssen, rief von selbst an. Diesmal war die Sachbearbeiterin die Freundlichkeit in Person und machte ihr von sich aus ein neues Angebot. Kirsten fuhr dorthin und war vor Erstaunen kurz vor einer Ohnmacht, als man ihr einen Kaffee anbot und sie für ihr berufliches Weiterkommen völlig neue Angebote und Hilfestellungen erhielt. Während sie noch sprachlos auf ihrem Stühlchen saß, hörte sie die Mitarbeiter des Arbeitsamtes sagen, sie brauche nichts zu überstürzen, kein Stress, sie solle sich alles in Ruhe überlegen.

»Grad, dass sie mir kein Küsschen zum Abschied gegeben haben, das war alles«, berichtete sie hoch begeistert, als sie zu einem weiteren Übungsabend zu uns kam.

Bei den Übungsabenden frage ich, Bärbel, meist in die Runde, ob jemand ein harmloses Problem habe, das er uns für die erste Übung zur Verfügung stellen möchte. Um die Technik zu demonstrieren, ist es meist einfacher für alle Beteiligten, wenn nicht gleich höchst dramatische Beispiele ins Feld geworfen werden.

Einmal meldete sich Michael. Er entwirft sogenannte Chi-Signs, Energiebilder für beruflichen und privaten Erfolg. Und er besitzt eine kleine Galerie. Eines seiner Lieblingsbilder

ähnelt einer Zielscheibe; es hängt in einem großen Schaufenster, sodass es sich die täglich auf einer kleinen Brücke vorbeilaufenden Schulkinder im Winter nicht verkneifen können, mit Schneebällen auf dieses Bild zu zielen. Das ärgert Michael. Zum einen sorgt er sich um die Glasscheibe, zum anderen sieht es natürlich nicht schön aus, wenn die Reste der Schneebälle an der Scheibe »pappen« – und Lärm macht das Ganze auch noch.

Das war genau das richtige Problem zum Einstieg. Alle in der Gruppe schlossen die Augen und stellten sich vor, sie selbst wären die Schulkinder, die mit Schneebällen auf das Fenster zielten und sich nicht darum kümmerten, dass Michael schimpfend hinter derselben Scheibe stand und offensichtlich nicht damit einverstanden war.

»Wenn ich so handeln würde wie diese Kinder, warum würde ich es tun?«, war die Frage, die sich jeder dabei stellte. Und: »Welches Gefühl hätte ich dabei?«

Wenn wir einen Grund oder ein Gefühl in uns fanden, sagten wir *zu uns selbst*: »Es tut mir leid«, und: »Ich liebe dich.« Wir sagen also *zu uns selbst*, dass wir uns lieben. Die Sätze werden mehrmals wiederholt und möglichst intensiv empfunden. Dabei kann man noch beobachten, ob sich etwas am Ursprungsgefühl und am Ursprungsbeweggrund, so zu handeln, durch diese Sätze ändert.

Danach wird verglichen, welche Beweggründe und Gefühle jeder in sich gefunden hat.

Das ist immer der lustigste Teil. Es geht nämlich nicht darum, den wirklichen Beweggrund der Kinder herauszufinden, sondern einen oder mehrere Gründe in sich selbst. Dadurch

wandelt sich der Ärger unweigerlich in mehr Verständnis und Mitgefühl, weil man die Handlung auf der Gefühlsebene nachvollziehen kann.

Ablehnung führt nämlich immer dazu, dass wir uns vom Mitgefühl abschneiden. Dadurch fehlt uns auch das Verständnis für den anderen; entweder wir ärgern uns oder wir fühlen uns durch sein Benehmen persönlich angegriffen. Gehen wir stattdessen ins Mitgefühl und Verständnis, verschwindet die Ablehnung. Wir fühlen den anderen und wir fühlen uns. Automatisch geht es uns besser. Und sehr häufig führt dies bereits beim ersten Mal zu einer Entspannung der Situation.

In Michaels Beispiel fanden die Teilnehmer der Gruppe folgende Gründe und Gefühle in sich selbst:

- Wenn ich mir vorstelle, ich handele so, dann könnte es sein, dass ich mich in der Schule eingesperrt und in meinem Bewegungsdrang stark gebremst fühle. Dadurch werde ich nach der Schule übermütig und bin nicht mehr zu bremsen. Ich muss irgendwohin mit meiner Energie. Da kommt mir diese Zielscheibe gerade recht.
- Mein Beweggrund wäre, in meine Gruppe integriert zu bleiben. Wenn die anderen es machen, mache ich es auch. Mein Gefühl dabei wäre Unsicherheit und Einsamkeit.
- Bei mir wäre es die Fähigkeit, mich in der Bewegung und beim Toben zu freuen, und der Wunsch, Grenzen zu sprengen.
- Sehnsucht nach Freiheit – und das Problem, Freiheit meist nicht leben zu dürfen.

- Ich hätte mich eingeladen gefühlt, wenn mir einer so ein Bild direkt vor die Nase setzt. Wenn die Erwachsenen so blöd sind, dann freue ich mich allenfalls, wenn sie sich ärgern.

Wie man sieht, können die Beweggründe und Gefühle sehr unterschiedlich sein. Und es ist völlig egal, welchen wirklichen Grund die einzelnen Kinder haben. Emotionale Erleichterung erwächst aus dem Verständnis. Und wenn Michael nicht mehr in die Ablehnung geht und nicht mehr vom Gefühl abgeschnitten ist, dann fühlen die Kinder auf irgendeiner Ebene die Verbindung mit ihm – und ändern möglicherweise ihr Verhalten.

- Ablehnung trennt energetisch.
- Verständnis und Mitgefühl bilden einen Schritt zurück in die Einheit.
- Einheit hat die Kraft, die Situation zu heilen und zu transformieren.

Nun gibt es einen zweiten Teil zu dieser Übung, den ich mir jeweils vom Betroffenen erst genehmigen lasse. Es geht nämlich darum, sich in seinen Anteil an der Situation einzufühlen: Womit hat er die Situation erschaffen und warum?

Michael war mit der Durchführung dieses zweiten Teils einverstanden und so schlossen wieder alle die Augen. Diesmal stellten wir uns die Frage: »Wenn ich Michael wäre und ein Zielscheiben-Bild direkt in Wurfhöhe aufhängen würde:

Warum würde ich mich darüber ärgern, dass die Kinder es tatsächlich als Zielscheibe nutzen? Was für ein Gefühl hätte ich dabei?« Oder ganz schlicht: »Warum erschaffe ich mir diese Kinder und diese Situation?«

Und sobald wir etwas finden, sagen wir wieder zu uns selbst: »Es tut mir leid«, und: »Ich liebe dich« (das heißt: *Ich liebe mich selbst*).

Wiederum waren die Antworten der Anwesenden sehr vielfältig:

- Mein eigenes Bedürfnis nach stärkerer Vitalität und Lebendigkeit würde diese Situation erschaffen, damit ich mir meines eigenen Bedürfnisses wieder bewusst werde.
- Bei mir wäre es unterdrückte Wut, weil ich als Kind so viel stillsitzen musste.
- Mir fehlt es an Leichtigkeit und deshalb rege ich mich auf.
- Ich möchte mich gerechtfertigt aufregen können. Da kommt mir die Situation gerade recht. (Diese Antwort war der größte Lacherfolg des Abends; jeder schien dieses Gefühl schon mal gehabt zu haben.)
- Ich habe etwas ganz Seltsames in mir gefunden: Ich wollte spüren, wie es ist, angegriffen zu werden – in einem relativ sicheren und harmlosen Rahmen.
- Bei mir wäre es der Wunsch, mehr Abenteurer um mich herum zu haben. Das Spießertum erdrückt mich, und die Kinder erinnern mich daran.

Manfred erklärte der Gruppe an dieser Stelle, dass man auch aus Sicht der Astrologie stets mit allen verbunden ist. Das

Gegenüber in so einer Situation spürt unbewusst immer unsere Energie und hat eine Tendenz, unsere eigenen unterdrückten und ungelebten Gefühle für uns zu leben und auszudrücken. Auch aus astrologischer Perspektive erschaffen wir solche Konflikte deshalb, weil wir einen Spiegel suchen, der uns wieder an das ungelebte Gefühl erinnert.

Ich habe Michael schließlich gefragt, wie denn der Rest des Winters verlaufen sei.

»Keine Schneebälle mehr auf der Scheibe«, berichtete er freudestrahlend. »Hm«, fiel ihm dann ein, »es gab allerdings auch keinen Schnee mehr.«

Wir mussten beide lachen. Na ja, das war auch eine Art Lösung. Und sobald die »Zielscheibe« verkauft ist, wird wohl das nächste Bild weniger zum wurfbereiten Anvisieren einladen.

