

Das Außen im Innen heilen

Text: Bärbel Mohr

Eine Technik nach dem hawaiianischen
Ho'oponopono

Als ich das letzte Mal bei meinen Eltern in Wiesbaden war, hatte mich eine Freundin zum „Hoppen“ eingeladen. Das greift in unserem Freundeskreis gerade um sich. „Hoppen“ oder besser gesagt „Ho’oponopono“ ist eine hawaiianische Heilmethode. Ich sage einfach „Hopp“ und „Hoppen“ dazu, weil ich mich ständig beim Schreiben vertippe und auch keine Ahnung habe, wie ich das Wort überhaupt aussprechen soll. Außerdem haben wir die Methode etwas modifiziert. Auch deshalb heißt das Ganze jetzt einfach „Hoppen“ bei uns.

Über die allerersten Erfahrungen mit „Hopp“ im Freundeskreis habe ich schon in einem anderen Buch kurz berichtet.

Aber seitdem ist eine ganze Bewegung daraus entstanden. Wie funktioniert es nun, dieses Ho’opodingsda? Die ursprüngliche hawaiianische Technik findet Ihr im Buch „Zero Limits“ von Jo Vitale (ist leider bisher nur in Englisch erschienen). Mein Mann Manfred und ich haben daraus unsere eigenen Techniken entwickelt und wie immer gehe ich dabei von Folgendem aus: Was sich am besten anfühlt, wirkt auch am besten. Deshalb haben Manfred und ich auch unterschiedliche Techniken. Es gibt kein absolut richtig oder falsch, das für alle gleichermaßen gilt. Fühl dich also frei, das Beschriebene nach deinem eigenen Stil und Gefühl zu verändern!

Angefangen hat alles mit der unwahrscheinlichen Information, dass ein Arzt Patienten geheilt haben soll, ohne sie überhaupt gesehen zu haben. Er führte aber keine Fernheilungen im üblichen Sinne durch, sondern wendete die hawaiianische Ho’oponopono Heilmethode an, die von der Annahme ausgeht, dass in Wahrheit alles eins ist in diesem Universum und dass nichts und niemand von irgendjemand anderem getrennt ist. Wir selbst sind das Universum, in dem wir leben.

Ich bin also einerseits ich, und ich bin andererseits, auf höherer Ebene, auch

meine Freunde, meine Nachbarn, alle die ich liebe und alle die ich nicht leiden kann. Alles ist eins und letztlich bin es immer nur ICH im übergeordneten Sinne. Alles ist die Vielfalt des einen Seins, aus dem alles hervor geht. Das heißt konkret, ich bin für alles, was geschieht, verantwortlich, weil ja kein anderer da ist, der an meiner Stelle verantwortlich sein könnte. Anders ausgedrückt kann in meiner Welt nichts geschehen, wozu es nicht eine Resonanz in meinem Innern gibt.

Diese Idee gibt es in vielen spirituellen Kulturen. Sie ist nur etwas unterschiedlich formuliert. Ich kenne beispielsweise die Annahme, dass ein Mensch, sobald er völlige Erleuchtung erlangt



Aussicht auf eine der unzähligen atemberaubend schönen Landschaften Hawaiis

und alles auf der Erde liebt, wie es ist, automatisch in eine andere Dimension oder Daseinsebene verschwindet. Oder die Theorie, dass die Bewusstseinsanhebung eines einzigen Menschen zur reinen All-Liebe ausreichen würde, um alle Kriege, Hungersnöte und Umweltverschmutzungen sofort zu beenden. Wenn nur einer da sei, dessen Schwingung so hoch ist, dass sie keinerlei Resonanz mehr zu Krieg und dergleichen beinhaltet, dann würden diese Dinge auf dem ganzen Planeten verschwinden. Ein Mensch, der sich selbst vollständig heilt, heilt also automatisch die ganze Welt. So besagt es diese spirituelle Annahme. Die alten Hawaiianer sahen das offenbar ganz ähnlich. Sie sa-

gen, wenn dich Terrorismus, Krankheit, Hass und Kriege stören, dann nur weil du in Resonanz mit diesen Dingen bist. Heile dich selbst und sie werden aufhören in deiner Welt zu existieren. Und je vollständiger du dich selbst von der Resonanz dazu heilst, desto vollständiger verschwindet das jeweilige Problem am Ende auch aus der ganzen Welt. Das klingt natürlich phantastisch, aber so einfach glauben kann man es andererseits auch wieder nicht. Das muss ganz praktisch ausprobiert werden!

Die Ho’oponopono Technik

Die Ho’oponopono-Praktizierenden gehen folgendermaßen vor: Sie sehen sich das Problem (oder die Krankengeschichte eines Patienten) an 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 auch noch andere Menschen verursachen, aber wenn einer vollständig aufhört es zu verursachen, muss das Problem verschwinden. Denn alles ist, wie gesagt, ein einziges Bewusstsein, aus dem alles hervorgeht. Und laut Ho’oponopono existieren die

anderen alle sowieso nicht wirklich. Sie sind nur eine Illusion in der Wirklichkeit, die ich mir selbst erschaffen habe. Man fragt sich also: „Womit habe ich dieses Problem verursacht?“ Und sobald man einen Grund oder ein Gefühl dazu in sich gefunden hat, sagt man zu sich selbst: „Es tut mir Leid. Ich liebe dich.“ Fertig.

Fertig? Ja, im Ernst. So einfach ist das. Der Arzt, über den ich den Bericht gelesen hatte, sollte allein mit dieser Methode reihenweise psychisch Schwerkranken geheilt haben.

Seitdem jedenfalls experimentiert der halbe Freundeskreis im großen Stil. Jedes Problem, jede Nervensäge und alles, was schief läuft, wird „gehopppt“. Sprich, man setzt sich hin, fragt sich, womit man das Problem verursacht hat und sagt dann zu sich selbst: „Es tut mir Leid. Ich liebe dich.“

Wir haben die Technik etwas erweitert, weil es mir so ging (und ihr seid ja sowieso alle nur Illusion, ätsch ;-)), dass ich zu leicht nur im Mentalen stecken blieb und kein Gefühl dazu in mir finden konnte. Wenn sich daher bei: „Womit habe ich das Problem verursacht?“ in mir kein dazugehöriges Gefühl einstellt, dann versetze ich mich in die Person, die das Problem hat und stelle mir vor, ich würde mich genauso fühlen und benehmen wie sie. Und dann frage ich mich erneut, warum ich das Problem verursacht habe. Mit dieser Imaginationstechnik habe ich bisher immer ein Gefühl für die Person bekommen, warum sie sich auf ihre bestimmte Art und Weise verhält. Und in jedem Fall habe ich Parallelen zu meinem Verhalten und meinen Gefühlen in mir finden können. Man muss nur ein bisschen üben, um zu erkennen: Es ist wahr, man findet alles in sich. Ich zumindest.

Und dann sage ich natürlich auch wieder zu mir selbst (wenn ich in Gedanken gerade wie der andere bin): „Es tut mir Leid. Ich liebe dich.“ Danach ändert sich alles. Na ja, nicht alles, aber ungeheuer viel. Und oft eben nicht so, wie ich es mir dachte – oder doch? Lass uns zurückgehen zu der Freundin aus Wiesbaden und es an ihrem Beispiel erklären. Ihr Name ist Bina. Bina wollte mit zwei Freundinnen zusammen ein kleines Modegeschäft eröffnen. Mit der einen Freundin lief alles bestens und mit der anderen stellten sich immer mehr Probleme ein. Trotz aller Lösungsversuche wurden die Probleme immer mehr und mehr und es kam Bina vor, als würde ihre ganze Energie in Krisensitzungen versickern und damit gar keine Energie mehr für das eigentliche Geschäft übrig bleiben. Also „hoppten“ wir die schwierige Freundin. Es eilte. Wir hopten am Sonntag, weil am Montag die nächste Krisensitzung sein sollte, und ... es wurde sehr spannend.

Als Bina mir zuerst von den neuesten Situationen mit der schwierigen Freun-

din erzählte, hielt ich diese Frau für von Grund auf neurotisch und unerträglich. Als wir jedoch anfangen sie zu „hoppen“ (uns vorzustellen, wir würden uns so aufführen wie sie und uns dann fragen, warum wir das tun), verwandelte sich das Gefühl von Wut und Ärger auf sie sehr schnell in Verständnis und Mitgefühl. „Ach deshalb ist die so –



vielleicht.“ Auf einmal konnte Bina sich vorstellen, dass sie sich auch so benehmen könnte und welches Gefühl so eine Situation in ihr ausgelöst haben mochte.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Binas Freundin nicht notwendigerweise genau aus dem Grund, den wir uns vorgestellt hatten, so ist wie sie ist. Das Wichtigere ist, dass man sich überhaupt vorstellen kann, auch so zu sein. Das löst sofort Mitgefühl statt Ärger aus. Man versteht, wie es möglich ist, so zu sein und man erahnt, welche inneren Nöte dahinter stecken könnten. Bina fühlte sich auf jeden Fall hinterher prima und im Frieden mit der Freundin. Sie ging hoffnungsvoll in das Gespräch am nächsten Tag und

dachte, dass bestimmt etwas bei ihrer Freundin passiert sein würde. War es aber nicht. Im Gegenteil, die Freundin schien an diesem Tag sogar besonders zickig und kompliziert zu sein und verbreitete eine noch schlechtere Stimmung als sonst. Zwei Tage lang war Bina daraufhin einfach nur enttäuscht. Doch dann lichtete sich ihr Geist auf einmal. Plötzlich war ihr sonnenklar, was sie vorher nur als dumpfes Gefühl in der Magenregion gespürt hatte: So wollte und konnte sie kein Geschäft eröffnen. So würde es wahrscheinlich sowieso nie etwas werden. Und so freute sie sich auch gar nicht auf das Geschäft. Diese Gefühle hatte sich Bina vorher gar nicht erlaubt, weil sie so damit beschäftigt war, sich Gedanken um die ständig neuen Probleme ihrer Freundin zu machen. Als sie mich anrief, sagte sie mir, dass sie seit der Hopp-Sitzung endlich damit abgeschlossen hätte, sich ständig nur den Kopf über die Freundin zu zerbrechen. Irgend etwas hätte Klick gemacht und sie hätte nun wieder ihren inneren Raum für sich selbst und eine neue Perspektive gewonnen. Das Ergebnis war, dass sie

den beiden Freundinnen klipp und klar sagte, dass sie so nicht weitermachen würde. Sie würde mit der schwierigen Freundin zusammen überhaupt kein Geschäft mehr aufmachen wollen. Lieber wollte sie es ganz lassen. Das führte sehr schnell zu Klarheit: Freundin Nummer Drei wollte nicht mit Freundin Nummer Zwei (der schwierigen) allein ein Geschäft eröffnen, wohl aber gerne mit Nummer Eins. So blieben nur noch zwei angehende Geschäftspartnerinnen übrig.

Inzwischen steht das Geschäft kurz vor der Eröffnung. Und witziger Weise hat Nummer Zwei sich zwar zuerst fürchterlich geärgert und gewütet. Sie hat sich aber zwei Wochen später wieder beruhigt und verwundert festgestellt, dass sie erleichtert war, weil sie sich eigentlich überfordert gefühlt hatte mit dem Projekt. Im Grunde war Angst

vor der Verantwortung ihr Motiv. Daher hatte sie unbewusst gegen das Projekt an gekämpft.

Und jetzt darfst du raten, welche Gefühle Nummer Eins beim „Hoppen“ in sich gefunden hatte? Genau diese! Fazit: Wann immer dir - egal was - im Außen nicht gefällt, schau in dir selbst nach, wo deine Resonanz dazu ist und heile diese.

Die alten Hawaiianer sind überzeugt, dass man mit dieser Methode auch alle anderen Probleme der Welt verändern kann. Denn was immer beispielsweise in der Weltpolitik oder Wirtschaft geschieht, ist irgendwie ein Ausdruck des Gesamtbewusstseins. Wenn dieses sich ändert, muss sich ganz natürlich auch die Weltpolitik ändern, welche ja nicht getrennt ist von der Menschheit, sondern Teil von ihr.

Man kann sich daher bei allen Problemen der Welt, die einen stören, fragen: „Wo ist meine Resonanz dazu?“ Und man kann diese mit „Es tut mir Leid“ und „Ich liebe dich“ heilen. Das ist für viele ein herausfordernder Gedanke. Man möchte lieber der einzige Gute in einer schlechten Welt sein, als bei sich selbst anzufangen. Und es sind auch viele Menschen sicherlich nicht fähig, beispielsweise selbst einen Mord zu begehen. Das soll es auch nicht heißen. Aber wir tragen alle zu allem bei. Und sobald man eine Opferrolle im Leben spielt oder Schuldgefühle wegen irgend etwas mit sich herum trägt, begünstigt man schon das Auftreten derartiger Dissonanzen irgendwo in der Welt.

Na ja, da könnte man noch viel referieren. Für heute wollte ich einfach mal die Ho'oponopono-Technik vorstellen. Ich habe mit meinen Freunden die drei folgenden Varianten ausprobiert:

Variante 1: Frage dich: Womit habe ich das erschaffen? Wenn du etwas in dir gefunden hast, sage zu dir selbst: „Tut mir Leid“ und „Ich liebe dich“. Du heilst nur dich selbst damit. Du manipulierst niemanden, wurschelst nicht in anderen Energiefeldern herum, sondern bist ganz bei dir und deiner Resonanz dazu.

Variante 2: Stell dir vor du würdest genau das tun, was die Person tut, mit der du ein Problem hast. Frage dich: „Wenn

ich so handeln würde, warum würde ich es tun? Was wäre mein Beweggrund?“ Wenn du ihn fühlen kannst, wende wieder: „Es tut mir Leid“ und „Ich liebe dich“ an.

Variante 3 (Manfreds Technik): Manfreds Technik geht einzig über die Herzenergie. Dafür muss man den Grund, warum man sich etwas erschaffen hat, nicht kennen. Man legt die Hände auf sein Herz und spürt dort aufmerksam hinein. Dann sagt man zu sich selbst: „Ich nehme die Schöpfung von mir ganz in mein Herz auf und ich liebe mich. Ich danke mir. Ich verzeihe mir!“ Oder was immer gerade am besten passt.

Du kannst auch Folgendes zu dir selbst sagen: „Ich nehme den Teil in mir, der die Erfüllung dieses oder jenes Wunsches verhindert, jetzt ganz an. Ich nehme den Teil in mein Herz auf und ich danke diesem Teil. Ich liebe diesen Teil, ich liebe mich! Ich verzeihe mir, es tut mir Leid!“ Wähle wieder aus, was auf deine jeweilige Situation gerade am besten passt.

Bei dieser Technik kommt es nicht darauf an zu wissen, was genau es ist, das du da in dein Herz aufnimmst, sondern nur darauf, dass du soviel Liebe wie möglich strömen lässt und darauf vertraust, dass das Universum schon weiß, womit und warum du die Situation unbewusst erschaffen hast. Das reicht vollkommen!

Im Freundeskreis wenden wir gerne zuerst eine der verstandesbetonten Techniken von mir an und danach die von Manfred. Dann haben wir alle Ebenen integriert und der Prozess greift noch tiefer. Mach es, wie es für dich beim jeweiligen Thema gerade am besten passt.

BUCH-TIPP:

*Bärbel und
Manfred Mohr*

**Cosmic Ordering für
Fortgeschrittene**

144 Seiten,
Buch mit DVD, € 16,95
ISBN 978-3-86728-060-0
Koha Verlag

www.baerbelmohr.de

