

Reportage von Julia Jung,  
Studentin 3.Semester Medien und Kommunikation in Passau

## **Ho'oponopono – oder die Kunst zu vergeben**

### **Konflikte und Probleme mithilfe einer alten hawaiianischen Heilmethode lösen**

**Evenhausen** - Leicht genervt erreiche ich das rustikale Haus in Evenhausen, einem Ortsteil von Amerang, in der Nähe von Wasserburg. Ich hatte mal wieder Ärger mit meiner Mitbewohnerin und kann mich kaum auf das Kommende konzentrieren.

Es ist halb zwei. In einer halben Stunde beginnt das Seminar mit dem furchtbar unaussprechlichen Namen Ho'oponopono.

Als ich den Garten betrete springt mir sofort ein kleiner brauner Hund entgegen und beschnuppert mich neugierig. Lela heißt die süße Hundedame, wie ich später erfahre.

Ebenso herzlich begrüßt mich Rositha Schöne-Breitfeld (61), die Seminarleiterin. Sagt, sie müsse noch schnell einen Teppich umnähen, aber ich könne ihr gerne schon ein paar Fragen stellen. Ich folge ihr zu einem kleinen Tisch mit drei Nähmaschinen.

Als die Nadel der Nähmaschine abbricht entwischt ihr ein „Scheiße“. Sehr sympathisch.

In Sekundenschnelle ist der Teppich umgenäht. Kein Wunder, schließlich hat Rositha in der Textilbranche gearbeitet, bevor sie eine Ausbildung zur Krankenschwester gemacht hat und sich später ganz den Seminaren und der Weitergabe ihres Wissens verschrieb. Medizin zum Aufmalen, Fußreflexzonenmassage, Numerologie und natürlich Ho'oponopono zählen u. a. zu ihren Seminarangeboten.

Mit der weißen Kunstblume im blonden Haar und dem goldenen Nasenstecker wirkt sie wie ein junges Mädchen. Und genauso fröhlich ist das Seminar auch gestaltet. Es ist inzwischen der ungefähr dreißigste Ho'oponopono-Kurs, den sie leitet.

Zum ersten Mal von dieser alten hawaiianischen Heilkunst gehört habe sie, als sie vor etwa drei Jahren zu einem Wasserburger Unternehmerinnenstammtisch eingeladen worden sei. Die Frau, mit der sie sich damals unterhielt, hatte ihr zwei Wochen später eine E-Mail mit der Geschichte von Dr. Len geschickt.

Es ist die Geschichte, die man eigentlich immer hört, wenn es um Ho'oponopono geht. Die Geschichte, wie Dr. Ihaleakala Hew Len innerhalb von drei Jahren fast alle Patienten einer forensischen Klinik geheilt hatte, ohne je auch nur mit einem von ihnen ein therapeutisches Gespräch geführt zu haben. Allein durch Ho'oponopono.

Diese Geschichte habe sofort in ihr angeklungen, fasziniert war sie vor allem von der Einfachheit und Nachvollziehbarkeit der Methode. Seit Dezember 2010 hält sie selbst Ho'oponopono-Seminare. Und die Nachfrage

bricht nicht ab. Immer wieder kämen Mitarbeiter der Volkshochschule (VHS) auf sie zu, um sie zu bitten ein Seminar zu halten. Nur in Wasserburg selbst ist die Nachfrage nicht so hoch. Es geht ihr hier wie dem „Prophet im eigenen Land“.

Inzwischen sind alle sieben Kursteilnehmer angekommen und haben sich ihre Plätze im Stuhl- und Sofakreis gesucht. In der Mitte des Kreises brennt ein Teelicht umgeben von tanzenden Steingestalten, fünf Tulpen und ein Wasserglas mit Schneeglöckchen und Märzenbechern umgeben von einem bunten Schal bringen ein wenig Frühling in das Zimmer.

Heute sind nur Frauen anwesend. Sie sind, was das Belegen solcher Kurse betrifft, immer noch in der Überzahl. Eine der Teilnehmerinnen ist schon Großmutter. Die Schülerin Lena ist mit ihren beinahe 14 Jahren die Jüngste. Das Mädchen mit den kurzen braunen Haaren und dem Pferdeschwanz sitzt ganz erwartungsvoll neben ihrer Mutter. Diese war auch der Grund, warum sie heute hier ist, erklärt die Schülerin. Ihre Mutter habe schon einen Kurs bei Rositha gemacht und dadurch habe sie von dem Seminar erfahren. Es sei ihr erster Kurs und sie hofft, dass er Spaß macht. „Ich hoffe, dass ich etwas Neues erfahre, womit ich auch etwas anfangen kann.“

Einige der Teilnehmerinnen sind „Wiederholungstäter“ und haben den Kurs schon bei der VHS gemacht, sie müssen nur 24 Euro bezahlen, also die Hälfte des normalen Preises.

Auch Beate hat den Kurs im Jahr 2010 schon einmal gemacht, heute fungiert sie als Kursbegleitung.

Sie hatte eine Ausbildung bei Rositha gemacht und fand, dass der Kurs interessant klang. Sie sei damals ganz offen und ohne Erwartungen in das Seminar gegangen. „Ich habe mich einfach überraschen lassen wollen.“ Heute kümmert sie sich um einen reibungslosen Ablauf des Kurses und darum, dass wir später nicht verhungern. Außerdem schenkt sie uns immer wieder Wasser nach. Zwei Karaffen stehen zur Auswahl. Die pastellfarbenen Steine in der einen Karaffe kommen mir vage bekannt vor, doch die schwarzen Mineralsteine in der zweiten sind mir leicht suspekt. Nach der Wirkung dieses Wassers gefragt antwortet Rositha nur mit „phänomenal!“

Na schön, dann einmal „phänomenal“ bitte.

Rositha beginnt mit einer kleinen Meditation. Dasitzen, sich auf die Atmung konzentrieren und die Gedanken einfach vorbeiziehen lassen. Am besten an gar nichts denken. Nicht einfach bei angeblich 50 Gedanken, die einem pro Minute durch den Kopf gehen. Ich denke an meine zu schreibende Reportage. An den Streit mit meiner Mitbewohnerin. Und daran, dass die Uhr in diesem Zimmer furchtbar laut tickt.

Trotzdem fühle ich mich danach entspannter.

In der Vorstellungsrunde erfahre ich, dass die meisten der Frauen Familie und Tiere haben. Alle außer Lena besitzen auch schon Vorwissen und viele wollen das Seminar machen, um ihrerseits das Wissen weitergeben zu können.

Rositha freut sich darüber. Und erzählt, dass in ihrem letzten VHS-Kurs kaum jemand Vorwissen besaß, sondern alle den Kurs hauptsächlich wegen seines exotisch klingenden Namens belegt hatten.

In seine Einzelteile zerlegt bedeutet er „etwas auf den Weg bringen, etwas ausgleichen und in die Ordnung bringen“ und stammt aus Hawaii.

Wenn dort jemand ein Problem hatte, wurde eine Gemeinschaft einberufen, das Problem vorgetragen und mithilfe der vier „magischen“ Sätze

„Es tut mir leid“

„ich vergebe dir“

„ich liebe dich“

„danke“

geheilt.

Es wurde gechantet und gegessen, bevor sich die Gemeinschaft wieder auflöste. Danach wurde über das Problem, um das es ging, nie wieder gesprochen. Darüber zu sprechen hätte den großen Geist beleidigt.

Andere Länder, andere Sitten.

Ho’oponopono ist überall einsetzbar, in Familie, Beruf, Schule. Die Möglichkeiten damit zu arbeiten sind scheinbar unbegrenzt.

Immer wieder kommt der Begriff „Selbstverantwortung“ auf. Es wird nicht nach Schuld gefragt, die Ursache für das Problem sucht jeder bei sich selbst.

Daher wird auf Hawaii auch niemand aus der Gemeinschaft verstoßen, weil jeder weiß, dass er Anteil an diesem Problem hat.

In unserer Gesellschaft würden wohl nur die wenigsten auf die Idee kommen das Problem in sich selbst zu suchen.

Überhaupt scheint Ho’oponopono ein völlig anderes Weltverständnis zugrunde zu liegen als ich es gewohnt bin.

Jedes Problem ist mir selbst entsprungen und ich kann es lösen, wenn ich die Resonanz dazu auflöse.

Alles was ich über einen anderen sage, denke ich über mich selbst.

Alles ist eins und miteinander verbunden.

Wann immer du in deinem Leben etwas verbessern willst, gibt es nur einen einzigen Ort wo das geschehen kann: in dir.

Worte, die einen erst einmal schlucken lassen. Mein Schulwissen scheint hier völlig fehl am Platz.

„Die Außenwelt ist ein Spiegel des Inneren.“

Rositha veranschaulicht diese Weisheit, indem sie sich einen Strich auf die Wange malt, sich einen Spiegel vorhält und dann vergeblich versucht den Strich auf dem Spiegelbild zu entfernen.

Überhaupt illustriert sie die Punkte, die sie auf einen Flipchart schreibt, gerne mit Beispielen.

Von dem Ehepaar mit den drei Kindern, das sich auseinandergeliebt und getrennt hatte. Bis der Mann von seiner Frau zu eben diesem Kurs geschickt wurde. Nach einem Jahr machte dann auch die Ehefrau den Ho’oponopono-Kurs mit. Inzwischen sind sie wieder zusammen.

Auch in Rosithas Leben habe sich viel durch diese Methode verbessert. „Ich spüre, dass sich das Feld um mich herum geordnet hat, es gibt kaum noch Reibungspunkte mit außen.“

Die Welt ist so wie du sie siehst.  
„Wir sind die Götter, wir erschaffen.“

Harter Tobak. Jedes Problem auf der Welt habe ich selbst erschaffen. Wenn in Norwegen ein Mann Kinder tötet, hat das etwas mit mir zu tun. Nicht so leicht zu verdauen. Besonders nicht für die Eltern dieser Kinder. Auch darüber wird diskutiert.

Alles was mich aufregt hat etwas mit mir zu tun und ich habe diese Situation erschaffen.

Schwer nachvollziehbar wenn man in einer Welt aufgewachsen ist, in der gerne die Schuld auf andere geschoben wird. In der gerne auf Politiker geschimpft wird. Eine Methode die behauptet, dass ich selbst mir diese Politik erschaffen habe um etwas daraus zu lernen.

Ich habe mir also Syrienkonflikte, Lebensmittelskandal und den Konflikt mit meiner Mitbewohnerin erschaffen. Was ich daraus lernen soll ist mir bisher allerdings noch ein Rätsel.

Laut Rositha kommen auch viele unserer Konflikte mit anderen aus der Vergangenheit. Damit meint sie nicht nur die Kindheit.

Schließlich hätten wir in einem anderen Leben schon mit denselben Leuten zu tun gehabt, denen wir auch in diesem wieder begegnen.

Ich fühle mich, als wäre ich in einer völlig anderen Welt. In einer Welt, in der es normal ist, täglich zu meditieren, in einer Welt, in der es Zucker gibt, der gesund für die Zähne ist, in einer Welt, in der es Dinge wie Heilung und Wiedergeburt gibt, eine Welt, die so völlig im Gegensatz zu Konsumdenken und dem Egoismus unserer modernen Gesellschaft steht.

Nach einer kurzen Pause, in der wir mit Obst und Keksen versorgt werden, kommen wir schließlich zum praktischen Teil. Wer ein Problem mit sich selbst oder jemand anderem hat, kann es sagen und die Gruppe sucht dann jeder in sich selbst seinen Anteil daran. Erste Frage: Warum würde ich so handeln wie die andere Person? Welche Gefühle müsste ich haben? Was müsste vorausgegangen sein, damit ich so handeln würde. Jeder Teilnehmer geht in sich und sucht nach seinen eigenen Gefühlen.

Wenn ich dieses Gefühl in mir gefunden habe, werden die „magischen“ Sätze von oben gesprochen. Dann folgt die zweite Frage: Warum hätte ich mir diese Situation erschaffen. Auch hier werden, nachdem man eine Antwort gefunden hat die vier „magischen“ Sätze wie ein Mantra gesprochen während die linke Hand auf dem Herzen liegt.

Und das war es dann auch schon. Ein paar Sätze sprechen und meine ganzen Probleme lösen sich in Luft auf. Kann das Leben wirklich so einfach sein?

Wurde mir nicht immer beigebracht, dass das Leben schwer ist und man für alles kämpfen muss?

Eine Kursteilnehmerin erzählt davon, wie ihr Mann blockiert, wenn sie mit ihm reden will. Ich denke an die Probleme, die ich mit meiner Mitbewohnerin

habe. Das nicht miteinander Reden können. Es fällt mir sehr leicht, meine eigene Entsprechung zu dem Problem der Teilnehmerin zu finden und in das Gefühl zu kommen.

Langsam murmele ich die Sätze vor mich hin.

„es tut mir leid, ich vergebe dir, ich liebe dich, danke.“

Sätze, die mich einige Überwindung kosten und die ich oftmals vermeide.

Aber es hört mich ja niemand. Außer den anderen acht Frauen, die diese Sätze ebenfalls wie Mantras vor sich hinmurmeln.

Die Sätze sind Kurzformen. Sie meinen, dass es einem Leid tut, dass man die Situation geschaffen hat. Dass man dem Anteil in sich selbst vergibt, der sie erschaffen hat. Dass man diesen Anteil in sich liebt. Und dass man sich dafür bedankt, dass man durch die geschaffene Situation etwas lernt und Heilung geschehen kann.

Nachdem alle Probleme, die wir uns öffentlich auszusprechen trauten auf diese Weise in der Gruppe behandelt wurden, folgt noch ein abschließendes Feedback der Teilnehmer. Durchweg positives Feedback. Alle haben sich wohlgefühlt und sehen den Kurs als Ansporn Ho'oponopono auch in ihren Alltag einzubauen. Auch Lena fand den Kurs sehr schön, er habe ihren Erwartungen entsprochen. „Aber Hören reicht nicht, man muss es wirklich tun“, sagt sie und wird versuchen das neue Wissen für sich zu nutzen.

Abschließend bilden wir einen Kreis, nehmen uns an den Händen und spüren die Energie um uns herum. Oder bilden uns ein, Energie zu spüren, wie auch immer.

Und dann ist der ganze „Spuk“ auch schon vorbei.

Ob ich Ho'oponopono tatsächlich in den Alltag, in dem ich inzwischen wieder angekommen bin, integrieren werde, weiß ich noch nicht. Genauso wenig wie ich weiß, ob diese Methode in der Tat funktioniert.

Fakt ist jedenfalls, dass mir meine Mitbewohnerin gerade ein paar Kekse vor meine Zimmertür gestellt hat.

(die Namen der Teilnehmer wurden geändert)

8. März 2013