

Ho-oponopono: Die Technik der drei Briefe

Immer wieder entdecke ich in meiner Arbeit mit Menschen (und mit mir selbst), dass es manchmal gar nicht möglich ist, sofort die volle Verantwortung für das zu übernehmen, was uns begegnet. Im Gegenteil: Der Versuch, genau das, was uns im Leben begegnet zu verantworten führt dann eher dazu, dass wir blockieren oder dass wir unsere wahren Gefühle verdrängen und in „Spiritualisierung“ ausweichen mit der Folge, dass wir den Kontakt zu unserem Bauch und zu uns selbst verlieren. Dies ist nicht nur bei schwer belasteten Themen wie Missbrauch, Folter oder dem Holocaust der Fall, sondern auch bei dem täglichen Ärger über dieses und jenes.

Aus diesem Grund arbeite ich in meiner Praxis gerne mit der drei-Schritte-Technik:

1. In der ersten Sitzung darf der Klient sich in vollem Umfang als Opfer darstellen und erhält alles Mitgefühl für die Dinge, die in seinem Leben ungelöst sind. So wird das Stimmhirn mit all seinen instinktiven Reaktionen gewürdigt.
2. In der zweiten Sitzung erarbeite ich mit dem Klienten eine „vernünftige“ Betrachtungsweise, in der er seinen Anteil an der Situation erkenne, aber auch Verantwortung anderen zuweisen darf. In dieser Sitzung wird das Zwischenhirn bedient.
3. In der dritten Sitzung gehen wir gemeinsam über zu einer „göttlichen“ Betrachtungsweise und erkennen, dass alles Erlebte die eigene Kreation, die eigene Bestellung beim Universum ist und so wie es ist vollkommen in Ordnung ist. Dies schafft die Basis für den Schritt vom Problem zur (Er-)Lösung.

Für meine Klienten ist es eine ungeheure Erleichterung, beim Stau auf der Straße, beim Konflikt mit dem Vorgesetzten, bei dem unlauteren Verhalten von Geschäftspartnern sagen zu können „meine Bestellung“ – und in voller Verantwortung des Erlebten sinnvolle nächste Schritte zu tun.

Lesern, die nicht die Möglichkeit haben, in meine Praxis zu kommen, empfehle ich – wann immer etwas in Ihrem Leben nicht optimal läuft - die Technik der drei Briefe:

Brief 1: Schreiben Sie diesen Brief aus der Opferperspektive und erlauben Sie in diesem Brief Ihrem Opfergefühl sich Ausdruck zu verleihen. Übertreiben oder untertreiben sie nicht, sondern drücken Sie aus, wie es ihnen geht. Wenn Sie Vorbehalte oder Urteile über andere oder das Leben haben, erlauben Sie sich, dass diese sichtbar werden. Fragen Sie sich hierfür:

- Was belastet mich derzeit in meinem Leben?
- Was vermisse ich?
- Wo fühle ich mich vom Leben/von jemand anderem im Stich gelassen, verlassen, unterversorgt oder überwältigt?
- Was ist mein größter Schmerz?

- Wer oder was ist gerade mein Feind bzw. mag ich nicht?
- Wer oder was sollte anders sein?
- Mein Leben wäre besser, wenn...

Dann, nachdem Sie diesen Brief geschrieben haben, malen Sie das Zeichen „Zwei-Strich-Sinus über diesen Brief und lesen Sie noch einmal Ihren Brief. Achten Sie diesmal nicht so sehr auf die Worte und den Inhalt, sondern auf die Energie, die Ihnen aus diesem Brief entgegen springt. Fühlen Sie die subtilen Energien und das damit verbundene Unbehagen und sagen Sie zu Ihnen immer „korrigiere, korrigiere“ oder einfach nur „ändern, ändern, ändern“! Schlafen sie eine Nacht über diesen Brief.

Brief 2: Nun schreiben sie diesen Brief nochmals. Gehen Sie vorher aber in ihre innere Mitte, in Ihr klares Urteilsvermögen. Schreiben Sie diesmal den Brief aus der Perspektive eines vernünftigen Menschen. Nicht mehr Emotionen und Opferbewusstsein, sondern der klare Menschenverstand, die Vernunft, das Urteilsvermögen führt Ihre Worte. Fragen Sie sich hierfür:

- Inwieweit trage ich selbst die Verantwortung für die Misere und wo liegt das Problem beim anderen bzw. beim Leben?
- Wo ist mein Anteil und wo könnte der Andere/das Leben mit entgegen kommen?
- Wo liegt mein Versäumnis und wo war das Leben/ der andere unfair zu mir?

Im Brief zwei drücken Sie eine geteilte Verantwortung aus. Sie kommen zur Besinnung. Zugleich spüren Sie, dass diese Welt nicht perfekt ist, so wie sie ist. Nachdem Sie diesen Brief geschrieben haben, lesen Sie diesen Brief nochmals. Achten sie dabei auf die Energien dieses Briefes und sagen Sie innerlich, wann immer Sie ein Bedauern oder auch nur eine Härte, ein Urteil spüren immer wieder „es tut mir leid und ich liebe dich“, zu sich selbst, zu dem Geschriebenen, zu allem, was Sie bewegt. Malen Sie über diesen Brief das Sonnenzeichen (Kreis mit Punkt).

Schlafen Sie wieder eine Nacht über diesen Brief, bis Sie den dritten Brief schreiben.

Brief 3: Nun schreiben Sie diesen Brief aus der Perspektive der vollen Verantwortung. Auch wenn es nicht logisch erklärbar ist, warum Sie für ALLES verantwortlich sein sollen, was Sie umgibt, tun Sie einmal so, als wären tatsächlich sie und nie Sie für alles verantwortlich. Hierbei ist wichtig, dass Sie nicht in das Opferbewusstsein (Brief 1) zurück fallen. Brief 3 ist NICHT dazu da, um Schuldgefühle in Ihnen zu züchten. Es geht vielmehr darum, die göttliche Perspektive zu gewinnen. Wie in einer Art geistiger Gymnastik tun Sie einfach einmal so, als hätten Sie selbst all das kreierte, was Sie gerade erleben. Nehmen Sie eine Haltung von Liebe und Dankbarkeit an für sich selbst, für Ihre Lebensumstände und für alle beteiligten. Fragen Sie sich hierfür:

- Wenn ich bzw. mein höheres Selbst all das, was ich gerade erlebe, beim Universum „bestellt“ habe, aus welchem guten Grund könnte ich dies getan haben?
- Worin könnte GÜNSTIGSTENFALLS der Nutzen darin liegen?

- Wenn ich 15 Jahre später auf meine Gegenwart zurück schaue, wofür könnte das, was ich heute erlebe gut gewesen sein?
- Worin liegt die Chance, das Potenzial von dem, was ich gerade erlebe?
- Wozu „zwingt“ mich meine aktuelle Situation (im positiven Sinne) und welche Öffnungen könnten sich daraus ergeben?

Wann immer Widerstände auftauchen, diesen Brief weiter zu schreiben oder zu verinnerlichen, sagen Sie zu sich selbst „es tut mir leid – bitte vergib mir – ich liebe dich – danke“.

Malen Sie über diesen Brief ein Ypsilon und lesen Sie ihn immer wieder. Auch wenn Sie anfangs das von ihnen geschrieben nicht glauben können, durch fortwährendes Lesen wird es Teil Ihrer (erlösten) Realität.