

Ho'oponopono – mit Mut in die Zukunft: Nachhaltigkeit beginnt bei uns selbst!

Von Klaus Jürgen Becker, Seminarleiter für Ho'oponopono und Dipl. Lebensberater



„Nach uns die Sintflut“ - dieses geflügelte Wort wird Madame Pompadour in der Vorahnung bestehender Umwälzungen zugeschrieben. Auch Abbé de Mably klagte im Jahr 1758 über das französische Parlament: « L' avenir les inquiète peu: après eux le déluge. » (Deutsch: Die Zukunft beunruhigt sie wenig: Nach ihnen die Sintflut.) Die bald folgende französische Revolution ließ die Köpfe rollen und setzte die größten politischen und wirtschaftlichen Veränderungen in Gang.

Wenn wir uns den Zustand unseres Finanz-, Wirtschafts- und Ökologiesystems anschauen, dann wird uns sehr schnell klar, dass die Umwälzungen, die in Kürze auf uns zukommen werden die Folgen der französischen Revolution *um ein vielfaches* übersteigen werden. Doch so, wie der Adel Mitte des 18. Jahrhunderts über das Leiden der Bürger und Bauern und die Gefahren einer Revolution eher gelächelt hatte, so verschließen viele Menschen auch heute noch die Augen vor den weltweiten sozialen Ungerechtigkeiten, vor der Ausbeutung der Erde und dem Casino-Kapitalismus. Wie die Umweltaktivistin und alternative Nobelpreisträgerin Vandana Shiva einleuchtend darstellt:

„Wir können Schlimmeres verhindern, wenn wir uns entscheiden, bewusst und verantwortungsvoll zu leben. Wenn wir unser Verhalten nicht ändern, wird unser Planet weiter zerstört. Den Menschen werden die Lebensgrundlagen entzogen, die Gesellschaft kommt ins Wanken. Die meisten Konflikte, wie in Sri Lanka oder im Swat-Tal, sind Nebeneffekte unseres Wirtschaftsmodells, das so gierig nach Rohstoffen ist, dass es anderen die Ressourcen stiehlt. Und die Bestohlenen werden sich erheben. Man hat eine ökologische Zeitbombe und die ökonomische - und man weiß nicht, welche zuerst explodiert.“¹

Wer heute den Kopf in den Sand steckt, knirscht morgen mit den Zähnen.

Das Problem dieser Zeit ist nicht, dass es keine Zukunft gibt - das Problem ist, **daß** es eine Zukunft gibt. Besonders schädliche Auswirkungen hat unsere Raubtiermentalität auf unseren psychisch-seelischen Bereich – hierauf werden wir an späterer Stelle zu sprechen kommen. Viele Menschen leben heute so, als würden sie wie dereinst der dekadente Kaiser Nero fideln, wenn Rom brennt:

*„Die Finanzkrise ist mehr als ein Betriebsunfall - sie ist die logische Folge eines Kapitalismus, dessen Akteure **ohne** Verantwortungsbewusstsein dem schnellen Gewinn hinterherjagen. Auch wenn uns diese Art zu wirtschaften in der Vergangenheit Wohlstand gebracht hat, zukunftsfähig ist sie nicht. Stattdessen stehen wir heute vor der Grundsatzfrage eines*

¹ Quelle: Spiegel online, 25.4.2009

Neuanfangs: Wie gestalten wir eine nachhaltige Wirtschafts- und Lebenskultur und wie können wir dieses Ziel angesichts der Jahrhundertaufgaben einer globalisierten Welt erreichen? Wandel tut not: Vom Turbokapitalismus zur Nachhaltigkeit, vom Ich zum Wir!“²

Nachhaltigkeit bedeutet:

Wirkung über den Moment hinaus, Dauerhaftigkeit, Aufrechterhaltbarkeit, Zukunftsfähigkeit

Aus ökologischer Sicht beinhaltet Nachhaltigkeit *die Nutzung eines regenerierbaren Systems in einer Weise, dass dieses System in seinen wesentlichen Eigenschaften erhalten bleibt und sein Bestand auf natürliche Weise nachwachsen kann.* Das Motto „think reserve“ erfordert, dass wir Ressourcen (z. B. Bäume) nur in dem Maße nutzen, wie Bestände natürlich nachwachsen, damit der *Zustand globalen Gleichgewichts* erhalten bleibt bzw. wieder hergestellt wird. Leitgedanke:

„Entwicklung zukunftsfähig zu machen, heißt, dass die gegenwärtige Generation ihre Bedürfnisse befriedigt, ohne die Fähigkeit der zukünftigen Generation zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse befriedigen zu können.“³

Wenn wir gesunden wollen, nicht nur ökologisch und ökonomisch, sondern auch an Körper, Seele und Geist, wenn wir einen Sinn in unserem Dasein finden wollen, dann müssen wir unsere *Kurz-Sichtigkeit* aufgeben. Dadurch erhalten wir eine ganz neue Ausrichtung: Wir leben dann im Dienst für das Ganze – und erleben gleichzeitig, wie das Ganze uns trägt.

Ein altes indianisches Sprichwort lautet: *"Wir haben die Erde von unseren Eltern nicht geerbt, sondern wir haben sie von unseren Kindern nur geborgt."* Um den tieferen Sinn dieses Sprichwortes zu verstehen, müssen wir über das hinausgehen, was man das „hautverkapselte Ego“ nennt. Auch wenn unsere Lebensdauer auf Erden begrenzt ist, bleiben wir seelisch, körperlich und sozial nur gesund, wenn wir ehren, was vor uns war und in Verantwortung für das Leben, was nach uns kommt. Ansonsten schneiden wir uns selbst von unserer Ausrichtung, unserer Stimmigkeit im Fluss der Zeit ab. Denn unsere wahre Natur, unser Bewusstsein, lebt in ständiger Verantwortung für „alles was ist“.

Die Welle spürt in sich den Ozean

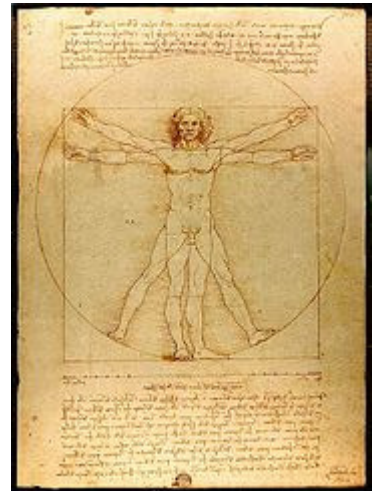
² Quelle: Warum wir uns ändern müssen: Wege zu einer zukunftsfähigen Kultur von Alois Glück, 2010

³ Quelle: Abschlussdokument 1987 der von den Vereinten Nationen eingesetzte Weltkommission für Umwelt und Entwicklung (Brundtland-Kommission)

Die Welle weiß, daß sie nur eine periphere Erscheinung ist, sie schwingt mit dem Ozean, mit den Wellen, die davor waren und denen, die ihr folgen. Wenn wir unser Eingebunden Sein in Vergangenheit und Zukunft verlieren und kurzfristig nur auf den eigenen Vorteil bedacht sind, verlieren wir unsere Ausrichtung, verlieren wir unseren Platz in der Zeitspur, werden wir krank.

Zur Nachhaltigkeit gehören aus meiner Sicht nicht nur drei, sondern insgesamt fünf Säulen. Dies entspricht dem Pentagramm, welches seit Urzeiten das Symbol des Menschen ist:

- Die *ökologische* Nachhaltigkeit bezieht sich darauf, Natur und Umwelt für die nachfolgenden Generationen zu erhalten.
- Die *ökonomische* Nachhaltigkeit zielt darauf ab, Erwerb und Wohlstand tragfähig zu machen und Ausbeutung zu vermeiden, z. B. durch fairen Handel („fair trade“).
- Die *soziale* Nachhaltigkeit sucht ein nährendes Sozialsystem im Dienste einer zukunftsfähigen, lebenswerten Gesellschaft.
- Die *physische* Nachhaltigkeit bezieht sich auf einen liebevollen und gesundheitsbewussten Umgang mit dem eigenen Körper, welche einer Ausbeutung unserer körpereigenen Reserven durch Stress und ungesunde Lebensweise vorbeugt.
- Die *psychische* Nachhaltigkeit ist aus meinen Augen die wichtigste. Denn aus einer gesunden Psyche kommen Gedanken, Worte, Handlungen, welche im Dienste des Lebens und nicht im Dienste des Raubbaus stehen. Ein entscheidender Bestandteil der psychischen Nachhaltigkeit ist die Pflege all unserer Beziehungen zu unserem Partner, unserer Familie, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Hier setzt, Ho’oponopono an.



Was bedeutet Ho’oponopono?

- **ho’o**, machen, begründen oder bewirken
- **pono**, korrekt, richtig, stimmig, flexibel, im Gleichgewicht
- **ponopono**, in Ordnung bringen, kümmern um, auf das, was stimmig ist, bezogen sein
- **ho’oponopono**, etwas richtig stellen, einen Irrtum zurücknehmen, korrigieren, die Dinge untereinander und mit Gott zurechtrücken, übernatürliche Kräfte wiederherstellen und erhalten

Das erste Mal wurde von Ho'oponopono in der hawaiianischen Zeitung *Kuokoa* im Jahr 1863 berichtet. Die Idee von Ho'oponopono geht davon aus, dass alle Menschen einer Sippe miteinander einen größeren „Sippenkörper“ darstellen würden und dass jeder Einzelne die Verantwortung dafür tragen würde, dass es *dem Ganzen* gut ginge. Wann immer es Schwierigkeiten gab, beispielsweise weil jemand „aus der Reihe tanzte“ oder krank wurde, betrachtete die Sippe dies nicht als das Problem des Betreffenden, sondern als das Problem von jedem Einzelnen im Stamm. Um die Dinge in Ordnung zu bringen, wurde nicht der Außenseiter oder Kranke verurteilt, im Gegenteil, jeder Einzelne suchte *in sich* die Ursache für die Schwierigkeiten und baute für den Außenseiter oder Kranken so eine Brücke zum großen Ganzen. Wann immer es Schwierigkeiten mit irgendwem gab, wurde eine besondere Familienkonferenz einberufen, in welcher die Beziehungen „zurechtgerückt“ wurden durch Gebet, Eingeständnisse, Reue, gegenseitige Wiedergutmachung und Vergebung. Wie ein Blick auf einen afrikanischen Volksstamm zeigt, wird diese Tradition auch von anderen Kulturen geteilt.

Eine positive Weise mit Außenseitern umzugehen

Es gibt in Afrika einen Eingeborenenstamm, der ebenfalls auf eine ganz besondere Weise mit Außenseitern, Verrätern, Betrügern, destruktiven Menschen umgeht. Wenn dort bekannt wird, dass jemand etwas Schädliches getan hat, kommt das ganze Dorf zusammen. Alle hören auf zu arbeiten. Sie setzen sich in einen Kreis und der Betroffene kommt in die Mitte des Kreises. Dann beginnt das Ritual: Jeder aus dem Dorf beginnt nun eine Geschichte zu erzählen über eine gute Sache, die dieser Mensch getan hat. Keinem ist es erlaubt, auch nur ein einziges negatives Wort über ihn zu sagen. Das Ritual dauert oft Tage und Nächte, bis alle zu Worte gekommen sind. Dann wird ein großes Fest gefeiert und alle gehen wieder ihrer Arbeit nach.⁴

Durch diese wunderbare Methode ist es demjenigen, der einen Fehler gemacht hat, möglich, das Gesicht zu wahren. Die „Brandmarkung“, die wir heute nur allzu leicht vornehmen, wird dem „Außenseiter“ erspart. Der Betroffene wird dadurch integriert und seine seelischen Kräfte werden angeregt, sich in Zukunft stimmiger zu verhalten. Zugleich lernt jedes einzelne Mitglied des Stammes dadurch Zusammengehörigkeitsgefühl aufzubauen.

Modernes Ho'oponopono, so wie es in meinen Seminaren unterrichtet wird, beginnt mit der Arbeit an sich selbst. In meinen Seminaren zeige ich, wie jeder einzelne die Resonanz zu Themen erkennen, Störemotionen, die die ihn belasten löschen und Projektionen auf andere zurücknehmen kann. Wer ist immer anwesend, wenn es ein Problem gibt? – Ich! – Alles

⁴ Quelle: Hwowschinsky, Carol: Mit dem Herzen zuhören: Ein Leitfaden für das einfühlsame Zuhören. Jungfermann Verlag.

leiden, alle Freuden, die ich erlebe finden *in mir* statt. Also bin „ich“ der Mensch, der das Problem, das „ich“ empfinde lösen kann – in mir!

Indem jeder vor seiner eigenen Türe kehrt, wird Hamburg zur saubersten Stadt der Welt.

Die vier magischen Formeln

Zur „Reinigung“ von persönlichen wie von globalen Themen arbeitet „Ho’oponopono“ mit vier Formeln:

- Es tut mir leid (die Energie der Reue).
- Bitte vergib mir (die Energie der Vergebung).
- Ich liebe dich (die Energie der Liebe).
- Danke (die Energie der Dankbarkeit).

Die innere Anwendung von Ho’oponopono ist ein magisches Geschehen, das oftmals persönliche, beziehungsmäßige und kollektive Veränderungen in Gang setzt. Es ist aus meiner Sicht die schnellste Möglichkeit, die (meine) Welt zu verändern.

Indem wir jedes Empfinden von Disharmonie oder Unstimmigkeit zum Anlass nehmen, Ho’oponopono *mit uns selbst* zu machen, verändern wir uns und unsere Umwelt nachhaltig, d. h. dauerhaft im Dienste der universellen Harmonie!

Unterdrückte Weiblichkeit – unterdrückte Erde

Die Ausbeutung der Erde, der Mitmenschen und auch der eigenen Psyche führe ich persönlich u. a. auf die Unterdrückung des Weiblichen und der Pervertierung der Sexualität im Laufe der letzten Jahrhunderte zurück. Das Weibliche Element ist von Natur aus darauf angelegt, zu erhalten und zu nähren, das Männliche, zu erobern. Wenn diese beiden Elemente in Ungleichgewicht ist, geschieht Ausbeutung und Vandalismus.

Über Jahrhunderte wurde mit dem Weiblichen auch Sexualität und natürliches Sinnesempfinden unterdrückt. Da wir über unsere Sinne die Welt wahrnehmen, zieht eine Unterdrückung der Sinne zugleich eine Gleichgültigkeit gegenüber der Erde nach sich. Wer die Erde und das Menschsein mit allen Sinnen liebt, ist engagiert dafür, dass das Leben auf der Erde nachhaltig erhalten bleibt.

Walpurgisnacht

Ein ganz besonderer Tag ist in dem Zusammenhang der 30.4., die Walpurgisnacht. In unserer keltischen Vergangenheit wurde die Nacht vom 30.4. auf den 1.5. als Freudenfest der Sinne

5 Ho’oponopono und Nachhaltigkeit – © Klaus Jürgen Becker, Seefeld

gefeiert. Die „weisen Frauen“, die Haguzussen, die in den „heiligen Hainen“ angeblich auf der Schwelle zwischen der Menschen- und der Geisterwelt saßen wurden in diesen Nächten um Rat gefragt. Mit der Christianisierung wurden genau diese Frauen als „böse Hexen“ verfolgt, gefoltert, verbrannt. Einer der Gründe für die Hexenverfolgung war, dass diese „weisen Frauen“ sich mit der Sexualität und der Empfängnisverhütung auskannten und sich weigerten, sich rigiden, patriarchalischen Systemen unterzuordnen.

Wir alle tragen die genetischen Spuren von Missbrauch von Weiblichkeit und Sexualität in uns. Am 30.4. wollen wir nach meinem Einführungsvortrag deshalb ganz gezielt „Ho’oponopono“ nutzen, um alle Irritationen, die wir persönlich oder kollektiv mit dem Thema weibliche Urkraft, Sexualität verbinden zu reinigen und anschließend mit einem hawaiianischen „Fest der Sinne/Tanz in den Mai“ das Erwachen des neuen Lebens feiern. Wenn wir uns daran erinnern, dass der Tanz um den Maibaum ursprünglich zur Verehrung der Fruchtbarkeit des männlichen Gliedes geweiht war, erkennen wir, dass auch die Männer dazu aufgefordert sind, dafür zu sorgen, dass das Leben auf der Erde weiter geht.

Seminare und Vorträge mit Klaus Jürgen Becker

30.4. – 2.5. in Hamburg:

- Ho’oponopono-Erlebnisabend + Thema *weibliche Urkraft* mit anschließendem „Fest der Sinne“ am 30. April 2010 ab 19.00 Uhr
- Ho’oponopono-Seminar am 1. Und 2. Mai 2010 von 9.30 – 18.00 Uhr
- Veranstaltungsort: Lima-Zentrum, Lippmannstr. 59, 22769 Hamburg
- Kontakt und weitere Informationen: Petra Wegmann, Tel. 030 – 693 0762, Mobil 0173 – 86 14 116, www.alohacoaching.de

11.6. – 13.6. in Berlin:

- Ho’oponopono-Erlebnisabend + Thema *Stress bewusst loslassen* am 11. Juni 2010 ab 19.00 Uhr
- Ho’oponopono-Seminar am 12. und 13. Juni 2010 von 9.30 – 18.00 Uhr
- Kontakt und weitere Informationen: Brigitte Körfer, Tel. 030 – 323 30 50, www.britte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org

Klaus Jürgen Becker ist Dipl. Lebensberater und Paartherapeut mit eigener Praxis in Seefeld bei München, klaus@klausjuergenbecker.de

