

Newsletter Nr. 72 vom November 2018

Wege aus der Kränkung und dem Groll - Mein Ho'oponopono

Im Rahmen meiner beruflichen Beratungstätigkeit habe ich immer wieder mit konflikthafter Situationen in der Familie oder am Arbeitsplatz zu tun. Da entstehen oft negative und belastende Gefühle, die das Zusammenleben erschweren. Wo ich mit Menschen zusammenlebe gibt es unterschiedliche Bedürfnisse. Schön, wenn sie erfüllt werden können. Aber was ist, wenn mein Mann/meine Frau mich gar nicht sehen mit dem, was mir wichtig ist. Was mache ich mit dem alten Groll in meinem Herzen, der noch aus meiner Kinderzeit kommt? Wie finde ich einen Weg heraus aus dem inneren Konfliktgefühlzustand? Und wie finde ich wieder den inneren Frieden mit mir?

Damit beschäftigt sich das Ritual des Ho'oponopono. Das hawaiianische Wort heißt übersetzt: „Etwas in Ordnung bringen“ oder „einen Fehler wieder gut machen“. Die klassische Form hat nach der Überlieferung ihre Wurzeln im hawaiianischen Schamanismus und erfolgt in vier Gedankenschritten. Auf den ersten Blick hört sich das antiquiert und nicht so spannend an. Aber das Geheimnis zeigt sich bei einem vertieften Verständnis. Ich möchte dich einladen, diese vier Schritte mit mir zu gehen. Diese Sätze können wie ein Mantra gesprochen werden. In der ständigen Wiederholung spreche ich dadurch zugleich mein Unbewusstes an und schaffe eine neue innere Friedensbasis. So lauten die ziemlich unspektakulären Schritte.

„Es tut mir leid.“

„Ich verzeihe dir.“

„Ich liebe dich.“

„Danke.“

Vielleicht fällt dir das Aussprechen der Sätze schwer, weil dir gerade etwas nicht leid tut oder weil du nichts zu verzeihen hast, sondern eher Verzeihung erwartest. Es gibt ein paar Hürden zu überwinden, diese Sätze für sich fruchtbar zu machen. Und hier meine Hintergrundgedanken.

„Es tut mir leid.“

Wenn ich das sage, stelle ich mich in den Raum, wo sich das Leid angesammelt hat und befindet. Diese Situation ist entstanden, weil viele Menschen etwas gemacht haben, was Leid erschaffen hat. Jeder hat etwas dazu beigetragen in unterschiedlichem Umfang. Ich kann auch Leid erschaffen, indem ich schweige zu Unrecht und nichts mache. Ich kann ganz unschuldig sein und dennoch nehme ich diesen Raum von Leid wahr. Menschen fügen sich gegeneinander etwas zu und am Ende leiden alle. Der Satz „Es tut mir leid.“ heißt also: „Ich erkenne an und sehe, dass es Leid gibt. Und viele vermehren in und mit ihrem Groll das Leid, absichtlich oder auch unbewusst. Die Wahrnehmung und das Erspüren dieses Leidensfeldes „tut mir leid“ – „macht mich leidend“. Die Anerkennung und Würdigung des Leides steht an erster Stelle. Erst dann kann ich auch damit umgehen und etwas damit machen. Ich kann also auch sagen: „Ich sehe das Leiden und erkenne es an.“

„Ich verzeihe dir.“

Auch wenn ich nichts gemacht habe, also unschuldig bin, kann ich dennoch etwas tun. Im Wort „verzeihen“ steckt „verzichten“. Ich verzichte darauf, den Groll zu vermehren und dadurch dem Leiden mehr Futter zu geben. Auch ein negativer Gedanke über eine Person kann Leiden vermehren. Das Paket von Leid soll nicht größer werden und ich entscheide mich ganz bewusst dazu. Ich verzichte ab jetzt auf jeden weiteren Gedanken oder Akt, Groll und Ärger zu vermehren. Auch als nicht direkt Betroffener. Ich trockne quasi den Groll aus! Ich kann also sagen: „Ich verzichte auf meinen Groll.“

Auch, wenn ich nicht verantwortlich bin, kann ich diesen Satz sagen als Stellvertreter. Stell dir vor, dass deine Freundin ihren Mann beschimpft. Dann kannst du innerlich sagen: „Ich verzeihe dir.“ Du gibst damit einen Impuls in das System deiner Freundin und ihres Mannes. Den Gedanken und Gefühlsimpuls, auf eine weitere Eskalation zu verzichten. Du verbindest dich in diesem Fall mit dem Ehemann und sprichst oder denkst stellvertretend diesen Satz in dem Bewusstsein, dass er seine Wirkung entfalten wird. Egal, ob du mitschuldig bist oder nicht.

„Ich liebe dich.“

Wenn ich das Leid anerkenne, das entstanden ist durch wessen Schuld auch immer und wenn ich auf das Zurückschlagen verzichte, kann ich etwas Neues in den Blick nehmen. Ich kann mich daran erinnern, dass ich mit diesem Menschen auch mal eine gute Zeit hatte. Vor diesem Konflikt und dem Groll gab es mal eine Verbindung. „Ich liebe dich.“ heißt also: Es ist mir wichtiger, dass ich mich an die gute Zeit erinnere, die wir gemeinsam hatten. Wenn ich auf den Groll verzichte kann ich wieder daran anknüpfen und das gute Vergangene spüren und in den Blick nehmen. Leid und Groll schaffen nämlich Trennung und Liebe bringt wieder die Verbindung. Darin besteht der Kern des Ho’oponopono. Verbinden statt trennen. Dazu kann ich mich einfach entscheiden. Indem ich diese vier Sätze ständig wiederhole erreiche ich mein Herz und auch mein Unbewusstes. Ich erschaffe eine neue Wirklichkeit, die heilsamer ist für mein System. Ich kann statt „Ich liebe dich.“ Auch den Satz denken: „Ich sehe und lebe die Verbindung zwischen dir und mir.“

„Danke.“

Jetzt muss ich nur noch den Friedensprozess abschließen. Ich nehme dankbar wahr, dass alle diesen Weg mitgehen oder gegangen sind. Die Anerkennung von Leid schafft eine neue Basis. Es wird gewürdigt und in den Blick genommen. Ich verzichte auf Handlungen und Sätze, die den Groll vermehren. Stattdessen gehe ich wieder in die Verbindung. Alle haben gearbeitet und an der Veränderung mitgewirkt. Das lässt ein Gefühl und das Bewusstsein von Dankbarkeit entstehen.

So möchte ich dich einladen, diesen Ho’oponopono Weg mal auszuprobieren. Mögen die Sätze auch ein wenig sperrig klingen. Wenn du den Hintergrund kennst hast du ein wirksames Werkzeug im Umgang mit dem Unfrieden in dir. Vertraue darauf, dass es vor allem das Unbewusste anspricht und von dort aus eine Wirksamkeit entfaltet.

1. Ich sehe das Leiden und erkenne es an. 2. Darum verzichte ich auf weiteren Groll. 3. Ich entscheide mich für die Verbindung zwischen dir und mir. 4. Danke für diesen Weg, den du mit mir gegangen bist.

Ich kann bei diesem Weg auch in eine Vorleistung gehen. Der andere muss nicht mitmachen. Ich ent-

scheide mich für den Weg der Vergebung, auch wenn der andere noch nicht so weit ist oder nie so weit kommen wird. Ho’oponopono schafft auf jeden Fall ein Feld des Friedens und einen neuen Freiraum. Ich räume zuerst bei mir das Feld der Feindschaft – ohne Vorbehalt, ohne Vorbedingungen. Weil ich auf die Kraft der früheren Verbindung vertraue und darauf, dass sie irgendwann wieder sichtbar wird. Und die erste Liebe kann nur dann sichtbar werden, wenn ich aktiv anfrage und dafür arbeite.

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter www.matthias-koenning.de

Ich freue mich auf die nächste Begegnung. Mit lieben Grüßen

Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

Die aktuellen Termine

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt in der Raabestr. 12; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

Dienstag, 13. 11. 2018 um 20.00 Uhr – Klangreise mit dem Gong

Durchgänge: Vom Tod zum Leben

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

**Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich
Meditation und Mehr**

Dienstag, 27. 11. 2018 um 20.00 Uhr

Atmen, schweigen, meditieren, teilen...

Ort: Raabestr. 12, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!