

# DER *Ho'oponopono* PROZESS



100 %-ige Verantwortung  
und der Schoko-Eisbecher,  
den ich noch nie essen durfte ...

**Ein Interview mit  
DR. IHALEAKALA HEW LEN VON  
Cat Saunders.  
Die Vorgeschichte schrieb  
Reinhard Lier.**

**D**ie Vorgeschichte:  
Dr. Ihaleakala Hew Len war vier Jahre lang als psychiatrischer Arzt am HAWAII STATE HOSPITAL tätig. Die Abteilung mit den geisteskranken Kriminellen war gefährlich. Psychologen kündigten nahezu jeden Monat. Das Personal meldete sich oft krank, oder die Mitarbeiter schmissen einfach ihren Job. Die Leute gingen durch die Abteilung mit der Wand im Rücken, weil sie Angst hatten, von den Patienten angegriffen zu werden.

Dr. Len sah niemals auch nur einen der Patienten. Er war damit einverstanden, dass er ein Büro bekam und sich die Akten ansah. Während der Akteneinsicht arbeitete er an sich selbst. Und während er an sich selbst arbeitete, begann die Heilung bei den Patienten. Nach einigen Monaten hatten Patienten, die sonst eingeschlossen werden mussten, Freigang. Andere, die unter starker Medikation standen, bekamen keine Psychopharmaka mehr. Und die, die keine Aussicht auf Freilassung hatten, wurden freigelassen. Nicht nur das, auch das Personal kam nun gerne zur Arbeit. Abwesenheiten und Stellenwechsel verschwanden. Am Ende hatte das Krankenhaus mehr Personal als notwendig, da die Patienten entlassen wurden und das gesamte Personal zur Arbeit erschien. Heute ist die Abteilung geschlossen. ▶

Was war der Kern der Lösung? Dr. Len hatte einfach den Teil von sich geheilt, der diese Patienten geschaffen hatte. Er hatte die vollkommene Verantwortung für sein Leben übernommen, so dass alles in seinem Leben – einfach, weil es sein Leben war – in seiner Verantwortung stand. Er hatte verstanden, dass im wörtlichen Sinne die gesamte Welt, die er erlebte, seine Schöpfung war.

»Ich habe einfach immer wieder gesagt: ›Es tut mir leid,‹ und ›Ich liebe dich,‹ wieder und wieder. Das war alles.«

Dr. Len erkannte eine tiefe Wahrheit: Wenn du die vollkommene Verantwortung für dein Leben übernimmst, dann ist alles, was du siehst, hörst, schmeckst, berührst oder auf irgendeine Art erfährst, deine Verantwortung, weil es dein Leben ist. Das bedeutet, dass Terrorismus, der Bundeskanzler, die Wirtschaft und alles, was du erfährst oder nicht magst, deine Angelegenheit ist, die du zu heilen hast. All das existiert gar nicht, außer als Projektion aus dem Inneren. Das Problem ist nicht außen, es ist dein Problem, und um es zu ändern, musst du dich selbst ändern.

Doch was tat Dr. Len genau, während er sich die Patientenakten anschaute?

Seine Antwort: »Ich habe einfach immer wieder gesagt: ›Es tut mir leid,‹ und ›Ich liebe dich,‹ wieder und wieder. Das war alles.« ✪

**D**as Interview:  
Dr. Ihaleakala Hew Len ist Vorsitzender und Verwalter der FOUNDATION OF I. Zusammen mit Mornnah Simeona, einer hawaiianischen Kahuna (»Hüterin des Geheimnisses«) hat er im Lauf der Jahre mit Tausenden von Menschen gearbeitet, unter anderem mit Gruppen der Vereinten Nationen, der UNESCO, der World Peace Conference, der Traditional Indian Medicine Conference, Healers for Peace in Europe und der Hawaii State Teachers Association. Außerdem hat er große Erfahrung in der Arbeit mit geistig und körperlich zurück gebliebenen Menschen und mit psychisch kranken Kriminellen und deren Familien. Der *Ho'oponopono*-Prozess prägt und trägt ihn in all seinen pädagogischen Bemühungen.

Einfach ausgedrückt, bedeutet *Ho'oponopono* nichts anderes als ›etwas richtig stellen‹ oder ›einen Irrtum korrigieren‹. Nach alter hawaiianischer Lehre entstehen Irrtümer aus Gedanken, die durch leidvolle Erinnerungen aus der Vergangenheit verunreinigt sind. *Ho'oponopono* ist ein Weg, um sich von der Energie dieser leidvollen Gedanken oder Irrtümer zu befreien, die zu innerem Ungleichgewicht und zu Krankheiten führen.

Mornnah hatte die Eingebung, in den *Ho'oponopono*-Prozess die drei Bestandteile des Selbstes zu integrieren. Diese drei Teile – die in jedem Molekül der Realität existieren – heißen *Unihipili* (Kind/Unterbewusstes), *Uhane* (Mutter/Bewusstes) und *Aumakua* (Vater/Überbewusstes). Wenn diese ›innere Familie‹ sich im Einklang miteinander befindet, bewegt sich der Mensch im gleichen Rhythmus wie das Göttliche; und durch dieses innere Gleichgewicht kommt das Leben in Fluss. Somit trägt *Ho'oponopono* dazu bei, erst in uns selbst und dann



in der ganzen Schöpfung das verloren gegangene Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ihaleakala und Mornnah haben mich in dieses dreiteilige Bewusstseinssystem eingeführt und mir den wirksamsten Vergebungsprozess beigebracht, den ich kenne: *Ho'oponopono*. Daraus habe ich Folgendes gelernt: Der beste Weg, um Heilung in alle Bereiche meines Lebens (und ins gesamte Universum) hineinzubringen, besteht darin, 100%-ige Verantwortung zu übernehmen und an mir selbst zu arbeiten. Außerdem lehrten die beiden mich die einfache Weisheit des Sich-um-sich-selbst-Kümmerns, oder wie Ihaleakala mir in einem Dankesbrief nach unserem Interview geschrieben hat: »Sorge gut für dich selbst. Wenn du das beherzigst, werden alle davon profitieren.«

Einmal ging Ihaleakala mitten in einem Seminar, an dem ich teilnahm, für einen ganzen Nachmittag weg, weil sein *Unihipili* (Kind/Unterbewusstes) ihm geraten hatte, ins Hotel zu gehen und sich ein ausgiebiges Schläfchen zu gönnen. Natur-





lich handelte er damit nicht unverantwortlich; schließlich war ja auch noch Mornnah da, um den Unterricht fortzuführen. Trotzdem hinterließ sein Weggehen bei mir einen bleibenden Eindruck. Ich war in einer Familie und Kultur aufgewachsen, in der man stets dazu ermahnt wird, zunächst einmal auf andere Menschen Rücksicht zu nehmen und erst dann an sich selbst zu denken; deshalb erstaunte und begeisterte mich Ihaleakalas Verhalten. Er kam in den Genuss seines Schläfchens, und für mich war es eine unvergessliche Lektion in der Kunst, sich um sich selbst zu kümmern.

**Cat:** *Ihaleakala, als ich dich im Jahr 1985 kennenlernte, hatte ich gerade eine Privatpraxis eröffnet; vorher war ich jahrelang als Beraterin in Agenturen tätig gewesen. Ich weiß noch, wie du damals zu mir sagtest: »Jede Therapie ist eine Form von Manipulation.« Und ich dachte: Oh je! Was soll ich denn jetzt machen? Ich wusste, dass du mit deinen Worten Recht hattest; deshalb hätte ich meine Praxis beinahe wieder aufgegeben. Zwar habe ich es dann doch nicht*

*getan; aber durch deine Aussage hat sich die Art und Weise, wie ich mit Menschen arbeite, völlig verändert.*

**Ihaleakala:** Manipulation findet statt, wenn ich (als Therapeut) von der Vorstellung ausgehe, dass du krank bist und ich an dir arbeiten werde. Es ist aber keine Manipulation, wenn ich begreife, dass du mir mit deinem Kommen eine Chance gibst herauszufinden, was in mir vorgeht. Das ist ein großer Unterschied.

Wenn du als Therapeut glaubst, dass du dazu da bist, einen anderen Menschen zu heilen oder zu führen, dann entspringen die Informationen, die du ihm gibst, deinem rationalen, bewussten Verstand. Aber unser Verstand begreift Probleme nicht wirklich und weiß auch nicht, wie man damit richtig umgeht. Der Verstand löst Probleme auf eine so engstirnige, kleinliche Art und Weise! Er begreift nicht, dass es viel sinnvoller ist, ein Problem durch Verwandlung — durch Ho'oponopono oder einen ähnlichen Prozess — zu lösen. Denn dann löst sich nicht nur das Problem, sondern gleichzeitig auch alles, was damit zu-

sammenhängt, selbst auf mikroskopischer Ebene und bis zum Anfang aller Zeiten.

Deshalb glaube ich, dass die wichtigste Frage lautet: »Was ist ein Problem überhaupt?« Wenn man Menschen so eine Frage stellt, sind sie sich über die Antwort im Unklaren. Also denken sie sich eben irgendeinen Weg aus, um das Problem zu lösen ...

**Cat:** ... *als läge das Problem irgendwo »da draußen«.*

**Ihaleakala:** Genau. Neulich rief mich die Tochter einer 92-jährigen Frau an und sagte: »Meine Mutter hat schon seit Wochen so schlimme Schmerzen in der Hüfte.« Während sie mit mir sprach, fragte ich das Göttliche: »Was geht in mir vor, dass ich die Schmerzen bei dieser Frau verursacht habe?« Als Nächstes stelle ich immer die Frage: »Wie kann ich dieses Problem in meinem Inneren in Ordnung bringen?« Dann kommen Antworten

Manipulation findet statt, wenn ich (als Therapeut) von der Vorstellung ausgehe, dass du krank bist und ich an dir arbeiten werde.

auf diese Fragen, und ich tue einfach das, was mir geraten wird.

Eine Woche später ruft die Frau dann vielleicht wieder an und sagt: »Jetzt geht es meiner Mutter besser!« Das bedeutet zwar noch lange nicht, dass das Problem nicht wiederkehren wird; denn oft gibt es mehrere verschiedene Ursachen für etwas, was oberflächlich betrachtet nur ein einziges Problem zu sein scheint.

Wenn also leidende Menschen zu mir kommen, bitte ich das Göttliche: »Sag mir, wie ich das korrigieren kann, was in mir vorgeht und wodurch ich diese Schmerzen verursacht habe.« Und dann wende ich die Informationen, die ich daraufhin erhalte, so lange an, bis ihre Schmerzen wieder verschwunden sind oder bis sie mich bitten, damit aufzuhören. Es kommt gar nicht so sehr auf die Wirkung an; viel wichtiger ist es, dem Problem auf die Spur zu kommen. Das ist der Schlüssel zum Erfolg.

**Cat:** *Du konzentrierst dich also nicht auf das Ergebnis, weil wir das sowieso nicht beeinflussen können.*

**Ihaleakala:** Richtig. Wir sind nur Bittsteller.

**Cat:** *Und wir wissen auch nicht, wann ein Schmerz oder eine Krankheit wieder aufhören wird.*

**Ihaleakala:** Genau. Nehmen wir an, eine Frau hat eine Heilpflanze eingenommen, die ihr empfohlen wurde; aber die Pflanze wirkt nicht. Auch hier geht es wieder um die Frage: »Was geht in mir vor? Womit bewirke ich bei dieser Frau die Erfahrung, dass die Heilpflanze nicht wirkt?« Und daran würde ich dann arbeiten. Ich würde einfach schweigen, mich innerlich immer mehr reinigen und den Wandlungsprozess stattfinden lassen. Aber sobald man seinen Verstand einschaltet, bricht dieser Prozess ab. Wenn eine Heilung nicht zu wirken scheint, muss man Folgendes bedenken: Es kann die verschiedensten Irrtümer – die verschiedensten Probleme oder leidvollen Erinnerungen geben, die diesen Schmerz erzeugen. Wir wissen gar nichts! Nur das Göttliche weiß, was in Wirklichkeit vor sich geht.

Letzten Monat habe ich einen Vortrag in Dallas gehalten und mich anschließend mit einer Reiki-Meisterin unterhalten. »Ich will dir eine Frage stellen«, sagte ich. »Wenn jemand mit einem Problem zu dir kommt – wo ist dieses Problem dann?« Die Frau hat mich ziemlich verständnislos angeschaut, als ich ihr erklärte: »Du bist diejenige, die das Problem verursacht hat; also bezahlt dein Klient dich am Ende auch noch dafür, dass du dein Problem heilst!« Aber das versteht leider niemand.

**Cat:** *100 %-ige Verantwortung ...*

**Ihaleakala:** 100 %-iges Wissen, dass du selbst die Ursache des Problems bist. 100 %-iges Wissen, dass du also auch dafür verantwortlich bist, den Fehler wieder zu korrigieren. Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn wir alle die 100 %-ige Verantwortung für sämtliche Probleme übernehmen würden?

Vor zehn Jahren habe ich mir vorgenommen, dass ich mir einen Schoko-Eisbecher spendieren werde – so riesengroß, dass mir davon übel wird –, wenn es mir irgendwann gelingt, einen ganzen Tag lang über niemanden ein Urteil zu fällen. Das habe ich bis heute nicht geschafft! Inzwischen ertappe ich mich zwar schon öfter dabei und höre dann sofort wieder mit dem Beurteilen auf; aber ich habe es noch niemals einen ganzen Tag lang geschafft.

Wie kann ich den Leuten das begreiflich machen – dass wir alle die 100 %-ige Verantwortung für sämtliche Probleme tragen? Wenn du ein Problem lösen möchtest – egal was für eins –, dann arbeite an dir

»Du bist diejenige, die das Problem verursacht hat; also bezahlt dein Klient dich am Ende auch noch dafür, dass du dein Problem heilst!«

selbst. Und wenn du ein Problem mit einem anderen Menschen hast, solltest du dich fragen: »Was geht in mir vor, was dazu führt, dass diese Person mich nervt?« Denn die Leute treten nur in dein Leben, um dir auf die Nerven zu gehen! Wenn du das weißt, kannst du jede Situation auf eine höhere Ebene emporheben und das Problem einfach loslassen. Das ist gar nicht so schwierig: »Es tut mir leid, was da geschieht. Bitte verzeih' mir.«

**Cat:** *Man muss den Leuten das also gar nicht unbedingt lautsagen, und man braucht das Problem auch nicht zu verstehen?*

**Ihaleakala:** Das ist ja gerade das Schöne daran: Man muss es nicht verstehen. Es ist genau wie mit dem Internet. Wie das funktioniert, wissen wir ja auch nicht so genau! Du wendest dich einfach an das Göttliche und fragst: »Können wir downloaden?«, und dann lädt das Göttliche alles herunter, was du für die Lösung dieses Problems wissen musst, und du bekommst alle nötigen Informationen. Aber da wir nicht wissen, wer wir sind, können wir niemals direkt vom Licht downloaden. Wir müssen uns an ein Wesen außerhalb unserer selbst wenden.

Ich weiß noch, was Mornah immer gesagt hat: »Es ist ein innerer Arbeitsprozess.« Wenn man Erfolg haben möchte, liegt die Arbeit tatsächlich im Inneren. Arbeite an dir selbst!

**Cat:** Es ist ein Unterschied, ob man sich übermäßig verantwortungsbewusst um andere Menschen oder 100 %-ig verantwortungsbewusst um sich selbst kümmert. Wenn man immer nur für andere Leute da ist, ist man ein braves Mädchen; wenn man gut für sich selber sorgt, wird man innerlich frei.

Ich weiß noch, wie du mir von der Zeit erzähltest, als du als Psychologe im Hawaii State Hospital arbeitetest. Als du dort angefangen hast, herrschte auf der Kriminellenstation große Gewalttätigkeit; und als du vier Jahre später weggingst, waren die Insassen überhaupt nicht mehr gewalttätig.

**Ihaleakala:** Eigentlich habe ich gar nichts anderes getan, als 100%-ige Verantwortung zu übernehmen. Ich habe einfach nur an mir selbst gearbeitet.

Ich würde einfach schweigen,  
mich innerlich immer mehr  
reinigen und den Wandlungs-  
prozess stattfinden lassen.

**Cat:** Du hast gesagt, dass du sogar mit den Insassen arbeiten konntest, ohne dass sie in deiner Nähe sein mussten.

**Ihaleakala:** Richtig. Ich bin nur auf ihre Station gegangen, um die Resultate zu überprüfen. Und wenn sie dann immer noch einen depressiven Eindruck machten, arbeitete ich eben noch ein bisschen mehr an mir.

**Cat:** Kannst du uns auch ein Beispiel dafür geben, wie Ho'oponopono bei so genannten unbelebten Objekten funktioniert?

**Ihaleakala:** Einmal bereitete ich mich in einem Auditorium auf einen Vortrag vor, indem ich zu den Stühlen redete. »Habe ich aus Versehen irgendjemanden vergessen?«, fragte ich. »Hat jemand von euch noch ein

Problem, um das ich mich kümmern muss?« Da antwortete ein Stuhl: »Bei einem der letzten Seminare saß jemand auf mir, der finanzielle Probleme hatte, und jetzt bin ich fix und fertig!« Also bereinigte ich dieses Problem, und der Stuhl richtete sich zusehends wieder auf. Dann hörte ich ihn sagen: »Okay! Jetzt bin ich bereit für den nächsten Problemerkandidaten!«

Zurzeit versuche ich den Vortagsräumen beizubringen, wie das Ganze funktioniert. Ich sage einfach zu dem Raum und allen Einrichtungsgegenständen: »Wollt ihr denn nicht lernen, wie man Ho'oponopono praktiziert? Ich reise schließlich bald wieder ab. Wäre es nicht schön, wenn ihr diese Arbeit selbst machen könntet? Manche sagen ja, andere nein; wieder andere erklären mir, dass sie einfach zu müde dazu sind ...«

Dann bitte ich das Göttliche: »Wenn sie es gern lernen möchten – wie könnte ich ihnen denn dabei helfen?« Und meistens bekomme ich zur Antwort: »Lass das blaue Buch (Self I-Identity Through Ho'oponopono) bei ihnen liegen.« Also hole ich einfach das blaue Buch aus meiner Tasche und lasse es auf einem Stuhl oder Tisch liegen, während ich meinen Vortrag halte. Wir wissen es gar nicht richtig zu schätzen, wie Tische in ihrer ruhigen Art alles mitkriegen, was um sie herum vorgeht!

Ho'oponopono ist eigentlich ein ganz einfacher Prozess. Nach alter hawaiianischer Lehre beginnen alle Probleme als Gedanken in unserem Kopf. Aber einen Gedanken zu haben, ist nicht das Problem. Wo also liegt das Problem? Das Problem ist, dass alle unsere Gedanken von leidvollen Erinnerungen erfüllt sind – Erinnerungen an Menschen, Orte oder Dinge.

Der Verstand allein kann diese Pro-



bleme nicht lösen, weil er die Informationen nur verwaltet. Aber Verwaltung ist keine Problemlösung. Probleme muss man loslassen! Wenn man Ho'oponopono praktiziert, nimmt das Göttliche den leidvollen Gedanken und neutralisiert oder reinigt ihn. Man reinigt also nicht die Person, den Ort oder Gegenstand, sondern die Energie, die man mit dem betreffenden Menschen, Ort oder Gegenstand assoziiert. Der erste Schritt beim Ho'oponopono ist die Reinigung dieser Energie.

Und dann passiert etwas Wunderbares: Die Energie wird dadurch nämlich nicht nur neutralisiert, sondern auch freigesetzt; man macht also gewissermaßen reinen Tisch. Die Buddhisten nennen das die Leere. Der letzte Schritt besteht darin, dass man das Göttliche hineinfließen und die Leere mit Licht erfüllen lässt.

Um Ho'oponopono praktizieren zu können, muss man gar nicht unbedingt wissen, wo das Problem oder der Fehler liegt. Man muss sich nur darüber im Klaren sein, dass man auf irgendeiner Ebene – physisch, mental, emotional oder wo auch immer – ein Problem hat. Sobald man dieses Problem wahrgenommen hat, ist





man dafür verantwortlich, es sofort zu bereinigen und zu sagen: »Tut mir leid. Bitte verzeih' mir.«

**Cat:** Die eigentliche Aufgabe des Verstandes besteht also nicht darin, Probleme zu lösen, sondern um Verzeihung zu bitten.

**Ihaleakala:** Ja. Ich habe hier auf der Erde eine zweifache Aufgabe: Zunächst einmal muss ich Wiedergutmachung leisten. Zweitens muss ich diejenigen Menschen, die schlafen, aufwecken. Fast alle Menschen schlafen! Und ich kann sie nur wecken, indem ich an mir selbst arbeite. Unser jetziges Interview ist ein gutes Beispiel dafür. Ich habe schon Wochen vor unserem heutigen Gesprächstermin mit meiner inneren Reinigungsarbeit begonnen. Und wenn wir beide uns jetzt begegnen, ist das so, wie wenn zwei Teiche voller Wasser ineinanderfließen. Sie strömen durcheinander hindurch, und dann fließt jeder wieder in seiner eigenen Richtung weiter. Das ist alles.

**Cat:** Ich führe schon seit zehn Jahren regelmäßig Interviews. Dieses Gespräch war bisher das einzige, auf das ich mich nicht vorbereitet habe. Jedes Mal, wenn ich in mich hineinhörte, riet mein Unihipili mir, einfach

nur zu dem Interviewtermin zu kommen und mich mit dir zusammzusetzen. Mein Verstand hat zwar krampfhaft versucht, mich davon zu überzeugen, dass ich mich doch auf das Gespräch vorbereiten sollte, aber ich habe es nicht getan.

**Ihaleakala:** Gut für dich! Das Unihipili kann manchmal auch ganz witzig sein. Einmal fuhr ich auf Hawaii eine Bundesstraße entlang. Als ich auf die übliche Ausfahrt zusteuern wollte, mahnte mein Unihipili mich in warnendem Singsang: »Ich an deiner Stelle würde da nicht reinfahren.« – »Aber ich nehme doch immer diese Ausfahrt«, dachte ich. Als wir nur noch knapp 50 Meter von der Ausfahrt entfernt waren, meldete sich die Stimme wieder: »Hallo! Ich an deiner Stelle würde da nicht reinfahren!« Das war meine zweite Chance. »Aber wir nehmen doch immer diese Ausfahrt!«, widersprach ich wieder.

Inzwischen diskutierte ich laut mit meinem Unihipili, und die Leute in den Autos um mich herum starrten mich an, als hätte ich den Verstand verloren. Als ich nur noch knapp 25 Meter von der Ausfahrt entfernt war, vernahm ich ein drittes lautes »Ich an deiner Stelle würde

Fast alle Menschen schlafen!  
Und ich kann sie nur wecken,  
indem ich an mir selbst arbeite.

da nicht reinfahren!« Aber ich nahm die Ausfahrt trotzdem und steckte anschließend zweieinhalb Stunden im Stau. Weiter vorn war ein großer Unfall passiert. Es ging weder vor noch zurück. Schließlich hörte ich wieder die Stimme meines Unihipili: »Ich hab's dir ja gleich gesagt!« Danach hat es wochenlang nicht mehr mit mir gesprochen. Warum sollte es auch mit mir reden, wenn ich ja sowieso nicht zuhöre?

*Anmerkung:* Falls Sie sich über Ihaleakalas Baseballmütze wundern sollten: Er trägt sie, um stets daran erinnert zu werden, dass er nicht so intellektuell sein soll. Die Grundfarbe Blau steht für die Leere; das rote »P« symbolisiert Mutter Erde oder die schöpferische Kraft PELE.

\* \* \*



Cat Saunders  
[www.dr.cat.org](http://www.dr.cat.org)



Dr. phil.  
Ihaleakala Hew Len  
[www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)