

# Ho'oponopono

## Teil 3: In der täglichen Praxis - Ho'oponopono mit Kindern in der Familie

### Vorbereitungen

Bildet einen Kreis um den Esszimmertisch und stell die Stühle so auf, dass sich alle gegenseitig sehen können. Normalerweise leitet das älteste Familienmitglied, der Älteste, der Lehrer, das Familienoberhaupt den Ho'oponopono-Prozess. Ein Haku (Leiter) sollte ein ruhiges und aufgeschlossenes Auftreten haben, damit die Teilnehmer sich sicher fühlen können, ihre Wahrheit zu sagen. Wenn du es mit kleinen Kindern zu tun hast, empfehle ich dir, eine Emoji-Tabelle mit den verschiedenen Emotionen auszudrücken, auf der einen Seite positive Emotionen wie z.B. glücklich, lachend, verspielt, überrascht und auf der anderen Seite negative Emotionen wie z.B. traurig, wütend, enttäuscht und minderwertig. So macht es dem Kind Spaß und es kann darüber nachdenken, welche positiven und negativen Gefühle es an diesem Tag empfunden hat.

### Pule/Gebete

Pule – das Gebet ist ein wichtiger Teil unseres Alltags. Wir beten beim Aufwachen, vor dem Essen,

FÜLLE – DIE ÜPPIGEN GRÜNEN WÄLDER VON KAUA'I, AUCH DIE GARTENINSEL GENANNT

vor Treffen und Versammlungen und vor dem Schlafengehen. Wir glauben an eine Macht, die größer ist als wir. Wir beten, damit eine höhere Macht den Prozess unterstützen und uns zu einem positiven Ergebnis führen kann. Bete zu dieser höheren Quelle, was auch immer das für dich bedeutet. Bitte um Führung, bitte um einen positiven Ausgang. Sei dankbar, dass deine Familie (Ohana) zu diesem Zeitpunkt zusammenkommen kann. Setze die Absicht, dass dieser Raum sicher, offen und frei von Urteilen und Bewertungen ist.

Teile die schönen Erlebnisse zuerst

Der Haku, der die Ho'oponopono-Sitzung leitet, wählt dann jemanden aus, der den Anfang macht. Die ausgewählte Person wird das Schönste beschreiben, was ihr heute passiert ist. In unserer Familie haben wir immer mit dem Positiven begonnen und nie mit dem Negativen. Da wir eine große Familie waren, haben wir uns immer das Beste des Tages herausgesucht, um es zu erzählen.

Selbst wenn wir einen tollen Tag hatten, suchten wir uns das wirklich Allerbeste aus, um es zu erzählen. Bei diesem Schritt kannst du deinem Kind die positive Emoji-Tabelle zeigen, damit es sich eine Emoji aussuchen kann und mitteilen kann, wie es sich gefühlt hat. Auch hier wird das emotionale Bewusstsein geschult.

Teile was du Loslassen möchtest

Nachdem wir unsere schönsten Erlebnisse geteilt haben und du dein Allerbestes erzählt hast wird der Haku uns fragen ob es etwas Loszulassen gibt (Lele)? „Lele“ bedeutet, es an eine Höhere Macht abzugeben und loszulassen. Was willst du also loslassen? Welche negative Erfahrung oder Emotion hast du heute gespürt, an der wir nicht festhalten wollen? An dieser Stelle kommt die Kraft von Ho'oponopono ins Spiel: Egal, ob wir verletzt wurden oder die Verletzung selbst verursacht haben, wir können sie ausdrücken, ohne sie zu verurteilen oder zu tadeln. Bitte deine Kinder, das unvorteilhafte Emoji zu wählen. Frag sie, warum

sie gerade diese Emoji gewählt haben, und lass sie ihre Erfahrung ausdrücken. Achte darauf, dass sie die Gefühle ausdrücken, die sie empfunden haben.

Nun haben sie also ausgedrückt, was sie Lele machen wollen. Nehmen wir mal an, dass das Lele mit jemandem im Kreis zu tun hat, z. B. dem Bruder, der Schwester, der Mutter, dem Vater usw., dann stellen wir ihnen eine Reihe von Fragen.

Unterstützen durch die richtigen Fragen

Nehmen wir zum Beispiel an, es war dein Bruder, der vorhin dein Lieblingsspielzeug weggenommen hat und dich wütend und traurig gemacht hat. Der Haku wendet sich an den Bruder und fragt: Bruder, wolltest du deine Schwester traurig und wütend machen, als du ihr das Spielzeug weggenommen hast? Wenn die Antwort „Nein“ lautet, fragen wir den Bruder, wie wir dafür sorgen können, dass die Schwester das Gegenteil von Wut und Traurigkeit empfinden kann. Was ist das Gegenteil von Wut und Traurigkeit? Im Umgang mit Kindern muss der Haku vielleicht sanft einige Optionen vorschlagen, um die Situation umzukehren (Huli). Du kannst vorschlagen, dass er seine Spielsachen holt um ein lustiges Spiel mit seiner Schwester zu spielen, du kannst vorschlagen, dass er sich entschuldigt und sie umarmt, damit sie sich besser fühlt, du kannst dem Bruder vorschlagen, dass er vielleicht nicht einfach etwas wegnimmt, sondern darum bittet mit ihren Spielsachen spielen zu dürfen. Gib ihnen ein paar Möglichkeiten, wenn sie nicht von alleine darauf kommen.

Den Auslöser finden

Wenn der Bruder nun antwortet: „Ja, ich wollte, dass meine Schwester traurig und wütend ist“, stellen

wir eine Reihe von Fragen: Bruder, was hast du gefühlt (du kannst die Emoji-Tabelle verwenden), als du ihr Spielzeug wegnehmen wolltest? Kinder brauchen hier vielleicht etwas Anleitung, um die Gefühle hinter der Handlung zu verstehen. Warst du frustriert, weil du mit dem Spielzeug spielen wolltest? Bist du wütend auf deine Schwester? Ist etwas passiert, wovon wir nichts wissen? Versuche, die Motivation für seine Handlung zu finden. Nachdem du den Grund herausgefunden hast, frage, wie er es anders hätte machen können. Hätte er auf eine gute Art und Weise zum Ausdruck bringen können, dass er an die Reihe kommen möchte, hätte er sich bei Mama und Papa beschwerten und ihre Hilfe in Anspruch nehmen können, hätte er warten können, bis seine Schwester mit dem Spielzeug fertig ist, hätte er eines seiner Spielzeuge bringen können, von dem er wusste, dass seine Schwester es mag, und einen Tausch vorschlagen. Diese Schritte bringen die Kinder dazu, kreativ zu sein, um Probleme zu lösen und nicht die Gefühle zu absorbieren. Der Haku wird dann fragen, ob beide Parteien sich gegenseitig vergeben können. Wenn ja, endet es mit einer Entschuldigung und einer Umarmung.

Wenn das Problem (Pilikia) mit jemandem besteht, der nicht im Kreis anwesend ist, z.B. eine Freundin hat eine neue Freundin gefunden und du fühlst dich ausgeschlossen. Der Haku würde fragen, was du anders machen kannst, um die Situation zu verbessern (huli). Auch hier musst du vielleicht Vorschläge machen: Hast du mit deiner Freundin gesprochen und ihr gesagt, wie du dich fühlst? Gibt es ein Hobby oder eine Funktion, die du ausüben kannst, um dich mit dem neuen Mädchen zu verbinden? Vielleicht möchtest du auch eine neue Freundin finden. Bist du bereit, es zu versuchen und zu se-

hen, ob dieses neue Mädchen cool ist und du sie vielleicht als neue Freundin haben willst?

Eine andere Perspektive

Als Nächstes solltest du sie bitten, sich in die Lage des neuen Mädchens zu versetzen und die Dinge aus ihrer Perspektive zu sehen: Was glaubst du, wie sich dieses Mädchen gefühlt hat, als sie eine neue Freundin gefunden hat? Was denkst du, wie sie sich gefühlt hat, als du sie nicht willkommen geheißen hast? Glaubst du, sie wollte, dass du dich ausgegrenzt fühlst? Hör dir die Antworten an. Bei Ho'oponopono geht es darum, die richtigen Fragen zu stellen und sich durch die Schichten des Problems (Pilikia) zu bewegen, um an das Kernproblem (Hihia) heranzukommen.

Nutze Ho'oponopono als Werkzeug, um deine geistige Klarheit zu erlangen und negative Gefühle nicht in deinem Körper zu absorbieren. Ho'oponopono kann Licht auf die Hihia-Verbindungen werfen, die wir mit anderen eingegangen sind. Zu verstehen, warum du so reagierst, wie du es tust, hilft uns, uns selbst weiterzuentwickeln. Der Ho'oponopono-Prozess ist eine Erweiterung von Aloha. Mit Aloha (Liebe) zu heilen. Aloha aus Hawai'i.

AUTORIN:

Kumu Kahealani Alapa'i, Hawai'i

Wir bieten regelmäßige Online Schulungen in Ho'oponopono an. Aktuelle Termine findest du im Kalender auf unseren Websites.

**Kontakt:**

<https://hooponoponolomi.com>