

SeelenLiebe ❤️



Scham und Schuld machen krank

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich grüße dich an diesen letzten Tagen im August, an denen die Luft schon
herbstlich riecht. 🍂 Nun ist es schon einige Wochen her, dass ich aus Hawaii
zurückgekehrt bin. 🌊

Aloha 🌺

Ich möchte beginnen mit der Bedeutung des A in der Begrüßung Aloha.
A steht für *Akai*. Das bedeutet Freundlichkeit,
die sich in Sanftheit ausdrückt.

Was heißt das?

Es heißt, freundlich miteinander umzugehen,
sich mit Freundlichkeit zu begrüßen und zu begegnen. 🙌

Doch nun zum Hauptthema des heutigen Newsletters, nämlich alte Schuld- und Schamgefühle, die uns bis heute prägen.

Um diese Gefühle zur Heilung und Transformation zu bringen, gibt es in der alten, hawaiianischen Tradition das Ritual **Ho‘oponopono**. 🙏

Meiner Meinung nach ist das Ritual des Vergebens so alt wie die Menschheit. Seit es Menschen gibt, kommt es in ihrer Kommunikation zu Schwierigkeiten und Missverständnissen, die zu gegenseitiger Verletzung führen. 💔 Um diese Verletzungen, die lange Zeit tief in uns zu Groll führen können, zu heilen, gab es im alten Hawaii das Heilungsritual namens **Ho‘oponopono**. ✨

In den 1950er Jahren hat Mary Kawena Pukui in Zusammenarbeit mit der Psychologie und der Sozialarbeit versucht, dieses alte Ritual wieder einzuführen. Ihr Merksatz war: „*Wir vergeben und empfangen Vergebung.*“ Dabei ging es darum, mentale Blockaden als Vorbereitung für die Heilung körperlicher Erkrankungen zu lösen.

In dem Wort steckt die Silbe *ho‘o*, was bedeutet, etwas zu tun und gleichzeitig geschehen zu lassen, in diesem Fall aktiv zu vergeben, sich vergeben zu lassen und lieben zu lassen. 💕

Die Kurzform *pono*, die zweimal wiederholt wird, bedeutet, wieder in Harmonie und Balance zu kommen, verantwortungsvoll und gut versorgt zu sein.

1976 hat Mornah Simeona diese traditionelle hawaiianische Vergebungsmethode wieder als mentale Reinigung in Familienkonferenzen eingeführt. Familie heißt *Ohana* und ist den Hawaiianern sehr wichtig. 👨👩👧👦

Jedes Individuum ist ein Teil einer Familie. In der Familie beginnen die individuellen Prägungen und damit auch die ersten Verletzungen. Wird **Ho‘oponopono** in der Familiengruppe praktiziert, kann das dazu beitragen, dass die Dinge wieder ins Gleichgewicht kommen. ⚖️

Ich möchte hier fünf Punkte nennen, die bei der Vergebung wichtig sind:

1. Den inneren Frieden wiederfinden 🕯️
2. Inneres Wachstum durch Vergebung erleben 🌱
3. Frei werden von Schuld- und Schamgefühlen 🦋
4. Menschen und Situationen durch Vergebung loslassen 🌿
5. Sich selbst vergeben und damit eine innere Reinigung vollziehen 💧

Sowohl Elemente der indischen Kultur als auch des christlichen Kulturkreises sind in das Selbstheilungsritual mit eingeflossen.

Für mich ist dieses Ritual immer schon wichtig gewesen, und durch meinen langen Aufenthalt auf Hawaii hat es für mich noch mehr Bedeutung bekommen. 😊

Deshalb möchte ich dieses Ritual mit dir teilen und dir meine Erfahrung und mein Wissen darüber zur Verfügung stellen. 📁

Aus diesem Grund gibt es schon heute eine Vorankündigung für einen **Ho'oponopono**-Workshop, den ich Ende Oktober anbieten möchte.



23.-25.10.2026 auf dem ArteMisia Sinneshof in Hainau

Es ist mir wichtig, an einem Wochenende von Freitag bis Sonntag genug Zeit zu haben, um intensiv in das Vergebungsritual einsteigen zu können und Heilung und Befreiung zu erleben. 🌅

Wenn du heute schon den Impuls in dir spürst, dass das Thema Vergebung jetzt dran ist, kannst du dir diesen Termin schon vormerken. 📅

Wenn du mehr über Ho'oponopono wissen möchtest, schau dir mein Video dazu auf meinem YouTube-Kanal an.

[Hier geht's zum Video](#)

[Die Details zum Workshop findest du hier](#)

Ich grüße dich mit einem herzlichen Aloha. 🌺❤️

Herzlichst



Barbara

