

**EVALUATION DER DYNAMIND-TECHNIK –  
EIN HAWAIIANISCHES SELBSTHILFE-  
WERKZEUG FÜR BERATUNG UND  
COACHING**

Master Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang Psychosoziale Beratung- MSc

von

Ingrid Stadtler-Pree, Salzburg

Department für Psychotherapie und  
Biopsychosoziale Gesundheit

an der Donau-Universität Krems

Krems, am 31. Jänner 2013

## ZUSAMMENFASSUNG

Das Ziel dieser Masterthese ist die Durchführung einer wissenschaftlichen Studie in quantitativem Design, welche die positive Wirkung der Dynamind-Technik, eine im Jahre 2000 von Dr. Serge Kahili King entwickelte Stress-Abbau und Selbstheilungs-Technik, für die Anwendung in Beratung und Coaching nachweisen oder widerlegen soll. Die Studie wird als randomisierte Blindstudie in einem „Multiple-Group-Pretest-Posttest-Design“ (Spector, 1981 S.45) durchgeführt: Zwei Gruppen von Studierenden werden auf einem Uni-Campus ausgewählt und von mir bei der Anwendung der Dynamind-Technik beziehungsweise einer Placebo-Technik angeleitet. Als Ergebnis konnte gezeigt werden, dass die wiederholte Anwendung der Dynamind-Technik wirkt, also gemessen auf einer *Subjective Units of Distress Scale (SUDS)*, eine signifikante Verbesserung verschiedener mentaler, emotionaler oder körperlicher Problemzustände im Gegensatz zu einer Placebo-Methode bewirkte.

## ABSTRACT

The goal of this master thesis is to conduct a scientific study in a quantitative design that proves the benefits of the Dynamind-Technique, a stress-release and self-healing method developed by Serge Kahili King, PhD, in 2000, especially for the use in counseling and personal coaching. The single-blind study is conducted in a “Multiple-Group-Pretest-Posttest-Design” (Spector, 1981 p.45): Two groups of college-students are being assigned in a one-to-one setting on campus with me as coach: one Dynamind treatment group and one control group to which a placebo method is applied. Outcome: The study corroborated that the iterative application of the Dynamind-Technique caused a significant improvement of several mental, emotional and physical problems in comparison to a Bogus-method measured on a *Subjective Units of Distress Scale (SUDS)*.

**Stichworte für die Bibliothek:** Dynamind-Technik, Selbsthilfetechnik, Mentalcoaching, Serge King, Huna, Klopftechniken, EFT- Emotional Freedom Technique, ganzheitlicher Ansatz, Psychosoziale Beratung & Coaching, randomisierte Blindstudie

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Dynamind im philosophisch-kulturspezifischen Kontext</b>	<b>9</b>
2.1	Serge Kahili King – Wissenschaftler und hawaiianischer Schamane	9
2.2	Die hawaiianische Huna-Philosophie und deren Bezug zu westlichen Denkgebäuden	10
2.2.1	Die sieben Huna-Prinzipien	12
2.2.2	Quantenphysik, Quantenphilosophie und Huna	28
2.3	Schamanismus und andere Heilmethoden: ganzheitlich, allgemeingültig oder kulturspezifisch?	30
<b>3</b>	<b>Dynamind im interdisziplinären Spannungsfeld</b>	<b>37</b>
3.1	Heilen, Behandeln und Beraten aus interdisziplinärer Sicht	37
3.2	Beratung und das angrenzende Berufsfeld Psychotherapie	44
<b>4</b>	<b>Dynamind im Kontext der energetischen oder embodiment-fokussierten Psychologie</b>	<b>48</b>
4.1	Entstehung der Klopftechniken	48
4.2	Ein Klopftechnik-Boom?	50
4.3	Die Klassiker: TFT & EFT	53
4.4	Klopftechniken am wissenschaftlichen Prüfstand	56
4.5	Wirkhypothesen und mögliche andere Wirkfaktoren	58
<b>5</b>	<b>Grundlagen der empirischen Untersuchung der Dynamind-Technik</b>	<b>63</b>
5.1	Zugrundeliegende Wissenschaftstheorie und Methodenauswahl	63
5.2	Hypothesen, Forschungsfragen und Ziele	64
5.3	Die Dynamind-Technik	65
5.3.1	Entstehung der Dynamind Technik	66
5.3.2	Die einzelnen Schritte bei der Anwendung von Dynamind	67
5.3.3	Praxistipps	76
5.4	Die Placebo-Technik	77
5.4.1	Anwendung der Placebo-Technik	78
5.4.2	Abgrenzung zu Dynamind	78
<b>6</b>	<b>Design und Durchführung der empirischen Untersuchung der Dynamind-Technik</b>	<b>80</b>
6.1	Projektplan	80
6.2	Stichprobenauswahl	82

6.3 Erhebungsinstrumente	84
6.3.1 Informationsblatt	85
6.3.2 Fragebogen mit biografisch-statistischen Daten	90
6.3.3 Intervention unter Anwendung der jeweiligen Technik	91
<b>7 Auswertungen der empirischen Untersuchung</b>	<b>96</b>
7.1 Chi-Quadrat-Test	96
7.2 Varianzanalyse	99
7.3 Auswertung der qualitativen Fragestellungen	103
<b>8 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse im Hinblick auf die Fragestellung</b>	<b>106</b>
<b>9 Resümee &amp; Ausblick</b>	<b>110</b>
<b>10 Literatur</b>	<b>114</b>
<b>11 Tabellenverzeichnis</b>	<b>121</b>
<b>12 Abbildungsverzeichnis</b>	<b>122</b>
<b>13 Glossar</b>	<b>123</b>
<b>14 Anhang</b>	<b>127</b>

## **2 Dynamind im philosophisch-kulturspezifischen Kontext**

In diesem Kapitel wird der Begründer der Dynamind-Technik, Serge Kahili King, vorgestellt, und seine Interpretation der hawaiianischen Huna-Philosophie, auf der die Dynamind-Technik basiert, mit westlichen Denkgebäuden in Verbindung gebracht.

### **2.1 Serge Kahili King – Wissenschaftler und hawaiianischer Schamane**

Die nun folgende Beschreibung des Werdeganges von Serge Kahili King entstammt seinen im Literaturverzeichnis angegebenen Werken (King 1989-2011) sowie persönlichen Auskünften, die teils aus dem Englischen übersetzt und teils mit eigenen Formulierungen wiedergegeben werden. Zur besseren Lesbarkeit wird auf das Zitieren innerhalb dieses Abschnitts verzichtet.

Serge Kahili King, geboren auf Hawaii als Sohn eines Arztes, wurde im Alter von 14 Jahren von seinem Vater in den hawaiianischen Schamanismus eingeführt. Dieser wiederum bezog sein Wissen von seinem Adoptivvater Joseph Kahili von Kauai (der geologisch ältesten, bewohnten Insel des Hawaiianischen Archipels), einem "Kupua", einem hawaiianischen Schamanen. Nach dem frühem Tod seines leiblichen Vaters wurde Serge King mit 17 Jahren ebenfalls von Josef Kahili adoptiert und von dessen Sohn William (Wana) Kahili, ebenfalls einem hawaiianischen Schamanen, ausgebildet. Er erwarb außerdem zusätzlich zu einem Bachelor in Asiatischen Studien und einem Master in Internationalem Management auch ein Doktorat (PhD) in Psychologie. Seine Doktorarbeit wurde 1983 in überarbeiteter Form unter dem Titel "Kahuna Healing" herausgegeben, und ist bereits in der 7. Auflage erhältlich. Er verbrachte mit seiner Familie 7 Jahre in West-Afrika, wo er ein sozialökonomisches Entwicklungsprogramm leitete, und gleichzeitig bei einem Schamanen aus dem Volk der Haussa in die Lehre ging. Die dortige Beobachtung, dass immer mehr traditionelles (Heil-) Wissen durch die zunehmende Abwanderung von Menschen in urbane Bereiche, verloren zu gehen drohte, veranlasste Serge King, sein Leben der

Verbreitung dieses uralten Wissens auf moderne, westliche Art zu widmen. Sein 1990 erschienenes Werk: "The Urban Shaman" (Der Stadtschamane) war 2007 in Form eines Hörbuches der Anfang meiner Beschäftigung mit dieser Thematik.

King hat eine große Anzahl von Büchern über Huna und den "Aloha-Spirit" publiziert, die in bis zu 25 verschiedene Sprachen übersetzt wurden. Er hält weltweit Vorträge über die Anwendungsmöglichkeiten der schamanischen Heilungstechniken und unterrichtet diese in Seminaren und Workshops. Auch im Web ist er mit seiner Organisation unter [www.huna.org](http://www.huna.org), einer virtuellen Lehrplattform und vielen YouTube-Videos präsent, in denen er dem interessierten Leser sein Wissen, insbesondere über Huna, den Aloha-Spirit und die Dynamind-Technik kostenlos vermittelt und zur Verfügung stellt.

Serge King ist einer der wichtigsten Vermittler des reichen hawaiianischen philosophischen und schamanischen Erbes für unser westliches Verständnis. Er lebt und lehrt das "sowohl als auch" von altem Wissen und moderner Wissenschaft, von indigener, hawaiianischer Tradition in Verbindung mit westlicher Lebensweise, von der gelungenen Darstellung seiner Theorien in seinen Büchern bis zur Praxis in Form der Anwendung als Heiler und Lehrer.

## **2.2 Die hawaiianische Huna-Philosophie und deren Bezug zu westlichen Denkgebäuden**

Im folgenden wird die Huna-Philosophie, die in einzelnen hawaiianischen Wörtern mit weitreichender Bedeutung überliefert ist, in der Übersetzung, Ausformulierung und Erklärung Serge Kahili Kings beschrieben. Sodann wird versucht, die sieben Huna-Prinzipien mit westlichen Theorien in Verbindung zu bringen, und Ansätze beziehungsweise mögliche Parallelen dieser Ideen in unserer westlichen Denkweise und Wissenschaft aufzuspüren. Dies ist lediglich ein Denkanstoß, da für diese Arbeit nur ein Überblick gegeben werden kann, und eine in die Tiefe gehende Beschäftigung sowohl mit der hawaiianischen Philosophie und dem Schamanismus als auch mit westlichen Denkgebäuden, den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Die gedankliche Einordnung und Verbindung von auf den ersten Blick weit von einander entfernten Ideen erscheint lohnenswert und ist zum besseren Verständnis der Hintergründe, und in Folge auch der möglichen Wirkfaktoren und

Anwendungsgebiete der forschungsgegenständlichen Selbsthilfetechnik von Bedeutung.

**Geschichte und Bedeutung des Wortes "Huna".** Huna ist eine von den alten Polynesiern überlieferte Lebensphilosophie und bedeutet "Geheimnis" oder "verborgenes Wissen", was jedoch laut King (1990, 22) nicht Geheimhaltung vor anderen meinen sollte, sondern auf das Wissen von der verborgenen oder unsichtbaren Seite der Dinge hinweist. ExpertInnen oder MeisterInnen dieses verborgenen Wissens wurden auf Hawaii "Kahuna" genannt, vergleichbar mit den Tahuna auf Tahiti oder den Tohunga in der Sprache der Maori Neuseelands. (ibid.) Bei der Beschäftigung mit der Thematik fielen mir Parallelen mit dem Esoterik-Bestseller "The Secret" (Das Geheimnis - Byrne Rhonda, 2006) auf, in dem altes Geheimwissen neu entdeckt und aus meiner Sicht etwas reißerisch verpackt dem Leser Lebenshilfe verspricht. Der Autorin und der zitierten Weisheits-Lehrer war scheinbar der Zugang der Polynesier nicht bekannt oder fand einfach keine Erwähnung. Serge King bestätigt die Übersetzung der hawaiianischen Begriffe "ka huna" als "das Geheimnis" in seinem Artikel: "Huna" means "The Secret" (King, 2012b Internet) und bezeichnet Huna als die möglicherweise älteste Überlieferung von Erkenntnissen, die seiner Ansicht nach nie geheim gehalten werden sollten, da "ein wahrer Schamane Wissen, das helfen und heilen kann, niemals für sich behält" (King, 1990, 19). Die Schwierigkeit bestünde ohnehin nicht in seiner Geheimhaltung, sondern darin, es den Menschen verständlich und nutzbar zu machen.

Serge King gründete zu diesem Zweck 1973 "Huna International", eine Organisation, die vom Bundesstaat Kalifornien als konfessionsungebundener, religiöser Non-Profit-Orden qualifiziert wurde, obwohl King betont, dass Huna keine Religion, sondern eine Philosophie ist, die in jedem Kontext Anwendung finden kann, sei er nun religiös, wissenschaftlich, sozial oder persönlich (King, 1983, 8). Das Huna-Wissen sei ein grundlegendes und es bereichere jeden möglichen spirituellen Hintergrund (ibid.).

Huna war auch lange Zeit deshalb im Verborgenen, da zu Beginn des 19. Jahrhunderts, als christliche Missionare Einfluss auf Hawaii bekamen, Kahunas verboten waren (Long Max F., 2009, 5) und lange Zeit die hawaiianische Kultur durch die amerikanische Wirtschafts- und Politik-Elite unterdrückt wurde (King 1990, 33).

Nachdem dieses „Wissen von den Weißen fast zerstört wurde, klingt es nach einer Ironie des Schicksals, dass es von Vertretern der selben Rasse gehoben und am Leben erhalten wurde, ja ohne weiße Zuhörerschaft vom Festland (USA) auch die wenigen hawaiianischen, lehrenden Kahunas praktisch niemanden zu unterrichten hätten“ (ibid.).

Erwähnenswert ist auch, dass, entgegen vereinzelter, diesbezüglicher Kritik weder Max F. Long noch Serge King die Bezeichnung "Huna" erfunden oder geprägt haben, sondern Long seine Forschungen auf Basis des im Jahre 1865 herausgegebenen hawaiianische Wörterbuches von Lorrin Andrews betrieb und diese den Begriff Huna wie bereits beschrieben definierte (King, 2012a, Internet).

### 2.2.1 Die sieben Huna-Prinzipien

Polynesische Meister, auch Kahunas genannt, haben das Huna-Wissen durch eine genaue Beobachtung des Lebens gesammelt (King, 2004a, 7). Durch das Wesen der polynesischen Sprache und ihrer Denkweise war es den alten Meistern möglich, diese „sehr alte, praktisch anwendbare Philosophie in sieben Prinzipien klarer und tiefer Einsicht, genaugenommen in sieben einzelne Wörter mit weitreichender Bedeutung zusammenzufassen“ (ibid.). Um dieses Wissen der westlichen Kultur zugänglich zu machen, und die ganze Essenz der Lehre zu erfassen, übersetzte Serge King sie in je einen Grundsatz und mehrere Folgesätze (King, 1990, 53).

Hawaiianische Bezeichnung	Übersetzung	Folgesätze
<b>IKE</b>	Die Welt ist das, wofür man sie hält.	Alles ist ein Traum. Alle Systeme sind willkürlich.
<b>KALA</b>	Es gibt keine Grenzen.	Alles ist verknüpft. Alles ist möglich. Trennung ist eine nützliche Illusion.
<b>MAKIA</b>	Energie folgt der Aufmerksamkeit	Aufmerksamkeit folgt der Energie. Alles ist Energie.
<b>MANAWA</b>	Jetzt ist der Augenblick der Macht.	Alles ist relativ. Macht nimmt mit sensorischer Aufmerksamkeit zu.
<b>ALOHA</b>	Lieben heißt, glücklich zu sein mit.	Liebe nimmt zu, wie das Urteilen abnimmt.



		Alles ist lebendig, bewusst und gibt Antwort.
<b>MANA</b>	Alle Macht kommt von innen.	Alles besitzt Macht. Macht kommt aus Autorität.
<b>PONO</b>	Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.	Es gibt immer auch einen anderen Weg, etwas zu tun.

Auch in seinen anderen Werken (King, 2004a, b, c) geht King auf die Prinzipien ein – unter anderem auf deren Ethik- und Heil-Aspekte. Für die nun folgenden Beschreibungen und Erklärungen der einzelnen Prinzipien werden Textstellen folgender Werke (King, 2004 a, 44-45; King 2004c, 7-9 u.16-19; King 1990,51-81) herangezogen und übersetzt zitiert (dabei wird zur besseren Lesbarkeit auf das Zitieren innerhalb der jeweiligen Textstellen verzichtet) und dann der Bezug zu westlichen Denkgebäuden beschrieben :

#### **2.2.1.1 IKE: Die Welt ist das, wofür man sie hält.**

Die individuelle Erfahrung der Welt ist immer bestimmt durch eigene Überzeugungen und Erwartungen. Je nachdem, wie es betrachtet wird, kann ein Wasserglas halb voll oder halb leer sein. Subtiler ausgedrückt und umfassend dokumentiert in Gebieten der Psychosomatik, Neuropsychimmunologie und Motivationspsychologie, können uns Gedanken von Angst, Sorgen, Wut und Groll krank machen und unsere Leistungsfähigkeit einschränken, wohingegen wir uns mit Gedanken der Zuversicht, Entschlossenheit, Liebe und Vergebungsbereitschaft wohl fühlen. Sie steigern unsere Leistung. Akzeptiert man dieses Prinzip, ist es nur sinnvoll, an den eigenen Überzeugungen und Glaubensmustern zu arbeiten, und sie zu verändern um ein besseres Leben zu führen.

Ein Folgesatz dieses Prinzips lautet: **Alles ist ein Traum**. Was als äußere Realität erscheint, ist in Wirklichkeit alles in unserem Kopf konstruiert. Für Schamanen ist das, was wir alltägliche Wirklichkeit nennen, Massenhalluzination, oder anders ausgedrückt ein gemeinsamer Traum. Es ist, als haben wir alle unsere eigenen, individuellen Träume über das Leben, die wir in den Bereichen teilen, in denen Übereinstimmung oder Konsens herrschen. Dies findet auch in dem weiteren Folgesatz – **Alle Systeme sind willkürlich** – Ausdruck: alle Systeme, die das Leben und sein Wirken beschreiben, sind willkürlich erdacht. Die absolute Wahrheit ist das,

was wir zu einer solchen bestimmen. Der Sinn unseres Erlebens hängt von unserer Interpretation desselben ab, oder von unserer Entscheidung, die Interpretation eines anderen zu übernehmen. Die Entscheidung, eine Grundannahme zu akzeptieren, ist ebenso willkürlich. Was wirklich zählt, ist daher nicht, ob ein System wahr ist – wahr ist eben ein willkürlicher Begriff – sondern wie gut es funktioniert. Das Huna-System ist ebenso willkürlich und erfunden, wie jedes andere System. Deshalb wird es nicht als Wahrheit oder Dogma präsentiert, sondern als eine Serie von Hypothesen, die es gestatten, die Arbeit von Schamanen effektiver auszuführen. Weise Schamanen fühlen sich frei, Systeme nach Bedarf zu wechseln und verfügen über viel Toleranz gegenüber anderen Systemen, die sie nicht als bedrohlich betrachten, sondern einfach als andere Ansichten.

### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

Dieses Prinzip könnte als eine wunderbar einfache und anschauliche Beschreibung für das "inter- und transdisziplinäre Wissenschaftsparadigma" des radikalen *Konstruktivismus* stehen, dessen Grundaussage ist, dass die vermeintlich objektive Wirklichkeit immer eine subjektiv konstruierte und interpretierte Wirklichkeit sei, die in dem gemeinsamen Prozess der Kommunikation erst Verbindlichkeit erlangt (Siebert, 1999). Der Konstruktivismus bewirkte einen radikalen Paradigmenwechsel in den unterschiedlichsten Disziplinen. Rustemeyer (1999, 468) unterscheidet eine biologische, informationstheoretische, psychologische und eine soziologische Variante des Konstruktivismus und stellt fest: "Anstatt nach "wahren" Beschreibungen einer unabhängigen Welt suchen Konstruktivisten demnach nützliche Beschreibungen zur Lösung konkreter Probleme." Zitate wie: "Die Umwelt so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung." (von Förster, 1995, 40) verblüffen durch ihre Ähnlichkeit mit der alten Huna-Weisheit.

Auch systemische Theoriegrundlagen können im Zusammenhang mit diesem Prinzip und seinen Unterprinzipien betrachtet werden: "Ein System ist ein Konstrukt (ein Hilfsmittel zum einfacheren Arbeiten), das aus Strukturen, Regeln, Beziehungen, Kommunikationen und Handlungen besteht, die von den Menschen (dem Systemumfeld), die dieses System bilden, erzeugt werden" (Radatz, 2000, 80) oder auch: "Systemisch denken heißt, zirkulär denken – alles hat wechselseitigen Einfluss aufeinander. Es gibt daher keine eindeutigen "Ursachen" oder "Schuldigen", sondern Beteiligungen von unterschiedlicher Art und Ausmaß."

Man kann sogar einen Schritt weiter gehen und die Erkenntnisse von Weisen verschiedener Kulturen mit denen der Quantenphysik – die Physik ist einer der stringentesten Wissenschaftszweige – untermauern: Die Welt ist nicht, was sie scheint zu sein, es gibt im Grunde genommen keine feste Materie oder Objekte, sondern nur Beziehungen und Schwingungen, wie der Quantenphysiker Dürr beschreibt: "die Wirklichkeit ist im Grunde keine dinghafte Realität sondern offenbart sich primär als Potenzialität, als ein "Sowohl/ Als-auch", also nur als Möglichkeit für eine Realisierung in der uns vertrauten, stofflichen Realität, die sich in objekthaft und der Logik des "Entweder-Oder" unterworfenen Erscheinungsformen ausprägt" (Dürr 2011, 15). Genau auf das IKE-Prinzip einzugehen scheint auch folgende Erkenntnis des Physikers und Biologen Ulrich Warnke (2011, 97): "unser Bewusstsein ist nicht die Folge von Gehirnaktivität, sondern seine Ursache. Das Gehirn ist daher quasi die Hardware, die uns die Möglichkeit gibt, überhaupt Erfahrungen zu machen und gleichzeitig Erinnerungen in ein Netz einspeichern zu können – das Bewusstsein nutzt das Nervensystem zum Zwecke der Wahrnehmung." Weiters: "Jede Information die mithilfe des Bewusstseins zu einem Ich gelangt, wird vor dem Hintergrund der Erfahrungen, die dieses Ich bisher gemacht hat, anders verarbeitet. Als Folge dieses Prozesses entstehen die unterschiedlichen Überzeugungen, die sich in einer Gesellschaft zeigen. Das Bewusstsein arbeitet mit Zielen, Fakten, Bildern, Formen, Strukturen, Gestaltungen und koppelt sie über das Gehirn an die Materie an." (ibid. 98-99) Wo nun findet man den Mechanismus, der geistige auf materielle Prozesse umschalten könnte? Warnke beschreibt, dass " unser Wille, Verstand und unsere Gefühle rein geistig- informative Prozesse sind, jedoch imstande sind, materielle Strukturen zu beeinflussen. Beispielsweise beeinflussen Gefühle, geschaltet über das Unterbewusstsein, die Mikroebene: Lachen, Weinen, Hormonstimulierung, Ausschüttung von Neurotransmittern – alle diese Aktionen beruhen auf der Beeinflussung von Molekülbindungen. Dies geht nur über die Spinmodulation der beteiligten Elektronen. Spinmodulation ist ein Dekohärenz-Mechanismus zur Realitätsschaltung." (Warnke 2011, 98-99) Zum besseren Verständnis dieser schwer fassbaren Materie wäre eine detaillierte Beschreibung quantenphysikalischer Vorgänge nötig, die jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Dieser kurze Einblick in die wenigen Aspekte der Quantenphysik und -Philosophie genügt jedoch, um zu zeigen, dass wir selbst unser Erleben beeinflussen, und zwar zu einem viel höheren Grad als wir je vermutet hätten, und es

daher Sinn macht, uns immer wieder unserer Gedanken und Gefühle bewusst zu werden, und sie im positiven Sinn zu beeinflussen.

Dass dies Weisen verschiedenster Kulturen immer schon bewusst war, zeigen folgende Zitate (Zitatesammlung Franke, 2012, Internet):

"Wir sind was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt." (Buddha)

"Wenn die Materie mächtig ist, so ist der Gedanke allmächtig." (Swami Vivekananda)

"Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst." (Albert Schweizer)

### **2.2.1.2 KALA: Es gibt keine Grenzen.**

Kala beruht auf der Annahme, dass das Universum grenzenlos ist, alles mit allem verbunden ist, und alles möglich ist, wenn man weiß wie. Wie sind dann die Grenzen zu erklären, auf die wir stoßen? Zwei Arten von Grenzen könnten unterschieden werden: schöpferische und gefilterte. Ein grenzenloses Universum würde grenzenloses Erleben heißen, was wiederum gleichbedeutend wäre mit gar keinem Erleben, weil es keine Unterscheidung gäbe, keinen Kontrast, keine wahrnehmbare Veränderung. Der Begriff schöpferische Begrenzung geht davon aus, dass innerhalb eines grenzenlosen Universums absichtlich Grenzen eingezogen wurden, um einzelne Erfahrungen zu ermöglichen. Unser physischer Erlebensbereich ist willkürlich begrenzt durch die Reichweite unserer sinnlichen Wahrnehmung der Frequenzen von Gesicht, Gehör, Gespür, Schwere, Entfernung und Zeit, um die wichtigsten zu nennen. Als gefilterte Begrenzungen werden in diesem Zusammenhang Beschränkungen, die aus Ideen, Überzeugungen und Glaubensinhalten bestehen, gesehen. Diese Grenzen versuchen nun laut King Schamanen zu verändern und zu beeinflussen. Dieses Prinzip enthält als weitere Folgesätze: **"Alles ist verknüpft."** In vielen schamanischen Traditionen wird die Vorstellung, dass alles miteinander verbunden ist, mit dem Symbol eines Spinnennetzes veranschaulicht: Der Schamane ist die Spinne, die in einem luziden Traum das Netz des Lebens mit feinen Fäden webt, die aus dem Inneren kommen. Das Netz steht nicht nur für die Träume des Lebens, sondern für seine vielseitige Verknüpftheit. Jeder Teil des Lebens ist mit jedem anderen verbunden. Ein einzelner

Gedanke der Liebe oder des Hasses betrifft das ganze Universum, aber unser eigener Körper wird stärker betroffen sein, als ein anderer Stern des Universums.

**"Alles ist möglich."** Weil wir nicht alleine im Universum sind, hängt das Maß des gemeinsamen Erlebens auch von den Glaubensüberzeugungen der anderen Menschen ab. **"Trennung ist eine nützliche Illusion":** Schöpferische Trennung mag nötig sein, wenn Menschen sich anderen zu sehr verbunden fühlen und beispielsweise "mitleiden" – hier hilft es, etwas Abstand zu nehmen, und lediglich "mitzufühlen", um helfen zu können. Das Wichtigste ist also die Vorstellung, dass es keine Grenzen gibt, und sich frei zu fühlen, dann Grenzen einzuführen, wenn dies nützlich ist.

### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

Wiederum finden wir dieses Huna-Prinzip in Erkenntnissen der Quantenphysik- und Philosophie, zunächst ausgehend von der konventionellen Sichtweise: In der klassisch-physikalischen Weltsicht bauen, ausgehend vom Urknall, eine Vielzahl von getrennten Objekten (Atome oder irgendwelche unabhängigen und unverbundenen Teilchen) aufgrund von Wechselwirkungen Stufe um Stufe Gesamtsysteme auf und können daher als Teile dieser Systeme betrachtet werden (Dürr, 2011, 35). Völlig konträr dazu ist laut dem Quantenphysiker Dürr die neue Weltsicht der Quantenphysik holistisch, nicht atomistisch: "Es existiert eigentlich nur das Eine, das Ungetrennte, Untrennbare. Doch ist diese Ausdrucksweise falsch, weil sich die Begriffe Existenz, Sein und das Seiende noch zu eng an unsere Erfahrung der Realität, der stofflichen Wirklichkeit in ihrem ontischen Charakter orientieren. Das untrennbare Eine meint aber Prozesshaftes, Potenzialität, nicht nur die Möglichkeit, sondern auch das Vermögen zur Schaffung von Realität, von greifbar Seiendem. Die zeitliche Evolution besteht in einem fortschreitenden Prozess der Differenzierung dieses Untrennbaren durch Errichtung von Grenzzäunen (physikalisch: auslöschende Überlagerungen von Potenzialwellen) ähnlich wie bei der Zellteilung einer einzigen Zelle in mehrere durch Neubildung von Zellwänden." Und weiters: "Wir sind alle Teile dieses selben Einen, derselben Potenzialität, auf der wir gemeinsam gründen" (Dürr, 2011, 36-37). Reiter (2008, 9f) meint: „Alles ist eine Ur-Information (von Görnitz (2008, 74) auch als Protyposis, der Grundsubstanz für Geist und Materie bezeichnet) welche auch als "Seele" in allem zu begreifen ist, die drängt, sich

über die Potentialitäten unseres Bewusstseins, im Menschsein zu erfahren und zu erkennen”.

Dürr (2011, 42) geht sogar einen Schritt weiter: Für ihn hat "die für uns unbegreifliche, holistische Potenzialität, diese unauftrennbare Ur-Lebendigkeit, und zu der wir (oder zumindest manche von uns) durch Innensicht unmittelbaren Zugang haben können, und die die Basis unseres gemeinsamen, komplexen Systems, in das wir alle auf hochsensible Art und Weise eingebunden sind, eine tiefe Verwandtschaft zum dem Göttlichen, von dem die Religionen sprechen."

Es könnte tatsächlich sein, dass die Wissenschaft in der Quantenwelt auf dieselben Einsichten tiefgehender Phänomene und Zusammenhängen gestoßen ist, die Mystiker, Meister und Spirituelle der verschiedenen Glaubensrichtungen und Kulturen immer schon durch Innensicht (Versenkung, Gebet, Meditation, Erleuchtung, erweiterte Bewusstseinszustände und dergleichen) erhalten und diese spirituellen Erfahrungen, beispielsweise des Eins-Seins mit der Schöpfung, trotz der unterschiedlichsten Zugänge weitgehend übereinstimmend beschrieben haben.

Auch das aus Studien zur Allgemeinen Systemtheorie hervorgegangene und von Georg L. Engel ausformulierte biopsychosoziale Modell eines ganzheitlichen Verständnisses von Gesundheit und Krankheit (mehr dazu siehe Kapitel 3) beschreibt die Natur als eine hierarchische Ordnung von Systemen, wobei jedes Niveau dieser Hierarchie ein organisiertes dynamisches System (oder Ganzheit) repräsentiert (Egger, 2005, 3). "Nichts existiert isoliert, alle Ebenen der Organisation sind verbunden, sodass eine Änderung auf einer Ebene im Prinzip auch eine Änderung in den anderen, vor allem den angrenzenden Systemebenen bewirken kann".

### **2.2.1.3 MAKIA: Energie folgt der Aufmerksamkeit.**

Auf diesem Prinzip basieren auch Meditation und Hypnose, welche seit langem zu den erfolgreich praktizierten Techniken der Schamanen gehören. Der Zustand anhaltender, konzentrierter Aufmerksamkeit ist bei beiden Arten vergleichbar. Als Prozesse sind Meditation und Hypnose lediglich unterschiedliche Methoden, denselben Zustand zu erreichen. Der Unterschied zwischen Hypnose und Meditation bestand hauptsächlich in der Anwesenheit einer assistierenden Person genannt

Hypnotiseur. Bei der sogenannten Tranceinduktion oder geführter Imagination fällt diese Unterscheidung weg.

Man meditiert immer dann, wenn man auf etwas anhaltend konzentriert ist. Solche Aufmerksamkeit kanalisiert die Energie des Universums dergestalt, dass die Manifestation des physischen Äquivalents vom Gegenstand ihrer Konzentration gefördert wird. Die Manifestation ist jedoch nicht nur die Entsprechung dessen, was man betrachtet, sagt, hört oder tut, sondern sie ist die Entsprechung der Summe unserer Aufmerksamkeit einschließlich der gewohnheitsmäßigen Erwartung (Gedanken, Glaubenssätze) während der Meditation. Da Energie dahin fließt, worauf sich die Aufmerksamkeit richtet, sind verschiedenste Aspekte des eigenen, derzeitigen Lebens Auswirkungen gewohnheitsmäßig anhaltender Aufmerksamkeit.

Der Folgesatz drückt auch die Umkehrung aus: **Aufmerksamkeit folgt der Energie**. Helle Lichter, glänzende Gegenstände und laute Geräusche ziehen beispielsweise unsere Aufmerksamkeit an. Der gemeinsame Faktor dieser drei Eindrücke ist die Intensität ihrer Energie. Das heißt, Aufmerksamkeit wird angezogen von jeder starken Energiequelle, die unsere Sinne reizt. Das gilt auch für Menschen: energiegeladene (charismatische) Menschen ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich. Folgesatz: **Alles ist Energie**. Weder für die Physik noch für die Metaphysik ist diese Aussage etwas Neues, aber die Zusammenhänge sind interessant, weil sie auch die Vorstellung einschließen, dass das Denken Energie ist. Zudem kann eine Art von Energie in eine andere verwandelt werden. Als Prinzip des Heilens heißt "Makia": Gesundheit wird beeinflusst durch eine positive oder negative Einstellung. Positive Gedanken, Absichten, Zielsetzungen, Pläne, Intentionen etc. verbessern die Heilungsaussichten.

### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

An dieser Stelle wird erneut auf das biopsychosoziale Modell verwiesen, welches derzeit als bedeutendste Theorie für die Beziehung zwischen Körper und Geist gilt, und das Gesundheit oder Krankheit "nicht als Zustand definiert, sondern als ein dynamisches Geschehen, was bedeutet, dass Gesundheit in jeder Sekunde neu "geschaffen" werden muss" und daher weiters "bei jedem Krankheitsprozess psycho-

soziale Faktoren als potenzielle Einflussgrößen zu kalkulieren sind." (Egger, 2005, 3ff) Hierzu eine vereinfachte Visualisierung des Bio-Psychosozialen Modelles entnommen dem Leitbild der Universität Graz (2012, Internet): Sowohl körperliche, psychische als auch soziale Faktoren müssen zusammenspielen, damit Gesundheit erhalten bleiben bzw. entstehen kann.

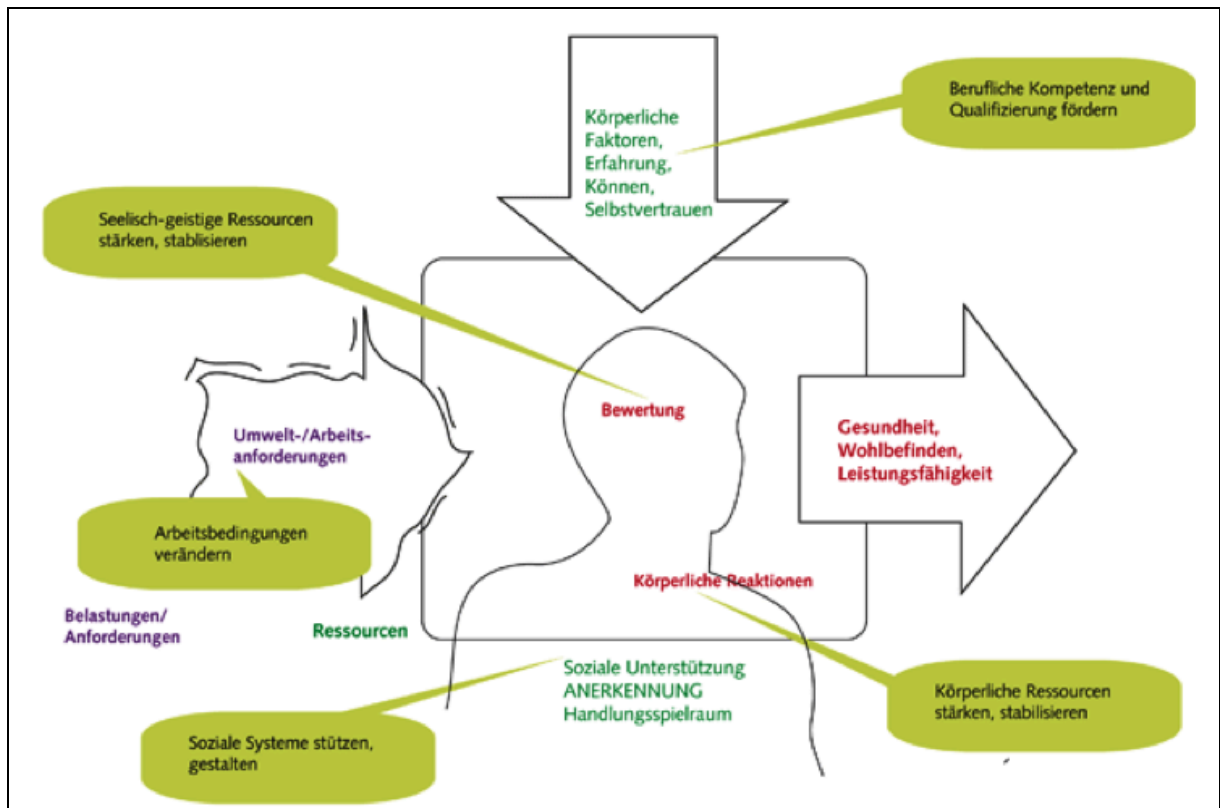


Abbildung 2.1 Das biopsychosoziale Modell in vereinfacht-visualisierter Form (Univ. Graz, 2012, Internet)

Aus Sicht der Quantenphysik wird das Huna-Prinzip Makia wie folgt bestätigt: "Quantenbits sind die Grundlage der Materie UND unserer Gedanken. Materie ist also im Prinzip aus demselben Stoff wie unsere Gedanken." (Görnitz Thomas 2007, cit. Warnke 2011, 63) Weiters führt Warnke aus, dass "alle Naturkräfte Kombinationen aus Masse und Spin sind, der Quantenspin daher der elementare Schaltmechanismus ist, und Bewusstsein im Experiment Spins beeinflussen kann." (Warnke, 2011, 199-201). "Bewusstsein beeinflusst damit Kraft und Zeit an Massen und greift somit in die Ordnung (Form/Struktur/Gestalt) ein - daraus folgt: Alles was Spins beeinflusst, beeinflusst auch Krankheit und Heilung." (ibid.)



MAKIA findet seine Entsprechung auch im Prinzip Achtsamkeit, welches im Buddhismus als Königsweg zur Befreiung von Unzufriedenheit und Leiden in diesem Leben angesehen wird (Zarbock et al. 2012, 126). Auch die moderne säkularisierte Welt hat Achtsamkeit für Psychologie, Psychotherapie und Medizin als Selbstheilungsmethode wiederentdeckt und unter dem Akronym MBSR= Mindfulness Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 2006 cit. Zarbock et al. 2012, 18) bekanntgemacht.

Zusammengefasst kann gesagt werden: nachdem bereits alte Religionen und Kulturen durch praktische Anwendung die positive Auswirkung von Konzentration, Meditation, Achtsamkeit, eben anhaltender mentaler Aufmerksamkeit, erkannt haben, wird dieses Prinzip heute wiederentdeckt und bereits in Therapie und Medizin erfolgreich angewendet. Als Erklärung für seine Wirksamkeit können wissenschaftlich bewiesene Quantenphänomene herangezogen werden.

#### **2.2.1.4 MANAWA: Jetzt ist der Augenblick der Macht.**

Unsere Entscheidungen, Überzeugungen und Aktionen von *heute* in Bezug auf uns selbst und die Welt um uns, sind es, die uns geben, was wir haben und uns zu dem machen, was wir sind. Folgende Aussagen Kings entstammen einem Interview mit Kelly Howell im Jahre 2009 und sind in der englischen Originalfassung auf YouTube zu hören (King, 2009, Internet) und hier wie folgt übersetzt: "Es gibt nichts als das Jetzt, wir haben nur Erinnerung an die Vergangenheit und Erwartungen an die Zukunft, aber das Jetzt ist die einzige Wirklichkeit. Der Vorteil dieser Annahme ist, dass wir nicht von unserer Vergangenheit belastet sind, sondern von unseren Erinnerungen an die Vergangenheit und unseren Interpretationen dazu. Diese Erinnerungen wiederum existieren in der Gegenwart, darum können wir die Beziehung zu diesen Erinnerungen verändern und frei von den Auswirkungen sein." Folgendes Zitat im englischen Original: "You cannot be burned by yesterdays sun and you cannot get wet from tomorrows rain" veranschaulicht, dass die Geschehnisse selbst uns jetzt nichts mehr anhaben können - wir reagieren auf die Erinnerungen und nicht auf die ursprünglichen Erfahrungen. Wir können die Beziehung zu diesen Erinnerungen verändern, indem wir unsere Einstellungen, Gefühle, Verhaltensweisen etc. verändern. Dazu gibt es viele verschiedene Techniken, beispielsweise auch Dynamind, und wenn wir das bewirken können, sind wir nicht länger davon belastet."

Folgesatz: **Alles ist relativ**. Wie definieren wir dieses "Jetzt"? Die einfachste und praktischste Formulierung ist: Das Jetzt ist das Gebiet oder der Bereich der derzeitigen Aufmerksamkeit und kann daher - je nach Fokus- diese Sekunde, diese Minute, Stunde, Tag, Monat oder Jahr sein. Was wir Zukunft nennen, ist nur Zukunft relativ zu dem, was wir als den gegenwärtigen Moment definieren, und das selbe gilt für die Vergangenheit.

Folgesatz: **Macht nimmt mit sensorischer Aufmerksamkeit zu**. Es leben heute viele Menschen auf der Welt, die „nicht richtig hier“ sind. Den größten Teil der Aufmerksamkeit richten sie auf Erinnerungen aus der Vergangenheit, Projektionen in die Zukunft, Fantasien von anderen Welten oder auf sich selbst. In dem gleichen Maße, in dem sie ihr Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks während solcher Grübeleien reduzieren, nehmen auch ihre Macht und Effektivität in der Gegenwart ab.

#### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

Immer häufiger beobachten wir im Alltag Personen, die ständig mit ihren Mobiltelefonen beschäftigt sind, sei es dass sie telefonieren, Texte (Short Message Service, SMS) tippen, im Web surfen, Musik hören, in Videospiele vertieft sind etc. Da diese Tätigkeiten vom gegenwärtigen Augenblick ablenken, stellt dies auch eine zunehmende Gefahr im Straßenverkehr und in anderen Situationen, wo Präsenz nötig ist, dar. Ist es vielleicht auch eine Flucht vor der Stille, dem Bewusstsein, dem Jetzt? Oder bereitet es einfach Vergnügen, ständig beschäftigt zu sein, oder im Videospiel eine Art "Flow" zu erleben?

Praktisch kann das Manawa-Prinzip wiederum mit Achtsamkeit interpretiert werden und weist auch Ähnlichkeit mit dem von Mihaly Csikszentmihaly geprägten Begriff "Flow" auf. Flow ist nach Csikszentmihaly (2005, 16) jener Zustand, "bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, dass nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint. Die Erfahrung an sich ist so erfreulich, dass man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach um Flow zu erreichen." Und weiters: "Beim optimalen Zustand innerer Erfahrung herrscht Ordnung im Bewusstsein. Dies tritt ein, wenn psychische Energie – oder Aufmerksamkeit – für realistische Ziele verwendet wird und die Fähigkeiten den Handlungsmöglichkeiten entsprechen. Die Verfolgung eines Ziels bringt Ordnung ins Bewusstsein, weil man die Aufmerksamkeit auf die gegebene Aufgabe

richten und zeitweise alles andere vergessen muss" (ibid. 19). Im „selbstvergessenen Tun“ von Kindern kann dieser Zustand im alltäglichen Leben beobachtet werden. Durch gezielte und konzentrierte Aufmerksamkeit kann Energie quasi gebündelt werden und steht im gegenwärtigen Augenblick in hohem Maß zur Verfügung. Extremsportler und Menschen in Gefahrensituationen berichten immer wieder, in solchen Situationen scheinbar über ungeahnte Kräfte verfügt zu haben.

Wenn JETZT der Moment der Kraft ist, dann haben wir in jedem Augenblick die Chance, unser Leben zum Besseren zu wenden. Es gibt keine hilfreichere Grundannahme für Beratung und Coaching! Die meisten Methoden und Techniken in Therapie und Beratung basieren eigentlich auf diesem Prinzip. Wenn dem nicht so wäre, würden Therapie und Beratung wenig Sinn machen. Beispielsweise wird in der Traumatherapie mit EMDR (Eye Movement and Desensitization and Reprocessing; Shapiro, Francine, 2001) das belastende Ereignis erinnert, während gleichzeitig auch die Aufmerksamkeit auf die äußere bilaterale Stimulation (Augenbewegungen, Berührungen oder Töne) gerichtet wird. Dies scheint nach allen derzeit vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen die Verarbeitung belastender Erinnerungen deutlich zu beschleunigen (Schubbe, 2006, 14f). Im Kapitel 4, das sich mit den sogenannten "Klopftechniken" der energetische Psychologie befasst, wird noch näher darauf eingegangen, wie belastende Ereignisse zu Therapiezwecken erinnert und dann im Hier und Jetzt mittels Klopfen oder anderen körperorientierten Techniken bearbeitet werden.

"Das Vergehen der Zeit ist reine Illusion" bemerkte schon Einstein. Wussten die alten Polynesier bereits, dass Zeit durch das Bewusstsein entsteht, dass Vergangenheit und Zukunft pure Gedankenprodukte sind? (Warnke, 2011, 103) „Wenn der Verstand still ist, sind wir nur noch in der Gegenwart, und da es keine speziell ausgezeichnete Gegenwart gibt, ist das "Jetzt" reine Ansichtssache, die Vergangenheit genauso offen wie die Zukunft“ (ibid. 104).

#### **2.2.1.5 ALOHA: Lieben heißt, glücklich zu sein mit ...**

Für die Hawaiianer ist Aloha - Liebe - sehr klar definiert: wenn Liebe da ist, sind wir glücklich, egal ob wir Liebe geben, bekommen oder teilen. Viele Menschen haben eine falsche Vorstellung von Liebe und glauben, sie beinhaltet auch Eifersucht, Wut und Angst. Aber das ist falsch, weil das eben Gefühle von Eifersucht, Wut und Angst

sind, und nicht Liebe. Liebe ist immer auch mit Glück und Freude verbunden. In jeder Beziehung mit einem Menschen, Ort oder Gegenstand kommt das Glückliche aus Liebe, das Unglückliche aus Angst, Wut und Zweifel. Tief zu lieben bedeutet, zutiefst verbunden zu sein. Tiefe und Klarheit der Verbindung wachsen in dem Maße, in dem Angst, Wut und Zweifel ausgeräumt werden. Ein wichtiger Folgesatz lautet: **Liebe nimmt in dem Maße zu, wie das Urteilen (Kritik) abnimmt.** Kritiksucht tötet Beziehungen, Lob und Anerkennung dagegen bauen sie auf oder erneuern sie. Aufgrund des dritten Prinzips (Makia) bestärken wir durch Lob das Gute, das wir lieben, und dann nimmt es zu und wächst. Wenn wir kritisieren, verstärken wir das Schlechte, das wir nicht mögen, und dann nimmt es ebenfalls zu und wächst.

Dieses Prinzip bedeutet auch, je mehr wir mit dem in Frieden sind, was wir jetzt gerade haben, desto leichter wird es, gerade das zu verändern. Ein weiterer Folgesatz lautet: **Alles ist lebendig, bewusst und gibt Antwort.** Für Schamanen beschränkt sich das Leben nicht auf Pflanzen, Tiere und Menschen, weil sie Leben als Bewegung verstehen. Manche Dinge bewegen sich sehr langsam, beispielsweise Steine, und manche sehr schnell, beispielsweise das Licht. Für Schamanen handelt es sich lediglich um unterschiedliche Arten des Lebens. Aufgrund des zweiten Prinzips (Kala) und da die Quelle des Lebens unendlich und seiner selbst gewahr ist, muss alles seiner selbst gewahr sein, und daher mehr oder weniger empfänglich für das, was in seiner Umgebung geschieht. Also versuchen insbesondere Abenteurer-Schamanen (vergleiche hierzu auch Abschnitt 2.3) allem Respekt entgegenzubringen.

### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

Was ist nun Liebe? Von der erotischen bis zur platonischen Liebe, von Selbstliebe über Nächstenliebe bis zur universellen Liebe begegnen wir diesem Begriff auf Schritt und Tritt – in Poesie und Prosa, im Alltag, Film, Literatur und in der Werbung. Wir wünschen sie uns, wir idealisieren sie und es fehlen uns die Worte, sie zu beschreiben. Ist sie "nur" ein starkes Gefühl der Zuneigung, oder gar ein universelles Prinzip? Wenn wir nun konsequenter Weise bei "sowohl-als auch" bleiben, muss Liebe beides sein. Könnte es sein, dass Liebe als universelles Prinzip DIE Kraft im Universum ist, und wir das Gefühl der Liebe unter anderem dazu

benötigen, um etwas zu manifestieren, "Realität zu schalten"? Warnke führt hierzu folgendes aus: "Die Liebe, von der Meister Eckhart spricht, bedeutet die Vereinigung des individuellen menschlichen Bewusstseins und seiner Seele mit dem universellen (kosmischen) Bewusstsein" und weiters: "Liebe steht in der Hierarchie der entscheidenden Prinzipien ganz oben, sie ist das Codewort für Verschmelzung" (Warnke, 2011, 230). Der Mensch kann weiters "seine Gefühle mit der Vernunft steuern, wenn Unterbewusstsein (Gefühl, Seele) und Bewusstsein (Vernunft, Geist) verschmelzen. Dies birgt gewaltiges Potenzial, denn Gefühle sind die Realitätsschalter überhaupt, wie man unter anderem aus der Psychosomatik, der Psychoneuroimmunologie und der Psychoendokrinologie weiß". (ibid.) "Dieses Konglomerat aus Vernunft und Gefühl muss nun "in Liebe entflammen", sprich mit dem universellen Geist verschmelzen. Dazu gehört noch der unerschütterliche Glaube, die Gewissheit, dass dies möglich ist und passieren kann. Wir machen uns nur sehr selten bewusst, dass unsere Selbstinstanz über allem steht und aus demselben Stoff ist, wie der universelle Geist. Die kommunikative Verbindung besteht bereits, aber einseitig von der universellen Intelligenz zu uns. Für die Verschmelzung braucht es noch unsere Hingabe, unsere Seele und unseren Verstand". (ibid. 231) "Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstande." (Matthäus 22,37 cit. Warnke, 2011, 231) Ich muss gestehen, dass ich dieses geläufige, christliche Gebot noch nie aus diesem Blickwinkel gesehen habe, nämlich als Anleitung zur "Realitätsschaltung".

Das Aloha-Prinzip ist daher für die Beziehung zu sich selbst in Form von Selbstachtung, Selbstwert und für gelungene Beziehungen zu anderen von größter Bedeutung, auch wenn die Umsetzung – wie bei den anderen Prinzipien auch – eine Herausforderung für jeden einzelnen ist.

#### **2.2.1.6 MANA: Alle Macht (Kraft) kommt von innen.**

Die meisten Philosophien lehren, dass wir relativ machtlos sind. Wahre Macht hingegen existiere außerhalb von uns in Gestalt eines von seiner Schöpfung getrennten Gottes oder als willkürlich handelnde Götter und Göttinnen, als Schicksal, Ereignisse der Vergangenheit, Gene von unseren Vorfahren, Gesellschaft (andere Menschen), Regierung, Eltern, Mächte des Bösen, die Natur, buchstäblich überall, aber eben immer außerhalb von uns. In völligem und für manche schockierendem

Kontrast dazu lehrt die Huna-Philosophie, dass alle Macht, die unser Erleben erschafft, aus uns selbst, unserem Körper, Verstand und Geist kommt. Wenn es keine Grenzen gibt, dann ist das Universum als die Quelle des Lebens unendlich. Wenn sie unendlich ist, dann ist all ihre Macht in jedem Punkt und Teil von ihr, einschließlich des Punktes, den wir als uns selbst definieren. Gott (oder das Universum oder Unendliche Intelligenz oder welchen Namen wir auch immer vorziehen) handelt nicht über uns hinweg, sondern durch uns hindurch. Ein wichtiger Folgesatz hier ist: **Alles besitzt Macht**, das heißt jeder andere besitzt ebenfalls Macht und auch die Schöpfung als Ganzes.

Ein weiterer Folgesatz lautet: **Macht kommt aus Autorität**. Mana bedeutet auch Autorität und mit Autorität zu sprechen bedeutet, mit der Zuversicht zu sprechen, dass das eigene Wort Wirkung zeigt. Segensworte und *Affirmationen* besitzen daher beispielsweise Macht in dem Maße, in dem sie mit Autorität gesprochen werden.

#### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

Auch dieses Prinzip erinnert an bereits beschriebene Phänomene aus Quantenphysik und -philosophie. Macht in Form von Energie findet sich überall - sowohl in uns als auch in jedem Teil des Universums. Hierzu passt ein Zitat eines geistlichen Dichters und religiösen Lehrers des Barock, Angelus Silesius, ein: "Halt an, wo läufst du hin. Der Himmel ist in dir, suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für". Beeinflusst von Meister Eckhart und Jakob Böhme begriff Silesius Gott und Seele als universelle Einheit. Er kann zu den Vertretern der Philosophia Perennis, derzufolge sich bestimmte philosophische Einsichten über Zeiten und Kulturen hinweg erhalten (perennieren), gezählt werden, welche die Quintessenz fast aller Mythen und Weltreligionen widerspiegelt, insbesondere von Taoismus, Hinduismus, Buddhismus und Christentum (Zitate, 2012, Internet). Dass diese Gesetzmäßigkeiten überall zu finden sind, ist wenig verwunderlich, sollte es doch in der Natur von universellen Prinzipien liegen, dass sie zeitlos sind und immer wieder erfahrbar werden. Der beste "Beweis" für solche Prinzipien ist meiner Ansicht nach, dass sie in Geschichte und Gegenwart, in verschiedenen Ländern und Kulturen und in verschiedenen spirituellen Richtungen immer wieder beschrieben werden und auch individuell erfahrbar sind.

### **2.2.1.7 PONO: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.**

Manche haben damit zunächst Schwierigkeiten, weil sie meinen, dieses Prinzip besagt, dass der Zweck die Mittel heilige. Tatsächlich ist es genau umgekehrt: das Mittel bestimmt den Zweck. Gewaltsame Mittel werden gewaltsame Ergebnisse herbeiführen, und friedvolle Mittel werden friedvolle Resultate hervorbringen. Beispielsweise wird Erfolg durch Rücksichtslosigkeit zu erreichen einen Zustand des Erfolges herbeiführen, in dem andere sich uns gegenüber rücksichtslos verhalten, jedoch Erfolg durch Hilfeleistungen zu erreichen, wird einen Zustand des Erfolges hervorbringen, indem andere uns helfen. In der Huna-Weisheit benutzt man viele verschiedene Mittel und Techniken aus vielen Quellen, weil es sich bei Huna um ein System von Ideen handelt, aber nicht um ein (geschlossenes) System von Methoden und Techniken. Wenn es funktioniert entspricht es dem Huna-Prinzip PONO.

Folgesatz: **Es gibt immer auch einen anderen Weg etwas zu tun.** Jedes Problem hat mehr als eine Lösung. Dieses Prinzip sagt auch aus, dass wir, wenn eine Methode nicht funktioniert, eine andere gebrauchen sollen. Solange die Mittel, die wir benutzen, der Wirkung entsprechen, die wir erreichen möchten, kommt es nur auf dieses Endziel an, und nicht auf eine bestimmte Technik oder einen besonderen Plan. In Bezug auf Krankheiten und Probleme kann es zum Beispiel hilfreich sein, wenn wir bereits körperliche Methoden vergebens angewendet haben, mentale Methoden zu versuchen und umgekehrt. Heilung ist das Ziel und Wirksamkeit das Kriterium, und nicht das Beweisen eines bestimmten Systems oder einer einzelnen Methode.

### **Parallelen und Bezüge zu westlichen Denkgebäuden:**

Zunächst fällt der Blick auf den wissenschaftlichen Pragmatismus, ein Paradigma, das meinen Zugang zur Wissenschaft am besten beschreibt und daher auch die Basis dieser Forschungsarbeit darstellt. Dieses Meta-Modell der Wissenschaft leitet sich aus Werken von Peirce, James, Mead and Dewey (Cherryholmes, 1992 cit. Creswell 2009, 10) ab – einige inkludieren auch Rorty, Murphy, Patton und Cherryholmes (Creswell, 2009, 10) – und ist keinem der gängigen Philosophie- und Realitätsbeschreibungssysteme verpflichtet. Wissenschaftler sind frei, sich für diejenigen Forschungsmethoden, -techniken oder -vorgangsweisen zu entscheiden, und sie bei Bedarf zu kombinieren, um die bestmöglichen Forschungsergebnisse zu

erzielen. Die Protagonisten des wissenschaftlichen Pragmatismus postulieren, dass „wahr ist, was funktioniert“, und dass Wahrheit nicht auf einer Dualität zwischen Wirklichkeit unabhängig vom Geist oder im Geist basiert. (ibid.) Auch der radikale Konstruktivismus, der sich als pragmatische Wissenschaft versteht, kann als Interpretation des Pono-Prinzip angesehen werden: "Darum kann, vom konstruktivistischen Gesichtspunkt aus, auch nie ein bestimmter gangbarer Weg, eine bestimmte Lösung eines Problems oder eine bestimmte Vorstellung von einem Sachverhalt als die objektiv richtige oder wahre bezeichnet werden." (von Glaserfeld, 2012, 32) Weiters: ""Brauchbar " oder "viabel" nennen wir in diesem Zusammenhang eine Handlungs- oder Denkweise, die an allen Hindernissen vorbei (den ontischen wie auch den aus der Handlungsweise selbst erwachsenden) zum erwünschten Ziel führt." (ibid. 30)

Wiedererkennen lässt sich dieses Prinzip in Aphorismen wie "Wer heilt hat recht" oder "Viele Wege führen nach Rom". Es ist in seiner Anwendung besonders wichtig in Bezug auf Beratung und Coaching und bestätigt meine Überzeugung, dass es weniger auf Methodenreinheit und Vorgehen genau im Sinne einer spezifischen Fachrichtung ankommt, sondern es darum geht, was dem Klienten hilft, was wirkt. Diese Überzeugung ist in allen integrativen Ansätzen enthalten.

### **2.2.2 Quantenphysik, Quantenphilosophie und Huna**

Für mich ist der Blickwinkel der modernen Quantenphysik beziehungsweise Quantenphilosophie auf die sieben hawaiianischen Huna-Prinzipien besonders spannend gewesen. Da sich selbst deren herausragende Vertreter, wie beispielsweise Werner Heisenberg, bewusst waren und sind, dass "die Quantentheorie ein wunderbares Beispiel dafür ist, das man einen Sachverhalt in völliger Klarheit verstanden haben kann und gleichzeitig weiß, dass man nur in Bildern und Gleichnissen von ihm reden kann", (Heisenberg, 1969, cit. Dürr 2011, 58) habe ich versucht, ohne auf mathematische oder physikalische Details dieser Disziplin einzugehen, mögliche Zusammenhänge zu thematisieren.

Greifen wir die im Zusammenhang mit den Huna-Prinzipien relevant erscheinenden Erkenntnisse der Quantenphysik heraus und fassen diese zusammen: Materie ist lediglich Einbildung der menschlichen Wahrnehmung. Die Wissenschaft hat lange versucht, die kleinsten Bestandteile der Materie zu finden, und hat sich lange auf der



Ebene von Atomen und darunter damit beschäftigt, bis man in der Quantenphysik erkannt hat, dass diese kleinsten Teilchen wiederum keine Teilchen sind, sondern aus reiner Energie/ Möglichkeit (Wahrscheinlichkeit) oder Information bestehen. Dazu ein Zitat des Physikers Peter Dür: "Es gibt keine Materie! Eine erstaunliche Erfahrung: Zu lernen, dass es das, von dessen Wirklichkeit alle überzeugt sind, am Ende gar nicht gibt" (Dür Hans-Peter, 2011, 44).

Schrödingers Katze war ein Gedankenexperiment, in dem der Physiker Erwin Schrödinger in einer Metapher erklärt hat, was auf der Quantenebene vor sich geht, nämlich dass sich ausschließende Sachverhalte gleichzeitig in einer Art wahr sein können, wie es für unsere menschliche Erfahrung unvorstellbar ist, und hat das mit dem Gleichnis einer Katze veranschaulicht, die gleichzeitig tot und lebendig ist. Dr. Serge Haroche and Dr. David Wineland haben 2012 den Physik-Nobelpreis dafür erhalten, dass sie Schrödingers Gedankenexperiment mittels Quantenforschung bestätigen konnten (NIST, 2012, Internet).

Auch Bucher (2008, 13) bestätigt: "Die Quantenphysik akzentuiert die Verbundenheit von allem – welche in den großen spirituellen Traditionen auf Geist zurückgeführt wurde und wird, bei den Südseeinsulanern Mana, in Indien Prana, in China Chi, in der abendländischen Tradition pneuma bzw. Heiliger Geist."

Außergewöhnliche Bewusstseinszustände (Anmerkung: auch jene, welche Schamanen benutzen, siehe Abschnitt 2.3) werden bislang noch außerhalb der akademischen Psychologie in der Transpersonalen Psychologie erforscht, jedoch ermutigen uns die weit über die Naturwissenschaften hinausreichenden Erkenntnisse von Quantenphysik und Quanteninformationstheorie durch eine neue Sicht auf Welt und Geist, auch das Wissen der alten Bewusstseinsstraditionen, der Weisheitsliteratur, östlichen Erlösungslehren und der Mystik über diese Bewusstseinszustände zu heben und zu nutzen (Reiter, Alfons 2008 , 9).

Bei der Beschreibung der Huna-Prinzipien und der Herausarbeitung des Bezugs zur Quantenphysik und zur Quantenphilosophie war es mir wichtig, darzustellen, dass es nicht heißen muss: entweder alt oder neu, entweder wissenschaftlich oder spirituell/religiös, entweder Naturwissenschaft oder Geisteswissenschaft, entweder Medizin oder Psychologie, entweder Körper oder Geist, entweder Glauben oder Wissen, entweder exotisch oder vertraut, entweder Ost oder West, etc., sondern es