

Masterarbeit

NLP und Huna:

Das „Symbol Blending“ – Format als Symbiose zweier Systeme

NLP-Master-Ausbildung

Wildwechsel Institut für Persönlichkeitsentwicklung

Frankfurt a.M.

vorgelegt von:

Carsten Meyer

November 2019

„Bless the presence, trust yourself, expect the best.“

(Huna-Spruchwort)

Inhalt

Einleitung	3
<i>I - THEORETISCHER TEIL</i>	
Die Huna-Philosophie.....	5
Entstehung und Hintergründe der Huna-Philosophie.....	5
Das Huna Max Freedom Longs	6
Das Huna Serge Kahili Kings.....	6
Die sieben Prinzipien	7
NLP und Huna.....	15
NLP-Vorannahmen und Huna	16
Allgemeine Grundsätze und Prinzipien des NLP und Huna	21
<i>II - PRAKTISCHER TEIL</i>	
Das „Symbol Blending“ – Format.....	27
Grundlagen.....	27
Die Arbeit mit Symbolen und Submodalitäten.....	27
Ressourcenarbeit	28
Piko Piko – Atmung.....	28
Kahi	29
Ablauf des „Symbol Blending“ – Formats	31
Anwendungsgebiete des Formats.....	32
Formatvarianten.....	33
Naturvarianten	33
Stellvertreteranwendungen	34
Grenzen des Formats	36
Praxiserfahrungen mit dem Format	37
Fazit und Ausblick.....	39
Literatur.....	41
Verwendete Internetseiten.....	42

Einleitung

Als ich im Jahr 1995 von einer Kommilitonin ein Buch mit dem Namen „Der Stadtschamane“ in die Hand gedrückt bekommen hatte, ahnte ich nicht, dass das der Auftakt zu einer letztlich jahrzehntelangen Reise werden würde, die mich am Ende dahin gebracht hat, diese Masterarbeit zu verfassen – und dabei wieder auf genau jenes Buch zurückzuverweisen.

Das Buch „Der Stadtschamane“ ist die deutsche Übersetzung des englischsprachigen Titels „Urban Shaman“ (King (1990)), in dem der Autor Serge Kahili King die hawaiianische Huna-Philosophie beschreibt. Ich war sofort fasziniert von dieser Sicht auf die Welt, da ich dort viele Antworten auf die Fragen bekam, die mich seit meiner frühesten Jugend beschäftigt hatten.

Trotz dieser Begeisterung verlor ich Huna und dessen faszinierende Sicht auf die Welt im Laufe der Jahre jedoch wieder aus den Augen. Bis schließlich persönliche Umstände mich dazu gebracht haben, mich erneut auf die Suche nach Antworten zu machen. Das war im Jahr 2009. Damals habe ich mich erneut – intensiver als bei meinem ersten Kontakt – mit der Huna-Philosophie befasst. Ich habe Seminare und Workshops besucht, unzählige Bücher gelesen und vieles von dem ausprobiert, was ich gelernt hatte. Wöchentliche Treffen mit einer Gruppe weltweit verstreuter Gleichgesinnter auf der Onlineplattform „Second Life“ unter Anleitung von Serge Kahili King haben dazu beigetragen, meine Erfahrungen mit der Huna-Philosophie mehr und mehr zu vertiefen.

Irgendwann fiel mir dann auf, dass viele der „Hunatics“, wie einer die Huna-Begeisterten diese Gruppe einmal nannte, eine Ausbildung in NLP – dem Neurolinguistischen Programmieren – hatten. NLP war für mich damals neu, aber da es offensichtlich verbreitet in Huna-Kreisen war, hat es mich von Anfang an sehr interessiert. Ich fing an, Webinare und Online-Kurse im Bereich NLP zu besuchen (u.a. Martin Weiss mit *coachyourself.tv* und *bigshift.live*, André Loibl mit *changenow.de*) und war von der Wirksamkeit der dort gezeigten Formate sehr fasziniert.

Als ich dann sogar ein Buch mit dem Titel „NLP und Huna“ (Krusche (2009)) entdeckte, war für mich klar, dass ich mehr über NLP erfahren wollte. Und so reifte schließlich in mir der Entschluss heran, eine Ausbildung in NLP zu machen. Das Ende der Geschichte ist diese Masterarbeit.

Und eben weil mich die Verbindung von Huna und NLP von Anfang an so fasziniert hat, stand auch schnell der Entschluss fest, für die Masterarbeit ein Thema zu wählen, das diese Faszination widerspiegelt.

So entstand der Gedanke, ein Format zu entwickeln, das Prinzipien der Huna-Philosophie mit Ansätzen des NLP vereinigt. Ich nenne dieses Format „Symbol Blending“. Die vorliegende Arbeit beschreibt dieses Format und gibt konkrete Handlungsanweisungen, um das Format in verschiedenen Situationen einzusetzen.

Dabei fasziniert mich vor allem die Kombination von altem, bewährten Wissen mit neuen Methoden. Hier liegt meiner Meinung nach ein noch weitestgehend unerkannter Schatz verborgen. Warum das Rad immer wieder neu erfinden? Warum nicht auf die überlieferten Erfahrungen jahrtausendealter Menschheitsgeschichte aufbauen und sie mit unserem modernen Wissen zeitgemäß verbinden?

Mit der vorliegenden Arbeit möchte ich dazu beitragen, die Vorteile und Möglichkeiten einer solchen Verbindung von altem und neuem Wissen aufzuzeigen.

I – Theoretischer Teil

Die Huna-Philosophie

Huna, das ist eine überlieferte, hawaiianische Philosophie über das Leben. Huna ist keine Religion, eher eine Art und Weise, die Welt und das Leben zu betrachten, die ihre Wurzeln in alten hawaiianischen Überlieferungen hat. Im Huna geht es immer um Harmonie. Harmonie mit sich selbst, dem eigenen Körper und dem eigenen Denken. Aber auch Harmonie im Umgang mit unseren Mitmenschen und Harmonie im Umgang mit der Natur und der Erde als Ganzes.

Wenn wir an Hawaii – dem Ursprungsort der Huna-Philosophie - denken, dann denken wir an Sonne und Meer, an Surfer, Palmen und das Paradies auf Erden. Viele Menschen kennen auch das Wort „Aloha“, das auf Hawaii zur Begrüßung und zum Abschied verwendet wird. Aloha wird oft mit Liebe übersetzt, meint aber viel mehr als das.

Das Wort Aloha setzt sich zusammen aus Alo (hawaii.) für „mit jemandem oder etwas zusammen sein“, „eine Erfahrung teilen“, „Hier und Jetzt“, Oha (hawaii.) für „Freude“ und Ha (hawaii.) für „Lebensenergie“ (King (1990), S.70, *Übersetzung durch den Verf.*).

Zusammengefasst also etwa das „freudige Teilen der Lebensenergie in der Gegenwart“. Der Aloha-Spirit Hawaiis, der in dieser Übersetzung zum Ausdruck kommt, ist eine wichtige – wenn nicht die wichtigste - Basis der Huna-Philosophie und zugleich auch eines der sieben Prinzipien dieser Philosophie (vgl. Seite 7, *Die sieben Prinzipien*).

Entstehung und Hintergründe der Huna-Philosophie

Die Entstehung der Huna-Philosophie ist nicht ganz unumstritten. Das hat mehrere Ursachen. Zum einen war das alte Hawaii keine Schriftkultur, so dass es keine schriftlichen Quellen zur Entstehungsgeschichte dieser Philosophie gibt. Zum anderen gibt es nicht DIE eine Huna-Philosophie. Vielmehr gibt es mehrere „Systeme“ oder Ausrichtungen, die alle zusammen „Huna“ genannt werden. Zwei der bekanntesten dieser Ausrichtungen sind das Huna Max Freedom Longs und das Huna Serge Kahili Kings. Ich werde daher in diesem Kapitel beide Systeme kurz vorstellen, damit sich der Leser ein fundierteres Bild dieser Philosophie machen kann.

Das Huna Max Freedom Longs

Max Freedom Long war ein amerikanischer Lehrer, der von 1917 bis 1932 auf Hawaii lebte und arbeitete (wikipedia.de (1)). Long war während seines Aufenthalts auf Hawaii des Öfteren Zeuge von Heilungsritualen der sog. *Kahunas* geworden.

Das hawaiianische Wort „Kahuna“ ist vergleichbar mit dem japanischen „Sensei“ und bedeutet, dass jemand auf einem bestimmten Gebiet herausragende Fähigkeiten gewonnen hat. Ein Meister seines Faches könnte man auch sagen. Es gab und gibt Kahunas auf dem Gebiet des Bootsbaus, der Pflanzenkunde, des Surfens und eben auch des Heilens.

Letztere sind vergleichbar mit den „Schamanen“ anderer Völker. Sie lebten innerhalb der Gesellschaft ein normales Leben, waren aber gleichzeitig angesehene Heilskundige und immer dann gefragt, wenn es galt, Krankheiten und Verletzungen zu heilen.

Das Wissen dieser Kahunas wurde innerhalb der Familien von Generation zu Generation weitergereicht.

Long war so fasziniert von den teils spektakulären Heilungserfolgen der Kahunas, dass er mehr über deren Wissen erfahren wollte. Er befragte viele dieser Heilkundigen, erhielt jedoch nur ausweichende und vage Antworten (vgl. King (1985), S.5ff.).

Anfang der 30er-Jahre verließ er enttäuscht die hawaiianischen Inseln und kehrte zurück auf das amerikanische Festland. Dort hatte er nach eigenen Aussagen eine Eingebung: Das gesamte Wissen der Kahunas sollte in der hawaiianischen Sprache codiert vorliegen (Krotoschin (1990), S.37f.).

Aus dieser Überlegung heraus entwarf er ein System, das er „Huna“ nannte. Huna kann übersetzt werden mit „geheimes Wissen“. In diesem Sinne ist Huna esoterisches Wissen im eigentlich Wortsinn, nämlich das Wissen um die inneren, verborgenen Vorgänge in der Welt und im Menschen.

Das Huna Serge Kahili Kings

Neben dem oben beschriebenen Huna Max Freedom Longs ist das Huna Serge Kahili Kings die zweite in Europa am bekanntesten gewordene Ausrichtung der Huna-Philosophie. Ich beziehe

mich in meinen Ausführungen im Wesentlichen auf diese Ausrichtung des Huna, die moderner geprägt ist und dem westlichen Denken näherkommt als das Huna Max Freedom Longs.

Serge Kahili King kam nach eigenen Aussagen als Kind zusammen mit seinem Vater nach Hawaii (u.a. King (2009), S.7). Laut Serge Kahili King wurde sein Vater damals von einer hawaiianischen Familie – den Kahilis – adoptiert. Nach dem frühen Tod des Vaters wurde dann auch Serge King selbst von den Kahilis adoptiert und verbrachte die Zeit bis ins frühe Erwachsenenalter auf Hawaii.

Die Kahilis, die „einer der drei wichtigsten, spirituellen und heilerischen Traditionen“ (a.a.O) angehörte, war eine derjenigen Familien, in denen das Wissen der Kahunas von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Anfangs durch seinen Vater, später durch seinen Adoptivonkel Wana Kahili, wurde Serge Kahili King in den Traditionen der hawaiianischen Heilkundigen und Schamanen ausgebildet.

King fand dieses Wissen um die verborgenen Wirkzusammenhänge so nützlich, dass er es – mit dem Einverständnis seiner Adoptivfamilie - einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen wollte. Ihm war allerdings sehr schnell klar, dass dies nur auf eine an die moderne westliche Gesellschaft angepasste Art und Weise geschehen konnte. Serge Kahili King erwarb einen Doktorgrad in Psychologie und formte aus dem Wissen, das er von seiner Adoptivfamilie erlernt hatte, ein System, das die alten Weisheiten auf moderne Art transportierte. Dieses System nannte er ebenfalls Huna.

Insofern ist Huna zugleich sowohl jahrtausendealt, als auch modern. Es beinhaltet das überlieferte Wissen der alten Hawaiianer in einer modernen Form. Huna in diesem Sinne ist keine Entwicklung der hawaiianischen Kultur, spiegelt aber wichtige Elemente und Denkweisen dieser Kultur wieder. Ähnlich wie die christliche Mystik das esoterische Wissen des Christentums repräsentiert, nicht jedoch das Christentum als Religion, könnte man Huna als die moderne Repräsentation des esoterischen Wissens der hawaiianischen Kultur interpretieren.

Die sieben Prinzipien

Die wesentliche Basis für die Huna-Philosophie bilden sieben Prinzipien. Die sieben Prinzipien bilden eine Art Richtschnur, mit der man die Welt und das, was um einen herum geschieht,

betrachten und einordnen kann. Die sieben Prinzipien sind für die Huna-Philosophie in etwa das, was die Vorannahmen für das NLP sind (vgl. Seite 15, *NLP-Vorannahmen und Huna*).

Serge Kahili King wurden diese Prinzipien in Form von Sprichwörtern vermittelt. Später „übersetzte“ King diese Sprichwörter in kurze Prinzipien, denen er jeweils Namen aus der hawaiianischen Kultur und Sprache gab (youtube.com (1)).

Im Folgenden gebe ich einen kurzen Überblick über diese Prinzipien, weil sie für das Verständnis der Huna-Philosophie eine wesentliche Rolle spielen. Dabei beziehe ich mich im Wesentlichen auf die Ausführungen in „Urban Shaman“ (King (1990), S.52ff.). Im Kapitel *NLP und Huna* erfolgt dann zusätzlich eine Gegenüberstellung der Prinzipien der Huna-Philosophie mit den Vorannahmen des NLP.

Jedes der sieben Prinzipien hat eine Haupt- und eine oder mehrere daraus abgeleitete Nebenbedeutungen. Die Kenntnis dieser sieben Prinzipien gibt einen tiefen Einblick in die Philosophie des Huna.

1. Ike – Die Welt ist das, was du denkst, dass sie ist.

Das erste Prinzip der Huna-Philosophie besagt, dass die Welt nicht unabhängig von uns existiert, sondern dass wir die Welt mit unseren Gedanken und Überzeugungen aktiv formen. Dies geschieht auf mehreren Ebenen. So haben z.B. unsere Pläne einen großen Einfluss darauf, ob wir eine Gegebenheit als gut oder schlecht empfinden. Der Regen am Nachmittag freut den Landwirt, verärgert aber den Ausflügler. Der Regen an sich ist aber weder gut noch schlecht, erst wir geben ihm seine Bedeutung – und die variiert je nach unseren Vorhaben und Zielen.

Auf einer etwas subtileren Ebene haben unsere Gedanken und Überzeugungen Einfluss auf unsere Gefühle, die wiederum großen Einfluss darauf haben, wie wir in bestimmten Situationen agieren. So wird z.B. der Gedanke „Ich schaffe das eh‘ nicht“ kaum dazu beitragen, eine Prüfungssituation erfolgreich zu meistern. Hier bewegen wir uns im Bereich der aus dem NLP bekannten Glaubenssätze.

Die Bedeutung des ersten Prinzips der Huna-Philosophie geht aber noch über diese Art der Realitätsgestaltung hinaus. Hinter diesem Prinzip steht der Gedanke, dass unsere Gedanken das zu ihnen in Resonanz gehende Äquivalent anziehen und wir so tatsächlich

aktiv unsere Realität gestalten. Einfach ausgedrückt: „ (...) positive thoughts will attract positive people and events, negative thoughts will attract negative people and events.“ (King (1990), S.53).

Das dahinterstehende Konzept wurde als „Law of Attraction“ nach dem Erscheinen des Bestsellers “The Secret” von Rhonda Byrne (vgl. Byrne (2007)) sehr populär. Aber auch die moderne Physik kommt zu ganz ähnlichen Ergebnissen. So beschreibt Jörg Starkmuth in seinem Buch „Die Entstehung der Realität“ sehr ausführlich den aktuellen Stand der Forschungen der theoretischen Physik zu diesem Thema und kommt zu dem Schluss: „Welche potenzielle Zukunft wir ansteuern, wird ausschließlich davon bestimmt, worauf unsere Aufmerksamkeit (...) gerichtet ist.“ (Starkmuth (2005), S.165).

Wenn die Welt das ist, was wir denken, dass sie ist, bedeutet das auch, dass es keine absolute Wahrheit gibt. Es gibt nicht DIE eine Wahrheit. Vielmehr ist das wahr, was wir entscheiden, was unsere Wahrheit sein soll. „Therefore, all systems that describe life and its workings are arbitrarily made up based on certain decisions to accept certain interpretations of experience.“ (King (1990), S.57). Und das schließt natürlich auch die Huna-Philosophie selbst ein. Somit ist Huna eine der wenigen Weltanschauungen, die ich kenne, die von sich selbst sagen, dass sie nur eine von vielen Möglichkeiten sind, die Welt zu betrachten.

2. Kala – Es gibt keine Grenzen

Das zweite Prinzip der Huna-Philosophie beruht auf der Annahme, dass das Universum unendlich ist. Diese Annahme folgt unmittelbar aus dem ersten Prinzip (Ike). In einem unendlichen Universum kann es keine endlichen Dinge geben, alles ist daher grenzenlos (a.a.O., S.58). Im übertragenen Sinne gilt das auch für das, was wir zu erreichen imstande sind. Grenzen existieren daher letztlich nur in unserem Kopf.

Als eindrucksvolles Beispiel für diese Sicht auf die Welt wird immer wieder Roger Bannister angeführt, dem es 1954 als erstem Menschen der Welt gelang, die englische Meile unter vier Minuten zu laufen (wikipedia.de (2)). Bis dahin galt die „Four-Minute-Mile“ als physiologisch unmöglich.

Das in meinen Augen wirklich interessante an dieser Geschichte ist allerdings, dass es noch im gleichen Jahr mehreren weiteren Sportler gelang, diese Leistung zu wiederholen, an der sich zuvor jahrzehntelang unzählige Sportler erfolglos versucht hatten (sonstige Links (1)). Erst als Roger Bannister durch seinen Lauf die Grenze in den Köpfen der Sportler verschoben hatte, wurden diese Leistungen möglich. Heute muss man alleine schon für die Qualifikation zu den Olympischen Spiele die Meile unter vier Minuten laufen.

Grenzen sind aber trotzdem wichtig in unserem Leben, denn sie ermöglichen uns erst, Erfahrungen in dieser Welt zu machen. Weil wir Erfahrungen immer im Gegenüber mit etwas oder jemandem machen. King nennt diese Art von Grenzen „creative limitations“ und unterscheidet sie von den „filtered limitations“, solchen Grenzen, die uns daran hindern, neue Erfahrungen in unserem Leben zu machen (King (1990), S.58).

Die Annahme, dass es keine Grenzen gibt, hat eine weitere Bedeutung. Wenn es nämlich keine Grenzen gibt, ist alles mit allem verbunden. Trennung ist eine Illusion, die nützlich in unserem Alltagsleben sein kann, die aber letztlich nur ein Konstrukt unseres Denkkapparates ist. Auch hier wieder kommt die moderne Physik zu ganz ähnlichen Schlussfolgerungen (Starkmuth (2005), S.222f.).

Auch wenn alles mit allem verbunden ist, sind diese Verbindungen jedoch nicht immer aktiv. Erst wenn wir unsere bewusste Aufmerksamkeit auf etwas richten, wird die Verbindung quasi aktiviert und Informationen können ausgetauscht werden (King (1985), S.69f.). Im Huna spricht man in diesem Zusammenhang vom sog. „Aka“ bzw. vom „Aka-Web“. Interessanterweise taucht der Wortstamm „Aka“ auch in dem aus Indien stammenden Konzept der „Akashic Records“ auf, das im Wesentlichen denselben Grundideen wie das Aka-Konzept des Huna folgt.

3. Makia – Energie folgt der Aufmerksamkeit

Alles auf dieser Welt ist letztlich Energie. Das bestätigt auch die moderne Physik. In der Sichtweise der Huna-Philosophie sind auch unsere Gedanken und unbewussten Überzeugungen Energie. Energiemuster, die einander entsprechen, gehen gegenseitig

in Resonanz. Auf diese Weise „ziehen“ wir die Ereignisse und Dinge in unser Leben, die unserem Energiemuster (also unseren Gedanken und Überzeugungen) entsprechen.

Alles, was wir in unserem Leben als konstant wahrnehmen, ist in dieser Sichtweise daher das Ergebnis einer unbewussten, gewohnheitsmäßigen, fokussierten Aufmerksamkeit (King (1990), S.63). Wenn wir etwas in unserem Leben verändern wollen, müssen wir daher als erstes unsere Aufmerksamkeit darauf richten (King (2009), S.9). Solange wir uns unserer Probleme nicht bewusst sind, können wir sie auch nicht ändern.

Aber das gleiche gilt auch andersherum: Die Aufmerksamkeit folgt der Energie. Da, wo viel Energie ist, dahin geht unsere Aufmerksamkeit. Laute Geräusche oder helle Lichter ziehen unsere Aufmerksamkeit auf sich, ein Effekt, den man sich z.B. in der Straßenreklame zunutze macht – und der dafür sorgt, dass wir häufig in unseren Denkmustern und Vorstellungen gefangen bleiben. Der aber andererseits auch für eine Kontinuität in unserem Leben sorgt, ohne die wir unser Leben nicht leben könnten. Jörg Starkmuth beschreibt diesen Mechanismus in seinem Buch als „Realostat“, angelehnt an den Thermostat in der Wohnung, der für eine gleichbleibende Temperatur sorgt (Starkmuth (2005), S.167).

4. Manawa – Jetzt ist der Moment der Macht

Die Bedeutung der Gegenwart wird in allen Religionen und Philosophien immer wieder betont. Auch die in den letzten Jahren sehr populär gewordene Achtsamkeitsbewegung zielt genau darauf ab, mehr und mehr in die Gegenwart zu kommen (vgl. Wilker (1998), S.37).

Das vierte Prinzip der Huna-Philosophie – Manawa – zielt in die gleiche Richtung und besagt, dass wir nur im gegenwärtigen Augenblick die Möglichkeit haben, Einfluss auf die Umstände und Dinge in unserem Leben auszuüben. Solange wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft sind, haben wir daher keine Macht, etwas in unserem Leben zu verändern.

Eine der Nebenbedeutungen von Manawa ist daher auch, dass das bewusste Wahrnehmen unserer Sinnesmodalitäten unsere Macht, Einfluss auf unser Leben auszuüben, vergrößert. Eben weil das Wahrnehmen unserer Sinne uns sehr schnell in den gegenwärtigen Moment zurückbringt.

„Manawa – Jetzt ist der Moment der Macht“ ist aber noch viel radikaler in seiner Bedeutung. Es besagt, dass unsere Vergangenheit in keinem Moment unseres Lebens irgendeine Macht über uns hat. „It is your beliefs, decisions, and actions today about yourself and the world around you that give you what you have and make you what you are.“ (King (1990), S.66). Das, was uns jeden Tag als ein Spiegelbild des vorherigen Tages erscheinen lässt, sind in dieser Sichtweise die Erinnerungen und Gewohnheiten, die wir in uns tragen. Diese sorgen dafür, dass wir jeden Tag erneut unsere Probleme auf die uns bekannte und gewohnte Weise kreieren. Je mehr wir unsere Gewohnheiten und Denkmuster durchbrechen können, desto radikaler können wir jeden Tag völlig neu erschaffen.

Interessant in diesem Zusammenhang finde ich, dass King bereits im Jahre 1990 darauf hinweist, dass selbst unsere Gene keinen Einfluss auf uns haben: „Your genes do not determine what you are or what occurs in your body. Instead, as an effect of your beliefs, you select out of the immense resources of your gene pool those characteristics that best reflect your present beliefs and intentions.“ (a.a.O.). Damit nimmt King bereits früh die Ergebnisse der seit den 2000er-Jahren populär gewordenen Epigenetik vorweg (vgl. sonstige Links (2)).

5. Aloha – Lieben bedeutet, glücklich mit etwas oder jemandem zu sein

Die Bedeutung und die Herkunft des Wortes „Aloha“ hatte ich bereits oben beschrieben. Aloha und der Aloha-Spirit ziehen sich wie ein roter Faden durch die Huna-Philosophie.

In unserem Sprachgebrauch hat das Wort „Liebe“ sehr unterschiedliche Bedeutungen. Angefangen über die platonische Liebe, über die Liebe zu unseren Haustieren, die Liebe zu unserm Hobby bis hin zur sexuelle Liebe, sind alle Varianten unter diesem Begriff vertreten. Und oft werden auch Eifersucht und Misstrauen mit dem Wort Liebe in

Verbindung gebracht: „Wenn du mich wirklich lieben würdest, wärst du eifersüchtig gewesen“.

In der Huna-Philosophie ist die Bedeutung der Liebe dagegen sehr einfach definiert. Lieben bedeutet, glücklich zu sein. Je mehr Liebe ich empfinde, desto glücklicher bin ich mit jemandem oder mit etwas. Eifersucht und Misstrauen sind in dieser Sichtweise nicht Ausdruck der Liebe, sondern Ausdruck von Ängsten und Zweifeln.

Deshalb gilt: Je mehr Kritik am anderen in einer Beziehung vorherrscht, desto weniger Raum ist für die Liebe da. Und andersherum, je mehr positive Seiten ich am anderen sehe und wertschätze, desto mehr Raum ist für die Liebe da (vgl. King (1990), S. 71).

In diesem Zusammenhang taucht der in der Huna-Philosophie sehr wichtige Begriff „blessing“ (segnen bzw. Segen) auf. Etwas zu segnen bedeutet im Huna, es wertzuschätzen und diese Wertschätzung in Worten oder Gedanken auszudrücken. Wegen des dritten Prinzips (Makia) verstärkt diese Wertschätzung, das, worauf meine Wertschätzung gerichtet ist, während die Kritik am anderen in dieser Sichtweise das verstärkt, was ich kritisiere (a.a.O., S.72).

Huna ist eine schamanisch geprägte Sicht auf das Leben. Das Universum, die Quelle des Lebens, wird als unendlich und sich seiner selbst bewusst angenommen. Aus der Unendlichkeit des Universums folgt, dass alles auf dieser Welt ebf. unendlich und sich seiner selbst bewusst ist (a.a.O.). Huna betrachtet daher alles auf dieser Welt (auch den Wind, die Wolken und sogar den Computer, an dem ich gerade diese Arbeit verfasse) als lebendig in dem Sinne, dass es fähig ist, in unterschiedlichem Maße auf seine Umwelt zu reagieren.

Deshalb kann ich mit dem oben beschriebenen Segnen (wertschätzen) nicht nur positiven Einfluss auf die Menschen um mich herum ausüben, sondern auf alles auf dieser Welt. In dieser Sichtweise werden beispielsweise mein Auto oder mein Computer umso besser funktionieren, je regelmäßiger ich ihre Arbeit für mich wertschätze. Das bestätigt auch unsere Alltagserfahrung: Manche Menschen „können einfach nicht mit Computern“. Sobald sie sich an einen PC setzen, stürzen Programme ab oder es gibt

andere Probleme. Meist haben diese Menschen auch kein gutes Bild über Computer und betrachten sie eher als notwendiges Übel denn als Hilfsmittel zur Erleichterung von anstehenden Aufgaben.

6. Mana – Alle Macht kommt von innen

Für unsere christlich geprägte westliche Welt scheint dieses sechste Prinzip zunächst sehr fragwürdig. Wir sind es gewohnt, uns eher als machtlos zu betrachten im Angesicht der Welt und eines allmächtigen christlichen Gottes – ein Gottesbild, mit dem die meisten von uns aufgewachsen sind.

Wenn aber das Universum (oder Gott) unendlich ist, dann ist auch seine Macht an jedem Ort gleichermaßen vorhanden – also auch in jedem von uns. Die Huna-Philosophie geht daher davon aus, dass nichts in unserem Leben ohne unsere bewusste oder unbewusste Zustimmung passiert. „Nothing ever happens to you without your participation“, schreibt Serge Kahili King dazu (King (1990), S.74).

Das bedeutet aber nicht, dass es bei der Frage nach der Verantwortung für die unschönen Dinge in unserem Leben darum gehen muss, uns selbst oder andere zu verurteilen. Meist sind wir uns der Glaubenssätze und Überzeugungen, die negative Ereignisse in unserem Leben nach sich ziehen ja gar nicht bewusst.

Umso wichtiger ist es dann aber, sich diese bewusst zu machen und anschließend die Verantwortung dafür zu übernehmen, diese zu verändern. „If the power was in you to create it, than the power is in you to change it.“ (a.a.O., S.75).

Aber: Alles auf dieser Welt „besitzt“ diese Macht. Oder besser ausgedrückt: Durch alles auf dieser Welt wirkt diese universale Macht. Deshalb ist in der Sichtweise des Huna auch alles auf dieser Welt fähig, seine Welt zu beeinflussen und auf die eine oder andere Art und Weise zu gestalten.

7. Pono – Wahr ist das, was funktioniert

Das hawaiianische Wort „Pono“ hat viele Bedeutungsebenen und kann sowohl als Substantiv, Adjektiv oder Verb benutzt werden. Die Grundbedeutung liegt jedoch darin, dass etwas richtig und angemessen ist (vgl. wikipedia (3)).

Wir kennen das Wort in seiner Verdopplung auch aus dem „Ho’oponopono“ – dem hawaiianischen Vergebungsritual. Die Verdopplung im Hawaiianischen ist eine Steigerungsform und bedeutet hier so viel wie „etwas richtigmachen“ oder „etwas (wieder) in Ordnung bringen“. Das siebte Prinzip der Huna-Philosophie besagt, dass das wahr und richtig ist, was funktioniert. Oder wie Albert Einstein es einmal ausgedrückt haben soll: „Wahrheit ist, was den Test der Praxis besteht.“.

Da bedeutet allerdings nicht, dass der Zweck die Mittel heiligt. Da die Energie der Aufmerksamkeit folgt (Makia), ist es genau umgekehrt: Der Zweck (das Ergebnis) richtet sich nach den Mitteln, die ich verwende. „Violent means will produce violent results, and peaceful means will produce peaceful results.“ (King (1990), S.77). Huna verfügt an dieser Stelle über so etwas, wie eine eingebaute Ethik.

Was das siebte Prinzip eigentlich bedeutet ist, dass wenn eine Methode nicht funktioniert, ich einfach eine andere Methode wählen sollte. In einem unendlichen Universum gibt es immer mehr als einen Weg zur Lösung eines Problems. In diesem Sinne ist alles Huna, was hilft, die erwünschten Ergebnisse zu bekommen: „If it works, it’s Huna“, sagen die Anhänger der Philosophie (vgl. auch King (2004), S.9f.).

Huna ist daher sehr flexibel, wenn es um die Auswahl geeigneter Methoden geht. Im Gegensatz zu vielen esoterisch ausgerichteten Systemen, lehnt die Huna-Philosophie z.B. die westliche Medizin nicht ab, sondern begreift sie als eine von vielen Möglichkeiten und Methoden der Heilung. Oft ist es sogar so, dass die Arbeit mit mehreren Methoden gleichzeitig besonders gute Ergebnisse liefert.

NLP und Huna

Schon beim schnellen Überfliegen der sieben Prinzipien der Huna-Philosophie wird deutlich, wie viele Ähnlichkeiten es zwischen diesen Prinzipien und den Vorannahmen und verschiedenen Ansätzen des NLP gibt.

Im Folgenden werde ich näher auf die Gemeinsamkeiten und auch auf die Unterschiede der beiden Systeme eingehen. Dabei beschränke ich mich auf eine Auswahl der Vorannahmen und Grundsätze des NLP (nach Lapp (a) (o.J., S.24f.) und Grochowiak & Haag (2007), S.15)) und vergleiche diese jeweils mit den Prinzipien und Annahmen der Huna-Philosophie.

NLP-Vorannahmen und Huna

Zunächst ein Vergleich einiger ausgewählter Vorannahmen des NLP mit den Prinzipien und Grundsätzen der Huna-Philosophie.

1. Jeder lebt in seinem Modell der Welt

Wir nehmen die Welt über unsere Sinnesorgane wahr. Diese sind in ihrer Wahrnehmung aber beschränkt. So reagieren z.B. die Lichtsinneszellen unserer Netzhaut nur auf Licht mit einer Wellenlänge von ca. 400-800 nm (sonstige Links (3)). Lichtreize außerhalb dieses Spektrums sind für uns nicht wahrnehmbar. Ähnliches gilt für alle unsere Sinnesorgane. Aus der Gesamtheit der Informationen über unsere Welt filtern wir also alleine schon aufgrund der Beschränktheit unserer Sinnesorgane nur einen Bruchteil heraus.

Von diesen wiederum gelangt aber nur ein Teil in unser Bewusstsein. Viele Informationen werden ausgeblendet, weil sie nicht zu unseren Vorannahmen und Glaubenssätzen passen oder weil sie für uns im Moment keine Relevanz haben. Im NLP spricht man von Wahrnehmungsfiltern. Viele Informationen werden getilgt, andere werden generalisiert und verallgemeinert (vgl. sonstige Links (4)).

Letztlich erschaffen wir uns durch alle diese Prozesse ein inneres, verzerrtes Abbild der Wirklichkeit. Wir schaffen uns ein internes Modell der Welt um uns herum – das wir dann häufig mit der Wirklichkeit verwechseln.

Dass wir immer nur mit unserem internen Abbild der Welt interagieren, gibt uns aber auch die Möglichkeit, dieses interne Bild zu verändern, wenn unser aktuelles Modell der Welt für uns nicht funktional ist – uns also nicht guttut. Letztlich ist das der Grundgedanke hinter jeder Veränderungsarbeit: Wie schaffen wir es, unser Modell der Welt so zu verändern, dass es für uns funktionaler wird.

Das erste Prinzip der Huna-Philosophie (Ike) drückt ebenfalls genau diesen Ansatz aus: Die Welt ist das, was du denkst, dass sie ist. Sowohl im NLP als auch im Huna bildet diese Annahme die Basis für alle weiteren Schritte.

Huna geht hier allerdings noch einen Schritt weiter, da es nicht nur postuliert, dass wir uns ein internes Modell der Welt erschaffen, das wir verändern und mit dem wir interagieren können. Huna geht davon aus, dass wir die Realität um uns herum tatsächlich mit unseren Gedanken, Vorstellungen und Intentionen verändern und formen können. Das NLP lässt diese Frage dagegen offen und „erforscht (...) unsere Erfahrungen von innen her“. (O'Connor (2001), S.9).

2. Die Bedeutung von Kommunikation ergibt sich aus der Reaktion, die sie hervorruft – nicht aus der Absicht des Senders

Pono, das siebte Prinzip der Huna-Philosophie, besagt, dass das richtig ist, was funktioniert. Gemäß diesem Prinzip ist keine Methode von sich aus besser als eine andere. Es geht immer darum, ob ich mit einer Methode mein Ziel erreiche oder nicht.

Wahr ist, was funktioniert – und nicht das, was ich gerne möchte, was funktioniert. Und das gilt natürlich auch für den Kommunikationsprozess an sich.

Wenn meine Art und Weise – meine Methode – zu kommunizieren beim Empfänger nicht die gewünschte Reaktion hervorruft, dann muss ich meine Methode verändern. Entscheidend ist also das Resultat, nicht meine Absicht. Und das ist wiederum genau die Bedeutung der zweiten Vorannahme des NLP.

3. Jedes menschliche Verhalten ergibt einen Sinn + Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht

Der weiter oben beschriebene Aloha-Spirit ist die Grundlage der Huna-Philosophie. Dahinter steht der Gedanke, dass wir in einem uns wohlgesonnenen Universum leben, das nach Vervollkommnung und Harmonie strebt.

Letztlich ist aber auch dieser Gedanke natürlich nur eine willkürliche Entscheidung. Denn wenn es keine absolute Wahrheit gibt (Ike), ist alles eine Frage davon, wie wir die Welt sehen bzw. sehen wollen. Es geht immer darum, ob uns eine Sichtweise (ein Modell der Welt) uns hilft, glücklich zu werden.

„Die wichtigste Entscheidung, die wir treffen, ist (daher) ob wir glauben, in einem freundlichen oder feindlichen Universum zu leben“ (Albert Einstein).

Dieses Streben nach Harmonie beschränkt sich aber nicht nur auf das Universum als Ganzes. Da das Universum als unendlich angesehen wird (Kala), geht man im Huna davon aus, dass alles auf dieser Welt nach Harmonie strebt. Letztlich ist also jede Handlung darauf angelegt, den Zustand von Harmonie zu vergrößern.

Wenn ein Jugendlicher randaliert und Vandalismus betreibt, denn mag das aus der Suche nach Aufmerksamkeit geschehen. Die fehlende Aufmerksamkeit wird als Mangel wahrgenommen, der versucht wird, abzustellen. Letztlich steht selbst hinter solch zerstörendem Verhalten dann der Wunsch nach Harmonie.

Hinter jedem menschlichen Verhalten steht also eine positive Absicht. Im Huna würde man sagen, das hinter jedem menschlichen Verhalten das Streben nach einer Vergrößerung der Harmonie steht.

Im Gegensatz zum NLP weitet die Huna-Philosophie diese Annahme auf alles auf dieser Welt aus und beschränkt sie nicht nur auf das menschliche Verhalten. Auch ein Stein, ein Fluss, ja selbst menschengeschaffene Gegenstände haben nach der Huna-Philosophie dieses Streben nach Harmonie in sich verankert. Denn Huna betrachtet alles auf dieser Welt als Ausdruck des einen universalen Bewusstseins.

4. Menschen besitzen bereits alle Ressourcen, die sie für eine Veränderung benötigen

Ressourcen sind „Hilfsmittel bzw. Quellen, die einer Person zur Verfügung stehen“ (Grochowiak & Haag (2007), S.292). Verfügbar sind dabei aber nur solche Dinge, die eine Person auch innerlich abgebildet hat. Damit lässt sich der Begriff Ressourcen definieren als jede Kombination innerer Bilder, innerer Stimmen und Körperwahrnehmungen, die einer Person hilft, ein gestecktes Ziel zu erreichen.

Wenn ich z.B. viel Geld habe, innerlich davon aber kein Abbild geschaffen habe, steht mir diese Ressource nicht zur Verfügung – ich kann nicht darauf zugreifen. Wenn ein Athlet körperlich sehr fit ist, aber im Wettkampf das notwendige Selbstvertrauen (das Vertrauen in die eigenen Ressourcen) nicht aufbauen kann, wird er den Wettkampf nicht gewinnen.

Im NLP geht man nun davon aus, dass wann immer jemand den Wunsch für eine Veränderung seiner bisherigen Lebensumstände in sich trägt, er auch die für die Veränderung notwendigen Ressourcen besitzt – sonst hätte er den Wunsch nach dieser Veränderung nicht.

Es mag sein, dass ihm diese Ressourcen nicht bewusst sind, aber sie sind vorhanden. Johann Wolfgang von Goethe hat dies sehr schön ausgedrückt, wenn er sagt:

„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden. Was wir können und möchten, stellt sich unserer Einbildungskraft außer uns und in der Zukunft dar; wir fühlen eine Sehnsucht nach dem, was wir schon im stillen besitzen.“ (Johann Wolfgang von Goethe in Dichtung und Wahrheit, 9. Buch)

Das zweite Prinzip der Huna-Philosophie besagt, dass es keine Grenzen in unserem Leben gibt außer denen, die wir akzeptieren. In einem unendlichen Universum ist dessen unendliche Macht an jedem Punkt des Universums gleichermaßen vorhanden. Wenn wir Grenzen in unserem Leben erfahren, dann nur deshalb, weil wir sie auf irgendeiner Ebene unserer Existenz aus irgendeinem Grund für uns akzeptiert haben.

Nach dem sechsten Prinzip (Mana) kommt alle Macht aus dem (eigenen) Inneren. In uns tragen wir demnach die Macht (die Ressourcen!), um jede Veränderung in unserem Leben zu erreichen, die wir erreichen möchten.

Aber: Wir müssen uns diese Veränderung auch vorstellen können. Wir müssen daran glauben, dass wir die Möglichkeiten haben, diese Veränderung zu erreichen. Denn sonst sind wir in unseren eigenen, von uns kreierten Grenzen gefangen (Kala).

Ich finde, diese beiden Prinzipien der Huna-Philosophie stimmen sehr weitgehend mit der Vorannahme des NLP überein, dass wir alle Ressourcen für jede angestrebte Veränderung bereit in uns tragen.

5. Es gibt kein Versagen, nur Feedback + Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, tue etwas Anderes

Du kannst nicht versagen, versagen kann nur die von dir gewählte Methode. Das ist eine der Grundannahmen des NLP. Ob eine Methode versagt oder nicht, erkennt man an den Resultaten, die diese Methode gebracht hat. Stimmen die Resultate mit meinen Erwartungen bzw. Zielen überein, ist die Methode geeignet. Stimmen die Resultate nicht mit dem überein, was ich mir erhofft habe, habe ich ein Feedback erhalten und muss einen anderen Weg finden, mein Ziel zu erreichen.

Die gleiche Aussage finden wir im siebten Prinzip der Huna-Philosophie (Pono). Dort heißt es, dass das richtig ist, was funktioniert. Wenn etwas nicht funktioniert, heißt das nicht, dass das Ziel nicht das richtige für mich ist. Es heißt vielmehr, dass die Methode nicht (für mich) geeignet ist, mein Ziel zu erreichen. Ich bin dann frei, einen anderen Weg zu versuchen.

Und einen solchen anderen Weg gibt es immer. Denn in einem unendlichen Universum gibt es immer mehr als einen Weg, um ein Ziel zu erreichen – eine der Grundannahmen der Huna-Philosophie. „If the goal is important, you should never give up, you just change your approach.“ (King (1990), S.78).

Auch hier finden wir also wieder deutliche Parallelen zwischen den Grundannahmen des NLP und den Prinzipien des Huna.

6. Chunking – alle Menschen können Leistungen weit über ihre subjektiv empfundenen Grenzen hinaus vollbringen, wenn die Aufgabe in kleine Stücke geteilt wird

Diese Vorannahme des NLP zielt ebf. in Richtung des zweiten Prinzips der Huna-Philosophie – Kala, es gibt keine Grenzen. Dieses zweite Prinzip wird häufig auch in der Form ausgedrückt, dass alles möglich ist was wir uns erträumen können – wenn wir herausfinden, wie wir es anstellen können, unser Ziel zu erreichen.

Und eine der wichtigsten Methoden, ein Ziel zu erreichen, ist es, den Weg dorthin in kleine Schritte zu unterteilen. Das gesamte Projektmanagement, bei dem es ja immer um das Erreichen eines großen Ziels geht, baut auf diesem Ansatz auf (vgl. sonstige Links (5)).

Das Unterteilen eines großen Ziels in viele kleine Teilziele, also Teilschritte, ist damit eine Möglichkeit, herauszufinden, wie man es anstellt, sein Ziel zu erreichen.

Das ist aber genau die „Forderung“, die das zweite Prinzip der Huna-Philosophie aufstellt, wenn es darum geht, dass wir alles erreichen können, was wir uns erträumen können. Auch hier greifen die Ansätze des NLP und die des Huna wieder perfekt ineinander.

Allgemeine Grundsätze und Prinzipien des NLP und Huna

Neben den Vorannahmen gibt es auch eine Reihe allgemeiner Grundsätze im NLP, von denen ich nachfolgend einige mit den Prinzipien der Huna-Philosophie und dessen Grundsätzen vergleiche.

1. Rapport – Grundvoraussetzung erfolgreichen Coachings

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiche Coachingarbeit ist der Aufbau einer guten Verbindung mit dem Klienten. Im NLP nennt man diese Verbindung „Rapport“ und man hat Methoden entwickelt, um diesen Rapport aufzubauen und zu vertiefen (vgl. youtube.com (2)).

Dies geschieht durch das sog. „Pacen“, also das Spiegeln des jeweiligen Klienten. Pacing ist das „Angleichen des eigenen Ausdrucksverhaltens an das Ausdrucksverhalten einer anderen Person zum Aufbauen und Vertiefen von Rapport.“ (Grochowiak & Haag (2007), S.291). Dies kann sowohl auf der Ebene des Gesagten geschehen (auditives

Pacing) als auch auf der non-verbalen Ebene (Spiegelung der Lautstärke, der Tonalität, der Körperhaltung bis hin zu Spiegelung der Wertvorstellungen).

Der Rapport dient aber nicht nur dazu, beim Gegenüber ein Gefühl der Verbundenheit zu evozieren. Diese Verbundenheit schafft gleichzeitig den Zugang zu den Gefühlen und allgemein zur Innenwelt des Gegenübers (vgl. Lapp (a) (o.J.), S.41). Auf nahezu unerklärliche Art und Weise tauchen bei einem guten Rapport Gedanken und Einsichten auf Seiten des Coaches auf, die den Coachingprozess entscheidend voranbringen können. Gerade auch im systemischen NLP spielt diese Art der „Informationsübermittlung“ eine oftmals entscheidende Rolle und ist zugleich auch die Basis z.B. für die Aufstellungsarbeit.

In der Huna-Philosophie finden wir das Konzept des „Aka-Webs“. Aka bedeutet übersetzt so viel wie „Schatten“ oder „Essenz“ und wird als eine Art nichtmaterielle Substanz gedacht, die das gesamte Universum durchzieht und eben jene Verbindung zwischen allem auf dieser Welt schafft, von denen im zweiten Prinzip (Kala) die Rede ist, wenn es dort heißt, dass alles mit allem verbunden ist (King (1990), S.105).

Dieses Aka-Netz schafft nach der Huna-Philosophie die Bahnen, auf denen Energie – und damit Informationen – zwischen allem auf dieser Welt ausgetauscht wird. In diesem Sinne hat das Aka-Konzept Ähnlichkeiten zu dem früheren und mittlerweile verworfenen Konzept des Ethers aus der Physik. Mit dem Konzept des Quantenfelds hat die neuere Physik allerdings ein ähnliches Konstrukt wieder eingeführt.

Obwohl in der Sichtweise der Huna-Philosophie die Verbindungen zwischen allem auf dieser Welt durch das Aka-Netz immer vorhanden sind, sind diese Verbindungen nicht immer aktiv. Erst wenn wir unsere bewusste Aufmerksamkeit auf eine dieser Verbindungen lenken, wird die Verbindung aktiv und Informationen können ausgetauscht werden (Serge Kahili King, schriftliche Mitteilung).

Je mehr Gemeinsamkeiten wir dabei mit etwas oder jemandem haben (z.B. durch eine gemeinsame Geschichte, gemeinsame Erinnerungen usw.), desto leichter können wir diese Verbindung aktivieren und desto besser können Informationen über diese Verbindung ausgetauscht werden.

In der Sichtweise des Huna ist das z.B. der Grund dafür, dass Mütter häufig intuitiv spüren, wie es ihrem Kind geht oder das Paare, die bereits lange Zeit zusammen sind, ein Gefühl dafür entwickeln, was der andere gerade denkt und als nächstes sagen wird.

In meinen Augen liefert die Huna-Philosophie damit ein gutes Erklärungsmodell für den oben beschriebenen Rapport im NLP und hat also auch hier viele Parallelen zu den Grundsätzen des NLP.

2. NLP als Pattern-Interrupt

Untersucht man die Frage, was NLP eigentlich ist, stößt man auf viele Definitionen. Übersetzt bedeutet NLP „Neurolinguistische Programmierung“. Einige Definitionen setzen genau hier an und erklären NLP als eine Methode, mit der mit Hilfe von Sprache („Linguistik“) Einfluss auf das Unterbewusstsein und die neuronalen Verschaltungen des Gehirns („Neuro“) genommen wird, wobei letztere durch diesen Prozess neu programmiert werden („Programmierung“) (vgl. O’Connor (2001), S. 9ff.).

Eine Definition, die von Matt James stammt, einem amerikanischen NLPler, beschreibt NLP als „pattern interrupt“, also als Musterunterbrecher (sonstige Links (6)). James geht wie die Begründer des NLP John Grinder und Richard Bandler davon aus, dass alles menschliche Verhalten in Form von Mustern betrachtet werden kann. Möchte man das Verhalten ändern, muss man die dahinterliegenden Muster verändern.

In der Huna-Philosophie gibt es ein ganz ähnliches Konzept. Dort unterscheidet man drei Aspekte unseres Bewusstseins: *Ku*, *Lono* und *Kane* (benannt nach verschiedenen hawaiianischen Gottheiten).

Ku ist unser Körperbewusstsein und ist in etwa mit dem Begriff des Unterbewusstseins vergleichbar. Aufgabe des *Ku* ist es, Erinnerungen zu speichern (die nach Auffassung der Huna-Philosophie im Körper gespeichert werden) und die Körpervorgänge zu steuern.

Lono ist unser rationaler Verstand. Hauptaufgabe von *Lono* ist es, Entscheidungen zu treffen. *Kane* könnte man am ehesten mit „Höheres Selbst“ übersetzen. Es ist der Aspekt unseres Bewusstseins, der mit der Quelle des Seins, mit dem universalen Bewusstsein verbunden ist bzw. die Verbindung dazu aufrechterhält.

Im Huna gibt es nun die Auffassung, dass unsere persönliche Realität dadurch entsteht, dass *Kane* die Muster, die *Ku* gespeichert hat nutzt, um unsere Realität zu erschaffen. Ändern können wir diese Muster nach der Huna-Philosophie, indem wir *Lono* nutzen, um unsere Aufmerksamkeit bewusst auf die Dinge zu richten, die wir im Leben erreichen wollen.

Meiner Meinung nach ist dies eine ziemlich genaue Beschreibung der Vorgänge, wie man sich im NLP das Zustandekommen unseres Verhaltens – und damit das Zustandekommen unserer erlebten Realität – erklärt.

Die Begriffe mögen verschieden sein, aber die Kernaussagen sind dieselben: Unser Verhalten wird im Wesentlichen von unseren meist unbewussten Überzeugungen und Glaubenssätzen gesteuert. Damit erschaffen wir unser Modell der Welt und damit unsere Realität. Wollen wir dies ändern, müssen wir uns bewusst mit diesen Überzeugungen und Glaubenssätzen auseinandersetzen und Wege finden, diese zu verändern. Sowohl NLP als auch Huna stellen dafür verschiedenste Werkzeuge zur Verfügung.

3. Die Arbeit mit Submodalitäten

Unter Submodalitäten versteht man im NLP die „Bausteine unserer Gefühle“ (Lapp (a) (o.J.), S.142). Es sind „die feinen, subtilen Unterschiede, die wir in jedem Repräsentationssystem treffen“ (a.a.O.). So sind beispielsweise im visuellen Repräsentationssystem Qualitäten wie Größe, Form, Farbe, Helligkeit usw. die Submodalitäten, mit denen wir unsere inneren Bilder zusammenbauen.

Die Arbeit mit diesen Submodalitäten stellt einen wichtigen Teil der Arbeit mit den Klienten dar. Eine ganze Reihe von Formaten bedient sich der Änderung dieser Submodalitäten. Zu diesen gehören z.B. Formate wie Klapperstorch, die verschiedenen Ankertechniken, innere Bilder und Stimmen entmachten, Swish, Fast Phobia und viele mehr.

Allen Formaten gemeinsam ist, dass die Arbeit mit den Submodalitäten den Fokus auf die Wahrnehmungskanäle und deren inneren Repräsentation legen. Und das bringt den Klienten direkt zurück in den gegenwärtigen Augenblick.

Nach dem vierten Prinzip der Huna-Philosophie (Manawa) ist das Jetzt aber der einzige Moment, in dem wir die Macht haben, Dinge zu verändern. Serge Kahili King sagte dazu einmal sehr passend: „You can't get wet by the rain of yesterday and you can't get burnt by tomorrow's sun.“ (Serge Kahili King, schriftliche Mitteilung). Wieder gehen hier also NLP und Huna Hand in Hand.

Darüber hinaus gibt es in der Huna-Philosophie Techniken, die sehr vergleichbar mit den Submodalitäten-Formaten des NLP sind. Zu diesen gehören z.B. der sog. Tiki-Garten und die Arbeit mit inneren Symbolen.

Die Arbeit mit dem Tiki-Garten (Tiki bedeutet so viel wie Bild oder Statue) ist eine Art Phantasiereise, bei der man einen imaginären Garten aufsucht. Bestimmte Elemente in diesem Garten sind vorgegeben (eine Wasserquelle, Helfer und einen Gärtner), andere sind frei gestaltbar. Serge King spricht an dieser Stelle von „structured dreaming“ (King (1990), S.131).

Da der Garten eine Repräsentation des Unterbewussten darstellt, haben alle Elemente dieses inneren Gartens eine Bedeutung. Und andersherum: Ändert man die innere Repräsentation, also die Elemente des Gartens, hat das einen Einfluss auf die diesen Elementen zugrundeliegenden unbewussten Muster. Und da nach dem ersten Prinzip (Ike) die Welt das ist, was wir denken, dass sie ist, ändert man auf diese Weise seine Realität auch im Außen.

„Huna teaches that every aspect of our outer experience has its counterpart in thought, and that each of these can influence the other. In other word, your thoughts reflect your experience and your experience reflects your thoughts.“ (King (1985), S.147).

Die Arbeit mit dem inneren Garten kann kombiniert werden mit der sog. Symbolarbeit. Dabei lässt man sich von seinem Unterbewusstsein während des Aufenthalts im inneren

Garten ein Symbol geben, das für eine Herausforderung oder ein Problem in der realen Welt steht.

Anschließend bittet man die Helfer in seinem Garten, dieses Symbol auf irgendeine Art und Weise zu verschönern (a.a.O., S.151). Dass man das Symbol nicht ersetzt, sondern verschönert, hat den Vorteil, dass die angestrebte Verbesserung nicht als zu weit von der realen Ausgangssituation entfernt empfunden wird. So verhindert man, dass man unbewusst den Veränderungsschritt als zu groß empfindet, was den Erfolg in Frage stellen würde. Eine ähnliche Herangehensweise findet man z.B. auch beim Format *Anker verschmelzen* im NLP.

Sowohl die Arbeit mit den Elementen des inneren Gartens als auch die Arbeit mit inneren Symbolen bedient sich der aus dem NLP bekannten Submodalitäten. Durch Veränderung der Submodalitäten werden unbewusste Muster verändert, was dann wiederum die erlebte Realität verändert.

Auch hier finden sich also wiederum deutliche Parallelen zwischen NLP und der Huna-Philosophie.

II – Praktischer Teil

Das „Symbol Blending“ – Format

Im Folgenden gebe ich zunächst einen Überblick über die dem im Rahmen dieser Masterarbeit entwickelten Prozess zugrundeliegenden Ansätze und Methoden aus dem NLP und der Huna-Philosophie.

Anschließend erläutere ich den Ablauf des Prozesses, gehe auf mögliche Einsatzgebiete ein und beschreibe verschiedene Alternativvarianten zu dem Format. Im letzten Teil zeige ich dann die Erfahrungen auf, die ich mit dem Prozess gemacht habe.

Grundlagen

Das „Symbol Blending“ – Format vereint verschiedene Ansätze aus dem NLP und der Huna-Philosophie miteinander. Auf Seiten des NLP sind dies die Arbeit mit Submodalitäten, die aus der Telearbeit entnommene Arbeit mit Symbolen sowie die Arbeit mit Ressourcen. Auf Seiten der Huna-Philosophie sind dies die „Piko Piko – Atmung“ und „Kahi“, eine Methode, die eingesetzt wird, um körperliche Beschwerden zu lindern oder zu heilen.

Die Arbeit mit Symbolen und Submodalitäten

Submodalitätenformate stellen einen wesentlichen Anteil der verschiedenen Formate des NLP dar (vgl. Seite 24,

Allgemeine Grundsätze und Prinzipien des NLP). Im „Symbol Blending“ – Format kommen Submodalitäten zum Einsatz, wenn es darum geht, die störende bzw. erwünschte Körperwahrnehmung zu elizitieren (vgl. Seite 31, *Ablauf des „Symbol Blending“*). Auch das Verändern bzw. Intensivieren des neuen, gemeinsamen Symbols am Ende des Prozesses stammt aus der Arbeit mit Submodalitäten. Schließlich ist auch das Verschieben der jeweiligen Symbole an einen der Kraftpunkte bzw. die Stelle der störenden Körperwahrnehmung eine Form der Submodalitätenarbeit.

Während des Prozesses bittet der Klient sein Unterbewusstsein an mehreren Stellen um ein Symbol, das den gegenwärtigen bzw. den erwünschten Zustand repräsentiert. Dieses Vorgehen habe ich aus der Arbeit mit inneren Anteilen übernommen. Dort arbeitet man bei

der Entfernung von Fremdanteilen mit einem Symbol bzw. inneren Bild, das den Fremdanteil repräsentiert (vgl. Lapp (a) (o.J.), S.130).

Ressourcenarbeit

Als Ressourcenarbeit bezeichnet man im NLP solche Formate, die dem Klienten Zugang zu seinen bereits vorhandenen Ressourcen ermöglichen bzw. neue Ressourcen aufbauen. Ein Beispiel: Wenn ein Klient einen Entspannungsanker setzt, geht er während des Formats in eine Situation hinein, in der er bereits früher einmal den Zustand „Entspannung“ erlebt hat. Er macht sich also die Ressource „sich entspannt fühlen“ bewusst und erhält Zugang dazu. Der Zustand wird anschließend geankert, so dass der Klient jederzeit auf diese Ressource zugreifen kann.

Genau diesen Ansatz nutze ich im Format, wenn ich den Klienten bitte, sich eine Situation vorzustellen, in der er die erwünschte Körperwahrnehmung bereits einmal erlebt hat. Dadurch erhält der Klient Zugang zu der damit verbundenen Ressource, so dass er im weiteren Verlauf des Prozesses diese Ressource dann nutzen kann, um die unerwünschte Situation bzw. die unerwünschte Körperwahrnehmung zu transformieren.

Piko Piko – Atmung

Die Piko Piko – Atmung ist eine aus dem Huna stammende Atemtechnik, bei der es darum geht, in einen entspannten, offenen Zustand zu gelangen. Häufig wird die Piko Piko – Atmung am Beginn einer Technik eingesetzt, um deren Wirksamkeit zu erhöhen. Unter diesem Aspekt ist die Piko Piko – Atmung vergleichbar mit dem COACH-Zustand im NLP (vgl. Lapp (b) (o.J.), S.118).

Der hawaiianische Begriff „Piko“ bedeutet „Zentrum“, „Kopfspitze“ oder auch „Nabel“. Sowohl die Kopfspitze als auch der Nabel gelten in der Huna-Philosophie als besondere Kraftpunkte des menschlichen Körpers (King (1990), S.97). Hier weist das Huna-System Parallelen zum indischen System der Chakren auf (vgl. Lapp (a) (o.J) (a), S.33).

Die Atemtechnik funktioniert nun so, dass man sich beim Einatmen auf die Kopfspitze und beim Ausatmen auf den Bauchnabel konzentriert. Da nach dem dritten Prinzip der Huna-Philosophie (Makia) die Energie der Aufmerksamkeit folgt, regt diese Atemtechnik den Energiefluss im Körper an, Energieblockaden können sich auflösen und man wird insgesamt ruhiger und gelassener (sonstige Links (9)).

Neben dieser „Haupttechnik“ gibt es viele Varianten. So kann man sich z.B. während des Einatmens auf eine schmerzende Stelle im Körper konzentrieren und beim Ausatmen auf einen der Kraftpunkte des Körpers. Speziell diese Variante verwende ich in modifizierter Form auch für das „Symbol Blending“ – Format: Beim Einatmen konzentriert sich der Klient auf die Stelle und das Symbol der unerwünschten Körperwahrnehmung (bzw. der damit verbundenen Situation), beim Ausatmen konzentriert er sich auf das Symbol der erwünschten Körperwahrnehmung, das er zuvor an einen der Kraftpunkte verschoben hat.

Weitere Varianten der Piko Piko – Atmung binden z.B. natürliche Landschaftspunkte oder Bilder von Landschaften mit ein. Die weiter unten beschriebenen Varianten des „Symbol Blending“ – Formats bauen auf diesen Formen der Piko Piko – Atmung auf (vgl. Seite 33, *Naturvarianten*).

Kahi

„Kahi“ bedeutet übersetzt „Eins sein“ oder „Einheit“ und stammt ursprünglich aus der hawaiianischen Massageart *Lomi Lomi* (King (19990), S.97). Die Technik wird eingesetzt, um Schmerzen, Anspannungen oder Verletzungen im Körper zu heilen.

Die Ausführung der Technik ist relativ einfach: Man platziert eine Hand auf oder kurz über der zu behandelnden Stelle. Die andere Hand legt man auf einen der bereits oben erwähnten Kraftpunkte.

Die Huna-Philosophie kennt insgesamt 14 dieser Kraftpunkte: Kopfspitze, beide Schultern, Brustbein, Bauchnabel, Schambein, Handflächen, beide Fußsohlen, beide Hüftseiten, Halswirbelsäule (Erhebung) und Steißbein (King (1990), S.97).

Für die eigentliche Behandlung konzentriert man sich jetzt auf beide Hände bzw. die darunterliegenden Körperstellen gleichzeitig. Dies ist am Anfang meist schwierig, da man nicht gewohnt ist, die Aufmerksamkeit an zwei Stellen gleichzeitig zu fokussieren.

Es hat sich daher bewährt, anfangs schnell zwischen beiden Punkten hin und her zu wechseln und erst später, wenn dieser erste Schritt gut gelingt, auf beide Punkte gleichzeitig zu fokussieren. Zusätzlich kann während der Behandlung ein Mantra oder ein Chant wiederholt werden, was dabei hilft, den Fokus aufrechtzuerhalten. Das gleiche gilt für den Einsatz der Hände, deren Hauptaufgabe ebf. darin besteht, die Konzentration auf beide Punkte zu erleichtern. Entsprechend funktioniert die Technik prinzipiell auch ohne den Einsatz der Hände.

Da nach dem dritten Prinzip (Makia) die Energie der Aufmerksamkeit folgt, kriert man auf diese Weise einen Energiestrom, der die hinter den Schmerzen bzw. der Anspannung stehende Blockade lösen kann. „Because of the third principle the focus itself intensifies and harmonizes the energy in the body you are working on.“ (King (1990), S.98). Letztlich ist Kahi daher eine Methode, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Die Technik kann in mehreren Runden mehrmals hintereinander durchgeführt werden, solange, bis sich eine Verbesserung der Ausgangssituation einstellt. Eine „Runde“ besteht dabei aus jeweils drei bis vier tiefen Atemzügen, in denen Kahi angewendet wird (a.a.O.).

Das grundlegende Prinzip der Kahi-Technik – die Konzentration auf zwei Punkte gleichzeitig – ist auch als „Zwei-Punkt-Methode“ in den verschiedenen Ausrichtungen der Quantenheilung bekannt und hat in der hawaiianischen Huna-Philosophie ihren Ursprung (vgl. sonstige Links (7) und (8)).

Ich verwende das beschriebene Prinzip der Kahi-Technik im „Symbol Blending“ – Format, wenn der Klient sich auf die beiden Symbole an den jeweiligen Körperstellen für die unerwünschte und die erwünschte Körperwahrnehmung bzw. Situation gleichzeitig konzentriert. Hierdurch wird die Ausgangssituation transformiert und es kann auf neuronaler Ebene so das Muster für eine Neubewertung und damit für eine veränderte Entwicklung der Ausgangssituation entstehen.

Ablauf des „Symbol Blending“ – Formats

Ausgangspunkt für den Prozess ist entweder eine unerwünschte Körperwahrnehmung oder eine unerwünschte Situation mit der dazugehörigen unerwünschten Körperwahrnehmung. Vor dem Format sollte unbedingt der Ökologie Check durchgeführt werden.

1. Die aktuelle Ausprägung der unerwünschten Körperwahrnehmung bzw. Situation auf einer Skala von 1-10 einordnen
2. Die dazugehörige unerwünschte Körperwahrnehmung elizitieren
3. (Welcher Gedanke steht hinter der Körperwahrnehmung?)
4. Ein Symbol für die unerwünschte Körperwahrnehmung bzw. Situation geben lassen
5. Was möchte ich stattdessen haben, wie möchte ich mich stattdessen fühlen? Wo und in welcher Situation habe ich mich schon einmal so gefühlt?
6. (Wie lautet der Gedanke für den angestrebten Zustand?)
7. Ein Symbol für den angestrebten Zustand geben lassen
8. Symbol für den unangenehmen Zustand an die Stelle der unerwünschten Körperwahrnehmung verschieben, Symbol für den angenehmen Zustand an einen der Kraftpunkte aus der Huna-Philosophie verschieben (Kopfspitze, Schultern, Brustbein, Bauchnabel, Schambein, Handflächen, Fußsohlen, Hüftseiten, Halswirbelsäule (Erhebung), Steißbein). Dabei den Punkt so wählen, dass er möglichst entfernt vom „Problempunkt“ liegt. Wenn notwendig, die Hände als Konzentrationshilfe auf die beiden Punkte legen
9. Einatmen – Konzentration auf das Symbol und die Körperstelle des unangenehmen Zustands – Ausatmen – Konzentration auf das Symbol und den Kraftpunkt für den angestrebten Zustand – einige Male wiederholen
10. Dann auf beide Punkte gleichzeitig konzentrieren, Fokus einige Atemzüge aufrechterhalten bis sich das Gefühl einstellt, dass es gut ist. Falls das problematisch ist, kann man sich auch vorstellen, dass beide Punkte über eine Brücke, einen Regenbogen o.ä. miteinander verbunden sind und sich auf diese Verbindung konzentrieren
11. Wie verändert sich das alte Symbol für den bisherigen unangenehmen Zustand? Anschließend ein neues Symbol für die Vereinigung beider Zustände geben lassen
12. Das neue Symbol an die Stelle der ursprünglichen Körperwahrnehmung verschieben, einige Atemzüge darauf konzentrieren
13. Die Submodalitäten des neuen Symbols verstärken, wiederum einige Atemzüge darauf konzentrieren
14. Den Zustand erneut auf einer Skala von 1-10 einordnen, ggf. ab Punkt 9 wiederholen

Anwendungsgebiete des Formats

Das „Symbol Blending“ – Format lässt sich in verschiedenen Situationen einsetzen. So kann man mit dem Format direkt an körperlichen Beschwerden arbeiten. Dies können Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen und andere als störend empfundene Körperwahrnehmungen sein.

In diesen Situationen stellt das Format quasi eine Intensivierung der weiter oben beschriebenen Kahi – Technik dar (vgl. S.29, *Kahi*). Zur reinen Konzentration auf die beiden Punkte am Körper kommt dabei noch die Verwendung der Symbole und der damit verbundenen Ressourcen hinzu.

Darüber hinaus lässt sich das Format aber auch zum sog. „State Management“, d.h. zur bewussten Steuerung der eigenen Gefühlslage einsetzen. Dem State Management kommt im NLP bzw. im Coaching allg. eine ganz besondere Bedeutung zu. Im NLP unterscheidet man drei State-Arten: Ressourcen-State, Stuck-State und Separator-State (vgl. sonstige Links (10)). Ähnlich wie beim Setzen von Ankern ermöglicht das Format den Zugang zu Ressourcen wie „entspannt sein“, „motiviert sein“, „Energie haben“ usw., also das bewusste Ansteuern eines Ressourcen-States.

Um das Format in diesem Sinne einzusetzen, eliziert man zunächst wieder die mit der unerwünschten Gefühlslage einhergehende Körperwahrnehmung und lässt sich dafür ein Symbol geben. Anschließend sucht man nach einer Situation, in der man die gewünschte Gefühlslage bereits erlebt hat, geht in diese Situation hinein und lässt sich wiederum ein Symbol geben.

Das eigentliche Format läuft dann wie oben beschrieben ab.

Das Format lässt sich aber auch z.B. einsetzen, um nichtfunktionale Glaubenssätze zu verändern. Dazu eliziert man die mit dem nichtfunktionalen Glaubenssatz verbundene Körperwahrnehmung und lässt sich hierfür wieder ein Symbol geben.

Anschließend eliziert man die Körperwahrnehmung des angestrebten Gefühls, wenn man das Ziel erreicht hat, dessen Erreichung durch den nichtfunktionalen Glaubenssatz verhindert wird. Auch hierfür lässt man sich nun wieder ein Symbol geben und arbeitet anschließend wie gehabt mit den beiden Symbolen im Rahmen des Formats.

Schließlich lässt man sich das dritte, transformierte Symbol und gleichzeitig einen neuen, dazu passenden Glaubenssatz geben. Das Symbol verschiebt man an die Stelle der Körperwahrnehmung des nichtfunktionalen Glaubenssatzes, wobei man den neuen Glaubenssatz gedanklich wiederholt.

Formatvarianten

Neben der oben beschriebenen „Standardvariante“ habe ich zwei weitere Varianten entwickelt, die ich im Folgenden näher beschreibe. Beide Varianten lassen sich wiederum in allen oben beschriebenen Situationen anwenden.

Naturvarianten

Huna ist eine schamanisch geprägte Philosophie über das Leben (King (1990), S.13ff.). Insofern ist es nicht weiter verwunderlich, dass der Natur und der Verbindung mit ihr in der Huna-Philosophie eine ganz besondere Bedeutung zukommt.

Dass eine solche Verbindung mit der Natur und den in ihr vorkommenden Naturelementen möglich ist, ist eine Folge des zweiten Prinzips der Huna-Philosophie (Kala), nach dem alles mit allem verbunden ist.

Dabei kennt Huna 7 Naturelemente bzw. Naturkräfte: Wind, Feuer, Wasser, Pflanzen, Steine, Tiere und Menschen (Weigl (2018), S.17). Jedes dieser 7 Elemente steht für bestimmte Kraftqualitäten und Eigenschaften, wie z.B. Erkenntnis, Freiheit, Entschiedenheit usw. (a.a.O.). Entscheidend für die Auswahl des passenden Naturelements für die Arbeit an einem Anliegen ist dabei immer die persönliche Empfindung des Anwenders – eine direkte Folge aus dem ersten Prinzip (Ike), nach der die Welt das ist, was wir denken, was sie ist.

Folgt man diesem Gedanken weiter, so lässt sich das „Symbol Blending“ – Format auch auf diesen Bereich ausdehnen. Inspiriert ist diese Variante durch eine Art der Piko Piko – Atmung, bei der man sich beim Ausatmen auf Elemente der Natur in der näheren Umgebung konzentriert (siehe Seite 28, *Piko Piko – Atmung*).

Ausgangspunkt ist wiederum eine unerwünschte Situation bzw. Körperwahrnehmung, die elizitiert wird und zu der man sich ein Symbol geben lässt. Statt nun aber eine selbst erlebte

Situationen zu finden, in denen man die erwünschte Ressource bereits erlebt bzw. genutzt hat, sucht man sich Naturelemente, die die erwünschte Ressource repräsentieren.

So könnte z.B. ein ruhiger Bergsee für die Ressource „entspannt sein“ stehen, ein Vulkan könnte für die Ressource „Energie haben“ stehen. Natürlich lassen sich hier auch Tier- oder Pflanzenarten als „Ressourcengeber“ einsetzen (z.B. ein Löwe für die Ressource „mutig sein“ usw.). Auch Menschen sind ein Naturelement im Sinne der Huna-Philosophie und lassen sich in diesem Sinne im Format verwenden – ein Ansatz, der an das Modellieren einer Person im NLP erinnert.

Im weiteren Verlauf des Formats konzentriert man sich nun auf die Körperstelle der unerwünschten Körperwahrnehmung und gleichzeitig – anstatt auf einen der Kraftpunkte – auf das Element in der Natur, das für die erwünschte Ressource steht. Natürlich sollte das entsprechende Naturelement in diesem Fall auch verfügbar sein, d.h. man befindet sich gerade z.B. an einem Bergsee oder Vulkan.

Das ist natürlich nicht immer gegeben. Eine weitere Variante des Formats arbeitet daher mit Bildern dieser Naturelemente. Dazu stellt man sich einfach das entsprechende Bild (also z.B. der Bergsee oder der Vulkan) vor und verschiebt es an einen der Kraftpunkte. Anschließend läuft das Format wieder wie gewohnt ab und man konzentriert sich wieder gleichzeitig auf die beiden Punkte der unerwünschten und der erwünschten Körperwahrnehmung zusammen mit den dazugehörigen Symbolen bzw. Bildern.

Stellvertreteranwendungen

Eine weitere Folge aus dem zweiten Prinzip (Kala) ist, dass man das beschriebene Format auch stellvertretend für eine andere Person durchführen kann. Dieser Gedanke erscheint zunächst sehr abwegig.

Wer jedoch einmal erlebt hat, wie z.B. ein guter Rapport – eine der Grundvoraussetzungen für gutes Coaching – dazu führen kann, Einsichten in den Coachingprozess zu erhalten, die rational kaum nachvollziehbar sind, kann evt. auch diesen Gedanken in sein Modell der Welt integrieren.

Die Technik erfolgt prinzipiell genauso, wie weiter oben bereits beschrieben. Der Unterschied besteht jedoch darin, dass man die Technik nicht für ein eigenes Problem, sondern für das Problem von jemand anderem durchführt.

Dazu konzentriert man sich zunächst auf diese Person und verbindet sich so gedanklich mit ihr. Dadurch wird aus Sicht der Huna-Philosophie die Verbindung aktiviert (vgl. ab Seite 7, *Die sieben Prinzipien - Kala*). Anschließend führt man die Technik wie beschrieben durch und erhält dabei die Absicht aufrecht, dies stellvertretend für die jeweilige Person zu machen, die das Problem hat.

Alternativ kann man sich auch soweit in diese andere Person hineinversetzen, dass man gedanklich ein Stück weit mit dieser Person verschmilzt und dann die beschriebene Technik wie anfangs beschrieben bei sich selbst stellvertretend für die andere Person durchführen. King nennt diesen Prozess des gedanklichen Verschmelzens „Grokking“ und gibt eine detaillierte Anweisung für den Prozess (King (1990), S.151 ff.).

Hier stellt sich natürlich die Frage, inwieweit man dabei zuvor die Erlaubnis dieser Person einholen sollte. Eine der Grundsätze des NLP und des Coachings allgemein ist ja, kein Coaching ohne Auftrag (vgl. Lapp (a), S.8f.).

Muss ich also eine Person real um Erlaubnis fragen, wenn ich auf solch einer geistigen Ebene mit ihr arbeite?

Serge Kahili King sagt dazu, man solle die Erlaubnis auf der Ebene einholen, auf der man arbeitet (Serge Kahili King, schriftliche Mitteilung):

Arbeit man auf der realen Ebene 1:1 mit der Person, solle man auch auf dieser Ebene um Erlaubnis fragen (einen Coachingauftrag einholen). Arbeitet man auf einer geistigen Ebene, solle man sich die Erlaubnis auf dieser Ebene einholen (indem man gedanklich die Frage an die Person richte und auf die eigene Körperwahrnehmung dabei achte).

Im Zweifelsfall – so empfiehlt King – solle man immer auf der realen Ebene die Erlaubnis einholen, alleine schon deshalb, weil sonst die eigene Unsicherheit die Wirksamkeit der Technik verringern würde.

Grenzen des Formats

Sehr wichtig ist bei diesem Format – wie bei allen Interventionen – der vorherige Ökologie Check. Dies gilt natürlich auch für den Fall, dass man das Format für sich selbst als Selbstcoaching-Technik nutzen will. Hinter jedem Verhalten steht eine positive Absicht und auch eine unerwünschte Körperwahrnehmung kann daher sinnvoll sein.

Wenn ich mich z.B. nicht motivieren kann, anstehende Aufgaben zu erledigen, kann dies auch ein Ausdruck davon sein, dass ich mir zu wenig Erholungsphasen gönne. In diesem Fall wäre es kontraproduktiv, das Format einzusetzen, um die eigene Motivation zu steigern. Hat meine mangelnde Motivation dagegen andere Gründe, kann der Einsatz des Formats dagegen sehr sinnvoll sein (siehe Seite 37, *Praxiserfahrungen mit dem Format*).

Wie jedes Format, so kann auch dieses Format nur soweit wirken, wie es gelingt, die unbewussten Muster zu verändern, die zur Entstehung eines Problems beigetragen haben.

So ist es z.B. durchaus möglich, dass sich anfangs ein Erfolg einstellt und z.B. eine unangenehme Körperwahrnehmung verschwindet, diese jedoch nach einiger Zeit wieder erneut auftritt. In diesem Fall hat man die hinter dem Problem stehenden Ursachen nicht bearbeitet.

Hier sehe ich auch die Grenzen des Formats, da es eher auf einer symptomorientierten Ebene arbeitet. „Eher“, weil ich glaube, dass durch die Arbeit mit den inneren Symbolen und Bildern durchaus auch tiefgreifendere Änderungen möglich sind.

Möglich ist auch, dass sich nach der Verbesserung z.B. eines Schmerzgefühls, an einer anderen Stelle ein neues Schmerzgefühl zeigt, das scheinbar mit der ursprünglichen Problematik nichts zu tun hat.

Unsere Probleme sind häufig in unterschiedlichen „Schichten“ angelegt. Löst man eine dieser Schichten, kommt die darunterliegende Schicht zum Vorschein. Arbeitet man nun mit der neuen Problematik weiter, so kann man auf diese Weise tiefer in die Ursachen der Problematik eindringen und diese bearbeiten.

Insgesamt bin ich aber der Meinung, dass das „Symbol Blending“ – Format nicht so ursachenorientiert arbeitet, wie z.B. der aus dem NLP bekannte „Re-Imprint“.

Abschließend sei noch gesagt, dass die Anwendung des „Symbol Blending“ – Formats keinesfalls den Besuch eines Arztes bei länger andauernden bzw. ernsteren Problemen ersetzen soll. Die Huna-Philosophie betrachtet die moderne Medizin nicht als „schlecht“, wie das in manchen alternativen Heilungsrichtungen leider oft der Fall ist.

„Wahr ist, was funktioniert“ (Pono), und oft funktioniert gerade die Kombination verschiedener Systeme, Methoden und Ebenen am besten. Und hier schließt sich auch der Kreis, denn dieser Gedanke war ja gerade der Ausgangspunkt für meine Bemühungen, aus der Kombination von NLP und Huna ein neues Format zu entwickeln.

Praxiserfahrungen mit dem Format

Ich habe das Format in unterschiedlichen Situationen getestet, sowohl bei körperlichen Problemen, als auch bei psychischen Veränderungswünschen. Zusätzlich hatte ich Personen aus meinem Bekanntenkreis in die Technik eingeführt und auch beabsichtigt, auch deren Erfahrungen mit dem Format für die Auswertung aufzugreifen.

Da ich bisher jedoch keine Rückmeldung bekommen habe, stelle ich nachfolgend die Ergebnisse meiner Versuche mit dem Format qualitativ dar. Ich werde das Format aber weiterhin auch anderen Personen demonstrieren und hoffe auf ein entsprechendes Feedback.

Erfahrungen beim Einsatz des Formats bei...

1. Kopf- und Rückenschmerzen

Mehrfach habe ich das Format genutzt, um (leichtere) Kopfschmerzen damit zu bearbeiten. Die Erfahrungen dabei waren durchweg positiv. Meist verschwanden die Kopfschmerzen nach relativ kurzer Zeit (<30 min), ohne dass ich zusätzliche Maßnahmen ergriffen habe. In keinem der Fälle musste ich auf Kopfschmerztabletten zurückgreifen, was ich als sehr positiv erachte.

Auch bei der Bearbeitung von (verspannungsinduzierten) Rückenschmerzen habe ich gute Ergebnisse erzielen können. So waren Rückenschmerzen meist innerhalb ca. 30-60 min soweit reduziert, dass ich sie nicht mehr als störend empfunden habe.

Insgesamt bin ich mit den Ergebnissen des Formats bei der Behandlung (leichterer) körperlicher Symptome sehr zufrieden.

2. Entspannung und Stressbewältigung

Ich habe das Format verschiedentlich eingesetzt, um innere Anspannungen und das Gefühl des „Gestresst-Seins“ zu bearbeiten. Dabei habe ich mit Bildern aus der Natur gearbeitet, die ich mit Entspannung und Gelassenheit in Verbindung bringe. In den Fällen, in denen ich mit dem Format in diesen Situationen gearbeitet habe, waren die Resultate sehr positiv. Das Gefühl von Entspannung und Gelassenheit, das sich nach der Anwendung des Formats einstellte, hielt teilweise bis zum nächsten Tag an.

3. Motivation

Mehrfach habe ich das Format genutzt, um mich für anstehende Aufgaben zu motivieren. Dies hat jedes Mal sehr gut funktioniert – subjektiv betrachtet sogar besser als mit einem Motivationsanker, den ich mir für solche Situationen selbst gesetzt hatte. Insgesamt scheint das Format (zumindest für mich) im Bereich des State Management sehr gut zu funktionieren.

4. Änderung von Glaubenssätzen

Insbesondere bei der Arbeit mit Glaubenssätzen habe ich noch einmal festgestellt, wie wichtig der Ökologie-Check zu Beginn des Formats ist. Viele Glaubenssätze haben sich als Reaktion auf eine erlebte Situation herausgebildet und verfolgen die mit dem Bewältigen der Ursprungssituation verbundene positive Absicht.

Hier hat es sich für mich bewährt, vor dem eigentlichen Format mit den beteiligten erwachsenen Eigenanteilen zu arbeiten, um anders als oben beschrieben schon vor dem Format einen neuen Glaubenssatz zu finden, der die Absicht des ursprünglichen Glaubenssatzes ebf. berücksichtigt, dessen Nachteile aber vermeidet.

Während des Formats eliziert man dann die mit dem neuen Glaubenssatz und der dadurch möglich gewordenen Lebenssituation einhergehende Körperwahrnehmung und lässt sich dafür ein Symbol geben. Der Rest des Formats läuft dann wieder wie beschrieben ab: Verschieben der Symbole an die Stelle der Körperwahrnehmung bzw. einen der Kraftpunkte, Atmung bei gleichzeitiger Konzentration auf beide Punkte.

Bei Glaubenssätzen, die man z.B. von Bezugspersonen übernommen hat, kann man das Format dagegen wie oben beschrieben verwenden (vgl. Seite 33, *Naturvarianten*).

Um dabei die Körperwahrnehmung des alten, zu verändernden Glaubenssatzes elizitieren, habe ich mich gefragt, wozu der betreffende Glaubenssatz in meinem Leben führt bzw. geführt hat und bin dann in das dazugehörige Körperempfinden gegangen, habe es elizitiert und auf der Skala von 1 bis 10 eingeordnet. Manchmal ist es mir dabei allerdings schwergefallen, die entsprechende Körperwahrnehmung deutlich wahrzunehmen. In solchen Fällen habe ich mein Unterbewusstsein direkt um ein Symbol für den zu verändernden Glaubenssatz gebeten.

Auch ist es nicht immer ganz einfach festzustellen, ob das Format erfolgreich war, da sich ein veränderter Glaubenssatz ja i.d.R. nicht sofort sichtbar in der Außenwelt zeigt. Daher ist die Arbeit mit der Skala bei der Arbeit mit Glaubenssätzen besonders wichtig. Dazu habe ich noch eine Feedback-Variante aus dem Huna verwendet, bei der man sich selbst nach Abschluss des Formats fragt, ob man zu mehr als 50% von der neuen Variante des Glaubenssatzes überzeugt ist. In diesem Fall wäre der Fokus überwiegend auf das neue Ziel (den neuen Glaubenssatz) ausgerichtet und das Format wäre erfolgreich.

In diesem Sinne hat das Format auch bei der Veränderung von Glaubenssätzen für mich gut funktioniert. Inwieweit sich dies dann in einer veränderten Außenwelt niederschlägt, muss sich allerdings dann noch zeigen.

Fazit und Ausblick

Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit war die Frage, inwieweit sich altes, überliefertes Wissen und moderne Methoden miteinander kombinieren lassen und welche Möglichkeiten diese Kombination für die Veränderungsarbeit bietet.

Das von mir dafür entwickelte Format des „Symbol Blending“ hat meines Erachtens gezeigt, dass die Kombination von NLP und Huna in diesem Sinne sehr erfolgreich sein kann. Die erhaltenen Resultate bewerte ich als sehr positiv und vielversprechend, so dass ich mich auch

weiterhin mit der Kombination der beiden Systeme befassen werde und auch weitere Formate entwickeln möchte.

Insbesondere die Kombination von NLP mit der Arbeit mit Naturelementen, wie sie in der Huna-Philosophie praktiziert wird, liefert dabei viele neue Ansätze für die Entwicklung neuer Formate. Dabei ist es meines Erachtens nach gleichgültig, ob man als Anwender tatsächlich an die Existenz von „Spirits“ in der Natur glaubt, oder ob man den Einfluss der Vorstellungskraft auf das Unterbewusstsein in den Formaten als Auslöser für die Veränderungserfolge ansieht. Beides sind letztlich im Sinne der Huna-Philosophie nur Erklärungsmodelle, um eine wahrgenommene Wirklichkeit zu beschreiben.

Interessante Möglichkeiten ergeben sich in diesem Zusammenhang auch hinsichtlich der Einbeziehung von *Virtual Reality* in die Formate. In den letzten Jahren hat es hier große Fortschritte gegeben, die man sich für neue Ansätze in der Veränderungsarbeit zunutze machen könnte. So könnte ich mir z.B. vorstellen, dass der Klient sich mit Hilfe einer geeigneten VR-Anwendung an einen besonderen Platz in der Natur „begibt“, um dort mit den Naturelementen wie z.B. im „Symbol Blendung“ – Format beschrieben zu arbeiten (vgl. Seite 33, *Naturvarianten*).

Um echten Fortschritt zu erzielen, muss man neue Wege gehen. Die Kombination von Huna und NLP – von überliefertem und neuem Wissen – liefert dafür viele Ansätze. Dabei sollten wir uns nicht von möglichen Bedenken und Vorbehalten gegenüber anderen Sichtweisen auf die Welt leiten lassen, sondern offen und unbefangen neue Wege gehen. Schließen möchte ich daher mit einem Zitat von Pipi Langstrumpf:

„Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.“

Literatur

- King, Serge Kahili (1990): Urban Shaman. Simon and Schuster. New York.
- King, Serge Kahili (2009): Grenzenlose Kraft. Entdecken Sie Ihr Potential mit dem Stadtschamanen. J. Kamphausen Verlag, Bielefeld. 2. Auflage, 2010.
- King, Serge Kahili (2004): Huna. Der hawaiianische Weg zu einem erfüllten Leben. Lüchow-Verlag, Stuttgart.
- Krusche, Helmut (2009): NLP und Huna. Schirner Verlag. Darmstadt.
- Krotoschin, Henry (1990): Huna Praxis. Bewusste Lenkung des Schicksals. Bauer-Verlag, Freiburg. 3. Auflage, 1993.
- Byrne, Rhonda (2007): The Secret. Das Geheimnis. Goldmann Arkana, München.
- Starkmuth, Jörg (2005): Die Entstehung der Realität. Wie das Bewusstsein die Welt erschafft. Verlag J. Starkmuth, Bonn. 10. überarbeitete Auflage, 2009.
- King, Serge Kahili (1985): Mastering your hidden self. A Guide to the Huna Way. Quest Books, Wheaton. 13. Auflage, 2012.
- Wilker, Jessica (1998): Das Einmaleins der Achtsamkeit. Vom sorgsamem Umgang mit alltäglichen Gefühlen. Herder, Freiburg, Basel, Wien.
- Lapp, Susanne (a) (o.J., unveröffentlicht): Script zur NLP-Practitioner-Ausbildung 2016/17.
- Lapp, Susanne (b) (o.J., unveröffentlicht): Script zur NLP-Master-Ausbildung 2017.
- Grochowiak, Klaus & Susanne Haag (2007): Das Arbeitsbuch zur Practitioner Ausbildung NLP. CNLPA-Verlag, Wiesbaden. 2. Auflage, überarbeitete und erweiterte Ausgabe.
- O'Connor, Joseph (2001): NLP. Das Workbook. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten. 4. Auflage, 2011.
- Weikl, Susanne (2018): Energiequelle Natur. Neue Erde GmbH, Saarbrücken.

Verwendete Internetseiten

- wikipedia.de
 - (1) https://en.wikipedia.org/wiki/Max_Freedom_Long (30.09.18, 09:42)
 - (2) https://de.wikipedia.org/wiki/Roger_Bannister (01.10.2018, 12:04)
 - (3) <https://de.wikipedia.org/wiki/Ho%CA%BBoponopono> (03.10.18, 10:25)
- youtube.com
 - (1) https://www.youtube.com/watch?v=xY9Ne1me_g&t=238s (30.09.18, 17:18)
 - (2) <https://www.youtube.com/watch?v=dENi7K2IX4U&feature=youtu.be> (14.10.18, 16:46)
- sonstige Links
 - (1) <https://www.welt.de/sport/fitness/article165943811/Durchbrechen-Sie-die-Vier-Minuten-Schallmauer.html> (01.10.2018, 14:31)
 - (2) <https://www.spektrum.de/news/vaters-erbsuende/1258600> (02.10.2018, 09:08)
 - (3) <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/auge/1090> (04.10.2018, 10:24)
 - (4) <https://www.nlp-ausbildung-holzfuss.de/nlp-informationen/nlp-modelle/wahrnehmungsfiler> (04.10.2018, 10:30)
 - (5) <https://erfolgreich-projekte-leiten.de/zielhierarchie/> (08.10.2018, 13:19)
 - (6) <http://www.dr-matt.com/2018/09/18/nlp-patterns-and-procrastination/> (08.10.2018, 17:14)
 - (7) <https://de.scribd.com/doc/87876823/Quantum-Healing> (10.10.2018, 13:28)
 - (8) <http://beyondyouandme.com/quantum-core.html> (10.10.2018, 13:29)
 - (9) <https://www.huna.org/html/reducestress.html> (11.10.2018, 10:25)
 - (10) <https://www.landsiedel-seminare.de/nlp-bibliothek/practitioner/p-03-01-statemanagement.html> (12.10.2018, 17:33)