

The background of the cover is a photograph of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb in the upper center, casting a long, shimmering path of light across the water's surface. The sky is a mix of warm orange and yellow tones. In the middle ground, several dark, jagged rocks protrude from the water, with white foam from the waves crashing against their bases. The overall mood is serene and peaceful.

**SERGE KAHILI KING**

# **Huna**

**Der  
hawaiianische Weg  
zu einem  
erfüllten Leben**

**Lüchow**

## Dank

*Besonderer Dank an meinen lieben Freund Alf Lüchow, der mich immer wieder ermutigte, dieses Buch zu schreiben. Dank an Olivia Baerend, meine beharrlich-geduldige und hilfreiche Lektorin. Dank auch an meinen langjährigen Freund und treuen Literaturagenten John White.*

Serge Kahili King

Huna

Der hawaiianische Weg  
zu einem erfüllten Leben

Aus dem Amerikanischen  
von Wulfing von Rohr

Lüch©w

# Inhalt

1. Träume in Taten verwandeln
2. Der persönliche Erfolgsquotient
3. Sich selbst entwerfen
4. Der Verdopplungseffekt
5. Die Kraft der Konzentration
6. In der Mitte sein
7. Seinen Weg zum Erfolg lieben
8. Seinen Einfluss ausweiten
9. Das Geheimnis des Geldes
10. Das Restaurant der Welt
11. Angst vor Entscheidungen
12. Die Meisterformel für Erfolg

*`Ike `ia e ka nui manu*  
Von vielen Vögeln geachtet

## Widmung

*Dieses Buch ist den Teilnehmern und Teilnehmerinnen meiner Workshops gewidmet, die mir halfen, die hier vorgestellten Konzepte deutlich zu formulieren und weiterzuentwickeln.*

# 1. Träume in Taten verwandeln

*`Eu kolea i kona puapua; `eu ke kanaka i kona hanu  
Ein Wasserläufer bewegt sich mit Hilfe seines Rückstoßes,  
ein Mensch bewegt sich mit Hilfe seines Atems; deine Kraft  
zu handeln kommt aus dir selbst.*

Dieses Buch ist voller praktischer Ideen und Techniken, um deine Träume wahr werden zu lassen. Es baut auf der Huna-Weisheit auf, damit du deine geistigen, körperlichen und spirituellen Kräfte stärken kannst.

Huna ist eine sehr alte, pragmatische Philosophie, die aus einer ungewöhnlich genauen Beobachtung des Lebens erwuchs. Polynesischer Meister, auch Kahunas genannt, haben dieses spezielle Wissen gesammelt.

Die Huna-Weisheit lässt sich auf alles anwenden. Besonders gut geeignet scheint sie jedoch, um Ziele zu erreichen, Erfolg zu haben und um Träume in tatsächliche Handlungen zu verwandeln.

Das Wesen der polynesischen Sprache und ihrer Denkweise hat den alten Meistern gestattet, diese Philosophie in sieben Prinzipien klarer und tiefer Einsicht zusammenzufassen.

**`IKE** ist der hawaiianische Begriff für das erste Prinzip, den man übersetzen könnte mit »Die Welt ist das, wofür du sie hältst«. In Bezug auf Erfolg bedeutet das: wenn du etwas manifestieren möchtest, ist Glaube bzw. Vertrauen der wichtigste Faktor. Damit sind nicht bloßes Wünschen

oder eine intellektuelle Ansicht gemeint, sondern tief verwurzeltes, felsenfestes Wissen, das nicht in Frage gestellt wird. Alles weniger wird geringere Ergebnisse zeitigen. Das ist der Grund, warum so viele Menschen gemischte Erfolge erzielen, wenn sie beginnen, einen Traum zu verwirklichen.

**KALA** ist das zweite Prinzip. Es besagt »Es gibt keine Grenzen.« Das ist eine Erinnerung daran, dass das Universum unendlich ist. Damit wird alles möglich, wenn du herausfindest, wie du es anstellst. Und alles, was du tust, beeinflusst – eben weil es keine Grenzen gibt – auch die Welt um dich herum. KALA bedeutet auch Vergeben, Loslassen oder Befreien. Das weist hin auf die Wichtigkeit, Schuldgefühle, Verstimmungen und Spannungen zu lösen und zu beseitigen, die sich dem freien Fluss der Energie auf dein Ziel hin entgegenstellen.

**MAKIA** heißt: »Energie fließt dorthin, wohin die Aufmerksamkeit geht.« Das, dem du deine Aufmerksamkeit widmest, wird von dir angezogen. Je konzentrierter deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird, desto stärker ist die Anziehung. Das Problem dabei ist, dass sich die Anziehung einstellt, gleich, ob deine Aufmerksamkeit positiv oder negativ ist. Dieses Prinzip hat eine praktische Bedeutung in Bezug auf etwas, was viele Leute als extrem betrachten: du musst deinen Traum definieren und deine Ziele deutlich machen.

**MANAWA** sagt aus: »Jetzt ist der Augenblick der Kraft.« Wenn du dich an frühere Unzulänglichkeiten erinnerst, wird dich das entweder davon abhalten, vorwärts zu gehen oder es wird das Verhaltensmuster verstärken, das zu diesen Unzulänglichkeiten geführt hat. Wenn du dir über ein mögliches Versagen in der Zukunft Sorgen machst, wird

dich das entweder ebenfalls davon abhalten, vorwärts zu gehen oder jene Muster verstärken, die erst zum Fehlschlag führen. Träume manifestieren kannst du nur im Hier und Jetzt.

**ALOHA** meint, »Lieben heißt, glücklich mit dem zu sein, was du hast.« In Bezug auf die Verwirklichung bedeutet es zweierlei. Erstens: je mehr du mit dem in Frieden bist, was du jetzt hast, desto leichter wird es, gerade das zu verändern. Zweitens: je mehr du deinen Traum liebst, desto mehr regt er dich an und desto leichter fällt es dir, ihn wahr zu machen. Viele Menschen haben Träume, die aus Angst geboren sind. Sie wollen Wohlstand manifestieren, weil sie Angst vor Armut haben, oder sie streben Frieden an, weil sie sich vor Krieg fürchten. Dieses fünfte Prinzip weist darauf hin, dass die beste Methode, Wohlstand zu erreichen darin besteht, Wohlstand zu lieben, und die beste Methode, Frieden zu verwirklichen darin besteht, Frieden zu lieben.

**MANA** ist das sechste Prinzip. Übersetzt heißt es »Alle Kraft kommt aus dem Inneren.« Das heißt, dass es keine Macht außerhalb unserer selbst gibt. Es gibt keine Person, kein Wesen, kein Ding und keinen Umstand, die irgendeine Macht über uns besitzen. Aufgrund unserer eigenen Entscheidungen und Glaubensmuster können wir uns so verhalten, als ob andere mehr Macht über unser Leben hätten als wir selbst - aber die Kraft zu solchen Entscheidungen kommt auch von innen! Gott (oder das Universum, oder Unendliche Intelligenz, oder welchen Namen du auch vorziehst) handelt nicht über uns hinweg, sondern durch uns hindurch. Dieses Prinzip sagt aus: Wenn du einen Traum hast, hast du auch die Kraft, ihn zu



verwirklichen. Es steht selbstverständlich auch in deiner Macht, die Verwirklichung schwierig zu machen.

**PONO**, das letzte Prinzip, besagt: »Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.« Es kommt darauf an, was funktioniert, und die Mittel bestimmen dabei das Ziel. Falls du mit der Verwirklichung deines Traums fröhliche und freudvolle Ergebnisse erzielen möchtest, musst du fröhliche und freudvolle Methoden anwenden. Die spezielle Methode kann jedoch beliebig sein, es kann alles sein, was funktioniert. In der Huna-Weisheit benutzen wir viele Mittel und Techniken aus vielen Quellen, weil es sich bei Huna um ein System von Ideen handelt, aber nicht um ein System von Methoden und Techniken. Wenn es funktioniert, ist es Huna. Dieses siebente Prinzip sagt auch aus, dass du – wenn eine Methode nicht funktioniert – eine andere gebrauchen sollst. Wenn ein Plan nicht zum Ziel führt, dann verändere ihn. Solange die Mittel, die du benutzt, der Wirkung entsprechen, die du erreichen möchtest, kommt es nur auf dieses Endziel an und nicht auf eine bestimmte Technik oder einen besonderen Plan.

## Macht und Sinn

In diesem Buch werde ich viel über Macht oder Kraft sprechen, und deshalb möchte ich dieses wichtige Konzept erst einmal genauer erklären. Das Wesen, die Essenz von Kraft bzw. Macht ist Einfluss. Es geht dabei um das, was dich in die Lage versetzt, mit dem, was du tust, wirksam zu sein, die beabsichtigten Ergebnisse zu erzielen, andere zu bewegen, dir zu helfen. Und es ist das, was die Kraft von anderen beeinflusst, auch wenn das unabsichtlich geschieht.

Alles besitzt sowohl aktive als auch passive Aspekte von Macht. Eine Blume hat die aktive Kraft zu wachsen, zu blühen und sich fortzupflanzen. Sie trägt vielleicht auch die passive Kraft in sich, einer Biene Nahrung zu geben oder einem Menschen Freude zu bescheren. Das verstärkt wiederum ihre aktive Kraft, zu wachsen und sich fortzupflanzen. Ein Mensch hat die aktive Fähigkeit, eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen. Er bzw. sie besitzt aber vielleicht auch die passive Kraft, andere Menschen durch diese Leistung zu inspirieren.

Es gibt verschiedene Arten von Kraft oder Macht:

1. Die Kraft von Energie (zum Beispiel in den Elementen, in Stärke, in Emotionen oder in Schwingungen).
2. Die Macht der Gunst (die Fähigkeit, etwas zu geben oder zu verweigern, zum Beispiel Geld, Rang, Prestige, Zuneigung, Bestrafung, Schutz, Genuss, usf.).
3. Die Macht der Einschüchterung (also die Androhung oder Ausübung von Gewalt oder Verlust, usf.).
4. Die Kraft des Wissens (wie sie sich in Fertigkeiten ausdrückt, in Information oder Weisheit).
5. Die Macht der Autorität (zum Beispiel Selbstvertrauen oder das Vertrauen, Zugang zu einer anderen Kraft zu besitzen).
6. Die Kraft der Konzentration (wie bei Entscheidungen, in Entschlossenheit, bei Motivation und Sehnsucht).
7. Die Macht von Überzeugungen bzw. Glauben (zum Beispiel bei Annahmen, Einstellungen und Erwartungen).

Persönliche Macht ist die Kraft, das eigene Leben zu dirigieren und Verantwortung für das zu übernehmen, was du dadurch bewirkst. Jeder setzt in einem bestimmten Maß persönliche Macht ein, und die meisten von uns akzeptieren die Verantwortung, wenn das klappt, was wir

anstreben. Relativ wenige Menschen sind jedoch bereit, Verantwortung auch dann zu übernehmen, wenn nicht funktioniert, was sie sich vorgenommen haben. Und relativ viele Menschen ziehen es vor, die Autorität, ihr Leben zu führen, jemandem anderen zu übertragen.

Der Ruf »Kümmere dich um mich« scheint populärer zu sein als der Schrei »Hilf mir, mich um mich selber zu kümmern.« Man hört »Das ist nicht meine Schuld« häufiger als »Ich werde an mir arbeiten.«

Persönliche Kraft wirkt nicht nur auf das Individuum ein, sondern kann auch gesellschaftliche und wirtschaftliche Folgen bringen. Mir wurde eine Geschichte berichtet, die sich ereignete, als sich die ersten Beziehungen zwischen den USA und dem kommunistischen China zu entwickeln begannen. Als eine Form des Kulturaustausches hatten die USA ein Tischtennisteam nach China zu einem Wettbewerb geschickt. Während einer Pause sprachen die Teams mit der Hilfe eines Übersetzers über das Leben in ihren beiden Ländern. Ein Amerikaner erwähnte eine Statistik, dass der Durchschnittsamerikaner alle zwei Jahre umzieht. Ein Chinese fragte, ob die Amerikaner sauer auf ihre Regierung wären, die sie so häufig zum Umzug zwingt. Als die Antwort kam, dass die Amerikaner immer dann und immer dorthin umziehen, wann und wo sie möchten, rief der Chinese ungläubig aus »Wie könnt ihr denn eure Wirtschaft im Griff haben, wenn jeder einfach umzieht, wenn er das will?«

Manchen Leuten fällt es schwer zu begreifen, dass jene Nation das mächtigste, also das einflussreichste, erfolgreichste, wohlhabendste und mitfühlendste Land sein wird, dessen Bürger die größte Freiheit besitzen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen.

Macht ist jedoch ohne Sinn und Zweck bedeutungslos; andererseits kann kein Sinn oder Zweck ohne Macht bzw. Kraft erreicht werden. Je größer das Ziel, desto größer ist die erforderliche Kraft, es zu erreichen. Anders herum funktioniert das jedoch nicht! Du kannst nicht erst einmal ungeheure Macht ansammeln, und dich dann daran machen, sie für ein großes Ziel einzusetzen. Der Sinn und Zweck verstärkt und erweitert die Kräfte.

Es ist nur allzu natürlich, Macht zur unmittelbaren Zufriedenheit anzuwenden. Wir tun das immer, wenn wir etwas unternehmen, um unser Wohlbefinden zu vergrößern, oder unsere Freude oder unsere Effizienz. Einkaufen gehen ist ein Ausdruck persönlicher Macht; Autofahren genauso, zu spielen oder sich zu lieben – aber das Maß an Einfluss bleibt dabei relativ klein, und deshalb auch die Ebene von Macht.

Wenn wir andere mit in den Ausdruck unserer persönlichen Macht einbeziehen, indem wir ihnen helfen, ihren Einfluss auszuweiten, so wächst unsere eigene Kraft dabei. Alle bedeutenden religiösen, politischen, militärischen, ökonomischen und sozialen Führer haben sich dieser Idee bedient, bewusst oder unbewusst. Den meisten von ihnen sind dabei auch zwei Hauptprobleme begegnet, die auf einem Missverständnis von Macht beruhen.

Das erste Problem ist die falsche Assoziation von Macht bzw. Kräften mit Kontrolle bzw. Beherrschung. Dieser Irrtum ist weit verbreitet und gleichzeitig der Hauptgrund, warum viele Menschen vor dem gesamten Konzept von Macht zurückschrecken. Kontrolle ist jedoch in Wirklichkeit nur eine Technik, und keine sehr gute, um Einfluss geltend zu machen. Kontrolle macht es erforderlich, dass die

Androhung von Bestrafung oder tatsächliche Bestrafung wirksam wird, und die Reaktion darauf ist immer Angst und Wut. Deshalb verursacht der Einsatz von Kontrollmechanismen einen natürlichen Widerstand gegen sie. Scheinbar funktioniert eine Kontrolltechnik vielleicht, in einer Familie oder in einem Polizeistaat, aber der Widerstand gegen sie arbeitet unter der Oberfläche ständig dafür, sie aufzuheben. Sogar, wenn eine Situation viele Jahre lang besteht, wird sie nur magere Ergebnisse in Bezug auf die angestrebten Ziele vorweisen können. Darüber werde ich noch sehr viel mehr sagen.

Das zweite Problem besteht darin, Macht gegen etwas zu benutzen. Wenn man Einfluss ausübt, führt das natürlich zu Veränderung. Das Universum hat jedoch einen eingebauten Widerstand gegen Veränderung, der ihm hilft, nicht in Chaos zu verfallen. Im gesamten Sein können wir ein ständiges Wechselspiel beobachten zwischen den Kräften der Veränderung und dem Widerstand gegen diese Kräfte. Wir bemerken auch laufend Versuche, den Widerstand zu verringern, um Veränderung zu erleichtern. Das sehen wir beim Weg, den geschmolzene Lava nimmt, in der Form von Regentropfen oder Palmwedeln, der Stärke eines Elefanten, der Stromlinienform eines Flugzeugs und der Veränderung von Formen der Lebensführung.

Sehr selten nur stellen wir fest, dass Macht beharrlich und zielgerichtet eingesetzt wird, um etwas loszuwerden, außer unter Menschen. Manche Menschen geben sich nicht damit zufrieden, ihr eigenes religiöses oder politisches System zu entwickeln. Sie müssen ihr System zum einzigen machen, indem sie andere Systeme zerstören. Manche Menschen stellen sich keinem Wettbewerb; sie wollen die Konkurrenz eliminieren. Manche Menschen wollen Krebs nicht kurieren oder das Drogenproblem heilen; sie wollen

diese Dinge einfach nur bekämpfen. Der Einsatz von Macht, um eine andere Kraft absichtlich zu bekämpfen, zu unterwerfen oder zu zerstören, verursacht ungeheuren Stress, der beider Wirksamkeit reduziert.

»Macht über« und »Macht gegen« sind wenig wirksame Methoden, Macht zu verwenden. Eine viel effektivere Form ist »Macht, etwas zu tun«. Die erstgenannten Formen sind ihrer Natur nach destruktiv, während die letztgenannte Weise ihrem Wesen nach kreativ ist. Manchmal besteht der Unterschied nur in etwas so Subtilem wie einer Haltung oder Einstellung, aber die Wirkungen unterscheiden sich beträchtlich.

Zwei völlig unterschiedliche Einstellungen zum Heilen sind zum Beispiel die Betrachtung von Krankheit als Feind oder Verhaltensweise. Wenn man eine Krankheit wie Krebs als Feind ansieht, dann führt das zur Einstellung, dass man Krebs mit Krieg überziehen muss. Operation, Bestrahlung oder Chemie sind dann die Waffen, mit der man den Krieg meint gewinnen zu können. Zusätzlich wird bei einer solchen Einstellung jede andere Therapieform, die den Krebs nicht unterdrücken oder zerstören oder seine Hintergründe enthüllen kann, als bestenfalls unbedeutend abgetan, oder schlimmstenfalls sogar als Schwindel verunglimpft.

Wenn man andererseits Krebs jedoch als eine Verhaltensweise behandelt, oder als die Wirkung von Verhaltensmustern, führt das zu einem Denken, dass jede Behandlung, die das Verhalten des Körpers, des Geistes oder der Umwelt verändert, hilfreich und heilend sein könnte. Dabei könnte man sich durchaus auch solcher Therapieformen bedienen, die der Kriegseinstellung zu Krebs als »Waffen« gelten.

Der größte Unterschied besteht darin, dass die Betrachtung von Krebs als einem Feind weit mehr Widerstandsstress in Körper, Geist und Umwelt auslöst als eine Einstellung, die auf eine friedliche Veränderung des Verhaltens ausgerichtet ist.

Die Folge davon ist, dass natürlich bei der letztgenannten Einstellung mehr der Kräfte, die zur Heilung eingesetzt werden, tatsächlich für die Heilung wirken und weniger dafür benutzt werden, Widerstände zu überwinden. Das ist einfach ein Aspekt der Physik von Energie.

In der Natur sehen wir eine Fülle von Beispielen wie Steine, Pflanzen und Tiere, die den Weg des geringsten Widerstands gehen. Wir stellen das auch unter Menschen fest, allerdings direkt neben etwas, was nach dem Weg des größten Widerstands aussieht. Der Weg des geringsten Widerstands ist jedoch vielleicht derart offensichtlich, dass es einer radikalen Veränderung in der Einstellung bedarf, um ihn zu erkennen. Ein Grashalm hat offensichtlich die Macht, durch Beton zu stoßen, und gleichzeitig besitzt er ganz deutlich nicht die Stärke, um diese Leistung zu vollbringen. Vielleicht durchbricht er aber den Beton ja gar nicht. Vielleicht bedient sich der Halm des Prinzips, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt und richtet all seine Aufmerksamkeit darauf, die Sonne zu erreichen und ignoriert dabei den Beton vollständig. Womöglich teilt sich der Beton angesichts einer solchen Liebe einfach, um den Grashalm hindurch zu lassen. Und vielleicht lässt sich dieselbe Idee auch auf unser menschliches Leben anwenden. Das heißt, dass vielleicht der Pfad der Liebe der Weg des geringsten Widerstands ist! Falls das stimmt, dann mag größere Macht und ein höherer Sinn darin liegen, dass wir unsere Aufmerksamkeit darauf gerichtet halten, was wir wollen, und nicht auf das, was wir nicht wollen.

Weniger also auf Hass und Angst und weit mehr auf das, was wir als das höchste Gut wahrnehmen.

## Die Huna-Ethik

Von Zeit zu Zeit werde ich über die ethischen Aspekte der Huna-Weisheit befragt, weil die Huna-Prinzipien zunächst einmal amoralisch erscheinen. Es stört manche Leute, dass keine klaren Richtlinien für das Verhalten angegeben werden, dass es keine »du solltest« oder »besser wäre es« gibt.

Wie es »geheimem Wissen« jedoch entspricht, ist die Ethik in den Prinzipien enthalten. Wenn du sie logisch anwendest, kannst du gar nicht anders als ethisch zu sein. Wir wollen die Prinzipien in diesem Licht und daraufhin einmal einzeln untersuchen.

Wenn du akzeptierst, dass die Welt das ist, wofür du sie hältst – bewusst und unbewusst – dann ist es doch nur sinnvoll, dass du daran arbeitest, deine Überzeugungen und Glaubensmuster zu verändern, um ein besseres Leben zu führen. Wir sprechen schließlich wirklich über dein subjektives Erleben der Welt und nicht über irgendeine fiktive objektive Welt. Ob du es magst oder nicht: die subjektive Realität ist alles, was du je erfahren wirst. Es ist faszinierend, sich in diesem Zusammenhang klar zu machen, dass deine subjektive Erfahrung dir selbst verdeutlicht, wie gut dein Denken ist. Das Leben wird in dem Maß gut sein, wie dein Denken gut ist. Du kannst dich nicht vor deinen Überzeugungen verstecken.

Wenn es keine Grenzen gibt, dann ist das Universum unendlich. Manche Wissenschaftler spekulieren gern über Mehrfach-Universen und sogar über Mehrfach-



Unendlichkeiten, aber sie spielen nur mit Worten. »Universum« bezeichnet die ganze Sache, und »unendlich« bedeutet eben ... unendlich! Die Idee eines unendlichen Universums bedeutet, dass alles von ihm überall und jederzeit existiert - und das heißt, dass jedes einzelne Teil ebenfalls unendlich ist. Und das wiederum heißt, dass für dich selbst dasselbe gilt! Und diese Einsicht, weiterverfolgt, bedeutet, dass du dir ständig selbst begegnest, in der einen oder anderen Verkleidung. Es macht also Sinn, deinem Nachbarn gegenüber freundlich zu sein, weil dein Nachbar du selbst bist.

Zu sagen, dass die Energie dorthin fließt, wo die Aufmerksamkeit hingeht, bedeutet, dass die Aufmerksamkeit, wenn sie bewusst oder unbewusst aufrechterhalten wird, dem Objekt ihrer selbst Kraft gibt. Beschäftige dich mit Krankheit und Krankheit wird in deinem Leben zunehmen. Lass dich auf Glück ein, und du wirst noch mehr davon erhalten. Konzentriere dich auf den Mangel, und Mangel wird noch offensichtlicher werden. Richte dich auf Fülle aus, und die Fülle wird überfließen.

Wenn deine Ausrichtung, deine Aufmerksamkeit oder Konzentration, jedoch gemischt oder zerstreut sind, wirst du natürlich auch gemischte Resultate bekommen. Es braucht nicht allzu viel Intelligenz um festzustellen, dass es sich lohnt, die eigene Aufmerksamkeit bewusst zu beachten und zu lenken.

Wenn *jetzt* wirklich der Moment der Kraft ist, dann besteht in *jedem* Augenblick eine Chance, dein Leben zum Besseren zu wenden, was sowieso jeder versucht. In jedem Moment, der von Bindungen an die Vergangenheit oder an die Zukunft frei ist, kann sich Veränderung in einem einzigen Augenblick ereignen. Es ist höchst interessant,

dass sich Geist und Körper ganz automatisch in Richtung Frieden und Glückseligkeit bewegen, wenn sie eine solche Chance haben – als ob die Ethik schon »eingebaut« wäre.

Wenn du Liebe als ein Verhalten verstehst, mit etwas oder jemandem glücklich zu sein, das bzw. der jetzt da ist, dann wird es zu einer praktischen Sache, deine Liebe zu vergrößern, wenn du glücklich sein möchtest. Die alten Weisen, die diese Ideen entwickelt haben, stellten die merkwürdige Tatsache fest, dass das Glück sich weiter vermehrt, wenn Glück zunimmt – in dem Sinne, dass du Glück um dich herum verbreiten musst, um den Glücksfluss in Gang zu halten. Mit dieser Form von Glück ist nicht ein verrücktes, leichtsinniges, sorgloses, positives »Glückspflaster« gemeint. Das Wort *Aloha*, Liebe, aus dem sich das Prinzip ableitet, umfasst Barmherzigkeit, Mitgefühl, Gnade, Mildtätigkeit und all die anderen Dinge, die zum Begriff von Liebe gehören (irgendwelche schlechten Dinge gehören nicht dazu). In dem Maße, in dem du Liebe praktizierst, vergrößerst du Liebe und Glückseligkeit für alle Beteiligten.

Wenn alle Macht oder Kraft von innen kommt, eine Idee, die sich logisch aus dem zweiten Prinzip ergibt, dann geht alles auf dieselbe Quelle von Kraft zurück. Es macht jedoch einen Unterschied aus, auf welche Weise und mit welcher Fertigkeit diese Idee gelebt wird. Es gibt dabei einen Aspekt von Macht, den man oft übersieht. Macht ist die Fähigkeit, Kraft dazu zu verwenden, etwas anderes zu ermächtigen, zu bekräftigen und zu verstärken. Wasserkraft entsteht aus der Kraft des herunterfallenden Wassers, welche Maschinen antreibt, sie also »ermächtigt«, Strom zu erzeugen. Politische Macht erwächst aus der Kraft einer Gesellschaft, Einzelne zum Handeln zu

beauftragen, sie also zu ermächtigen, Anweisungen zu erteilen oder Gesetze zu beschließen. Macht kennt keinen einzelnen Anfang oder Ende oder Quelle. Sie verändert laufend ihren Fokus. Je mehr Menschen sich ihrer Kraft bewusst werden zu ermächtigen, desto mehr werden sie dem natürlich sorgfältige Beachtung widmen.

Wenn Wirksamkeit als Maß für Wahrheit gilt, was in einigen Bereichen unseres Alltagslebens oft zutrifft und in anderen wiederum nicht, dann wird uns das »Feedback«, also die Rückmeldungen aufgrund unserer Erfahrungen leicht zu einer effektiveren Verhaltensweise führen. Diese Idee geht auf das hawaiianische Wort *Pono* zurück, das auch Güte, Gerechtigkeit und Angemessenheit bezeichnet. In der alten Kultur war damit das höchstmöglich Gute für die größtmögliche Anzahl von Wesen gemeint. Das wurde nicht durch willkürliche Regeln bestimmt, sondern durch die Wirklichkeit von Erfolgserlebnissen, Wohlstand, Gesundheit und Glück. In diesem Sinne betrachtet wird sich die Wahrhaftigkeit deiner Handlungen also in jenen Ergebnissen offenbaren, die alle Beteiligten erfahren.

In der Geschichte der Ethik gibt es, nach der Enzyklopädie von Funk und Wagnalls, »drei grundlegende Verhaltensstandards, die jeweils als das höchste Gut bezeichnet wurden: Glück oder Freude; Pflicht, Tugend oder Verpflichtung, und Vollkommenheit, die umfassendste harmonische Entwicklung des menschlichen Potenzials.« Zur Huna-Ethik gehören alle drei!

## 2. Der persönliche Erfolgsquotient

*`O wai ana i ka po, i ke ao?*

*Wer misst die innere Welt, oder die äußere?*

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit einer Methode, mit der du feststellen kannst, wie erfolgreich du bist. Ich verwende dazu eine Formel, die ich aus dem Buch *Creating a Success Environment* (etwa: »Eine Erfolgsumgebung schaffen«) von Keith Degreen adaptiert habe. Diese Formel sagt dir nicht, wie erfolgreich du im Vergleich zu irgendwelchen anderen Menschen bist. Stattdessen hilft sie dir festzustellen, wie erfolgreich du in Beziehung zu dir selbst zu sein glaubst. Wir nennen das einen persönlichen Erfolgsquotienten. Wenn du magst, kannst du dir jetzt Papier und Schreibwerkzeug holen, und auch einen Taschenrechner (den brauchst du eigentlich nicht, aber sie sind ja so billig, also warum nicht?). Es wird dir helfen, wenn du jetzt jede Form von Mathematik-Phobie beiseite legst. Es geht ja nur um einige Buchstaben und Zahlen, die es dir leichter machen, dich selber zu analysieren.

Die Formel schaut so aus: **PEQ = (I × A × H × B) × K**

Dabei bedeuten:

- **PEQ** ist der persönliche Erfolgsquotient;

- **I** bezieht sich auf das Ich, also auf deine Gedanken, deine Gesundheit, deinen Körper, deine Gewohnheiten, deine Emotionen, deine Einstellungen und all diese Dinge, die dein eigenes, persönliches Selbst angehen;
- **B** sind andere Menschen und deine Beziehungen zu ihnen;
- **H** steht für Heim, für dein Zuhause und deine häusliche Umgebung;
- **A** bezieht sich auf deinen Beruf, auf deine Arbeit und deine Arbeitswelt;
- **K** bezeichnet das Maß an Kontrolle, das du in diesen Bereichen zu haben meinst.

Der nächste Schritt besteht darin, jedem dieser Bereiche eine Zahl zuzuordnen, so wie du sie einschätzt. Wir benutzen eine sehr einfache Skala von 1 bis 3:

- 1** heißt, dass du mit allem in diesem Bereich total unzufrieden bist.
- 2** bedeutet, dass du im Allgemeinen zufrieden bist, aber gern noch eine Verbesserung hättest.
- 3** soll sagen, dass du mit allem in diesem Bereich zufrieden bist.

Es ist ja offensichtlich, dass einige wenige Zahlen unmöglich all deine Gedanken und Gefühle über die verschiedenen Lebensbereiche beschreiben können. Nimm dir also die Freiheit, die Zahlen zu modifizieren, zu 1,2 oder 2,5 oder sogar 3,1. Es geht darum, diese Lebensbereiche Revue passieren zu lassen und sie so zu bewerten, wie du sie derzeit empfindest. Wenn du zum Beispiel findest, dass du bei ziemlich guter Gesundheit bist, aber noch einige schlechte Gewohnheiten hast, die du gern ablegen würdest, schreibst du vielleicht I = 2,0 oder 2,5. Wenn du meinst, dass deine Beziehungen zu Leuten richtig schrecklich sind,