

ERIN NIIMI LONGHURST



# JAPONISMUS

DIE KUNST, ZUFRIEDEN ZU SEIN



HarperCollins

Kurz nachdem mein Großvater gestorben war, nahm ich meinen ersten Job nach dem Studium an, in einem Bereich, für den ich mich nicht sonderlich begeistern konnte. Ich war nach London gezogen, einer Stadt, in der ich nicht viele Menschen kannte, und lebte mit einem Partner zusammen, der so viel arbeitete, dass er so gut wie nie bei mir war. Während dieser Zeit fühlte ich mich einsam und verloren.

Also nahm ich meine Kamera und begann, mein Leben in London zu dokumentieren - in einer Phase, in der es mir nicht gut ging, hielt ich jeden Tag fest, was ich gegessen hatte, was mir gefallen und mich glücklich gemacht hatte. So begann ich meinen Blog, in dem es darum ging, was mir ein gutes Gefühl gab, und wo ich mit anderen teilte, was mich beflügelte und mir half zu wachsen.

Lassen Sie uns also zunächst Wege betrachten, wie Sie Ihr *ikigai* oder Ihren Lebenssinn finden - das, was Sie antreibt und morgens aufstehen lässt. Dann lernen wir *wabi-sabi* kennen - wo Sie lernen die Unbeständigkeit und Vergänglichkeit zu akzeptieren und das Chaos im Leben willkommen zu heißen - bevor wir schließlich durch die Kunst des *kintsugi* die Schönheit im Zerstorten finden.



# Ikigai

生き甲斐

## Lebenssinn

*Ikigai* ist das, was unser Dasein wunderbar bereichert – der Lebenssinn, oder, wie der Franzose sagen würde, die *raison d'être*. In uns allen brennt ein Feuer, in manchen vielleicht heller als in anderen, es kann mal schwächer werden, aber auch stärker, heißer und kraftvoller zurückkehren denn je. Und für jeden von uns sind unterschiedliche Dinge nötig, um die Flammen zu entfachen.

Laut einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation von 2017 leben die Japaner immer noch weltweit am längsten und am gesündesten<sup>1</sup>. Dabei spielen natürlich verschiedene Faktoren eine Rolle. Einen Großteil tragen sicherlich die Gene, Ernährung, Lebensweise und ein hervorragendes Gesundheitssystem bei. Wenn man jedoch einen Japaner fragt, wird er diese Tendenz zur Langlebigkeit vermutlich einer strengen Arbeitsmoral und einer bestimmten Geisteshaltung zuschreiben. Viele Gesellschaften können behaupten, gesunde Ernährungs- und Lebensweisen zu haben, doch den großen Unterschied macht das Konzept des *ikigai* oder Lebenssinns, welches für die japanische Kultur so immanent ist.

Nach mehreren Anläufen setzte mein *jiji* sich schließlich im Alter von dreiundsiebzig zur Ruhe. Ein bisschen naiv nahm meine ganze Familie an, dass wir ihn nun unter der Woche öfter sehen würden. Den Ruhestand zu genießen bedeutete für meinen *jiji* jedoch, weiterhin in verschiedenen Aufsichtsräten zu sitzen, andere zu beraten, einen Anzug zu tragen und fast täglich Geschäftstermine wahrzunehmen. Er liebte seine Arbeit – er sagte immer, sie diene dazu, dass sein Gehirn nicht einroste. Sein Beruf war für ihn Motivation und Antrieb – er machte ihn sehr stolz, auch weil er dadurch in der Lage war, gut für seine Familie zu sorgen. Nach seiner Pensionierung mit dem Arbeiten aufzuhören, war ihm nie in den Sinn gekommen. Ich habe ihn nur selten unsicher oder zweifelnd erlebt, lediglich, als er kurz davor war, in den Ruhestand zu treten – Müßiggang und Untätigkeit stand er extrem misstrauisch gegenüber.

Nach meiner eigenen Erfahrung ist unser *ikigai* nichts, das wir bewusst erlangen. Es wird uns langsam im Lauf der Zeit offenbart, in den Momenten, die uns helfen,

uns selbst kennenzulernen. Es ist nie vollendet und immerfort im Fluss. Wenn man es in der Relation sieht, bin ich noch ziemlich am Anfang meiner Reise, aber ich finde mein *ikigai* durch meine Arbeit. Ich habe das Glück, mit unheimlich talentierten und inspirierenden Menschen zusammenzuarbeiten, und an Projekten mitzuwirken, die aktiv dazu beitragen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Sei es dadurch, das Leben der Menschen zu verbessern oder das Leben an sich gerechter zu machen. Für die guten Werke, an denen ich beteiligt bin, lohnt sich sogar der alltägliche Frust - weil das Süße ohne das Bittere nicht so süß ist.

Aber das Glück und die Zufriedenheit, die ich aus der Arbeit ziehe, wären nicht möglich, wenn ich kein Selbstvertrauen hätte. Ich verfüge über Wissen und Erfahrung. Das habe ich mir hart erarbeitet, und es weitergeben zu können, motiviert mich, weiterzumachen, meinem Schaffen einen Sinn zu verleihen. Ich vertraue in meine Fähigkeit, meinen Job gut zu erledigen, sei es im Kontakt mit Kunden oder durch meinen eigenen Blog - und das befriedigt mich ungemein.

Aber das passiert nicht von allein, und Selbstvertrauen ist auch nicht alles. Tatsächlich muss man sehr intensiv in sich gehen, eine Menge Fehlschläge einstecken, vieles hinterfragen und anzweifeln, um dorthin zu gelangen. Vor allem muss man ehrlich zu sich selbst sein und sich und sein Verhalten reflektieren: Was macht Sie glücklich? Was ist Ihnen wichtig? Mit der Zeit die Antworten auf diese Fragen zu finden, kann Ihnen helfen, zu erkennen, was Ihr Antrieb ist. Um Ihr *ikigai* zu finden, ist auch eine gute Balance notwendig. So viel Freude mir meine Arbeit auch macht, es würde nicht reichen, um mir Kraft zu geben. Eine starke Familienbindung, wunderbare Freundschaften und ein hübsches kleines Zuhause, all das trägt dazu bei, mein *ikigai* reicher und bedeutungsvoller zu machen. Davon ist mir jedoch nichts einfach so zugeflogen. Alle Beziehungen erfordern große Mühe und eine gute Kommunikation. Sich um die Arbeit und das Heim zu kümmern, erfordert Kompromisse. Und Negativität, Selbstzweifel und schwere Zeiten gehören zum Leben. Doch Ihr *ikigai* treibt Sie in den düstersten Augenblicken vorwärts. Zu wissen, dass das Negative vorübergehen wird, und jenes Element Ihres Lebens zu finden, das Ihnen zur Zufriedenheit verhilft - darum geht es beim *ikigai*.

Vor ein paar Jahren durfte ich an einem Kurs für weibliche Führungskräfte teilnehmen, in dem wir unseren Businessplan entwerfen und erklären sollten, wie er unsere Visionen vorantreiben würde. Die Erkenntnis, die ich daraus mitgenommen habe, war, dass sich all unsere Firmen zwar mit der Zeit entwickeln und unterschiedliche Dienstleistungen anbieten würden, sich aber die grundlegende Vision, die uns dorthin brachte und die wir finden wollten, nicht

ändern würde. Das blieb wirklich bei mir hängen. Und dasselbe gilt auch für Ihr *ikigai*: Bloß weil Sie wissen, was Sie antreibt, heißt das nicht, dass Sie in Ihrer Wohlfühlzone bleiben und sich nur darauf konzentrieren sollten. Es ist etwas, zu dem Sie immer wieder zurückkehren können. Sie müssen Herausforderungen annehmen und Ihre Grenzen sprengen. Aber es ist wichtig, ein Ziel und einen Hauptantrieb zu haben. Stellen Sie sich *ikigai* als Treibstoff für Ihr Auto vor – Sie müssen den Motor zum Laufen bringen.