

Francesc Miralles
Héctor García (Kirai)

IKIGAI

Gesund und glücklich
hundert werden



Allegria



aussieht, als werde sie ein Leben lang halten.

Bei einer zweiten Begegnung ein Jahr später kamen wir bei einem Spaziergang durch das Zentrum von Tokio auf die verschiedenen Strömungen der westlichen Psychologie zu sprechen, unter anderem auf die Logotherapie, die Therapie des Lebenssinns.

Wir stellten fest, dass dieser Ansatz von Viktor Frankl in letzter Zeit zugunsten anderer psychologischer Schulen an Beachtung verloren hat, zumindest im Bereich psychologischer Beratung. Gleichwohl suchen wir Menschen stets nach dem Sinn dessen, was wir tun und erleben, und stellen uns Fragen wie:

Was ist der Sinn meines Lebens?

Geht es im Leben nur darum, die Tage

aneinanderzureihen, oder hat der Mensch in der Welt eine höhere Aufgabe?

Warum gibt es Menschen, die wissen, was sie wollen, und ihr Dasein einer Leidenschaft widmen, während andere sich ziellos durchs Leben treiben lassen?

Im Verlauf unseres Gesprächs tauchte auch das geheimnisvolle Wort *Ikigai* auf.

Dieser japanische Begriff, den man ungefähr mit »das Glück, immer beschäftigt zu sein« übersetzen könnte, ist eng verwandt mit dem Ansatz der Logotherapie, geht aber noch einen Schritt weiter. *Ikigai* scheint zudem eine der Ursachen für die außergewöhnliche Langlebigkeit der Japaner zu sein, vor allem jener, die auf der Insel Okinawa leben.

Dort kommen auf 100.000 Einwohner

24,55 Hundertjährige, deutlich mehr als im weltweiten Vergleich.

Forscht man nach den Gründen, warum auf dieser südjapanischen Insel die Menschen länger leben als an jedem anderen Ort auf der Welt, drängt sich die Vermutung auf, dass jenseits der gesunden Ernährung, des einfachen Lebens an der frischen Luft, des grünen Tees und des subtropischen Klimas – die Durchschnittstemperaturen auf Okinawa ähneln denen auf Hawaii – ebenjenes *Ikigai*, das ihr Leben prägt, die Antwort liefern könnte.

Als wir uns näher mit diesem Konzept befassten, stellten wir fest, dass es bislang keine populärwissenschaftlichen Publikationen im Bereich Psychologie oder Persönlichkeitswachstum gibt, die der *Ikigai*-

Philosophie auf den Grund zu gehen und sie auf die westliche Welt zu übertragen versuchen.

Liegt es am *Ikigai*, dass es in Okinawa mehr Hundertjährige gibt als irgendwo sonst auf der Welt? Wie stimuliert es die Menschen dazu, bis zuletzt aktiv zu bleiben? Worin liegt das Geheimnis eines langen, glücklichen Lebens?

Bei unseren Nachforschungen entdeckten wir, dass es auf Okinawa ein außergewöhnliches Dorf gibt, eine 3.000 Einwohner zählende ländliche Gemeinde im Norden der Insel, auf der die weltweit höchste Lebenserwartung anzutreffen ist. Deshalb wird es auch das »Dorf der Hundertjährigen« genannt.

Wir nahmen uns vor, einmal an Ort und

Stelle, in Ogimi – so der Name dieses Ortes – den Geheimnissen jener hundertjährigen Japaner nachzugehen, die bis ins hohe Alter aktiv sind und offensichtlich ein sehr zufriedenes Leben führen.

So begaben wir uns nach einjähriger theoretischer Vorarbeit mit unseren Kameras und Aufnahmegeräten nach Ogimi. In diesem Dorf sprechen die Menschen nicht nur eine ganz eigene, uralte Sprache, sondern praktizieren auch eine animistische Religion, die um einen sagenumwobenen Waldgeist mit langen Haaren kreist, den Bunagaya.

Aufgrund der fehlenden touristischen Infrastruktur mussten wir uns zwanzig Kilometer vom Dorf entfernt eine Bleibe suchen. In Ogimi angekommen, fiel uns sogleich die Liebeshwürdigkeit seiner