

---

## ***Hara hachi bu (腹八分目)***

Die Anweisung „Hara hachi bu“ bedeutet übersetzt „Iss, bis du acht von zehn Teilen voll bist“. Damit ist gemeint, dass man seinen Magen stets nur zu 80 Prozent füllen sollte. Hara hachi bu stammt ursprünglich von Konfuzius und somit aus China, wird aber auch von vielen Menschen auf Okinawa befolgt. Diese Vorgehensweise wird als einer der Faktoren für ihre gute Gesundheit und Langlebigkeit gesehen – und das nicht ohne Grund: Der Body Mass Index (BMI) liegt bei der älteren Bevölkerung auf Okinawa im Durchschnitt zwischen 18 und 22 und somit im gesunden Normbereich.

Im Vergleich dazu liegt der BMI der älteren amerikanischen Bürger durchschnittlich bei 26 bis 27 Prozent und damit im Bereich des Übergewichts. Im Hinblick auf die Gesundheit scheinen die Okinawanen also mit dieser Strategie richtig zu liegen. Selbst Über-90-Jährige sind auf Okinawa noch überaus aktiv.

Alle genannten Konzepte wirken sich enorm positiv auf die Menschen in Okinawa aus. Sie sind im Durchschnitt zufriedener, mental jünger, seelisch ausgeglichener und haben weniger Stress als ihre Altersgenossen in anderen Regionen der Erde. Ikigai schafft dafür eine wichtige Voraussetzung, denn es ermöglicht es den Menschen, das zu tun, was sie lieben und entsprechend ihren Werten und Idealen zu leben – und dies sind genau die Dinge, die Menschen brauchen, um zufrieden und glücklich zu sein.

## **Das Ikigai-Purpose-Modell – Schnittmengen finden**

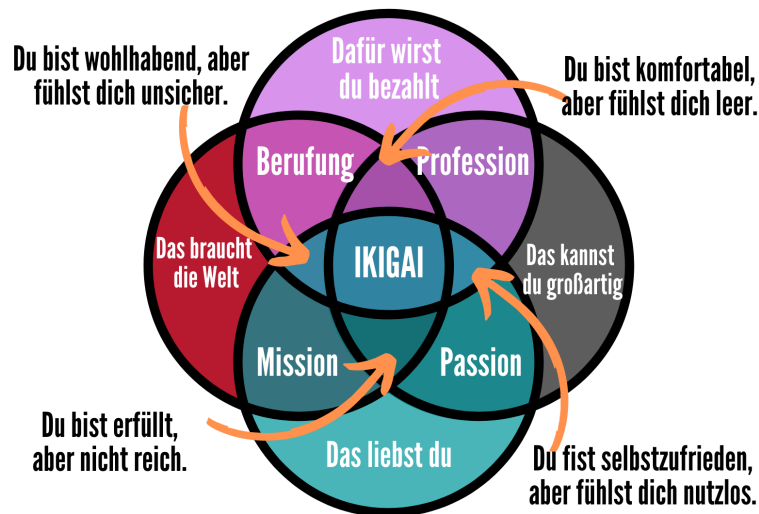
Ikigai ist unsere Bestimmung beziehungsweise unser ganz individueller Lebenszweck. Was aber bedeutet das eigentlich genau? Das Ikigai-Purpose-Modell stellt eine westliche Adaption der japanischen Sichtweise dar und hilft dabei zu verstehen, was mit unserem Lebenszweck

beziehungsweise -sinn gemeint ist. Es beruht auf dem Prinzip, das ein inneres Gleichgewicht schaffen, das auf vier verschiedenen Bereichen beruht:

- ▶ Das, was du liebst.
- ▶ Das, worin du gut bist.
- ▶ Das, womit du Geld verdienen kannst.

- ▶ Das, was die Welt braucht.

Zwischen diesen Bereichen gibt es im Ikigai-Modell Überlappungen und Schnittmengen, wie die folgende Abbildung zeigt:



Die verschiedenen Schnittmengen der einzelnen Bereiche ergeben weitere Unterkategorien. Im Gegensatz zu Ikigai, welches auch alle diese Einzelaspekte umfasst, sind diese aber niemals vollständig erfüllend.

- ✓ **Passion:** Unsere Passion beziehungsweise unsere große Leidenschaft resultiert aus dem, was wir lieben und worin wir gut sind. Wenn dies aber niemand braucht und uns niemand dafür bezahlen würde, dann fühlen wir uns nutzlos.
- ✓ **Mission:** Unsere Mission beziehungsweise unsere Bestimmung des Lebens ergibt sich aus dem, was wir lieben und dem, was die Welt braucht. Wenn wir damit aber kein Einkommen erzielen können, dann müssen wir letztendlich doch noch etwas anderes machen, um Geld zu verdienen und können unser Ikigai nicht vollständig leben.
- ✓ **Profession:** Unsere Profession basiert auf dem, worin wir gut sind und womit wir Geld verdienen können. Wenn wir es aber nicht lieben und es nicht unsere Bestimmung ist, dann ist es einfach nur ein Beruf und erscheint uns möglicherweise sinnlos und niemals ganz erfüllend.

- ✓ **Berufung:** Unsere Berufung ist das, was die Welt braucht und womit wir zugleich Geld verdienen können. Dies ist die Realität der meisten Menschen in der westlichen Welt und die meisten wissen noch nicht einmal, dass es auch anders sein kann.

Erst wenn alle Bereiche im Gleichgewicht sind, finden wir unser Ikigai und können wirklich erfüllt und glücklich sein und zugleich noch unser Geld damit verdienen sowie unseren Beitrag für die Welt leisten. Auf diese Weise gerät nicht nur unser Inneres, sondern unser gesamtes Leben ins Gleichgewicht. Um diesen Zustand zu erreichen, erfordert es aber eine Veränderung und Erweiterung unseres Bewusstseins.

## **Die 5 Säulen von Ikigai**

Die Grundlage für diese Bewusstseinsveränderung und die Fähigkeit, die Teilaspekte von Ikigai zu erkennen und unsere Wahrnehmung der Welt zu verändern sind die die sogenannten „5 Säulen des Ikigai“. Diese sind fest in der japanischen Kultur verwurzelt und lauten:

- ✓ Klein anfangen
- ✓ Loslassen lernen
- ✓ Harmonie und Nachhaltigkeit leben
- ✓ Freude an den kleinen Dingen entdecken
- ✓ Im Hier und Jetzt leben

Diese Säulen – oder auch Grundlagen – helfen uns dabei, unser Ikigai finden und zu leben. Sie dienen quasi als Wegweiser auf unserer Reise zu unserem ganz persönlichen Lebenszweck und helfen dabei, den Alltag und das Leben als Ganzes erfüllter und sinnhafter zu erleben.

---

***Klein anfangen***

In der Ikigai-Philosophie nimmt Demut eine zentrale Rolle ein. Demut zeigen bedeutet, die eigenen Interessen und Bedürfnisse zurückzustellen und auch die Dinge hinzunehmen, die vielleicht unseren Wünschen nicht unmittelbar entsprechen – und sich trotzdem nicht zu beklagen. Das gilt auch für den Umgang mit sich selbst. Wenn man sich selbst mit all seinen Stärken, Schwächen und Eigenarten zu akzeptieren und zu lieben beginnt, ist es möglich sich von seinem eigenen, verletzbaren Ego abzugrenzen. Die Erkenntnis, dass sowohl man selbst als auch andere niemals vollkommen sein werden und man selbst nicht so wichtig und besonders ist, ist die Voraussetzung dafür, sich selbst und andere bedingungslos anzunehmen, zu respektieren und das Einzigartige in jedem von uns zu sehen und zu schätzen.

Diese Art von Demut ist auch eng verbunden mit dem Konzept des Kaizen, das du in diesem Buch bereits kennengelernt hast. Jede große Veränderung beginnt mit einer ersten, kleinen Veränderung. Wenn man sich in Demut übt und beginnt, die kleinen Dinge wertzuschätzen, ist es wesentlich einfacher, alle großen und weniger großen Aspekte des Lebens zu genießen – auch jeden unserer Schritte, die wir gehen und die uns ein kleines Stückchen weiterbringen. Letztendlich liegt in diesem kleinen Anfang und der Demut vor allem und jedem die wahre Größe, die es uns überhaupt erst ermöglicht, selbstlos zu handeln.

---

### ***Loslassen lernen***

Am einfachsten lässt sich das Prinzip des Loslassens mit einem Zitat des chinesischen Philosophen Laotse beschreiben, der im 6. Jahrhundert vor Christus feststellte: „Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche.“

Im Leben läuft nicht immer alles nach Plan. Das weiß vermutlich jeder von uns aus erster Hand. Misserfolge, Rückschläge, Enttäuschungen, Kränkungen – wir alle kennen sie und wissen, wie sie sich anfühlen. Oft fällt es in solchen Situationen schwer, seine ursprünglichen Ziele und Wünsche loszulassen und die unerwünschte Situation zu akzeptieren und anzunehmen.

Wir bereuen vielleicht falsche Entscheidungen, die wir einmal getroffen haben, wünschen uns unseren früheren Partner zurück oder sind nie zufrieden, weil wir so hohe

Ansprüche an uns selbst haben. Dies führt auf Dauer aber zu emotionalen Belastungen, die sich in uns anstauen und zu körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Selbstzweifeln, Ängsten, Unsicherheiten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten führen.

Wenn wir aber lernen, loszulassen, dann bedeutet das, dass wir Vertrauen entwickeln. Wir vertrauen darauf, dass unser Leben – egal, was passiert – gut ist beziehungsweise wird und alles darin einen bestimmten Sinn hat.

Es bedeutet, offen zu sein, für Neues und für alles, was uns widerfährt und daran zu glauben, dass es uns im Endeffekt dorthin führt, wo wir hinwollen. Das macht uns frei von Druck und Erwartungen. Man kann zufriedener sein, da Misserfolge und Rückschläge lediglich als Schritte oder Lernerfahrungen auf unserem Lebensweg erlebt werden, die uns weiterbringen.

Es ist nämlich so, dass uns das Festhalten an Erwartungen, Lebenssituationen, Dingen oder Menschen, die vielleicht gar nicht unsere Bestimmung sind, uns nicht guttut und uns unzufrieden macht. Wir gehen in einen Widerstand zu dem, was eigentlich für uns richtig ist. Wir versuchen Dinge oder Menschen zu ändern, die wir letztendlich nicht ändern können.

Dies blockiert den „Fluss des Lebens“, wodurch es anstrengend und kräftezehrend wird und sich nicht gut anfühlt. Die einzigen Menschen, die wir wirklich ändern können, sind wir selbst – beispielsweise, indem wir unsere Sichtweise auf oder unseren Umgang mit etwas oder jemandem verändern.

Nur durch Akzeptanz und Offenheit, nur indem wir mit der Strömung fließen, können wir Leichtigkeit und Zufriedenheit erfahren, Ärger und Stress reduzieren und unsere körperlichen Ressourcen und unsere Gesundheit schonen.

---

### ***Harmonie und Nachhaltigkeit leben***

Loslassen ist auch eine wichtige Basis für die dritte Säule von Ikigai. Die völlige Akzeptanz unseres Selbst ermöglicht es uns, in Harmonie mit uns selbst zu sein. Indem wir uns selbst mit allen unseren Facetten annehmen und lieben, können wir ganz in