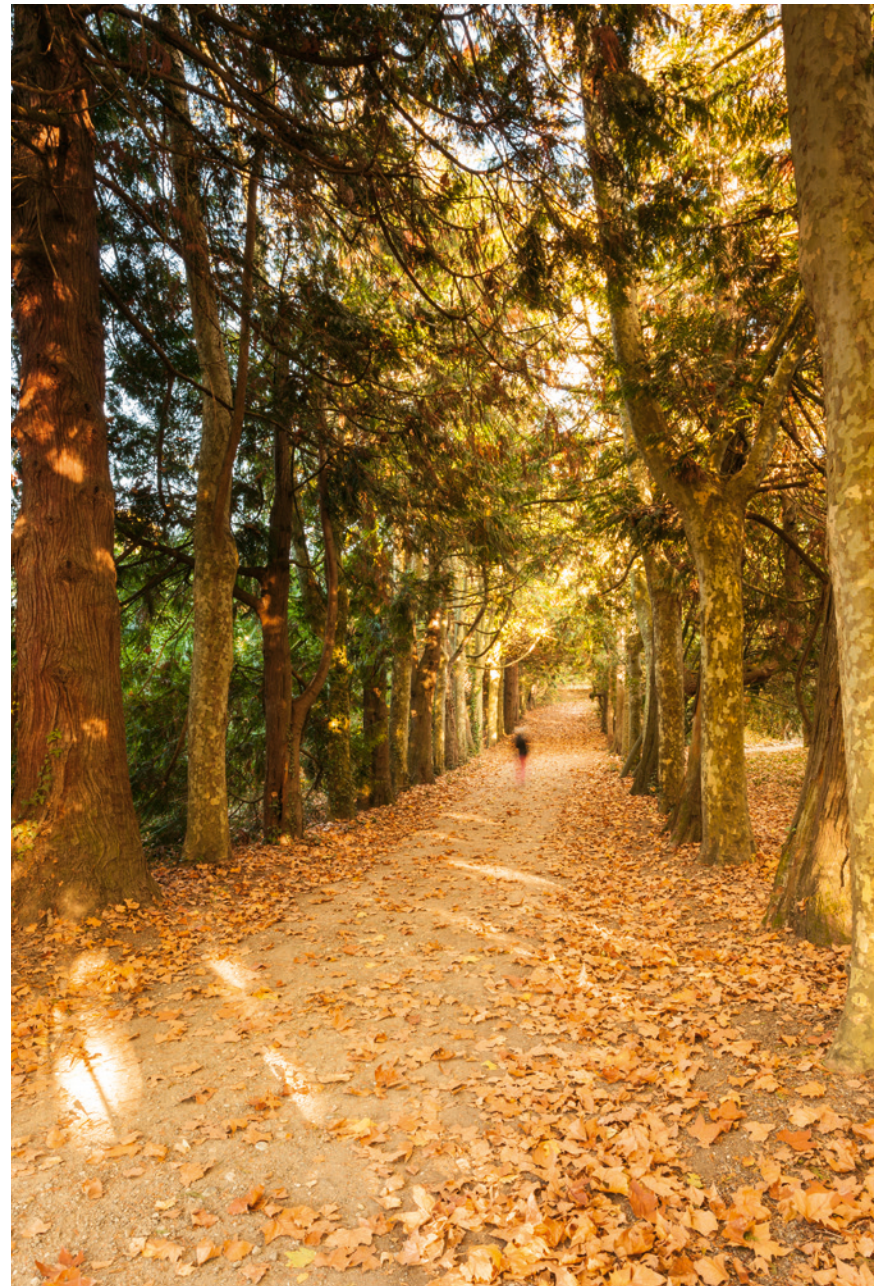


her. *Ma* (間) bedeutet so viel wie der Abstand zwischen zwei Dingen. In Japan wird dieser Zwischenraum nicht als Mangel oder trennendes Element, sondern als Bindeglied gesehen. *Ma* ist sowohl ein räumliches als auch ein zeitliches Konzept. Es steht für das Gleichgewicht zwischen den Dingen. Nehmen wir die Teezeremonie als Beispiel: Die Platzierung der Utensilien unterliegt strengen und präzisen Regeln. Der Ort wird im Geiste mit Linien unterteilt und die wertvollsten Gegenstände entlang der Mittellinie platziert. Dies jedoch leicht versetzt, und die dadurch entstehenden Räume sind *ma*. Eine poetischere Definition wäre eine „Leere voller Möglichkeiten“ oder ein noch zu erfüllendes Versprechen – das Wissen um Form und Formlosigkeit. Das Schriftzeichen von *ma* – 間 – illustriert den Sinn sehr schön, denn es vereint zwei Piktogramme: Tor (門) und Sonne (日). Das Tor ist weit offen, lässt das Licht herein und animiert zu Freiheit und Kreativität. *Ma* ist der Zeitraum zwischen Anfang und Ende, in dem wir das Leben erfahren. Es ist die Pause zwischen den Noten eines Musikstücks und den Sätzen in einem Gespräch. So wichtig ist *ma*.

WAS IST SCHÖN?

Der bekannte Kendo-Lehrer Shozo Kato beschreibt das westliche Schönheitsideal als strahlend, majestätisch, gewaltig und umfassend. Das Asiatische hingegen zeichnet sich aus durch Bescheidenheit, Ödnis und Schönheit im Verborgenen. Die westlichen Werte wurzeln im hellenistischen Weltbild, das von jeher Perfektion, Symmetrie und Grandeur wertschätzte. Bei uns werden Dominanz, Macht, Autorität und Kontrolle – sei es über Menschen oder die Natur – groß geschrieben. *Wabi Sabi* ist genau das Gegenteil und gerade deshalb entspannend und der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben. Nichts währt ewig, nichts ist perfekt. Lasst uns den Augenblick genießen, statt immer mehr zu wollen und utopische Zustände anzustreben. Das Leben und die Kunst sind schön, weil sie unvollkommen und flüchtig sind. Diese Eigenschaften machen beides erst spannend.

Denken wir heute an Japan, kommen uns Millionenstädte, Lärm, Hightech, Moderne und schrille Buntheit in den Sinn. Menschenmassen, Leuchtreklame, immer mehr Wolkenkratzer, die sich einen Weg in den Himmel bahnen. Auch Japan hat sich mittlerweile dem Globalismus unterworfen und ist zum Schmelztiegel von Ost und West ge-



Alles ist vergänglich. Nichts ist jemals fertig, und nichts ist jemals perfekt. Der Mensch gleicht einem Staubpartikel. Als Teil des großen Ganzen relativiert sich seine Bedeutung. Sein Aufenthalt in diesem Leben ist so flüchtig wie ein vorüberziehender Schatten. Aufgrund dieser Flüchtigkeit ist es umso wichtiger, Gelassenheit und Heiterkeit zu praktizieren.



Im Frühling zelebrieren Japaner mit *Hanami* die Schönheit der Kirschblüte. Der Kirschbaum verkündet das Erwachen des Frühlings und ist gleichzeitig ein Sinnbild für das Werden und Vergehen. In ihren Augen lebt der Baum für den Augenblick, indem er seine Vollkommenheit erreicht.

worden. Japaner sind äußerst diszipliniert, strebsam und hart mit sich selbst und anderen. *Wabi Sabi* heißt nicht, dass man sich fügt und keine Anstrengung mehr unternimmt. Es fordert auf, die Prinzipien des Lebens anzuerkennen und aufzuhören, gegen sie zu kämpfen. Wir können die grundlegenden Gesetze der Natur nicht ändern – warum also unnötig Energie darauf verschwenden? *Wabi Sabi* motiviert dazu, intensiver zu schauen, zu leben und ein besserer Mensch zu werden.

Ist die Grundeinstellung von *Wabi Sabi* im modernen Kontext überholt oder gar gestorben? Kritische Stimmen sagen, es habe in Japan an Bedeutung verloren. Dieses Buch ist keine Analyse oder Bewertung der japanischen Gesellschaft. Es ist der Versuch, einen anderen Weg aufzuzeigen als den zerstörerischen, auf dem wir uns befinden. Vielleicht hat auch Japan im Hinblick auf *Wabi Sabi* Auffrischungsbedarf. Auf jeden Fall ließe sich das Konzept überall und von jedem anwenden.

Man darf aber nicht vergessen, dass der harschen Realität noch immer die meditative Stille japanischer Gärten, der Teezeremonie und das alljährliche *Hanami*, wenn man im Frühling die Schönheit der Kirschblüte zelebriert, gegenüberstehen. Japanische Zierkirschen bilden keine essbaren Früchte, aber viele Blüten und künden das Erwachen der Natur an. Dabei sind es Aspekte der Schönheit und Vergänglichkeit, die in Japanern eine Saite zum Klingen bringen. In ihren Augen lebt der Kirschbaum für die kurze Zeit im Jahr, in dem er in vollendeter Anmut erblüht.

Wabi Sabi ist in Japan sehr wohl noch vorhanden, allerdings so subtil, dass es kaum auffällt. Es findet sich im verwitterten Holz der Tempel, in den Blüten auf moosbedecktem Grund und in der Tasse, aus der man Tee trinkt. *Wabi Sabi* beschwört heute nicht mehr die intensive Melancholie vergangener Tage herauf. Es ist vielmehr ein Vergnügen, das seinen Ausdruck in Authentizität, natürlichen, rustikalen oder gar mit Makeln behafteten Materialien findet. Es ermutigt, alle Bereiche des Lebens heiterer und schlichter zu gestalten.

WABI SABI als holistisches Prinzip

Wabi Sabi wird heute vor allem im Zusammenhang mit Kunst, Design und Einrichtungen erwähnt. Tatsächlich entwickelten sich viele japanische Kunstrichtungen aus dem Zen-Buddhismus, der auch die Unvollkommenheit und Vergänglichkeit aller Dinge akzeptiert. Beispiele hierfür sind neben der Teezeremonie bestimmte Typen von Keramik, *Ikebana* (japanische Kunst des Blumenarrangierens), Bonsai und *Haiku* (japanische Gedichtform). *Wabi Sabi* ist aber ein ganzheitliches Konzept, das alle Lebensbereiche durchdringt. Alles unterliegt den Regeln von *Wabi Sabi*.

In einer Welt, die von Wachstumswahn, Werte- und Sinnverlust geprägt ist, reicht uns diese Weltanschauung die Hand und bietet konstruktive, nachhaltige Lösungen. Aber was ist Nachhaltigkeit?

Der Duden bietet uns folgende Definitionen: Im Hinblick auf die Forstwirtschaft darf nicht mehr Holz gefällt werden als jeweils nachwachsen kann. Und in punkto Ökologie darf nicht mehr verbraucht werden als sich jeweils regenerieren kann. Es fällt mir schwer, einen Begriff zu benutzen, der regelmäßig für unlautere Zwecke missbraucht wird. Wir sind täglich *Greenwashing* ausgesetzt, wenn multinationale Konzerne unter dem Deckmäntelchen der „Nachhaltigkeit“ unaufhaltsam ohne Rücksicht auf Menschenrechte und die Umwelt ihrer Profitgier frönen. Es ist leicht, irgendein hübsches Logo zu entwickeln, das ein Produkt als „nachhaltig“ deklariert. Bürger – mittlerweile allseits auf Konsumenten reduziert – werden in den wenigsten Fällen recherchieren, ob es sich um Wahrheit oder Lüge handelt, sondern erleichtert zugreifen, weil das Produkt ja offiziell als okay eingestuft wurde. Das Gewissen ist rein, oder etwa nicht?

Die Freiheit, an der wir uns in unserem Teil der Welt erfreuen dürfen, bringt Verantwortung mit sich. Freiheit ohne Verantwortung gibt es nicht. Jeder von uns ist verantwortlich für sich selbst und die Fol-

gen seines Wirkens auf andere und den Planeten. Mehr Macht, mehr Verantwortung – eine Gleichung, die leider keineswegs aufgeht, denn jene an der Macht sind überwiegend an ihrem eigenen Wohl interessiert. Vielleicht ist die beste Definition von Nachhaltigkeit ein achtsames, kritisches Erleben und Konsumieren.

Die Menschheit befindet sich in einer dramatischen Abwärtsspirale. Diese beängstigende Entwicklung kann man nur aufhalten, wenn ein radikales Umdenken stattfindet, ehe es zu spät ist. *Wabi Sabi* gibt uns die Chance zu erkennen, worauf es wirklich ankommt.

Natürlich ist es bequemer, mit einer Tüte Chips im Sofa zu versinken, sich eine sinnlose Seifenoper reinzuziehen oder unterschwellig frustriert seinem Instagram-Idol zu folgen. Es ist wenig hilfreich, wenn man sich sagt, dass man als Einzelner nichts auszurichten vermag. Wandel beginnt im Kleinen.

Über allem steht die Akzeptanz, dass nichts jemals vollkommen und fertig ist. Wenn Perfektion nicht möglich und die Unvollkommenheit der natürliche Zustand von allem ist, fällt eine große Last von unseren Schultern. Wir sind perfekt in unserer Unvollkommenheit und haben es nicht nötig, uns mit materiellen Dingen aufzuwerten. Jeder Mensch hat Qualitäten und Schwächen, und wenn wir uns rundum akzeptieren, unser Bestes geben und so leben, dass wir uns nichts vorzuwerfen haben, sind wir auf dem richtigen Weg. Es geht um Authentizität und Ehrlichkeit in allen Aspekten unseres Daseins, sei es im Privat- oder Familienleben, im Beruf oder in der Freizeit.



Schönheit, Jugend und Erfolg prägen das Idealbild unserer Gesellschaft. Es wäre jedoch ganz wichtig, das Altern mit Würde hinzunehmen.

AKZEPTANZ DER UNVOLLKOMMENHEIT

Das kontinuierliche Streben nach Vollkommenheit ist eine Art Sisyphusarbeit: Wir können den Felsen noch so oft mühsam den Berg hochwälzen – er wird uns immer und immer wieder entgleiten und ins Tal zurückrollen. Wir brauchen uns nicht unmenschlich anstrengen, um einen Zustand zu erreichen, den es gar nicht gibt. Wir stehen uns damit nur selbst im Weg, und zwar in allen Bereichen, nicht zuletzt im Garten, wo wir oft mit den Umständen hadern, anstatt sie zu akzeptieren.

Das bedeutet nicht, persönlichen Ambitionen und Weiterentwicklung abzuschwören und Träume in den Wind zu schießen, sondern sich dem unmenschlichen Druck zu entziehen, den wir und andere auf uns ausüben. Loten Sie Ihre Möglichkeiten aus, streben Sie nach mehr und verfolgen Sie Ihre Träume! Behalten Sie dabei aber die Prinzipien von *Wabi Sabi* im Hinterkopf. Erkennen Sie Ihre Grenzen und hören Sie auf, sich selbst und andere ständig zu be- und verurteilen. Es ist wichtig, sich nicht an Versagen und Verlust zu klammern, sondern aus Erlebtem zu lernen, nach vorne zu schauen und den Augenblick zu genießen. *Carpe diem*.

Geben Sie Ihr Bestes! Das ist vielleicht nicht immer von Erfolg gekrönt, aber wichtiger ist es doch, keine Angst zu haben und Gelegenheiten wahrzunehmen. Unzufriedenheit ist eines der größten, energiezehrenden Probleme unserer Zeit. Das Geheimnis eines erfüllten Daseins ist Zufriedenheit. So einfach ist das. Keine teuren Reisen, ein neues Auto, ein neues Handy oder ein Designerkleid, sondern happy sein mit dem, was man hat, und aufhören, andere zu beneiden, die angeblich glücklicher und erfolgreicher sind.

Würde man hier und da hinter die Kulissen schauen, wäre schnell klar, dass das Gras auf der anderen Seite selten grüner ist. Viele Menschen leben mehr in der Zukunft als im Jetzt. Wenn ich reich bin, werde ich ... Wenn die Kinder groß sind, dann ... Wenn ich in Rente bin ... Es gibt keine Garantie, dass wir die Momente in der Zukunft je erleben werden. Alles, was wir sicher haben, ist der Augenblick. Sind wir da nicht besser beraten, diesen bestmöglich zu nutzen?

Da wir permanent – und oft geschickt und subtil – beeinflusst werden, ist es schwierig, sich zu lösen und den eigenen Weg zu finden. Jeden Tag wird uns gesagt, was wir „brauchen“ und wie wir sein müssen, und dass wir nur dann unser Glück finden, wenn wir diesen Idealen entsprechen. Schlanke, gesunde, junge, schöne und erfolg-

reiche Menschen in perfekten, seelenlosen Wohnräumen gaukeln uns eine gefährliche Illusion vor, die vor allem für jüngere Menschen kritische Folgen hat, da sie sich angesichts dessen minderwertig fühlen. Man übersieht, dass es sich in den Medien nicht um reale Welten, sondern um sorgfältig gestylte Menschen und Szenarien handelt, die einen bestimmten Zweck verfolgen.

Es gehört Mut und Selbstvertrauen dazu, sich von alledem nicht beeinflussen zu lassen, seinen Stil und sein persönliches Glück zu finden, und sich bewusst dem Konsumwahn zu entziehen. Dazu gehört auch, das Altern der eigenen Person mit Würde hinzunehmen. Die vergeblichen Versuche, mit 70 noch wie 30 auszusehen, sind lächerlich, ungläubwürdig und entwürdigend.

Es ist vor dem Hintergrund der philosophischen Gesinnung nicht weiter erstaunlich, dass ältere Menschen in Japan besonders geschätzt und respektiert werden. Verbringen alte Menschen bei uns ihre letzte Zeit oft isoliert vom Rest der Gesellschaft, leben in Japan meistens mehrere Generationen unter einem Dach. Man führt die hohe Lebenserwartung, die zu einer der höchsten auf der ganzen Welt zählt, neben Bewegung und gesunder Ernährung auf starke Familienbande und diesen Umstand zurück. Am dritten Montag im September zelebriert man dort mit dem „Achtung-vor-dem-Alter-Tag“ – *Keirō no Hi* (敬老の日) – den Respekt vor der älteren Generation.

EIN LEBENSWANDEL MIT FATALEN FOLGEN

Der westliche Schönheits- und Jugendwahn wirft lange nach dem Tod düstere Schatten. Oder meinen Sie etwa, der ökologische Fußabdruck verschwindet nach dem Ableben?

Die bei uns üblichen Bestattungsarten wie Erd- und Feuerbestattungen haben gravierende Folgen für die Umwelt. Wie alles ist auch die Bestattungsindustrie zum „Big Business“ mutiert: In Großbritannien kriert sie zwei Milliarden Pfund, in den USA 20 Milliarden Dollar pro Jahr. In den USA allein werden alljährlich über drei Millionen Liter formaldehydhaltige Einbalsamierungsflüssigkeit verbraucht. Diese löst sich nicht etwa in Wohlgefallen auf, sondern verseucht Erdreich und Grundwasser und schädigt zudem die Gesundheit der Einbalsamierer. Fische nehmen die Stoffe auf, und wir essen die Fische. Alles ist miteinander verbunden. Unser Schönheitswahn und die Angst vor dem Tod knüpfen uns eine nette Schlinge.

In manchen Regionen Deutschlands kämpfen zahlreiche Friedhöfe mit sogenannten Wachsleichen, bei denen die Verwesung aufgrund von bestimmten Bodeneigenschaften und der Einbalsamierung nicht einsetzt. Im Normalfall ist der körperliche Verfall nach etwa acht Jahren abgeschlossen, Wachsleichen können aber jahrzehnte- oder jahrhundertlang unverändert bleiben. In Japan werden die meisten Verstorbenen nach buddhistischem Ritus eingäschert und in einer Urne beigesetzt. Auch im Westen erfreuen sich Feuerbestattungen großer Beliebtheit. Leider belasten sie vielerorts die Luftqualität. Zum Beispiel wird quecksilberhaltiges Amalgam von Zahnfüllungen freigesetzt.

Bei der „Dekarnation“ oder Himmelsbestattung bleiben die Körper im Freien liegen, was an und für sich eine gute Idee ist, denn es düngt den Boden und dient der Tierwelt als Nahrung – diese Art der Bestattung wird heute noch in verschiedenen Gebieten Zentralasiens praktiziert. Leider sind Medikamentenrückstände ein Problem für viele Tiere. So ist das Schmerzmittel Diclofenac für ein katastrophales Geiersterben in Indien verantwortlich, wo man Tierkadaver auf diese Weise entsorgt.

Viele Friedhöfe werden nicht nachhaltig gepflegt. Damit alles schmuck dasteht, wird reichlich gedüngt, gegossen und gespritzt. Saisonal wechselnde Bepflanzungen verursachen Berge von Plastikmüll. In manchen Ländern setzt man von vornherein auf Plastikblumen und künstliche Kränze.

Ein weiterer Punkt ist der enorme Ressourcenverbrauch, angefangen beim Holz und Beton für Särge über Grabsteine bis zum Energieaufwand bei der Einäschung. Glücklicherweise zeichnet sich ein Trend zu Öko-Bestattungen ab, bei der mit nachhaltigen, umweltfreundlichen Produkten gearbeitet wird. Alternative Methoden wie Kompostierung werden diskutiert. Ich finde diese Idee hervorragend, denn sie entspricht meiner Philosophie im Garten, in dem fast alles recycelt wird. Auch die Kompostierung bedarf natürlich noch gewisser Verfeinerungen, damit keine Schadstoffe in die Natur gelangen. Ist es aber nicht ein schöner Gedanke, wenn Angehörige nach einiger Zeit einen Sack Erde abholen und einen Strauch oder Baum pflanzen können? Der US-Bundesstaat Washington gab 2019 dieser umweltfreundlichen Methode als erster Staat seinen Segen und wird hoffentlich andere ermutigen, es ihm gleichzutun.

Ideen, die heute die Gemüter erregen, werden eines Tages als normal gelten. Dafür gibt es zahlreiche Beispiele. Da die Bevölkerung in alarmierendem Tempo wächst – sie hat sich in den letzten 70 Jahren