



BETTINA LEMKE

Ikigai

Den Sinn

des Lebens im

Alltag finden

DAS PRAXISBUCH

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Von Bettina Lemke ist bei dtv außerdem lieferbar:

Geschenke für die Seele
Der kleine Taschenbuddhist
Der kleine Taschenoptimist
Der kleine Glücksberater

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für
Schäden, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch
vorgestellten Übungen und Empfehlungen ergeben.



Originalausgabe

© 2017 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Alexandra Bowien/dtv unter Verwendung
von Fotos von Plainpicture und gettyimages

Satz: Bernd Schumacher, Friedberg

Gesetzt aus der Minion

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-26177-7

All den Menschen gewidmet, die sich wünschen,
ihr persönliches Ikigai zu finden.

Inhaltsverzeichnis

Ein Schlüsselerlebnis	11
-----------------------------	----

Teil I: Lebensmotor Ikigai

13

Die Frage nach dem Sinn	15
-------------------------------	----

Nur eine Vision?.....	17
-----------------------	----

Vom Glück, etwas Sinnvolles zu tun	19
--	----

Der innere Schatz.....	22
------------------------	----

Projektionen entlarven	22
------------------------------	----

Veränderungen im Fluss des Lebens	23
---	----

Die Insel der Hundertjährigen.....	25
------------------------------------	----

Yuimaru – die Kraft der Gemeinschaft.....	27
---	----

»Es ist himmlisch« – Beispiele für persönliches Ikigai.....	30
---	----

Im Fokus der Wissenschaft.....	34
--------------------------------	----

Grundregeln für ein sinnerfülltes Leben	37
---	----

Teil II: Das eigene Ikigai entdecken

43

Die Schatzsuche	45
-----------------------	----

Reisevorbereitungen.....	46
--------------------------	----

Orientierungshilfen	48
----------------------------------	----

Dankbarkeit, das nachhaltige Glück	53
--	----

Drei schöne Dinge I	55
----------------------------------	----

Goldene Wegweiser	57
--------------------------------	----

Herzintelligenz	65
-----------------------	----

Die Lichtbrücke	68
-----------------------	----

Der inneren Stimme folgen.....	70
--------------------------------	----

Auf den Spuren der Entdecker	71
In die Stressfalle getappt?	76
Traumwelten	78
Intrinsische Ziele.....	86
Was wäre, wenn?	88
Drei schöne Dinge II	93
Die eigene Passion finden – ein Mythos?	95
Das Feuer der Lebendigkeit.....	98
Sokrates lässt grüßen	102
Stärken und Werte erkennen.....	104
Die Liste der Stärken.....	111
Die Kunst des Nexting.....	113
Der innere Film	115
Beste Entscheidungen	117
Glücksbarometer.....	119
Die magischen Kreise.....	121
Die gemeinsame Schnittmenge.....	130
Und was nun? Lebenshürden überwinden.....	134
Praxis des Ikigais in der Nusschale	139
Anhang	145
Quellenverzeichnis	147
Weitere Leseempfehlungen.....	151
Hinweis.....	153
Dank	154
Notizen	157

*Überlasse dich sanft dem, was du wirklich liebst,
mit seinem seltsamen Sog.
Es wird dich nicht vom Weg abbringen.*

Rumi



生き甲斐

Ein Schlüsselerlebnis

»Ikigai« – auf diesen klangvollen japanischen Begriff stieß ich zum ersten Mal vor ein paar Jahren während einer Recherche zum Thema Optimismus. Er steht für das Gefühl, einen Sinn im Leben zu sehen, etwas zu haben, wofür es sich zu leben lohnt. Menschen mit viel Ikigai, so las ich, führen ein erfülltes Leben und wissen, wofür sie morgens aufstehen. Überdies haben sie aktuellen Studien zufolge eine höhere Lebenserwartung als Menschen mit wenig Ikigai. Mein Interesse war sofort geweckt. Ich war begeistert von der Tatsache, dass die Japaner einen eigenen Begriff für das Gefühl haben, das Leben als sinnvoll zu erachten. Ein solcher Begriff fehlt bei uns. Außerdem erschien es mir überaus logisch, dass man von diesem Ikigai viel oder wenig haben kann und dass es sich dabei um eine Lebenskraft handelt, die sich auf die psychische und physische Gesundheit auswirkt – je nachdem, wie viel davon vorhanden ist. Wer keinen Sinn im eigenen Dasein sieht, nicht weiß, wofür er lebt, wofür er jeden Tag aufs Neue gestaltet, verfügt logischerweise über weniger Energie und Lebenslust als jemand, der seinen persönlichen Lebenssinn erkannt hat und seinen Alltag nach Möglichkeit darauf ausrichtet, erfüllende Dinge zu tun, die ihm Glück und Zufriedenheit schenken.

Das Thema hatte sich innerhalb weniger Sekunden bei mir verfangen, daher beschloss ich, mich sobald wie möglich näher damit zu beschäftigen. Und letztlich führte dieser Schlüsselmoment, in dem ich zum ersten Mal etwas über das Prinzip des Ikigais las, zu diesem Buch.

Teil I



Lebensmotor

Ikigai

Die Frage nach dem Sinn



Jeder Mensch verspürt zutiefst in seinem Herzen die Sehnsucht nach einem sinnerfüllten Leben. [Diese] Sehnsucht genügt vollauf, um uns alle Sinnsuchende und Sinnentdeckende sein zu lassen, ein Leben lang.

Elisabeth Lukas

In irgendeinem Moment begegnet sicherlich jedem von uns die Frage nach dem Sinn des Lebens. Vielleicht stellen wir sie uns nicht in einem tiefen philosophischen Sinn. Vielleicht überlegen wir uns vielmehr: Warum bin ich hier auf dieser Welt? Was tue ich eigentlich? Und wozu das alles? Viele von uns finden keine oder nur unzureichende Antworten darauf. Mal ehrlich: Welche Antworten bekommen wir, wenn wir uns im Freundeskreis erkundigen: Wofür steht ihr morgens auf? Und wer kann uns sofort sagen, was seinen persönlichen Lebenssinn ausmacht? Häufig fühlen wir uns angesichts solcher Fragestellungen überfordert, weil wir die Antworten nur zu gerne kennen würden, sie aber nicht leicht zu fassen sind. Und manch einer reagiert vielleicht sogar etwas betroffen, weil ihm in diesem Moment schmerzlich bewusst wird, dass ihm ein gewisser Antrieb fehlt und sein Leben ihm möglicherweise etwas sinnentleert vorkommt.

Das japanische Prinzip des Ikigais kann uns auf erstaunliche Weise dabei helfen, einen Sinn in unserem Alltag zu finden, denn jeder von uns hat dieses Ikigai.

Im ersten Teil dieses Buches erfahren Sie, was es mit dieser faszinierenden Lebensphilosophie auf sich hat und auf welche Weise sie uns Inspiration, Lebensfreude, Energie und sogar ein längeres, gesünderes Leben schenken kann. Im zweiten Teil können Sie sich konkret auf die Suche nach Ihrem persönlichen Lebenssinn begeben. Ein ausführliches Übungsprogramm mit zahlreichen bewährten Fragestellungen und mentalen Techniken führt Sie Schritt für Schritt auf einen Pfad, der Sie Ihrem eigenen Ikigai näher bringt. Haben Sie es einmal erkannt, können Sie es gezielt nutzen, um inspiriert, aktiv und letztlich erfüllt zu leben – und das bestenfalls auch noch in einem hohen Alter.

Es ist also überaus lohnend, sich entschlossen auf Sinnsuche zu begeben. Ich wünsche Ihnen viele erhellende Erkenntnisse und Freude dabei. Und ich wünsche Ihnen stets viel Ikigai.

Hinweis: Sie können dieses Buch chronologisch vom Anfang bis zum Ende lesen. So erfahren Sie zunächst einige grundsätzliche, wissenswerte Dinge über das Prinzip des Ikigais. Aber falls Sie es gar nicht erwarten können, sich auf die Suche nach Ihrem persönlichen Ikigai zu machen, können Sie auch gleich zum Übungsteil blättern, der auf S. 43 beginnt, und zwischendurch immer wieder ein paar Seiten aus dem Einführungsteil lesen.

Nur eine Vision?

Stellen Sie sich einmal folgende Situation vor: Es ist Freitagabend, das Wochenende steht vor der Tür. Für den nächsten Tag haben Sie eine Fahrradtour mit Freunden oder der Familie geplant. Sie wollen früh aufbrechen, um die schöne Morgenstimmung zu erleben und den Tag voll auszunutzen. Beim Zubettgehen hüpf Ihr Herz angesichts der Vorstellung, endlich mal wieder rauszukommen, in der Natur zu sein, die frische Luft zu atmen. Sie freuen sich auf die körperliche Betätigung, auf die Gesellschaft von Menschen, die Sie mögen, darauf, sich mit ihnen auszutauschen, auf eine gemütliche Einkehr zwischendurch sowie darauf, nach Ihrer anstrengenden Woche endlich einmal abzuschalten und den Alltag komplett hinter sich zu lassen. Mit diesem Gefühl der Vorfreude schlafen Sie ein und stehen am nächsten Morgen beim ersten Klingeln des Weckers motiviert und voller Elan auf. Lohnende Ziele locken und lassen Sie schnell vergessen, dass Ihnen die Müdigkeit noch etwas in den Gliedern steckt. Genüsslich trinken Sie Ihren Frühstückskaffee, packen beschwingt Ihre Fahrradtaschen und brechen dann energievoll und gut gelaunt auf. Dieser Tag mit all seinen Abenteuern erwartet Sie, und Sie werden ihn in vollen Zügen auskosten.

Sicherlich kennen Sie dieses Gefühl. Egal, ob Sie nun ein Fan von Fahrradtouren, Bergwanderungen, ausgedehnten Waldspaziergängen oder Museumsbesuchen sind, ob Sie Ihren Samstag gerne mit Kanufahren verbringen, am liebsten auf den Bolzplatz zum Fußballspielen gehen oder ob Sie es gar nicht erwarten können, an Ihrem Modellflugzeug weiterzubasteln, das kurz vor der Vollendung steht – wir alle tun gerne Dinge, die unsere Begeis-

terung wecken und unser Herz höher schlagen lassen. Wie viel leichter uns doch alles fällt, wenn eine innere Motivation uns antreibt! Wenn wir wissen, dass wir uns mit etwas Schönerem beschäftigen werden, das uns Freude macht. Wäre es nicht großartig, wenn wir das motivierende Gefühl eines solchen Tages auf die meisten anderen Tage unseres Lebens übertragen könnten? Wenn wir uns die Frage »Wofür stehe ich morgens auf?« generell beantworten könnten? Wenn wir dies mit großer Leichtigkeit und einer inneren Sicherheit, quasi aus ganzem Herzen, tun könnten? Wäre es nicht eine verlockende Vorstellung, regelmäßig mit dem Bewusstsein aufzuwachen, etwas vorzuhaben, das unserem Leben Sinn und Erfüllung schenkt?

Die wunderbare Philosophie des Ikigais zeigt, dass dies keine traumhafte Vision bleiben muss.

Vom Glück, etwas Sinnvolles zu tun

Die folgenden hübsch aussehenden Schriftzeichen stehen im Japanischen für den Begriff Ikigai:



Dieser Begriff ist allein schon aufgrund seiner Bedeutungsvielfalt sehr spannend. Etwas vereinfachend, könnte man *iki* mit »leben« übersetzen und *gai* in etwa mit »Grund, Sinn, Ergebnis, Wert, sich lohnen«. Da die einzelnen Zeichen komplexe Konnotationen haben, umfasst Ikigai

- ❖ den Sinn des Lebens
- ❖ das, wofür es sich zu leben lohnt
- ❖ das Gefühl, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen
- ❖ das Glück, Dinge zu tun, die das Leben für einen selbst lebenswert machen
- ❖ Selbstverwirklichung und Lebensmotivation
- ❖ das Gefühl, lebendig zu sein
- ❖ den Grund, warum man lebt
- ❖ Freude und Lebensziel.

Ikigai beschreibt also den Zustand eines Menschen, der einen Sinn im Leben sieht und daher das wunderbare Glück erlebt, etwas Sinnvolles zu tun zu haben.

Wer sein Ikigai erkannt hat, der empfindet Lebensfreude und innere Zufriedenheit, ist optimistisch und fühlt sich lebendig. Er ist begeisterungsfähig und motiviert, verfügt über innere Stärke und ein großes Maß an Resilienz. Selbstverständlich weiß er, wofür er lebt und in welche Richtung er sein Leben lenken möchte.

Aber Ikigai bezieht sich nicht nur auf die tiefe Erfüllung, die ein Mensch erlebt, der weiß, was seinem Leben einen Sinn verleiht. Der Begriff bezieht sich ebenso auf konkrete Aktivitäten, Lebensumstände, Beziehungen zu anderen Menschen, innere Einstellungen oder Interessen, auf Träume und Ziele und vieles mehr. Etwas vereinfachend kann man sagen, dass unser persönliches Ikigai sich aus vier großen Themenbereichen zusammensetzt. Dazu gehören

- die Dinge, die wir sehr gerne tun
- unsere Stärken oder das, was wir gut können
- die Dinge, für die wir bezahlt werden/werden könnten oder für die wir eine Gegenleistung von anderen erhalten können
- Dinge, die die Welt braucht.

Manche Elemente unseres Ikigais lassen sich nur einem, andere dagegen auch mehreren oder sogar allen vier Feldern zuordnen. Ich möchte Ihnen das anhand einiger konkreter Beispiele erläutern:

Bei einem Konzertpianisten, der das Musizieren als sein Ikigai benennt, spielen alle vier Bereiche eine Rolle. Der Pianist tut etwas, das er gerne macht. Es ist eine Beschäftigung, in der er voll und ganz aufgeht. Überdies gehört das Klavierspiel zu den Dingen, für die er offensichtlich eine Begabung hat. Somit lässt