

von Charlotte Sachter

Ikigai (jap. 生き甲斐)¹

Wofür es sich zu leben lohnt

In der japanischen Philosophie ist die Kunst des langen Lebens stets mit der Achtsamkeit des Kleinen verbunden. Im Wabi Sabi² beispielsweise wird das Vergängliche in zeremonieller Weise in den Mittelpunkt gestellt und verehrt. Dabei kann die Spur eines rostigen Nagels oder eine abgestoßene Emaille-Kanne als Subjekt der Verehrung dienen. Diese Art der Ästhetik umfasst eine ganzheitliche Einstellung zum Leben. „Dazu gehört, das Leben so anzunehmen, wie es ist und sich gleichzeitig der Vergänglichkeit von jedem Moment bewusst zu sein. Dahinter steckt die hohe Kunst, die unperfekten, unvollständigen und unbeständigen Dinge des Lebens anzunehmen und damit zufrieden zu sein.“³

In der japanischen Kampfkunst Aikido⁴ wird nicht der offensive Kampf, sondern das „aus dem Weg gehen“ gelehrt. Die Zazen-Meditation⁵ stellt die Aufgabe zur vollständigen Entleerung des Geistes. Es wird kein Mantra, keine Beobachtung des Körpers angeboten. Sie verweist auf die Gegenwart, auf das konzentrierte Erleben des Moments.

Eingebettet in die Grundhaltung von Zurückhaltung und Bescheidenheit der japanischen Tradition ist es das IKIGAI, welches in den gelebten Tag hineinwirkt. „Hast Du IKIGAI?“ ist eine Frage nach dem Lebenssinn, der täglich die Motivation gibt, aufzustehen und mit Freude den Tag zu leben. Lebenssinn kann nichts Allgemeines sein, jeder Mensch, und das ist Teil der Philosophie des IKIGAI, hat sein ganz persönliches Ikigai.

Was genau ist Ikigai?

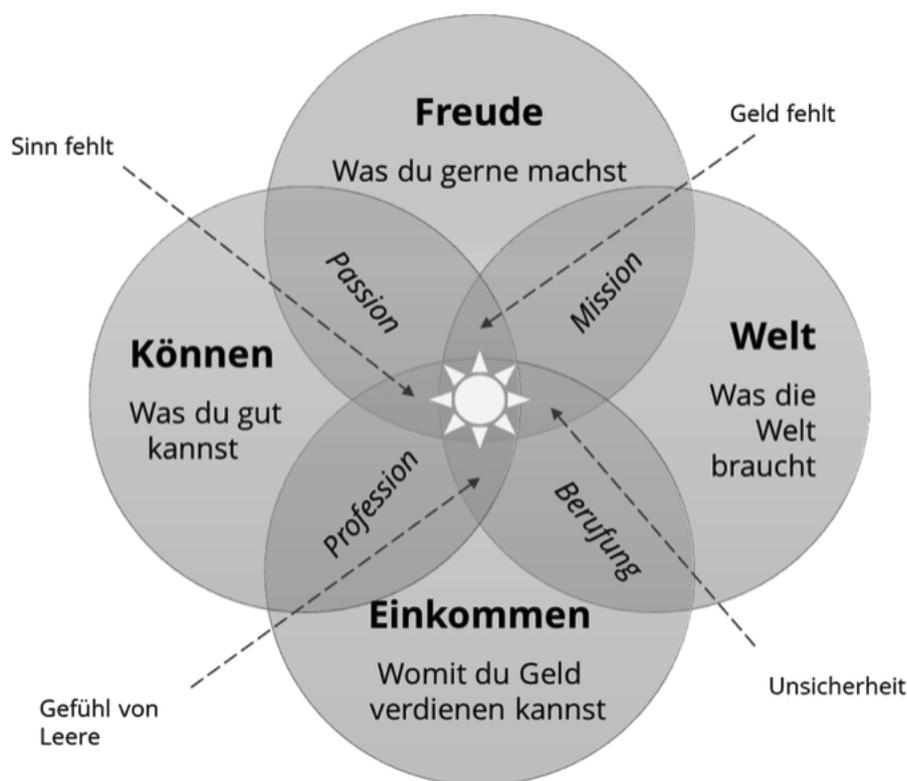
„Iki“ (生き), was übersetzt „leben“ bedeutet sowie „gai“ (甲斐), welches den Wert von etwas beschreibt. Ausgesprochen wird es, wie es geschrieben ist Iki-Gai.⁶

International bekannt wurde diese Lebenshaltung IKIGAI im Zusammenhang mit der Erforschung der Gebiete, wo gehäuft Menschen älter als 100 Jahre werden. Die Okinawa-Inseln sind ein Gebiet davon. Dan Buettner⁷ nannte diese besonderen Lebensräume, es wurden fünf davon gefunden, die „blauen Zonen“. Bemerkenswert bei der Befragung dieser Menschen war, dass sie alle einen Lebenssinn, eine Arbeit oder ein Hobby hatten, das sie täglich praktizierten.

IKIGAI setzt sich aus vier Bereichen zusammen, die in einer stilisierten Blüte sich als vier Kreise überlappen. Jeder Kreis steht für einen Bereich, der für dein persönliches IKIGAI wichtig ist. Und jeder Bereich wird von Fragen begleitet, deren Beantwortung zum eigenen IKIGAI führen.

Die hier abgebildete Grafik wurde von Pascal Keller um die Kommentare zu den vier kleinen zentral liegenden Schnittmengen ergänzt. Hier überschneiden sich drei Kreise, nur ein Bereich fehlt; das finde ich für die Analyse des aktuellen Standorts sehr hilfreich.

Ich bin mir sicher, dass die Shiatsuwelt sich im Bereich Berufung und Leidenschaft, Passion ganz zuhause fühlt. Auch im Können bin ich mir sicher, dass einiges los ist und wir es in der kurzen Zeit, seitdem Shiatsu in Europa praktiziert wird, geschafft haben, aus der Leidenschaft eine Profession zu machen. Die jähe Veränderung des letzten Jahres, die für Viele im Warten mündete, ihren Beruf wieder ausüben zu dürfen, legt nahe, das IKIGAI in seinen Bereichen neu zu ergründen. Was braucht die Welt jetzt? Braucht sie Shiatsu mehr denn je? Welche Form von Shiatsu kann das sein, wenn Nähe und Berührung zur Bedrohung werden? In den letzten Shiatsu-Journalen wurde die Frage aufgeworfen, ob Fernbehandlungen, also gänzlich energetische Behandlungen auch noch Shiatsu sein können?



(Grafik mit freundlicher Genehmigung von Pascal Keller © Pascal Keller Ideenhacking)

Wenn wir als Gruppe der Shiatsu-Praktizierenden ein gemeinsames IKIGAI machten, sozusagen das persönliche IKIGAI des SHIATSU, was würde dem Wesen „Shiatsu“ Freude machen? Mit welcher Mission würde Shiatsu die Welt mit ihren neuen Bedingungen bereichern? Was kann Shiatsu gut und wie würde Shiatsu Geld verdienen? Im Personalisieren des Shiatsus kann ich vielleicht dem nahe kommen, was Shiatsu in der sich neu formierenden Welt bedeutet. Wie eine Freundin heute meinte, so ist aus ihrer Sicht die Entwicklung eine immer stärkere Fragmentierung des Lebens. Und diese Zerstückelung der Realität und der Gemeinschaft braucht m. E. neue Formen der Begegnung und der Gemeinschaft.

Dabei ist diese Einsicht keinesfalls neu. Seit den 70er-Jahren sind diese Ideen im Gespräch. Kürzlich, im Gespräch mit Freunden, die jetzt um die 80 Jahre alt sind, meinten sie, „all das haben wir schon gedacht und getan. Es ist, als wäre in den letzten Jahrzehnten all das in Vergessenheit geraten und würde heute wieder als Neu entdeckt. Dabei waren wir schon konkreter und deutlicher in unseren Standpunkten bezüglich Klimawandel, gesellschaftlichen Aufgaben und Lebenskonzepten.“

Im Wesen des IKIGAI steckt jene Gemeinschaft. Die japanische Erziehung stellt mehr die Gruppe und das gegenseitige Helfen in den Vordergrund. Vielleicht liegt hierin die Sehnsucht der westlichen Welt, die das Individuelle betont, die Einzigartigkeit, bei der es aus dem Blick geraten kann, dass die Gruppe, Familie, Freunde, soziale Einbettung zuerst das Gerüst bietet, auf dem die individuelle Neigung sich entfaltet. Wenn ich dieses Individuelle als IKIGAI bezeichne, so erlange ich eine Einzigartigkeit, die vier Blickrichtungen miteinander vereint. Um das IKIGAI nicht nur auf das Arbeitsleben zu beziehen, habe ich hier noch weitere Begriffe für die vier Bereiche gewählt:

Liebe – Die innere Ausrichtung der eigenen Lebensfreude.

Bedürfnis – Die Sinngebung, dass meine innere Freude die Welt bereichert.

Fähigkeit – Das Schulen der Fertigkeit, mit der ich der Freude den Ausdruck gebe.

Geld – Die Anerkennung in Form von Einkommen, dass mein Beitrag wirklich gebraucht wird.

Das IKIGAI ist somit ein „Spiel“ – eine Befragung des inneren wie äußeren Standorts, der uns selbst und unseren Patienten/Klienten/Kunden in dieser sich so

schnell verändernden Welt helfen kann, sich wiederzufinden.

Die gesundheitlichen Aspekte der Frage „Hast Du IKIGAI?“ lassen sich so zusammenfassen: „eine positive Lebenshaltung stehe in Verbindung mit physischer Gesundheit und dadurch mit einer höheren Lebenserwartung.“⁸ Medizinisch erforscht wurde diese Aussage in der „Ohsaki-Studie“ in Japan (1994–1999). In einer siebenjährigen Studie mit 43.391 erwachsenen Personen (Alter: 40 bis 79 Jahre) wurde das persönliche IKIGAI im Zusammenhang mit dem Lebensalter und der Gesundheit untersucht. Die Forscher umschrieben dabei den Begriff als „Glaube, dass es das eigene Leben wert ist, gelebt zu werden“; mögliche Antworten waren ja, unsicher oder nein.⁹

Die folgenden Fragen dienen zur Annäherung an dein persönliches IKIGAI.¹⁰

Können: Was du gut kannst

Worin bist du besser als andere?

Welche Talente hast du?

Was konntest du schon immer gut?

Welche Fähigkeiten hast du dir durch Ausbildungen/ Erfahrungen antrainiert?

Wenn du ein Superheld wärst, was wäre deine Superkraft?

Was sagen meine Freunde, was ich gut kann?

Freude: Was du gerne machst

Was ist das, was dir wirklich Freude bereitet?

Was kannst du immer wieder machen, ohne, dass es langweilig wird?

Was begeistert dich?

Was hast du schon als Kind gerne gemacht?

Worüber kannst du dich stundenlang unterhalten?

Einkommen: Womit du Geld verdienen kannst

Womit kannst du Geld verdienen?

Welche Jobs gibt es, die du machen könntest?

Welche Stellen hattest du schon, oder würdest du gerne haben?

Wofür gibt es Fördergelder?

Womit verdienen Menschen, die dir ähnlich sind, ihr Geld?

Wenn du dein Gewissen/Vernunft/Blockaden ausschalten würdest, was könntest du alles machen, um deinen Lebensunterhalt zu finanzieren?

Welt: Was du glaubst, was die Welt braucht

Was glaubst du, was die Welt braucht?

Für welche Probleme wünschst du dir eine Lösung?

Was würdest du tun, wenn du für immer finanziell save wärst?

Was würdest du der Welt gerne hinterlassen?

In welchen Momenten fühlst du dich erfüllt?

Welche großen und kleinen Dinge in deinem Leben machen Dich glücklich?

Fußnoten

¹ IKIGAI <https://oryoki.de/blog/cat/japankultur/post/ikigai-mehr-zufriedenheit-im-leben/>

² Koren, Leonard (Autor): Wabi-sabi für Künstler, Architekten und Designer: Japans Philosophie der Bescheidenheit, Taschenbuch; Dietz, Matthias (Hg.)

³ Maren Guckelsberger im Blog über Wabi Sabi, <https://oryoki.de/de/blog/wabi-sabi-japanische-philosophie/20.07.2021>

⁴ Der Begriff Aikido besteht aus drei Silben (Kanji -), die erste Silbe „Ai“ – bedeutet „Harmonie, Anpassung – “sich in die Angriffsbewegung “einklinken”, die zweite Silbe „Ki“ – bedeutet „Lebensenergie“ und die dritte Silbe „Do“ – bedeutet „Weg“ (Shin Dojo – Schule für Aikido, Thorsten Reck)

⁵ Zazen: Sitzmeditation im Zen-Buddhismus. Es wird in einem ca. 1 m Abstand zu einer weißen Wand hinschauend, mit halb geschlossenen Augen und weitem Blick meditiert. Sinn der Meditation ist, in die absolute Gegenwart zu gelangen.

⁶ Wie 3: <https://oryoki.de/blog/cat/japankultur/post/ikigai-mehr-zufriedenheit-im-leben/>

⁷ Dan Buettner: The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest. National Geographic Society, 2009

⁸ C. Peterson und L.M. Bossio: Health and Optimism. Free Press (1991), New York, <https://de.wikipedia.org/wiki/Ikigai> am 21.7.2021

⁹ Toshimasa Sone, Naoki Nakaya, Kaori Ohmori, Taichi Shimazu, Mizuka Higashiguchi, Masako Kakizaki, Nobutaka Kikuchi, Shinichi Kuriyama und Ichiro Tsuji: Sense of Life Worth Living (Ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study, Psychosomatic Medicine (Juli/August 2008), Band 70 (6), S. 709–715. <https://de.wikipedia.org/wiki/Ikigai> am 21.07.2021

¹⁰ Fragen aus dem Katalog von © Pascal Keller, www.pascal-keller.com, mit freundlicher Genehmigung

Charlotte Sachter

Heilpraktikerin, Shiatsu-therapeutin seit 1994, Master of Chinese Dietetics, Shiatsu-Lehrerin GSD, unterrichtet Do-In und Ernährungslehre und arbeitet in eigener Praxis für natürliche Medizin
praxis@charlotte-sachter.de