



Etwas finden, wofür sich das Aufstehen lohnt: Das japanische Prinzip Ikigai hilft bei der Suche nach dem Lebenssinn.

Das Glück ist in Japan daheim

Vier Fragen und vier Antworten: Das ist Ikigai. Die japanische Anleitung zu einem sinnstiftenden und erfüllten Leben.

TEXT MAŠA DIETHELM

In westlichen Schränken herrscht Ordnung: Dies ist der japanischen Aufräumfee Marie Kondo und ihren radikalen Tipps zu verdanken. Leider ist eine perfekt sortierte Sockenschublade kein Garant für innere Balance und schon gar nicht für ein glückliches Leben. Dabei ist der Wunsch nach einer erfüllten und sinnvollen Existenz doch das, was die meisten Menschen antreibt. In Japan hat diese besondere Art von Glück einen Namen: Ikigai. Frei übersetzt heisst es so viel wie «das, wofür es sich zu leben lohnt». Erstmals tauchte der Begriff im 14. Jahrhundert auf, aber erst in den 1990er-Jahren, als der Lebensstandard in Japan eine Verbesserung erfuhr, setzte ein regelrechter Ikigai-Boom ein.

Worin bin ich grossartig?

Wie andere östliche Lebensphilosophien hat die Methode inzwischen den Weg in den Westen gefunden. Wo viele angesichts des Selbstoptimierungswahns verzweifeln, kann Ikigai zu einem sinnstiftenden Lebensweg verhelfen, ist die Berner Erlebnispädagogin und Life-Coach Monica Mackenzie (49) überzeugt. Sie arbeitet seit fünf Jahren mit dem Ikigai-Modell: «Wir haben vermehrt das Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit, nach Verbundenheit mit anderen Menschen und einer intakten Natur – nach dem grossen Ganzen. Deshalb ist es ganz natürlich, dass Ikigai-Prinzipien jetzt an Aufmerksamkeit gewinnen.»

Mackenzie begleitet Menschen jeden Alters mit «Veränderungs- oder Ent-

wicklungszielen», wie sie es nennt. Wer weiss, wofür er morgens voller Freude aufsteht, hat seinen persönlichen Lebenssinn bereits gefunden. Da das eigene Ikigai in der Regel aber tief in jedem Einzelnen verborgen ist, muss es oft erst entdeckt werden. Dabei helfen vier Fragen: Was liebe ich? Worin bin ich grossartig? Für was kann ich bezahlt werden? Was braucht die Welt? Zwar scheinen diese Fragen etwas banal. Ihr Geheimnis liegt aber in der Überschneidung (siehe Grafik), sagt Ikigai-Coach Mackenzie: «In der Zusammenführung dieser Fragestellungen entfaltet sich unser individueller Auftrag. Wir erleben, worin unsere persönliche Kraft liegt, und erfahren, wie wir einem Bedürfnis

der Welt dienen können.» So bringe jede Antwort auf diese vier Fragen Suchende ihrem ganz persönlichen Ikigai näher.

Die innere Stimme gibt Auskunft

Eine lohnenswerte Reise, wie Joseph Schild (60) im Gespräch verrät. Im Jahr 2013 entschied sich der Berner zu einem radikalen Schritt und gab seine Stelle als Grosskundenbetreuer in der Luxusgüterbranche auf. «Ich ertrug die ständigen Geschäftsreisen nicht mehr. Zudem war ich viele Stunden täglich im Auto unterwegs, das tat meiner Gesundheit nicht gut.» Im Rahmen einer Beratung bei Monica Mackenzie wurde Joseph Schild rasch bewusst, dass eine Rückkehr in seinen Beruf → Seite 99



Für das Verdauungssystem Dr. Schüssler Salze

- Verdauungsbeschwerden
- Magenbrennen
- Durchfall oder Verstopfung



hältlich in Apotheken und Drogerien.

ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omida AG, Küssnacht am Rigi.

ANZEIGE



Glücklich und aktiv im Alter: Wer seinem Lebensziel folgt, beschäftigt sich kaum mit der Vorstellung vom Ruhestand.

➔ nicht infrage kam. «Die Ikigai-Methode brachte schnell Ergebnisse. Ich hörte auf meine innere Stimme und mir wurde unter anderem klar, dass ich in einem Team arbeiten wollte.» Das Coaching gab Schild den Mut, sich für eine Stelle in der Gerichtsadministration zu bewerben, ein für ihn gänzlich neues Wirkungsfeld. «Man suchte ausdrücklich nach einer älteren Person. Meine Vertrauenswürdigkeit und meine Genauigkeit trugen ebenfalls dazu bei, dass ich ausgewählt wurde.» In den darauffolgenden Jahren erlebte Schild die Erwerbstätigkeit nicht mehr als Belastung, sondern als Bereicherung. Inzwischen gibt der Naturliebhaber sein Pflanzenwissen in Kursen weiter und lebt im Tessin. «Ich bin aktiver denn je und gehe täglich meinen Interessen nach.»

Glücklich uralt werden

Ikigai ist viel mehr als die Suche nach



Monica Mackenzie (49)
Erlebnis-
pädagogin
und Life-Coach
aus Bern

dem passenden Beruf, wie das Beispiel von Joseph Schild zeigt. Es bedeutet, den Grund für die eigene Existenz zu finden, unermüdlich dem Lebensziel zu folgen. Eine Beschäftigung, die keinen Ruhestand kennt, so Monica Mackenzie. «Menschen, die ihr Ikigai leben, sind stets mit irgendetwas Wichtigem beschäftigt, welches sie aber mit grosser Gelassenheit erledigen. Sie verwirklichen es ein Leben lang.» Kein Wunder, verspricht das japanische Glückskonzept nicht nur ein erfüllteres, sondern auch ein längeres Leben: Nirgendwo

werden die Menschen so alt wie im Land des Lächelns. Dies zeigt sich besonders am Beispiel der Insel Okinawa, wo gemessen an der Gesamtbevölkerung die meisten Hundertjährigen leben und Ikigai seinen Ursprung hat. «Ikigai ist Glücksgeheimnis und Jungbrunnen zugleich», so Monica Mackenzie. ●

BUCHTIPP Entdecken Sie Ihr Ikigai



Das Praxisbuch von Bettina Lemke begleitet Interessierte auf der Suche nach verborgenen Ressourcen und leitet mithilfe praktischer Übungen an, das persönliche Ikigai zu finden.

Bettina Lemke: «Entdecke dein Ikigai». Verlag dtv.