

Titel der französischen Originalausgabe:
Trouver son Ikigai
© 2018, Editions First, an imprint of Edi8, Paris

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
© dieser Ausgabe 2018 Anaconda Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotiv: Carp and Sakura, Shutterstock / Koryaba
Umschlaggestaltung: www.katjaholst.de
Satz und Layout: Achim Münster, Overath
Printed in Czech Republic 2018
ISBN 978-3-7306-0644-5
www.anacondaverlag.de
info@anacondaverlag.de

CHRISTIE
VAN BREMEERSCH

ikigai

**LEBE,
WAS DICH
GLÜCKLICH
MACHT**

Aus dem Französischen
von Marion Herbert

ANACONDA

Ich widme dieses Buch all jenen, die ihr Ikigai gefunden haben. Danke für Ihre Begeisterung, danke für Ihren Realismus, danke für den Dienst, den Sie der Welt erweisen, danke, dass Sie uns zeigen, dass es möglich ist, und uns helfen, daran zu glauben, dass es für jeden einen Weg gibt.

Ein Buch, um aufzubrechen und mit konkreten Handlungen die richtigen Weichen zu stellen.

»And I still haven't found what I'm looking for!«

U2

Auf Deutsch:

»Und ich habe immer noch nicht gefunden, wonach ich suche!«

INHALTSVERZEICHNIS

Jeder sucht sein Ikigai – oder hat es schon gefunden	11
Finden Sie sich selbst	25
Folgen Sie Ihrer Neugier	42
Zerteilen Sie den Elefanten in kleine Stücke	49
Befragen Sie höflich Ihr Unterbewusstsein	59
Wie wäre es, wenn es einfach wäre?	69
Wovon haben Sie als Kind geträumt?	78
Worauf sind Sie neidisch?	86
Befragen Sie Ihre Wut	89
Aktivieren Sie Ihr Spezialgebiet	99
Verbinden Sie sich mit dem, was Ihnen Freude macht . . .	107
Fragen Sie sich regelmäßig:	
»Wie kann ich Geld verdienen?«	118
Vernetzen Sie sich – und schalten Sie ab!	124
Überlegen Sie sich, was Sie geben	135
Stehen Sie zu Ihrem Stil	139
Achten Sie auf Synchronizitäten	144
Nehmen Sie sich selbst ernst	148

Was sind Ihre Arbeitsbedingungen?	158
Erreichen und feiern Sie kleine Erfolge	168
Hören Sie nicht auf zu tanzen / zu fotografieren	172
Stellen Sie sich Ihr Lebenswerk vor (und arbeiten Sie daran)	182
Versuchen Sie es mit Selbstlob – und schauen Sie, wohin es Sie führt	186
Dress for success	197
Friends are sly / Teil 1: Sich mit den richtigen Leuten umgeben	205
Friends are sly / Teil 2: With a little help from my friends	209
Umgeben Sie sich mit leidenschaftlichen Menschen	216
Mit weniger leben	220
Do not worry alone	224
Sie werden scheitern	235
Begrüßen Sie den neuen Fluss in Ihrem Leben	244
Zum Schluss: Vertrauen, Durchhaltevermögen, Mut!	248



JEDER SUCHT SEIN IKIGAI - ODER HAT ES SCHON GEFUNDEN

*»Sind wir mit achtzehn Jahren anders als mit sechzig?
Ich glaube, wir bleiben dieselben.«*

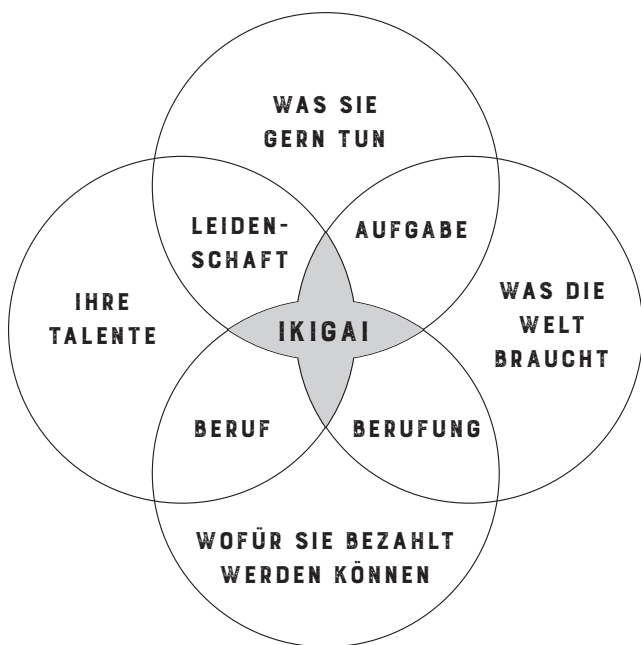
Hayao Miyazaki

Viele Menschen in meinem Umfeld, und vielleicht auch in Ihrem (und manchmal auch ich, und vielleicht auch Sie?), arbeiten nur, um Geld zu verdienen; viele Menschen spüren in sich eine Energie, wissen aber nicht, wofür sie sie einsetzen sollen. Andere übernehmen Ehrenämter und opfern sich auf ohne finanzielle Gegenleistung – oder sie sind Künstler, die gern von ihrer Kunst leben würden, es aber nicht schaffen.

Andererseits, und zum Glück, haben wir auch Menschen in unserem Umfeld, die trotz gewisser Unannehmlichkeiten Spaß an ihrem Job haben, sich nützlich fühlen, davon leben können (manche bescheiden, andere fürstlich) und die, nach mehreren Anläufen und Veränderungen oder wunderbarerweise gleich aufs Erste, in ihrem Berufsleben das perfekte

Gleichgewicht gefunden haben zwischen dem, »worin sie gut sind«, dem, »was die Welt braucht«, dem, »was ihnen Spaß macht«, und dem, »wovon sie leben können«.

Wie die Grafik zeigt, liegt das Ikigai dort, wo diese vier Wege zusammenkommen.



Das Ikigai-Feld ist ganz klein. Aber es ist von zentraler Bedeutung!

Manche suchen ihr Leben lang danach. Man sagt ja, jeder Topf findet seinen Deckel, also wollen wir auch daran glau-

ben, dass es für jeden Menschen ein Ikigai gibt. Ja, dieses Buch geht davon aus, dass es für jeden von uns eine Aufgabe, eine Berufung, eine Leidenschaft gibt, von der wir leben können.

Die Amerikaner würden sagen: »Ikigai is our birth right«* – wir werden ihnen zeigen, dass man sein Ikigai auch ohne (zumindest fast ohne) amerikanischen Einfluss finden kann.

OKINAWA – MALAKOFF

Das Wort »Ikigai« stammt aus ... Malakoff, südlich von Paris.

Nein, das war ein Scherz. Der Begriff »Ikigai« stammt aus dem Japanischen und wird im Allgemeinen übersetzt mit »Lebensfreude«, »Daseinsberechtigung« oder auch »Lebensaufgabe«. Einfach »ein Grund, morgens aufzustehen«.

Das Ikigai ist einer der sechs Faktoren, mit denen die außergewöhnliche Langlebigkeit der Einwohner von Okinawa erklärt wird. Die Okinawa-Inseln (eine Gruppe von rund dreißig Inseln) liegen im Süden von Japan, zwischen dem Pazifik und dem Ostchinesischen Meer. Die Inselgruppe ist unter anderem für die Langlebigkeit ihrer Einwohner bekannt, sowohl, was die Lebenserwartung angeht, als auch die hohe Anzahl der Über-Hundert-Jährigen, die sich guter Gesundheit erfreuen. 2006 schätzte man, dass von den 1,3 Millionen Einwohnern der Okinawa-Inseln rund 740 Menschen über hundert Jahre alt waren. Laut der Studie des Arztes Makoto Suzuki über die Über-Hundert-Jährigen von Okinawa entspricht das

* Auf Deutsch: »Ikigai ist ein Geburtsrecht.«

etwa fünfzig Über-Hundert-Jährigen pro 100.000 Personen. Im Großteil der Industrieländer sollen es im Durchschnitt fünfzehn von 100.000 sein.

Die sechs Faktoren, mit denen Forscher die außergewöhnliche Langlebigkeit und gute Gesundheit der Okinawer erklären, sind folgende:

- 1. Vererbung;**
- 2. Die lokale Küche (und besonders der hohe Konsum einer endemischen Alge sowie der Blätter der ebenfalls endemischen Pflanze Getto aus der Familie der Ingwergewächse);**
- 3. Allgemein ein maßvoller Lebenswandel: kein Tabak, wenig Alkohol, Essen in vernünftigen Mengen (in Okinawa ist es Tradition, vom Tisch aufzustehen, wenn man zu 80 % satt ist);**
- 4. Das ganze Leben lang Bewegung an der frischen Luft: Zufußgehen, Fischfang, Gartenarbeit;**
- 5. Ein Sozialleben und starke, glückliche Beziehungen zu Freunden, Nachbarn, der Gemeinde;**
- 6. Humor: lachen, lachen, ganz viel lachen!**

Außerdem gibt es im Dialekt von Okinawa kein Wort für »Ruhestand«. Die Inselbewohner sind ihr Leben lang aktiv!

All das trägt dazu bei, dass jeder, oder zumindest ein statistisch großer Anteil von Personen, in jedem Lebensalter einen guten Grund hat, morgens aufzustehen. Das berühmte Ikigai.

WARUM IKIGAI?

Was mir an Ikigai so gut gefällt, ist diese Nichtunterscheidung zwischen »aktiv« und »inaktiv«: Wir brauchen in jedem Lebensalter ein Gleichgewicht, glückliche Beziehungen, frische Luft und eine Beschäftigung, bei der wir kompetent, erfüllt, begeistert und nützlich sind und die uns ein zum Leben ausreichendes Einkommen verschafft.

Schon seit mehreren Jahren erzähle ich jedem, der es hören will (hauptsächlich meinem Mann), dass ich in Okinawa alt werden will. Aber jetzt wohnen wir in Malakoff, und wie vielleicht auch Sie, die dieses Buch in den Händen halten, bin ich mir nicht ganz sicher, ob ich mein Ikigai gefunden habe. Ich würde mich gern auf dieser japanischen Inselgruppe umsehen, um Leute zu treffen und zu interviewen, die ihre Lebensaufgabe gefunden haben – und bis ich Japanisch gelernt und GIGANTISCHE Tantiemen für dieses und alle meine anderen Bücher erhalten habe, fange ich schon mal damit an, Leute aus meinem Umfeld zu interviewen, die ihr Ikigai gefunden haben.

INSPIRIERENDE KARRIEREN!

Ich wohne in Malakoff, das nichts mit einer Insel gemeinsam hat. Die 30.000-Einwohner-Stadt grenzt an das 14. Arrondissement von Paris und wird traditionell von Druckereiangeestellten und Arbeitern der Automobilindustrie bewohnt. 2014 wurde die kommunistische Bürgermeisterin in der ersten Runde mit 68 % der Stimmen wiedergewählt, und das, ob-