

PASCAL AKIRA FRANK

KINTSUGI

金継ぎ



DIE KUNST, UNSERE WUNDEN ZU HEILEN

GU

4 VOR EINER LANGEN ZEIT IN JAPAN

9 Kintsugi – Vom Glück, in Scherben zu liegen

10 WAS GENAU IST KINTSUGI?

17 KINTSUGI ALS LEBENSKUNST

21 Der erste Schritt: Zerschlagen

22 FALLEN UND ZERBRECHEN

27 DIE SCHERBEN BETRACHTEN

33 DIE SCHERBEN AUFSAMMELN

38 SICH DIE SCHALE GANZ VORSTELLEN

47 Der zweite Schritt: Kleben

48 DAS SCHERBENPUZZLE LÖSEN

55 DIE SCHERBEN KLEBEN

62 FEHLENDES ERGÄNZEN

71 Der dritte Schritt: Ruhen

72 **DIE TEESCHALE RUHEN LASSEN**

79 **DEN LACK ATMEN LASSEN**

86 **DIE TEESCHALE LOSLASSEN**

95 Der vierte Schritt: Wiederherstellen

96 **DIE BRUCHLINIEN REINIGEN**

104 **DIE BRUCHLINIEN SCHLEIFEN**

111 **DIE BRUCHLINIEN LACKIEREN**

119 Der fünfte Schritt: Vergolden

120 **DIE BRUCHLINIEN VERGOLDEN**

128 **DAS GOLD POLIEREN**

136 **AUS DER TEESCHALE TRINKEN**

144 **IMPRESSUM**



F Ü R I H R E N A L L T A G

Mitgefühl mit sich selbst



Um die Krise leichter akzeptieren zu können, ist die richtige Einstellung sich selbst gegenüber wichtig: Gehen Sie nicht zu hart mit sich ins Gericht, martern Sie sich nicht mit Vorwürfen und lassen Sie unrealistische Ansprüche an sich selbst los.

Gehen Sie mit sich um, wie Sie mit einem guten Freund umgehen würden: rücksichtsvoll, liebevoll sorgend und mit Mitgefühl. Es ist paradox, doch leider wahr, dass viele Menschen mit sich selbst härter umgehen als mit ihren Mitmenschen. Doch das macht wirklich überhaupt keinen Sinn! Die Krise ist also auch eine gute Gelegenheit, um sich in Selbstmitgefühl zu üben.

Die Scherben aufsammeln

Wie wir ganz langsam wieder
Hoffnung schöpfen

Herr Takeshi hatte sich ein wenig beruhigt. Er bückte sich und sammelte die Scherben seiner Teeschale vorsichtig zusammen. Als kleiner Haufen lagen sie nun in seiner Hand. »Oh weh«, er merkte, wie die Hoffnung ihn verließ.

Herr Takeshi betrachtete noch immer die Scherben in seiner Hand. Gewissenhaft hatte er die einzelnen Stücke auf dem Boden zusammengesucht. Das hatte eine Weile gedauert, denn die Splitter hatten sich über den kompletten Küchenboden verteilt. Sogar hinter den Abfalleimer hatte es eine Scherbe verschlagen.

Als alle Scherben schließlich in seiner Hand lagen, fragte Herr Takeshi sich mutlos: »Was hat dieser Scherbenhaufen noch mit meiner geliebten Teeschale zu tun? Alles ist zerstört!« Genauso wie Herrn Takeshi kann es uns gehen, wenn wir in einer schweren Krise sind: Es fällt uns schwer, an unsere Heilung und einen guten Ausgang zu glauben. Auch wenn wir den Schock und den Ansturm schwieriger Gefühle

am Anfang unserer Krise akzeptiert haben, fühlen wir uns doch immer noch orientierungs-, kraft- und hoffnungslos. Wir müssen also Mut schöpfen und uns selbst Hoffnung machen. Wie tun wir das?

Ein guter Weg ist es in solchen Situationen, sich vor Augen zu führen, dass das nicht unsere erste Krise ist. Wir sind schon durch viele Schwierigkeiten in unserem Leben gegangen, kleinere und größere, und bisher haben wir alle überlebt. So schlecht es uns gegangen sein mag und wie tief wir am Boden zerstört gewesen sein mögen – irgendwann haben wir uns aufgerappelt, haben uns den Staub von der Kleidung geklopft und sind weitergegangen. Wieso sollte es also diesmal anders sein?

*Auch diese Krise werden wir überstehen
und bestimmt können wir das eine oder
andere Gute aus ihr für unser weiteres
Leben mitnehmen.*

Denn hatten nicht auch früher Krisen positive Aspekte? Als wir mittendrin steckten, sind sie uns nicht aufgefallen, aber wenn wir jetzt zurückblicken, dann sehen wir sie. Vielleicht hatten wir eine schwere Krankheit zu überstehen und sind daher dankbar, überhaupt noch am Leben zu sein. Wir schätzen das Leben mehr, achten stärker auf unsere Gesundheit und unsere Bedürfnisse. Möglicherweise haben sich

durch die Krankheit auch unsere Werte verschoben. Wir fragen uns: »Was ist wirklich wichtig im Leben?« und verbringen seither mehr Zeit mit Freunden und der Familie. Die Krise war schwer, doch wir sind daran gewachsen, haben Entschlossenheit und innere Stärke entwickelt. Auch der im Krankenhaus liegende Herr Nakamura konnte durchaus das Gute in vergangenen Krisen sehen.

Herr Nakamura und der Bergaffe

Noch immer lag Herr Nakamura in seinem weißen Zimmer des Aoyama-Krankenhauses. Er war nicht mehr ganz so verzweifelt. In den letzten Tagen hatte er noch viele Tests über sich ergehen lassen müssen. Er schien Glück im Unglück gehabt zu haben, denn der Verdacht auf eine Gehirnverletzung hatte sich nicht bestätigt.

Jetzt lag Herr Nakamura im Bett und dachte über sein Leben nach. Bald würde er aus dem Krankenhaus entlassen werden. Wieder arbeiten würde er aber noch für längere Zeit nicht können. »Ach, wo habe ich mich nur wieder hineingeritten?«, dachte er still. »Kann ich nicht besser aufpassen, wenn ich mit dem Fahrrad unterwegs bin? Mir tut noch immer jede Bewegung weh.« Doch dann kam ihm ruckartig die Erkenntnis, dass er so nicht denken sollte: »Ich habe wahnsinniges Glück gehabt. Und bestimmt hat diese ganze Geschichte auch ihre guten Seiten. Und in ein paar Jahren kann ich darüber lachen. Wie damals, als ich noch studierte und mich bei einem Ausflug mit Kommilitonen ins Hakone-



DER D R I T T E S C H R I T T

RUHEN



Alles auf dieser Welt hat seine Zeit: Es gibt eine Zeit, um aktiv und tatkräftig zu sein, und eine Zeit der Stille und des Ruhens. Die Scherben sind geklebt, daher ist jetzt Ruhen angesagt. Denn der Urushi-Lack braucht Zeit, um zu trocknen und auszuhärten. Dieser Schritt von Kintsugi zeigt uns, wie wichtig es ist, sich – nicht nur in Krisen – Auszeiten zu nehmen, durchzuatmen und still zu werden.

Die Teeschale ruhen lassen

Wie wir uns eine Atempause gönnen

Meister Musashi hatte die mit Urushi zusammengeklebte Teeschale eingeschnürt und stellte sie nun zum Trocknen und Aushärten in die Trockenkammer. Dort musste sie bei konstanter Temperatur für längere Zeit ruhen.

Meister Musashi wusste: Der dritte Schritt von Kintsugi war der Schritt der Ruhe. Jetzt war Geduld gefordert. Zum Glück hatte der alte Kintsugi-Meister davon mehr als genug. Ihm war bewusst, dass seine ganze bisherige Mühe umsonst gewesen wäre, wenn er die Schale vorzeitig aus der Trockenkammer nehmen würde. Der Urushi wäre noch nicht hart, die Teeschale würde sich schnell wieder in ihre Einzelteile auflösen. Er musste warten und die Schale im Trocken- und Aushärtungsprozess sich selbst überlassen.

Der Meister verglich das oft mit einem Samen, den man gesetzt hat: Am Anfang macht man alles, damit er austreiben kann. Die Erde wird vorbereitet, gewässert und der Samen in der richtigen Tiefe eingesetzt. Alle Konditionen stimmen.

Jetzt muss man warten, dass er austreibt. Denn das kann nur der Samen selbst machen. Es hilft nicht, wenn man an der Stelle, wo der Samen sitzt, voller Ungeduld mit dem Finger scharrt oder am Sämling zieht, sobald er seinen Kopf aus der Erde steckt. Das alles würde nur schaden.

Auch zu heilen und zu sich selbst zu finden braucht Zeit. Die trocknende Teeschale führt uns vor Augen, wie wichtig es ist, sich diese Zeit auch wirklich zu nehmen. Wir kommen zur Ruhe, finden die Stille in uns und unterstützen unser Wachstum, indem wir eben gerade nichts tun.

Der moderne Alltag ist von Stress und Zeitnot geprägt. Nur allzu schnell bekommt man das Gefühl, dass man dem eigenen Leben hinterherrennt und das eigentlich Wichtige verpasst. Doch damit ist nun Schluss. Denn jetzt geht es darum, wie die Teeschale beim Trocknen eine Auszeit zu nehmen. Eine Auszeit nur für uns selbst. Wann haben Sie sich das letzte Mal bewusst Zeit für sich genommen? Sie können sich nicht daran erinnern, weil es schon so lange zurückliegt? Willkommen im Club! Sie sind nicht allein.

Das 21. Jahrhundert hat jeden Lebensbereich enorm beschleunigt. Grund genug also, um bewusst aufs Bremspedal zu drücken und die Tachonadel des Lebens zurück in den grünen Bereich zu holen. Es geht dabei vor allem um Balance. Denn an sich ist es nicht verkehrt, sich beispielsweise im Beruf voll einzubringen und dabei auch mal bis an die geistigen, physischen oder zeitlichen Grenzen zu gehen. Es ist nur dann schlecht, wenn man nicht auf die Balance achtet und

DAS GOLD IN UNSEREN KRISEN ENTDECKEN

Manchmal fühlen wir uns wie eine kaputte Teeschale. Wir sind verletzt und sehnen uns nach Heilung. Da hilft Kintsugi: In Japan repariert man zu Bruch gegangene Keramik mittels dieser uralten Handwerkskunst. Am Ende eines aufwendigen Prozesses werden die Bruchstellen mit Gold verziert – die Schale erstrahlt mit ihren goldenen Adern kostbarer als zuvor.

Charmant spielt der Autor mit der Analogie der gekitteten Teeschale und zeigt uns, wie wir in Krisen oder bei seelischen Verletzungen unsere Brüche und Wunden liebevoll heilen können. Er lädt zu Reflexionen und kleinen Übungen ein und beschreibt anhand der Figur des Herrn Nakamura einfühlsam die Phasen des Kintsugi. Denn diese heilen nicht nur Keramik, sondern ebenso uns Menschen.

WG 481 Lebenserfahrung
ISBN 978-3-8338-6859-7



www.gu.de