

IKIGAI

DER SINN DES LEBENS

*Die wegweisende Philosophie aus Japan mit
der du deiner eigenen Bestimmung folgen und
deine Passion mit Leichtigkeit leben kannst!*

ANASTASIA SCHWARZ

 sinaveria

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen.
Zustimmung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen: info@sinaveria.de
Copyright © 2022 sinaveria GbR
Erste Auflage 2022

sinaveria GbR | Fechtenkamp 11 | D-59494 Soest

Weitere Informationen zum Verlag
finden Sie unter: www.sinaveria-verlag.de



© sinaveria GbR
Alle Rechte vorbehalten

Text: Anastasia Schwarz
Covergestaltung: Leonie Krickhuhn
Druck: Gedruckt in Deutschland

ISBN: 978-3-98601-069-0

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Einleitung	6
Ikigai Japanische Lebenskunst	8
Fernöstliche Weisheiten	11
Klein anfangen14
Loslassen lernen43
Harmonie & Nachhaltigkeit leben63
Die Freude an kleinen Dingen entdecken84
Der Sinn im Leben & relevante persönliche Ziele87
Im Hier und Jetzt sein98
Schluss	113

VORWORT

Woran liegt es, dass die Fälle von Burn-Outs vor allem in westlichen Ländern in die Höhe schnellen?

Wie kann es sein, dass wir so oft gestresst und überfordert von unserem Alltag sind? Wissen wir überhaupt, was wir von unserem Leben erwarten und wohin es uns führen sollte?

Viele Menschen werden diese letzte Frage verneinen. Und das ist keine Überraschung, denn oft gleicht unser Leben einem Hamsterrad, aus dem wir allein kaum ausbrechen können.

Der Alltagstrott hält uns gefangen, für Selbstverwirklichung und das Visualisieren höherer Ziele haben wir weder Zeit noch Kraft. Das meinen wir

zumindest Aber stimmt das wirklich? Ein Blick über den Tellerrand der westlichen Gesellschaft lohnt sich: Andere Kulturen nutzen schon seit Jahrtausenden bewährte Weisheiten, die ihnen zu Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit verhelfen. Genau diese Denkanstöße kannst auch du dir zunutze machen. Du wirst erfahren, dass es sogar Hundertjährige in Japan gibt, die vor Lebensfreude und Aktivität nur so sprühen Und das zurecht! Denn das Leben ist ein Geschenk. Lernen wir gemeinsam, es mithilfe der Philosophie Japans anzunehmen und daraus das bestmögliche zu machen.

EINLEITUNG

Was zeichnet ein glückliches, erfolgreiches Leben aus? So viele Menschen es gibt, so viele Antworten wirst du vermutlich finden. Der eine erfährt seine Erfüllung in seiner Familie, der andere in Beruf, Ehrenamt, Hobby oder etwas ganz anderem. Doch mit Sicherheit verbindet diese Personen eine wichtige Sache: Sie wissen, wofür sie leben, haben ein Ziel vor Augen und nehmen ihr Leben entsprechend selbst in die Hand! An diesem Punkt bist du vielleicht noch nicht angelangt, das wird sich aber im Laufe dieses Buchs definitiv ändern.

Einerseits wirst du lernen, mit den kleinen Problemen des Alltags besser umzugehen. Eine gewisse

Resilienz und Lösungsstrategien sind erlernbare Mechanismen, die dir das Leben erleichtern. Sie stehen nicht nur bestimmten Menschen offen, sondern können von absolut jeder Person in ihr Denken und Handeln integriert werden, auch von dir. So kannst du Konflikte bewältigen, ohne deine innere Ruhe zu verlieren. Du stehst über den Sorgen deines Alltags, nicht umgekehrt!

Andererseits geht es aber auch um die Fragen, die die Menschheit seit Anbeginn der Zeit beschäftigen. Der Mensch als Zweifler neigt zu Sinnkrisen und Grübeleien. Was erfüllt mich nachhaltig? Werde ich ein gutes Leben führen? Gibt es einen Lebenssinn und kann ich ihn überhaupt finden?

Und die Antwort lautet: Ja! Denn mithilfe der japanischen Philosophie des Ikigai wird es dir gelingen, die kleinen Herausforderungen des Alltags und die großen Fragen des Lebens anzugehen. Ein für alle Mal findest du selbst heraus, wer du bist, was du von deinem Leben erwartest und wie du es bekommst.

IKIGAI JAPANISCHE LEBENS KUNST

In jedem Kulturraum gibt es einzigartige Konzepte, deren Begrifflichkeiten sich kaum übersetzen lassen. Das trifft auch auf das japanische Wort „Ikigai“ zu, welches sich grob mit dem Lebenssinn gleichsetzen lässt. „Iki“ ist das Leben, „gai“ bedeutet wertvoll sein. Doch wird diese Übersetzung dem komplexen Begriff nicht gerecht.

Man kann sich das Ikigai als eine Bestimmung vorstellen, die in jedem Menschen verankert ist – vielleicht existieren sogar mehrere. Es ist der Grund, weshalb wir jeden Morgen aufstehen, eine Art innerer Antrieb, der uns motiviert und

stärkt. Jedoch stellt sich die Frage, wie wir diese Bestimmung in uns finden. Doch selbst wenn wir diese bereits kennen: Wie integrieren wir sie in unseren Alltag und profitieren von ihr? Oder noch prägnanter: Wie schaffen wir uns das ideale Leben? Die Kenntnis des Ikigai kann uns dabei helfen, unseren individuellen Wünschen und Bedürfnissen nachzuspüren. Allerdings gehst du darüber noch weit hinaus: Gemeinsam mit diesem Ratgeber wirst du konkret auf deine Bestimmung hinarbeiten und herausfinden, welche Handlungen und Angewohnheiten dir dabei helfen können.

Das Finden und Ausleben deines Ikigai beruht auf fünf Säulen. Diese entsprechen einer Geisteshaltung und sind tief in der japanischen Philosophie verwurzelt. Deshalb musst du aber nicht denken, dass sie bloß abstrakte Konzepte sind und nichts mit deiner Lebensrealität zu tun haben! Im Gegenteil: Jede dieser fünf Säulen ist darauf ausgelegt, dein Leben erfüllter und sinnhafter zu gestalten.

- **Klein anfangen.** Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Wir lernen, das Leben mit all seinen Freuden wertzuschätzen und geben auch uns selbst die Zeit, in kleinen Etappen

voranzukommen. Denn größer bedeutet nicht unbedingt besser.

- **Loslassen lernen.** In materieller wie in mentaler Hinsicht befreien wir uns von Ballast, um einen klaren Geist zu haben und offen für neue Erfahrungen zu sein.
- **Harmonie und Nachhaltigkeit leben.** Innere Balance findest du nur, wenn du auch mit deiner Umwelt ein ausgeglichenes Verhältnis pflegst.
- **Die Freude an kleinen Dingen entdecken.** Wie schaffen wir uns ein lebenswertes Leben, das wir genießen können? Finde heraus, was dich persönlich erfüllt und wie du jeden Tag besser machen kannst.
- **Im Hier und Jetzt sein.** Du klammerst dich weder an Vergangenheit noch Zukunft, sondern nimmst die Gegenwart dank Entschleunigung und Achtsamkeit bewusst wahr.

FERNÖSTLICHE WEISHEITEN

Du bist ein Individuum mit eigenen Wünschen, Erfahrungen und Einstellungen. So einzigartig wie du ist auch dein Ikigai: Es ist perfekt an dich angepasst und gehört zu dir wie dein Fingerabdruck. Das liegt daran, dass dein Lebenssinn nicht statisch ist, sondern sich mit dir gemeinsam weiterentwickelt.

Im Laufe des Lebens ändert sich der Mensch nämlich stetig. In den ersten Lebensphasen fokussierst du dich vielleicht auf deine Ausbildung oder auf deine Karriere, dann wiederum auf Familie, auf das Reisen oder andere Projekte. Alles hat seine

Zeit, doch dein Ikigai verschwindet nie, auch wenn es sich in unterschiedlichen Formen zeigt.

Weil es sich jedoch verändert, müssen wir das Ikigai beobachten und uns seiner Existenz immer bewusst sein. Verlieren wir es aus den Augen, bemerken wir vielleicht irgendwann, dass unsere Handlungen nicht mehr zu unseren Wünschen und Zielen passen. Je weiter sich diese zwei Faktoren auseinanderentwickeln, desto schwerer finden wir unser persönliches Glück. Man kann sich das Leben und das Ikigai als zwei verschlungene Wege vorstellen. Zu Beginn ist oft nicht klar, wohin sie führen, aber sie verlaufen im Idealfall immer parallel zueinander.

Dieses Verständnis wurzelt in Japan in der tiefen Überzeugung, den Fluss der Zeit anzunehmen. Veränderung ist unaufhaltsam, weshalb man nicht dagegen ankämpft, sondern diese Strömung nutzt und sich von ihr tragen lässt. Doch obwohl man sich weder in Vergangenheit noch in Zukunft verlieren sollte, können wir sie für unsere Situation in der Gegenwart nutzen.

In der Zukunft liegt das, was wir uns erhoffen, worauf wir manchmal ungeduldig warten. Dein gesamtes Potential liegt noch nicht entfaltet vor dir, die einzigen Grenzen setzt du dir selbst. Wo