

Caroline de Surany

# Ikigai

Caroline de Surany



# Ikigai

Das 12-Wochen-Programm  
für Glück und Gesundheit

Illustrationen von Julie Céré  
Aus dem Französischen von Gabriele Hoffmann

IRISIANA



*kigai* kommt aus dem Japanischen. Dort schreibt sich das Wort mit vier Zeichen, die der Reihe nach Folgendes bedeuten: »Leben«, »was den Einsatz lohnt«, »Vorrang, Eigeninitiative« und »Schönheit, Eleganz«. Zusammengefasst und salopp ausgedrückt: etwas, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen. Etwas, das dem Leben einen Sinn gibt und es erfüllt. Eine sehr schöne und völlig richtige Idee, denn ist der Sinn des Lebens nicht genau das, was uns motiviert? Genießen wir das Leben in vollen Zügen nicht erst, wenn wir das Glück im Alltäglichen finden?

Das Konzept von *Ikigai* kommt aus Okinawa, einer Inselgruppe im Süden Japans, die für die erstaunliche Langlebigkeit ihrer Bewohner bekannt ist. Studien haben kürzlich erwiesen, dass sie ihre große Anzahl an über Hundertjährigen nicht nur der überall gepriesenen fett- und kalorienarmen, halbvegetarischen Ernährungsweise zu verdanken hat, sondern auch einem anderen Geheimnis der Inselbewohner: Sie ermutigen jeden dazu, sein *Ikigai* zu finden und danach zu leben.

*Ikigai* verfolgt zwei Wege. Zum Einen den der Selbstverwirklichung und auf der anderen Seite den des Beitrags an die Gesellschaft. Das Zweite hat deshalb einen so großen Stellenwert, weil in Japan sehr viele Menschen auch im Rentenalter nicht aufhören zu arbeiten. Sie bewirtschaften beispielsweise Reisfelder und genießen dabei ihre Arbeit in der Natur, geben den Respekt vor der Natur an die jüngeren Generationen weiter, ernähren zudem ihre Familien und fühlen sich dadurch gebraucht und lebendig.

Die jungen Leute in Japan wollen sich nicht mehr zu Tode schuffen wie die Generationen vor ihnen und stellen ihr *Ikigai* allem voran. Es gibt heute jede Menge 30-Jährige, die auf berufliche Anerkennung pfeifen und lieber ihre persönlichen Ideale verfolgen, auch wenn sie dabei wenig bis gar nichts verdienen. Diese Jungen werden von den Älteren schief angesehen und als *Karyû* beschimpft – als Drückeberger. Ungeachtet dieses schlechten Images leben die *Karyû* wesentlich glücklicher als diejenigen, die sie als Faulenzer bezeichnen.

Das *Ikigai* ist wie ein Kompass, der es jedem erlaubt, das Leben zu führen, das er selbst für gut und nutzbringend hält – ein Richtungsweiser zu einem genussvollen Leben also. Es eröffnet aber auch eine Daseinsebene, die über das Individuum hinausweist.

Warum in die Ferne schweifen für diese Idee der Lebensgestaltung? In einer schwierigen Zeit, die uns alle ständig dazu zwingt, den Arbeitsplatz zu wechseln, uns weiterzubilden, uns anzupassen, ist es lebenswichtig, einen Sinn im Dasein zu finden. Wissen, wofür man da ist, was man möchte und was man der Welt zu geben hat – genau das ist es, was man braucht.

Meine Großmutter, eine Spezialistin in der taoistischen Medizin und in der Kabbala, sagte mir einmal: »Ich habe alles erledigt, wofür ich gekommen bin.« Kurze Zeit später starb sie. Ihr *Ikigai* war es gewesen, dem Abendland eine andere Art der Medizin verständlich zu machen, und diese Mission hat sie erfüllt. Als sie feststellte, dass sie alles gegeben hatte, was sie geben konnte, hatte sie keinen Grund mehr weiterzuleben. Buchstäblich. Ich habe diese willensstarke Frau, die Berge versetzen konnte, um ihr Ziel zu erreichen, immer sehr bewundert. Damals, als ich noch nicht wusste, was mein Ziel sein könnte, dachte ich, ich würde nie so sein wie sie. Doch seit ich mein Ziel kenne – »eine neue Art von Glück zu finden und sie allen zugänglich zu machen« –, überrasche ich mich dabei, dass ich mich selbst übertreffe, genau wie sie es tat.

Sich zu entfalten und an seiner eigenen Vollendung zu arbeiten ist das Beste, was man einer Gesellschaft zu geben hat. Stellen Sie sich eine Welt vor, in der jeder seine Arbeit liebt und sich morgens aus voller Kehle fröhlich singend dorthin aufmacht. Das finden Sie verrückt? Ich finde verrückt, dass das als utopisch gilt.

Wie Sie Ihr *Ikigai* finden? Seine Offenbarung verlangt eine lange Erforschung des eigenen Selbst, die eher von der Intuition als vom Verstand geleitet ist. Man muss sich Zeit dafür nehmen, die Welt mit neuen Augen

sehen, sich scheinbar »nutzlosen« Aktivitäten hingeben, sich »leben lassen«, die Angst davor verlieren, seine Zeit zu verschwenden, Langeweile, Langsamkeit und Ruhe in Kauf nehmen. Indem Sie sich in jeder Hinsicht leer machen, finden Sie Ihr *Ikigai*.

Ich habe dieses Buch wie ein Zwischenspiel konzipiert; eine quasi eingeschobene Zeit, die Sie sich nehmen, um nachzudenken, vor allem aber, um nachzuspüren. Eine Zeit, in der Sie wohldosierte Experimente vornehmen, deren Ergebnisse Ihren Alltag spürbar verändern, ohne ihn jedoch auf den Kopf zu stellen. In einem Programm, das sich über zwölf Wochen erstreckt, behandle ich verschiedene Aspekte, bei denen Sie sich immer besser kennenlernen. Mittels zahlreicher genauso lebendiger wie erstaunlicher Spiele werden Sie Ihr *Ikigai* immer klarer sehen und die Puzzleteile seines Geheimnisses zusammensetzen können.

Begleiten Sie sich mit einem schönen Heft für diese Reise in Ihr Inneres und nehmen Sie sich Zeit für jede Übung. Auch und vor allem dann, wenn sie Ihnen widerstrebt, denn jede Übung lehrt Sie etwas anderes. Bleiben Sie offen und stellen Sie Ihre Nachforschungen so an, als wären nicht Sie selbst der Forschungsgegenstand, sondern ein Unbekannter, den Sie entdecken wollen. Lassen Sie sich überraschen und gehen Sie Schritt für Schritt den Weg, der Ihr Leben bereichern, es leichter und glücklicher machen wird.



# Ich verbinde mich wieder mit mir selbst

In dieser Woche erkläre ich Ihnen, warum es bei der Suche nach dem *Ikigai* grundsätzlich nötig ist, sich mit sich selbst zu verbinden. ● **Wie soll man den Sinn des Lebens finden, wenn es einem nicht gelingt, die eigenen alltäglichen Bedürfnisse zu erkennen?** Wir suchen nicht den Heiligen Gral, sondern eine Antwort in uns, also ist das Zwiegespräch mit unserem Inneren ein entscheidender Schritt. ● **Die japanische Eingebung dieser Woche wird im Genuss des Moments und in der Wahrnehmung der Natur liegen.** ● Außerdem in dieser Woche: Wege, um erneut zu sich zu finden, insbesondere zum eigenen Körper. **Denn wenn Sie selbst nicht mehr wissen, was Sie brauchen, sagt Ihr Körper es Ihnen.** Das ist die gute Nachricht des Tages. ● Lassen Sie uns gemeinsam den Weg suchen, um das, was man Lebensqualität nennt, wiederzufinden.





# Zeit zum Nachdenken

**E**s war einmal ein Mädchen, das hatte keine Ahnung, was es eigentlich wollte. Es lebte ohne Freude, ohne Leidenschaft, ohne Antrieb. Es irrte durch sein Dasein, ohne zu wissen, wofür dieses gut war, noch wofür es selbst gut war. Es passte sich den anderen an, weil es akzeptiert werden wollte. Infolgedessen fragte das Mädchen sich niemals, worauf es Lust hätte, ja nicht einmal, was es eigentlich bräuchte. Scheinbar zufrieden schwamm es mit dem Strom und durchlebte seine glanzlosen Tage - die nach außen freilich eine reiche, polierte Oberfläche zeigten - immer in der Hoffnung, dass dieser Zustand sich eines Tages wie durch ein Wunder ändern würde. So wie manche auf den Märchenprinzen warten, wartete dieses Mädchen auf eine Erkenntnis, eine Stimme, die ihm zuflüstern würde: »Das ist es, wofür du gemacht bist«, oder: »Das ist der Sinn deines Lebens.« Das Mädchen war eine ausgezeichnete Schülerin mit ausgeprägten Talenten in vielerlei Bereichen. Der Schulberater empfahl ihm deshalb, den naturwissenschaftlichen Zweig des Gymnasiums zu besuchen: »Sie sind so begabt!« Doch das Mädchen wusste es anders. Es fühlte sich auch nicht literarisch begabt. Also wählte es den Mittelweg, den Weg der Unentschiedenen, den Wirtschaftsabschluss. Welche Fächer es belegen wolle? Es hatte keine Antwort auf diese Frage und entschied sich in letzter Sekunde ohne große Überzeugung für ein Kunststudium.

**Dieses Mädchen war ich.** Und die erste Etappe meiner radikalen Veränderung - die immerhin drei Jahre dauerte - war die Erfahrung, dass ich einen Körper hatte. Dieser Körper hatte mir etwas mitzuteilen.

## Im Roboter-Modus

**Sind Sie ein Roboter?** Die meisten von Ihnen werden diese Frage verneinen. Machen wir ein kleines Spiel. Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift. Sie haben 15 Sekunden, um eine Blume zu zeichnen.

Schnell, schnell!

Beeilung!

Sind Sie fertig?

Wem oder was ähnelt Ihre Blume?

Einer Margerite?

So einer Margerite?



Wenn ja, haben Sie sich – wie 95 Prozent aller Befragten, die diese Übung absolviert haben –, für ein Symbol entschieden, das gemeinhin für Blume steht und überall als Blume durchgeht.

Hat es Ihnen Spaß gemacht, sie zu zeichnen?

Nicht wirklich, oder?

### **Und wenn Sie nun Ihre Lieblingsblume zeichnen würden?**

Nehmen Sie sich ruhig Zeit für das Zeichnen, es besteht kein Druck, wir wollen Ihr Werk nicht bei Christie's versteigern. Malen Sie einfach eine Blume, die Sie mögen, in Ihrem Stil, auch unbeholfen, ganz egal, es soll Ihnen einfach Vergnügen bereiten.

**Wie viel Zeit haben Sie dafür gebraucht?** 15 Sekunden? 20? Vermutlich nicht viel länger, nehme ich an.

Ich hoffe aber, dass es Ihnen gutgetan hat.

Warum also haben Sie diese Blume nicht gleich beim ersten Mal gezeichnet?

Weil Sie in dem Zustand waren, den ich »Roboter-Modus« nenne.

Was ich damit meine?

Wenn Sie unter Druck stehen, fragen Sie sich nicht, ob Ihnen etwas gefällt oder nicht. Sie erfüllen einfach die Erwartungen.

Sie hätten eine Tulpe zeichnen können oder eine Lotusblüte, beides ist nicht komplizierter als die Margerite, und in 15 Sekunden hätte jeder das auch ohne Maltalent zuwege gebracht.

### **Warum also haben Sie eine Margerite gezeichnet?**

Weil Sie sich gar nicht die Zeit genommen haben, sich zu fragen: »Hmm, was ist meine Lieblingsblume?« Oder: »Welche Blume würde ich gerne zeichnen?« Weil Sie in Eile waren: Man erwartete eine schnelle Skizze, also haben Sie die einfachste Lösung gewählt und weder Spaß, Freude, Spiel oder Lust spielten eine Rolle.

Und vermutlich bewältigen Sie genau so Ihren Alltag, ohne dass es Ihnen wirklich auffällt.

## *Genuss gratis*

Der beste Weg, um wieder in Kontakt mit Ihren Wünschen zu kommen, führt über den kostenlosen Genuss.

Wann haben Sie das letzte Mal etwas Unproduktives getan?

Etwas ganz und gar Unproduktives?

### **Erlauben Sie sich Momente der Leere?**

In einer Welt, die sich mit 200 Stundenkilometern dreht, ist das Wissen, wie man aus schierem Vergnügen innehalten kann, eine echte Gabe. Man muss dabei gegen den Strom schwimmen. Stellen Sie sich einen Formel-1-Fahrer vor, der mitten im Rennen an die Seite fährt, weil er einen Schmetterling beobachten will. Er würde ausgebuht werden, kritisiert, bedroht; er brächte sich in Gefahr und würde eine Kettenreaktion, einen Shitstorm auslösen.

Die gute Nachricht? Sie sind kein Rennfahrer! Sie stehen in keinem Wettkampf um die Höchstgeschwindigkeit.

Natürlich bewegt sich die Welt in hohem Tempo. Natürlich muss man die Entwicklung mitmachen, aber nichts hindert einen daran, Stopp zu sagen. Sie werden erwidern: »Aber ich habe keine Zeit! Ich muss meinen Lebensunterhalt verdienen. Ich setze meine Arbeit aufs Spiel.« Doch da sage ich Ihnen ganz deutlich: Stopp!

Es geht hier nicht darum, einen Monat in einem indischen Ashram ohne Internetanschluss zu meditieren. Es geht darum, täglich ein paar amüsante Dinge zu tun, die zu nichts nutzen sind.

Es ist gar nicht so einfach, unproduktiv zu sein. Ich wette, Ihnen fallen jede Menge vergnügliche Ideen ein, die jedoch überaus nützlich sind.

Nein, Kuchen backen gilt nicht, denn Sie, Ihre Freunde oder Ihre Familie werden ihn genussvoll verzehren; prinzipiell gilt Kochen nicht als unproduktiv, denn es dient der Ernährung.

Sport? Ebenfalls Fehlanzeige, denn Sport bringt Sie in Form, was wiederum ausgesprochen nützlich ist.

Sehen Sie? Sie haben ganz vergessen, wie Muße funktioniert. Kinder beherrschen Müßiggang ganz natürlich ... und andauernd, aber Sie wissen schon gar nicht mehr, was das eigentlich ist.

### **Anregungen gefällig?**

Zu Ihrer Inspiration hier ein paar lustige, fruchtlose Tätigkeiten, denen ich mich hingeebe. Lassen Sie sich davon anregen, und bald werden Sie Ihre persönlichen Zwecklosigkeiten entwickeln:

- Herumkritzeln, dann das Blatt Papier zusammenknüllen und wie ein Basketballer damit auf den Papierkorb zielen.
- Mit Wasser oder Duschgel auf den Badewannenrand malen.
- Sich draußen auf den Erdboden legen und zuschauen, was für lustige Formen die Wolken bilden.
- Unter freiem Himmel im Regen tanzen, in Pfützen springen und dabei »I'm singing in the rain« pfeifen.
- Die Musik voll aufdrehen und – die Haarbürste als Mikrofon vor dem Mund – laut mitsingen.

## Wieso vergisst man, auf sich selbst zu hören?

Es erscheint als etwas Verrücktes, sich selbst zu vergessen. Theoretisch ist es ganz einfach, sich selbst zuzuhören, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und seine Wünsche zu kennen. Trotzdem sind die meisten Menschen unfähig dazu. Warum ist das so?

Neben dem ständigen Zeitdruck, den wir am Beispiel der Blumenskizze abgehandelt haben, hindern uns noch andere Faktoren daran, in uns selbst hineinzuhorchen. Am wichtigsten sind die folgenden:

- **Erziehung:** Unsere Eltern, die natürlich unser Bestes wollten, haben eine Menge Entscheidungen für uns getroffen, ohne uns zu fragen, und vor allem, ohne uns zuzuhören. Ein Beispiel? »Zieh den Pullover an!« - »Nein, mir ist zu heiß.« - »Zieh den Pullover an, es ist kalt.« Oder: »Es ist Schlafenszeit!« - »Ich bin noch nicht müde.« - »Ab ins Bett, du bist völlig k. o.!« Irgendwann haben wir begonnen, anderen zu vertrauen, die unsere Bedürfnisse scheinbar besser kannten als wir selbst. Offenbar war auf unsere innere Stimme nicht wirklich Verlass - und wir hörten nicht mehr auf sie.
- **Sozialer Druck:** Auf sich selbst zu achten, in sich hineinzuhören, sich zu verwöhnen - all das ist heutzutage nicht gerne gesehen. Es gilt als Selbstbezogenheit, gar als Egoismus.
- **Unwissenheit:** Niemand - weder in der Schule, noch in der Ausbildung oder im Studium oder sonst wo - hat uns je von der Notwendigkeit erzählt, die eigenen Bedürfnisse zu kennen. Folglich lassen wir uns keine Zeit mehr, sie zu beachten. Wir wissen überhaupt nicht mehr, wie man das macht und wie wichtig es ist. Würden wir davon erfahren, wüssten wir gar nicht mehr, wie es geht.

## Urlaubsreif?

Warum ist das Leben im Urlaub so anders? So viel schöner?

Okay, Sie müssen nicht arbeiten. Wenn wir davon ausgehen, dass Ihre Arbeit Sie einschränkt, was nicht der Fall sein muss, dann sind Sie während der Ferien davon befreit. Doch jenseits Ihres Berufs?

Die Ferien sind ein Moment außerhalb des gängigen Trubels, der Ihr Leben regiert. Kein Zeitdruck – nur für diejenigen, die dermaßen süchtig nach Stress sind, dass sie panisch werden, weil die Ferien zu schnell vergehen. Kein Stress.

Und vor allem keine Verpflichtungen.

Sie haben die Qual der Wahl: zu Hause herumhängen und in der eigenen Stadt Tourist spielen, an einen Strand am anderen Ende der Welt reisen, eine unbekannte, faszinierende Kultur entdecken ...

Sowohl vorher als auch an Ort und Stelle müssen Sie sich die Fragen stellen, die Sie normalerweise umgehen: Was sind Ihre Bedürfnisse, worauf haben Sie Lust? Dabei hören Sie sich nicht nur selbst genau zu – »Hmm, ich hätte Lust auf einen Cocktail, sehen wir uns an der Bar?« –, sondern Sie geben auch Launen nach, die sie normalerweise als überflüssigen Unsinn abtun würden.

An jedem Ferientag treffen Sie eine ganze Reihe kleiner, ureigener Entscheidungen, weil Sie keine Einschränkungen haben oder nur wenige, etwa Kinder, Partner, Gatte, Freundin.

An jedem Ferientag horchen Sie in sich selbst hinein: »Habe ich Lust, schwimmen zu gehen?«, »Mhh, ich verspüre Appetit, was würde mir schmecken?«, oder: »Gehe ich mir einen Tempel anschauen oder mache ich ein Schläfchen am Pool?«

In den Ferien geht es Ihnen fantastisch.

Und wenn Sie, statt der x-ten bedruckten Kaffeetasse, diese Haltung aus den Ferien mit heimnehmen?

Die See und die Berge können Sie nicht in Ihre Koffer packen.

Ebenso wenig die Sonne und die Wasserfälle.

Aber Ihr Ferien-Ich können Sie in den Alltag hinüberretten.

Bevor Sie jetzt panisch werden, schauen wir, worum genau es geht:

- Ihre Bedürfnisse wahrnehmen,
- Ihr Verlangen spüren,
- Ihrer Intuition folgen,
- das wählen, was Ihnen wirklich gefällt,
- offen sein für Neues und für Abenteuer.



### **Ein Beispiel?**

Im Urlaub laufen Sie aus reiner Lust bis ins Nachbardorf. Und obwohl ein Freund Sie um zehn Uhr zum Kaffee erwartet, schauen Sie in das hübsche Kirchlein hinein und genießen die Kälte und die Ruhe darin, auch wenn Sie dadurch fünf Minuten zu spät kommen. Sie bestellen sich einen Eiskaffee, trotz der Unmengen an Zucker, mit dem er gesüßt ist, denn Sie haben ihn sich verdient!

Auf Ihrem alltäglichen Weg in die Arbeit nehmen Sie immer dieselbe U-Bahn/denselben Bus/denselben Weg. Sie halten nicht an, Sie gehen zügig und Sie meiden jede mögliche Ablenkung, damit Sie auch ja pünktlich am Arbeitsplatz ankommen.

### **Was würde Ihr Ferien-Ich tun?**

»Hm, heute habe ich Lust, zu Fuß zu gehen, ich werde das Haus etwas früher verlassen. Na, so etwas: Diese Bäckerei habe ich ja noch nie gesehen. Wie das hier duftet! Guten Morgen, ich hätte gern ein Nusshörnchen! Und wenn ich mich auf die Bank am Park setze, um es zu essen? Wie schön die Kastanien blühen... Oh, schon fünf vor acht! Jetzt einen Sprint, damit ich noch pünktlich bin. Eine Wonne, dieser Energieschub am Morgen!«

Wer wird, Ihrer Meinung nach, bestens gelaunt und hoch motiviert am Arbeitsplatz auftauchen?

## *Zurück in den Körper*

**Wie hören Sie auf sich selbst?** Wie erkennen Sie, worauf Sie wirklich Lust haben beziehungsweise was Sie wirklich brauchen? Sie müssen nur Ihrem Körper lauschen!

**Das erste Mal, als jemand mich aufforderte,** auf meinen Körper zu hören, hätte ich ihm fast ins Gesicht gelacht. Nur aus Feingefühl habe ich mich zurückgehalten. Nein, also wirklich: Wie soll ich auf etwas hören, das nicht sprechen kann? Das ist doch absurd!

Aber eines Tages, als ich in den Ferien in Lausanne am Seeufer entlangspazierte, bekam ich plötzlich Lust zu baden. Bis dahin war ich ausgesprochen wasserscheu und verfroren gewesen. Mitten im August hatte das Wasser weniger als 20 Grad!

Auf den ersten Blick war an dieser Erfahrung rein gar nichts Verführerisches: Ich verabscheue Schlamm und Schlick. Das Seeungeheuer von Loch Ness verursacht mir Albträume. Doch auch wenn mein Hirn mir eine geballte Ladung negativer Signale sandte, mir verzweifelt zuschrie: »Geh nicht rein!«, und mir – als allerletzten Überzeugungsversuch – meine Bloßstellung suggerierte: »Was werden die Leute von dir denken? Tanz ja nicht aus der Reihe ...«: Nichts fruchtete gegen diese Badelust, der ich in diesem Augenblick unbedingt nachgeben wollte.

Das war mein Glück, denn ich erlebte die außergewöhnlichsten Momente meines Lebens. Der Stolz darauf, dass ich meine Angst überwunden hatte, das Gefühl, mit der Natur eins zu sein, und der Jubel meines Körpers über sein Gefühl der Freiheit im frischen Wasser verzehnfachten meine Lust am Baden. An diesem Tag verstand ich unmittelbar, was es bedeutet, auf seinen Körper zu hören.

Nämlich einfach, seine spontanen Wünsche wahrzunehmen und sie nicht mit dem Verstand zu unterlaufen, indem man sie für unmöglich erklärt, für unerreichbar oder für lächerlich.

Doch warum will mir mein Gehirn so ein Glück verweigern? Die Aufgabe des Verstandes ist es, den Körper zu beruhigen und ihn so an Handlungen zu hindern, die Sie in Gefahr bringen könnten. Der Verstand will, dass Sie die beste Wahl zwischen allen Möglichkeiten treffen. An sich eine nützliche Funktion, aber sie bevorteilt den Verstand und benachteiligt den Körper, sodass wir uns viel zu häufig gegen die Bewegung und für die Bewegungslosigkeit entscheiden.

Wer eine gute Verbindung mit seinem Körper herstellt, sorgt hier wieder für ein gesundes Gleichgewicht. Das bedeutet nicht, dass wir ab jetzt wie Wilde leben, sondern es öffnet uns einen für unser Wohlbefinden unumgänglichen Handlungsspielraum.



# Hanami und Momijigari: eins mit der Natur

Die Japaner sind sehr naturverbunden. Sie achten und bewundern die Natur. Beispielsweise fahren sie regelmäßig aufs Land, um den Wechsel der Jahreszeiten mitzerleben. Zwei wichtige Feste stehen für die Naturliebe der Japaner: Im Frühling feiert man mit *Hanami* die Kirschblüte, im Herbst erlaubt *Momijigari* die Jagd auf fallendes buntes Laub. Beide Male geht es um den Genuss am Wandel der Farben in der Landschaft. Doch nicht nur Japan bietet fantastische Naturerlebnisse, die Natur ist überall. Auch in Ihrer Nähe können Sie die Schönheit im Wandel der Jahreszeiten miterleben, die Feinheit einer Blüte bewundern, beobachten, welche erstaunliche Kraft ein hundert Jahre alter Baum ausstrahlt.

Wer die Natur bewusst wahrnimmt, findet leichter die Verbindung zu sich selbst. Der quasi meditative Zustand, in den wir bei der Beobachtung von Blumen, Bäumen oder Vögeln fallen, lässt uns jegliche Reflexion vergessen und einfach die Gegenwart genießen. Gönnen Sie sich jede Woche einen kleinen persönlichen *Hanami*- oder *Momijigari*-Moment, in dem Sie der Natur für ihre Schönheit und ihre Wohltat danken. Feiern Sie das Erlebnis dieser genussvollen und neugierigen Spaziergänge in jeder Jahreszeit.





# Wir spielen ein bisschen

In der Theorie klingt das alles ganz einfach, aber nichts geht über die praktische Erfahrung. Hier folgen sieben Spielaktionen und Aufgaben, jeweils eine für jeden Tag Ihrer ersten Woche der Selbsterforschung. Durch sie werden Sie die Signale Ihres Körpers wahrnehmen, mit ihm in den Dialog treten und Ihren Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit schenken. Achtung: Manche Spiele sind zeitraubender als andere. Spielen Sie sie nicht in der vorgegebenen Reihenfolge, sondern je nachdem, wie viel Zeit Sie gerade haben. Aber spielen Sie alle vor dem nächsten Schritt durch – es reicht nicht, sie nur durchzulesen, dann wirkt der Zauber nicht. Um Ihr *Ikigai* zu finden, müssen Sie handeln.



**Aufgabe**  
*Ferien – sofort*

**Keine Sorge, Sie müssen nicht drei Tage Urlaub für diese Challenge nehmen, ja nicht einmal einen Tag – es geht vielmehr um eine andere Haltung. Morgen werden Sie sich verhalten, als wären Sie in den Ferien. Egal, ob es ein Arbeitstag ist oder Wochenende.**

**Termine? Verpflichtungen? Kein Problem. Wir erfüllen sie alle, wir modifizieren nur die Herangehensweise.**

**Hier die Kleinigkeiten, die Sie dafür ändern müssen:**

- Stehen Sie 30 Minuten früher auf, damit Sie Zeit für etwas haben, das Ihnen wirkliches Vergnügen bereitet: ein Bad, ein paar Yogaübungen, Frühstück im Bett, ein Buch oder die Zeitung lesen, einen besonderen Tee genießen. Ziel ist es, den Tag mit einer halben Stunde puren Wohlbefin-

dens zu beginnen. Wie, das entscheiden Sie am Vorabend, damit Sie das Gewünschte auch zur Hand haben: Das spannende Buch, die Zutaten für ein opulentes Frühstück, wohlriechendes Badeöl.

- Sobald Sie aufstehen, also zu Beginn Ihrer magischen 30 Minuten, denken Sie an das, was Sie vorbereitet haben, an das Vergnügen, das Sie sich damit selbst bereiten, und feiern Sie dieses Geschenk mit einem breiten Lächeln.
- Nach den 30 Minuten erledigen Sie alle Pflichten des Tages, als wären Sie Ihnen völlig neu. Beim Einkaufen entdecken Sie die Geschäfte in Ihrem Stadtviertel. Überlegen Sie, was Sie an Typischem und Unbekanntem einkaufen könnten, als wären Sie nicht aus dem Quartier. Wenn Sie zur Arbeit müssen, nehmen Sie einen unbekanntem Weg; betreten Sie unterwegs die kleine Kunstgalerie, die Sie anzieht. Gönnen Sie sich in der Frühstückspause eine Lektüre zum Kaffee.
- Gehen Sie mit einem anderen Blickwinkel an Ihre Arbeit heran. Verhalten Sie sich, als ob Sie noch nie an Ihrem Arbeitsplatz gewesen wären. Machen Sie, was Sie sonst nicht tun: Begrüßen Sie die fiese Telefonistin, die Sie mit Sicherheit verabscheut, aufs Herzlichste. Räumen Sie Ihren Schreibtisch um, als säße jemand anderes dort. Führen Sie das Telefonat, für das Sie letzte Woche nicht den Mut hatten. Probieren Sie neue Dinge aus und verlassen Sie sich dabei auf Ihre Intuition.
- Machen Sie mindestens eine spontane Sache, ohne sich dabei zu beschränken: Genießen Sie ein Stück Schokoladentorte, ergattern Sie den Sitz auf der Terrasse für einen Cocktail, lassen Sie es sich gut gehen, ohne zu überlegen und ohne Einschränkungen – ja, die Cocktails kosten 15 Euro in dieser Bar, aber sie sehen verdammt gut aus! Natürlich macht Schokoladentorte dick – aber nicht heute! Verwerfen Sie jeden negativen Gedanken und genießen Sie voll und ganz.
- Bevor Sie zu Bett gehen, schreiben Sie die drei besten Momente des Tages in Ihr Notizbuch und notieren dazu, wie Sie sich fühlen: leicht, traurig, glücklich, ruhig ...
- Hat Ihnen der Tag gefallen, dann listen Sie alle Gründe auf, die Sie daran hindern, jeden Ihrer Tage auf diese Weise zu verbringen. Streichen Sie davon die drei schlimmsten durch. Was bleibt dann übrig? Genau das, was Sie alltäglich an Ihrer Lebensfreude hindert. Haben Sie eine Idee, wie Sie dieses Hindernis loswerden?