



ZEIT AKADEMIE



Dr. Katharina Stenger

DAS GLÜCKSKONZEPT IKIGAI

FÜR MEHR SINN UND FREUDE IM LEBEN

KAPITEL 1

**Finden Sie mit Ikigai Ihren persönlichen Sinn im Leben,
und ebnen Sie sich den Weg in eine glücklichere Zukunft.**

Lernen Sie Ihre Gewohnheiten kennen und verändern Sie diese, sodass Sie mehr Glück und Sinn im Alltag erfahren. Wir geben Ihnen verschiedene Anwendungstipps an die Hand, die Ihnen dabei helfen können, mehr Ikigai in Ihrem Leben zu finden.

生きがい

Ikigai

WAS IST IKIGAI?

Ikigai fragt nicht nach dem großen Ganzen, sondern nach dem Sinn in Ihrem **täglichen** Leben. Es geht um den Sinn in den kleinen Momenten, die uns im Alltag begegnen und denen wir doch viel zu wenig Aufmerksamkeit schenken.

Ikigai kann ganz unterschiedlich sein – ein Gegenstand, ein Ort, eine Aktivität, eine Person und ein Gefühl.

IKIGAI KANN...

- ... der erste Kaffee oder Tee am Morgen sein, der Sie wohlig-warm in den Tag geleitet.
- ... Ihr Teddybär aus der Kindheit, der Ihnen schöne Erinnerungen vor Augen führt.
- ... Ihre Lieblingsbank im Park nebenan.
- ... Ihre Yoga-Session am Abend.

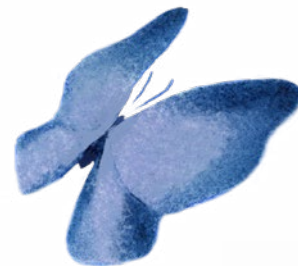
Ihr Ikigai zeigt Ihnen die unzähligen Reichtümer, die Sie **jetzt schon** besitzen – die Sie ausschöpfen und genießen können, und das jeden Tag! Das schenkt Ihnen innere Kraft und motiviert Sie **immer wieder** aufs Neue, auch in Zeiten, in denen es mal gerade nicht so läuft.

Das japanische Ikigai sagt Ihnen nicht, **WAS** Sie tun müssen, um Ihren Sinn zu finden, sondern **WIE** Sie Ihren Alltag gestalten können, um mehr Glück und Sinnhaftigkeit zu spüren.

In Japan lernen die Kinder von klein auf, dass alle Menschen etwas haben, für das es sich zu leben lohnt.

Ikigai ist ein japanisches Konzept, das mit der Suche nach dem eigenen Sinn im Leben in Verbindung gebracht wird. Es ist ein vielschichtiger Begriff, der unterschiedliche Aspekte der menschlichen Existenz umfasst, z.B. persönliche Erfüllung, Glück und ein Gefühl von Sinn und Zweck.

Im Kern geht es bei Ikigai darum, einen Grund zu finden, morgens aufzustehen. Es geht darum, herauszufinden, was einen motiviert und inspiriert, und diese Leidenschaft mit Enthusiasmus und Hingabe zu verfolgen. Es ist eine Ermutigung, dass es im Leben nicht nur darum geht, zu bestehen, sondern zu gedeihen und ein Leben zu führen, das voller Freude, Sinn und Zweck ist.





IKIGAI IN JAPAN

Sinnfindung ist in Japan in die Kultur integriert, in Form von täglichen Bräuchen und kleinen Ritualen, die zum Innehalten und zum Nachdenken anregen. Auch die Fähigkeit zur aktiven Dankbarkeit und Akzeptanz wird mit diesen alltäglichen Ritualen geschult – all das können wichtige Grundsteine für die Erhaltung der mentalen Gesundheit sein, wie bereits viele wissenschaftliche Studien zeigen.

Die Bedeutung von Ikigai offenbart sich durch einen Blick auf die japanischen Schriftzeichen, die Kanji.

Das Wort Ikigai besteht aus zwei Teilen: »Iki« kommt von dem Verb **生きる** – **ikiru** –, das »leben« bedeutet; und **甲斐** – **gai** – stammt von »Kai«, was unter anderem mit »Wert« assoziiert werden kann. Wörtlich kann man Ikigai übersetzen als der »Wert« oder der »Sinn« des Lebens.

Tatsächlich gibt es neben Ikigai viele andere japanische Wörter, die auf die Silbe »gai« enden:

やり甲斐

- Yarigai – der Wert einer Handlung

働きがい

- Hatarakigai – der Wert einer Arbeit

遊びがい

- Asobigai – der Wert des Spielens

Ikigai ist ein sehr altes japanisches Wort, über 1000 Jahre alt und seit jeher ein Bestandteil der japanischen Kultur.

Im Japan des 8. Jahrhunderts gab es ein Gesellschaftsspiel, das bei den Adeligen am kaiserlichen Hof beliebt war. Dieses Spiel hieß »Kai awase« – »Kai« bedeutet Muschel, genauer gesagt eine »schöne Hülle«, und »Awase« bedeutet »zusammenpassen«. Muschel-Memory sozusagen.

Dazu wurden Muschelhälften geteilt und übereinstimmend bunt angemalt, manche wurden mit Schriftzügen oder sogar Gedichten verziert. Das Ziel des Spiels war es, die zusammengehörigen Muschelhälften zu finden. Und weil das Spiel typisch für den Spieleabend der Adeligen war, waren die Muscheln dementsprechend sehr wertvoll. So bedeutet das Wort »Kai« mittlerweile nicht nur »Muschel«, sondern auch »wertvoll«. Das wertvolle »Kai« wird in Kombination mit »iki« zu »gai«, aufgrund eines bestimmten Konsonantenwechsels in der japanischen Sprache, damit man es leichter aussprechen kann.

IMPRESSUM

E-Book zum Video-Kurs der ZEIT Akademie

AUTORIN: Dr. Katharina Stenger

LEITUNG PROGRAMM & PRODUKTION: Stephanie Wilde

KONZEPT & UMSETZUNG: Paskalia Nelles

REDAKTION: Paskalia Nelles, Mario Hofmann, Myriam Apke

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer

FOTOS: Felix Amsel

ILLUSTRATIONEN: Tomoko Mizuno

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2023

www.zeitakademie.de