

**Wendelin
Niederberger**

Finde dein

IKIGAI

The reason for being

**WOFÜR
ES SICH ZU
LEBEN LOHNT**

Inhalt

Vorwort von Dr. Ruediger Dahlke	9
Herzlich willkommen	17

Teil 1: Warum du dein Ikigai kennen solltest

Alles erreicht. Und nun?	21
Eine Antwort aus dem Osten	27
Wofür es sich wirklich zu leben lohnt	35
Die Blume des Lebens und der Same des Lebens	43
Wer seinem Leben einen Sinn gibt, lebt länger	59
Reine Energie: Wie Gedanken, Gefühle und Materie sich gegenseitig beeinflussen	69
Eine Reise zum Ursprung	83
Die Kunst, die Welt so zu umarmen, wie sie ist	97
Flow – die Verbindung zum Universum	107
Das Tao des Ikigai	117
Warum dein Ikigai eine Vision und keine Ziele braucht	129
Die Magie der goldenen Feder	139

Teil 2: So findest du dein Ikigai

Finde den Lebensplan deiner Seele.....	147
Verbinde deine persönliche und deine berufliche Vision	161
Alles in Balance: Die vier Aspekte deines Ikigai	171

Die erste Integrationsstufe: Zwei Kreise schneiden sich	183
Die zweite Integrationsstufe: Drei Kreise schneiden sich	193
Wenn es nicht fließt:	
Glaubenssätze und Blockaden erkennen	205
Einfach mal »Danke« sagen	213
»Magic Morning« – Die Magie des Morgens nutzen	217
Menschen, die ihr Ikigai gefunden haben	229

Checklisten und Fragebögen

Wie warst du als Kind?	241
Die vier Aspekte deines Ikigai	255
Heute ist dein Tag – finde dein Ikigai!	271

Anhang

Epilog – Finde dein Warum!	273
Dank	277
Begriffserklärungen	278
Buchtipps	279
Ikigai Power-Day	281
Weitere Angebote von Wendelin Niederberger	283
Taoistisches Gesichter-Lesen	284

Vorwort

von Dr. Ruediger Dahlke

Finde dein Ikigai ist eines der inspirierendsten Bücher, die ich je gelesen habe, und ich will dieses Vorwort nutzen, zu begründen, warum ich das so empfinde und dir, liebe Leserin, lieber Leser, dieses Buch so gern so nahebringen möchte. Ikigai heißt auf Japanisch Sinn des Lebens, und dieses Thema hat mich immer beschäftigt – wie in *Schicksalsgesetze – Spielregeln des Lebens* dargestellt –, und es wird höchste Zeit, dass es sich viele von uns zu eigen machen. Daher wünsche ich dem Buch *Finde dein Ikigai* von Herzen, ein ebenso großer oder noch größerer Bestseller zu werden. Den Sinn des Lebens in den Mittelpunkt zu stellen, wäre für jede(n) Einzelne(n) und uns alle so gut und wichtig!

Ein weiterer Grund ist, dass ich im Buch *Finde dein Ikigai* so viele mir vertraute Ideen vorfand, die ich ausprobiert und als wirksam empfunden habe und deshalb schon so lange und gern vertrete. Ich möchte es allen nicht nur empfehlen, sondern wirklich ans Herz legen – dort gehört es hin. Es kann unser Herz erreichen, dort Liebe und Begeisterung auslösen und so Hirn und Herz verbinden. Nicht umsonst ist das alles verbindende Symbol dieses Weges die Blume des Lebens, die uns durchs Buch begleitet und trägt.

Das Buch ist so voller wichtiger Hinweise, um einen beglückenden Weg durchs Leben zu finden, sowohl aus der Weisheitslehre des Ostens wie auch erprobt vom Autor selbst und in seinem Leben umgesetzt, und es entspricht in seiner Haltung der Ikigai-Idee von Laotse, dem Begründer des Taoismus:

Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist.

Tue das Große da, wo es noch klein ist.

Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes.

Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines.

Japaner, aber überhaupt alle spirituellen Sucher sind überzeugt, jeder von uns habe einen tieferen Grund zu leben, eine Aufgabe, für die es lohnt, jeden Morgen wieder aufzustehen – mit anderen Worten (s)ein Ikigai.

Noch ein weiterer Grund, warum mich dieses Buch persönlich so anspricht, ist, dass ich *Schicksalsgesetze* aus der Perspektive westlicher Spiritualität geschrieben und es jetzt sehr genossen habe, so viele gleiche Gedanken aus japanischer und östlicher Sicht zu lesen, vom Autor so wundervoll aufbereitet.

Der Buddhismus weiß: »*Deine wahre Aufgabe liegt darin, deine wahre Aufgabe zu finden.*« Aristoteles sagte es für den Westen so

ähnlich und pragmatisch: »*Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, liegt deine Berufung.*«

Finde dein Ikigai macht uns Mut, diese Schnittmenge für uns persönlich zu identifizieren und unser volles Potenzial zu entdecken, unsere Talente und Begabungen zu finden und als Gaben zu erkennen, die es zu geben gilt, um unseren Traum von uns selbst zu leben und zu verwirklichen.

In dieser besonderen Zeit nach dem Corona-Koma, einem überdeutlichen Hinweis, wie schwach unser persönliches und kollektives Immunsystem geworden ist, und einem Verweis darauf, wie sehr unsere Art zu leben und zu wirtschaften am Ende ist, brauchen die meisten von uns und wir kollektiv einen neuen Lebenssinn, eben unser eigenes Ikigai.

Angesprochen sind wir fast alle, und selbst diejenigen, die diesen Weg schon länger gehen – vielleicht ohne ihn Ikigai zu nennen –, finden Freude daran. Eine im wahrsten Sinne des Wortes *wundervolle* Medizin ist es aber für alle, die noch an der Verschieberitis leiden, dieser schrecklichen seelischen Seuche, die alles Wesentliche auf später verschieben lässt. Wer sich am Montagmorgen nach dessen Abend sehnt, am Wochenbeginn nach dem Wochenende, im Winter nach den großen Ferien im Sommer, ist in Gefahr, die großen

Ferien des Lebens, die Rentenzeit, mit Langeweile zu füllen, wenn auch bis dahin kein erfüllender Sinn, kein Ikigai, gefunden ist.

Ein Patient von mir schaffte es nur mit Hilfe seines Hobbys Golf, sich über die Stresszeiten seines anspruchsvollen Manager-Lebens zu retten. Dafür jettete er jeden Sommerurlaub in (s)ein Traumhotel auf (s)einer Trauminsel. An diesem fernen Traumplatz kaufte er sich rechtzeitig vor der Pension ein halbes Stockwerk, um dann nur noch zu golfen und zu genießen. Als ich ihn – als Patient und reichlich krank – wieder traf, hatte er herausgefunden, was Raubbau an der eigenen Gesundheit für ein Wahnsinn ist und auch, wie sich Golfen für den Rest des Lebens am Traumplatz in einen Alptraum wandelte.

Wendelin animiert uns mit dem Buch *Finde dein Ikigai*, diesen im Westen so weit verbreiteten Fehler zu vermeiden, und fragt konkret und zwischen so vielen brillanten Zeilen: Wie wäre es, wenn du bereits jetzt, in diesem Moment, anfangen würdest, ein erfülltes Leben in innerem Frieden voller Zufriedenheit zu leben? Wie würde es sich für dich anfühlen, schon jetzt einfach zu tun, was du wirklich liebst, was deine Seele bewegt und dein Herz erfüllt? Gibt es außer selbst auferlegten, völlig überflüssigen Beschränkungen einen einzigen Grund, das nicht schon jederzeit zu verwirklichen? Falls du bis jetzt noch an solche Ausreden glaubst, wird sie dir

dieses Buch auf liebevolle Weise zertrümmern. Dein Ikigai zu leben, bedeutet, jeden Moment zu genießen, schon in den kleinen alltäglichen Dingen, und nicht auf irgendwelche Riesenerfolge zu warten. Eines der Geheimnisse dieses Buches ist es, die ewige Warterei ein für allemal auf leichte und freundliche Weise zu beenden. Es vertröstet uns gerade nicht auf eine hohe Lebenserwartung und lange Pensionszeit, sondern ermutigt, jetzt mit dem Leben zu beginnen. Alles spricht dafür, und Wendelin bemüht neben der zeitlosen Weisheitslehre auch moderne Sozial-Forschung. Die deutschen Arbeitnehmer sind mit 85 % Unzufriedenen noch die glücklichsten, in der Schweiz haben 88 % und in Österreich sogar 89 % der Befragten die Nase gestrichen voll von ihrer Arbeit.

Zum Glück kenne ich keine entsprechende Statistik für Beziehungen. Aber wäre die Bilanz wohl viel besser? Hoffentlich! Aber nach guten 40 Arztjahren mit viel Partnerschaftsberatung muss ich es leider stark bezweifeln.

Das mit beinahe allen Mitteln von unseren Obrigkeiten inszenierte Corona-Koma wird wohl viele dieser Arbeitsstellen kosten und auch viele Selbstständigkeiten. Was dann? Jährliche Shutdowns für ein oder zwei Infektions-Wellen und noch mehr Depressionen oder etwas ganz Neues, Sinnvolleres? Wäre das jetzt nicht spätestens die Zeit für Ikigai? Den Sinn des Lebens zu finden, macht glücklich wie

nichts anderes und stark. Und wie die Wissenschaft heute weiß, stärkt es auch unsere Abwehrkraft enorm. Seit über 40 Jahren nehmen viele meiner Freunde und ich nicht mehr an Grippe-Wellen teil. Und ich weiß nicht sicher, liegt es an der pflanzlich-vollwertigen »Peacefood«-Kost und den Essenspausen des Fastens oder an Ikigai? Wahrscheinlich an beidem, denn Letzteres fördert Ersteres ungemein.

Es sind so einfache und wesentliche Fragen, mit denen uns Wendelin die Alternativlosigkeit von Ikigai so nahe bringt.

Wie wäre es, wenn unser notwendiges Einkommen die natürliche Folge einer für uns sinnvollen Aufgabe wäre und nicht das Ziel? Wie wäre es, sich von den sinnlosen und fürchterlichen Teufelskreisen zu verabschieden?

Sehnt sich deine Seele nicht eher nach Harmonie und Liebe statt nach Konsum, auch wenn dieser die religiöse Praxis der größten und am schnellsten wachsenden Glaubensgemeinschaft der Geld-Welt-Religion ist?

Macht es wirklich Sinn, mit Geld, das wir gar nicht haben, sondern uns leihen müssen, Dinge zu kaufen, die wir gar nicht brauchen, um vor Leuten zu protzen, die wir gar nicht mögen?

Macht es wirklich Sinn, Milliarden sogenannte Nutz-Tiere entsetzlich zu quälen, um Fleisch zu produzieren, das uns krank macht? Dass wir Forschern erlauben, Millionen sogenannte Versuchs-Tiere zu foltern auf der Suche nach Medikamenten, die wir gar nicht bräuchten, wenn wir kein Fleisch essen würden?

Auch für die persönlichen Teufelskreise und Sackgassen eröffnet uns Wendelin (s)ein reiches Repertoire an Auswegen auf dem Weg zu unserem individuellen Ikigai.

Und schon der Weg ist eine *wundervolle* Offenbarung, Dankbarkeit und Liebe sind sein Antrieb, und er ist mehr Fluss als Weg, ein Fließen der Lebensenergie, der Flow, von dem schon Heraklit wusste, als er formulierte: panta rhei – alles fließt.

Am raschesten verwirklichst und vollendest du diesen Weg des fließenden Lebensstromes, wenn du früh beginnst, dich selbst zu lieben. Allmählich wird sich die Liebe wie von selbst auf alle anderen und sogar alles andere ausdehnen – und je mehr Liebe du gibst, desto mehr wirst du bekommen und auch behalten. Du kannst schon mal mit Freundlichkeit anfangen zu üben.

Wendelin verrät uns für diesen wunderbaren Weg seine persönlichen Methoden, die so viel mehr als Tricks sind, etwa die »Magic

Morning«-Übung. Wer wüsste nicht, dass Morgenstund‘ Gold im Mund hat. Aber wer nutzt schon diese frühen und besten Stunden des Tages für sich, den einzigen Menschen, von dem wir sicher sein können, dass er ein Leben lang zu uns hält.

Zu den vielen Wunder-wirkenden Tipps des Autors möchte ich gern noch »Kurzzeitfasten« hinzufügen. Mit keiner Methode habe ich in den letzten 40 Jahren auch nur annähernd so viel Zeit (und damit auch Geld) gespart und Gesundheit gewonnen. Wer eines von beiden, Frühstück oder Abendessen, weglässt, verliert nichts Wesentliches, gewinnt aber mehr, als er sich jetzt vorstellen mag. Das kann eine große Erleichterung sein auf dem Weg zum Ikigai, dem persönlichen Lebenssinn – egal ob du gerade losgegangen oder schon auf der Zielgeraden bist.

Ruediger Dahlke
(www.dahlke.at)

TamanGa, September 2020

Herzlich willkommen

Du bist ein Mensch! Schön, dass du da bist.

Du bist ein Mensch! Egal ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, ob du dich in der Ausbildung befindest, berufstätig bist oder schon pensioniert. Es gibt einen Grund, warum du hier bist. Hier auf diesem Planeten. Alleine, dass du da bist, reicht schon, mehr braucht es nicht. Du bist das Geschenk!

Du bist ein großartiger Mensch – aber fühlst du dich auch so?

In den alten Hochkulturen wusste man, dass jeder Mensch ein Geschenk ist. Ein Geschenk der Schöpfung. Heute meinen wir, unsere Existenz verdienen zu müssen. »Nur wer viel leistet, verdient Anerkennung!«, sagt man. So tun wir Dinge, um in erster Linie unser Dasein zu rechtfertigen. Wir ergreifen einen Beruf, der vor allem unsere materielle Lebensgrundlage sichert.

Jeder Mensch bringt großartige Gaben, Fähigkeiten und Talente mit. Jeder Mensch bringt einen Grund mit, warum er hier auf dieser Erde ist. Wurdest du je nach diesem Grund gefragt? Die Seele kennt diesen Grund. Deine Seele, oder dein *Höheres Selbst*, weiß

warum du dich entschieden hast, als Mensch geboren zu werden.
Löst du das Versprechen deiner Seele ein?

Glück im Leben findest du nur, wenn du anfängst, dich als Geschenk zu betrachten. Erst wenn du den Grund deines Seins zelebrierst und deine einzigartigen Gaben der Schöpfung schenkst, findest du innere Erfüllung.

Das ist es, was die Bewohner der japanischen Insel Okinawa seit Urzeiten in ihren ganz normalen Alltag integriert haben. Der Begriff *Ikigai* kommt aus dem Japanischen und bedeutet wörtlich übersetzt in etwa »Sinn des Lebens« (*iki* = *Leben*, *gai* = *Sinn*).

Ikigai bedeutet, den Grund seines Seins zu finden und zu leben. Was gibt deinem Leben Sinn? Was ist der gute Grund, der dich am Morgen aufstehen lässt? Worauf freust du dich, wenn du erwachst?

Wenn du diese Frage nicht beantworten kannst, dann lohnt es sich, dich auf die Suche nach deinem »Sinn des Seins« zu machen. Dein *Ikigai* zu finden. Egal in welcher Lebensphase du dich jetzt befindest: Dein Leben ist zu wertvoll, um es mit sinnlosen Inhalten zu füllen. Dein Leben ist ein großes Geschenk und du solltest es auspacken.

In diesem Buch findest du die Anleitung mit ganz vielen Inspirationen, die dir helfen werden, dein Ikigai zu finden. Dieses Buch kann für dich der erste Schritt in ein neues, sinnerfülltes Leben sein. Hier erfährst du, dass du mehr bist, als du dir überhaupt vorstellen kannst. Es ist Zeit, deine eigenen Wertmaßstäbe zu entwickeln und anzuwenden.

Ikigai macht aus großartigen Menschen solche, die sich auch so fühlen.

Dein Wendelin Niederberger

Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist.

Tue das Große da, wo es noch klein ist.

Alles Schwere auf Erden beginnt stets als Leichtes.

Alles Große auf Erden beginnt stets als Kleines.

Laotse, Begründer des Taoismus

Teil 1:

Warum du dein Ikigai kennen solltest



Alles erreicht. Und nun?

Bevor meine Frau und ich vor mehr als drei Jahrzehnten die visionäre Erfolgsakademie gründeten, arbeitete ich als Hotelier und gemeinsam leiteten wir ein Hotel. Ich war sehr erfolgreich in dieser Tätigkeit, die mich – nach meinem damaligen Verständnis – voll und ganz erfüllte. Mit »erfüllte« meine ich, dass ich zu jener Zeit als Hotelier alle Ziele erreicht hatte, die ich mir persönlich vorgenommen hatte und die mir wichtig waren. Und nicht nur das – alles, was in dieser Branche und in diesem Job zu erreichen war, habe ich bis zur Perfektion gebracht. Ich habe so ziemlich alle Ausbildungen besucht, die man zu jener Zeit

überhaupt absolvieren konnte. Ich perfektionierte meine Aufgabe immer mehr, bis ich nach und nach genau auf jenem Top-Level angekommen war, welches ich mir immer erträumt hatte. Plötzlich stand ich auf dem Gipfel, blinzelte in die Sonne und wusste, dass ich nun wirklich alles erreicht hatte. Doch das erwartete großartige Glücksgefühl blieb aus. Stattdessen meldete sich in mir eine leise Stimme.

»Und jetzt?« sagte die Stimme zu mir. *»Was kommt jetzt noch, nachdem du alles erreicht hast? War das schon alles? Oder soll dein Leben einfach so weitergehen – in dem Sinne, dass du einen noch größeren Betrieb übernimmst? Wo soll es denn hingehen? Was kommt nun? Was willst du noch erreichen? Warum bist du wirklich hier?«*

Die leise Stimme in mir wurde immer lauter, bis ich sie nicht mehr ignorieren konnte. Zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, dass ich nicht einfach so weitermachen konnte. Ich musste etwas verändern in meinem Leben. Aber was?

Und so hielt ich Ausschau nach jemandem, der mir dabei helfen würde, diese essenziellen Fragen zu beantworten. Warum war ich wirklich hier? Welche Aufgabe würde mir die wahre Erfüllung bringen?

Doch so sehr ich auch suchte – es gab niemanden, der mir dafür seine Hilfe anbieten konnte. Der Beruf des Lebensplan-Beraters war in der westlichen Welt zu jener Zeit noch gar nicht bekannt. Also machte ich mich auf den Weg, um die Antworten selbst zu finden. Auf einer Reise in den Osten entdeckte ich eine Philosophie, die auf dem Prinzip der Harmonie beruht und die mich von Anfang an faszinierte. Hier fand ich endlich meine Antworten, und so habe ich mich selbst zum Lebensplan-Berater ausgebildet. Gleichzeitig begann ich, meinen wahren Traum zu leben.

Auf diesem Weg passierte etwas Erstaunliches. Je mehr ich mich mit der Frage nach dem Sinn meines Daseins beschäftigt habe, umso öfter habe ich Menschen getroffen, denen es ebenso erging wie mir:

Da waren Menschen, die eine Unzufriedenheit in ihrem Beruf spürten, weil sie ihre wahren Talente nicht leben konnten und keinen wirklichen Sinn in ihrer Aufgabe sahen. Ich traf auf Menschen, die gerne etwas völlig anderes gemacht hätten, die sogar bereits eine Vision hatten, deren Umsetzung aber nicht wagten – weil ihnen der Mut fehlte oder weil sie nicht wussten, ob sie davon würden leben können. Und ich traf auf Menschen, die wie ich alle selbst gesetzten Ziele erreicht hatten und die nun eine innere Leere spürten. Da wusste ich, dass ich keine Ausnahme bin, sondern

dass die Suche nach dem Sinn des Lebens sehr viele Menschen beschäftigt.

Vielleicht gehörst du auch zu jenen Menschen, die intuitiv fühlen, dass es (außer dem Gehalt, der Zusammenarbeit mit den Kollegen oder der Anerkennung durch den Chef) einen wirklich sinnvollen Grund geben muss, um Tag für Tag morgens aufzustehen. Und vielleicht hast du auch schon einmal diese leise Stimme vernommen, die nicht aus dem Verstand zu kommen scheint und die einfach nur Fragen stellt wie:

Worum geht es wirklich?

Was ist deine wahre Aufgabe?

Warum bist du hier?

Sobald wir beginnen, uns diese Fragen ernsthaft zu stellen, verändert sich unser Leben. Vielleicht ist es anfangs nur ein leises Gefühl, eine Ahnung, dass es so nicht weitergehen kann. Was den meisten von uns jedoch fehlt – so wie mir damals auch – ist eine echte Unterstützung bei der Suche nach dem Sinn des eigenen Daseins.

In der östlichen Philosophie und Kultur habe ich mit Ikigai den Schlüssel für ein zufriedenes und glückliches Leben gefunden.

生き甲斐

Die Japaner sind davon überzeugt, dass jeder Mensch ein Ikigai hat. Das Ikigai ist der *reason for being*, der Grund, für den es sich wirklich – wirklich wirklich! – lohnt, morgens aufzustehen.

Auch wenn Ikigai seinen Ursprung in Japan hat, finden sich in allen Kulturen und zu allen Zeiten Hinweise auf die existenzielle Bedeutung einer Lebensaufgabe. Denn die Frage nach dem Sinn des Daseins gehört zu den ältesten Fragen der Menschheit überhaupt.

Im Buddhismus heißt es: *»Deine wahre Aufgabe liegt darin, deine wahre Aufgabe zu finden.«* Der griechische Philosoph Aristoteles formuliert es ganz pragmatisch: *»Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, liegt deine Berufung.«*

Nicht immer ist diese wahre Aufgabe offensichtlich. Sehr oft ist das Ikigai in einem Menschen verborgen und muss erst entdeckt werden. Doch wenn du dich auf die Reise zu dir selbst begibst, wirst du überrascht sein über all die Schätze, die im Verborgenen

schlummern. Ikigai macht dir Mut, dein volles Potenzial zu entdecken und deinen Traum zu leben.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu unterstützen, eine Antwort auf die Frage zu finden, warum sie in dieses Leben gekommen sind. Aus dieser Motivation heraus ist auch dieses Buch entstanden – es soll dir ein Wegbegleiter auf der Suche nach deinem persönlichen Ikigai sein.



Eine Antwort aus dem Osten

Unsere westliche Welt liebt das Prinzip von Ursache und Wirkung. Vor rund 500 Jahren, mit Beginn der Neuzeit, und später in der Aufklärung, begannen die Menschen im Westen, ihre Welt mit wissenschaftlichen Methoden zu strukturieren und in Regeln und Systeme einzuordnen. Newton's Kausalitätsgesetz und die Grundannahme, dass es zu jeder Wirkung eine Ursache gibt, prägt unsere westliche Kultur bis heute. Dieses lineare Denken hat durchaus einige Vorteile, denn der rational denkende Verstand weiß dadurch immer, was zu tun ist. So vertrauen wir im Westen darauf, dass eine perfekte Planung und Methodik einen reibungslosen Ablauf garantiert.

Auch unsere westliche Schulmedizin beruht auf diesem Prinzip: Für jede Erkrankung gibt es eine Ursache, und darauf wird die entsprechende Behandlung abgestimmt. Die Ursache einer bakteriellen Infektion ist ein Bakterium, also wird dieses mit Antibiotika behandelt. Ein solches Vorgehen garantiert uns immer eine Lösung, hat jedoch den Nachteil, dass es nur dann funktioniert,

wenn der Mensch als eine Art Maschine im »Wenn-dann-Modus« betrachtet wird.

Die östliche Kultur hingegen betrachtet die Welt auf eine ganz andere Art und Weise, als wir das hier im Westen tun. In der Medizin wird der Mensch ganzheitlich, also als eine Einheit von Körper und Psyche gesehen. Die Frage nach der Ursache einer Erkrankung lautet hier: Warum konnte dein Organismus als Ganzes in Disharmonie geraten, so dass Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren ihn überhaupt angreifen konnten?

Alternative Heilmethoden, die oft auf fernöstliche Wurzeln wie die traditionelle chinesische Medizin zurückgreifen, ziehen deshalb so viele Menschen an, weil sie spüren, dass die Heilung einer Erkrankung mehr bedeutet als die Einnahme eines vom Arzt verordneten Medikaments. Immer mehr Menschen beginnen zu fühlen, dass ihre Krankheit eine Botschaft hat, die es zunächst zu verstehen gilt. Möglicherweise ist sogar eine komplette Veränderung der Lebenssituation oder der Denkweise erforderlich, damit wirkliche Heilung erfolgen kann. Die ganzheitliche Betrachtung weitet unseren Horizont und liefert ganz neue Erkenntnisse – sofern wir bereit sind, nach innen zu schauen und Verantwortung für uns selbst und unser Wohlbefinden zu übernehmen.

Die Botschaft des Coronavirus

Im Jahr 2020 zeigte uns ein kleines Virus die Grenzen unseres kausal-analytischen Weltbildes auf. Wenn wir das Coronavirus einmal durch die ganzheitliche Brille betrachten, werden wir zu ganz neuen Erkenntnissen kommen. Denn auch unser Planet mit allem, was sich darauf befindet, ist ein großer, zusammenhängender Organismus. Daher müssen wir uns auch die Frage stellen, wie denn unser System derart in Disharmonie geraten konnte, dass ein so kleines Virus uns überhaupt angreifen konnte. Dazu braucht es ein ganzheitliches Verständnis von Krankheit. Denn eine Krankheit ist oft die einzige Chance unserer Seele, mit uns in Kontakt zu treten. Wir würden ihr sonst ja auch gar nicht zuhören. Erst wenn es wirklich unangenehm wird, weil wir unser altes Leben nicht weiterleben können, beginnen wir Menschen (oder zumindest einige von uns), in uns zu spüren und etwas zu verändern. Einige machen aber auch weiter wie bisher – zumindest so lange, bis sie den nächsten »Weckruf« bekommen.

Wenn wir das Coronavirus einmal als Seele der Menschheit betrachten, die mit uns in Kontakt tritt: Was ist die Botschaft?

Es sind vor allem ältere Menschen und solche mit Vorerkrankungen, die an Covid-19 gestorben sind. Das Virus greift jene Men-

schen ganz besonders an, deren Immunsystem geschwächt ist. Doch welches Gefühl schwächt unser Immunsystem ganz besonders? Es ist das Gefühl der Angst! Es war gut zu beobachten, wie dieses kleine Virus sehr viele und dabei ganz unterschiedliche menschliche Ängste auf der ganzen Welt ausgelöst hat: Ohnmacht, Angst vor dem Tod, Angst vor Verlust, Angst vor Veränderung, Angst vor Einsamkeit, Angst vor Überforderung, Angst vor dem Loslassen, Existenzangst – aber auch Angst vor Machtverlust und Angst vor dem Verlust der Freiheit. Das Neue an der Situation war, dass alle diese Ängste, denen die meisten von uns im Leben bereits begegnet sind, plötzlich weltweit und potenziert auftraten.

In jeder Krise steckt immer auch eine Chance. Das östliche Weltbild kennt keine absoluten Wahrheiten, sondern nur Polaritäten. Im Chinesischen setzt sich daher das Wort Krise aus dem Begriff WEI (Gefahr) und JI (Wende zum Besseren) zusammen. Jede Bedrohung enthält daher auch die Gelegenheit, etwas zu verbessern.

Jeder, der sich seinen größten Ängsten einmal gestellt hat und diese dabei überwinden konnte, wird zwei Dinge feststellen: Zum einen, dass die eigenen Ängste, so furchteinflößend sie auch zunächst erscheinen mögen, nichts als harmlose Papiertiger sind. Zum anderen, dass die eigene Persönlichkeit gewachsen ist, also quasi einen Transformationsprozess durchlaufen hat. Wer diesen

Quantensprung durchlebt hat, wird nicht mehr in alte Ängste und Abhängigkeiten zurückkehren. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, muss man die eigenen Ängste allerdings einmal gefühlt und akzeptiert haben. Darin liegt auch die Chance einer Wende zum Besseren: Das Virus fordert uns auf, unsere Ängste bewusst anzuschauen, auszuhalten – und dann dauerhaft loszulassen.

Wir haben die Wahl. Wir können uns weiter in unseren Sorgen und Dramen verlieren – oder bewusstere, reifere, vertrauensvollere Menschen werden. Denn nur so können wir unser Ikigai auch wirklich leben!

Der Patient auf der Intensivstation

Das Coronavirus hat noch eine weitere Botschaft für uns: Welcher Patient – global betrachtet – musste wirklich auf die Intensivstation? Wer zeigte die stärksten Symptome von allen? Und wer hatte tatsächlich das schwächste Immunsystem?

Die Antwort liegt auf der Hand – es ist unsere Wirtschaft, die mit enormen Subventionen und Krediten beatmet werden musste, wobei die Hilfgelder die Funktion der Beatmungsgeräte übernahmen. Unser bisheriges Wirtschaftssystem, so wie es bis jetzt funk-

tioniert hat, war energetisch betrachtet zu »dicht«, was bedeutet, dass die Immunabwehr nicht stark genug war.

Was dürfen wir also aus diesem Szenario lernen? Aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus hat das Virus uns lediglich einen Spiegel vorgehalten. Wir dürfen uns nun um unser eigenes Immunsystem kümmern, indem wir uns fragen, welche Aufgabe im Leben uns stärkt – und welche uns schwächt.

Wir dürfen uns daher vom Virus abwenden – und der Wirtschaft zuwenden. Denn dort wird unsere Hilfe gebraucht! Sie wird aber nicht in Form von Geldern benötigt, sondern als Stärkung des Immunsystems.

Dieses Immunsystem basiert auf einem neuen Denken. Wir alle werden gerade dazu angehalten, ein neues Bewusstsein zu entwickeln. Eine Wirtschaft zu etablieren, die dem LEBEN dient und nicht der Gewinnmaximierung. Eine Welt zu schaffen, die der Lebendigkeit, dem Miteinander, dem Gemeinwohl, der Kreativität, der Gerechtigkeit und der Wertschätzung der natürlichen Ressourcen gerecht wird.

Wir haben die Wirtschaft und alles, was sich darum gedreht hat, zu einseitig polarisiert. Wir haben dadurch ein System geschaffen,

welches den Menschen in seiner Einzigartigkeit nicht unterstützt, sondern ihm entgegensteht. Zu viel Hektik, zu viel Sinnlosigkeit, zu viel Druck, zu viel von allem – und das alles nur aus dem Gefühl heraus, nicht genug zu haben.

Das Gesetz der Polarität bringt uns nun wieder in die Harmonie. Wir haben die große Chance, eine Erkenntnis zu gewinnen: Worum geht es wirklich? Wofür lohnt es sich zu leben?

Wirtschaft und Gesellschaft, das sind wir alle. Anstatt die Symptome nur zu bekämpfen, dürfen Unternehmer und Führungskräfte nun anfangen, neue Werte zu entwickeln. Was braucht es, damit wir dem LEBEN wieder seinen Platz geben? Welchen Beitrag können wir leisten, um dem Leben, der Schöpfung zu dienen?

Auch Unternehmen brauchen ein Ikigai – einen reason for being.

Einen Unternehmenszweck, der dem Wohl jedes Einzelnen, der Gemeinschaft und des großen Ganzen dient.

Die Welt nach Corona ruft nach einem neuen Wirtschaftssystem. Damit dieses Wirtschaftssystem überhaupt angewendet werden kann, brauchen wir Unternehmerinnen und Unternehmer, die an ihren eigenen Themen gearbeitet haben. Führungskräfte, die

für sich ihr Ikigai gefunden haben. Denn Unternehmen, bei denen die Mitarbeiter im »Sinn-Boot« sitzen, sind im Kern gesund, also kerngesund. Sie haben ein derart starkes Immunsystem entwickelt, dass sie Krisen sehr viel besser überstehen können. Firmen, die ein Ikigai haben, ziehen gemäß dem Prinzip der Resonanz Mitarbeiter mit einem ähnlichen Ikigai an – eine unschlagbare Kombination.

Die Coronakrise hat uns gezeigt: Vertrauen wir ausschließlich unserem rationalen Verstand, so sind wir in sehr vielen Bereichen unserer westlichen Welt kaum noch in der Lage, Antworten auf die wirklich drängenden Fragen des Lebens zu finden. Und wirklich drängende Fragen gibt es in nahezu allen Lebensbereichen! Was wir brauchen, sind spirituelle Antworten.



Wofür es sich wirklich zu leben lohnt

Insgeheim wissen wir es alle: Die Antwort auf psychischen Stress, Unzufriedenheit und Überforderung am Arbeitsplatz kann nicht darin bestehen, für zwei oder drei Wochen in Urlaub zu fahren und die leeren Akkus »aufzuladen«, bloß um danach wieder reibungslos funktionieren zu können wie ein Smartphone. Denn der »Akku« ist bald darauf wieder leer. Und wenn der nächste Urlaub noch in weiter Ferne ist, dann sehnen wir uns nach dem nächsten Wochenende, dem nächsten Feiertag, dem nächsten Brückentag ... Das wahre, das erfüllte Leben wird auf kurze Pausen jenseits der Arbeit reduziert oder gleich ganz auf den Tag X, den Tag des Rentenbeginns, verschoben. Das Internet ist voll mit Tipps, wie man es denn schaffen kann, durch viel Arbeit und diszipliniertes Sparen so früh wie möglich – am besten schon mit 50! – in Rente zu gehen.

Und dann?

Der Ausweg aus einer unbefriedigenden Arbeitssituation besteht für viele Menschen darin, möglichst gar nichts mehr tun zu müssen. Und so hoffen viele ein Leben lang auf den Lottogewinn, die

vorzeitige Pensionierung oder irgendeinen glücklichen Umstand im Außen, der endlich die erhoffte Zufriedenheit bringt. Auch die Werbung (insbesondere für Finanzprodukte und Lotterien) macht sich das Bild der glücklichen Rentner, die entspannt im Liegestuhl liegen und nichts mehr tun, gerne zunutze. Gegen einen schönen Urlaub am Strand ist ja auch grundsätzlich nichts einzuwenden, doch als Dauerbeschäftigung taugt der Liegestuhl nichts. Nach einiger Zeit wird das Entspannen langweilig, und dann wollen wir Menschen (auch die Rentner) wieder etwas tun, das uns erfüllt.

Ein Ikigai bezieht sich nicht nur auf die großen Dinge des Lebens. Viele Menschen finden ihre wahre Erfüllung in ganz einfachen Aufgaben. Oft sind es ja gerade die unspektakulären Dinge, die die größte Zufriedenheit bringen, gerade weil sie kein hochgestecktes Karriereziel verfolgen: Sich um die Kinder oder Enkel kümmern, einen Garten pflegen, mit Begeisterung kochen, malen, musizieren, schreiben, Projekte organisieren, andere Menschen auf ihrem Weg begleiten ... Das Glück der kleinen Dinge entgleitet uns allzu oft, weil uns suggeriert wird, dass ein erfolgreiches Leben Ziele braucht. Doch wer sein Ikigai lebt, lebt aus dem Moment heraus, indem er einfach das tut, was er liebt.

Wie wäre es, wenn du bereits jetzt, in diesem Moment, damit beginnen würdest, ein erfülltes, zufriedenes Leben zu führen? Das

zu tun, was du wirklich liebst? Wie würde sich das anfühlen? Es gibt tatsächlich keinen einzigen Grund dafür, damit bis zur Rente zu warten – außer den Beschränkungen, die wir uns selbst auferlegen.

Dieses Buch hier ist auch aus dem Grund entstanden, weil es sehr viele Menschen gibt, die auf der Suche nach einer Aufgabe sind, die sie erfüllt und glücklich macht. Zahlreiche Studien belegen, dass Unzufriedenheit mit der beruflichen Situation leider die Regel und nicht die Ausnahme ist. In Deutschland sind 85 % der Arbeitnehmer unzufrieden und fühlen sich nur wenig oder auch gar nicht emotional an ihr Unternehmen gebunden¹ – was bedeutet, dass von 10 Beschäftigten 8 bis 9 lediglich Dienst nach Vorschrift leisten, über eine Kündigung nachdenken und sich nicht mehr aktiv einbringen. Wie der D-A-CH-Vergleich zeigt, sind die Unterschiede im deutschsprachigen Raum nur geringfügig: In der Schweiz fühlen sich 88 % und in Österreich 89 % der Befragten nur wenig mit ihrem Arbeitsplatz verbunden oder haben innerlich bereits gekündigt.

Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz, der Tätigkeit an sich, den Werten des Unternehmens oder dem Führungsstil ist also weit ver-

¹ Gallup-Engagement-Index 2018: <https://www.gallup.de/183104/engagement-index-deutschland.aspx>

breitet. Konkret bedeutet das, dass 9 von 10 Menschen im Schnitt zirka ein Drittel ihrer Lebenszeit mit Dingen verbringen, die sie nicht glücklich machen und in denen sie keinen Sinn sehen!

Hinzu kommt: Digitalisierung und Automatisierung verändern unsere Arbeitswelt gerade im Rekordtempo. Viele Tätigkeiten, die wir heute ausüben, wird es morgen gar nicht mehr geben, dafür werden neue Arbeitsplätze entstehen, die andere Fähigkeiten erfordern. Die politische Diskussion um das bedingungslose Grundeinkommen, welche bereits vor der Coronakrise in vielen Industrieländern geführt wurde, geht von der Annahme aus, dass wir in Zukunft weniger arbeiten werden und dadurch Freiräume entstehen. Doch wie werden wir diese Freiräume künftig nutzen?

Viele Menschen fühlen sich durch die Digitalisierung verunsichert und befürchten, ihren Arbeitsplatz zu verlieren. In der Coronakrise haben viele Menschen ihren Arbeitsplatz verloren oder sind mit ihrer Selbstständigkeit in Schwierigkeiten geraten. So dramatisch sich das für den Einzelnen zunächst anfühlen mag – es ist immer auch eine Chance. Zum Beispiel die Gelegenheit, etwas völlig Neues zu beginnen, vielleicht eine Aufgabe zu finden, die (mehr) Sinn macht. Wir sind heute mehr denn je dazu aufgefordert, uns Klarheit über unsere Werte zu verschaffen:

- ✓ *Wie will ich leben?*
- ✓ *Was für ein Mensch will ich sein?*
- ✓ *Was ist mir wichtig im Leben und wofür bin ich hier?*

Ich glaube nicht, dass der Sinn unseres Lebens lediglich darin besteht, jahrein, jahraus irgendetwas zu tun, bloß um ein Einkommen zu generieren. Oder um immer noch mehr Einkommen zu erzielen. Wofür? Wir alle wissen doch, dass wir nichts davon mitnehmen können, alles eines Tages wieder loslassen müssen. Natürlich ist es grundsätzlich vollkommen richtig und wichtig, über ein ausreichendes Einkommen zu verfügen. Doch wie wäre es, wenn dieses Einkommen die natürliche Folge einer wirklich sinnvollen Aufgabe wäre und nicht das Ziel?

Die Zeit ist reif für eine neue Denkweise. Auch wenn Ikigai in der westlichen Welt noch relativ unbekannt ist, so beginnen immer mehr Menschen, auf ihre »innere Stimme« zu hören und nach Antworten zu suchen. Ikigai basiert auf der östlichen Philosophie, denn die Frage nach dem Sinn des Lebens lässt sich nicht linear-kausal beantworten. Aus der Vorstellung, dass Menschen wie Maschinen funktionieren, deren »Akkus« einfach nur immer wieder aufgeladen werden müssen, wenn sie leer sind, kann keine Ganzheit entstehen. Die Antwort des Ostens auf jene Fragen, die unser rationaler Verstand nicht zu lösen vermag, ist der Kreis.

Denn in der östlichen Kultur gilt der Kreislauf als ein ganz wesentliches Element des Lebens: Werden und Vergehen, Leben und Tod, Tag und Nacht, der Verlauf der Jahreszeiten, das gesamte Leben – alles geschieht in Kreisläufen.

Der Kreis ist ein Symbol für die Ganzheit, für die Einheit. Er hat keinen Anfang und kein Ende. Seit jeher werden Kreise oder auch Räder dazu benutzt, um die Harmonie und die Wege des Universums zu betrachten. Besonders viele Kreissymbole finden sich daher im Osten: Das Yin-Yang-Symbol des Taoismus, das Ensō, ein Kreissymbol des Zen-Buddhismus, die Blume des Lebens sowie das Mandala, welches seine Wurzeln in Indien und Tibet hat. Aber auch das schamanische Medizinrad der Indianer, der Ureinwohner Nordamerikas und Kanadas, gehört dazu.

Das Kreislaufmodell des Ikigai bietet uns eine Hilfestellung, um herauszufinden, was im Leben wirklich zählt. Wie bei allen ganzheitlichen Ansätzen gilt auch hier das Prinzip der Selbstverantwortung: Unser persönliches Ikigai, unsere innere Zufriedenheit und Erfüllung, den Sinn unseres Lebens müssen wir selbst finden – er kommt nicht wie ein Lottogewinn ins Haus geflattert.

Harmonie ist ein universelles Prinzip: Die Welt, das Universum, die Natur – alles, was existiert, strebt nach Harmonie. Auch un-

ser Gehirn liebt Harmonie. Um in Harmonie zu sein, benötigt es vor allem zwei Dinge: Einfachheit und Klarheit. Das menschliche Gehirn liebt einfache Dinge und versucht stets, in Ruhe zu kommen. Fühlen wir uns dauerhaft überfordert oder sehen wir in einer Aufgabe keinen Sinn, möchte unser Gehirn sich nicht permanent mit diesem Widerspruch auseinandersetzen, sondern möglichst schnell wieder in den Zustand der Ruhe kommen.

Stress ist nichts anderes als gelebte Disharmonie, die unser Gehirn durch allerlei Tätigkeiten zu kompensieren versucht: Alkohol und andere Drogen, sowie Shopping und der Konsum von Urlaubsreisen oder Statussymbolen sind beliebte Strategien, mit denen wir versuchen, die gestörte Balance in unserem Organismus wiederherzustellen. Diese Ersatzbefriedigungen können jedoch nicht nachhaltig für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit sorgen. Auch wenn paradoxerweise die Wirtschaft von unseren stressbedingten Kompensationsstrategien immer befördert wurde, so leidet die Gesundheit, wenn Menschen in Disharmonie leben.

Der Zustand, in dem sich unser Planet derzeit befindet, ist in letzter Konsequenz auch ein Abbild dieser gelebten Disharmonie: Um immer mehr Gewinn zu erwirtschaften, produzieren wir zu viele Dinge, die wir nicht wirklich brauchen und die das Ökosystem der Erde nicht verkraftet. Um das zu erreichen, müssen wir viel

arbeiten, meist ohne einen echten Sinn darin zu sehen – mit der Folge, dass wir unsere Unzufriedenheit und innere Leere mit noch mehr sinnlosem Konsum zu kompensieren versuchen: ein ewiges Hamsterrad des Mangels, aus dem keine Harmonie entstehen kann.

Was können wir also tun, um aus dem Stress in die Balance zu kommen? Das Symbol des Ikigai weist uns den Weg: Es basiert auf einem uralten Symbol der Harmonie – der Blume des Lebens und dem Samen des Lebens.

