

Finde dein IKIGAI

Das japanische Geheimnis eines glücklichen Lebens



Mag. Gottfried Prinz

Philosoph und Trainer in der Erwachsenenbildung



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

Ablauf der Veranstaltung:

- **Vortrag mit PowerPoint** (ca. 60 Minuten)
- ***Pause*** (ca. 15 Minuten)
- **Fragen, Diskussion und Übung** (ca. 90 Minuten)



Kirschblüte, Japanisch: ***Sakura***
Symbol für „Die Schönheit des Augenblicks“.



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

- Den Japanern zufolge hat jeder Mensch ein IKIGAI.
- IKIGAI ist das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen oder auch ganz einfach:
„der Sinn des Lebens.“
- Das IKIGAI ist in uns verborgen, aber wir können es finden.
- Finden wir es, haben wir die besten Voraussetzungen gesund und glücklich alt zu werden.



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

Inhaltsverzeichnis



1. Literaturtipps
2. Historischer und sozialer Kontext
3. Die japanische Wortbedeutung des Begriffs „Ikigai“
4. Grundaufbau der Ikigai-Philosophie
5. Die fünf Säulen der Ikigai-Philosophie
6. Modell für die operative Umsetzung der Ikigai-Philosophie
7. Die zehn Ikigai-Regeln
8. Schlussbetrachtungen

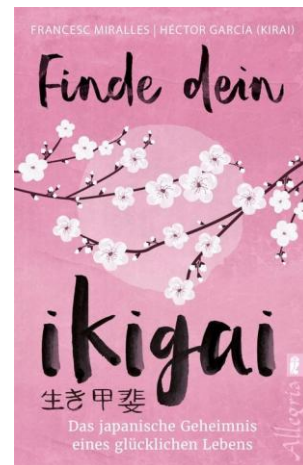
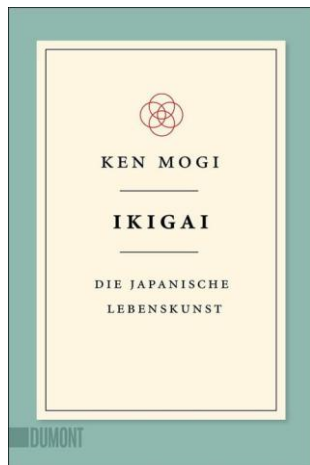


PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

1. Literaturtipps



- **Ken Mogi**, IKIGAI. Die japanische Lebenskunst, Köln 2024.
- **Francesc Miralles/Hector Garcia**, Finde dein IKIGAI. Das japanische Geheimnis eines glücklichen Lebens, Berlin 2024.
- **Francesc Miralles/Hector Garcia**, IKIGAI. Gesund und glücklich hundert werden, Berlin 2023.
- **Motoki Tonn**, Das Geheimnis der kleinen Dinge. Entdecke mit IKIGAI die Reichtümer, die dein Leben schon bereithält, München 2023.





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

2. Der historische und soziale Kontext



- Der US-Autor **Dan Buettner** berichtet vor etwa 20 Jahren von **5 Orten** in der Welt, wo die **Menschen besonders alt** werden, die sogenannten **blauen Zonen**, das sind z.B. **Okinawa** (Ogimi), Sardinien und Ikaria (Griechenland).
- Bei der genaueren Untersuchung der japanischen Zone, ist man auf den Begriff **IKIGAI** gestoßen. Damit nahm der „Ikigai-Zug“ seine Fahrt auf... (Buettner Vortrag drei Millionen Mal aufgerufen)
- In einer Welt, in der es vor allem um **Erfolg** geht, stehen viele Menschen unter großen Druck. Sie haben manchmal das Gefühl, das eigene Wertesystem sei nur dann gerechtfertigt, wenn es zu konkreten Erfolgen führt. – „Entspannen Sie sich!“ (Ken Mogi, Seite 19): Sie können IKIGAI haben, ohne sich auf solche Art beweisen zu müssen.
- **Beruflicher Erfolg ist also keine notwendige Bedingung für IKIGAI.** Das heißt aber nicht, dass es von selbst entsteht. (Ken Mogi, Seite 17f.)



Dan Buettner



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

3. Die japanische Wortbedeutung des Begriffs IKIGAI

- IKIGAI ist ein japanischer Begriff, der die Freuden und den Sinn des Lebens beschreibt.
- IKIGAI setzt sich aus den Silben **iki** und **gai** zusammen (Motoki Tonn, S.15 und Ken Mogi, S.17).
 - **Iki** entstammt dem Verb „Ikiru“ und bedeutet Leben.
 - **Gai** steht für „Wert“, „wertvoll“ und „Sinn“.
- IKIGAI heißt also direkt übersetzt: **Wertvolles bzw. sinnvolles Leben. Lebenssinn.**
- Hier sieht man wieder sehr gut das **enge Verhältnis zwischen Sinn und Wert** (// Viktor Frankl).
- Es gilt also herauszufinden, was für mich einen Wert hat, was für mich wertvoll ist...





PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

4. Grundaufbau der Ikigai-Philosophie

- IKIGAI ist eine Lebensphilosophie, die stark auf das **Hier und Jetzt** und auf die **Entfaltung des Selbst** fokussiert ist.
- Es schärft unser Bewusstsein für bereits vorhandene Potentiale, Lebenserfahrungen, Leidenschaften, Werte und Begabungen.
- **Die vier Komponenten des IKIGAI:**
 1. Das, was ich **liebe**
 2. Das, was die Welt **braucht**
 3. Das, wofür ich **bezahlt** werden könnte
 4. Das, worin ich **gut bin**
- **Hinweis** auf: Herkunft/Stellenwert des Diagramms und ÜBUNG.
- Es gilt die **vier Ikigai-Komponenten zu verknüpfen**, um unser Leben mit unseren Werten und Zielen in Einklang zu bringen.



Sinn-Diagramm
(Miralles/Garcia, Seite 250f.)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

4. Grundaufbau der Ikigai-Philosophie



- Aus den zahlreichen Studien ergibt sich für Ken Mogi (Seite 20) was die **Essenz von IKIGAI** ausmacht. Er kommt dabei auf **drei Dinge**:

- Gefühl von Gemeinschaft
- Ausgewogene Ernährung
- Bewusstsein für Spiritualität



- Um IKIGAI zu finden, muss man **Klischees überwinden** und auf die **eigene Stimme** hören.
- Letztlich dürfte das größte Geheimnis des IKIGAI darin bestehen, **sich selbst zu akzeptieren** – egal, mit welchen einmaligen Eigenschaften man zufällig geboren wurde. (Ken Mogi, Seite 169)
- IKIGAI leistet nichts weiter, als deine bereits vorhandene **Intuition zu stärken** – insofern wird der **Wandel allmählich** und bescheiden sein, so wie das Leben selbst. (Ken Mogi, Seite 175)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

5. Die fünf Säulen der Ikigai-Philosophie*



1. Klein anfangen
2. Loslassen lernen
3. Harmonie und Nachhaltigkeit leben
4. Die Freude an kleinen Dingen entdecken
5. Im Hier und Jetzt sein

Beispiel *Sumo-Ringer* (für Pkt.1-5)



- Zentrale Fragen: Was hat für dich den höchsten Gefühlswert?
Welche kleinen Dinge machen dir Freude?

- Wichtiger Punkt: ganz generell gibt es eine **Verzögerung zwischen Tat und Belohnung.**

Erklärung: Wenn Sie es schaffen, den Prozess des Sichanstrengens zu ihrer Hauptglücksquelle zu machen, haben Sie die wichtigste Herausforderung ihres Lebens bewältigt. (Hier/Jetzt)

* Nach Ken Mogi, Ikigai, Seite 11, 27, 94f.



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

5. Die fünf Säulen der Ikigai-Philosophie

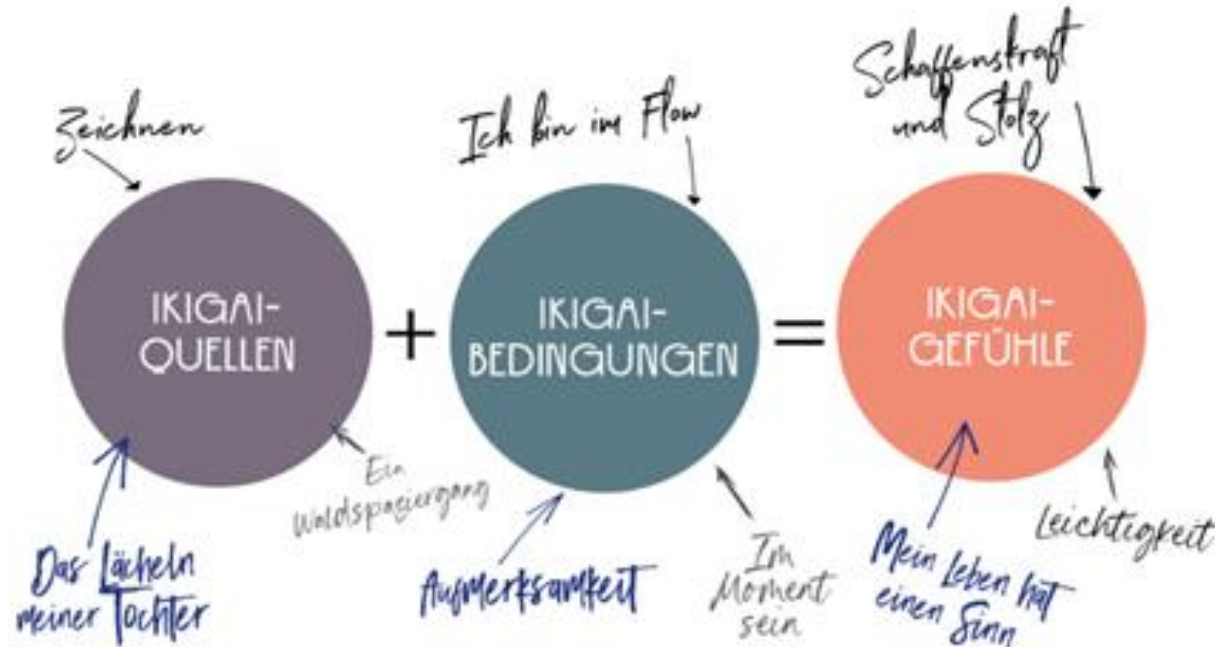
Drei Interviews mit Bewohnern aus **Ogimi** (Miralles/Garcia, Ikigai, Seite 144):

- *Für ein langes Leben braucht man nur drei Dinge: Man muss sich bewegen, um gesund zu bleiben, gut essen und sich mit Leuten treffen.*
 - *Mit meinen Freunden zusammen zu sein, ist mein wichtigstes Ikigai.*
 - *Ich schätze mich glücklich, hier geboren zu sein. Dafür danke ich jeden Tag.*
-
- Dein IKIGAI ist in dem Moment stark, wenn du das **Leben als lebenswert und harmonisch** empfindest. (Motoki Tonn, Das Geheimnis der kleinen Dinge, Seite 44)
 - **Motoki Tonn:** Indem wir uns von dem **Gedanken der Perfektion verabschieden**, gewinnen wir die Kraft und Ressourcen, um uns unseren Brüchen bewusster zuzuwenden. Durch Ikigai gewinnen wir ein **Bewusstsein für Sinn**. (Motoki Tonn, Das Geheimnis der Kleinen Dinge, Seite 134)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

6. Modell für die operative Umsetzung der Ikigai-Philosophie *Kopie austeilen!*



IKIGAI-Gefühle (Ikigai-kan)

haben wir, wenn wir spüren, dass das Leben lebenswert ist.

Auf eine einfache Formel gebracht können wir sagen:

Ikigai-Quelle + Ikigai-Bedingung = Ikigai-Gefühl (Ikigai-kan)

Quelle: Motoki Tonn, Das Geheimnis der Kleinen Dinge, Seite 52 und 209.



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

7. Die zehn Ikigai-Regeln (nach Miralles und Garcia, Seite 218f.) *Kopie austeilen!*

1. *Bleiben Sie zeitlebens aktiv, setzen Sie sich nie zur Ruhe.*
2. *Bewahren Sie die Ruhe.*
3. *Essen Sie sich nicht statt.*
4. *Umgeben Sie sich mit guten Freunden.*
5. *Halten Sie sich fit für Ihren nächsten Geburtstag.*
6. *Lächeln Sie.*
7. *Nehmen Sie wieder Kontakt zur Natur auf.*
8. *Bedanken Sie sich.*
9. *Leben Sie den Augenblick.*
10. *Folgen Sie Ihrem Ikigai.*

In Ihnen steckt eine Leidenschaft, ein einzigartiges Talent, das Ihren Tag Sinn verleiht und Sie zeitlebens motivieren kann. Falls Sie es noch nicht gefunden haben, besteht, wie **Viktor Frankl** sagte, Ihre nächste Aufgabe darin, es zu finden.

7. Schlussbetrachtungen

Ein **Rat von Francesc Miralles und Hector Garcia**: Falls Sie Ihr IKIGAI bereits **gefunden haben**, konzentrieren Sie sich mit Ihren fünf Sinnen darauf, als gäbe es nichts Wichtigeres im Leben.

Haben Sie Ihr IKIGAI **noch nicht gefunden**, lenken Sie all Ihre Aufmerksamkeit auf die Suche danach. Aber tun Sie es spielerisch mit Glücksgefühlen. So wie Mutter Theresa es empfohlen hat: *Sei in diesem Augenblick glücklich, das genügt. Wir brauchen nicht mehr als den Augenblick.* (Miralles/Garcia, Finde dein Ikigai, Seite 211)



Mutter Theresa (1919-1997)



PHILOSOPHIE WORKSHOP zum Sinn des Lebens

7. Schlussbetrachtungen



Das Schlusswort übergebe ich an **Motoki Tonn***:

Halten Sie sich immer vor Augen, dass das Finden von IKIGAI kein abgeschlossener Prozess ist, sondern eine Reise ohne festes Ziel: Wer nach IKIGAI strebt, befindet sich in einem Prozess, der niemals endet.



Arigatò! (Danke)
Sayònara! (Auf Wiedersehen)

* Motoki Tonn, Das Geheimnis der kleinen Dinge, Seite 107.