

Miralles, Francesc und García, Héctor: Ikigai: gesund und glücklich hundert werden. Berlin: Allegria bei Ullstein, 2016. 221 Seiten.

Wörtlich kann man den japanischen Begriff Ikigai mit „das Glück immer beschäftigt zu sein“ übersetzen (S. 12). „Das Ikigai ist in unserem Innern verborgen, und wir müssen geduldig forschen, um bis in die Tiefe unseres Wesens vorzudringen und es zu finden.“ (S. 19) „Viele Japaner gehen im Grunde nie 'in den Ruhestand', sondern arbeiten, solange die Gesundheit es zulässt, weiterhin in dem Bereich, der ihnen gefällt.“ (S. 20)

Neben theoretischen Forschungen stützen sich die Autoren auf ihre Feldstudien auf der Insel Okinawa. Unter den fünf sogenannten „blauen Zonen“, den Orten auf der Welt mit der längsten Lebenswahrscheinlichkeit, nimmt diese japanische Insel den ersten Platz ein (S. 20 ff.).*

Alltagsfaktoren, die einen langen, angenehmen Lebensweg begünstigen:

- Sich Veränderungen aussetzen und das Gehirn mit neuen Informationen versorgen, um es zu trainieren: „Unsere Nervenzellen beginnen bereits ab dem zwanzigsten Lebensjahr zu altern, ein Prozess, der sich jedoch durch geistige Arbeit, Neugier und Lerneifer aufhalten lässt. Sich neuen Situationen zu stellen, täglich etwas dazuzulernen, mit anderen Menschen zu spielen oder zu kommunizieren, scheint von essenzieller Bedeutung für mentales Anti-Aging zu sein.“ (S. 34)
- Reduzieren von Stress z.B. durch Achtsamkeitsübungen, wie Meditation oder Atemübungen; moderater Stress ist positiv, da man dadurch mehr auf einen gesunden Lebensstil achtet (S. 34-41).
- Körperliche Betätigung und Vermeidung eines überwiegend sitzenden Lebensstils (S. 42-44).
- Sich maßvoll der Sonne aussetzen, um eine vorzeitige Hautalterung zu vermeiden (S. 44-47).
- Ausreichend Schlafen: das im Schlaf produzierte Hormon Melatonin stärkt das Immunsystem und schützt z.B. vor Herz- und Gefäßprobleme sowie vor Osteoporose (S. 47-50).
- Gelassene Lebenshaltung sowie eine gesunde und gemäßigte Ernährungsweise (S. 50-52).

Sammlung von Berichten von „Supercentenarians“, d.h. von Menschen, die mindestens 110 Jahre alt geworden sind auf den Seiten 57-69.

Logotherapie nach Viktor Frankl als psychotherapeutischer Ansatz zur Sinnsuche (S. 73-83):

„Existenzielle Frustration stellt sich ein, wenn dem Menschen ein Lebenssinn fehlt oder er diesen verloren hat. [...] In der Logotherapie gilt diese Frustration nicht wie in anderen Therapien als psychische Störung, sondern als spirituelle Angst. Für Frankl ist der spirituelle Konflikt ein natürliches, sogar nützliches Phänomen, da er den Betroffenen dazu motiviert, nach einer Konfliktlösung zu suchen – sei es mit fremder Hilfe oder aus eigener Kraft –, um ein zufriedeneres Leben zu führen. Der Konflikt kann folglich dazu beitragen, dem Schicksal eine Wende zu geben.“ (S. 76 f.) „Existenzielle Leere [...] ist ein typisches Phänomen der modernen Gesellschaften, in denen der Mensch | tut, was andere tun oder ihm sagen, statt zu tun, was er selbst gern täte. Häufig versuchen Menschen, dieses Vakuum mit ökonomischer Macht, mit Lustbefriedigung oder geistiger Starre auszugleichen.“ (S. 77-78) „Eine erfolgreiche Sinnsuche, das Ziel der Logotherapie, motiviert den Menschen, sein inneres Vakuum zu füllen. Nach Frankls Ansicht hat jemand, der sich seinen Problemen stellt und dessen Ziele ihn zum Handeln bewegen, die Chance, im Alter mit innerem Frieden auf sein Leben zurückzublicken.“ (S. 78)

* Weitere blaue Zonen sind Sardinien (Italien), Loma Linda (Kalifornien), Halbinsel Nicoya (Costa Rica) und Ikaria (Griechenland).

Morita-Therapie nach dem japanischen Zen-Buddhisten und Psychiater Shoma Morita (S. 84-89):
Im Gegensatz zu westlichen Therapien zielt die Morita-Therapie darauf ab, dass der Patient seine Gefühle akzeptiert, ohne zu versuchen, sie zu kontrollieren. Es ist nicht das Ziel, Gedanken und Gefühle durch Handeln kontrollieren zu wollen, sondern umgekehrt sollen sich unter dem Einfluss des Handelns die Gefühle verändern. „Unsere Emotionen können wir nicht kontrollieren, dafür aber sehr wohl unser tagtägliches Handeln steuern. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns unseres Lebensziels bewusst sind und uns stets Moritas Mantra vergegenwärtigen: 'Was gilt es jetzt zu tun? Welches Handeln ist jetzt wichtig?'“ (S. 87)

Bei jeder Tätigkeit im Flow sein (S. 93-127):

In einem Erleben aufzugehen oder in einer Tätigkeit zu versinken bedeutet, dass es in diesem Augenblick keine Vergangenheit und keine Zukunft, sondern nur die Gegenwart gibt. Man geht in diesem Erlebnis auf, ohne abgelenkt zu werden und man verliert dabei die Zeitwahrnehmung (S. 93).

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi definiert Flow als „Genuss, Freude, Kreativität und der Prozess vollständigen Einsseins mit dem Leben“ (S. 95).

„Es gibt keine Zauberformel, um das Glück zu finden, um sein Ikigai zu leben, gleichwohl ist eine der wichtigsten Voraussetzungen hierfür zweifellos die Fähigkeit, einen Flowzustand zu erleben und dabei eine 'optimale Erfahrung' zu machen. Damit uns dies gelingt, müssen wir versuchen, möglichst viel Zeit mit Tätigkeiten zu verbringen, die uns in jenen Flow versetzen, statt uns mit Dingen zu beschäftigen, die uns lediglich rasche Befriedigung verschaffen [...]“ (S. 95)

3 Techniken, um Flow zu erleben (S. 97-110):

1. Sich einer schwierigen, aber zu bewältigenden Anforderung stellen (mittelschwere Aufgabe).
2. Sich klare, konkrete Ziele setzen (aber kein krampfhaftes Fixieren).
3. Konzentration auf eine einzige Tätigkeit (das Gehirn ist nur zu einer seriellen Informationsverarbeitung in der Lage). → Tipps, um einen Flowzustand zu erreichen auf S. 107 ff.

Mikroflow: „Die Fähigkeit, auch bei einer Routinetätigkeit in einen Mikroflow zu geraten, diese Tätigkeit zu genießen, | ist im Grunde entscheidend für unsere Glücksfähigkeit, denn langweiligen Alltagstätigkeiten kann keiner von uns völlig aus dem Wege gehen.“ (S. 123 f.)

Meditation: „Mentale Übungen können uns helfen, leichter in einen Flowzustand zu kommen. [...]“

Es gibt viele verschiedene Arten zu meditieren. Allen aber ist ein Ziel gemeinsam: Der Geist soll zu Ruhe und Klarheit gelangen, der Meditierende seine Gedanken und Gefühle betrachten und seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Meditationsobjekt richten können.“ (S. 125)

„Meditationsanfänger begehen oftmals einen typischen Fehler: Sie geben sich alle Mühe, es 'richtig' zu machen, und versuchen krampfhaft, den Geist völlig zu entleeren oder sogar gleich das Nirwana zu erreichen. Dabei geht es im Grunde nur darum, sich auf die Reise zu konzentrieren.“ (S. 126)

Weisheiten der Hundertjährigen aus dem japanischen Ort Ogimi (S. 131-148):

Zentral ist das Leben in der Gemeinschaft, dem sogenannten Moai. „Ein Moai ist eine informelle Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen, die einander helfen. Für viele ihrer Mitglieder wird der Dienst an der Gemeinschaft zu einem ihrer Ikigais. [...] Das Gefühl von Zusammengehörigkeit und gegenseitiger Hilfe gibt dem Einzelnen Sicherheit und trägt zur Erhöhung seiner Lebenserwartung bei.“ (S. 26 f.)

Die Geheimnisse der Langlebigkeit lassen sich in den folgenden fünf Kategorien zusammenfassen:

1. Sich keine Sorgen machen.
2. Gute Angewohnheiten (z.B. geregelte Tätigkeit, gute Ernährung, Bewegung).
3. Täglich die Freundschaften pflegen (großer Freundeskreis, Feiern).
4. Ohne Hast leben.
5. Optimismus.

Ernährung auf Okinawa (S. 151-165):

- große Vielfalt an Nahrungsmitteln, vor allem pflanzliche Produkte und wenig Fleisch sowie wenig verarbeitete Lebensmittel
- mindestens fünfmal am Tag Obst oder Gemüse (30 % der Tageskalorien aus Gemüse)
- Ernährungsgrundlage ist Getreide (Reis)
- kaum Zuckerkonsum (wenn überhaupt, dann Rohrzucker)
- 80%-Regel bei der Nahrungsaufnahme (Hara hachi bu): „Die altüberlieferte Weisheit rät dazu, sich nicht mit Essen vollzustopfen. So hören die Bewohner Okinawas auf zu essen, wenn sie spüren, dass ihr Magen zu 80 Prozent gefüllt ist, statt sich satt zu essen, was dem Körper größere Anstrengung abverlangt und wegen der aufwendigeren Verdauung die Zelloxidation beschleunigt.“ (S. 25)
„Sollte unser Arbeitsalltag es uns nicht erlauben, jeden Tag das 80 Prozent-Gesetz zu befolgen, können wir alternativ ein oder zwei Tage pro Woche fasten. Die sogenannte '5:2-Diät', derzeit in den USA sehr en vogue, besteht darin, dass man zweimal pro Woche fastet (bzw. an den Fastentagen weniger als 500 kcal zu sich nimmt) und an den restlichen Tagen normal ist. Gelegentliches Fasten tut dem Körper ohnehin gut, weil es das Verdauungssystem reinigt und ihm eine Erholungspause gönnt.“ (S. 158)
- 15 Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Antioxidantien, die die Oxidation der Zellen verzögern, indem sie die freien Radikale neutralisieren (S. 159): Tofu, Miso (Würzpaste), Bonito (Thunfischart), Möhren, Goya-Früchte, Kombu (essbarer Seetang), Kohl, Nori (Algenart), Zwiebeln, Sojasprossen, Hechima-Gurken, Sojabohnen (gekocht oder roh), Süßkartoffeln, Paprikaschoten und Sanpincha-Tee (Mischung aus Grüntee und Jasmin Tee).
- Shikuwasa: der Ort Ogimi ist der größte Produzent dieser Zitrusfrucht in ganz Japan; die Frucht enthält „[...] hohe Mengen an Nobiletin, ein Flavonoid mit stark antioxidativer Wirkung“ (S. 163).

Sanfte körperliche Aktivität (fernöstliche Bewegungsübungen zur Förderung von Gesundheit und Langlebigkeit):

morgendliche Aufwärmübungen (Radio taiso, S. 171-174),
Yoga (S. 174-178),
Taichi (S. 179-183),
Qigong (S. 184-192),
Shiatsu (S. 193).

Resilienz und Wabi-Sabi:

Menschen mit einem klar definierten Ikigai folgen auch bei Schicksalsschlägen ihrer Leidenschaft und beweisen damit Resilienz, d.h. seelische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, unter widrigen Umständen durchzuhalten und weiterzukämpfen (S. 197).

Stoizismus und Buddhismus können zu einer Stärkung der emotionalen Resilienz beitragen (S. 199-204): der Genuss von Lebensfreuden ist im Grunde nichts Schlechtes, aber man muss darauf gefasst sein, dass das Vergnügen auch ein Ende haben kann. Daher wird im Stoizismus die Methode der negativen Visualisierung praktiziert, um die eigenen Gefühle und Emotionen zu beherrschen. „Bei einer solchen negativen Visualisierung führt man sich negative Ereignisse vor Augen, versucht aber, sich nicht durch diese beunruhigen zu lassen.“ (S. 201) Ein Grundsatz im Stoizismus „[...] besteht darin, dass man sich klarmacht, über welche Dinge man die Kontrolle hat und über welche nicht. [...] Es hat keinen Zweck, sich über etwas Sorgen zu machen, das gänzlich außerhalb unserer Kontrolle liegt. Wir müssen unterscheiden zwischen dem, was wir beeinflussen, und dem, was wir nicht beeinflussen können, um zu lernen, uns nicht von negativen Emotionen beherrschen zu lassen.“ (S. 202) „Im Zen-Buddhismus versucht man, sich mittels Meditation seine Emotionen und Wünsche bewusst zu machen und sich auf diesem Weg von ihnen zu befreien. Man will nicht nur geistige Leere erreichen, sondern die Gedanken und Gefühle während ihres Auftauchens betrachten, ohne sich von ihnen dirigieren zu lassen.“ (S. 202) „Eine weitere Möglichkeit, die eigene Resilienz zu stärken, besteht darin, sich bewusst zu machen, in welchem Moment der verstreichenden Zeit wir leben. Sowohl der Buddhismus als auch der Stoizismus

erinnern daran, dass das Einzige, was wirklich existiert und von uns beeinflusst werden kann, die Gegenwart ist. Deshalb sollten wir uns weder um die Vergangenheit noch um die Zukunft sorgen, sondern die Dinge so betrachten, wie sie im gegenwärtigen Augenblick, im Jetzt, sind.“ (S. 203)
Das japanische Konzept des Wabi-sabi hebt die Schönheit des Vergänglichen und Unvollkommenen hervor (S. 204). Ergänzend dazu: „Das Konzept des Ichi-go ichi-e lehrt uns, uns auf die Gegenwart zu konzentrieren und jeden Augenblick, den das Leben uns schenkt, als etwas Einzigartiges zu genießen. In diesem Sinne lohnt es sich auch, das eigene Ikigai zu entdecken und ihm zu folgen.“ (S. 206)

Eine Steigerung der Resilienz ist die Antifragilität, bei der man eine Verletzung nicht nur aushält, sondern durch diese sogar noch stärker wird (S. 206). Die folgenden drei Schritte können helfen, antifragil zu werden (S. 209-212):

1. Unserem Leben Redundanzen hinzufügen (z.B. sich eine Nebenbeschäftigung aufbauen),
2. Sich in manchen Bereichen konservativ verhalten und in anderen mehrere kleine Risiken eingehen,
3. Sich trennen von dem, was einen verletzlich macht (keine guten Vorsätze aufstellen, sondern 'Weglass'-Ziele definieren).

„Schicksalsschläge mag man als Unglück betrachten, man kann sie aber auch als 'Erfahrungen' sehen, aus denen sich für andere Lebensbereiche lernen lässt und durch die man sich weiterentwickelt und fähig wird, seine Ziele höher zu stecken.“ (S. 212)

„Das Leben ist Unvollkommenheit, so lehrt es das Wabi-sabi-Prinzip, und der Lauf der Zeit macht uns die | Vergänglichkeit aller Dinge deutlich. Folgt man aber einem klar definierten Ikigai, birgt jeder Augenblick so viele Möglichkeiten, dass er einem wie eine Ewigkeit erscheint.“ (S. 212 f.)

Zehn Ikigai-Regeln (S. 217-221):

1. Bleiben Sie zeitlebens aktiv, setzen Sie sich nie zur Ruhe.
2. Bewahren Sie die Ruhe.
3. Essen Sie sich nicht satt.
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 (bei Ihren Ahnen, bei der Natur, bei ...).
9. Leben Sie den Augenblick.
10. Folgen Sie Ihrem Ikigai.