

Francesc Miralles
Héctor García (Kirai)
Ikigai

Francesc Miralles
Héctor García (Kirai)

IKIGAI

Gesund und glücklich
hundert werden

Aus dem Spanischen von
Maria Hoffmann-Dartevelle

Allegria

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
IKIGAI – Los secretos de Japón para una vida larga y feliz
im Verlag Ediciones Urano, Barcelona, Spanien

Die Übersetzerin dankt dem Freundeskreis
Literaturübersetzer e.V. für ein Arbeitsstipendium,
das vom Ministerium für Wissenschaft, Forschung und Kunst
Baden-Württemberg ermöglicht wurde.



Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-7934-2317-1

© der deutschen Ausgabe 2016 by Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin

© der Originalausgabe 2016 by Héctor García (Kirai) and
Francesc Miralles, all Rights Reserved.

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria,
S. L. through SvH Literarische Agentur.

Illustrationen im Innenteil © 2016, Marisa Martínez

Grafiken im Innenteil © 2016, Flora Buki

Übersetzung: Maria Hoffmann-Dartevelle

Lektorat: Uwe Raum-Deinzer

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Gesetzt aus der Minion

Satz: Keller & Keller GbR

Druck und Bindearbeiten: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Für meinen Bruder Aitor,
den Menschen, der am häufigsten zu mir gesagt hat:
»Bruder, ich weiß nicht, was ich aus
meinem Leben machen soll!«

Héctor García (Kirai)

Für all meine Freunde,
vergangene, gegenwärtige und zukünftige,
sie sind mein Zuhause und meine Motivation
auf dem Lebensweg.

Francesc Miralles

»Nur wenn du aktiv bleibst,
wirst du dir wünschen, hundert Jahre zu leben.«

Japanisches Sprichwort

Inhalt

- Ein geheimnisvolles Wort 11
- I Die Philosophie des Ikigai 17
Die Kunst zu altern und dennoch jung zu bleiben
- II Anti-Aging-Rezepte 29
Alltagsfaktoren, die einen langen, angenehmen
Lebensweg begünstigen
- III Meister des langen Lebens 55
Berichte der ältesten Menschen aus Ost und West
- IV Von der Logotherapie zum Ikigai 71
Wie wichtig es ist, einen Lebenssinn zu finden,
um länger und besser zu leben
- V Bei jeder Tätigkeit im Flow sein 91
Wie man Arbeit und Freizeit zu einem Raum des
Wachsens macht
- VI Weisheiten der Hundertjährigen 129
Traditionen und Maximen aus Ogimi, Schlüssel
zu einem langen, glücklichen Leben
- VII Die Ikigai-Diät 149
Was essen und trinken die ältesten Menschen
der Welt?

- VIII Sanfte körperliche Aktivität für ein
längeres Leben 167
Fernöstliche Bewegungsübungen zur Förderung
von Gesundheit und Langlebigkeit
- IX Resilienz und und Wabi-Sabi 195
Wie man Probleme und Veränderungen im
Leben bewältigt, ohne durch Stress und Sorgen
zu altern
- Epilog 215

Ein geheimnisvolles Wort

Die Entstehung dieses Buches nahm ihren Anfang in einer regnerischen Nacht in Tokio, als wir, seine beiden Autoren, uns in einer jener winzigen Kneipen trafen, von denen es in dieser Stadt so viele gibt.

Jeder von uns hatte Bücher des anderen gelesen, persönlich aber kannten wir uns noch nicht, was an den 10.000 Kilometern lag, die Barcelona von der japanischen Hauptstadt trennen. Ein gemeinsamer Freund hatte den Kontakt zwischen uns hergestellt, und an jenem Abend in der Tokioter Kneipe begann eine Freundschaft, aus der dieses Buch hervorging und die ganz danach aussieht, als werde sie ein Leben lang halten.

Bei einer zweiten Begegnung ein Jahr später kamen wir bei einem Spaziergang durch das Zentrum von Tokio auf die verschiedenen Strömungen der westlichen Psychologie zu sprechen, unter anderem auf die Logotherapie, die Therapie des Lebenssinns.

Wir stellten fest, dass dieser Ansatz von Viktor Frankl in letzter Zeit zugunsten anderer psychologischer Schulen an Beachtung verloren hat, zumindest im Bereich psychologischer Beratung. Gleichwohl suchen wir Menschen stets nach dem Sinn dessen, was wir tun und erleben, und stellen uns Fragen wie:

Was ist der Sinn meines Lebens?

Geht es im Leben nur darum, die Tage aneinanderzureihen, oder hat der Mensch in der Welt eine höhere Aufgabe?

Warum gibt es Menschen, die wissen, was sie wollen, und ihr Dasein einer Leidenschaft widmen, während andere sich ziellos durchs Leben treiben lassen?

Im Verlauf unseres Gesprächs tauchte auch das geheimnisvolle Wort *Ikigai* auf.

Dieser japanische Begriff, den man ungefähr mit »das Glück, immer beschäftigt zu sein« übersetzen könnte, ist eng verwandt mit dem Ansatz der Logotherapie, geht aber noch einen Schritt weiter. *Ikigai* scheint zudem eine der Ursachen für die außergewöhnliche Langlebigkeit der Japaner zu sein, vor allem jener, die auf der Insel Okinawa leben.

Dort kommen auf 100.000 Einwohner 24,55 Hundertjährige, deutlich mehr als im weltweiten Vergleich.

Forscht man nach den Gründen, warum auf dieser südjapanischen Insel die Menschen länger leben als an jedem anderen Ort auf der Welt, drängt sich die Vermutung auf, dass jenseits der gesunden Ernährung, des einfachen Lebens an der frischen Luft, des grünen Tees und des subtropischen Klimas – die Durchschnittstemperaturen auf Okinawa ähneln denen auf Hawaii – ebenjenes *Ikigai*, das ihr Leben prägt, die Antwort liefern könnte.

Als wir uns näher mit diesem Konzept befassten, stellten wir fest, dass es bislang keine populärwissenschaftlichen Publikationen im Bereich Psychologie oder Persönlichkeitswachstum gibt, die der *Ikigai*-Philosophie auf den Grund zu gehen und sie auf die westliche Welt zu übertragen versuchen.

Liegt es am *Ikigai*, dass es in Okinawa mehr Hundertjährige gibt als irgendwo sonst auf der Welt? Wie stimu-

liert es die Menschen dazu, bis zuletzt aktiv zu bleiben? Worin liegt das Geheimnis eines langen, glücklichen Lebens?

Bei unseren Nachforschungen entdeckten wir, dass es auf Okinawa ein außergewöhnliches Dorf gibt, eine 3.000 Einwohner zählende ländliche Gemeinde im Norden der Insel, auf der die weltweit höchste Lebenserwartung anzutreffen ist. Deshalb wird es auch das »Dorf der Hundertjährigen« genannt.

Wir nahmen uns vor, einmal an Ort und Stelle, in Ogimi – so der Name dieses Ortes – den Geheimnissen jener hundertjährigen Japaner nachzugehen, die bis ins hohe Alter aktiv sind und offensichtlich ein sehr zufriedenes Leben führen.

So begaben wir uns nach einjähriger theoretischer Vorarbeit mit unseren Kameras und Aufnahmegegeräten nach Ogimi. In diesem Dorf sprechen die Menschen nicht nur eine ganz eigene, uralte Sprache, sondern praktizieren auch eine animistische Religion, die um einen sagemuwobenen Waldgeist mit langen Haaren kreist, den Bunagaya.

Aufgrund der fehlenden touristischen Infrastruktur mussten wir uns zwanzig Kilometer vom Dorf entfernt eine Bleibe suchen. In Ogimi angekommen, fiel uns sogleich die Liebenswürdigkeit seiner Einwohner auf, lachender und scherzender Menschen, die am Fuße dicht bewaldeter, üppig grüner Berghänge leben.

Wir erfuhren, dass Ogimi das Hauptanbaugebiet der japanischen Shikuwasa ist, der »Zitrone Okinawas«, einer Frucht von enormem antioxidativem Potenzial.

Schlummert vielleicht in dieser Frucht das Langlebigkeitsgeheimnis der Menschen aus Ogimi? Oder im reinen Wasser, mit dem sie ihren Sanpincha-Tee zubereiten?

Im Verlauf unserer Gespräche mit den ältesten Menschen des Ortes wurde uns klar, dass da anscheinend etwas viel Tieferes eine Rolle spielt als die Kraft jener Gaben der Natur. Etwas, das zu der ungewöhnlichen Fröhlichkeit beiträgt, die die Einheimischen des Dorfes ausstrahlen, und das sie besonders lang und glücklich leben lässt.

Wieder das mysteriöse *Ikigai*.

Was aber hat es damit auf sich? Wie erlangt man es?

Immer wieder staunten wir, dass der Ort, an dem beinahe ewiges Leben möglich scheint, ausgerechnet auf Okinawa liegt, wo Ende des Zweiten Weltkrieges 200.000 unschuldige Menschen ihr Leben ließen.

Statt Groll auf die einstigen Invasoren zu hegen, halten die Okinawaner sich an die lokale Redensart »Ichariba chode«, die so viel bedeutet wie »Behandle alle Menschen, als wären sie deine Brüder, selbst wenn du ihnen zum ersten Mal begegnest«.

So ist denn auch eines der Charakteristika der Bewohner von Ogimi ihr Gemeinschaftssinn. Von klein auf betreiben sie Yuimaaru – Gruppenarbeit – und lernen dabei, sich gegenseitig zu helfen.

Freundschaften pflegen, leichtes Essen, ausreichend Erholung und sanfte körperliche Aktivität – all dies trägt zu ihrer Gesundheit bei, doch im Zentrum ihrer »joie de vivre«, der Lebensfreude, die sie motiviert, alt

zu werden und jeden neuen Morgen freudig zu begrüßen, steht das persönliche *Ikigai* jedes Einzelnen.

Ziel dieses Buches ist es, Sie in die Geheimnisse der japanischen Hundertjährigen einzuweihen, Ihnen zu zeigen, wie man ein gesundes, erfülltes Leben führen kann und was man zu tun vermag, um sein eigenes *Ikigai* zu entdecken.

Wer es gefunden hat, besitzt alles Notwendige für einen langen, glücklichen Lebensweg.

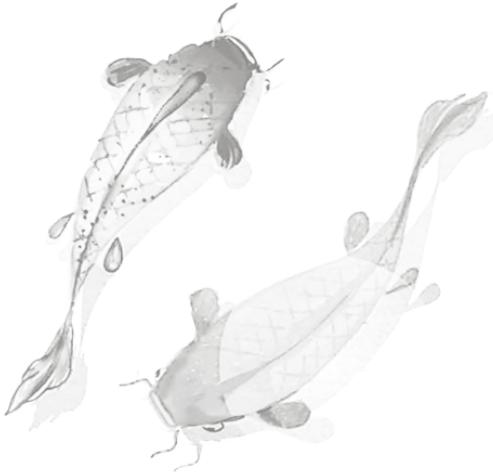
Gute Reise!

Francesc Miralles & Héctor García (Kirai)

I

Die Philosophie des Ikigai

Die Kunst, zu altern
und dennoch jung zu bleiben



Was macht dein Leben lohnenswert?

Den Japanern zufolge hat jeder Mensch ein *Ikigai*, was ein französischer Philosoph mit »raison d'être« übersetzen würde. Manche Menschen haben es gefunden, sind sich ihres *Ikigai* bewusst, andere tragen es in sich, suchen aber noch danach.

Das *Ikigai* ist in unserem Innern verborgen, und wir müssen geduldig forschen, um bis in die Tiefe unseres Wesens vorzudringen und es zu finden. Laut den Einheimischen von Okinawa, der Insel mit der größten Anzahl Hundertjähriger auf der Welt, ist *Ikigai* das, wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen.



Diagramm von Marc Winn

Bitte setzen Sie sich nicht zur Ruhe

Ein klar umrissenes *Ikigai* zu haben, eine große Leidenschaft, schenkt uns Zufriedenheit und Glück und gibt unserem Leben einen Sinn. Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihr *Ikigai* zu finden. Außerdem werden Sie darin viele der in der japanischen Philosophie enthaltenen Schlüssel zur Erlangung eines hohen Alters in körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit entdecken.

Wer eine Zeitlang in Japan lebt, staunt immer wieder über das aktive Leben, das die Menschen dort auch noch im Rentenalter führen. Viele Japaner gehen im Grunde nie »in den Ruhestand«, sondern arbeiten, solange ihre Gesundheit es zulässt, weiterhin in dem Bereich, der ihnen gefällt.

In Japan gibt es eigentlich gar kein Wort für »in Rente gehen« im Sinne eines endgültigen Rückzugs aus dem aktiven Leben, wie das bei uns im Westen der Fall ist. Dan Buettner, Journalist bei *National Geographic* und Japankenner, behauptet, »ein Lebensziel zu verfolgen, ist in dieser Kultur so wichtig, dass die Menschen unsere Vorstellung von Ruhestand gar nicht haben«.

Die Insel der (beinahe) ewigen Jugend

Einige Untersuchungen zur Langlebigkeit lassen vermuten, dass ein Leben in der Gemeinschaft und ein klares *Ikigai* für die Erlangung eines hohen Alters ebenso wichtig sind wie die gesunde japanische Ernährung,

wenn nicht gar noch wichtiger. Das Konzept, das wir in diesem Buch erforschen wollen, ist vor allem in Okinawa verwurzelt, einer der sogenannten »Blauen Zonen«, jener Orte auf der Welt, an denen die Menschen sehr alt werden.

Auf der Insel Okinawa kommen auf 100.000 Einwohner mehr über Hundertjährige als irgendwo sonst auf unserem Planeten. Jüngste medizinische Studien haben viel Interessantes hinsichtlich der Eigenschaften dieser außergewöhnlichen Menschen erbracht:

- Sie leben nicht nur wesentlich länger als der Rest der Weltbevölkerung, sie leiden auch seltener an chronischen Krankheiten wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Beschwerden, und entzündliche Erkrankungen kommen bei ihnen ebenfalls nicht so oft vor wie anderswo.
- Auf Okinawa leben viele beneidenswert vitale Hundertjährige in einer gesundheitlichen Verfassung, die bei alten Menschen in anderen Breiten undenkbar wäre.
- In ihrem Blut finden sich weniger freie Radikale, jene Stoffwechselprodukte, die für die Zellalterung verantwortlich sind. Grund dafür sind die Teekultur und die Angewohnheit der Okinawaner, gerade so viel zu essen, dass der Magen zu 80 Prozent gefüllt ist.

- Die Wechseljahre der Frauen verlaufen milder, und in der Regel verfügen Männer wie Frauen bis ins fortgeschrittene Alter über einen hohen Anteil an Sexualhormonen.
- Auch Demenzerkrankungen trifft man hier, verglichen mit ihrem durchschnittlichen Vorkommen in der Weltbevölkerung, viel seltener an.

Mit all diesen Aspekten wollen wir uns im vorliegenden Buch befassen. Wissenschaftler aber betonen, dass die Gesundheit und Langlebigkeit der Bewohner von Okinawa zu einem großen Teil auf ihre *Ikigai*-Einstellung zurückzuführen ist, die jedem Tag ihres Lebens einen tiefen Sinn verleiht.

IKIGAI IN JAPANISCHEN SCHRIFTZEICHEN

Ikigai schreibt sich 生き甲斐, wobei 生き »Leben« bedeutet und 甲斐 »sich lohnen«. 甲斐 lässt sich wiederum zerlegen in 甲, das für »Rüstung«, »Nummer eins« sowie »allen vorangehen (in einer Schlacht Initiative und Führung ergreifen)« steht, und 斐 das »elegant«, »hübsch« bedeutet.

Die fünf Blauen Zonen

Als »Blaue Zonen« werden die von Forschern und Demographen ermittelten Regionen bezeichnet, in denen ungewöhnlich viele Fälle von Langlebigkeit vorkommen. Auf der Liste dieser fünf Zonen steht die japanische Insel Okinawa an erster Stelle. Die Menschen, die dort leben, vor allem die Frauen, erreichen – ohne Krankheit – das weltweit höchste Alter.

Die fünf Regionen, die Buettner in seinem Buch *Blue Zones (Blaue Zonen)* ermittelt und erforscht hat, sind:

1. *Okinawa, Japan* (besonders der Norden der Insel). Die Bewohner ernähren sich vorwiegend von Gemüse und Tofu. Sie essen von kleinen Tellern. Neben der *Ikigai*-Philosophie hat vor allem der Moai-Gedanke (Moai: Gruppe enger Freunde), den wir noch erläutern werden, einen Einfluss auf ihre Lebenserwartung.
2. *Sardinien, Italien* (in erster Linie die Provinzen Nuoru und Ogliastra). Auf Sardinien wird viel Gemüse gegessen und Wein getrunken. Man lebt in engen Gemeinschaften, was sich stark auf die Lebenserwartung auswirkt.
3. *Loma Linda, Kalifornien*. Forscher untersuchten hier eine Gruppe von Siebenten-Tags-Adventisten, die zu den langlebigsten Menschen in den Vereinigten Staaten zählen.

4. *Halbinsel Nicoya, Costa Rica.* Zahlreiche Einwohner sind über neunzig Jahre alt und erstaunlich vital. Viele von ihnen stehen morgens um halb sechs auf und erledigen ohne größere Schwierigkeiten Feldarbeiten.
5. *Ikaria, Griechenland.* Auf dieser Insel nahe der türkischen Küste ist jeder dritte Einwohner über neunzig Jahre alt (in Spanien erreicht nicht einmal 1 Prozent der Bevölkerung dieses Alter), was ihr den Namen »Insel der Langlebigkeit« eingebracht hat. Angeblich geht das Geheimnis der Inselbewohner auf einen seit 500 v. Chr. praktizierten Lebensstil zurück.

Wir werden einige der Faktoren untersuchen, die diesen Regionen gemeinsam und vermutlich auch der Schlüssel zu hoher Lebenserwartung sind. Im Zentrum stehen dabei Okinawa und das »Dorf der Hundertjährigen«, dem wir einen bedeutenden Teil unserer Studie gewidmet haben. Zunächst aber erscheint uns der Hinweis interessant, dass drei der Blauen Zonen Inseln sind. Da diese über relativ geringe eigene Ressourcen verfügen, müssen sich die Gemeinschaften untereinander helfen.

Die Notwendigkeit gegenseitiger Hilfe scheint tatsächlich für viele Menschen ein mächtiges *Ikigai* zu sein, das sie lange am Leben hält.

Den Wissenschaftlern zufolge, die den Alltag in den fünf Blauen Zonen miteinander verglichen haben, bilden bewusste Ernährung, körperliche Betätigung, das

Vorhandensein eines Lebensziels (eines *Ikigai*) und starke soziale Bindungen, das heißt ein großer Freundeskreis und gute familiäre Beziehungen, die Geheimnisse eines langen Lebens.

Die erwähnten Gemeinschaften teilen sich die Zeit sorgsam ein, um den Stress gering zu halten, essen wenig Fleisch und verarbeitete Lebensmittel und mäßigen ihren Alkoholkonsum.

Sie treiben nicht exzessiv Sport, verschaffen sich aber täglich Bewegung, bei Spaziergängen oder Gartenarbeit. Die Bewohner der Blauen Zonen gehen lieber zu Fuß, als mit dem Auto zu fahren. Bei allen ist Gärtnern an der Tagesordnung, eine Beschäftigung, die tägliche, aber moderate körperliche Betätigung erfordert.

Das Geheimnis der achtzig Prozent

Eines der bekanntesten Sprichwörter Okinawas, das die Menschen dort einander vor und nach den Mahlzeiten sagen, lautet »Hara hachi bu« und bedeutet in etwa »Füll den Magen zu 80 Prozent«. 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.

Vielleicht ist diese schlichte Weisheit eines der Geheimnisse der Langlebigkeit der Okinawaner.

Auf ihrem Speiseplan finden sich viel Tofu, Süßkartoffeln, Fisch (dreimal die Woche) und Gemüse (300 Gramm täglich). Im Kapitel über Ernährung werden wir sehen, welche Nahrungsmittel ihre 80-prozentige gesunde und antioxidative Ernährung im Einzelnen umfasst.

Wichtig ist auch die japanische Art, das Essen zu servieren. Es wird in der Regel auf mehrere Schälchen verteilt, so dass man tendenziell weniger isst. Dies erklärt im Übrigen, warum viele Menschen aus dem Westen in Japan abnehmen und schlank bleiben.

Neueren ernährungswissenschaftlichen Untersuchungen zufolge liegt der tägliche Kalorienverbrauch der Okinawaner bei etwa 1.800 bis 1.900 Kalorien, und ihr Körpermasseindex schwankt zwischen 18 und 22, während er in den USA bei durchschnittlich 26 bis 27 liegt.

Moai: Bindungen für ein langes Leben

Hierbei handelt es sich um eine Tradition Okinawas – und Kagoshimas –, eine Form der Pflege enger Bindungen in den lokalen Gemeinschaften. 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*.

Moais sind einst in schwierigen Zeiten entstanden, als die Bauern sich zusammenschlossen, um sich über die

besten Anbaumethoden auszutauschen und einander in Jahren schlechter Ernte beizustehen.

Die Mitglieder eines Moai zahlen monatlich eine vereinbarte Summe in einen Gemeinschaftstopf. Dieser Beitrag berechtigt sie zur Teilnahme an Treffen, gemeinsamen Abendessen, Go- und Shogi-Partien (Shogi ist das japanische Schachspiel) oder anderen Gruppenhobbys.

Das Geld aus der Gemeinschaftskasse ist für diese Beschäftigungen gedacht. Kommt allerdings mehr als nötig zusammen, erhalten die Mitglieder (reihum) eine – ebenfalls festgelegte – Summe. Man zahlt zum Beispiel monatlich 5.000 Yen ein und erhält nach zwei Jahren 50.000 Yen (eine Form des Sparens mit Hilfe der anderen). Nach zwei weiteren Jahren und einem Monat bekommt dann ein Freund aus demselben Moai seinerseits 50.000 Yen.

Einem Moai anzugehören, trägt zum Erhalt emotionaler und finanzieller Stabilität bei. Gerät ein Mitglied der Gruppe in ökonomische Schwierigkeiten, kann es sich Gemeinschaftersparnisse vorzeitig »auszahlen« lassen. Jedes Moai hat seine eigene Buchhaltung, die sich nach den jeweiligen ökonomischen Möglichkeiten voneinander unterscheiden.

Über die Finanzen eines Moai wird in einem Notizbuch namens Moaicho Buch geführt.

Das Gefühl von Zusammengehörigkeit und gegenseitiger Hilfe gibt dem Einzelnen Sicherheit und trägt zur Erhöhung seiner Lebenserwartung bei.

Nach dieser kurzen Einführung in die Themen des vorliegenden Buchs wollen wir uns zunächst mit einigen Gründen für vorzeitiges Altern in der modernen Welt befassen und anschließend verschiedene mit dem *Ikigai* verbundene Faktoren betrachten.