



**Ken Mogi: Ikigai**  
**Die japanische Lebenskunst**

DuMont Verlag, 2018 / Fr. 28.90

*Ikigai* ist der Schlüssel für ein langes, gesundes und erfülltes Leben. Es ist "das, wofür es sich zu leben lohnt" oder ganz einfach "der Grund, morgens aufzustehen".

Die Fünf Säulen des *ikigai*:

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

Der Neurowissenschaftler Ken Mogi erkundet die Lebensweise, Kultur, Traditionen, Denkweisen und Lebensphilosophie Japans. Ein Land, das für seine hohe Servicequalität, die Kunst der Präsentation, das makellose Funktionieren des öffentlichen Verkehrs und die Aufmerksamkeit für Details bekannt ist.

Viele Japaner\*innen trachten danach, ihr *ikigai* zu finden und zu leben – egal, ob in der Karriere, in den Beziehungen zu Freunden und der Familie. Entscheidend ist dabei, dass man sein Ziel mit Hingabe verfolgt und das, was man tut, um seiner selbst willen tut: Ein 102-jähriger Karatemeister sagt, sein *ikigai* bestehe aus der Beschäftigung mit der Kampfkunst; ein 100-jähriger Fischer findet seines darin, weiterhin drei Mal pro Woche Fisch für seine Familie zu fangen; eine 102-jährige Frau berichtet, ihres bestehe darin, ihre winzige Urenkelin im Arm zu halten. Miteinander verwoben, liefern diese einfachen Entscheidungen zum Lebensstil Hinweise darauf, was die Essenz von *ikigai* ausmacht: ein Gefühl für Gemeinschaft, eine ausgewogene Ernährung und ein Bewusstsein für Spiritualität.

In seinen Recherchen zum Phänomen *ikigai* vermittelt Ken Mogi ausserdem viel Wissenswertes über Japan: Beispielsweise berichtet er von der uralten Tradition der Teezeremonie oder von der verlorenen Töpferkunst der 'Sternschale' – ihre Existenz ist nicht zu trennen von einer bestimmten Haltung zum Leben derer, die sich darin üben.