

IKIGAI – Leitfaden für ein langes, gesundes, erfülltes Leben

Es ist bekannt, dass die Österreicherinnen und Österreicher von Generation zu Generation älter werden. Aktuelle Studien belegen aber auch: Wir altern nicht gesund, im Gegenteil. Männer haben heute zwar eine durchschnittliche Lebenserwartung von knapp 80 Jahren, Frauen sogar von über 84, Tendenz von Erhebung zu Erhebung steigend. Das letzte Viertel unseres Lebens aber, in etwa zwanzig Jahre, verbringen wir in miserabler gesundheitlicher Verfassung. Ungefähr ab dem 60. Lebensjahr, noch vor dem Pensionsalter, beginnen die chronischen Krankheiten, die wir durch ungesunde Lebensführung über die Jahre hinweg entstehen lassen, unseren Alltag zu erschweren und unsere Lebensqualität zu mindern. Herz-Kreislauf-Erkrankungen – die häufigste Todesursache – sowie chronische Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen, auch Diabetes, Bronchitis und Depressionen werfen einen Schatten über unser Privileg, so lange leben zu können. Von klein auf ist uns, von unvorhersehbaren Krankheiten oder Unfällen abgesehen, an sich die Möglichkeit gegeben, ein langes Leben in guter körperlicher Verfassung zu führen. Das Wissen sowie die ernährungstechnischen und medizinischen Voraussetzungen dazu stehen zur Verfügung. Doch die Lebensweise, die der Großteil von uns führt und die vielen von uns bereits in der Kindheit antrainiert wird, zerstört solche Aussichten.

Text: Hans Platzgumer
Illustration: Shutterstock

Die Ursachen sind bekannt. Sie sind allesamt auf den von Stress, Gier und Ersatzbefriedigungen geprägten Lebenswandel zurückzuführen, den uns das rein auf Profit ausgerichtete, kapitalistische Netz aufzwingt, in dem wir uns verfangen haben. Wir bewegen uns zu wenig, verbringen viel zu viel Zeit vor unseren Bildschirmen, wir lassen uns bis in den Burn-Out treiben von Anforderungen, die ausschließlich dem Gelderwerb dienen, und hecheln Scheinbedürfnissen hinterher. Langeweile – und damit die Möglichkeit, zu uns selbst zu finden – ist aus unserem Leben gestrichen. Überlieferte Kulturtechniken wie Kochen, Lesen oder auch einfach das entspannte, auf kein Leistungsziel ausgerichtete Flanieren gehen verloren. Betreiben wir Sport, tun wir das mittels Maschinen im Fitnesscenter oder missbrauchen die Natur als solches. Sogar in Freizeitbeschäftigungen setzen wir uns Stress aus. Und seit ein großer Teil der sozialen Kontakte ins Internet ausgelagert ist, gleicht auch diese zwischenmenschliche Kommunikation einem Wettbewerb, in dem es darum geht, sich selbst möglichst schnell und unentwegt als etwas Interessantes darzustellen. Da vielen von uns inmitten dieser Dauerbelastung zu wenig Zeit und Muße zur Nahrungsaufnahme bleibt, ernähren sie sich nicht nur hauptsächlich von Fertigprodukten, die großteils aus Fett und Zucker bestehen, sondern vertilgen diese auch in Rekordzeit und Rekordmengen. Vielen ist der Sinn für regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten verloren gegangen, stattdessen snacken sie sich in einem fort durch den Alltag. Während weltweit alle zehn Sekunden ein Kind an Unterernährung stirbt und hunderte Millionen Menschen hungern, ist das Dasein in den westlichen Konsumgesellschaften zum Daueressen geworden.

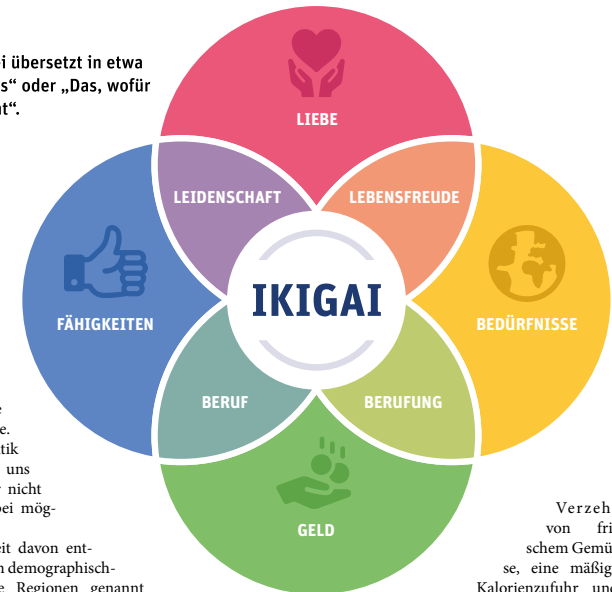
Als Folge davon ist inzwischen jeder zweite Österreicher und jede zweite Österreicherin über 15 Jahren übergewichtig, jeder/jede sechste sogar krankhaft fettleibig (adipös). Und im gleichen Maß, wie die Bevölkerung von Jahr zu Jahr dicker wird, wird sie kränker. Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkte, Schlaganfälle und viele weitere, damit verbundene Krankheiten nehmen zu. Eine schamlos gewinnorientiert agierende, übermächtige Lebensmittelindustrie stellt sich nicht ihrer Verantwortung, und eine untätige Regierung sieht dabei zu, versucht, das System hier und dort noch notdürftig

zu kitten, zahlt 12 Milliarden jährlich für die Versorgung der an Übergewicht Erkrankten, setzt aber nicht dort an, wo der verhängnisvolle Kreislauf beginnt. Weder kümmert sie sich um eine bessere Grundbildung der Bürgerinnen und Bürger, noch etabliert sie – wie in England erfolgreich geschehen – Steuererhöhungen und Werbeverbote für gesundheitsschädliche Produkte. Diese Vernachlässigung der Politik zwingt heute jeden und jede von uns zum eigenen Handeln, wollen wir nicht alt und krank werden, sondern bei möglichst guter Gesundheit altern.

Österreich ist unerreicht weit davon entfernt, eine blaue Zone zu sein, wie in demographisch-wissenschaftlichen Instituten jene Regionen genannt werden, in denen es besonders viele Hundertjährige gibt, genauer: wo für 80-Jährige die Chance außergewöhnlich groß ist, 100 zu werden. Weltweit sind fünf Gebiete als derartige Blue Zones deklariert. Europa ist dabei mit Sardinien und der griechischen Insel Ikaria vertreten, ansonsten zählen die Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und das von Mitgliedern der Kirche der Adventisten des Siebenten Tages bewohnte kalifornische Städtchen Loma Linda dazu. Angeführt wird die exklusive Liste seit Jahrzehnten aber immer wieder von Okinawa, der südlichsten Inselgruppe Japans.

All diese fünf „blauen“ Regionen weisen kulturelle Gemeinsamkeiten auf, die das lange und gesunde Leben ihrer Bewohnerinnen und Bewohner erklären. Dazu gehört die überwiegend pflanzliche Ernährung, vor allem der häufige

Ikigai – bedeutet frei übersetzt in etwa „Der Wert des Lebens“ oder „Das, wofür es sich zu leben lohnt“.



Verzehr von frischem Gemüse, eine mäßige Kalorienzufuhr und ein geringer Tabak- und Alkoholkonsum. Darüber hinaus

bewegen sich die Menschen in diesen Regionen mäßig, aber regelmäßig, und pflegen einen starken sozialen Zusammenhalt. Das soziale Engagement ist neben der ausgewogenen Ernährung und dem bewussten Lebensstil der entscheidende Faktor für ihr gesundes Altern. In Okinawa existiert zudem eine Lebensphilosophie, die seit Jahrhunderten der von Generation zu Generation überlieferte Leitfaden für ein derart gesundes, erfolgreiches, erfülltes Leben ist: Ikigai – was frei übersetzt in etwa „Der Wert des Lebens“ oder „Das, wofür es sich zu leben lohnt“ bedeutet.

Bereits in der Edo-Zeit (1603-1868), der längsten ununterbrochenen Friedens-Periode der japanischen Geschichte, einer Epoche, die kulturell wie intellektuell als Blütezeit Japans gilt, wurden die vier Grundpfeiler des Ikigai entwickelt. Die erfolgreiche Bewältigung des Daseins wird demnach als möglichst harmonisches Zusammenspiel der Komponenten Leidenschaft, Beruf, Berufung und Lebensfreude beschrieben. Diese vier Elemente gilt es zu gleichen Teilen in unser Leben zu integrieren. Berufung steht in diesem Zusammenwirken für das, was ich als Individuum zur Gemeinschaft beitragen kann, mein ehrenamtliches Tun sozusagen. Der Beruf hingegen ist das, für dessen Ausübung ich entlohnt werde. Leidenschaft wiederum beschreibt jene Hingabe, mit der ich mich den Dingen zuwende, die mir Freude machen. Und die Lebensfreude schließlich ergibt sich als Folge einer Tätigkeit, die ich zu meistern gelernt habe. Diese vier Bestrebungen gilt es in einem ausgewogenen Verhältnis auszuüben und dabei immer wieder die Relation zu überprüfen, in der sie zueinander stehen. Der Mensch, der diesen Weg kontinuierlich verfolgt, erreicht das Ikigai, das als Zentrum zwischen diesen Grundwerten liegt. Es ist die harmonische Mitte all unseres Handelns, die Quelle menschlicher

Langeweile – und damit die Möglichkeit, zu uns selbst zu finden – ist aus unserem Leben gestrichen. Überlieferte Kulturtechniken wie Kochen, Lesen oder auch einfach das entspannte, auf kein Leistungsziel ausgerichtete Flanieren gehen verloren.

Wir werden gezwungen und zwingen uns selbst in ein Leben, das uns wenig glücklich und chronisch krank macht. Die Jagd nach Likes auf den sozialen Plattformen befeuert unser Bedürfnis nach Anerkennung eher, als es zu befriedigen.

Jeder Mensch, egal ob in Japan, den USA oder in Österreich, will im Grunde dasselbe: Er will geliebt werden und lieben können, einen Beitrag leisten, für den er von der Allgemeinheit geschätzt wird. Jede und jeder will das Leben in möglichst dauerhaftem Glück und guter Gesundheit verbringen. Die Lehre des Ikigai ist genau darauf ausgerichtet.



Erfüllung und Freude, der wahre Sinn des Lebens. Je mehr wir uns in dieser Mitte befinden, desto größer ist nicht nur unser persönliches Glück, sondern auch unser positiver Beitrag zu unserer Umgebung. Das Ikigai umfasst unsere Eingliederung in die Gesellschaft wie unser Zusammenleben mit der Natur und ebenfalls unser individuelles Vorankommen. Es legt eine Art Vertrag fest, den ich mit meiner Umwelt eingehe. Es beschreibt die Symbiose mit allen mich umgebenden Geschöpfen, durch die ich mein Dasein mit Sinn erfülle. Nur wer wertschätzt und, im Gegenzug, wertgeschätzt wird, kann schließlich tief reichende Lebensfreude erlangen.

Mit seiner einleuchtenden Logik hat sich das Konzept des Ikigai seit Jahren auch in anderen Teilen der Welt verbreitet, auch bei uns im Westen. Auch hier erkennen Menschen verschiedenen Alters und unterschiedlichster Gesellschaftsschichten, dass ein selbstzentriertes Dasein, das stets auf die eigene Karriere, den eigenen wirtschaftlichen Erfolg und kurzlebige Triebbefriedigung ausgerichtet ist, keine nachhaltige Freude und Zufriedenheit mit sich bringt. Habgier führt letztlich zu nichts als Unzufriedenheit, Egoismus zu nichts anderem als Vereinsamung.

Die Universität Harvard in Cambridge, USA, betreibt seit Jahrzehnten ein beispielloses Forschungsprojekt, um die Grundlagen des menschlichen Wohlbefindens zu erkunden. In der sogenannten Harvard Study of Adult Development wurden die Leben von tausenden Personen über 80 Jahre lang untersucht. Es ist die größte Langzeitstudie der Glücksforschung. Der aktuelle Leiter des Projekts, Robert Waldinger, präsentierte kürzlich Zwischenergebnisse der Untersuchung und stellte fest, wie sehr der Lebensstil von US-Bürgerinnen und Bürger sie offensichtlich von ihrem Ziel entfernt, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Er sprach von einer „Epidemie der Einsamkeit“, die sich seit der Einführung des Fernsehers in den 1960er Jahren ausbreitete und seit dem Siegeszug der Smartphones in den letzten 15 Jahren verstärkt. Wir werden gezwungen und zwingen uns selbst in ein Leben, das uns wenig glücklich und chronisch krank macht. Die Jagd nach Likes auf den sozialen Plattformen befeuert unser Bedürfnis nach Anerkennung eher, als es zu befriedigen. Und auch wenn sich im stetigen Wettlauf mit anderen ein wirtschaftlicher Erfolg einstellt, geht dieser selten Hand in Hand mit lang anhaltender Zufriedenheit.

Zurück nach Okinawa. Das ausreichende, monetäre Einkommen ist wie die Bedeutung sozialer Kontakte auch im Ikigai verankert. Darüber hinaus aber betont es noch bedeutendere Lebenswerte. Jeder Mensch, egal ob in Japan, den USA oder in Österreich, will im Grunde dasselbe: Er will

geliebt werden und lieben können, einen Beitrag leisten, für den er von der Allgemeinheit geschätzt wird. Jede und jeder will das Leben in möglichst dauerhaftem Glück und guter Gesundheit verbringen. Die Lehre des Ikigai ist genau darauf ausgerichtet. Sie bietet uns allen, egal, welcher Nationalität wir angehören, unabhängig von Alter oder gesellschaftlichem Rang, einen wertvollen Rahmen. Jeder und jede von uns kann sich nach dieser Anleitung auf die Suche nach seinem und ihrem persönlichen Ikigai begeben. Um diese Mitte zu erreichen, in der sich die genannten Grundwerte vereinen, müssen wir jedoch unser Tun und Handeln wieder und wieder ehrlich und kritisch selbst hinterfragen. Der erste Schritt zum Ikigai ist die gründliche Selbstreflexion. Was ist mir wirklich wichtig? Wo liegen meine Talente? In welchen Situationen fühle ich mich wohl, in welchen nicht? Welche Tätigkeiten erfüllen mich mit größter Freude, und welchen Nutzen kann die Allgemeinheit aus meinen Fähigkeiten ziehen? Es nimmt Zeit in Anspruch, sich mit derartigen Fragen zu beschäftigen und die Antworten in regelmäßigen Abständen immer wieder auf ihre Richtigkeit zu prüfen. Wie das Leben ist auch das Ikigai kein starrer Wert, es befindet sich in steter Bewegung und Veränderung. Je mehr es aber einem Menschen gelingt, die vier Säulen des Ikigai in sich zu vereinen, desto mehr lebt er im Einklang mit mit sich selbst und mit seiner Umgebung. Auch wenn die Suche immer adaptiert und aufs Neue unternommen werden muss, die Philosophie des Ikigai kann für jeden und jede von uns der Schlüssel für ein sinnreiches, erfülltes Leben sein. 🍵

18 |

Lösen Sie es in 60 Sekunden

Beginnen Sie die Kopfrechnung mit der Zahl im Feld ganz links. Rechnen Sie von links nach rechts – Kästchen für Kästchen. Die Lösung im leeren Feld rechts eintragen. Jede Rechnung unabhängig von der Schwierigkeit sollte in weniger als 60 Sekunden gelöst werden. Keinen Taschenrechner verwenden!

Für Anfänger										Lösung
14	×3	÷7	+18	÷8	×12	-9	+18	÷5	×3	

Für Fortgeschrittene										Lösung
21	×8	÷4	+79	÷11	+37	+75%	÷6	zum Quadrat	÷4	

Für Genies										Lösung
28	×8	÷4	+75%	×5	davon 60%	÷7	-17	zum Quadrat	davon 40%	

Lösungen auf Seite 17

SCHACHECKE

Die **Jugend-Weltmeisterschaft** wurde in diesem Jahr vom 13. bis 24. November in der italienischen Stadt **Montesilvano** (rund 53.000 Einwohner) ausgetragen. Diese Stadt, etwas mehr als 200 Kilometer östlich von Rom liegend, hat durch ihre Strände und ihre besondere Lage einen gewissen Bekanntheitsgrad erreicht.

Insgesamt kämpften **766 SchachspielerInnen** (eine beeindruckende Steigerung gegenüber dem Vorjahr mit 620 SpielerInnen) in sechs unterschiedlichen Kategorien (U18, U16 und U14 – jeweils im „Open“ und in der Kategorie „Mädchen“), um die begehrten Weltmeistertitel bzw. Medaillen. Elf Runden wurden nach dem sogenannten Schweizer System gespielt und am Ende war zur großen Überraschung **Polen** die einzige Nation mit zwei Goldmedaillen.

Die 20 TeilnehmerInnen aus Österreich hatten wie stets bei Weltmeisterschaften keinen leichten Stand. Allerdings er-

reichten die beiden Wiener **FM Laurenz Borrmann** (U16) und **FM Lukas Dotzer** (U14) beachtliche 7,5 Punkte und verfehlten knapp eine Platzierung in den Top Ten.

Aus Vorarlberg nahmen die Dornbirnerin **Elena Wolf** in der Kategorie MU18 und der Hohenemser **Benjamin Kienböck** in der Kategorie U 18 teil. Für beide war es nicht die erste Weltmeisterschaft. **Elena Wolf** spielte jeweils gegen Elo-stärkere Spielerinnen und die Punkteausbeute hielt sich dementsprechend in Grenzen. **Benjamin Kienböck** erreichte respektable 50 Prozent der möglichen Punkte, wobei er selber mit seiner Leistung nicht ganz zufrieden war.

Und nun bringen wir von dieser Jugend-WM noch **drei Kombinationen** und wünschen Ihnen beim Lösen viel Spaß.

19 |

- **Elena Wolf** (Dornbirn)
- **Timea Sele** (Liechtenstein)
- Jugend-WM MU18, Montesilvano 2023

1 | Wie kann **Weiß am Zug** eine Figur gewinnen?



- **Benjamin Kienböck** (Hohenems)
- **FM Martin Mena** (Ägypten)
- Jugend-WM U18, Montesilvano 2023

2 | Mit welcher Fortsetzung erreicht **Weiß am Zug** eine Gewinnstellung?



- **Alberto Rotondaro** (Italien)
- **Benjamin Kienböck** (Hohenems)
- Jugend-WM U18, Montesilvano 2023

3 | Wie bringt **Schwarz am Zug** den schwarzen König zur Strecke?



Lösungen auf Seite 17