



IKIGAI Prinzip

Der Begriff IKIGAI setzt sich aus dem Japanischen IKIRU, „zu leben“ und KAI, „wertvoll oder zunehmend“ zusammen. Und zusammen entsprechen sie dem Konzept „Freude und das Lebensziel“ oder „Grund zu leben“ – „raison d'être“ auf Französisch oder „purpose of life“ in Englisch – die Idee, seinen **individuellen Lebenssinn** zu kennen und **zu verwirklichen**.

IKIGAI bedeutet also „das, wofür es sich zu leben lohnt“, oder „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“.

生き甲斐

IKIGAI in japanischen Schriftzeichen

Jeder hat ein IKIGAI. Manche haben es gefunden, sind sich ihres IKIGAI bewusst, andere tragen es in sich, suchen aber noch danach. Menschen, die ihr IKIGAI leben, bewegen sich tendenziell ausserhalb des Leistungsvergleichs (Competition) mit anderen. Das Kennen des individuellen Potenzials motiviert dazu, Eigenverantwortung zu übernehmen und sich selber herauszufordern (Challenge). Die Selbstwirksamkeit wird mit der Annahme der Herausforderung und der Zuversicht, sie bewältigen zu können, erhöht. Wo IKIGAI auch bedingt, dass ein „Wozu“ in der Aussenwelt beantwortet wird, wird Klarheit in der Verbindung eines Menschen zu einem grösseren Kontext gestellt. Hier entsteht die freiwillige Verbindlichkeit (Comittment) auch einem Gemeinwohl (Auftrag, Organisation, der Welt) zu dienen und (Mit-)Verantwortung für übergeordnete Ziele zu übernehmen.

IKGAI löst aus, dass Ziele mit einer Beständigkeit verfolgt, die nötigen Fähigkeiten dazu stets entwickelt, Herausforderungen angenommen und Erfolgserlebnisse angestrebt werden. Dabei baut das IKIGAI-Prinzip darauf auf, dass moderater Stress in diesem Sinn gesund ist. Angelehnt an das Komfortzonen-Modell, stellen sie sich also selber Herausforderungen (Risikozone), um ihre zielgerichteten Fertigkeiten weiterzuentwickeln. Diese Entwicklung wird stufenweise angestrebt (Erweiterung der Komfortzone) und die Zeit gegeben, um sich natürlich zu entfalten, dass sie grundsätzlich als anregend empfunden wird. Entwicklungen, welche zur Überforderung und damit ungesunden



Stress verursachen, werden nicht angestrebt. So wirken Menschen, die ihr IKIGAI leben, angenehm beschwingt und gleichzeitig relativ gelassen. Sie stellen sich angemessene Herausforderungen. Gesunde Herausforderungen ermöglicht lernen, Überforderung blockiert diesen Prozess und kann mitunter zum Aufgeben veranlassen. IKIGAI ist mit Zielklarheit in Bewegung sein, Ruhe bewahren und Entwicklungsschritte bewusst angehen; d.h. die Komfortzone zwecks stetigen Lernens immer wieder verlassen.

Obwohl es keine direkte Übersetzung gibt, bedeutet IKIGAI (jap. „Lebenssinn“) auch frei übersetzt „das, wofür es sich zu leben lohnt“, oder salopp ausgedrückt „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen“. IKIGAI wird als einer der wichtigsten Faktoren angesehen, welche eine „glückliche“ Langlebigkeit bewirkt. So wie auf der Insel Okinawa in Japan, insbesondere im Dorf der 100jährigen, Ogimi, wo die Menschen bis ins hohe Alter gesund sind und aktiv bleiben und dabei sehr zufrieden sind.

Obwohl IKIGAI als japanisches Prinzip bekannt ist, wird es auch als das Prinzip anerkannt, welches überall auf der Welt, auf sogenannten „blauen Inseln“, die Menschen glücklich alt werden lässt. Die Menschen werden nicht einfach so zu agilen und glücklichen Greisen. Diese Tatsache bestätigen Nachforschungen durch Gianni Pes and Michel Poulain u.a. auf Okinawa (Japan). Dahinter steckt ein sinnvolles und sinnstiftendes Leben. Das Modell IKIGAI umfasst die Faktoren auf der individuellen Ebene, welche Menschen gemeinsam haben mit der Auswirkung, dass sie Lebensfreude und innere Zufriedenheit empfinden.

*Blaue Inseln (engl. „blue zones“) sind Regionen in der Welt, wo Menschen überdurchschnittlich alt werden. Der Begriff erschien erstmals im National Geographic Magazin in einem Artikel (2005) von Dan Buettner.

Es unterscheiden sich das axiomatische Prinzip IKIGAI (Postulat), welches sich an dem Verständnis von allgemeinen Lebensprinzipien orientiert und dem Modell IKIGAI, welches ein systematisches Prinzip (logisch aufgebaute Struktur) darstellt, das eine bestimmte Wirkung oder speziellen Effekt erzielt und die dafür (geringstmögliche) relevanten Faktoren und deren Konstellation berücksichtigt.



Das (systemische) IKIGAI-Modell und die methodische Arbeit damit, stellt 4 grundlegende (Lebens-) Fragen, und verbindet die individuellen Antworten einer Person zu einem Ganzen – zum persönlichen IKIGAI.

Das (axiomatische) IKIGAI-Prinzip umfasst weitere Elemente wie z.B.:

- gesunde Ernährung (Gesundheitsfaktoren)
- naturverbundene Lebensweise (Nachhaltigkeitsgrundsätze)
- soziale Integration/Inklusion (Gemeinschaftsprinzipien)