SCORPIO

Nicolas Chauvat

Genki

Die zehn goldenen Glücksregeln aus Japan

Aus dem Französischen
von Tina Lüscher-Richter

SCORPIO

Die Originalausgabe ist erstmals 2018 bei Éditions Jouvence erschienen.
Titel der französischen Originalausgabe:
Genki, les dix règles d´or des Japonais
© Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20 CH-1 233 Bernex
www.editions-jouvence.com

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889

© der deutschen Ausgabe: 2020 Scorpio Verlag
in Europa Verlage GmbH
Lektorat: Angela Hermann-Heene
Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Danai Afrati
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-265-1
Alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Goldene Regel Nr. 1: Genki
(in Form sein / Lebenskraft) 11

Die Kunst, unsere Energie zu erhalten 12
Lernen, dem, was man tut, einen Sinn zu geben 14
Stress nicht als Feind sehen 17
Mit sich selbst nicht so streng sein 18

Goldene Regel Nr. 2: Arigatou
(Danke) 21

Lernen, dankbar zu sein 22
Kleinigkeiten wertschätzen 24
Nicht davon ausgehen, dass uns alles zusteht 25

Goldene Regel Nr. 3: Jiyū
(Freiheit / die wahre Essenz) 29

Verstehen, was wahre Freiheit ist 30
Das Motiv hinter den Wünschen erkennen 31
Durch Meditation sein jiyū finden 33

Goldene Regel Nr. 4: Mitate
(eine Vision aufbauen) 37

Visualisierungshilfen schaffen 38
Ein Symbol wählen, um den Geist wandern zu lassen 40

Goldene Regel Nr. 5: Shinken
(ernsthaft / mit echtem Schwert) 43

Immer sein Bestes geben 44
Beständigkeit der Schnelligkeit vorziehen 45
So handeln, als sei das unsere letzte Chance 46
Lernen, sich vom Resultat zu lösen 48

Goldene Regel Nr. 6: Gambaru
(Beharrlichkeit beweisen) 51

Lernen, sich nicht zu verzetteln 52
Nicht zu viel Neues ausprobieren, nur um dem Alltag zu entfliehen 53
Die Methode erst wechseln, wenn man sie voll ausgetestet hat 54

Goldene Regel Nr. 7: Kawakiri
(Beginn) 61

Trotz aller Zweifel fortfahren 62
Schmerz aufgrund von Veränderung vergeht wieder 64
Schmerz ist die Folge von psychischem Widerstand 65
Jede Etappe auf dem Weg zu unserem Ziel schätzen 66
Opfer können ein Weg zur Erfüllung sein 67

Goldene Regel Nr. 8: Muda
(unnütz) 71

Zum Wesentlichen vordringen 72
Unnötiges Tun beschränken, damit der Verstand zur Ruhe kommt 75
Energie schwächende Gedanken beherrschen 78
Zwischenziele festlegen, um die Wirksamkeit unserer Methoden zu überprüfen 80
Das Wechselspiel des Rhythmus von voll und leer verstehen 81
Keine Zeit mit etwas verlieren, was die Mühe nicht wert ist 83

Goldene Regel Nr. 9: Baka
(dumm) 85

Die eigenen Urteile stärken 86
Erkennen, dass wir beeinflussbar sind 89
Lernen zu wählen, was uns beeinflusst 92
Uns nicht von unseren Emotionen zum Narren halten lassen 93

Uns nicht von unserem analytischen Verstand zum Narren halten lassen 94
Keine Angst haben, als dumm zu gelten 96
Nicht alle unsere Wahrheiten teilen 98

Goldene Regel Nr. 10: Omotenashi (Gastfreundschaft) 101

Ehrlichkeit geht über alles 102
Das Nötige einbringen 107
Gefallen finden am Empfangen Ihres Gastes 109
Überraschung statt Perfektion 111

In Kürze 113
Schlusswort 115

Einleitung

Mit den Hindernissen ist es so eine Sache: Die einen hadern damit und sind der Überzeugung, dass ihnen dadurch der Weg zum Erfolg unnötig erschwert wird, ja, sie lassen sich dadurch sogar zeitweise ihre Lebensfreude rauben, andere wiederum nutzen Schwierigkeiten einfach als Sprungbrett für ihre Entwicklung. Es heißt, man könne nur Erfolg haben, wenn man seine Komfortzone verlässt. Leider sind die Phasen der Veränderung oft so schwierig und mit so viel Frustration verbunden, dass man am Ende nicht nur mit den anderen, sondern auch mit sich selbst in Konflikt gerät. Es gibt jedoch Menschen, die trotz Bewährungsproben und widriger Umstände ihre gute Laune behalten und sowohl in wirtschaftlicher wie auch persönlicher Hinsicht dazugewinnen. Wie lässt sich dieser Unterschied erklären? Die Fähigkeit, mit der Außenwelt und unserer Innenwelt in Harmonie zu bleiben, ist entscheidend, um ein erfülltes Leben führen zu können. Dabei geht es nicht darum, sich zum Optimismus zu zwingen, sondern vielmehr die Ordnung hinter dem Chaos, die Chancen hinter den Herausforderungen wahrzunehmen.

Glück hängt tatsächlich weniger von dem ab, was uns passiert, als von der Art, wie wir auf die Geschehnisse reagieren. Unsere Haltung im Alltag bestimmt unser Schicksal. Der französische Psychoanalytiker Lacan meinte, das Unbewusste sei wie eine Sprache strukturiert. Eine Fremdsprache zu erlernen erlaubt uns, uns anders in der Welt zu bewegen. Manchmal genügen wenige Worte, um uns Dinge bewusst zu machen und unsere Sicht auf die Welt zu verändern. Dieses Buch stellt Ihnen zehn Begriffe der modernen japanischen Sprache vor, die einen großen Teil der Weisheit einer viele Jahrtausende alten Kultur enthalten. Diese Kultur war und ist eine Quelle der Inspiration für zahlreiche Zen-Mönche, renommierte Künstler, erfolgreiche multinationale Unternehmer sowie für all jene, die erkannt haben, dass die Voraussetzung, um »Erfolg zu haben«, darin liegt, dass man mit sich selbst im Reinen ist und Erfüllung in seinem Tun findet.

Mithilfe der zehn japanischen Begriffe, die sich leicht einprägen lassen und Sie ebenso zur Kontemplation wie zu konkretem Handeln einladen, können Sie rasch Ihre Fähigkeit steigern, auch angesichts von Veränderungen in Harmonie mit sich selbst und anderen zu bleiben.

元気

Goldene Regel Nr. 1:

Genki

(in Form sein / Lebenskraft)

Die Kunst, unsere Energie zu erhalten

»Mit Wille und Ausdauer kannst du Wunder bewirken.«

Benjamin Franklin

Dieser Satz von Benjamin Franklin mag zweifellos unser Herz ansprechen, aber unser Körper und Geist sind oft zu erschöpft, um ständig für unsere Träume zu kämpfen. Man sagt, Rom sei nicht an einem Tag erbaut worden. Das bedeutet, dass es nicht auf Schnelligkeit ankommt, sondern vielmehr auf Beständigkeit, wenn wir erfolgreich sein möchten. Statt den Versuch zu unternehmen, unseren Energiepegel zu erhöhen, sollten wir eher lernen, wie wir ganz bewusst die Energieressourcen nutzen, die wir zur Verfügung haben.

Es gibt Tage, da haben wir das Gefühl, wir könnten die Welt erobern und nichts könne uns aufhalten. Doch gibt es leider auch genug solcher Tage, wo schon das Aufstehen am Morgen einer Heldentat gleichkommt, wo schon der Gedanke an Sport oder daran, das Fahrrad zu reparieren, einem wie eine unüberwindliche Herausforderung erscheint; diese Tage, an denen es eine Qual ist, die als Nächstes anstehende Aufgabe zu erledigen, sind

leider nur allzu häufig. Wenn wir uns zu lange in diesem Modus befinden, sinkt unsere Motivation immer weiter, und unser Leben scheint von Tag zu Tag problematischer zu werden. Nach und nach fühlen wir uns wegen unserer mangelnden Tatkraft schuldig. Manche Menschen entscheiden dann, alles zu tun, um wieder mehr Energie und Willenskraft zu bekommen. Eine Zeit lang verdoppeln sie ihre Bemühungen, doch schon bald machen sich Müdigkeit und Überdruss wieder bemerkbar, und so werden ihre guten Vorsätze rasch von schlechten Gewohnheiten ersetzt. Nach diesem zweiten Misserfolg verlieren viele das Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeit, erfolgreich zu sein. Sie sind voller Schuldgefühle und meinen, sie hätten einfach zu wenig Ressourcen. Doch tatsächlich rührt das eigentliche Problem daher, dass sie keine Ahnung haben, wie sie ihre Energie erhalten können, und sie unwissentlich vergeuden.

Sowohl die chinesische als auch die japanische Medizin gehen davon aus, dass alle Lebewesen von einer Lebenskraft, genannt *Ki,* belebt werden. Jedes Neugeborene erbt dieses Ki von Geburt an, kann aber kein neues erzeugen, weil nun einmal alles, was ins Leben tritt, wieder vergehen muss. Wir können diese Lebensenergie also nicht erschaffen, können sie aber erhalten.

In Japan benutzt man den Begriff *genki,* um jemanden zu fragen, ob es ihm gut geht. Gen (元) bedeutet die Quelle, der Ursprung, und ki (気) die Lebenskraft.

»Genki sein« bedeutet demnach, dass wir uns gut fühlen, weil das Niveau unseres Ki unserem natürlichen Energiepegel entspricht. Das heißt umgekehrt auch, dass wir uns deshalb nicht gut fühlen, weil mit unserem Ki etwas nicht in Ordnung ist. Und so müssen wir, wenn es uns besser gehen soll, nach der Ursache forschen, warum unser Ki geschwächt ist, um unsere Tatkraft wiederherstellen zu können.

Das Ki ist das, was unseren Geist und unseren Körper verbindet, es ist somit gleichzeitig materieller und psychischer Natur. Um genki zu sein, ist es daher wichtig, nicht nur auf das achten, was man tut, sondern auch auf das, was man denkt. Wir müssen uns darüber klar sein, dass unsere Kraftlosigkeit zu einem großen Teil von Stress kommt. Um unsere intellektuellen, emotionalen und körperlichen Ressourcen nicht unnötig zu erschöpfen, gilt es, drei Regeln zu beachten.

Lernen, dem, was man tut, einen Sinn zu geben

Auf dem Weg zu einem erfüllteren Leben lassen uns Fragen, die mit »warum« beginnen, schneller Fortschritte machen als solche, die mit »wie« anfangen. Bevor wir also versuchen, uns ein bestimmtes Know-how für den beruflichen Erfolg anzueignen, sollten wir verstehen, dass nur die Antwort auf die Frage »Warum mache ich das?« uns voranbringt und uns ermöglicht, langfristig durchzuhalten.

»Es ist besser für die Gesundheit,
nach einem Sinn zu suchen,
als sich zu bemühen,
Schwierigkeiten zu vermeiden.«

KELLY MCGONIGAL,

amerikanische Gesundheitspsychologin, bekannt für ihre Forschungen über die Verbindung zwischen Psychologie und Gesundheit

Schwierigkeiten auf unserem persönlichen und beruflichen Weg sowie Opfer, die wir zwischenzeitlich bringen müssen, um etwas zu erreichen, führen tatsächlich irgendwann zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung. Doch gewinnen wir unsere Tatkraft nicht etwa dadurch zurück, dass wir Schwierigkeiten zu vermeiden suchen, sondern wir kommen dann wieder in Form, wenn wir uns für das einsetzen, was uns wirklich wichtig ist. Wenn es uns gelingt, unseren Unternehmungen einen Sinn zu geben, setzt das Gehirn verschiedene Hormone frei, die den Organismus stimulieren und seine Reparaturfähigkeit verbessern.

Das gute Funktionieren unseres Gehirns hängt zu einem großen Teil vom Vorhandensein mehrerer Neurotransmitter ab, darunter Dopamin, GABA, Serotonin und Acetylcholin. Letztere sorgen dafür, dass wir fähig sind, Freude zu empfinden, ruhig zu bleiben und uns etwas einzuprägen. Es gibt eine ständige Wechselwirkung

zwischen unserer Stimmung und diesen Transmittern. Herrscht ein Defizit bei einigen davon, kann dies zu einer Form von Depression führen. Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen, dass negative Gedanken eine Reaktion auf hormoneller Ebene hervorrufen.

In starken Stresssituationen setzt unser Körper ein Hormon, das sogenannte Cortisol, frei. Dieses aktiviert rasch unseren Stoffwechsel, was bei Gefahr lebenswichtig ist, weil so unsere körperliche Leistungsfähigkeit erhöht wird und wir in der Lage sind, in Bruchteilen von Sekunden zu entscheiden. Das Hormon stellt jedoch eine ernste Gefahr für die Gesundheit dar, wenn wir unter Daueranspannung stehen und es somit ständig ausgeschüttet wird. Man kann es mit einem Feuer vergleichen, das uns wärmt, wenn wir es beherrschen, das bei Kontrollverlust jedoch sämtliche Brennstoff-Reserven zu verbrennen droht. Dadurch, dass das Cortisol die Wirkung des Melatonins reduziert, verzögert es auch das Einschlafen und verringert die Fähigkeit des Körpers, nachts zu regenerieren. Es hemmt zudem bestimmte Funktionen des Organismus, die für ein funktionierendes Immunsystem wichtig sind.

Ein großer Teil unserer gesundheitlichen Probleme hat somit mit Formen von chronischem Stress zu tun.

BEISPIEL

Es ist wichtig, dass wir unserer Arbeit einen Sinn geben können, damit wir uns nicht in ihr gefangen fühlen. Die Angst, von anderen verurteilt zu werden, kann erheblich abnehmen, wenn wir etwas unternehmen, das wir als wichtig für uns selbst einstufen. Das Gefühl persönlicher Erfüllung hilft uns somit, den Cortisolspiegel sowie den Pegel bestimmter Neurotransmitter zu regulieren. Das schafft einen positiven Kreislauf, der dazu führt, dass wir uns glücklicher fühlen und gleichzeitig die Fähigkeit unseres Körpers zur Selbst-Reparatur erhöht.

Stress nicht als Feind sehen

In der heutigen Gesellschaft ist Stress zum Feind Nummer eins geworden. Es vergeht kein Tag, an dem uns nicht gesagt würde, dass er die Ursache zahlreicher Krankheiten sei. Das beste Mittel, um gesund zu bleiben, wäre demnach, jede Form von Anspannung zu vermeiden. Allerdings scheinen neuere Studien zu belegen, dass die Wirkung von Stress auf die Gesundheit stark davon abhängt, wie wir auf den Reiz reagieren. Mit anderen Worten, wenn wir überzeugt sind, dass Stress schlecht für unsere Gesundheit ist, neigen wir eher dazu, negative Symptome zu entwickeln.

»Wenn Sie sich dafür entscheiden, Stress als nützliche Reaktion Ihres Nervensystems zu betrachten, entwickeln Sie ein inneres Kraftgefühl.«

Kelly McGonigal

Es ist nicht der Stress an sich, der einen Verlust von Ki verursacht, sondern die negative Meinung, die wir über dieses Empfinden haben.

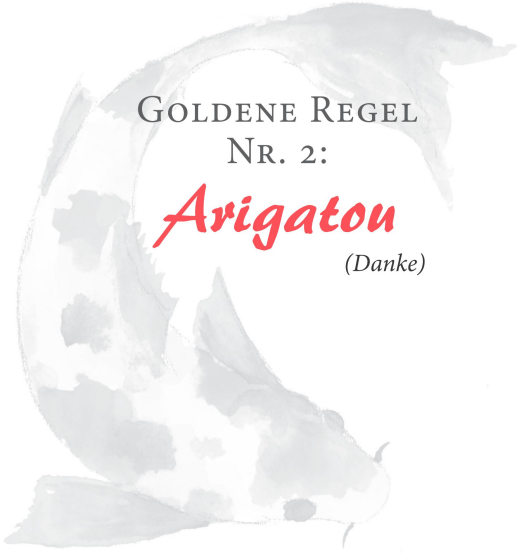
Mit sich selbst nicht so streng sein

Viele von uns meinen, dass wir besser vorwärtskommen, wenn wir uns selbst gegenüber kritisch sind, doch sollten wir uns darüber bewusst sein, dass ständige Selbstkritik eine Hauptursache für emotionale Erschöpfung ist, die uns zwangsläufig auch körperlich erschöpft. Scham, ob natürlicherweise empfunden oder aufgezwungen, führt viel eher zu depressiven Verstimmungen als zu positiven Veränderungen.

> Der Schlüssel zur Einhaltung Ihrer guten Vorsätze liegt darin, zu lernen, wie Sie Ihre Motivation täglich aufrechterhalten können. Seien Sie nicht so streng mit sich selbst, der Selbstkritiker ist ein sehr viel weniger wirksamer Führer, als es Ihre positiven Gedanken sind. Finden Sie Freude auf Ihrem Weg zur Veränderung und lernen Sie, über Ihre Fehler zu lachen.

Beispiel: Statt sich wegen Ihres Aussehens oder mangelnder Fähigkeiten in einem bestimmten Bereich schuldig zu fühlen, sollten Sie sich lieber vorstellen, wie sich Ihr Leben verbessert, wenn Sie in der Lage sind, sich zu verändern. Das verleiht Ihrem Weg einen Sinn und verhindert, dass negative Gedanken Ihre Energie erschöpfen.

有り難う



Goldene Regel
Nr. 2:

Arigatou

(Danke)

Lernen, dankbar zu sein

Ohne Gefühle, ohne Emotionen,
ist Höflichkeit nur eine leere Hülle.

Dies ist wahrscheinlich eine der wichtigsten Lehren von Konfuzius, der die Japaner stark inspiriert hat: Wenn wir harmonisch mit anderen zusammenleben möchten, sollten wir nicht nur Danke sagen können, sondern vor allem fähig sein, Dankbarkeit zu empfinden.

In Frankreich neigen viele Menschen dazu, Regeln als Einschränkung der persönlichen Freiheit zu sehen, als Hindernis, das ihrem vollkommenen Glück im Weg steht. In unserer Gesellschaft weckt alles, was festgeschrieben ist, Misstrauen. Sogar die wichtigen Grundsätze der Höflichkeit werden oftmals als Barrieren zwischen den Menschen wahrgenommen, weil sie scheinbar aus einer dunklen Ära stammen, in der die Vorstellung von Gleichheit noch nicht existierte. In Zeiten, in denen das Ego König ist, werden Entschuldigungen und sogar Dank immer seltener. Da sich jeder als Mittelpunkt seiner eigenen Welt begreift, erwartet er, dass ihm alles zusteht. Wenn eine ganze Gesellschaft so denkt, wird das Zusammenleben immer schwieriger.

Obwohl Japan und Korea oft als Länder mit strengen Normen dargestellt werden, kann jeder Reisende ohne Schwierigkeiten erkennen, dass dort ein gutes Lebensgefühl herrscht. Das ist nicht nur spürbar im freundlichen Lächeln der Menschen an jeder Straßenecke, sondern auch am aufmerksamen Umgang miteinander. Für Japaner und Koreaner ist es normal, sich mehrere Dutzend Mal am Tag zu bedanken. Wer Danke sagt, stellt aus ihrer Sicht nicht etwa sein Licht unter den Scheffel, vielmehr sorgt er aktiv für Harmonie und erhält so auch das eigene Wohlbefinden. Denn diejenigen, die wiederholt Undankbarkeit beweisen, riskieren, rasch ohne die Hilfe von anderen dazustehen, und haben meist nur unbefriedigende Beziehungen zu den Menschen in ihrem Umfeld. Kein Wunder, dass das Bildungssystem dieser Länder dazu dient, Kindern beizubringen, sich in der Gesellschaft gut zu benehmen.

Höflichkeit zu lernen wird als bestes Mittel
gesehen, um sich nicht nur mit anderen,
sondern auch mit sich selbst wohlzufühlen.

Im Japanischen gibt es zwei Begriffe, die häufig benutzt werden, um sich zu bedanken. Der erste wird *kansha* ausgesprochen und setzt sich aus zwei Schriftzeichen

zusammen, von denen das eine dem Wort »danke« entspricht, während das zweite »empfinden« bedeutet. Das veranschaulicht, dass es nicht darum geht, sich aus Gewohnheit einer Etikette zu unterwerfen, indem man dieses oder jenes Wort ausspricht, sondern wahrhaftig Dankbarkeit zu empfinden. Für Japaner ist dieses Gefühl die Grundlage von Fülle. Das zweite Wort, das häufiger und in informellem Rahmen benutzt wird, ist *arigatou*.

Kleinigkeiten wertschätzen

Zen-Mönche sind der Ansicht, dass ein Dank nicht nur ein Lippenbekenntnis sein, sondern von Herzen kommen sollte. Das fällt leicht, wenn wir uns bewusst machen, dass das, was wir soeben erhalten haben, tatsächlich ein Geschenk darstellt. Auch wenn uns dieser Begriff in manchen Fällen etwas weit hergeholt erscheinen mag, wird er in Japan gerne benutzt, weil jeder weiß, wie wichtig es ist, die Kleinigkeiten des Alltags wertschätzen zu können.

> **Beispiel**
>
> Wenn eine Mitarbeiterin an der Kasse die Artikel, die ein Kunde soeben gekauft hat, sorgfältig in eine Papiertüte packt und ihm das Ganze zuvorkommend mit beiden Händen reicht, wird besagter Kunde sich mit dem Wort arigatou bedanken.

> Die Geste der Mitarbeiterin mag minimal erscheinen, doch ist es diese Art von kleiner Aufmerksamkeit, die dafür sorgt, dass wir weiterhin in einer Gemeinschaft leben möchten. Wenn die ganze Gesellschaft nur noch spektakulären Ereignissen Bedeutung beimisst, besteht die Gefahr, dass sich allmählich immer mehr Unzufriedenheit und Unwohlsein breitmachen.

Nicht davon ausgehen, dass uns alles zusteht

Arigatou ist ein Konzept, das uns darauf aufmerksam macht, dass alles wichtig ist, was um uns herum geschieht. Diese Einstellung hilft uns, gegenüber der Welt und in unseren Beziehungen zu anderen wieder achtsamer zu werden. Der Begriff stammt ursprünglich aus einem buddhistischen Sutra, das den Dialog zwischen Buddha und einem seiner Schüler namens Ananda schildert. Im Laufe dieses Wortwechsels erklärt Buddha mit einem ganz besonderen Gleichnis, dass es für eine Seele besonders schwer sei, menschliches Leben zu erlangen. Zwar bringe unser Dasein viel Leiden mit sich, doch solle Letzteres nicht als Strafe, sondern vielmehr als Gelegenheit gesehen werden, unsere schönsten und sensibelsten Anteile voll zu entfalten. Menschen, die ihr Leben als etwas betrachten, das ihnen einfach zusteht, neigen oft zu der Ansicht, sie hätten etwas Besseres verdient, und sind

entsprechend unzufrieden. Nur diejenigen, die sich der Zerbrechlichkeit und Seltenheit ihres Daseins bewusst sind, können aus ihrem Leben das Beste machen.

Ebenso werden nur diejenigen, die dem, was sie von anderen erhalten, einen Wert beimessen, in Harmonie mit ihnen leben können. Das gilt für Freunde, Partnerschaften, aber ebenso im Geschäftsleben. Um eine starke Verbundenheit in einem Team, das man führen möchte, zu schaffen, ist es wichtig, Danke sagen zu können. Der Mensch muss von seinen Mitmenschen wertgeschätzt werden, um sich zu entfalten. Der Betrag auf der Gehaltsabrechnung am Ende des Monats ist definitiv nicht der einzige Motivationsfaktor. Es wirkt sich fast immer negativ aus, wenn sich der Teamleiter bei einem Mitglied seines Teams nicht bedanken kann, nachdem diese Person sich für eine ihr zugeteilte Aufgabe engagiert hat. Mit einem halbherzigen Danke riskiert man, sie zu entmutigen. Wenn Letztere keinen großen Ehrgeiz besitzt, wird sie wahrscheinlich das nächste Mal nur noch das unbedingt Nötige machen. Ein guter Weg, die Zufriedenheit und Loyalität unserer Partner und Klienten zu erhöhen, ist, ihnen unsere Dankbarkeit zu zeigen, indem wir ihnen das Gefühl vermitteln, in unseren Augen einmalig zu sein.

Eine erfolgreiche Marketingstrategie hat nicht nur zum Ziel, den Markt zu analysieren, um innovative Produkte zu entwickeln, sie muss auch eine starke Verbundenheit mit den Klienten und einer Marke ermöglichen.

Arigatou sollte die Grundlage dieser Verbundenheit sein, das heißt, alle Beteiligten erkennen an, dass die anderen ihnen viel bringen.

Der beste Weg, eine Emotion zu vermitteln, ist, sie selbst stark zu spüren.

Nur diejenigen, die selbst aufrichtig dankbar für das sind, was sie empfangen, werden weiterhin von anderen etwas erhalten. Deshalb sollte man, wenn man erfolgreich sein will, lernen, für das, was man hat, dankbar zu sein, und wissen, wie man seine Dankbarkeit am besten ausdrücken kann.