

SCORPIO

Andrea Löhndorf

Kintsugi

Die Kunst, schwierige Zeiten
in Gold zu verwandeln

SCORPIO

Inhalt

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.



1. Auflage

Originalausgabe

© 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagmotiv: © Stella/Getty Images

Layout und Satz: Danai Afrati, München

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-95803-235-4

Alle Rechte vorbehalten

www.scorpio-verlag.de

KINTSUGI –

DAS GOLDENE HANDWERK DES LEBENS 9

Kintsugi im eigenen Leben 15

I WABI-SABI –

DIE SCHÖNHEIT DER UNVOLLKOMMENEN DINGE 23

Die Welt in einer Schale Tee 25

Nichts ist perfekt 31

Akzeptieren, was ist 33

Die eigene Geschichte neu schreiben 39

Die Schönheit des nicht Perfekten 45

Die Kraft des Selbstmitgefühls 52

2 ZEN –

DIE EINFACHHEIT DES SEINS 59

Eine Abenteuerreise ins Selbst 62

Ichi-go ichi-e – das Geschenk des Augenblicks 64

Innerlich zur Ruhe kommen 71

Das Schöne im Einfachen finden 79

Sich in den Drachen verwandeln 84

3 IKIGAI –
HERAUSFINDEN, WOFÜR ES SICH ZU LEBEN LOHNT 87
Ikigai bedeutet, mit Hingabe zu leben 90
Das Große im Kleinen finden 100
Sinn in schwierigen Zeiten 102

4 KAIZEN –
DIE CHANCE DER KLEINEN SCHRITTE 107
Der Mut, klein anzufangen 109
Große Veränderungen durch kleine Schritte 113
Sein Bestes geben 118

5 YUI MĀRU –
DIE KRAFT DER ZUGEHÖRIGKEIT 121
Verbundenheit macht stark 127
Geben macht glücklich 131

調和
WILLKOMMEN IM NEUEN LEBEN 141

Quellenverzeichnis 145

Die Welt zerbricht jeden, und nachher sind viele
an den zerbrochenen Stellen stark.

ERNEST HEMINGWAY

金
継
ぎ

KINTSUGI

Das
goldene Handwerk
des Lebens

Da ist ein Riss, ein Riss in allem.

Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt.

LEONARD COHEN, »ANTHEM«

Die Suche nach einem guten Leben ist tief im Menschlichen verankert. Als Kinder träumen wir alle davon, eines Tages das perfekte Leben zu führen: mit harmonischen Beziehungen, erfüllenden Berufen, glücklichen Familien, wertschätzenden Freunden, aufregenden Abenteuern und Erfolgen. Wir sind zuversichtlich, dass wir das auch erreichen können, denn wir haben das sichere Gefühl, dass es uns zusteht. Doch irgendwann, früher oder später, nehmen wir hier und da feine Risse wahr, manche unserer Träume beginnen zu bröckeln, andere zerbrechen durch irgendein Ereignis gar ganz. Wir reagieren dann oft wütend: Das ist nicht fair! So habe ich mir das nicht vorgestellt! Das habe ich nicht verdient! Es fällt uns schwer zu akzeptieren, dass auf irgendeine Weise unser Leben nicht perfekt ist. Vor allem weil wir in unserer Leistungsgesellschaft zusätzlich unter dem Druck stehen, nach außen die vollkommene Fassade aufrechtzuerhalten, weshalb wir den Schaden schamhaft verbergen.

Was wäre, wenn wir diese Narben, die uns das Leben hin und wieder zufügt, nicht mehr verstecken müssten? Wenn unsere Verletzlichkeit keine Schwäche darstellt, sondern eine Chance auf Wachstum und ein Zeichen innerer Stärke? Dies ist die Lehre von Kintsugi, einer alten japanischen Tradition, deren Ursprung vermutlich im 15. Jahrhundert liegt. Im engeren Sinne handelt es sich bei Kintsugi um ein Kunsthandwerk, das sich der Reparatur von Keramikgegenständen verschrieben hat; es wurzelt jedoch tief im Geist der japanischen Lebensphilosophien und hat viel über die Schönheit von Brüchen und nicht perfekten Dingen zu sagen.

Über die Entstehung von Kintsugi erzählt man sich in Japan folgende Geschichte:

Der achte Ashikaga-Shōgun Yoshimasa (1436–1490) verspürte wenig Neigung für die militärische Rolle, die ihm als Shōgun zukam, er war eher der Kunst, Literatur und Philosophie des Zen zugetan. Unter seiner Herrschaft erblühten die ehrwürdigen japanischen Traditionen des Ikebana, der Tuschemalerei und des No-Theaters, eine besondere Vorliebe entwickelte der Shōgun aber für die Teezeremonie. Als eine seiner liebsten Teeschalen zerbrach, war er deshalb so bestürzt, dass er diese nach China schicken ließ in der Hoffnung, dass die dortigen hochrangigen Keramiker sie wiederherstellen könnten. Als die Schale zurückkam, geriet er jedoch außer sich vor Wut, denn

die Scherben der Schale waren einfach lieblos mit Metallklammern zusammengefügt worden. Daraufhin bat er die besten Kunsthandwerker Japans, eine andere Lösung zu finden. Und nach langem Experimentieren konnten diese ihm eine Schale präsentieren, die aus den Scherben der alten bestand, doch von ganz neuer, außergewöhnlicher Schönheit war. Die Bruchlinien waren mit einer besonderen Paste zusammengefügt, der reiner Goldpuder zugesetzt war. Anstatt die Risse zu verbergen, hatten die Keramiker sie sorgfältig zu feinen goldenen Linien veredelt und damit eine Schale geschaffen, die von größerer Kostbarkeit als die alte war. Der Shōgun war hocherfreut. Dies war die Geburtsstunde von Kintsugi.

Kin bedeutet golden, *tsugi* kann mit verbinden oder reparieren übersetzt werden; Kintsugi steht also für eine »goldene Verbindung« oder »goldene Reparatur«. Der Prozess des traditionellen Kintsugi ist durchaus aufwendig: Für die Herstellung der Klebepaste, des *urushi*, wird das Harz des ostasiatischen Lackbaums verwendet, und alle damit behandelten Gegenstände müssen bei Temperaturen knapp unter 30 Grad und bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit in einer staubfreien Umgebung getrocknet werden. Die gesamte Prozedur dauert mehrere Wochen. Wenn man sie das erste Mal als Beobachter verfolgt, hat man anfangs eher Zweifel, ob daraus etwas Besonderes entstehen kann, denn erst ganz zum

Schluss wird auf die *Urushi*-Stellen der Goldpuder aufgetragen. Nach einer allerletzten Politur schließlich erstrahlt der Gegenstand – durchzogen von zarten, gewundenen goldenen Linien – in einer neuen, überraschenden Schönheit.

Kintsugi hat eine so bezaubernde Wirkung auf den Betrachter, weil es seinen Blick gerade auf die Stellen lenkt, an denen ein Gegenstand zerbrochen wurde, und gleichzeitig zeigt, dass dieser Bruch nicht das Ende bedeutet, sondern nur einen kleinen Schritt auf einer längeren Reise, die weitergeht. Der Gegenstand ist nicht mehr einer unter vielen (mochte er vorher auch noch so perfekt gewesen sein), sondern hat seine eigene, einzigartige Geschichte zu erzählen: von Brüchen und Heilung, von Verlust und Versöhnung, von Trennung und Neubeginn. Er wird auf diese Weise zu einem Symbol der Verletzlichkeit, der Kraft und der Schönheit – er ist durch Kintsugi noch kostbarer geworden. Der Überlieferung nach waren die Menschen des alten Japan von der neuen Kunst so begeistert, dass manche ihr Geschirr absichtlich zerschlugen, um es mithilfe von Kintsugi verschönern zu lassen.

Doch Kintsugi ist mehr als nur ein Kunsthandwerk; es ist ein poetisches Bild für den Prozess, den Menschen durchlaufen, wenn ihr Leben »auseinanderbricht«, wenn sie eine schmerzhaft Krise oder einen Verlust erleben und sich der Aufgabe stellen, die Scherben ihres alten Lebens aufzulesen und daraus ein neues Leben zu erschaffen – ein Leben, das, indem es den Schmerz integriert und verwandelt, noch erfüllter sein kann als das alte, das sie verloren haben. Das Bild ist deshalb so anrührend, weil es einen uralten Menschheitstraum quasi wie ein »Handwerk« möglich zu machen

scheint: durch Wunden und Rückschläge zu wachsen und stärker zu werden, statt daran zu zerbrechen; und noch mehr Liebe und Wertschätzung für sich selbst, für andere und das Leben zu entwickeln.

Seitdem Menschen begonnen haben, sich Geschichten zu erzählen, berichten sie von dem Wandel, den ihre Helden erfahren, wenn sie alles verlieren, Drachen zu überwinden haben (und Schlimmeres) und am Ende ein Königreich gewinnen (oder zumindest ein sinnvolles und glückliches Leben). Ebenso wie die Alchemisten des frühen Mittelalters versuchten, mithilfe des Steins der Weisen aus unedlen Metallen Gold herzustellen, lässt uns unsere Hoffnung, dass wir die Wechselfälle des Lebens in etwas Wertvolles verwandeln können, in Krisen standhalten.

Letzte Nacht träumte ich – selige Illusion –
ich hätte einen Bienenkorb hier drinnen
in meinem Herzen
und die goldenen Bienen machten
weiße Waben und süßen Honig
aus meinen alten Misserfolgen.

ANTONIO MACHADO

Seit ich das erste Mal von Kintsugi gehört habe, hat mich das Thema fasziniert. Was könnte es bedeuten, Kintsugi auf das eigene Leben anzuwenden? Das Bild eines Menschenlebens, durchzogen von feinen goldenen Linien, die seine nicht vollkommene, doch

mit all seinen Brüchen bedeutsame und wertvolle Geschichte erzählen, hat etwas zutiefst Versöhnliches und Menschliches – und steht in krassem Gegensatz zu unserer auf Perfektion getrimmten, durchgestylten Hochglanzwelt, in der jeder Makel effizient eliminiert werden muss. Vielleicht ist es gerade deshalb an der Zeit, diese Lebenskunst für sich zu entdecken, um mehr inneren Frieden zu finden.

Kintsugi im eigenen Leben

Zum großen Puzzle des Lebens gehören Enttäuschung, Verlust, Krankheit, Trennung, Zurückweisung, Scheitern, Altern und Tod. Je nach Schwere des Ereignisses können wir kurzzeitige Frustration erfahren oder auch eine lange Phase des Trauerns erleben, sicher ist jedoch: Es schmerzt. Da wir Menschen und keine Roboter sind, werden wir diesem Schmerz nicht ausweichen können. Wir können ihn für eine gewisse Zeit verdrängen, indem wir uns ablenken, betäuben oder ihn mit großer Anstrengung unterdrücken, doch letztlich werden wir nicht darum herumkommen, ihn irgendwann zu spüren, ihn sozusagen »zu Ende zu fühlen«, denn diese Phase wird, wenn es sich nicht um sehr traumatische Erfahrungen handelt, irgendwann vorbeigehen.

Was sich aber zusätzlich zu diesem Schmerz über das Ereignis an sich gesellt, ist etwas, was der Arzt und Psychotherapeut Russ Harris »Realitätskluft« nennt. Mitten in unserem Leben, in dem wir uns eingerichtet haben, tut sich eine Kluft auf zwischen der Realität, die wir gehabt haben oder die wir uns wünschen, und der

Realität, mit der wir ungewollt konfrontiert werden. Es fühlt sich an, als würden wir aus einem Traum aufwachen und mit einem Mal erkennen, dass wir leider doch kein Favorit des Schicksals sind, sondern einfach nur ein Mensch, der scheitert, dem übel mitgespielt wird oder dem schwierige Dinge geschehen. Diese Realitätsklüft ist wie eine Wunde, die sich in unserem Leben auftut.

Die Wunde ist der Ort,
wo das Licht in dich eintritt.

RUMI

Häufig reagieren wir darauf mit großem Widerstand. Wir hadern vielleicht mit dem Gedanken: »Warum ich? Das Leben ist ungerecht.« Und wüten gegen ein Schicksal, das wir nicht begreifen. Das Leben ist tatsächlich oft nicht fair, es rechnet in einer Währung ab, die wir nicht verstehen: mit unverdientem Pech und unverdientem Glück. Dies widerspricht fundamental unserem starken Bedürfnis, alles, was uns widerfährt, zu kontrollieren. Schließlich haben wir uns Tag für Tag so sehr angestrengt, alles richtig zu machen, und dann passiert etwas derart Verstörendes. Vielleicht hegen wir auch selbstablehnende Gedanken wie »Ich bin es nicht wert, Liebe, Anerkennung und Glück zu erfahren«, empfinden Resignation und Hoffnungslosigkeit. Oder wir geben anderen die Schuld und sehen uns verbittert als Opfer ihrer Rücksichtslosigkeit und Gier. Möglicherweise empfinden wir aber auch

einfach Angst und zweifeln daran, dass es einen guten Weg aus dieser Krise geben kann.

Kintsugi lehrt uns, diesem Widerstand, der angesichts solcher Krisen spontan in uns entsteht, nicht zu viel Raum zu geben, sondern offen, akzeptierend und mitfühlend zu reagieren – in dem Vertrauen darauf, dass der Bruch nicht das Ende bedeutet, sondern eine Station auf einer bedeutsameren Reise, die wir in der Situation selbst noch nicht ganz überschauen können. Jetzt gilt es, Pause zu machen und sich die Zeit zu nehmen, sich selbst in einer neuen Weise zu betrachten. Das Leben stellt in dieser Situation Fragen an uns, die uns helfen, unseren weiteren Weg neu zu gestalten: Was habe ich Gutes erreicht, und was möchte ich bewahren? Was ist wichtig für mich? Was fühlt sich falsch an? Was möchte ich nicht mehr erleben, und wovon möchte ich mehr in meinem Leben haben? Was ist mein Geschenk an die Welt? Gibt es etwas Neues, das ich ausprobieren und wagen möchte? Und wohin soll meine Reise jetzt gehen? Es ist diese Auseinandersetzung mit sich selbst, zu der jeder Bruch uns auffordert.

»Wer weiß, wofür es gut ist«, lautete einer der Lieblingssätze meiner Großmutter, die zwei Weltkriege und zwei dramatische Fluchten überstanden hat. Viele Menschen berichten, dass sich ihr Leben nach einer Krise tatsächlich entscheidend verbessert habe. Und auch die Psychologie weiß um den ungeahnten Wert von Brüchen; einer ihrer Gründerväter, C.G. Jung, der sich ausführlich mit östlichem Gedankengut beschäftigt hat, vertrat sogar den Standpunkt, dass sich die Persönlichkeit nicht deshalb entwickelt, weil sie den Nutzen erkennt, sondern nur aus purer Not. »Ohne

Leiden kein Glück«, brachte er seine unbequeme These auf den Punkt. Da Menschen dazu neigen, sich in ihrer Komfortzone einzurichten und sich Veränderungen gegenüber widerwillig zu zeigen, vermag nur der Zwang des inneren oder äußeren Schicksals sie in Bewegung zu versetzen. Wer gerade in einer persönlichen Krise steckt, den werden solche Überlegungen nicht wirklich trösten. Aus einiger Distanz betrachtet, können sie aber durchaus Hoffnung auf neue Perspektiven eröffnen.

Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind ... Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

RAINER MARIA RILKE

Denn wenn die Dinge schon so sind, wie wir sie vorfinden – ob uns das gefällt oder nicht –, dann können wir auch den Versuch wagen, das Beste aus ihnen zu machen und sie bewusst zu gestalten. Kintsugi legt die Idee nahe, dass man mit dem Material seines Lebens umgehen kann wie ein Künstler. Françoise Gilot, Ex-Frau von Pablo Picasso und ebenfalls Malerin, schildert in ihrer Biografie *Die Frau, die Nein sagt*, wie sie damit umgeht, wenn sie sich

vermalt hat: Wenn sie einen falschen Strich zieht oder Farbe zu dick aufgetragen hat, müssen diese Teil einer neuen Bildgestaltung werden. Sie werden in das Gemälde integriert und erhalten dabei eine neue Bedeutung. Die Malerin zieht Parallelen zum Leben: »Was gelebt wurde, bleibt und kann nicht weggewaschen werden. Es ist für immer ein Teil von dir, aber am Ende zählt das Ganze, das du daraus machst. Das Leben als Gesamtkunstwerk.«

Ich möchte Sie in diesem Buch einladen auf eine Reise tief hinein in die japanischen Lebenslehren, um zu erforschen, was Kintsugi bedeuten kann. Immer wieder werden wir dabei auch Ausflüge in die westliche Psychologie, Philosophie und Wissenschaft machen, die von jeher nach dem Gold des Kintsugi gesucht haben und manchmal eine Art »Übersetzung« der für uns zunächst doch sehr fremd anmutenden Lebenshaltungen bieten. Die Japaner haben die eigentümliche Neigung, gerade wenn es um die ganz wichtigen Themen der Lebenskunst geht, in Poesie, Symbolen oder Bildern zu sprechen, statt viele Worte zu machen. Diese Vorliebe ist selbst ein Spiegel ihrer Lebenshaltung: Das Eigentliche kann nicht in Worten ausgedrückt, sondern nur erfahren werden. Ich werde mich bemühen, den Zauber des Kintsugi nicht zu zerstören, wenn ich versuche, es auf eher westliche Art zu erklären und praktikable, anwendbare Handlungsschritte abzuleiten. Doch da die Kernbotschaft des Kintsugi darin besteht, dass in allem Unvollkommenen Schönheit gefunden werden kann, hoffe ich, dass Sie auch aus einem nicht perfekten Buch ein wenig Gold für Ihr eigenes Leben mitnehmen werden.

Jede dieser Lebenslehren – Wabi-Sabi, Zen, Ikigai, Kaizen, Yui Māru – hat zahlreiche, äußerst hilfreiche »Werkzeuge« im Angebot, die uns helfen, schwierige Zeiten nicht nur leichter durchzustehen, sondern im Sinne von Kintsugi positiv zu verwandeln. Es handelt sich dabei um heilsame Lebenshaltungen und geistige Herangehensweisen, die sich vielfach bewährt haben und deren Wirksamkeit zum Teil durch wissenschaftliche Studien belegt ist. Gemeinsam bilden sie die Grundausrüstung für unsere ganz persönliche Kintsugi-Werkstatt, in der wir unser Leben »reparieren« und golden veredeln können.

Der Philosophie des Wabi-Sabi verdanken wir die ersten beiden Werkzeuge *Akzeptieren* und *Selbstmitgefühl*, die in schwierigen Zeiten für emotionale Stabilität und eine liebevolle, fürsorgliche Haltung uns selbst gegenüber sorgen. Aus der weiten, wunderbaren Welt des Zen stammen *Achtsamkeit*, *Stille* und *Einfachheit*, mit deren Hilfe wir unsere Gefühle beruhigen und Klarheit finden können, um Lösungen für unsere Probleme zu finden. Wenn wir uns mit der Vorstellung von Ikigai beschäftigen, suchen wir nach unserem ganz persönlichen *Sinn* beziehungsweise danach, *wofür es sich zu leben lohnt*, und das Konzept von Kaizen unterstützt uns, auf einem *Weg der kleinen Schritte* ins Handeln zu kommen. In Yui Māru schließlich geht es um *Zugehörigkeit*, um Gemeinschaft, Verbundenheit und ein heilsames Miteinander.

Die Auswahl, die hier getroffen wurde, ist naturgemäß persönlich, da Kintsugi in allererster Linie ein Bild, eine Metapher für einen Veränderungsprozess ist, die mit verschiedenen Inhalten gefüllt werden können. Jedoch ist die Auswahl alles andere als

zufällig: Alle Werkzeuge zusammen bilden einen echten Survival-Kit in schwierigen Zeiten und werden zum Großteil von westlichen Krisenpsychologen empfohlen – auch wenn diese andere Begriffe verwenden. Was die vorliegende Kintsugi-Werkstatt von deren Empfehlungen jedoch unterscheidet, ist die enorme Kraft und Poesie des Bildes. So praktikabel und anwendbar »Methoden zur Krisenbewältigung« sein können, so viel motivierender wirken doch Bilder auf die Psyche.

Machen wir uns also jetzt auf die Reise ins Land der aufgehenden Sonne, um dort das Geheimnis von Kintsugi zu erforschen und unsere eigene kleine Reparaturwerkstatt einzurichten, wo wir unser Leben auf neue, goldene Weise gestalten können.

侘
寂

1 WABI-SABI

Die Schönheit
der unvollkommenen
Dinge