

# „Jeder kann sein Ikigai finden“

RNZ 31.01.2019

*Gesund bis ins hohe Alter: Entspannungstherapeutin Claudia Steudle sprach über die japanische „Kunst der Lebensfreude“*

**Hirschberg-Leutershausen.** (aste) Noch nie war eine Veranstaltung aus der Gesundheitsvortragsreihe von VHS, Gemeinde und AWO so gut besucht wie diese. Und das, obwohl sicher die wenigsten der Zuhörer vorher schon einmal den Begriff „Ikigai“ gehört hatten. Mit dem Untertitel der Veranstaltung „Gesund und zufrieden bis ins hohe Alter“ hatte Referentin Claudia Steudle aber offensichtlich ins Schwarze getroffen.

Als zertifizierte Entspannungstherapeutin und Leiterin zahlreicher Anti-Stress-Seminare beschäftigt sich Steudle schon seit einiger Zeit mit jenem erstaunlichen „Ikigai“. So fanden Forscher heraus, dass in bestimmten Regionen der Welt, unter anderem auf der japanischen Insel Okinawa, auffallend viele Über-Hundertjährige leben. „Was haben diese Menschen, das andere nicht haben?“ Diesem Geheimnis versuchten die Forscher auf die Spur zu kommen und konnten schließlich „zehn Kriterien für ein gesundes langes Leben“ identifizieren.

Den Hochbetagten war vor allem eines gemeinsam: Sie haben ihr „Ikigai“ gefunden. Ikigai kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Lebenssinn“. Oder frei übersetzt: „das, wofür es sich zu leben lohnt“. Dieser Grund, morgens aufzustehen, kann von Mensch zu Mensch natürlich ganz verschieden sein. „Jeder kann sein Ikigai finden“, sagt



„Machen Sie etwas, das Sie mit Freude erfüllt“, riet Claudia Steudle, die bei der Gesundheitsvortragsreihe von VHS, Gemeinde und AWO in der Alten Villa zu Gast war. Foto: Dorn

Steudle. „Und danach leben!“, betont sie das eigentlich Wichtige.

Viele der Über-Hundertjährigen auf Okinawa arbeiten sogar noch. Sie pflegen ihren Garten, bereiten die Mahlzeiten zu oder hüten die Kinder. Das Entscheidende dabei ist: Sie haben Spaß an ihrer Tätigkeit. Und sie bewegen sich dabei. Sanft und moderat, aber regelmäßig und mit Freude. „Mit Leistungssport, zu dem Sie sich zwingen müssen, verlängern Sie Ihr Leben um keine Minute“, be-

tont Steudle. Auch die Ernährung hat offenbar großen Einfluss auf das erreichte Alter. So essen jene Hochbetagten überwiegend selbst gezogenes Gemüse und Obst, Fisch und Nüsse. Sie ernähren sich salz- und zuckerarm, Fertigprodukte sind ihnen so gut wie unbekannt.

Vor allem essen sie viel weniger, als wir es gewohnt sind. „Eine gute Sache für uns wäre Intervallfasten“, rät Steudle. Dabei folgt auf eine Mahlzeit eine Fastenpause von mindestens 14 Stunden.

Weiter halten sich die Menschen auf Okinawa sehr viel in der Natur auf. „Wie gut Sonne und Sauerstoff für die Nerven sind, das haben Sie ja sicher selbst schon gespürt“, meint Steudle.

Aber auch sonst haben jene Japaner gelernt, mit Stress umzugehen. Mit Hilfe fernöstlicher Entspannungstechniken trainieren sie innere Ruhe und Gelassenheit. „Solche Techniken zu erlernen, ist sehr wertvoll, sie regelmäßig praktizieren aber das Entscheidende“, sagt Steudle aus ihrer Praxiserfahrung. „Und diese Menschen haben gelernt, im Augenblick zu leben“, berichtet sie weiter. Nicht gestern oder morgen, sondern nur im gegenwärtigen Moment, dem ohnehin einzigen Zeitpunkt, in dem „Leben“ möglich ist. Und sie sind dankbar, können sich mit großer Bescheidenheit an kleinen Dingen erfreuen. Sie haben ein gutes Gespür für ihre innersten Bedürfnisse und achten auf diese, ohne deswegen egoistisch zu sein.

Freude und Zufriedenheit erleben jene Über-Hundertjährigen aber auch, indem sie fest eingebunden sind in ihre Familien und eine Gemeinschaft, die von gegenseitigem Respekt getragen ist. „Finden auch Sie Ihr persönliches Ikigai“, wünscht Steudle abschließend ihren Zuhörern. Ganz unabhängig vom Alter. „Machen Sie etwas, das Sie mit Freude erfüllt, und leben Sie Ihre Träume.“