



Ikigai in der Laufbahnpraxis

Auch im Job glücklich werden

von: Marieke Genard

DOI: 10.3278/DVB2201W040

aus: **Berufliche Orientierung. Teil 2**
dvb Forum 01/2022

Erscheinungsjahr: 2022
Seiten 40 - 43

Schlagworte: Coaching, Laufbahngestaltung

Die Coachingmethode Ikigai soll Coachees helfen, ein Lebensgleichgewicht zu finden, in dem ihre Leidenschaft, ihre persönliche Mission, ihre Berufung und ihr Beruf in Einklang gebracht werden. Der Beitrag beschreibt einen Einstieg in die Methode und illustriert diese mit Praxisbeispielen.



Ikigai in der Laufbahnpraxis

Auch im Job glücklich werden

Von **Marieke Genard**

Übersetzung¹: **Ulrike Nachtigäller, Barbara Knickrehm**

Das japanische Wort „Ikigai“ steht für den Ort, an dem alles zusammenwirkt, sodass man glücklich alt werden kann. Als Laufbahncoach arbeite ich mit diesem Modell, um herauszufinden, wie dieser Ort für meine KlientInnen aussehen könnte. Menschen streben nach dem Gleichgewicht, in dem Leidenschaft/Passion, Mission, Berufung und Beruf/Profession in Einklang gebracht werden können. Dann kann die/der KlientIn kompetent, mit Liebe und Wertschätzung seinen Beitrag zur Welt leisten. Der Weg zu diesem Ikigai, dem Grund der Existenz, ist die Suche nach einem Gleichgewicht zwischen all diesen Elementen.

Ein Coachingprozess besteht darin, auf verschiedenen Ebenen Erkenntnisse zu gewinnen. Für mich ist ein erfolgreiches Coaching ein Prozess, in dem sowohl die persönliche Selbsterkenntnis als auch die eigenen Bedürfnisse angesprochen werden, sowie ein Verständnis dafür, was im Umfeld vor sich geht und wie sich dies auf das eigene Funktionieren auswirkt. Ein Coachee mit diesen Erkenntnissen ist bereit, einen Plan für die Zukunft zu machen und Schritte in diese Richtung zu unternehmen.

Das Ikigai hilft dabei, sich ein Bild davon zu machen, wie all diese Teile des Puzzles zusammengehören. Es ist ein Modell, mit dem du untersuchen kannst, wo sich das Ungleichgewicht in deinem Leben befindet. Ich verwende es sowohl zu Beginn des Coachingsprozesses, um ein klares Bild von der Laufbahnfrage zu bekommen und zu schauen, wo Dinge aus dem Gleichgewicht geraten ist, als auch während und zu Ende des Prozesses, um alle Puzzleteile zu einem ausgewogenen Ganzen zusammenzusetzen.

1) Originaltext: Genard, Marieke 2020: Ikigai in de loopbaanpraktijk. In: LoopbaanVisie 3/2020. 22-26

Die Hauptelemente

Das Ikigai ist der zentrale Ort, an dem die vier Hauptelemente zusammenkommen: was man liebt, was die Welt braucht, was man gut kann und wofür man bezahlt wird. Dieses Konzept wurde von Francesc Miralles und Héctor García beschrieben, nachdem sie in Japan Menschen interviewt hatten, die glücklich älter als hundert Jahre geworden waren, und deren Geheimnis sie verstehen wollten. Sie entwickelten ein Schema, in dem sie die vier Elemente integrierten und verschiedene abstrakte Begriffe hinzufügten. Ihr Buch beinhaltet eine breite Palette an Lebensweisheiten, Tipps zu Ernährung und Bewegung, aber vor allem auch zur Lebenshaltung. Diese Ratschläge sind es absolut wert, sie näher anzuschauen. An dieser Stelle werde ich mich aber auf die Punkte konzentrieren, die ich speziell im Laufbahncoaching einsetze und was ich daran zugefügt habe.

Was du liebst

Alles fängt mit der Liebe an und Liebe ist alles. Dies ist der Ort, an dem das Herz schlägt, wo einem warm wird und man gerne sitzt. Was du liebst, kann dich trösten, wenn du unruhig bist. Selbstverständlich sind hier auch die Familie, Freunde und Menschen, die dir nahestehen. Es kann aber auch um Natur und Kunst gehen, um Reisen oder Sport, um Gartenarbeit oder Autos. Es ist eine sehr persönliche Auslegung, die bei einigen KlientInnen sehr weit weg von der Arbeit liegt.

Kurz gesagt, wenn man in das, was man tut, keine Liebe hineinstecken oder dafür empfinden kann, fehlt etwas Wesentliches. Es mag sich bequem anfühlen, aber wenn die Liebe zur Arbeit fehlt, bleibt ein Gefühl der Leere.

Was die Welt braucht

Die Welt, in der wir leben, braucht den Einsatz aller, und darin besteht die Verbindung zwischen dem Individuum und dem weiteren Umfeld. Hier kann die/der KlientIn seinen Beitrag zu einer besseren Welt leisten, mit ihren/seinen Kompetenzen und Talenten, da wo sie/er gebraucht wird. Wer sich die Welt von heute anschaut, sieht, dass es so viel zu tun gibt. Es kann z.B. um den Planeten gehen und darum, was nötig ist, um diesen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es kann aber auch um menschliche Beziehungen gehen, um Frieden und Gleichberechtigung. Oder es geht darum, Schönheit/Kultur in die Welt zu bringen, um Menschen zum Nachdenken zu bringen. Es kann aber auch um die Rechte der Schwächeren gehen und sie zu verteidigen und sich um diese zu kümmern. JedeR hat ihr/sein eigenes Thema, dem sie/er sich besonders verbunden fühlt und sich dafür einsetzen möchte.

Wer nicht sieht, wo sie/er einen Beitrag für die Welt liefern kann, wer den Nutzen seiner Arbeit nicht erkennen kann, kann zwar zufrieden sein, kämpft aber dennoch oft mit einem Gefühl der Bedeutungslosigkeit.

Was du gut kannst

Das dritte Element, worin du gut bist, handelt von den Kompetenzen. Im Laufe der Jahre hat die/der Klient/in bestimmte

Talente und Fähigkeiten entwickelt, die sie/ihn in einer Sache haben gut werden lassen. Eine Kompetenz ist ein Zusammenspiel von Kenntnissen, Fähigkeiten und der richtigen Einstellung. Jemand, der auf seine Fähigkeiten angesprochen wird, kann schnell erkennen, dass er etwas für zu einem Team oder einer Organisation beitragen kann. Dabei ist zu beachten, dass Kompetenzen durch ständiges Üben und Lernen weiterentwickelt werden können. Als Laufbahncoach unterstütze ich die KlientInnen darin, ihre Kompetenzen zu entdecken und in Worte zu fassen.

Jemand, der irgendwo eingesetzt wird, ohne gut darin zu sein, kann dies durchaus als Herausforderung sehen. Dies kann aber auch mit dem Gefühl der Unsicherheit einhergehen, das Stress verursachen kann.

Wofür du bezahlt (oder belohnt) wirst

JedeR muss auch seinen Lebensunterhalt verdienen. In einigen Modellen wird das Wort „bezahlen“ durch das Wort „wertschätzen“ oder „belohnen“ ersetzt. Als Coach stehe ich gerne mit beiden Beinen auf dem Boden und will vermeiden, dass die Menschen sich in unrealistische Träume verlieren. Die Höhe des Lohns und die Form der Bezahlung ist weniger relevant. Es kommt allerdings darauf an, dass die Menschen das Gefühl haben, ihre Arbeit wird gewürdigt, sie werden gesehen und erhalten einen angemessenen Lohn für Ihren Einsatz. Ein Wort des Dankes, eine kleine Wertschätzung kann den Tag retten. Wir wissen auch, dass ein gutes Gehalt bei fehlender menschlicher Wertschätzung schnell zu Frustrationen führen kann. Es geht also sicherlich um beide Aspekte: Wertschätzung kann sich in der Vergütung ausdrücken, aber auch dadurch, dass das Engagement gesehen wird.

Wir stellen fest, dass Menschen große Erfüllung durch ihr Hobby oder ihre ehrenamtliche Tätigkeit erfahren können, aber wenn Geldsorgen die Oberhand gewinnen oder ihre Arbeit nicht wahrgenommen wird, werden sie auch damit nicht glücklich.

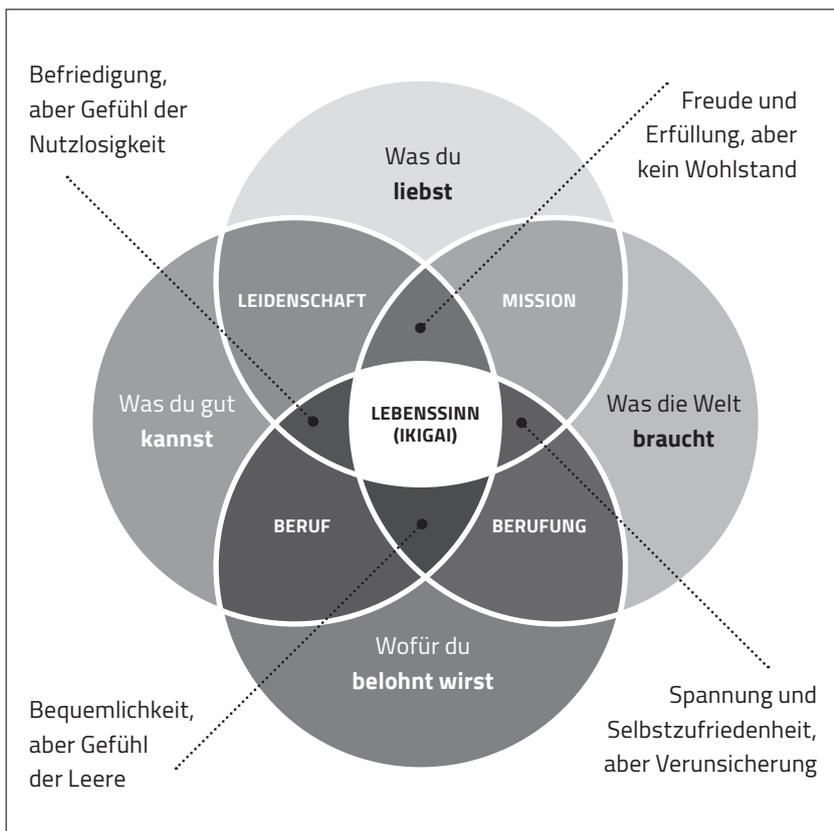


Abb. 1: Modell des Ikigai (japanischen Konzept über den Sinn des Lebens) (Darstellung und Übersetzung in Anlehnung an García & Miralles 2018)



Wo die Schnittmengen liegen

Das Gleichgewicht zwischen den Elementen ist also das, wonach wir suchen, in der Arbeit und im Leben. Die Überschneidungsbereiche zwischen diesen vier Elementen bilden die Flächen, an denen die abstrakten Begriffe ins Spiel kommen.

Leidenschaft/Passion

In dem, was die/der KlientIn gut kann, worin sie/er ihre/seine Talente entwickeln kann und wo ihr/sein Herz schlägt, können wir Leidenschaft finden. Das Wort „Passion“ bezieht sich auf den Antrieb und die Liebe für das, was jemand tut, etwas, wofür das Herz und die Seele brennen. Je mehr Platz der Passion eingeräumt werden kann, umso mehr können wir sie entwickeln und besser werden. Aber Vorsicht, nicht jedeR kennt das Gefühl von Leidenschaft. Vielleicht braucht dies auch nicht jedeR, und es gibt Menschen, die mit Liebe ihre Arbeit machen, in aller Ruhe, allerdings schon an einem Ort, an dem Liebe und Talent zusammenkommen. Dies ist ein Ort, an dem Selbsterkenntnis, Selbsteinsicht und Selbstfürsorge als Werkzeuge eingesetzt werden. Der Platz, an dem du in Verbindung mit dir selbst stehst.

Mission

Wo die Liebe mit dem übereinstimmt, was man in die Welt setzen möchte, liegt die persönliche Mission. Eine Mission wächst mit der Erfahrung und ist das Fundament, auf dem man aufbaut und Maßnahmen ergreift, um in der Welt zu bestehen. Bei der Mission geht es darum, wie die/der KlientIn die Welt sieht und was sie/er damit machen möchte. Eine gelebte Mission kann einem helfen, unter wechselnden Umständen nicht vom Kurs abzukommen. Wer fühlt, warum er tut, was er gerade tut, gibt seinem Handeln einen Sinn und ist in der Lage, seine Richtung immer wieder anzupassen. Hier geht es um das „Warum“, und wir finden die Werte und die Identität, für die die/der KlientIn steht.

Berufung

Wo immer die Welt bereit ist, die/den KlientIn zu schätzen, liegt die Berufung. Der Unterschied zur Mission ist, dass es ein Publikum gibt, das ihren/seinen Beitrag zu schätzen weiß. Ob dies in Form eines Arbeitsgebers der Fall ist, der dafür bezahlt, oder von KundInnen, die kommen, um ein Werk zu lesen, zu sehen oder zu konsumieren. Es gibt einen Bedarf in der Welt, den die/der KlientIn befriedigen kann.

Dies ist der Ort, an dem die Person in Verbindung mit anderen ist, wo sie Teil eines großen Ganzen wird – eines Teams, einer Organisation, einer Gesellschaft.

Beruf/Profession

Schließlich gibt es noch die Schnittmenge zwischen dem, was die/der KlientIn gut kann, und dem, wofür sie/er bezahlt wird. Dort befindet sich die Profession. Es ist ein Missverständnis, dass der Beruf alle Aspekte des Ikigai umfassen muss. Dafür ist Ikigai zu umfangreich und zu vielseitig. Aber genauso wie bei den anderen Schnittmengen ist es wichtig, dass auch der Beruf so nah wie möglich an den Kern des Ikigai wachsen kann.

Dies ist der Ort, an dem die/der KlientIn „handelt“, an dem sie/er mit Tätigkeiten etwas erreicht.

Sinnggebung und der Horizont

Wenn alle Komponenten des Ikigai in einem Coachingprozess geklärt sind, wird das Idealbild, wohin sich die/der KlientIn entwickeln möchte, deutlicher. Gibt es offensichtliche Aspekte, die unter den derzeitigen Arbeitsbedingungen nicht ausreichend berücksichtigt werden? Wenn dies der Fall ist, sollten Aktionen unternommen werden. Dies muss allerdings nicht zwingend im Bereich der „Profession“ sein.

Beispiel: Katrien und Jef

Katrien kann gerade deshalb innovative, nachhaltige Projekte durchführen, weil sie ihren reinen Lebensunterhalt in einer Kaffeebar verdient. Sie arbeitet gerne mit den Händen und hat Freude daran, Gastgeberin zu sein. Auf diese Weise hat sie nach Feierabend noch Energie für die Planung der nächsten nachhaltigen Projekte.

Auf ähnliche Weise kann Jef weiterhin in der Bank in einer Position arbeiten, die ihm nicht zu viel Verantwortung abverlangt. Weil er um fünf Uhr abends die Bürotür hinter sich schließen, seine Gitarre in die Hand nehmen kann, bleibt ihm Zeit, um in aller Ruhe Musik zu machen. Die Bank ist der Ort, an dem er sein Einkommen mit etwas, was er gut kann, sichern kann. Die Gitarre ist seine Leidenschaft. Er hat ein Gleichgewicht gefunden, mit dem er zufrieden ist und das ihm die Möglichkeit gibt, bei der nächsten Beförderung bewusst „Nein“ zu sagen.

Sinn geben in schwierigen Zeiten

In schwierigen Zeiten, wie zum Beispiel im Lockdown, kann Ikigai bei der Sinnsuche eingesetzt werden. Viele Menschen fanden sich während der Zeit der Corona-Pandemie auf einmal zu Hause, ohne Arbeit und Tagesprogramm, wieder. Währenddessen erlebten andere äußerste Anstrengungen und setzten ihre Gesundheit aufs Spiel.

Beispiel: Tania

Tania saß während der Pandemie zu Hause und wollte etwas Sinnvolles für die Welt tun: Kurzerhand holte sie ihre Nähmaschine vom Dachboden und begann, fleißig Mundschutze für das Pflegepersonal zu nähen. Doch dieser gute Wille und dieses Engagement hielten nicht lange an.

Warum sollte sie so viel Mühe in ein Handwerk investieren, das sie überhaupt nicht beherrschte? Wie viele gescheiterte Nähversuche wurden in den Papierkorb geworfen? Wie groß war die Frustration, weil das Nähen nicht reibungslos verlief? Diese ganze Bastelei war nicht ihr Ding. Sie würde viel lieber lustige Cartoons über die Situation in der Welt zeichnen. Hier konnte sie ihre Zeichenkünste einsetzen, ihre Liebe zur Kunst einen Platz geben und trotzdem ein Lächeln in die Welt bringen, und ihre Instagram-Seite war voller Likes. Als sie wenig später den Auftrag erhielt, eine Reihe von Corona-Cartoons für die Zeitung anzufertigen, konnte sie ihr Glück kaum fassen.

Fazit

Beim ikigai geht es darum, ein gesundes Gleichgewicht im Leben zu finden, in dem die vier Elemente ausreichend Raum bekommen und in dem alle Aspekte einer Person einen Platz bekommen. Als Coach helfen Sie dabei, danach zu suchen, wo die Balance im Leben eines Menschen gestört ist, alle Elemente zu identifizieren und zum Schluss die Puzzleteile neu zu sortieren. Ikigai zu erreichen ist wie das Wandern in Richtung der Sonne am Horizont. Schritt für Schritt kommt man der Sonne näher, obwohl man weiß, dass man sie niemals erreichen kann. Dennoch hilft die Sonne, die Richtung des Weges zu bestimmen und den Weg zu beleuchten.

Quelle

Miralles, Francesc und García, Héctor 2016: Ikigai: het Japanse Geheim voor een Lang en Gelukkig Leven (Übersetzung Jacqueline Visscher). Amsterdam: Meulenhof Boekerij

Deutschsprachige Literatur und Materialien

Landsiedel, Stefan 2020: Ikigai – Modell, um den Sinn im Leben zu finden. Landsiedel NLP Training. <https://www.landsiedel-seminare.de/coaching-welt/wissen/coaching-tools/ikigai.html> (Zugriff am 27. 10. 2021).

Miralles, Francesc und García, Héctor 2018: Ikigai - Gesund und glücklich hundert werden. Berlin: Ullstein Buchverlage GmbH.

Schwarz, Anastasia 2021: Ikigai - der Sinn des Lebens, die wegweisende Philosophie aus Japan mit der du deiner eigenen Bestimmung folgen und deine Passion mit Leichtigkeit leben kannst. Soest: Sinaveria Verlag.

Widmeyer, Frank 2016: Coaching-Tool: Ikigai-Fragebogen. Frank Widmayer Consulting & Coaching. https://frank-widmayer.de/wp-content/uploads/2016/12/Tool_und_Arbeitsblatt_Ikigai.pdf (Zugriff am 27. 10. 2021).



Marieke Genard arbeitet seit 2004 als Laufbahncoach. Sie schaut mit einem wertschätzenden, analytischen Blick und arbeitet mit Geschichten als rotem Faden in ihrer Coachingpraxis.

Marieke war Koordinatorin und Mitbegründerin von „Werk met Zin“, folgt aber nun ihrem eigenen Ikigai: Coaching und Schreiben haben wieder einen prominenten Platz in ihrem Leben eingenommen.

www.mariekegenard.be

Foto: Koen Broos

BUCHTIPP**Ikigai****Gesund und glücklich hundert werden**

Francesc Miralles, Héctor García (Kirai)
Aus dem Spanischen übersetzt von Maria Hoffmann-Dartevelle.

Ullstein Buchverlage GmbH

224 Seiten

ISBN: 9783548746654

ullstein-buchverlage.de

