

Beth Kempton

WABI SABI

Die japanische Weisheit
für ein perfekt
unperfektes Leben

Warum Wabi-Sabi?

In den vergangenen Jahren hat unser Lebenstempo stark zugenommen. Unser Stressempfinden hat sich wahnsinnig gesteigert, und wir sind immer versessener auf Geld, Status, das äußere Erscheinungsbild sowie die grenzenlose Anhäufung von Kram geworden. Unsere Unzufriedenheit wächst, während wir uns immer härter pushen und immer mehr Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten versuchen. Wir sind überarbeitet, überspannt und überfordert.

Den Großteil eines Jahrzehnts habe ich damit verbracht, Menschen beim Umschichten ihrer Prioritäten zu helfen, damit ihr Leben wieder mehr im Einklang mit den Dingen ist, die ihnen wirklich am Herzen liegen. Und ich habe gesehen, wie viele von uns sich krank machen durch übermäßige Verpflichtungen, ständiges Vergleichen,

innere Kritik und negative Selbstgespräche. Wir schlafwandeln mit benebelten Sinnen durch unsere Tage, sind viel zu sehr eingesperrt in irgendwelchen Boxen, schenken Promis, Werbung und sozialen Medien mehr Beachtung als der Erkundung des eigenen Lebens in all seiner Fülle.

Seit geraumer Zeit vernehme ich das lauter werdende Rumoren einer Revolution der Langsamkeit, einer Sehnsucht nach einem einfacheren, sinnhafteren Leben. Je mehr erschöpfte, hilflose und unglückliche Menschen mich erreichten, desto mehr wuchs mein Bedürfnis nach einer neuen Herangehensweise an solche Probleme und nach leicht zugänglichen Werkzeugen, die uns helfen, ein authentischeres und erfüllteres Dasein zu führen.

Das rief mir die tief liegende Anmut, Ruhe und Wertschätzung in Erinnerung, die

ich nirgendwo außerhalb Japans angetroffen habe und die auf im kulturellen Kimono versteckte Lebensweisheiten hindeuteten. Ich hegte den Verdacht, dass das Ganze etwas mit dem schwer greifbaren Konzept von Wabi-Sabi zu tun hatte, also begab ich mich auf die Suche nach der verborgenen Wahrheit.

Wie lässt sich das undefinierbare definieren?

Wie bereits erwähnt, ist eine Begriffsbestimmung von Wabi-Sabi ein schwieriges Unterfangen. Es ist ein bisschen wie mit der Liebe – ich kann Ihnen sagen, was ich glaube und wie sich das Ganze für mich anfühlt, doch erst wenn Sie es am eigenen Leib erfahren, wissen Sie wirklich, worum es geht. Die Gespräche, die ich mit Japanern zu diesem Thema geführt habe, begannen

beinahe ausnahmslos mit den Worten: »Wabi-Sabi? Hmmm ... Schwer zu erklären.« Im Grunde genommen haben die meisten nie versucht, den Begriff zu beschreiben, und sehen auch keine Notwendigkeit dafür. Sie sind damit aufgewachsen. Es ist ihre Art, durchs Leben zu gehen und das Schöne zu begreifen. Sie ist ihnen regelrecht eingepflanzt worden.

Da ich mich jedoch nicht so leicht abschrecken lasse, machte ich weiter. Na ja, das heißt, ich wartete, ich schaute und ich lauschte. Je mehr Raum ich den Menschen für das Erkunden dieses Unausgesprochenen ließ, das ihnen so vertraut war, desto interessanter wurde es. Es folgten Metaphern und Handgesten und geneigte Köpfe. Hände auf dem Herzen und lange Pausen und wiederholte Hinweise auf Tee und Zen und die Natur. Das Gespräch endete fast immer

mit den Worten: »Ihr Buch muss ich unbedingt lesen.«

Tatsache ist, es gibt in der japanischen Sprache keine allgemeingültige Definition für Wabi-Sabi. Jeder Versuch, diesen Begriff zu beschreiben, wird notgedrungen subjektiv sein.

Meine eigene ungewöhnliche, subjektive Wahrnehmung ist die einer Japanologin und Lebensberaterin. Bei meinem Versuch, aus den Prinzipien von Wabi-Sabi eine Reihe zugänglicher Lebensweisheiten zu ziehen, habe ich mit Menschen quer durch die Gesellschaft gesprochen, habe Bücher in alten Bibliotheken gewälzt, Museen besucht, in schattigen Tempeln meditiert, Teeschalen in Händen gehalten, Zeit in der Natur verbracht und bin durch jahrhundertealte japanische Architektur spaziert. Nach Hunderten Gesprächen und umfassenden