

AKEMI TANAKA
Die Kraft des Chōwa

AKEMI TANAKA

Die Kraft
des
CHŌWA

Der japanische Weg
zu innerer und äußerer
Harmonie

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

GOLDMANN

Dieses Buch erschien erstmals 2019 unter dem Titel
»The Power of Chōwa« bei Headline Home, einem Imprint von
Headline Publishing Group in London, Großbritannien.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2021

© 2021 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Originalausgabe: © 2019 Akemi Tanaka

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,
nach einer Idee von Siobhan Hooper

Umschlagmotiv: © Shutterstock

Foto Autorin Klappe hinten: © Andrew Clement

Lektorat: Nadine Lipp, Berlin

JG · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22313-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Anmerkung der Übersetzerin

Die Umschrift der japanischen Namen und Begriffe wurde nach der Hepburn-Methode vorgenommen. Als Faustregel gilt, dass die Vokale wie im Deutschen ausgesprochen werden, die Konsonanten wie im Englischen (z. B. »shi« als »schi« und »chi« als »tschi«, »tsu« als »zu«). Vokale mit einem Längungsstrich (z. B. ō) werden lang gesprochen, alle anderen kurz.

Für Rimika und Richard



Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
Teil I: Das eigene Gleichgewicht finden	23
1 Türen öffnen	25
<i>Wie Sie durch kleine Alltagsdinge natürliche Harmonie in Ihrem Heim schaffen können</i>	
2 Den eigenen Teil beitragen	48
<i>Wie Sie über Ihre familiären Rollen ins Gleichgewicht finden</i>	
3 Finanziell in Balance kommen	66
<i>Wie Sie Ihre Ausgaben kontrollieren und sich (und anderen) mit dem gesparten Geld eine Freude machen können</i>	
4 Den eigenen Stil finden	77
<i>Wie Sie Ihren persönlichen Stil auf Zeit, Ort und Gelegenheit abstimmen</i>	
Teil II: Mit den anderen in Harmonie leben	105
5 Auf andere hören, sich selbst kennen	107
<i>Wie Sie mit Ihren Emotionen umgehen und so Ihre Beziehung zu anderen Menschen (und sich selbst) verbessern</i>	

6	Das Lernen lernen und Lehrer lehren	126
	<i>Wie Sie das Gelernte nutzen, aus Erfahrung lernen und Ihr Wissen in die Praxis umsetzen</i>	
7	Balance ins Arbeitsleben bringen	144
	<i>Wie Sie am Arbeitsplatz für Harmonie sorgen und echten Wandel vorantreiben können</i>	
8	Größere Veränderungen anstoßen	164
	<i>Wie wir den Wandel in der Welt anstoßen</i>	

Teil III: Gleichgewicht in zentralen

	Lebensbereichen	179
9	Eine harmonische Ernährung	181
	<i>Wie Sie sich auf japanische Weise ausgewogen ernähren und so den Grundstein für ein langes, gesundes Leben und eine nachhaltige Ernährung legen</i>	
10	Im Einklang mit der Natur leben	198
	<i>Wie wir uns auf die Natur einstellen, unseren Platz in ihr begreifen und dem Klimawandel begegnen können</i>	
11	Eine Liebe auf lange Sicht	214
	<i>Wie Sie auch in der Liebe starke Bande knüpfen können</i>	
12	Jede Begegnung ist kostbar	231
	<i>Was uns die uralte Kunst der Teezeremonie über Tod, Katastrophen und deren Überwindung lehren kann</i>	

	Nachwort	255
	Dank	261
	Anmerkungen	263
	Quellen	273
	Stichwortverzeichnis	277



Liebe Leserin, lieber Leser,
mein Name ist Akemi Tanaka und ich möchte Ihnen in diesem Buch einen traditionellen japanischen Weg zum inneren Gleichgewicht vorstellen: *chōwa*.

Akemi, mein Vorname, bedeutet: »klug und schön«. Tanaka, mein Familienname, bedeutet »inmitten der Reisfelder«. Das passt ganz gut, denn ich kam im ländlichen Saitama zur Welt, das damals Teil der Provinz Musashi war. Meine Eltern lebten in einer kleinen Stadt am Rand von Tokio. Meine Familienangehörigen sind stolze Abkömmlinge eines hochgestellten Samurai-Geschlechts, das im 15. Jahrhundert an der Seite des Kriegerpoeten Ōta Dōkan gekämpft hat. Er war es, der das alte Edo-jō erbaut hat, die Burg, auf deren Gelände heute der Kaiserpalast von Tokio steht.

Nach einer traditionellen Erziehung lernte ich an einem Mädchenpensionat in Tokio westliche Etikette, bevor ich an die Saitama University ging. Es war eine unglaublich aufregende Zeit. Ich studierte Englische Literatur und wollte Lehrerin werden. Abends jobbte ich in einem Kino im lebendigen Ginza-Viertel von Tokio. Dort lernte ich meinen ersten Ehemann kennen, einen jungen Arzt aus der höheren japanischen Gesellschaft. Bald lernte ich Diplomaten kennen, Unternehmenschefs und Mitglieder der kaiserlichen Familie. Die Feinheiten

der japanischen Teezeremonie begeisterten mich, ich war fasziniert von den formalen Kodizes der japanischen Elite. All das war ein Riesenabenteuer für mich. Ich fühlte mich ein wenig wie Eliza Doolittle im Musical *My Fair Lady*.

Allerdings hatte ich einige Zweifel, was meine Ehe anging. Ich ging all den Arbeiten nach, die Frauen seit Generationen vom öffentlichen Leben fernhalten – Kochen, Putzen, Nähen und Flickern. Dabei überlegte ich oft, wie ich für mich und meine kleine Tochter etwas ändern könnte. Die Veränderung kam dann überraschend schnell. Mein Mann und ich trennten uns. Die Scheidung machte mich zur sozial Geächteten – in den 1980er-Jahren war eine Scheidung in Japan eine Seltenheit. Alleinerziehende Eltern gab es fast nicht. Ich war bestürzt und wusste nicht, was ich anfangen sollte. Angesichts dieses abrupten Umbruchs fühlte ich mich wie gelähmt.

Doch dann erinnerte ich mich an eine Art zu denken, die ich schon als Kind angewandt hatte. Es ging im Wesentlichen darum, dass man sein Augenmerk zunächst auf das Gleichgewicht im eigenen Geist richtet (Was geht in mir vor?), um in einem nächsten Schritt das spezielle Gleichgewicht in einem Raum zu erfassen (Was geht mit den anderen Menschen vor?). Diese Art zu denken blieb mir auch erhalten, als ich beschloss, mir auf der anderen Seite des Erdballs eine Existenz aufzubauen, ein neues Leben in England. Diese Art zu denken war für mich wie ein Schwert, das neben mir schlief, bis ich die Kraft haben würde, es zu schwingen. Es handelte sich um die Weisheit des Chōwa.

Man übersetzt den japanischen Begriff *chōwa* gewöhnlich einfach mit Harmonie. Doch die japanischen Schriftzeichen, die ihn bilden, bedeuten wörtlich: die Suche nach dem Gleichgewicht. Chōwa bietet Strategien zur Problemlösung, die uns helfen, die widerstreitenden Kräfte, mit denen das Leben uns

so oft konfrontiert, in Balance zu bringen: zu Hause, in der Arbeit, in der Schule und in unseren persönlichen Beziehungen.

Irgendwann fing ich an, anderen Menschen die Kunst des Chōwa zu vermitteln. Ich gab Stunden bei mir zu Hause, später dann in größeren Gruppen oder an Schulen und Universitäten. Bald kamen Einladungen zu Vorträgen in Radio und Fernsehen dazu. Je mehr ich unterrichtete, desto mehr war ich überzeugt, dass die Ideen, Methoden und Denkweisen, die mir geholfen hatten, als Lektionen in der Kunst des Chōwa gelten konnten. Ich war zutiefst überzeugt, dass die Prinzipien des Chōwa auch anderen helfen würden.

Chōwa ist kein wohlgehütetes japanisches Geheimnis. Es ist eher eine Art Philosophie, eine Sammlung von Methoden, die unsere Art, uns selbst und andere zu sehen, verändern kann. Letztlich geht es um eine Weltsicht, die man lehren – und lernen – kann. Sich diese uralte Kunst anzueignen erfordert freilich eine bewusste, achtsame Anstrengung. Dann aber hilft Chōwa uns auch bei ganz alltäglichen Sorgen: Wie wir unser Heim in Ordnung halten, wie wir eine gute Work-Life-Balance herstellen oder eine dauerhafte Beziehung eingehen können. Chōwa lehrt uns, mit Herausforderungen umzugehen, etwa wenn liebe Menschen sterben oder Naturkatastrophen über uns hereinbrechen, es lehrt uns, wenn wir mutig für unsere Überzeugungen eintreten oder anderen Menschen beistehen wollen.

Heute lebe ich in London. Ich bin in BBC-Sendungen ebenso aufgetreten wie auf Channel 4. Berichte über mich waren im *Guardian* und dem *Daily Telegraph* zu lesen. Ich habe Vorträge an den Universitäten von Oxford und Cambridge gehalten sowie im Victoria and Albert Museum in London. Für die

Arbeit meiner Stiftung *Aid For Japan* – die ich nach dem Tsunami von 2011 gegründet habe, um Waisenkindern zu helfen – verlieh mir die damalige britische Premierministerin Theresa May den Preis »Points of Light«.

Ich hoffe, Sie werden einige der Lektionen in diesem Buch ebenso nützlich finden wie ich. Habe ich sie einst für absolut selbstverständlich gehalten, so bin ich jetzt, wo ich so viele Menschen in der Kultur meines Landes unterrichtet habe, von den Dingen, die ich hier mit Ihnen teilen werde, beeindruckter als je zuvor.

Akemi Tanaka



Einführung

Zwei Pilger folgen einer langen, langen Straße. Der eine trägt einen Strohhut mit breiter Krempe, der andere nicht. Es ist ein glühend heißer Tag. Das Gezirp der Grillen ertönt beinahe ohrenbetäubend. Keiner der Pilger spricht mit dem anderen auch nur ein Wort. Sie gehen nebeneinander her, jeder lässt dem anderen Raum für seine Gedanken. Nachdem sie eine Zeit lang still nebeneinander hergegangen sind, nimmt der eine Pilger seinen Hut ab und bindet ihn an seinen Rucksack. Dann setzen sie Seite an Seite ihren Weg fort.

Inspiziert von *Bushidō – the Soul of Japan*¹

Was ist Chōwa?

Ich war immer schon der Ansicht, dass die Übersetzung mit »Harmonie« nicht ganz passend ist. Für mich klingt das nach breitem Lächeln und Flower-Power-Sprüchen aus den 1970ern, nach verstaubten Porzellanengeln auf dem Kaminsims älterer Verwandter und den Behauptungen von Schönheitswettbewerbsfinalistinnen, die erklären, sie würden jeden Abend für den Weltfrieden beten. Ob es nun um Religion

oder Beziehungen geht, diese Übersetzung verweist in meinen Augen auf ein illusorisches, traumhaftes Idealbild – nichts, was die meisten Menschen tatsächlich verwirklichen möchten.

Der japanische Begriff *chōwa* kann zwar mit »Harmonie« übersetzt werden, aber es geht dabei um etwas, das viel praxisorientierter ist. *Chōwa* ist eine Art der Lebensführung. Etwas, das man aktiv tun kann. Daher wäre es richtiger, *Chōwa* nicht mit »Harmonie« zu übersetzen, sondern besser mit »Streben nach Harmonie« oder »Suche nach Gleichgewicht«.

Die japanischen Zeichen für *Chōwa* sehen so aus:

調和

Das erste Zeichen – *chō* – bedeutet »Suche«.

Das zweite Zeichen – *wa* – bedeutet »Gleichgewicht«.²

Chō ist ein einfaches Zeichen, aber es ist gleichwohl vielschichtig. Es kann ganz wörtlich verwendet werden, zum Beispiel für das Verb »suchen«, wenn wir unsere Schubladen durchstöbern, weil wir etwas verlegt haben. Aber es gilt auch für die Suche im übertragenen Sinn, wenn wir etwa unser Gedächtnis nach Inspirationsquellen durchforsten. Das Zeichen steht aber auch für ein anderes Verb, nämlich »vorbereiten«. In dieser Bedeutung steht es für das »Herstellen der Ordnung« bzw. die Vorbereitung auf eine bevorstehende Herausforderung. Und schließlich besitzt *chō* wie der Begriff »Harmonie« auch eine musikalische Bedeutung. Stellen Sie sich vor, wie ein Orchester sich aufeinander einstimmt. Der japanische Begriff dafür ist *chō gen*, wörtlich »jemandes Bogen lesen«. Das Zeichen *chō* ist mit dieser Art des Einstimmens eng verknüpft: Es steht in dieser Bedeutung für eine Reihe kleiner Schritte der Anpassung, mit denen wir

den richtigen Ton finden, bis die verschiedenen Stimmen der Instrumente harmonisch zusammenklingen.

Wa heißt auch »Frieden«. Das kann ein Zustand von Ruhe und Stille sein – wie in einer friedlichen Atmosphäre oder auf ruhiger See. Als Verb benutzt steht es für den bewussten Akt des Friedensstiftens oder den Ausgleich zwischen zwei oder mehr Gegensätzen – ob diese nun zwischen Menschen, Kräften oder Ideen bestehen. Und zwar zum Zwecke der besseren Zusammenarbeit. Als Verb hat dieses Wort einen aktiven Beiklang – es steht also nicht nur für »Frieden« (der sich im Substantiv ausdrückt), sondern für einen Akt des Ausgleichs, der Mäßigung und des Milderns. Und schließlich bezieht sich das *wa* in *chōwa* auf Japan selbst, vor allem auf das traditionelle Japan. Japanische Kleidung heißt *wa-fuku*, der japanische Stil ist *wa-fū* und *washoku* meint sowohl »japanische Kochkunst« als auch »ausgewogene Ernährung«. Dasselbe *wa* findet sich auch in *Reiwa*, der Bezeichnung für jene Zeit, die am 1. Mai 2019 begann, als Kaiser Naruhito den Thron bestieg.³ *Reiwa* heißt »schöne Harmonie« oder »das Trachten nach Harmonie«.⁴

Wenn wir nun *chō* und *wa* zusammensetzen, dann heißt das »die Suche nach Gleichgewicht« – und zwar auf höchst japanische Weise.

In der japanischen Alltagssprache verwenden wir *chōwa* als Substantiv – in etwa wie *harmony* im Englischen. Andererseits können wir *chōwa* auch als Verb benutzen. Dann hat es einen weniger musikalischen Charakter als das Verb »harmonisieren« und es ist weniger spirituell aufgeladen als »harmonieren«. Es klingt eher alltäglich und nachvollziehbar und hat etwas von »im Fluss sein«. Wie alles, was wir lernen – ob eine Kampfkunst oder ein Instrument –, ist *chōwa* etwas, was wir üben können, um darin besser zu werden.

Das Land des Wa

Chōwa lehrt uns vor allem, uns um praktische Lösungen zu bemühen. Ob nun im persönlichen Leben, in der Familie oder im weiteren sozialen Umfeld, es geht bei der Kunst des Chōwa um die Suche nach friedlichen Wegen zum Gleichgewicht. Sie verlangt von uns, unsere eigenen Bedürfnisse objektiv zu sehen und sie mit den Bedürfnissen und Wünschen anderer in Einklang zu bringen, um echten Frieden zu schaffen. Dieser Ansatz erfordert wahre Demut. Es geht dabei um den Respekt vor anderen ebenso wie um die Achtung vor uns selbst.

Diese Art zu denken war jahrhundertlang das Herzstück des japanischen Lebens. Das *Buch Wei* ist ein Geschichtsbuch aus dem nördlichen China (damals die Provinz Wei) des 3. Jahrhunderts, und es beschreibt die ersten Begegnungen mit Japan, das die Chinesen zu jener Zeit das Land des Wa nannten. Reisende aus China, die Japan im 3. Jahrhundert bereisten, schrieben, dass die Menschen im Lande Wa »sich vor wichtigen Leuten verbeugen, um ihre Achtung zu zeigen. Sie sind Besuchern gegenüber freundlich und respektvoll.«⁵ Die Tagebucheinträge der Reisenden wurden sodann ins *Buch Wei* aufgenommen. Sie beschreiben auch die japanische Sitte des Schenkens, die Tatsache, dass die Bewohner des Landes Wa ihre Hände zusammenlegen, wenn sie beten, und dass sie rohen Fisch verzehren – lauter Gebräuche, die sich in Japan bis heute erhalten haben.

Unser kostbarster Schatz

Etwa 300 Jahre später herrschte Prinz Shōtoku Taishi über ein gespaltenes Land. Er hatte aus China moderne Formen der Regierung eingeführt, setzte auf neueste landwirtschaftliche Erkenntnisse und eine neue Religion, den Buddhismus. Die Anhänger der traditionellen japanischen Shinto-Religion kamen mit dem neuen Glauben nicht zurecht. Im Shinto – »dem Weg der Götter« – stehen die Schönheit der Natur und die rituelle Anbetung der Naturgeister und Ahnen, der *kami*, im Mittelpunkt. Der Buddhismus mit seinem Konzept der Erleuchtung und seinen hohen ethischen Anforderungen wurde letztlich nur von der gebildeten Elite verstanden. Aber Prinz Shōtoku schaffte es, dass die Anhänger beider Religionen friedlich zusammenlebten. Er erließ eine Verfassung, wonach der Buddhismus und der Shintoismus nebeneinander praktiziert werden konnten.

Im ersten Artikel dieser Verfassung heißt es:

以和爲貴、無忤爲宗。
人皆有黨。亦少達者。

»Harmonie ist unser kostbarster Schatz.

Streit sollte vermieden werden. Wir haben alle unsere eigenen Ansichten, aber nur wenige von uns sind weise.«

Shōtoku Taishi (574–622)⁶

Bis zum heutigen Tag existieren Buddhismus und Shintoismus nicht nur nebeneinander, sondern befruchten sich gegenseitig. Die Japaner sehen sich als Shinto- oder Buddhismus-Anhänger, als beides oder als keines davon. Die Seele des modernen Japan entstand im Kontext dieser friedlichen, positiven Reaktion auf

etwas, das sehr leicht zu blutigen Kriegen und Katastrophen hätte führen können: Man stellte den Einklang höher als persönliche Vorlieben oder Eigeninteressen, höher sogar als die jeweils bevorzugten Überzeugungen des Glaubens. Die Aufrechterhaltung dieser beiden Glaubenssysteme führte zur Entwicklung einer einzigartigen Kultur: Die Verehrung für die Kräfte, die unsere Natur hervorbringen und beherrschen, steht gleichwertig neben der ethischen Verpflichtung gegenüber anderen Menschen.

Warum ist Chōwa heute noch von Bedeutung?

Vieles von dem, was Reisende an Japan heute noch reizvoll und spannend finden, schlägt sich in den Lektionen des Chōwa nieder. Vielleicht haben Sie ja schon entsprechende Geschichten gehört, wie die von den japanischen Footballfans, die am Ende jedes Spiels dableiben, um das Stadion zu säubern. Oder Filmaufnahmen von japanischen U-Bahnen gesehen, in denen selbst in Stoßzeiten jeder Reisende bemüht ist, eine Atmosphäre der Ruhe und Stille zu schaffen.

Seit ich Japan verlassen und mir in England ein neues Leben aufgebaut habe, sehe ich einige Aspekte der japanischen Kultur in anderem Licht, mitunter auch recht kritisch. Und doch! Jedes Mal, wenn ich Menschen von meiner Kultur und meinem Land erzähle, komme ich immer wieder auf die schlichten Schritte zurück, die uns ins Gleichgewicht bringen. Es gibt einige praktische Lektionen, mit denen wir alle unseren Alltag ausbalancieren können.

Nach Gleichgewicht zu streben und es gar zu finden ist heutzutage leichter gesagt, als getan. Wir haben eher das Gefühl,

kein bisschen Zeit zum Innehalten und Nachdenken zu haben. Vielleicht haben wir den Eindruck, dass wir dem Leben eher wie Automaten begegnen: Wir lassen uns nicht auf unsere Familie ein und hoffen, dass mögliche Schwierigkeiten sich von selbst erledigen. Wir machen endlos Überstunden, obwohl es uns längst egal ist, mit wem wir zusammenarbeiten. Wir nehmen uns nicht genug Zeit für uns selbst oder unsere Lieben. Wir kaufen und kaufen und kaufen in der Hoffnung, dass all der Kram, den wir ansammeln, unser Leben ein bisschen schöner und leichter macht, ja, dass er uns eine Art »Instant-Gleichgewicht« beschert. Wir versuchen krampfhaft zu vergessen, welche Auswirkungen unser Verhalten auf Natur und Umwelt hat, vor allem die Tatsache, dass mittlerweile die Stabilität unseres Planeten bedroht ist. Es ist höchste Zeit, dass wir uns umeinander kümmern, dass wir tief durchatmen und ein bisschen Ruhe in unser Leben bringen. Nur dann ist uns ein vernünftiger Blick möglich auf das, was in uns vorgeht – und mit den Geschöpfen um uns herum. Das *chō* in Chōwa – das »Suchen« und »Vorbereiten« – ist der erste Schritt zum Gleichgewicht.

Dann kommt das *wa* von *chōwa*: ein Weg, um »aktiv Frieden zu bringen«. Zu Beginn dieser kurzen Einführung habe ich davon gesprochen, welche Vorstellung »Harmonie« als Substantiv erweckt: ein Zustand in weiter Ferne, ein Ideal, das fast unmöglich scheint, eher eine Art Illusion. Harmonie als Verb aber heißt, dass wir »in Harmonie« leben, mit uns selbst und mit anderen. Nur dann erkennen wir, dass es Dinge gibt, die wir alle tun können. Dann wird uns klar, dass wir zu einem Gleichgewicht – am Arbeitsplatz, in unseren persönlichen Beziehungen und in der Gesellschaft insgesamt – nur dann finden, wenn wir aktiv nach Lösungen suchen und nie vergessen, dass wir alle gemeinsam diesen Planeten bewohnen.

Ich glaube, dass wir alle von der Denkweise des Chōwa profitieren können – heute mehr denn je.

Ich würde mir wünschen, dass Sie beim Lesen dieses Buches eines im Gedächtnis behalten: dass die Kunst des Chōwa die Verpflichtung beinhaltet, so großherzig und mutig auf unsere Umwelt zu reagieren, wie es der Pilger in der zu Anfang erzählten Fabel tut. Es geht dabei um die Offenheit anderen Lebewesen gegenüber, damit wir ihr Leid ebenso mitfühlen wie ihre Freude. Und um die Einsicht, dass wir alle denselben Weg gehen: den der Suche nach dem Gleichgewicht.

Wegmarken des Chōwa

Ich glaube nicht, dass die Ideen, die ich hier mit Ihnen teilen möchte, komplizierte Erklärungen erfordern. Nichtsdestotrotz werde ich mein Bestes tun, um Ihnen die mitunter recht facettenreichen japanischen Sprichwörter zu erläutern, die Sie in diesem Buch finden werden. Wenn ich Ihnen Beispiele aus meinem Leben gebe oder dem meiner Freunde bzw. Familienmitglieder, deren Dasein von dem Ihren grundlegend verschieden scheint, werde ich versuchen, diese Erfahrungen auf universelle Grundsätze zurückzuführen. Ich werde Ihnen auch Gelegenheit geben, inezuhalten und über das Gelesene nachzudenken, zum Beispiel, indem ich Ihnen Fragen stelle oder kurze Zusammenfassungen gebe. Darum soll es in diesem Buch gehen:

- Wie Sie Bereitwilligkeit, Flexibilität und Durchhaltevermögen zu Ihren Alltagsqualitäten machen, um ins Gleichgewicht zu kommen.

- Wie Sie für andere ein offenes Herz bewahren und so besser mit schwierigen Gefühlen umgehen können.
- Wie kleine Veränderungen in unserer Ernährung und im Umgang mit der Natur einen Ausgleich in Geist, Körper und Seele herbeiführen.
- Wie Sie Tod und Unglücksfällen begegnen und sich auf das Schlimmste vorbereiten können im Wissen, dass es durchaus eintreten kann. Und wie Sie danach zurück auf Ihren Weg finden.

Teil I

Das eigene
Gleichgewicht finden

第一章

自分の調和を見つける

Türen öffnen

*Vor jeder Tür
Schmutz von Holzsandalen.
Es ist wieder Frühling.*

Issa (1763–1827)⁷

In Japan stehen einige der weltweit ältesten Holzbauten, darunter auch viele traditionelle Wohnhäuser. Wenn auch vielen dieser Bauten eine strenge Eleganz eigen ist, so sind sie doch nicht immer unbedingt das, was man »schön« nennt. Es ist aber nicht so sehr die minimalistische Anmutung oder die gefällige Schlichtheit des *wabi-sabi*, die ich daran als spezifisch japanisch empfinde. Es ist vielmehr die Art und Weise, wie jeder einzelne Raum, jedes einzelne Möbelstück darin als praktische Übung in Vorbedacht und Planung gelten kann, als Trachten nach Gleichgewicht – mit der Natur, mit den Rhythmen des familiären Lebens und mit der Harmonie des Hauses selbst.

Lassen Sie mich Ihnen nun einige zentrale Chōwa-Grundsätze vorstellen, die sich von den Holzbalken, den papierbespannten Schiebetüren namens *shōji*, den *Tatami*-Bodenmatten und den täglichen Abläufen ableiten, die aus einem japanischen Haus ein Heim machen. Das sind Lektionen darüber, wie wir in

unseren Häusern leben, aber auch darüber, wie wir dem Ort, an dem wir leben, etwas zurückgeben. Letzteres verlangt von uns, dass wir unserem Zuhause unsere Dankbarkeit mit Mitteln bezeigen, die Sie zunächst vielleicht als verwunderlich empfinden: die Toilette zu putzen, einen Raum für einen unerwarteten Gast schön herzurichten, unsere Wäsche zu trocknen, ein Bad zu nehmen oder nach Hause zu kommen.

Einige der Schlüssellektionen des Chōwa, zu deren Reflexion ich Sie hier anregen möchte, sind:

- **Achte die Rhythmen deines Heims.** Ich möchte, dass Sie sich Gedanken machen, was jeder Raum möglicherweise braucht, welchen tieferen Sinn Ihre täglichen Verrichtungen tatsächlich haben könnten. Wenn wir uns darauf besinnen, was unser Heim von uns braucht, können wir lernen, uns in unserem Zuhause wirklich daheim zu fühlen.
- **Bring dein Zuhause in Harmonie mit der Natur.** Beim Chōwa geht es darum, dass wir die Welt so nehmen, wie sie ist. Das heißt, wir müssen Mittel und Wege finden, uns mit dem Auf und Ab, den Gezeiten des Daseins zu versöhnen. Wir müssen Alter und Vergänglichkeit akzeptieren. Wir müssen akzeptieren, dass uns aus heiterem Himmel ein Unglück widerfahren kann. Ich werde Ihnen aber auch einige Möglichkeiten vorstellen, wie Sie die Welt der Natur in Ihr Alltagsleben hereinholen können.

Wabi-sabi und *Chōwa* – was ist der Unterschied?

Das japanische Haus übt seit Jahrhunderten eine grenzenlose Faszination auf Innenraumgestalter und Architekten aus. Ich möchte hier nicht über altbekannte Dinge sprechen, zumal bestimmte Konzepte wie der japanische Minimalismus und das Prinzip des *wabi-sabi* einigen meiner Leserinnen und Lesern vielleicht schon bekannt sind. Ehe ich Sie im Anschluss durch ein japanisches Haus führe, möchte ich Ihnen den Unterschied zwischen *Chōwa*, dem Streben nach Gleichgewicht, und *Wabi-Sabi* aufzeigen. Letzteres steht für die Schönheit des Unvollkommenen, Zerbrechlichen bzw. für natürliche Schlichtheit.

Wabi-Sabi • Was ist Wabi-Sabi? Es bedeutet so viel wie zerbrechliche Schönheit oder natürliche Einfachheit, Schlichtheit. In diesem Begriff drückt sich das Wissen aus, dass nichts von Dauer ist und alles einmal zu Ende geht. Viele große Werke der japanischen Kunst und Dichtung sind von diesem buddhistischen Konzept inspiriert, das auch die Architektur und die Innenraumgestaltung japanischer Häuser beeinflusst hat.⁸

In diesem Zusammenhang fällt mir sofort der japanische Schriftsteller Jun'ichirō Tanizaki ein. In seinem Buch *Lob des Schattens* drängt er seine Leser, doch nicht die traditionelle Eleganz und melancholische Schönheit alter japanischer Häuser zu vergessen – er begeistert sich für die Maserung alter Holzdielen und den Anblick von Regen, der den bemoosten Fuß einer Steinlaterne im Garten nässt.⁹

Chōwa: die Suche nach Gleichgewicht • *Chōwa* steht für die Suche nach Balance, nach einem Gleichgewicht. Wenn wir sowohl in Bezug auf unser Zuhause wie auch auf den Seiten

dieses Buches in den Maßstäben des Chōwa denken, konzentrieren wir uns auf den Weg, den *Akt* des Ausgleichens und Ausbalancierens. Chōwa kann uns helfen zu erkennen, was wir brauchen, um uns besser auf das Leben vorbereitet zu fühlen, selbst auf seine schlimmsten Momente. Das erfordert allerdings einige Anstrengung. So ein Gleichgewicht stellt sich nicht von selbst ein. Wir müssen uns hinausbegeben, aktiv werden, um Balance in unser Leben zu bringen. Gemäß den Prinzipien des Chōwa zu denken heißt, auch zu akzeptieren, dass wir den gepriesenen Zustand des Gleichgewichts, der Harmonie, vielleicht niemals erreichen werden. Man könnte sogar sagen, dass *jede* Form von Gleichgewicht stets ein Balanceakt ist.

Wabi-Sabi und Chōwa weisen einige Gemeinsamkeiten auf. Um sich im Gleichgewicht zu fühlen, müssen wir die Welt sehen, wie sie wirklich ist. Das kann bedeuten, dass wir uns für die vollkommen unvollkommene Harmonie der Natur öffnen. Doch möchte ich Sie daran erinnern, dass dies nicht die ganze Bedeutung von Wabi-Sabi ist. (Auch wenn dieses Lehnwort im Westen manchmal als Synonym gebraucht wird für alles, was irgendwie japanisch ist.) Gerade im Hinblick auf die mehr ästhetischen Konzepte, die hinter Wabi-Sabi stehen, sollten wir uns merken, dass es bei der Haltung, die wir unserem Zuhause gegenüber einnehmen, nicht nur darum geht, eine japanische Vorstellung von melancholischer Schönheit zu kultivieren. Schließlich und endlich müssen wir an dem Ort, den wir unser Heim nennen, auch leben können.

Wie Sie Chōwa in Ihre vier Wände bringen • Wenn Sie jetzt gleich durch ein japanisches Haus geführt werden, dann werden Sie vielleicht denken: »Das ist ja alles sehr schön, aber wie kann ich diese Prinzipien auf mein Leben übertragen?«