

FRANCESC MIRALLES | HÉCTOR GARCÍA (KIRAI)

# Finde dein



# ikigai

生き甲斐

Das japanische Geheimnis  
eines glücklichen Lebens



Allegria

## Das Buch

Ikigai bedeutet übersetzt »der Sinn des Lebens«. Es ist das, was uns antreibt und beschwingt. Das Praxisbuch hilft anschaulich und unmittelbar, das eigene Ikigai zu entdecken und zu stärken. Wie auf einer Reise führen die Autoren den Leser anhand der auf altem Wissen basierenden Ikigai-Methode durch seine Vergangenheit und Gegenwart bis in die Zukunft, die vielleicht besser ist, als man erwartet hat.

## Die Autoren

Francesc Miralles ist ein Multitalent. Er macht Musik, schreibt Geschichten, arbeitete einige Jahre als Indie-Verleger und wurde vielfach ausgezeichnet. Heute ist er in seiner Lieblingsstadt Barcelona in Spanien zu Hause.

[www.francescmiralles.com](http://www.francescmiralles.com)

Héctor García wurde 1981 in Spanien geboren. Nachdem er als Informatiker in der Schweiz gelebt hat, zog er 2004 nach Tokio, Japan, wo er in der Software-Entwicklung tätig ist.

# Das Ikigai-Abenteuer

## Eine Reise entlang der Stationen des Glücks

Vor etwas über zwei Jahren haben wir, die Autoren des vorliegenden Buchs, ein Projekt abgeschlossen, dessen Reichweite deutlich größer sein sollte, als wir uns jemals erträumt hätten.

Begonnen hatte alles mit einer Unterhaltung in einem Park in Tokio. Wir sprachen damals über unseren Wunsch, das »Dorf der Hundertjährigen« kennenzulernen, eine ländliche Gemeinde im Norden Okinawas mit der weltweit höchsten Lebenserwartung.

Schließlich beschlossen wir, an diesen ungewöhnlichen Ort zu reisen und mit seinen ältesten Bewohnern zu sprechen. Und diese verrieten uns, wie es ihnen gelungen war, so viele Jahre voller Energie und Motivation zu leben.

Das Ergebnis unserer damaligen Studie war das Buch *Ikigai – Gesund und glücklich hundert werden*. Darin gehen wir einem der Geheimnisse ewiger Jugend auf den Grund, dem eigenen Lebenssinn, der einem das Glück beschert, stets beschäftigt zu sein. Zur allgemeinen Überraschung landete das Buch in Spanien bereits am Tag seines Erscheinens auf Platz 1 der wichtigsten Online-Buchhandlung. Zwei Monate später waren die Rechte in dreißig Länder verkauft, darunter die USA, Russland, China und sogar Japan.

Hunderte von Lesern schrieben uns voller Begeisterung über die vielen Anregungen, die sie durch *Ikigai* bekommen

hatten, stellten aber auch einige Fragen, etwa: Wie finde ich mein *Ikigai*? Ich weiß, welches meine Passion im Leben ist, bin aber immer dermaßen von meinen Verpflichtungen in Beschlag genommen, dass ich kaum Zeit für mein *Ikigai* habe. Wie kann ich meinen Traum verwirklichen?

Mit diesen Fragen haben auch wir uns eingehend befasst und beschlossen, einen durch und durch praxisbezogenen Ratgeber zu schreiben, der sowohl uns als auch unseren Lesern helfen sollte, sämtliche Facetten unseres *Ikigai* aufzuspüren und zu stärken.

Das war der Plan. Heute, zwei Jahre später, ist das Buch, das Sie in Händen halten, der Beweis dafür, dass wir die Herausforderung gemeistert haben. Wir freuen uns sehr, Ihnen ein Instrument an die Hand geben zu können, das Ihre Zukunft entscheidend beeinflussen wird, indem es Ihnen hilft, Ihre Vergangenheit zu verstehen, um Ihre Gegenwart nach Ihren eigenen Wünschen zu gestalten.

Abermals reisten wir durch Japan, das Land, das uns zu unserem ersten gemeinsamen Werk angeregt hatte, diesmal auf der Suche nach Lehren und Methoden, wie man sein *Ikigai* zum Lebensmittelpunkt und Motor für alle notwendigen Veränderungen machen kann, um seine eigene Lebensaufgabe zu erfüllen.

## IKIGAI

*Ikigai*, geschrieben 生き甲斐, ist ein japanisches Wort, für das es keine exakte Übersetzung gibt. Gemeint ist der Sinn des Lebens oder, anders ausgedrückt, das, wofür es sich lohnt, jeden Morgen aufzustehen.

Das Wort setzt sich zusammen aus *iki*, 生き, für »Leben« oder »lebendig sein« und *gai*, 甲斐, für »sich lohnen, wertvoll sein«. *Ikigai* könnte man also auch definieren als »das, wofür es sich zu leben lohnt«.

Den Japanern zufolge schlummert in jedem Menschen ein *Ikigai* oder sogar mehrere, selbst wenn er noch gar nichts davon weiß.

## Der Shinkansen-Effekt

Bei Recherchen zum sogenannten »japanischen Wunder«, das sich zwischen 1960 und 1980 ereignete, als sich das vom Zweiten Weltkrieg stark zerstörte Japan zur zweitstärksten Wirtschaftsmacht der Welt entwickelte, stießen wir auf den sogenannten Shinkansen-Effekt. Das bahnbrechende Konzept wurde bisher nur im technischen Bereich und in japanischen Unternehmen umgesetzt, wir glauben aber fest daran, dass man die ihm zugrunde liegenden Prinzipien nutzen kann, um schneller zu persönlichem Erfolg zu gelangen.

Im ersten Teil des vorliegenden Buchs wollen wir das »japanische Wunder« erstmals auf das Leben unserer Leser übertragen, um ihnen zu ermöglichen, den großen Sprung zu tun, der in jedem beliebigen Bereich unseres Lebens das Unmögliche möglich macht.

Der Shinkansen-Effekt faszinierte uns, aber im Leben geht es nicht immer nur darum, alles besser und schneller zu machen.

Auf der Reise, die wir nun gemeinsam mit Ihnen antreten, werden Sie von uns entwickelte Methoden kennenlernen

nen, mit denen Sie Ihre Vergangenheit nutzen können, um Ihre Gegenwart zu intensivieren und mit deren Hilfe den Weg in eine Zukunft zu erhellen, in der Sie Ihre Vorhaben umsetzen werden.

Im fernen Osten spricht man von der Notwendigkeit, den Lauf der Zeit zu akzeptieren, denn das *Einzig, was sich nicht verändert, ist die Veränderung*. Folglich lohnt es sich, wenn wir Vergangenes ergründen, um den Zug unseres Lebens aktiv lenken zu können und zu verstehen, wie uns frühere Veränderungen geprägt haben. Dieses Wissen wird uns helfen, wenn sich in der Zukunft die Wege gabeln und wir grundlegende Entscheidungen treffen müssen.

Den Lauf der Zeit als Chance anzunehmen, ist eine wesentliche Voraussetzung für Glück und für die Verwirklichung eigener Vorhaben.

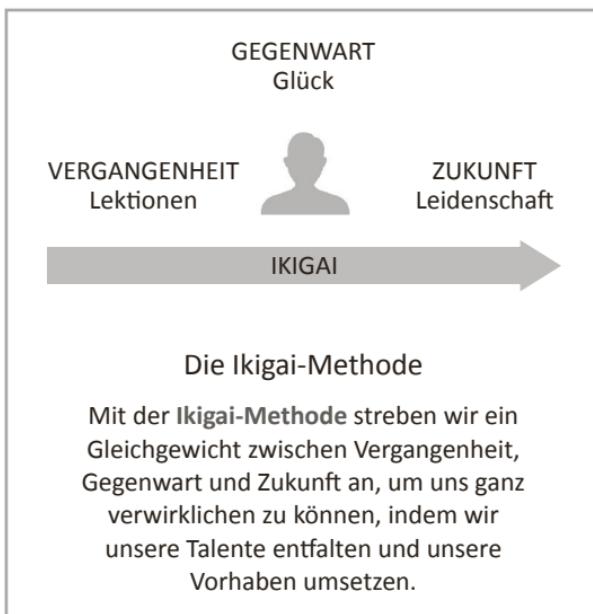
Unser *Ikigai* hat mit dem sich wandelnden Leben vieles gemein: Es begleitet uns als Konstante, verändert sich aber je nach Lebensphase. Mit siebzehn sehen wir in unserer Existenz einen anderen Sinn als mit siebzig.

Vor allem kommt es darauf an, dass wir in jeder dieser Phasen mit unserem *Ikigai* im Einklang sind, damit sich nicht das Gefühl einstellt, wir seien vom Weg abgewichen und äußere Kräfte hätten die Kontrolle über unseren Alltag übernommen.

Unser *Ikigai* lässt sich mit einer Funkfrequenz vergleichen: Je mehr seine Wellenlänge uns entspricht, umso stärker spüren wir, dass unser Leben einen Sinn hat.

Dieses Buch ist ein Reiseführer, der uns helfen wird, durch die unvermeidlichen Höhen und Tiefen unseres sich stetig wandelnden Lebens hindurch diesen Einklang zu wahren, indem wir Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

miteinander verbinden, um uns in der Erfüllung unserer persönlichen Lebensaufgabe verwirklichen zu können.



Auf unserer Reise durch Japan haben wir drei Orte ausgewählt und jedem einen der drei großen Blöcke zugeordnet, in die das vorliegende Buch unterteilt ist:

## 1. Reise durch die Zukunft: Tokio

In der japanischen Hauptstadt steigen wir in den Hochgeschwindigkeitszug und greifen beim Planen einer idealen Zukunft nach den Sternen. Unsere Fantasie setzt die Grenzen dessen, was wir im Leben erreichen können. In diesem Abschnitt finden Sie Anleitungen, wie Sie mithilfe Ihres eigenen Potenzials an Fantasie Ihre Zukunft entwerfen und Ihren inneren *Shinkansen* in Bewegung setzen können.

## 2. Reise durch die Vergangenheit: Kyoto

Durch diese Provinz fahren wir mit einem langsameren Zug, um die Landschaft der Tradition und der Vergangenheit zu genießen. Die dabei aufkommende Nostalgie wird uns anregen, über Erlebtes nachzusinnen und uns selbst besser kennenzulernen. Unsere Antwort auf den griechischen Spruch »Erkenne dich selbst« hat viel damit zu tun, wie wir in der Vergangenheit auf Herausforderungen reagiert haben. Eine positive Interpretation früherer Erfahrungen kann unsere emotionale und mentale Gesundheit stärken, der bewusste Umgang mit Vergangenem unserer Lebensgeschichte einen Sinn verleihen. Indem wir die Leidenschaften unserer Kindheits- und Jugendjahre ins Bewusstsein zurückholen, gewinnen wir entscheidende Hinweise auf unser wahres *Ikigai*.

## 3. Reise durch die Gegenwart: Ise

Das Heiligtum von Ise ist über zweitausend Jahre alt. Geht es deshalb der Vergangenheit an? Alle zwanzig Jahre zerstören die Japaner dieses historische Bauwerk und errichten es neu. Der Ise-Schrein lebt gleichsam in ewiger Gegenwart. Diese japanische Tradition kann uns helfen zu begreifen, dass es nicht gut ist, sich vom Gewicht der Vergangenheit erdrücken zu lassen. In jedem Moment unseres Lebens sind wir frei zu entscheiden, was wir sein und tun wollen. Im Heiligtum von Ise werden wir auch Tempel aufsuchen und lernen, Kreise zu zeichnen, sogenannte *Ensōs*. Wir werden einiges über die Kraft fernöstlicher Disziplinen wie das Bogenschießen erfahren, mit dem sich der Geist auf das Jetzt lenken lässt. Und wir werden sehen, dass jede Art von Kunst ein wunderbares

Werkzeug ist, um ganz in der Gegenwart und im *Flow* zu sein.

Dieses Buch ist mehr als ein Buch. Wenn Sie es aufmerksam lesen und in Ihrem Alltag die darin enthaltenen Angebote umsetzen, wird es Sie an einen Ort führen, der bisher vielleicht nur in Ihrer Fantasie existiert hat.

Machen Sie sich bereit für eine Reise durch unbekannte Landschaften, auf der Sie große Veränderungen und Überraschungen erleben werden.

Atmen Sie tief durch, und öffnen Sie Ihren Geist. Gleich geht die Fahrt los.

Danke, dass Sie uns begleiten!

Héctor García (Kirai) & Francesc Miralles

# Erster Teil

## Reise durch unsere Zukunft

Der Shinkansen-Effekt und andere Methoden,  
um große persönliche Projekte  
zu schmieden und die nötige Disziplin  
für ihre Realisierung aufzubringen

*Aufbruch in der japanischen Hauptstadt*  
Tokio 東京



Wir starten im Bahnhof Shinjuku, durch den täglich drei bis vier Millionen Passagiere strömen und der als der am stärksten frequentierte Verkehrsknotenpunkt der Welt ins Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen wurde.

Shinjuku ist der Inbegriff dessen, was Japan zu leisten vermag.

Zunächst aber darf man einander hier nicht verpassen: Der Bahnhof hat über zweihundert Ausgänge, und den falschen zu erwischen, kann fatale Folgen haben. Um dies zu vermeiden, haben wir uns im 52. Stockwerk des Hotels Park Hyatt in der New York Bar verabredet, jener Bar, in der mehrere Szenen des Films *Lost in Translation* gedreht worden sind. Rings um unseren von Kerzen beleuchteten Tisch erlauben die großen Glasfenster einen wunderbaren Blick auf das endlose Häusermeer Tokios. Überall funkeln Lichter, als wollte die Stadt sich in einen Sternenhimmel verwandeln. Eine Jazzband spielt Musik von Miles Davis.

»Hast du hier in Tokio nicht das Gefühl, in der Zukunft zu leben?«, fragt Francesc und nimmt einen Schluck von seinem Yamazaki Whisky.

»Das ist ja einer der Gründe, weshalb ich hierher gezogen bin«, antwortet Héctor. »Science-Fiction und alles Futuristische haben mich schon immer gereizt.«

»Und der Lebensstil der Japaner bedrückt dich nicht? Erscheint dir dieses krampfhalte Bemühen um Perfektion nicht ein bisschen unmenschlich?«

»Manchmal ja. Ich könnte dir stundenlang davon erzählen, wie stressig die Arbeit in einem so perfektionistischen Betriebsumfeld sein kann, aber ich sehe die Dinge gerne positiv.«

»Dann nenn mir einen der positiven Aspekte, Héctor ... Wenn du von allem, was dich deine zwölf Jahre Japan gelehrt haben, etwas auswählen solltest, was wäre das?«

»*Ganbarimasu!*!«

»Gambas?«, erwidert Francesc lachend.

»Nicht Gambas! *Ganbarimasu*. Das Wort bedeutet ‚maximalen Einsatz zur Erreichung eines Ziels leisten‘. Die Japaner verwenden es, wenn sie vor einer Herausforderung stehen, sei es im persönlichen, im sportlichen oder im Arbeitsbereich. Zum *Ganbarimasu* gehört auch, dass man ‚sich nie geschlagen gibt‘, und das bewundere ich an den Japanern am allermeisten.«

»Sie geben sich auch dann nicht geschlagen, wenn das Ziel scheinbar unerreichbar ist ... dank des verblüffenden Shinkansen-Effekts«, ergänzt Francesc.

»Ganz genau. Wenn man scheinbar Unmögliches plant, wenn man sich sehr hohe persönliche Ziele setzt, löst man bei sich selbst den Shinkansen-Effekt aus. Kombiniert man ihn aber nicht mit der Kraft des *Ganbarimasu*, des kontinuierlichen Bemühens, verflüchtigen sich die Zukunftsträume, ohne jemals Wirklichkeit zu werden.«

»Mach dich bereit, deinen Shinkansen-Effekt zu aktivieren, Héctor! Auf dieser Reise werden wir unser Buch zu Ende schreiben.«

»*Ganbarimasu!*!«

Nachdem wir das Park Hyatt verlassen haben, suchen wir eine der winzigen Bars auf, die sich in den Gassen rings um den Bahnhof Shinjuku befinden.

Umgeben von Neonlichtern und nicht nachlassender Betriebsamkeit hat man hier nie das Gefühl, dass es Nacht ist. Neben Shibuya gehört dieses Tokioter Stadtviertel zu

denen, die niemals schlafen. Es herrscht ein frenetischer Rhythmus ohne Ruhepausen, alles läuft permanent auf Hochtouren, es geht um maximale Leistung, aber auch um maximales Feierabendvergnügen.

In der winzigen Bar, in die eigentlich nur drei Gäste passen, kommen wir mit einem Mann ins Gespräch, der über vierzig Jahre in der Stadtverwaltung von Tokio gearbeitet hat. Nachdem wir uns eine Weile mit ihm unterhalten haben, unter den Blicken eines jungen Ausländer, der einen Korb mit zwei Katzen bei sich trägt, begleitet der Mann uns in eine andere Gasse. Dort begeben wir uns in eine der oberen Etagen eines schmuddeligen Hauses und landen in einem okinawischen Restaurant, in dem ein Mann auf einem *Sanshin*, einem von den südjapanischen Inseln stammenden Saiteninstrument, traditionelle Musik spielt.

Wehmütige Erinnerungen an unsere Reise nach Ogimi werden wach. Das Dorf hatten wir damals aufgesucht, um unser Buch *Ikigai* zu schreiben. In dem kleinen Restaurant endet unser erster Abend in Tokio.

Am nächsten Tag steigen wir in den legendären Hochgeschwindigkeitszug.

### Das Dorf der Hundertjährigen

In unserem vorangegangenen Buch *Ikigai – Gesund und glücklich hundert werden* haben wir von unseren Erlebnissen in Ogimi erzählt, einem Dorf mit knapp über dreitausend Einwohnern, das im Norden von Okinawa liegt, jener Insel, die sich durch die weltweit höchste Lebenserwartung auszeichnet. Ihre Bewohner leben nicht nur

sehr lange, sondern man begegnet dort auch den niedrigsten Krebsraten ganz Japans, und andere Krankheiten wie etwa Diabetes kommen ebenfalls seltener vor.

Die lokalen Bedingungen in Ogimi wurden schon von vielen Wissenschaftlern erforscht. Wir sind mit Kameras in das Dorf gereist und haben eine Woche lang Gespräche mit über hundert alten Menschen geführt, sie zu ihrem Alltag befragt, zu ihren Ernährungsgewohnheiten, ihren Familien und Freunden und zum Geheimnis ihres gesunden und langen Lebens. Und natürlich wollten wir auch von ihrem *Ikigai* erfahren.

Während unseres Zusammenseins mit den alten Menschen wurde uns klar, dass keiner von ihnen sich jemals wirklich zur Ruhe gesetzt hat. Alle waren beschäftigt, viele von ihnen übten sogar mehrere Tätigkeiten aus.

»Seitdem du die Buchhaltung für den Gemüseladen nicht mehr machst, bist du ein bisschen wirr im Kopf«, beklagt sich Akiko bei einem sechsundneunzigjährigen Freund, der träge geworden ist, seitdem er nicht mehr arbeitet. Die zweiundneunzigjährige Akiko fungiert als Leiterin eines Nachbarschaftsverbandes und verkauft außerdem in einem Dorfladen handgefertigte Taschen. Sie ist immer noch sehr aktiv und der festen Überzeugung: »Wenn du nichts tust, kommt der Tod und holt dich.«

Aus unseren Beobachtungen schlossen wir unter anderem, dass die Bewohner des Dorfs der Hundertjährigen ihr *Ikigai* darin gefunden haben, stets aktiv zu sein. Vielleicht liegt das größte Geheimnis der Langlebigkeit ja wirklich darin, immer beschäftigt zu sein und seine Zeit mit Dingen zu verbringen, die man gerne macht.

## 1. Station – Shinkansen

### Der »Geschosszug« als neuartiger Gedanke

Bevor der Zug neuen Horizonten entgegenrollt, werden wir uns den Ursprung des Konzepts anschauen, um das unser Abenteuer kreist. Hierfür blicken wir zunächst ein Viertel-jahrhundert zurück und befassen uns mit einem gewissen Jack Welch.

Möglicherweise sagt Ihnen dieser Name nicht viel. Jack Welch stand von 1981 bis 2001 an der Spitze des US-amerikanischen Konzerns General Electric und gilt heute als einer der erfolgreichsten Manager des vergangenen Jahrhunderts. Unter seiner Leitung wurde bei General Electric ein System eingeführt, das darin bestand, alle drei Monate die Ziele und Aufgaben der Mitarbeiter zu überprüfen. Es wird noch heute in den meisten mittleren und großen Betrieben angewandt.

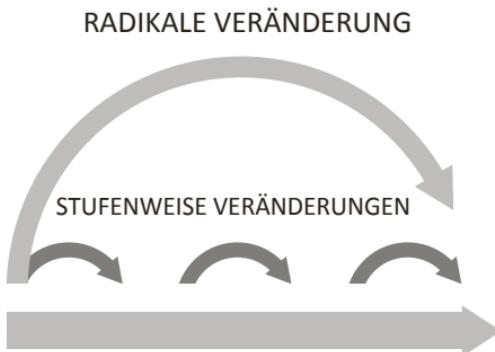
Welchs System funktionierte relativ gut, bis er feststellen musste, dass die Leistungen in einigen Abteilungen seiner Firma nachzulassen begannen.

Was war los?

### Das Gesetz des geringsten Widerstands

Welch fiel auf, dass die Mitarbeiter der betreffenden Abteilungen beim Ausfüllen des Bogens mit den Dreimonatszielen *stufenweise* Verbesserungen bis hin zu belanglosen Änderungen vorschlugen. Das heißt, sie trugen Ziele ein,

die leicht zu erreichen waren und von denen sie wussten, dass dafür nur ein geringer Aufwand nötig war. Sie gehorchten also dem, was wir gemeinhin das Gesetz des geringsten Widerstands nennen.



### Tortilla und Omelett: stufenweise versus radikal

Eine stufenweise Verbesserung besteht darin, dass man an etwas Bestehendem Schritt für Schritt kleine Veränderungen vornimmt. Als zum Beispiel eines Tages ein spanischer Koch auf die Idee kam, einem Omelett gebratene Kartoffelscheiben beizumengen, erfand er das Kartoffelomelett bzw. die Tortilla. Das Omelett gab es bereits, die schrittweise Verbesserung bestand lediglich in der Zugabe von Kartoffeln.

Die radikale Verbesserung indes hatte viel früher stattgefunden, nämlich als der erste Mensch beschloss, ein Ei aufzuschlagen, es kräftig durchzurühren und zu braten. So war das Omelett entstanden, etwas, was es vorher noch nie gegeben hatte. Zweifellos eine kulinarische Revolution.

Folgendes ist uns allen schon passiert: Nachdem wir im Rahmen eines Projekts die wichtigsten Ziele erreicht haben, lehnen wir uns zurück und leisten nur noch ein Minimum, damit alles gut weiterläuft. *Wir Menschen sind von Natur aus bequem* – das sollten wir akzeptieren. Wollen wir uns aber selbst übertreffen und neue Gipfel erstürmen, müssen wir gegen das Fehlen neuer Horizonte ankämpfen.

Dies gilt nicht nur im betrieblichen Kontext. Das Gesetz des geringsten Widerstands herrscht auch in so unterschiedlichen Bereichen wie

- dem Umgang mit unserem Körper und unserer Gesundheit,
- der Pflege unserer Paarbeziehung und/oder der Beziehung zu unseren Kindern,
- der Pflege von Freundschaften und der Freizeitgestaltung,
- intellektuellen, künstlerischen und sogar spirituellen Vorhaben.

Aus Trägheit oder aufgrund unseres hektischen Lebensstils halten wir an eingefahrenen Ess- und Schlafgewohnheiten fest, bis unser Körper uns ernst zunehmende Signale sendet, werden in unserer Beziehung lethargisch, bis es zur Krise kommt, und so fort in allen Lebensbereichen.

Von Zeit zu Zeit verbessern oder verändern wir Kleinigkeiten, wie die Mitarbeiter von General Electric bei ihrer dreimonatlichen Revision, meist handelt es sich dabei aber um notdürftige Ausbesserungen, die nichts Wesentliches an der Situation ändern.

Nicht immer ist Faulheit der Grund für unser Verhalten. Manchmal wollen wir schlicht und einfach etwas bewahren, in das wir eine Menge Zeit investiert haben, und es fehlt uns an Zeit und Energie, um die nächste Stufe zu erklimmen.

Oder macht uns echte Veränderung etwa Angst?

### Mikawas Geheimnis

Jack Welch befasste sich intensiv mit einem bekannten psychologischen Problem: Wie motiviert man in relativ gut funktionierenden Arbeitsbereichen die Mitarbeiter dazu, Risiken einzugehen und weitere Innovationen zu wagen?

Die Lösung fand er bei einem Besuch in Tokio im Jahr 1993.

Dort traf er sich mit Eiji Mikawa, dem Chef des auf Medizintechnik spezialisierten japanischen Tochterunternehmens von General Electric.

Jack Welch war beeindruckt von den rasanten Fortschritten des Unternehmens, das alle übrigen Abteilungen von General Electric überflügelte. Die japanische Tochtergesellschaft brachte seit Jahren die besten und schnellsten Computertomografie-Geräte der Welt auf den Markt.

Mikawa weihte Welch in sein Geheimnis ein, von dem auch wir uns für dieses Buch inspirieren haben lassen:

»Wenn du willst, dass ein Zug 10 km/h schneller fährt, steigere einfach die PS-Zahl seines Motors. Willst du sein Tempo aber von 150 km/h auf 300 km/h steigern, solltest du noch viele andere Dinge bedenken.

Müssen sämtliche Gleise ausgetauscht und die Trassen verbreitert werden? Muss das Aufhängungssystem verän-

dert werden? Muss die Aerodynamik der Waggons verbessert, müssen also neue Züge konstruiert werden?

Du musst ›out of the box‹ denken, das heißtt, völlig umdenken. Ein paar Veränderungen machen keinen neuen Zug. Du musst mit einer von Grund auf neuen Denkweise an die Sache herangehen.«

## Ein scheinbar unmöglich Auftrag

Auf der Suche nach dem Ursprung dieses aufschlussreichen Konzepts müssen wir bis ins Jahr 1958 zurückgehen. Mitten im Aufschwung der Nachkriegszeit, während des japanischen Wirtschaftswunders, beauftragte die japanische Regierung die staatliche Bahngesellschaft JNR (Japanese National Railways) mit der Entwicklung einer möglichst schnellen Verbindung zwischen Tokio und Osaka.

Ein paar Monate später legten die Ingenieure von JNR die Entwürfe für einen Zug vor, der eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 100 km/h würde erreichen können. Für die damalige Zeit war dies ein schwindelerregendes Tempo, und wäre jenes erste Vorhaben verwirklicht worden, wäre einer der schnellsten Züge der Welt entstanden.

Aber die Ingenieure erhielten von den JNR-Managern eine völlig unerwartete Antwort:

»*Wir brauchen einen Zug, der doppelt so schnell fährt.*«

Die verdutzten Fachleute erwiderten, das sei völlig unmöglich. Einen Zug, der 200 km/h fahre, gebe es nur in Science-Fiction-Filmen. Darauf erwiderten die Manager, man werde ihnen so viel Geld zur Verfügung stellen, wie sie wollten, die Regierung habe ihnen für dieses *scheinbar* unmögliche Projekt unbeschränkte Vollmacht erteilt.

## Der Shinkansen-Effekt

Einige Monate darauf unterbreiteten die Ingenieure den Managern einen neuen Vorschlag. Sie hatten den künftigen Zug diesmal auf einer von Grund auf neuen Basis konzipiert. Um die irrsinnige Geschwindigkeit von 200 km/h zu erreichen, schlügen sie vor,

- Form, Höhe und Breite der bislang in Japan genutzten Gleise zu verändern,
- einen Großteil des Budgets für den Bau von Tunneln vorzusehen, die eine Fahrt durch die Bergregion nahe dem Fuji ermöglichen würden,
- sich vom herrschenden Bild eines Zuges zu verabschieden und künftig leichtere und aerodynamischere Verkehrsmittel zu bauen, die einen geringeren Luftwiderstand bieten würden.

Mit anderen Worten: Für eine Temposteigerung von 10 km/h hätte es genügt, einige Dinge zu verbessern, wollte man aber die Geschwindigkeit verdoppeln, musste man *alles ändern*, musste in Sachen Eisenbahn völlig umdenken.

Diesen radikalen Wandel, den sogenannten Shinkansen-Effekt, der heute im technischen Bereich und auch im Geschäftsleben praktiziert wird, können wir auf alle »Abteilungen« unseres Lebens übertragen.

Um noch mal auf den »fast unmöglichen Auftrag« zurückzukommen, den die Ingenieure der JNR erhalten haben: 1964, also nur sechs Jahre nach der Auftragserteilung durch die Regierung, wurde anlässlich der Olympischen

Sommerspiele in Tokio der erste »bullet-train« – zu Deutsch »Geschosszug« – der Geschichte eingeweiht.

Der Shinkansen, ein Meilenstein in der Verkehrs geschichte, der weltweite Bewunderung auslöste, verband damals Tokio und Osaka mit einer Geschwindigkeit von 200 km/h, womit die Reisezeit zwischen beiden Städten von sechs Stunden und vierzig Minuten auf drei Stunden und zehn Minuten schrumpfte.

Die Innovationen, die zur Konstruktion des ersten Hochgeschwindigkeitszuges der Geschichte führten, sollten in den folgenden Jahrzehnten überall auf der Welt den Bahnverkehr revolutionieren.

Jener enorme Fortschritt, von dem wir noch heute profitieren, begann mit einem radikalen Umdenken.

### Shinkansen: der Geschosszug

In wörtlicher Übersetzung bedeutet *Shinkansen* 新幹線 »neue Stammstrecke«. Das Wort setzt sich aus den Schriftzeichen 新 für »neu«, 幹 für »Stamm-, Haupt-« und 新 für »Strecke, Linie« zusammen. Der allererste Zug namens *Hikari* (Licht) legte bei seiner Einweihung im Jahr 1964 die »neue Stammstrecke« von Tokio nach Osaka zurück und ging mit seinen über 200 km/h als erster Hochgeschwindigkeitszug in die Geschichte ein. Im Ausland benutzte man den Begriff *Shinkansen* als bald sowohl für den *Hikari* als auch für die Bahnlinie und sprach auch gern vom »japanischen Geschosszug«.

## Das Shinkansen-Denken

Eiji Mikawa sprach begeistert davon, dass in seiner Firma bei allem das »Geschosszug-Denken« praktiziert werde. Planten etwa die Führungskräfte einer bestimmten Abteilung eine Kostensenkung um fünf Prozent, so bitte er sie, sich zu überlegen, wie man die Kosten um fünfzig Prozent reduzieren könnte.

Jack Welch war so beeindruckt von Eiji Mikawas Schilde rungen, dass er dessen Philosophie übernahm und bei General Electric in den USA einführte, wo er sämtliche Mitarbeiter und alle Abteilungen bat, »Shinkansen-Ziele« in ihre Vierteljahresprüfung aufzunehmen.

Dies ist einer der Hauptgründe, warum General Electric, ein Unternehmen, das immerhin vor über hundert Jahren gegründet wurde und Hundertausende von Mitarbeitern zählt, wettbewerbsfähig und innovativ geblieben ist.

»Wenn man ein Ziel hat, von dem man glaubt,  
man werde es in zehn Jahren erreichen, besteht die  
beste Umsetzungsstrategie darin, sich zu überlegen,  
wie man dasselbe Ziel in einem Jahr erreichen könnte.«

Peter Thiel (Investor aus Silicon Valley)

Häufig gelangen Unternehmen oder Personen, die sich »Geschosszug-Ziele« setzen, in unserer Gesellschaft irgendwann zu Berühmtheit.

Ein Beispiel ist der US-Amerikaner Elon Musk, der eines Tages eine Idee entwickelte, die viele für »verrückt« hielten. Er plante den Bau von Raketen, die sowohl starten als auch landen können. Mit seinem Privatunternehmen Space X erreichte er sein Ziel in weniger als zehn Jahren, im Gegen-

satz zur NASA, der in ihrer über fünfzigjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit nichts Derartiges gelungen ist.

Außerdem erfand Elon Musk den *Hyperloop*, ein terrestrisches Transportsystem, bei dem Geschwindigkeiten von bis zu 1200 km/h erreicht werden. Sein ganz persönliches Geschosszug-Ziel besteht darin, den ersten Menschen zum Mars zu schicken. Wird ihm dies gelingen?

Und Sie? In welchem Bereich Ihres Lebens möchten Sie den Shinkansen-Effekt nutzen?

---

### BESTIMMEN SIE IHR ERSTES SHINKANSEN-ZIEL

Um diesen Namen zu verdienen, muss ein Traum oder Wunsch *scheinbar unmöglich zu verwirklichen* sein. Ein Projekt, bei dem Sie das Gefühl hätten, es ließe sich relativ leicht umsetzen, würde nicht zur Kategorie eines »Geschosszug Ziels« gehören.

Sich *scheinbar unmögliche* Ziele vorzustellen, hilft einem dabei, einmal querzudenken und sich von alten Mustern oder Prozessen zu lösen.

Schreiben Sie ohne Scheu Ihre Shinkansen-Ziele auf!

- Wollen Sie Ihren eigenen Hubschrauber steuern?  
*Schreiben Sie es auf!*
- Wollen Sie nach Alaska reisen und Polarlichter sehen? *Schreiben Sie es auf!*
- Wollen Sie, dass sich die Verkaufszahlen Ihres Familienunternehmens verdreifachen?  
*Schreiben Sie es auf!*
- Wollen Sie einen Film drehen? *Schreiben Sie es auf!*

Wenn wir das Aufschreiben hier immer wieder betonen, so deshalb, weil etwas aufzuschreiben ein erster, einfacher Schritt auf dem Weg zu einem Höhepunkt im Leben ist.

Fangen Sie gleich damit an:

Mein Shinkansen-Ziel Nr. 1 ist:

---

Natürlich werden durchs Aufschreiben allein keine Träume wahr. Notieren Sie weiter unten zehn Initiativen, die Sie ergreifen werden, um Ihr erstes Geschosszug-Ziel zu erreichen. Schreiben Sie auf, *was* Sie machen werden, *wie* Sie es machen werden und *wann* Sie damit beginnen wollen.

WAS DU MACHST    WIE DU ES MACHST    WANN DU ES MACHST

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Würde mein *Shinkansen-Ziel Nr. 1* zum Beispiel darin bestehen, vor tausend Menschen einen Vortrag zu halten, könnte meine Aktionsliste folgendermaßen aussehen: Bücher zum Thema »Vor Publikum sprechen« kaufen; mich mit Rednern treffen, um Ratschläge einzuholen; mir auf YouTube Videos von Rednern anschauen, die ich bewundere; mich beim Üben mit einer Kamera filmen und mir das Ergebnis am Computer ansehen; zu Übungszwecken einen einfachen Vortrag für eine kleinere lokale Veranstaltung vorbereiten; mich bei einem Kurs für Vortragstraining anmelden; Theaterkurse belegen, um mein Lampenfieber zu überwinden ...

Der uruguayische Coach Mario Reyes rät, bei der Planung der einzelnen Schritte konkret das *Was*, *Wie* und *Wann* festzulegen. Bei meinem Ziel sähe es bei Schritt 1 so aus:

WAS DU MACHST	WIE DU ES MACHST	WANN DU ES MACHST
1. Bücher zum Thema »Vorträge halten« lesen	In einer Fachbuchhandlung um Rat bitten	Morgen um 14.30 Uhr in der Mittagspause

Sobald Sie alle zehn Aktionen konkretisiert haben, jede mit ihrem *Was*, *Wie* und *Wann*, setzen Sie Ihre Unterschrift unter die Liste, als würden Sie mit sich selbst einen Vertrag abschließen, und legen das Blatt an eine Stelle, wo Sie es während Ihrer täglichen Aktivitäten in Sichtweite haben.

Nachdem Sie unterschrieben haben, gibt es kein Zurück mehr.

Der Geschosszug ist abgefahren.

---

## 2. Station – Fuji

### Das Unmögliche trainieren

Unser Zug hält in dem ruhigen Ort Mishima, der kurz vor dem Reiseabschnitt mit der Aussicht auf den Fuji liegt. Wird der meistverehrte Berg der Japaner heute zu sehen sein, oder wird er im Nebel liegen?

Erfahrene Reisende buchen beim Kauf eines Shinkansen-Tickets von Tokio nach Kyoto oder umgekehrt einen Platz »auf der Fuji-Seite«. Dort warten sie dann ungeduldig darauf, ob sich der imposante heilige Berg in seiner ganzen Pracht zeigen wird.

An dunstigen Tagen rollt der Zug am Berg ihrer Träume vorbei, ohne dass die Reisenden ihn zu Gesicht bekommen. Der Fuji ist immer da, wie jedes große Ziel im Leben, aber mitunter versperren uns die Nebel des Alltags die Sicht.

#### Der Berg der Unsterblichkeit

Die erste schriftliche Erwähnung des Berges Fuji findet sich in einer Erzählung aus dem zehnten Jahrhundert. Die Hauptfigur der Geschichte ist ein junges Mädchen namens Kaguya, das vom Mond stammt. Der Kaiser, der Kaguya liebt, will sie zur Frau nehmen, doch sie lehnt seinen Heiratsantrag ab. In einer Vollmondnacht im August nimmt ein großes Licht sie auf und bringt sie zurück nach Hause, zu den Mondmenschen. Der verliebte Kaiser

schreibt Kaguya einen Brief und beauftragt seine Armee, diesen zum Gipfel des Berges Fushi (不, »ohne«, 死, »Tod«) zu tragen, dem Ort, von dem die Japaner in alten Zeiten glaubten, er läge dem Mond am nächsten.

Oben angekommen, verbrennen die Soldaten den Brief, in der Hoffnung, der Rauch werde zum Mond aufsteigen und die Worte des Kaisers zu Kaguya bringen. Zugleich mit dem Brief verbrennen sie ein Unsterblichkeitselixier, da der Kaiser nicht ewig leben will.

Das Wort *fushi* bedeutet »ohne Tod« oder »unsterblich«. Mit der Zeit wandelte sich seine Aussprache zu *fuji* (bestehend aus 富, »erfüllt von, Reichtum«, und 士, »Soldat«). Diese zweite Bedeutung bezog sich auf die heldenhaften Soldaten, die bis zum Gipfel gestiegen waren, um die kaiserliche Botschaft zum Mond zu schicken.

Im Volksglauben trägt nun jedes Mal, wenn der Fuji ausbricht, dessen Rauch des Kaisers Worte an Kaguya zu unserem Trabanten hinauf, und der Berg verkörpert die Liebe und die ewige Hoffnung, dass Unmögliches möglich wird.

## Das Abenteuer von Sir Rutherford Alcock

Der erste Mensch, von dem bekannt ist, dass er den unter ewigem Schnee liegenden Vulkangipfel bestiegen hat, war indes kein kaiserlicher Soldat, sondern im Jahr 663 ein buddhistischer Mönch.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte man einen Aufstieg bis zum Gipfel für unmöglich gehalten, nach und nach aber wurde diese Unmöglichkeit von immer mehr Menschen

überwunden. Dennoch durften bis zum Beginn der Meiji-Ära im neunzehnten Jahrhundert weder Frauen noch Ausländer den als heiligen Berg verehrten Fuji besteigen.

Der erste Nicht-Japaner, der den weißen Gipfel erreichte, war im Jahr 1860 der britische Diplomat Sir Rutherford Alcock.

Die japanischen Behörden schätzten die von ihm für Ende November geplante Besteigung als sehr leichtsinnig ein und rieten dem Briten angesichts der Wetterbedingungen davon ab. Überdies wusste man, dass sich ein Taifun auf das japanische Festland zubewegte.

Tatsächlich näherte sich der Taifun, als Alcock gerade mit dem Aufstieg begonnen hatte. Beamte der japanischen Regierung werteten dies als ein Zeichen der Götter, eine warnende Erinnerung daran, dass Ausländern der Zugang zu diesem heiligen Ort nicht gestattet war. Der Diplomat aber schlug alle Warnungen vor dem angeblich unmöglichen Aufstieg in den Wind, kletterte Schritt für Schritt höher und erreichte als erster Ausländer den Gipfel des Fuji.

Damals war eine solche Aktion tatsächlich ein sehr gewagtes Unterfangen, schon viele Bergsteiger hatten am Fuji ihr Leben gelassen, doch der sportliche Sir Rutherford Alcock bezwang die 3776 Meter, die zwischen Meereshöhe und Gipfel liegen, in acht Stunden und benötigte drei Stunden für den Abstieg.

Sir Rutherford hatte das Glück auf seiner Seite gehabt: Kurz nach seinem Abstieg traf der Taifun auf die Küste von Shizuoka.

Alcock beschrieb den Berg Fuji als einen unwirtlichen, felsigen Ort, an dem man sich wie auf einem fremden Planeten vorkomme. Als hervorragender Zeichner hielt er die



Aufstieg zum Fuji, Zeichnung von  
Sir Rutherford Alcock aus seinem Tagebuch

charakteristische Silhouette des heiligen Berges erstmals für die westliche Welt fest.

In den Briefen, die er während seines dreijährigen Japan-Aufenthalts an die britische Regierung schrieb, schilderte Alcock, der übrigens auch der erste in Japan lebende Brite war, seine Bergbesteigung.