

Andrea Löhndorf

KINTSUGI



SCORPIO

Die Kunst, schwierige Zeiten
in Gold zu verwandeln

SCORPIO

Andrea Löhndorf

Kintsugi

Die Kunst, schwierige Zeiten
in Gold zu verwandeln

SCORPIO

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

1. eBook-Ausgabe 2020

1. Auflage

Originalausgabe

© 2020 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München

Umschlaggestaltung: Favoritbuero, München

Umschlagmotiv: © Stella / Getty Images

Layout und Satz: Danai Afrati, München

Konvertierung: Bookwire

ePub-ISBN: 978-3-95803-256-9

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Inhalt

KINTSUGI - DAS GOLDENE HANDWERK DES LEBENS

Kintsugi im eigenen Leben

1 WABI-SABI - DIE SCHÖNHEIT DER UNVOLLKOMMENEN DINGE

Die Welt in einer Schale Tee

Nichts ist perfekt

Akzeptieren, was ist

Die eigene Geschichte neu schreiben

Die Schönheit des nicht Perfekten

Die Kraft des Selbstmitgefühls

2 ZEN - DIE EINFACHHEIT DES SEINS

Eine Abenteuerreise ins Selbst
Ichi-go ichi-e - das Geschenk des Augenblicks

Innerlich zur Ruhe kommen

Das Schöne im Einfachen finden

Sich in den Drachen verwandeln

3 IKIGAI -
HERAUSFINDEN, WOFÜR ES SICH ZU LEBEN LOHNT

Ikigai bedeutet, mit Hingabe zu leben
Das Große im Kleinen finden
Sinn in schwierigen Zeiten

4 KAIZEN -
DIE CHANCE DER KLEINEN SCHRITTE

Der Mut, klein anzufangen
Große Veränderungen durch kleine Schritte
Sein Bestes geben

5 YUI MĀRU -
DIE KRAFT DER ZUGEHÖRIGKEIT

Verbundenheit macht stark
Geben macht glücklich

調和

WILLKOMMEN IM NEUEN LEBEN

Quellenverzeichnis

Die Welt zerbricht jeden, und nachher sind viele
an den zerbrochenen Stellen stark.

ERNEST HEMINGWAY

金
継
ぎ

KINTSUGI

**Das goldene Handwerk des
Lebens**

Da ist ein Riss, ein Riss in allem.
Das ist der Spalt, durch den das Licht einfällt.

LEONARD COHEN, »ANTHEM«

Die Suche nach einem guten Leben ist tief im Menschlichen verankert. Als Kinder träumen wir alle davon, eines Tages das perfekte Leben zu führen: mit harmonischen Beziehungen, erfüllenden Berufen, glücklichen Familien, wertschätzenden Freunden, aufregenden Abenteuern und Erfolgen. Wir sind zuversichtlich, dass wir das auch erreichen können, denn wir haben das sichere Gefühl, dass es uns zusteht. Doch irgendwann, früher oder später, nehmen wir hier und da feine Risse wahr, manche unserer Träume beginnen zu bröckeln, andere zerbrechen durch irgendein Ereignis gar ganz. Wir reagieren dann oft wütend: Das ist nicht fair! So habe ich mir das nicht vorgestellt! Das habe ich nicht verdient! Es fällt uns schwer zu akzeptieren, dass auf irgendeine Weise unser Leben nicht perfekt ist. Vor allem weil wir in unserer Leistungsgesellschaft zusätzlich unter dem Druck stehen, nach außen die vollkommene Fassade aufrechtzuerhalten, weshalb wir den Schaden schamhaft verbergen.

Was wäre, wenn wir diese Narben, die uns das Leben hin und wieder zufügt, nicht mehr verstecken müssten? Wenn unsere Verletzlichkeit keine Schwäche darstellt, sondern eine Chance auf Wachstum und ein Zeichen innerer Stärke? Dies ist die Lehre von Kintsugi, einer alten japanischen Tradition, deren Ursprung vermutlich im 15. Jahrhundert liegt. Im engeren Sinne handelt es sich bei Kintsugi um ein Kunsthandwerk, das sich der Reparatur von

Keramikgegenständen verschrieben hat; es wurzelt jedoch tief im Geist der japanischen Lebensphilosophien und hat viel über die Schönheit von Brüchen und nicht perfekten Dingen zu sagen.

Über die Entstehung von Kintsugi erzählt man sich in Japan folgende Geschichte:

Der achte Ashikaga-Shōgun Yoshimasa (1436-1490) verspürte wenig Neigung für die militärische Rolle, die ihm als Shōgun zukam, er war eher der Kunst, Literatur und Philosophie des Zen zugetan. Unter seiner Herrschaft erblühten die ehrwürdigen japanischen Traditionen des Ikebana, der Tuschemalerei und des No-Theaters, eine besondere Vorliebe entwickelte der Shōgun aber für die Teezeremonie. Als eine seiner liebsten Teeschalen zerbrach, war er deshalb so bestürzt, dass er diese nach China schicken ließ in der Hoffnung, dass die dortigen hochrangigen Keramiker sie wiederherstellen könnten. Als die Schale zurückkam, geriet er jedoch außer sich vor Wut, denn die Scherben der Schale waren einfach lieblos mit Metallklammern zusammengefügt worden. Daraufhin bat er die besten Kunsthandwerker Japans, eine andere Lösung zu finden. Und nach langem Experimentieren konnten diese ihm eine Schale präsentieren, die aus den Scherben der alten bestand, doch von ganz neuer, außergewöhnlicher Schönheit war. Die Bruchlinien waren mit einer besonderen Paste zusammengefügt, der reiner Goldpuder zugesetzt war. Anstatt die Risse zu verbergen, hatten die Keramiker sie sorgfältig zu feinen goldenen Linien veredelt und damit eine Schale geschaffen, die von größerer Kostbarkeit als die alte

war. Der Shōgun war hocheifrig. Dies war die Geburtsstunde von Kintsugi.

Kin bedeutet golden, *tsugi* kann mit verbinden oder reparieren übersetzt werden; *Kintsugi* steht also für eine »goldene Verbindung« oder »goldene Reparatur«. Der Prozess des traditionellen *Kintsugi* ist durchaus aufwendig: Für die Herstellung der Klebepaste, des *urushi*, wird das Harz des ostasiatischen Lackbaums verwendet, und alle damit behandelten Gegenstände müssen bei Temperaturen knapp unter 30 Grad und bei sehr hoher Luftfeuchtigkeit in einer staubfreien Umgebung getrocknet werden. Die gesamte Prozedur dauert mehrere Wochen. Wenn man sie das erste Mal als Beobachter verfolgt, hat man anfangs eher Zweifel, ob daraus etwas Besonderes entstehen kann, denn erst ganz zum Schluss wird auf die *Urushi*-Stellen der Goldpulver aufgetragen. Nach einer allerletzten Politur schließlich erstrahlt der Gegenstand – durchzogen von zarten, gewundenen goldenen Linien – in einer neuen, überraschenden Schönheit.

Kintsugi hat eine so bezaubernde Wirkung auf den Betrachter, weil es seinen Blick gerade auf die Stellen lenkt, an denen ein Gegenstand zerbrochen wurde, und gleichzeitig zeigt, dass dieser Bruch nicht das Ende bedeutet, sondern nur einen kleinen Schritt auf einer längeren Reise, die weitergeht. Der Gegenstand ist nicht mehr einer unter vielen (mochte er vorher auch noch so perfekt gewesen sein), sondern hat seine eigene, einzigartige Geschichte zu erzählen: von Brüchen und Heilung, von Verlust und Versöhnung, von Trennung und Neubeginn. Er wird auf diese Weise zu einem Symbol der Verletzlichkeit, der Kraft und der Schönheit – er ist durch *Kintsugi* noch kostbarer geworden. Der Überlieferung nach