



KEN MOGI

NAGOMI

DER JAPANISCHE WEG
ZU HARMONIE UND
LEBENSFREUDE

DUMONT



KEN MOGI

NAGOMI

DER JAPANISCHE WEG
ZU HARMONIE UND
LEBENSFREUDE

DUMONT

NAGOMI – DER SCHLÜSSEL ZU EINEM BESSEREN, HARMONISCHEREN LEBEN

Das ganzheitliche Lebenskonzept *nagomi* bedeutet so viel wie Harmonie und Balance. Der japanische Neurowissenschaftler Ken Mogi erklärt das ebenso praktische wie philosophische Prinzip in diesem Buch auf verständliche Weise. Er zeigt, wie man *nagomi* in den Alltag integrieren kann, um ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Menschen, die *nagomi* erlangt haben, wissen, dass zum Glück auch das Unglück, zur Liebe auch der Verlust, zum Altruismus auch der Eigennutz und zum Vergnügen auch die Arbeit gehören. Und dass man nur dann ein harmonisches Leben führen kann, wenn es einem gelingt, alle Anteile des Lebens nicht nur zu akzeptieren, sondern auch in Balance miteinander zu bringen. Das ist der Weg zur Lebensfreude.

Ken Mogi zeichnet kenntnisreich ein Bild dieser in Japan beliebten und fest verankerten Philosophie. Dabei zeigt er nicht nur, wie wir durch *nagomi* stressfreier, entspannter und widerstandsfähiger werden, sondern auch, was dies für unseren Alltag, unsere Beziehungen, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft bedeutet.

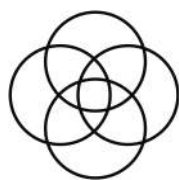
»Die besondere Stärke des Autors liegt darin, seine Leser motivieren zu können.«

PSYCHOLOGIE HEUTE

KEN MOGI ist Neurowissenschaftler und Autor. Er studierte Natur- und Rechtswissenschaften in Tokio und Cambridge. Er lehrt an Universitäten und veröffentlicht Texte zu den Themen Kognition und Hirnforschung sowie eine Vielzahl von Romanen, Essaybänden und populärwissenschaftlichen Sachbüchern, die in Japan regelmäßig auf der Bestsellerliste stehen und sich insgesamt eine Million Mal verkauft haben. Sein Buch ›Ikigai. Die japanische Lebenskunst‹ ist in vielen Ländern ein Bestseller.

PETRA HUBER studierte Anglistik, Amerikanistik und Slawistik und arbeitet als freie Übersetzerin aus dem Englischen und Russischen sowie als Lektorin.

SARA RIFFEL studierte Anglistik, Amerikanistik und Kulturwissenschaften und arbeitet als freie Übersetzerin und Lektorin. 2009 erhielt sie den Kurd-Laßwitz-Preis.



KEN MOGI

NAGOMI

DER JAPANISCHE WEG
ZU HARMONIE
UND LEBENSFREUDE

Aus dem Englischen
von Petra Huber
und Sara Riffel

DUMONT

Von Ken Mogi ist bei DuMont außerdem erschienen:
Ikigai. Die japanische Lebenskunst

Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
›The Way of Nagomi. Live a Balanced and Harmonious Life the Japanese Way‹ bei Quercus Editions
Ltd, London.
Copyright © 2022 Ken Mogi

eBook 2022

© 2022 für die deutsche Ausgabe: DuMont Buchverlag, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Petra Huber, Sara Riffel

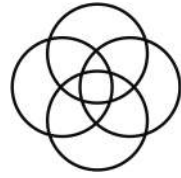
Lektorat: Kerstin Thorwarth

Umschlaggestaltung: Lübbeke Naumann Thoben, Köln

eBook-Konvertierung: CPI books GmbH, Leck

ISBN eBook 978-3-8321-8238-0

www.dumont-buchverlag.de



VORBEMERKUNG

Wie Sie am Titel dieses Buches erkennen können, handelt es von *nagomi*. Um das Konzept zu erklären, werde ich ausführlich auf die Japanerinnen und Japaner, ihre Kultur und Geschichte eingehen, womit nicht gesagt sein soll, dass diese Denkweise ausschließlich in Japan verbreitet ist. Weil es eine relativ kleine Inselnation ist, hat Japan zahlreiche äußere kulturelle Einflüsse – für die es seit jeher offen ist – mit Neugier und Begeisterung »importiert«. Historisch gesehen war vor allem der chinesische Beitrag bedeutsam, aber auch Einwirkungen seitens der koreanischen Halbinsel haben die japanische Kultur entscheidend geprägt und bereichert. Seit dem 19. Jahrhundert übernimmt Japan zudem begierig Elemente der westlichen Kultur.

Die Entwicklung einer Gesellschaft ist ein ineinandergreifender und fortlaufender Prozess. Tatsächlich betrachten wir Japaner die Gesellschaft immer schon als im steten Wandel begriffen, vergänglich und anpassungsfähig. Wir besitzen sogar ein Wort, das diese Philosophie treffend veranschaulicht: *ukiyo* – das bedeutet »fließende Welt«.

Dieser Begriff zeigt, welchen Stellenwert das Vergängliche im japanischen Leben hat; charakteristisch ist etwa die Würdigung der Kirschblüten beim *Hanami*-Fest im Frühling, die nach dem Aufblühen ihre Schönheit nur wenige Tage lang behalten. Das Konzept von *nagomi*, das sich in Japan auf einzigartige Weise entwickelt hat, mag es in ähnlicher Form auch in anderen Teilen der Welt geben, und es ist, was seine Wurzeln und Bedeutung angeht, sicherlich nicht auf unser Land beschränkt. Der Prozess kultureller Aneignung an sich ist ein Ausdruck von gelebtem *nagomi*, indem die japanische Kultur heimische und übernommene Elemente in Einklang zu bringen versucht.

In Japan gibt es viele unterschiedliche Auslegungen von *nagomi*. Ich bemühe mich, ein ausgeglichenes und umfassendes Bild von *nagomi* zu zeichnen, aber natürlich werden einige Leute anderer Meinung sein. Bei *nagomi* geht es um das Mischen und In-Einklang-Bringen verschiedener Faktoren, weshalb ich versuche, das Konzept von *nagomi* selbst im Zuge seiner Beschreibung in diesem Buch anzuwenden.

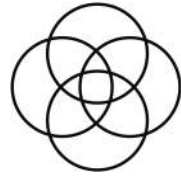
Mithilfe von *nagomi* werden Sie in der Lage sein, die folgenden fünf Säulen in die Tat umzusetzen:

- 1. Führen Sie glückliche Beziehungen mit Ihren Liebsten, selbst wenn Sie nicht einer Meinung sind.**
- 2. Lernen Sie Neues, und bleiben Sie sich dabei dennoch stets treu.**
- 3. Finden Sie Frieden in allem, was Sie tun.**
- 4. Mischen und verbinden Sie Ungleiches, um ein harmonisches Gleichgewicht zu schaffen.**
- 5. Erlangen Sie ein tieferes Verständnis der japanischen Lebensphilosophie.**

Das Nachdenken über *nagomi* wird Ihnen – so hoffe ich – einige Anregungen für Ihr eigenes Leben liefern, etwa neue Erkenntnisse darüber, was eine glückliche und kreative Existenz ausmacht, wie man im Einklang mit anderen Menschen, der Natur und schließlich, vielleicht am wichtigsten, mit sich selbst lebt. Wenn Sie bislang niemals mit *nagomi* in Berührung gekommen sind, ist das völlig in Ordnung. Auch wenn das Konzept von *nagomi* auf einzigartige Weise in Japan entwickelt wurde, ist es in der heutigen Welt für alle Menschen bedeutsam. Sie können Ihr eigenes Leben im Sinne von *nagomi* gestalten und mit der Anwendung von *nagomi* direkt beginnen, sobald Sie dieses Buch gelesen haben.

Lassen Sie uns sofort damit anfangen.

Willkommen bei *nagomi*.



KAPITEL 1

NAGOMI
FÜR ANFÄNGER

Es gibt viele verschiedene Wege zu einem erfolgreichen, kreativen und glücklichen Leben. Manche Menschen kommen voran, indem sie selbstbewusst, streitlustig und gelegentlich störend auftreten. Andere halten sich stärker bedeckt; sie sind dezent, posaunen die eigenen Vorzüge nicht hinaus und kritisieren andere nur selten. Trotz ihres fehlenden Geltungsdrangs können sie aber vieles erreichen. Ihre Erfolgsbilanz ist atemberaubend, und dennoch würden sie niemals damit prahlen.

Zur japanischen Lebensart gehört es, die direkte Konfrontation zu vermeiden, selbst wenn man nach Innovationen strebt. Natürlich gibt es jede Menge japanischer Erfolgsgeschichten. Nach Beispielen muss man nicht lange suchen: Sony, Toyota, Honda und Nissan – sie alle haben ihren Ursprung im Land der aufgehenden Sonne, und das sind nur einige der großen Firmen, die die Wirtschaft seit dem Zweiten Weltkrieg prägen. Und trotzdem sind die Japaner für ihre Reserviertheit bekannt. In der Regel sind sie bescheiden, nehmen eine Niederlage mit Würde hin und bleiben unauffällig bei einem Sieg. Sie behalten ihre Meinung für sich – was so weit geht, dass manche Leute das Schweigen unangenehm finden. Die Japaner haben viele wunderbare Dinge erreicht, ohne zwangsläufig die eigenen Vorzüge vor sich herzutragen.

Hinter der Stille und der Zurückhaltung japanischer Menschen steckt ein lang gehütetes Geheimnis: das Wissen darum, wie man im Leben Wohlbefinden und Harmonie erreichen kann. Im vorliegenden Buch geht es um genau diesen Weg zu innerer Erfüllung und Ausgeglichenheit.

Lassen Sie uns mit dem Kleingedruckten anfangen. Die meisten Selbsthilfebücher versprechen, Sie glücklich, wohlhabend oder erfolgreich zu machen – oder manchmal sogar alles drei. Tatsächlich wird in vielen

Büchern Glück mit Reichtum und Erfolg gleichgesetzt. Im Gegensatz dazu geht es in diesem Buch nicht darum, Abkürzungen zu Glück, Erfolg oder Reichtum zu finden, sondern darum, die positiven Aspekte unseres Lebens zu verstehen und zu stärken, um die Schwierigkeiten auszugleichen, mit denen wir es alle unweigerlich zu tun bekommen. Es geht darum, den Wert unserer guten Eigenschaften, unseres Glücks und Erfolgs so weit wie möglich zu steigern, um unser Wohlbefinden zu verbessern und uns widerstandsfähiger zu machen. Diese Resilienz ermöglicht es uns, mit den negativen Dingen im Leben besser umzugehen. Dazu muss man allerdings anerkennen, dass es im Leben immer auch Unangenehmes gibt und dass die Ausgewogenheit von Gutem und Schlechtem und allem dazwischen unser Leben reicher und gehaltvoller macht. So wie etwas Säure oder Bitterkeit den Geschmack mancher Gerichte verbessert, so lernen wir, das Schöne in unserem Leben mehr zu schätzen, wenn wir schwierige Zeiten durchzustehen haben.

Was also ist das Geheimnis? Die Antwort lässt sich in einem Wort zusammenfassen:

NAGOMI.

Wenn Sie dieses Wort noch nie gehört haben, dann liegt das nicht an Ihnen. Selbst wenn Sie bereits eine Menge über andere Kulturen wissen, ist es Ihnen mit großer Wahrscheinlichkeit noch nicht untergekommen. Dieses ehrwürdige Konzept entspricht zwar dem Kern dessen, wofür Japan und seine Einwohner stehen, war aber dennoch lange Zeit das bestgehütete Geheimnis der japanischen Herangehensweise an Arbeit und Leben.

Dies ist – soweit ich weiß – das erste Buch, das *nagomi* dem Rest der Welt nahebringt. Es erkundet das Konzept von *nagomi*, seine Relevanz im heutigen Leben sowie seine historischen und kulturellen Hintergründe und stellt es zugleich in einen modernen Kontext.

Aber zuerst einmal: Was ist *nagomi*? Man könnte sagen, es steht für Gleichgewicht, Behaglichkeit und Ruhe von Herz und Geist. Bei *nagomi* kann es um die Beziehung zur eigenen Umwelt gehen oder um die Art, wie

man mit anderen Menschen kommuniziert. Es kann – etwa beim Kochen – ein ausgewogenes Mischungsverhältnis von Zutaten bezeichnen, aber auch die eigene Geistesverfassung, wenn man mit sich selbst und der Welt im Einklang ist. Letzten Endes ist *nagomi* ein Zustand des menschlichen Bewusstseins, geprägt von einem Gefühl der Leichtigkeit, der emotionalen Ausgeglichenheit, des Wohlbefindens und der Ruhe. Entscheidend dafür ist etwa die Auffassung, dass es unterschiedliche Elemente gibt, nicht bloß ein einheitliches, zusammenhängendes Ganzes. In den *kanji* (der japanischen Version der chinesischen Schriftzeichen) wird es mit demselben Schriftzeichen (和) dargestellt wie *wa*, das Wort für »Harmonie«.

In semantischer Hinsicht ist *nagomu* ein intransitives Verb, das ein spontanes Erreichen des Zustands von *nagomi* wiedergibt. Das transitive Verb *nagomaseru* dagegen beschreibt den aktiven Prozess, verschiedene Komponenten zusammenzufügen und auf diese Weise eine harmonische Einheit zu erschaffen. Im täglichen Gebrauch stehen die Verben *nagomu* und *nagomaseru* dafür, Erleichterung von Stress, Spannung, Streit oder Sorge zu finden, die das moderne Leben leider kennzeichnen, in Japan ebenso wie anderswo. Das Wort *nagomi* ist außerdem mit *nagi* verwandt, einem Wort für »ruhiges Meer«. In manchen Zusammenhängen kann *nagi* Beschaulichkeit und Frieden ausdrücken.

Für *nagomi* als Wort mit so vielen subtilen und detailreichen Nuancen gibt es keine einfache Entsprechung. Seine Bedeutung verändert sich leicht, je nach Zusammenhang. In diesem Buch behandle ich deshalb die verschiedenen Aspekte von *nagomi*, um zu zeigen, wie es sich auf alle Bereiche des Lebens anwenden lässt.

Wegen seiner positiven Konnotationen ist *nagomi* in Japan ein beliebter Begriff. Restaurants, Altersheime, Grünteemarken, Eissorten, heiße Quellen, Hochzeitsplaner, Anbieter von *shinrin-yoku* (»Waldbaden«), die Wellnesseinrichtung eines Luxushotels, ein Orchester und eine Computerschriftart – sie alle tragen die Bezeichnung *nagomi*. Außerdem ist es der Name eines besonderen Zuges, der allein dem Kaiser vorbehalten ist. Der *Nagomi*-Zug wurde mit neuester Technologie und größter Sorgfalt konstruiert, wie es für die Japaner typisch ist. Er ist dunkelviolett – eine