

Weg-Wort vom 12. Januar 2022

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Ikigai

Neben den Zeiten, in denen mich mein Tun mit Zufriedenheit und Sinn erfüllte, gab es in meinem Leben auch andere, in denen mir nicht mehr wohl war, und ich den Zweck meines Tuns aus den Augen verlor. Das führte bis zu beruflichen Krisen und Umbrüchen in meinem Leben.

„Wofür lohnt es sich, am Morgen aufzustehen?“ „Wofür lohnt es sich überhaupt zu leben?“ In der japanischen Kultur haben diese Fragen sowohl persönlich als auch gesellschaftlich einen hohen Stellenwert. Das Erforschen des „Ikigai“, des Lebenssinns, ist dort eine wichtige Angelegenheit, und jede Person wird wegen ihrer Einzigartigkeit und ihrer Lebensumstände zu einem ganz persönlichen Ergebnis kommen.

Sein Ikigai kann man auf verschiedene Weisen finden. Mir gefällt der Weg über die vier einfachen Fragen: 1. Was mache ich gerne? 2. Worin bin ich gut? 3. Was sichert mir Existenz und Einkommen? 4. Was braucht die Welt?

Meine Tätigkeiten im Beruf und in der Gemeinschaft entsprechen eigentlich immer einem oder mehreren dieser Kriterien. Solange allerdings auch nur eines fehlt, wird meine Zufriedenheit vermindert sein. Habe ich etwa an meinem Tun nicht wirklich Freude, wird es mehr und mehr zur erdrückenden Pflicht. Wenn ich mir Dinge zumute, die meine Fähigkeiten übersteigen, dann drohen Frust und Burnout. Kann ich meinen Lebensunterhalt nicht sicherstellen, nageln die Sorgen an mir. Und leiste ich keinen Beitrag für die Welt, so wird sich mein Tun zunehmend hohl und sinnlos anfühlen. Welche dieser Kriterien entdecken Sie in Ihren Tätigkeiten? Gibt es etwas in Ihrem Leben, wo alle vier Elemente zutreffen? Haben Sie Ihr persönliches Ikigai gefunden?

