Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 13.02.2026 07:50 Uhr | Gerald Mayer

Ikigai: Das, wofür es sich lohnt aufzustehen

Vor einigen Wochen stand ich in einem Laden für Schokoladenpralinen – mitten in der Hektik des Hauptbahnhofs. Und war ratlos. Genussmittel sind für mich ein Buch mit sieben Siegeln. Den Wein für Gäste suche ich meistens nach dem schönsten Etikett aus. Und bei Schokolade… naja: auch die suche ich eher aus wegen der Verpackung.
Und jetzt also dieser Laden: eine riesige Auswahl. Runde
Pralinen, eckige, schwarze, braune, weiße . Mit oder ohne Alkohol? Die kleineren oder die größeren? Ich stand da wie bestellt und nicht abgeholt – völlig überfordert. Das muss die Verkäuferin mir angesehen haben. Eine unscheinbare Frau, ein gleichgültiges Gesicht, die bis dahin hinter dem Kassentresen gestanden hatte. "Für wen sind die Pralinen denn?“ "Für meine Mutter.“ Und dann sprudelt es nur so aus ihr heraus. Sie erzählt von Orangenschale, die von Hand in die Schokolade geraspelt wird. Mit jedem Wort hellt sich ihr Blick auf. Sie schwärmt von den Früchten, die extra für diese besondere Praline ausgewählt werden. Davon, wie die Chocolatiers die Süße von Schokolade und Zucker abgewogen haben – mit der Säure und den Bitterstoffen der Orange. Wie fein das austariert ist, wie viel Erfahrung dahintersteckt.
Das hier ist fast kein Verkaufsgespräch mehr. Da spricht eine von etwas, das sie wirklich begeistert. Leidenschaft, ganz unaufdringlich – aber so, dass ich denke: Wahnsinn. Da liebt jemand, was er da tut.
Und ich denke in diesem Pralinenladen am Kölner Hauptbahhof an ein Konzept, das ich auf einer Reise nach Japan kennengelernt habe: Ikigai.
Ikigai – das wird oft übersetzt mit: "das, wofür es sich zu leben lohnt.“ Oder: "der Grund, morgens aufzustehen.“ Im Kern geht es bei diesem japanischen Konzept um die Frage: Was ist ein glückliches Leben? Was gibt meinem Leben Sinn? Und Ikigai beschreibt das nicht als einen großen, fertigen Satz – sondern eher als eine Art Schnittpunkt. Nach einer gängigen Vorstellung liegt Ikigai in der Mitte von vier Fragen: Was liebe ich? Was kann ich gut? Wofür kann ich bezahlt werden? Und: Was braucht die Welt?
Die Idee dahinter ist: Ein sinnvolles Leben entsteht nicht nur daraus, dass ich etwas gerne tue. Und auch nicht nur daraus, dass ich etwas gut kann. Und auch nicht nur daraus, dass ich damit Geld verdiene. Und auch nicht nur daraus, dass es irgendwie "nützlich“ ist. Sondern Ikigai liegt da, wo sich diese Dinge berühren: wo Leidenschaft, Begabung, Lebensrealität und Verantwortung zusammenkommen.
Als ich diese Verkäuferin sprechen gehört habe, dachte ich: Vielleicht ist das genau so ein Schnittpunkt. Sie kann erzählen. Sie liebt offenbar, was sie da verkauft – und sie tut es nicht einfach, um irgendwas loszuwerden, sondern weil sie von dem überzeugt ist, was sie verkauft. Das ist ein Geschenk. Ikigai ist nicht immer etwas Spektakuläres. Manchmal ist es ganz unscheinbar – und zeigt sich in der Art, wie jemand über Orangenschale spricht.
Wir suchen oft den Sinn des Lebens in Büchern, Beratungssendungen, Philosophie und Religion. Was ist der eine, entscheidenden Plan für mein Leben? Im Pralinenladen habe ich

gemerkt: Der Sinn liegt viel näher, als ich denke. Er zeigt sich in dem, was Menschen zum Leuchten bringt. Und wenn man selbst leuchtet, dann fällt es auch leicht, andere zu begeistern.Es gibt ein Zitat, das dem Heiligen Augustinus von Hippo zugeschrieben wird, der sagt: "In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.“ Und das gilt nicht nur für Pralinenverkäuferinnen.
Dass Sie Ihr Ikigai entdecken – das wünsche ich Ihnen. Dieses "Wofür es sich zu leben lohnt“. Vielleicht nicht auf einmal, nicht als fertige Antwort. Aber als Spur.
Aus Köln grüßt Sie
Gerald Mayer