



Erich R. Unkrig

Resilienz

Sich selbst akzeptieren

Kintsugi – eine Metapher

Juli 2021

www.ilos-institut.de



Im Unternehmen, der Institution oder auch im Privaten soll alles möglichst glatt und reibungslos verlaufen. Vor allem im beruflichen Kontext sind Strukturen, Prozesse und die dazu passenden Verhaltens- und Handlungsweisen mehr oder weniger klar definiert - der Mensch soll sich einfügen. Integriert, angepasst, keine Ecken und Kanten, Fehler und Hinterfragen stören nur. Mit der Konsequenz: Fehler und neue Wege beschreiten – nein danke, bloß nicht auffallen. Beides, Erwartung wie auch die Reaktion, sind fern der Realität, weil Fehler passieren und Unplanbares unsere

Agilität, Kreativität und Veränderungsbereitschaft braucht. Das japanische Kintsugi führt uns vor Augen, wie Brüche und Fehler zu Besserem führen (können) und aus einem Unglück, einem Problem etwas Neues kreiert wird, ohne die Ausgangslage völlig aus den Augen zu verlieren.

Kintsugi - was ist das?

Der Begriff Kintsugi (= Goldverbindung, Goldreparatur) stammt aus dem Japanischen und bezeichnet eine spezielle Methode zur Reparatur von Keramik oder Porzellan. Es handelt sich um einen Wiederherstellungsprozess, der Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Geduld erfordert. Denn er umfasst mehrere Etappen, die Sorgfalt und Zeit brauchen. Dabei werden die Scherben eines zerbrochenen Gefäßes mit einer speziellen Paste verklebt und fehlende Bruchstücke mit einem in mehreren Schichten aufgetragenen Kitt ergänzt. In der Trocknungsphase wird auf die Reparaturstellen Goldstaub oder anderer Edelmetallstaub aufgebracht bzw. eingearbeitet. Ergebnis ist ein Gefäß, das in der Gestaltung nah an seinem Ursprung ist und dennoch etwas Neues darstellt. Die ehemaligen Bruchstellen werden betont und das Gefäß gleichzeitig durch „Narben aus Gold“ aufgewertet.

Kintsugi – wie entstand die Methode?

Ashikaga Yoshimitsu, japanischer Shogun im 14. Jahrhundert, zerbrach einst seine bevorzugte Teeschale. In der Hoffnung, dass sie dann wieder wie neu aussähe, ließ er die Schale zu Reparatur nach China schicken. Als das Gefäß nach einiger Zeit zurückkam, war der Shogun nicht erfreut: Die Scherben waren mit Metallklammern zusammengefügt, das Erscheinungsbild hässlich und die Schale nicht wasserdicht. Also beauftragte er die besten Keramiker Japans mit der Reparatur. Nach langem Experimentieren präsentierten diese eine Teeschale, die aus den Scherben der alten entstanden, aber ganz und gar neu war. Denn: Sie hatten die Bruchlinien mit einer Paste zusammengeklebt, der sie Goldstaub zugesetzt hatten. Sie nannten das Verfahren kintsugi (kin = golden, tsugi = zusammenfügen). Anstatt die Bruchlinien zu verstecken, hatten die Keramiker sie in einem kreativen Prozess betont, dem Scherbenhaufen wieder (s)einen Sinn und Zweck gegeben und der Schale damit sogar zu neuer Schönheit verholfen.

Die Philosophie hinter Kintsugi?

Wenn es um Erfolg, um Ästhetik und Schönheit geht, dann wird das Glatte, das Makellose bevorzugt. So wird es uns jedenfalls suggeriert. Castingshows, Influencer:innen, Zeitungscover: Das ebenmäßige, faltenfreie Gesicht, die sportliche, makellose Gesamterscheinung muss es sein – auch wenn Schönheits-OPs, Visagist:innen und Bildbearbeitungsprogramme oft kräftig nachhelfen mussten. Formvollendete Symmetrie ist ein Muss – die Vorliebe für dieses Merkmal wurde uns in unserer Evolution in die Wiege gelegt, stand sie doch für eine/n gesunde/n Partner:in mit einer guten Immunabwehr.

Formvollendete Symmetrie deutet auf neu, unbenutzt, intakt hin und strahlt Ruhe aus. Wahrscheinlich käme keine/r von uns auf die Idee, kaputte Gegenstände zu kaufen, denn bei den heutigen Preisen für Alltagsgegenstände rechnen sich Reparaturen selten. Selbst wenn ein Gegenstand durch eine Reparatur erneut benutzbar würde, so wird er in der Regel als unschön empfunden. Er verliert an Wert, an Schönheit, weil eine ehemalige Beschädigung erkennbar ist. Insoweit ersetzt der Neukauf die Reparatur.

Anders beim Kintsugi. Unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus entstand im Japan des 16. Jahrhunderts eine neue Vorstellung von Ästhetik. Diese Sichtweise begrüßt ausdrücklich das Vergängliche, Mangelhafte, Beschädigte. Vor diesem Hintergrund wird das Herausheben von Brüchen und Reparaturen durch Kintsugi als ein normaler Vorgang in der Existenz eines Objekts gesehen. Denn: Nur weil die ursprüngliche Gestaltung aufgrund eines Schadens ergänzt wird, bedeutet dies nicht das Ende von Sinn, Zweck und Nutzen, das Ende der Einsatzfähigkeit. Ganz im Gegenteil: Eine zerbrochene Schale erlangt durch die mit Kintsugi einhergehende Veränderung einen neuen Wert, sie wird zum Unikat.

Was wir daraus für unser Privat- und Berufsleben lernen?

Die Vorstellungen davon, was richtig und was schön ist, lässt sich auf nahezu alles beziehen. So wird nicht nur die attraktive Erscheinung, sondern oft auch der perfekte Lebenslauf erwartet; Brüche in der Biographie werden mit Stirnrunzeln zur Kenntnis genommen oder herablassend kommentiert (was den einen oder die andere bekanntermaßen zur kreativen Gestaltung des eigenen CV inspiriert). Die Realität ist anders: wir Menschen verändern uns, unsere Interessen verändern sich. Wir gehen durch Höhen und Tiefen, machen positive und negative Erfahrungen und lernen (hoffentlich) dazu. Irrtümer, falsche oder ungünstige Entscheidungen gehören dazu, das macht Leben aus und formt uns zu dem, was wir im Hier und Jetzt sind und morgen sein werden. Dafür ist Kintsugi ein Symbol: Für eine Bereicherung, für das Überwinden von Niederlagen und Schwierigkeiten, für die Kreation von Sinn und Nutzen aus den kleineren und größeren „Scherbenhaufen“ in unserem Leben.

Wie im Kintsugi auf Gegenstände bezogen, sollten wir mit unseren Fehlern, mit Widrigkeiten und Brüchen resilient umgehen, sie sollten auch jedem/r von uns zugestanden werden. Statt uns für ein gescheitertes Projekt oder Selbstzweifel in besonderen Herausforderungen in Frage zu stellen, kann die mit Resilienz gemeinte mentale Stärke dabei helfen, Niederlagen als normale Episoden und Teil unseres Berufs- als auch Privatlebens zu sehen. Dabei sind die Nahtstellen, an denen Zerbrochenes wieder zusammengeführt wird, in ihrer Form und dem Eindruck, den sie hinterlassen, einzigartig. So wie wir als Persönlichkeiten mit unseren Werten, Kompetenzen und Erfahrungen. Wir mögen die gleiche Qualifikation, die gleiche Position wie ein/e andere/r haben. Aber es sind prägende (manchmal sogar erschreckend oder belastende) Erlebnisse und Erfahrungen, die uns als Persönlichkeit formen. Wie wir damit umgehen, sie als ein Teil von uns akzeptieren und versuchen daraus zu lernen – das macht uns aus und fördert unsere mentale Stärke.

(M)ein Fazit

Unser Leben verläuft nicht immer linear, und nicht alles verläuft immer nach Plan. Wie wir mit unseren inspirierenden wie auch belastenden Lebensereignissen umgehen, ist ganz alleine unsere eigene Entscheidung. Die Metapher „Kintsugi“ eröffnet für den einen oder die andere eine bisher vielleicht nicht ins Kalkül gezogene und ungewohnte Perspektive, die dazu inspirieren sollte, Veränderungen in einem anderen, ggf. neuen Sinnzusammenhang zu sehen, ohne dabei unsere Historie, den Weg, den wir gegangen sind, ad acta zu legen.

Hinweis: Der Werbeclip der DZ Bank, der sich dieses von mir gezeichneten Bildes bedient, könnte als ergänzend inspirierender Impuls dienen:
<https://www.youtube.com/watch?v=fnG7Qq-wLrg>

