

Wabi Sabi – ein japanisches Prinzip, von dem wir lernen sollten

Alexander Taube, Chefarzt der Psychosomatischen Fachklinik innerhalb der Max Grundig Klinik, erläutert, weshalb er Patienten ein altes japanische Konzept empfiehlt. Demnach liegt Schönheit nicht in der Perfektion, sondern in der Einzigartigkeit.

Immer mehr Menschen leiden heute an einer sogenannten Dysmorphophobie, das heißt an einer unbegründeten, krankhaften Vorstellung eigener Hässlichkeit. Dysmorphophobie schließt soziale Integration, Partnerschaft und jede Form von Erfolg aus. Hingegen beflügelt sie die Umsätze der Plastischen Chirurgie. Das Krankheitsbild der Dysmorphophobie ist dabei nur die Spitze eines Eisberges. Ein moderner Lebensstil predigt das „immer schöner, immer reicher, immer besser sozial vernetzt sein“. Auch wenn dieses Verhalten nicht pathologisch ist, führt es zu erheblicher Unzufriedenheit und zum Verlust von Lebensqualität. Alexander Taube, Chefarzt für Psychosomatik der Max Grundig Klinik, sagt: „Es stimmt nachdenklich zu sehen, dass die große Mehrheit der weiblichen amerikanischen Teenager Geld ansparen, um sich Brustvergrößerungen mit dem Erreichen der Volljährigkeit leisten zu können.“

Auch in Deutschland sind die Wartezimmer von Psychotherapeuten mit Patienten voll, die dem eigenen Erwartungsdruck nicht mehr gewachsen sind.

Vor diesem Hintergrund empfiehlt der Psychiater und Psychotherapeut der Max Grundig Klinik die Rückbesinnung auf eine alte japanische Tradition: Wabi Sabi. Demnach existiert zwischen Schönheit und Individualität ein Zusammenhang, den der Zeitgeist und Mainstream kaum begreift.

Wabi Sabi ist ein Begriff aus der japanischen Kultur, der die Schönheit des Vergänglichen betont. Chefarzt Taube erläutert: „Es geht um die Ästhetik des Makulösen, Unperfekten, von Defizienten. Wabi Sabi ist untrennbar mit dem zenbuddhistischen Denken verbunden, dem Ideal der Achtsamkeit und dem Wissen, dass nichts bleibt wie es ist.“

Das Konzept Wabi Sabi ist ebenfalls Teil der japanischen Teezeremonie, die im 15. Jahrhundert zu ihrer Blüte entwickelt wurde. Sie drückt sich dabei auch in einer alten traditionellen japanischen Brenntechnik von Töpferei Objekten aus, wodurch diese eine besondere, „alt“ anmutende, den Eindruck langjährigen Gebrauchs vermittelnde Oberfläche bekommen.

Diese Grundidee ist seit einigen Jahren im Abendland im „Aging“-Trend etwa beim Bau von Musikinstrumentenbau zu beobachten. Durch aufwändige Prozeduren werden neu gebaute Instrumente in einer Art und Weise gestaltet, die den Eindruck erwecken, mehrere Jahrzehnte härtesten Bühneneinsatzes hinter sich zu haben. Bei diesen Instrumenten kommt zum Ausdruck, was ein zentraler Gedanke von Wabi Sabi ist: Schönheit und Wert ergibt sich nicht aus Perfektion, sondern aus der Einzigartigkeit. Gebrauchsspuren sind Ausdruck einer Entwicklung. Der Hinweis auf vielfältige Erfahrungen unterstreicht diese Einmaligkeit.

Alexander Taube sagt: „Die hohe Beliebtheit gealterter Instrumente belegt, dass kulturübergreifend eine Sehnsucht nach dem Wabi Sabi Empfinden besteht.“ Dies lässt sich, so Taube, auch als Gegentrend zur abendländischen Hochgeschwindigkeitsjagd nach Perfektion, seelenloser Uniformität, makellosen Oberflächen und ausschließlicher Funktionalität interpretieren.

Taube überträgt dieses Prinzip gerne in seine Arbeit in der Psychosomatik. „Im SUV Stau auf der Autobahn und vor dem Badezimmerspiegel erleben Patienten ihre Grenzen und letztlich die Sinnlosigkeit des Perfektionsstrebens. Das vermittele ich ihnen.“

Auch der japanischen Kultur ist das Perfektionsstreben nicht fremd. Aber in allen Bereichen – von Karatedo bis Ikebana – geht es zentral um die individuelle Vervollkommnung der eigenen Persönlichkeit. Tatsächlich war die Wabi Sabi Bewegung des 15. Jahrhunderts eine unverhohlene Gegenbewegung zum Prunk des feudalen Chinas. Und tatsächlich geht es bei Wabi Sabi neben ästhetischem Empfinden auch um geistige Werte, um Respekt, Rücksichtnahme und Bescheidenheit.

Alexander Taube fasst zusammen: „Die Entwicklung einer selbstbewussten Wabi Sabi-Haltung führt zu einem erheblichen Zuwachs an Lebensfreude und Gelassenheit.“

Weitere Informationen unter www.max-grundig-klinik.de

Kontakt:

Andreas Spaetgens
Geschäftsführer
Max Grundig Klinik GmbH
Schwarzwaldhochstraße 1
D-77815 Bühl
Telefon: +49 7226 54-520
Telefax: +49 7226 54-529
spaetgens@max-grundig-klinik.de

Medienkontakt:

Dr. Klaus Westermeier Medienbüro
Römerstraße 4
80801 München
0172-8433232
info@kwestermeier.de