

**HEYNE <**



Nobuo Suzuki

# *Ganbatte*

*Tu es mit ganzem Herzen*

Das japanische Geheimnis  
von Resilienz und Willensstärke

*Aus dem Spanischen übersetzt von Julia Sommerfeld*

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel  
*Ganbatte. El arte japonés de vencer las dificultades*  
bei Ediciones Obelisco, S. L.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text-  
und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe 06/2024

Copyright © Francesc Miralles & Hector Garcia, 2021

Originally published in 2021 by Ediciones Obelisco, S. L.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2024 by

Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Martina Darga

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung  
von Motiven von © alphabetMN / iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70477-0

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Prolog .....	8
1 Ganbatte.....	13
2 Die große Welle vor Kanagawa: .....	18
3 Drei Jahre auf einem Felsen sitzen .....	23
4 Ein rollender Stein setzt kein Moos an.....	27
5 Das Schwierige und das Unmögliche.....	31
6 Sha ... kan ... kan, der Wert der Geduld .....	34
7 Verlieren ist gewinnen.....	38
8 Auch die längsten Reisen beginnen mit einem ersten Schritt.....	41
9 Der Bogenschütze und der Mond.....	44
10 Die zehn Ganbatte-Gesetze für Unternehmer ...	47
11 Jiros Traum: Die Perfektion des shokunin .....	51
12 Die Krise überwinden .....	54
13 Kibo – Hoffnung.....	56
14 Der Mann, der Bäume pflanzte.....	58
15 Die Katze Tama .....	61
16 Ganbatte und wabi sabi .....	64
17 Yayoi Kusama.....	67

18 Die zwei Gesetze der Maneki Neko . . . . .	72
19 Der wichtigste Muskel . . . . .	76
20 Die zehn Ganbatte-Gesetze für Schriftsteller . . . .	79
21 Shuhari: Die Meisterschaft der Takumis . . . . .	83
22 Die langlebigsten Unternehmen der Welt . . . . .	89
23 Die Kaizen-Methode . . . . .	92
24 Meditation: Die Wolken vorbeiziehen sehen . . . . .	95
25 Buddha unter dem Baum . . . . .	98
26 Katana: Strebe nach Schönheit . . . . .	101
27 Die Karate-Philosophie . . . . .	104
28 Tennis: Der Platz der mentalen Stärke . . . . .	108
29 Wenn du keine Lust auf Sport hast: Ganbatte! . . .	111
30 Die zehn Ganbatte-Gesetze der Fitness . . . . .	114
31 Musashi Miyamoto: Lass deinen Geist zu Wasser werden . . . . .	119
32 Stoizismus und ganbatte . . . . .	122
33 Dein Feind ist dein bester Freund . . . . .	127
34 Was man nicht sehen, aber fühlen kann . . . . .	130
35 Der Pflock und der Läufer . . . . .	133
36 Das Hoyt-Team . . . . .	136
37 Die Marathonläufer-Mentalität . . . . .	139
38 Vergiss den zweiten Pfeil . . . . .	143
39 Der lange Weg der Liebe . . . . .	145
40 Die zehn Ganbatte-Gesetze für dauerhafte Liebe . . . . .	147
41 Akira Kurosawa: Alles für die Vollkommenheit . . .	151
42 Der Gipfel des Fuji . . . . .	154
43 Das Rad neu erfinden . . . . .	158
44 In Marco Polos Fußstapfen . . . . .	162

45 Der Pilgerweg .....	166
46 Joseph Merrick: menschliches Heldentum. ....	169
47 Koan .....	172
48 Das Leben als Kunstwerk. ....	175
49 Haste nicht durchs Leben .....	179
50 Die zehn Ganbatte-Gesetze. ....	183
Schlussbemerkung .....	186
Bildnachweise. ....	188

# Prolog

Jedes Mal, wenn Francesc nach Japan kommt, weiß ich, dass nicht nur ein Abenteuer bevorsteht, sondern es am Ende auch der Beginn für ein neues Projekt sein wird. So entstand vor einigen Jahren auch unser erstes gemeinsames Buch: *Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden*. Die Idee kam auf, während wir durch Tokio und Enoshima spazierten, was uns dann nach Ogimi, dem Dorf der Hundertjährigen, führte. Doch dies war nur der Anfang; später folgten viele Jahre, in denen wir uns mit der Ikigai-Lebensweise beschäftigten und weitere Bücher schrieben.

Ende 2019 kehrte Francesc nach Ogimi ans andere Ende der Welt zurück – diesmal mit einem Team von National Geographic –, um eine Dokumentation über die dortige Langlebigkeit zu drehen. Ich stieß per Flugzeug von Tokio aus dazu.

Die Türkistöne und die Meeresbrise des *chura umi* (so nennen sie das Meer auf Okinawaisch, die fast ausgestorbene Sprache des Archipels) machten mich wehmütig und lösten gleichzeitig ein seltsames Gefühl der Vertrautheit in mir aus.



Als wir uns dem Dorf näherten, hatten Francesc und ich das Gefühl, dass Ogimi bereits Teil unseres Lebens geworden war.

Fast fünf Jahre nach unserem ersten Besuch fragten wir uns, wie es wohl den älteren Menschen ging, mit denen wir damals viel Zeit verbrachten, um sie zu interviewen. Was für eine angenehme Überraschung, als wir sahen, dass Higa immer noch in Topform war.

Als wir Higa kennenlernten, war sie 96 Jahre alt. Und nun, da sie uns in ihrem Haus empfing, zeigte sie uns voller Stolz die offizielle »Hundertjährige«-Urkunde, die von der japanischen Regierung verliehen wird.

Higa lebt in einem bescheidenen einstöckigen Haus, nur eine Minute vom Meer entfernt und umgeben vom *Yanbaru*-Dschungel, in dem der *Bunagaya*-Kobold leben soll. Hinter ihrem Haus hat sie einen kleinen Garten, in dem sie weiterhin Gemüse anbaut.

Als wir ankamen, stellte Higa ein Exemplar unseres *Iki-gai*-Buchs auf den Altar im Wohnzimmer. Sie kniete auf der Tatami, zündet ein paar Räucherstäbchen an, schloss die Augen und begann zu beten. Zuerst dankte sie ihren Vorfahren dafür, dass sie noch am Leben ist, und für das Glück, das sie ihr gebracht haben. Dann nannte sie unsere Namen und den Titel unseres Buches und bot es ihren Vorfahren und dem ganzen Volk als Opfergabe an.

Higa wieder zu besuchen und zu sehen, dass sie immer noch gesund und glücklich war, erfüllte uns mit Dankbarkeit.