



# Leseprobe

Céline Santini

## Kintsugi

Wie uns Bruchstellen im Leben stark machen - Der japanische Weg zur Resilienz

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 11. März 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

Céline Santini  
Kintsugi



Die französische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
»Kintsugi. L'art de la résilience«  
bei Éditions First, un département d'Édi8, Paris, 2018.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe  
© 2018 Kailash Verlag, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© 2018, Éditions First, un département d'Édi8, Paris  
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach  
Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner, Editorial Design, München  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-63180-7

[www.kailash-verlag.de](http://www.kailash-verlag.de)

**Für meine beiden wunderbaren Ex-Männer,  
ohne die es dieses Buch nicht gäbe ...**

# ERKENNEN

*»Selig sind die, die einen Sprung in der Schüssel haben,  
denn sie lassen das Licht durchscheinen.«*

MICHEL AUDIARD

Dieses Buch lädt Sie ein, die Kunst des Kintsugi zu entdecken und in seinen verschiedenen Facetten kennenzulernen. Kintsugi ist eine traditionelle Reparaturmethode, die seit dem 15. Jahrhundert in Japan bekannt ist. Dabei wird ein zerbrochener Gegenstand wiederhergestellt, indem der Kintsugi-Meister die Bruchstellen mit Gold nachzeichnet und so hervorhebt, statt sie zu verdecken. Doch die Philosophie des Kintsugi geht weit über das Materielle der reinen Handwerksmethode hinaus, sie steckt voller Symbolik von Heilung und Widerstandskraft. Denn das wiederhergestellte Objekt wird wertgeschätzt, man steht zu seiner Vergangenheit, und es ist am Ende robuster, schöner und wertvoller als vorher. Diese Metaphorik kann jeden Heilungsprozess auf eine neue Art beleuchten. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine körperliche oder eine emotionale Verletzung handelt.

Der Begriff »Kintsugi« stammt von den japanischen Wörtern *kin* (Gold) und *tsugi* (Verbindung) und bedeutet wörtlich »Goldverbindung«. Die Kunst des Kintsugi nennt man *kintsukuroi*, was so viel wie »Goldreparatur« heißt. Es handelt sich um

einen Wiederherstellungsprozess, der große Sorgfalt und Geduld erfordert. Er umfasst mehrere Etappen, die sich über Wochen oder gar Monate hinziehen. Es heißt, manchmal brauche man ein Jahr, damit ein Kintsugi-Stück wirklich gelingt.

Die Scherben des zerbrochenen Gegenstands werden geordnet, gesäubert und mit einem traditionellen Lack aus dem Saft des Lackbaums zusammengefügt. Anschließend wird das Objekt getrocknet und geschmirlt. Die Risse hebt man dann mit mehreren Lackschichten hervor, auf die am Ende Goldstaub oder ein anderes Streumetall wie Silber, Bronze, Messing oder Kupfer gestreut wird. Das Metall vermischt sich mit dem noch feuchten Lack, und es entsteht die Illusion einer goldenen Ader. Der Gegenstand wird nochmals geschmirlt und kann nun neu erstrahlen.

Der Legende nach benutzte der Shogun Ashikaga Yoshimasa (1435–1490) bei der Teezeremonie immer eine bestimmte Schale (*chawan*), die er allen anderen vorzog. Doch eines Tages ging das Gefäß leider zu Bruch. Man schickte die Schale nach China, woher sie stammte, damit man sie dort repariere. Als sie nach Monaten zurückkam, war sie lieblos mit Metallklammern zusammengehalten, entstellt und zudem nicht wasserdicht. Der Shogun war furchtbar enttäuscht und beauftragte seine japanischen Handwerker, eine funktionellere und vor allem optisch ansprechendere Lösung zu finden. Die Kunst des Kintsugi war geboren ...

Welch elegante, kreative und zugleich simple Lösung! Wer sich mit Kintsugi vertraut macht, verliebt sich meist auf der Stelle in diese schöne Kunst, so einleuchtend und offensichtlich kommt sie daher.

Daher verwundert es nicht, dass sich die Reparaturmethode großer Nachfrage erfreut. Man munkelt, manche Kunstliebhaber zerschlugen ihre wertvollen Vasen und Schalen in voller Absicht, nur um sie auf diese Weise zu verwandeln ... Aber auch ohne seine kostbare Keramik in Scherben zu werfen, kann man sich in seinem persönlichen Heilungsprozess von der Philosophie des Kintsugi inspirieren lassen, um zu seiner Ganzheit und natürlichen Ausstrahlung zurückzugelangen.

# EXPERIMENTIEREN

*»Kunst hilft zu leben.«*

ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT

Kintsugi oder die Kunst, Wunden zu sublimieren ...: Der Weg des Kintsugi lässt sich als eine Form der Kunsttherapie betrachten, durch die wir lernen, Erlittenes zu transzendieren – quasi unser Blei in Gold zu verwandeln. Kintsugi erinnert uns daran, wie sehr unsere sichtbaren und unsichtbaren Narben der Beweis dafür sind, dass wir Krisen überwunden haben. Denn sie materialisieren das Erlebte und versichern uns: »Du hast es geschafft!« So wirken sie letztendlich wie eine Bereicherung und seelische Stärkung.

**Noch schöner,  
noch stärker,  
noch wertvoller,  
immer noch ... da!**

Wir alle haben Risse und Wunden erlitten. Wir haben Schmerzen und Krisen überstanden. Mein eigener Weg, von dem ich Ihnen im Laufe dieses Buches gern erzählen möchte, ist gesäumt von Freud und Leid, von Unfällen, Traumata und Momenten des Glücks. Es ist ein Weg wie viele andere, einzigartig und austauschbar zugleich. Durch seine starke, auf seelische Widerstandskraft, also auf Resilienz und Optimismus aufbauende Symbolik hat mir Kintsugi geholfen, meine »Risse« zu heilen und mich zu festigen. Ich habe meine Lebenskraft und mein Strahlen zurückgewonnen. Diese Erfahrung möchte ich hier mit Ihnen teilen.

Ob Sie nun eine körperliche Verletzung wie einen Unfall, eine Krankheit, eine Behinderung und Alterserscheinungen oder eine emotionale Verletzung wie eine Scheidung, Trauer, schmerzhaftes Kindheitserlebnisse und dergleichen erlitten haben – die Energie des Kintsugi kann Sie bei Ihrem Heilungsprozess leiten und in vielfacher Hinsicht unterstützen. Jede Verletzung lässt sich auch als Beginn eines geistig-seelischen Entwicklungspfad, ja geradezu als Initiation begreifen. Wie bei der alchemistischen Transmutation kann die bleierne Schwere des psychischen oder körperlichen Traumas mit einer gewissen Beharrlichkeit und Ausdauer schließlich sinnbildlich in strahlendes »Gold« verwandelt werden.

Und so beginnt auch für Sie eine neue, reifere Lebensphase, denn aus dem Bruch gehen Sie gestärkt und mit neuer Zuversicht hervor. Lernen Sie sich selbst besser kennen, erfahren Sie mit diesem Buch, das Sie zum Experimentieren und Entdecken einlädt, eine andere, realistischere und optimistischere Vorstellung von Schönheit und Perfektion.

# ANWENDEN

*»Es sind die zum Einsatz kommenden Methoden,  
die den Wert einer Sache ausmachen.«*

MICHEL HOUELLEBECQ

Die Kunst des Kintsugi folgt einer bedächtigen und genauen Zeremonie, die Geduld und Konzentration verlangt. Tag für Tag, Woche für Woche, nach und nach wird der Gegenstand gereinigt, geschmirgelt und lackiert, um am Ende neue Vollkommenheit zu erlangen. Im Folgenden möchte ich Ihnen die Schritte des traditionellen Kintsugi im Einzelnen vorstellen. Vielleicht finden ja auch Sie Gefallen an den sorgsamem und präzisen Handgriffen, mit denen wir uns ganz dem gegenwärtigen Moment widmen.

Sämtliches benötigtes Material finden Sie mühelos im Internet, und zwar einzeln oder als gebrauchsfertiges Set. Je nach gewünschtem Perfektionsgrad und Budget können Sie entweder der traditionellen Methode folgen, indem Sie echten Japanlack (Urushi) und 22-karätigen Goldstaub für den Lebensmittelgebrauch verwenden, oder aber Sie lassen sich nur von der Vorgehensweise inspirieren und greifen auf Epoxidkleber und Goldlack oder Perlmutterpulver zurück.



**Sie haben bereits  
100 Prozent Ihrer schlimmsten  
Krisen hinter sich.**



# ERLEIDEN

*»In großen Krisen zerbricht das Herz,  
oder es wird zu Stahl.«*

HONORÉ DE BALZAC

Etwas Unvorhergesehenes, eine falsche Bewegung, ein Zusammenstoß, und schon geht etwas zu Bruch ...

Wie ein zerbrochener Gegenstand, der in Stücke gesprungen ist, liegen Sie zerstört am Boden. Was auch immer Sie gerade erleiden und unabhängig davon, ob es sich um eine körperliche oder seelische Verletzung handelt: Sie haben den Eindruck, dass diese Krise unüberwindbar ist, dass Sie da nicht heil herauskommen, dass Sie nie wieder derselbe sein werden.

Und es stimmt: Sie werden nicht mehr derselbe sein. Sie werden ein besserer Mensch sein! Diese Krise ist eine Chance. Betrachten Sie die aktuelle Lage als den Beginn eines beständigen Wiederherstellungsprozesses. Dieser wird zuweilen schmerzhaft sein, zweifellos. Es kann ein langer, schwerer Weg werden – aber das Leiden wird ein Ende haben.

