

Judith Glück
Weisheit

Judith Glück

Weisheit

Die 5 Prinzipien
des gelingenden
Lebens

Kösel

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten.

Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.
Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

2. Auflage

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlagmotiv: © shutterstock/Zomko Sofia

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Satz: Leingärtner, Nabburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34646-2

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

Einleitung	9
Eine kurze Geschichte der psychologischen Weisheitsforschung	13
Wie entwickelt sich Weisheit?	29
Die Suche nach Weisheit in autobiographischen Geschichten	34
Prinzip 1: Offenheit	39
Offenheit als Persönlichkeitseigenschaft	45
Lebenslang offen für Neues bleiben?	54
Offenheit und der Weg zur Weisheit	64
Kann man auch zu offen sein?	65
Etwas offener werden	66
Prinzip 2: Der gute Umgang mit Gefühlen	70
Gefühle wahr- und ernstnehmen	75
Emotionale Abgrenzung – einen Schritt zurücktreten	83
Das Bauchgefühl und sein Anwalt im Kopf	89

Das Negative abwehren?	92
Gesunde und ungesunde Emotionsregulation	96
Weisheit und die »dunkle Seite«	98
Der gute Umgang mit Gefühlen und der Weg zur Weisheit	103
Kann man auch zu sensibel sein?	105
Den Umgang mit Gefühlen üben	107
Prinzip 3: Einfühlungsvermögen	111
Mitgefühl bei Menschen und anderen Tieren	113
Das Ausschalten des Mitgefühls	116
Mitdenken statt mitfühlen?	120
Macht Mitgefühl uns zu besseren Menschen?	126
Mitgefühl und der Weg zur Weisheit	130
Kann man auch zu viel Mitgefühl haben?	131
Mitfühlen und mitdenken lernen	133
Prinzip 4: Kritisches Reflektieren	134
Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?	135
Sich selbst hinterfragen	142
Weiterentwicklung durch Reflektion von Erfahrungen	147
Reflektivität und der Weg zur Weisheit	149
Kann man auch zu reflektiv sein?	150
Reflektiver werden	152

Prinzip 5: Die Überwindung der Kontrollillusionen	154
Kontrolle macht glücklich	155
Die Verteidigung der Illusionen	160
Die Akzeptanz der Unkontrollierbarkeit	163
Über das Sterben nachdenken	171
Weisheit, Spiritualität und Dankbarkeit	175
Kontrolle über das Kontrollierbare	178
Realistisches Kontrollgefühl und der Weg zur Weisheit	180
Wie kann man seine eigenen Kontrollillusionen reduzieren?	182
Das gute Leben: Wie Weisheit entsteht und was sie bewirkt	184
Das »Weisheitssyndrom« und seine Entwicklung	185
Die Bedeutung anderer Menschen für die Entwicklung von Weisheit	189
Nebenwirkungen des Weisheitssyndroms	193
Wie leben weise Menschen?	197
Weisheit und Altern	201
Die westliche Weisheit des 21. Jahrhunderts?	206
Dank	208
Quellen	210
Ausgewählte Literatur	224

Einleitung

Was ist Weisheit eigentlich? Seit 1999 beschäftige ich mich damit, wie man diese komplexe und seltene Eigenschaft wissenschaftlich untersuchen kann, und dementsprechend häufig werde ich nach der Definition von Weisheit gefragt. Aber ich habe immer noch keine endgültige Antwort. Vielleicht finde ich eines Tages eine, aber möglicherweise gibt es auch keine, jedenfalls keine eindeutige.

Was verstehen Sie selbst unter Weisheit? Kennen Sie jemanden, den Sie als weise bezeichnen würden? Die meisten Menschen kennen zumindest eine Person, die sie als einigermaßen weise ansehen. *Sehr* weise Menschen sind, wie ich aus Forschungserfahrung weiß, äußerst selten, und den idealtypischen weisen Menschen gibt es im wirklichen Leben vermutlich gar nicht. Aber auch von den etwas Weiseren unter uns können wir schon viel lernen, und viele von ihnen kommen in diesem Buch zu Wort.

Eine Möglichkeit, zu einer Definition von Weisheit zu gelangen, besteht darin, einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung, also Menschen wie Sie und mich, zu fragen, was Weisheit für sie bedeutet. Gäbe es sehr große Unterschiede zwischen den Antworten der Befragten, wäre es sicherlich nicht sinnvoll, eine solche Eigenschaft ernsthaft erforschen zu wollen. Es hat sich jedoch gezeigt, dass es in Bezug auf die wichtigsten Eigenschaften, die der Weisheit zugeschrieben

werden, eine große Übereinstimmung gibt.¹ Die meisten Befragten stellen sich unter einem weisen Menschen jemanden vor, der viel Lebenserfahrung hat und diese nicht nur zu seinem eigenen, sondern vor allem auch zum Wohl anderer Menschen einsetzt. Jemanden, den man bei Schwierigkeiten um Rat fragt und dessen Ratschläge tatsächlich hilfreich sind, weil sie neue Perspektiven und Lösungswege eröffnen.

Um solche Ratschläge erteilen zu können, braucht ein weiser Mensch zum einen bestimmte kognitive Fähigkeiten: Er muss in der Lage sein, auch komplexe und widersprüchliche Sachverhalte von verschiedenen Seiten zu betrachten, um alle ihre Aspekte zu erfassen und zu durchdringen. Zum anderen muss er über ein breites und gleichzeitig tiefes Wissen verfügen, um das konkrete Problem richtig interpretieren zu können. Wissen und Denken allein machen aber die Weisheit noch nicht aus. Der weise Mensch muss auch in der Lage sein, sich in diejenigen, die seinen Rat suchen, hineinzusetzen, um ihnen helfen zu können. Vielleicht erkennt er, dass der Ratsuchende dabei ist, einen schweren Fehler zu begehen, oder dass er jemand anderen sehr ungerecht behandelt. Wie kommuniziert er das so, dass es beim Gegenüber auch richtig ankommt und nicht etwa übel genommen wird? Weise Menschen sind außerordentlich gut im Zuhören. Sie respektieren und akzeptieren andere Menschen, sie verachten oder verurteilen nicht. Vielleicht weil sie aus eigener Erfahrung gelernt haben, wie schwer das Leben sein kann. Möglicherweise ist dies auch der Grund, warum sie Erkenntnisse vermitteln können, die in anderer Form kaum angenommen würden.

Allein schon aufgrund der dafür erforderlichen Breite und Tiefe an Wissen und eigener Erfahrung denken wir uns weise Menschen eher alt als jung. Auch diese gewisse Gelassenheit, die Souveränität oder das In-sich-selbst-Ruhen, die wir mit

Weisheit verbinden, geht nach Meinung der meisten Menschen eher mit einem etwas höheren Alter einher – jener Lebensphase, in der man schon recht gut unterscheiden kann, welche (wenigen) Dinge es wert sind, sich ihretwegen zu ärgern oder Sorgen zu machen, und welche nicht. Weise Menschen, so stellen wir sie uns jedenfalls vor, sind mit sich, dem Leben und der Welt im Reinen. Sie wissen, wer sie sind und was sie brauchen, und trotzdem – oder vielleicht genau deswegen? – sind sie in hohem Maße für andere da, engagieren sich gesellschaftlich oder politisch und tun viel für die Schwächeren und weniger Glücklichen in unserer Gesellschaft.

Das klingt alles sehr erstrebenswert, aber wie wird man so? Dies ist die zweithäufigste Frage, die mir gestellt wird: Was kann ich tun, um weise zu werden? Heutzutage wollen wir so viel: In jungen Jahren den großen beruflichen Erfolg, etwas später dann die perfekte Kombination dieses Erfolgs mit einer glücklichen Familie, schließlich ein körperlich und seelisch gesundes Altern, und für die ganz späten Jahre wäre Weisheit vielleicht ein lohnendes Ziel. Leider ist es nicht so einfach, weise zu werden, sonst wäre unsere Welt vermutlich ein besserer Ort. Der Weg zur Weisheit ist lang, steinig, häufig steil und unbequem. Immer wieder ist man versucht, eine leichtere, ebene und landschaftlich schönere Strecke zu wählen. Die Entwicklung von Weisheit erfordert eine intensive Auseinandersetzung auch mit den weniger schönen Seiten des Lebens: mit der eigenen Verantwortung für Dinge, die schiefgegangen sind, mit schmerzhaften Erlebnissen, die uns jederzeit widerfahren können, mit den weniger erwünschten Facetten des eigenen Selbst. Oft ist es angenehmer, über diese Themen nicht zu viel nachzudenken, sondern sich lieber ein paar Illusionen zu bewahren. Den meisten von uns gelingt es deswegen auch, ein einigermaßen gutes Leben zu führen, uns im Allgemeinen wohlzufühlen und nur selten an

unsere Grenzen zu stoßen. Dagegen ist nichts einzuwenden. Nur: Weise werden wir so nicht. Wer sich auf die Reise zur Weisheit begeben will, der muss bereit sein, in die Tiefe zu gehen und Schmerz auszuhalten, und den starken Wunsch haben, wirklich zu lernen und zu verstehen – auch das, was ein anderer vielleicht lieber nicht wissen will. Deshalb glaube ich, dass es nur begrenzt sinnvoll ist, sich Weisheit als Ziel zu setzen, so, wie man sich eine Beförderung oder eine sportliche Leistung als Ziel setzt. »Weise werden« ist kein Punkt auf der Agenda, auf den man hinarbeiten und den man irgendwann abhaken kann. So funktioniert es nicht, denn wer unbedingt weise werden will, der hat zu sehr den Leistungsgedanken, die Optimierung im Kopf. Weise wird, wer verstehen will, und zwar nicht, um sich selbst zu optimieren, sondern aus einem genuinen Interesse heraus daran, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, und aus einem genuinen Mitgefühl für alle Menschen.

Dieses Buch befasst sich mit der Entwicklung von Weisheit. In einem großen Forschungsprojekt haben wir weise Menschen über besonders schwierige Ereignisse ihres Lebens befragt und dabei ungeheuer viel gelernt – darüber, was Weisheit ausmacht, und über die Wege, auf der Menschen zu ihr gelangen. Ich hoffe, hier einiges von dem Gelernten an Sie weitergeben zu können. Die Lektüre eines Buches wird ganz bestimmt nicht ausreichen, um weise zu werden, aber ich bin überzeugt, dass sich auch schon ein paar Schritte auf dem Weg zur Weisheit lohnen und dass diese Schritte fast allen Menschen möglich sind. Wie im Laufe des Buches genauer erläutert wird, gehen wir davon aus, dass es bestimmte Denkweisen oder Haltungen gibt, die uns dazu befähigen können, aus Lebenserfahrungen neue Perspektiven und letztlich auch etwas Weisheit zu gewinnen.

Hauptthema des Buches ist also gewissermaßen gar nicht

die Weisheit selbst, sondern die seelischen Ressourcen, die uns helfen können, uns der Weisheit zu nähern, indem wir aus Lebenserfahrungen lernen und an ihnen wachsen. Wir alle erleben Dinge, die uns belasten und beschäftigen und die wir irgendwie zu bewältigen versuchen. Oft besteht der einfachere Weg darin, Unangenehmes wie Schuldgefühle oder Ängste zu verdrängen und an etwas anderes zu denken. Der steinige Weg zur Weisheit aber verlangt von uns, solche Gefühle wahr- und ernst zu nehmen, unser Verhalten zu hinterfragen, uns in andere hineinzusetzen und immer wieder Neues über uns selbst zu lernen. Auf lange Sicht können wir über diesen Weg dem Ideal des guten Lebens, des Friedens mit uns selbst und mit unserer Umwelt, immer näher kommen.

In diesem Buch stelle ich Ihnen fünf Ressourcen vor, die Menschen auf dem Weisheitsweg weiterbringen können. Zunächst aber möchte ich Ihnen eine Idee von der Forschung vermitteln, auf der diese Erkenntnisse beruhen. Wenn Sie sich dafür nicht so sehr interessieren, können Sie diesen Abschnitt gerne überspringen und direkt bei »Wie entwickelt sich Weisheit?« weiterlesen. Vielleicht bekommen Sie ja später auch ein bisschen Lust, die Vorgeschichte nachzulesen.

Eine kurze Geschichte der psychologischen Weisheitsforschung

Die Psychologie ist eine relativ junge Wissenschaft, die sich erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts als eigenständige Disziplin aus der Philosophie sowie der Medizin und Biologie entwickelt hat. Interessanterweise hat sich die Philosophie, die die »Liebe zur Weisheit« sogar im Namen trägt, selten und in der Neuzeit noch weniger als vorher mit der Weisheit

als menschlicher Eigenschaft befasst.² Von Anfang an ging es ihr eher darum, weise Gedanken und Ideen zu beschreiben. Auch der Psychologie lag die Beschäftigung mit so komplexen Eigenschaften lange Zeit eher fern; sie befasste sich zunächst vor allem mit Prozessen, die bei allen Menschen gleichartig ablaufen und also bestimmten Regelmäßigkeiten folgen, wie etwa der menschlichen Wahrnehmung. Die Entwicklungspsychologie beispielsweise konzentrierte sich auf die Kindheit und Jugend, während deren der Erwerb verschiedener Fähigkeiten bei den meisten Menschen einem relativ einheitlichen Ablauf folgt.

Eigenschaften wie Weisheit, die sich erst im Laufe des Erwachsenenalters entwickeln und noch dazu nur bei manchen Menschen, standen lange Zeit nicht im Vordergrund. Überhaupt interessierten sich zunächst nur wenige Forscherinnen und Forscher für Entwicklungsprozesse, die mit dem Altern assoziiert sind. Einer der ersten war G. Stanley Hall, der sich vor allem mit der Erforschung des Jugendalters beschäftigte, aber 1922 mit 76 Jahren ein Buch über das Altern verfasste.³ Darin setzte er sich auch intensiv mit seinen eigenen Erfahrungen in dieser Lebensphase auseinander und argumentierte, dass aufgrund der – damals schon! – vorherrschenden Überbewertung der Jugend die Qualitäten des Alterns, vor allem eben die Weisheit, von der Gesellschaft zu wenig geschätzt und wichtige Potenziale älterer Menschen missachtet würden. Er meinte, dass es vielen Menschen im Alter gelinge, eine gelassener und weniger selbstbezogene Perspektive einzunehmen und dadurch größere Zusammenhänge und deren moralisch-ethische Bedeutung besser zu erkennen. Diese Gedanken passen gut zu verschiedenen Ideen der modernen Weisheitsforschung, sie wurden jedoch von der wissenschaftlichen Forschung zunächst nicht aufgegriffen.

Etwa ab den 1950er-Jahren konzentrierte sich die Psycho-

logie dann sehr stark auf die Messung und Quantifizierung menschlicher Eigenschaften und Verhaltensweisen: Mit der zunehmenden Verwendung mathematisch-statistischer Verfahren zur Auswertung psychologischer Studien wurde es immer wichtiger, die untersuchten Eigenschaften und Verhaltensweisen in Zahlen ausdrücken zu können. Objektive Messwerte wie der Intelligenzquotient, die Häufigkeit bestimmter Verhaltensweisen pro Woche, das Ausmaß des Blutdruckanstiegs unter Belastung traten gegenüber subjektiven Eindrücken und Interpretationen in den Vordergrund. Die Methoden zur Messung und statistischen Auswertung wurden stark verfeinert, was die wissenschaftliche Fundierung der psychologischen Begriffe, mit denen wir heute arbeiten, zweifellos vorangetrieben hat. Aber nun wagte man sich an komplexe Eigenschaften wie die Weisheit, die sich kaum präzise definieren und noch weniger leicht messen und in Zahlen ausdrücken lassen, natürlich erst recht nicht heran.

Ausnahmen fanden sich am ehesten im Umfeld der Psychoanalyse, die sich den Forderungen nach Quantifizierung und Statistik oft mit dem Argument entzog, dass man unbewusste Prozesse schließlich nicht mit Fragebögen erfassen könne. Der berühmte Psychoanalytiker Erik H. Erikson befasste sich schon 1950 mit der menschlichen Entwicklung nicht nur in der Kindheit, sondern im gesamten Lebenslauf.⁴ Er stellte die These auf, dass jede Lebensphase durch einen bestimmten Konflikt gekennzeichnet sei, ein Thema, mit dem sich das Individuum auseinandersetzen müsse. In der Jugend sei dies beispielsweise die Findung einer eigenen, von Eltern und Freunden abgegrenzten Identität, im höheren Alter hingegen gehe es vor allem darum, das eigene Leben im Rückblick in seiner Gesamtheit annehmen und einen Sinn darin erkennen zu können. Ähnlich wie G. Stanley Hall war er der Auffassung, dass Menschen, denen es gelungen ist, ein ihrem

inneren Selbst weitgehend entsprechendes Leben zu führen, im höheren Alter einen Zustand der friedlichen philosophischen Betrachtung, der Akzeptanz der eigenen Lebensgeschichte und damit auch der Annahme der eigenen Sterblichkeit erreichen können.

Später schrieb Erikson allerdings interessanterweise, dass er die Schwierigkeit dieser philosophischen Haltung aus seiner damaligen Perspektive unterschätzt habe: »Die Forderung, im hohen Alter Integrität und Weisheit zu entwickeln, erscheint ein bisschen ungerecht, insbesondere wenn sie von Theoretikern mittleren Alters erhoben wird, wie wir es damals waren.«⁵ Diese Worte sind eine wichtige Mahnung auch an uns heutige Weisheitsforscherinnen und -forscher: Die wenigsten von uns sind wohl selbst weise genug, um diese Eigenschaft in allen ihren Facetten erfassen zu können. Unsere Theorien können sich ihr immer nur annähern. Weisheit ist eine seltene und außergewöhnliche Eigenschaft, und den meisten von uns wird es nicht vergönnt sein, sie in hohem Maße zu erwerben. Deshalb müssen wir immer wieder hinterfragen, inwieweit unsere Vorstellungen von Weisheit vielleicht nur unsere persönlichen Vorstellungen von optimaler Entwicklung wiedergeben.

Ab den 1980er-Jahren begann die Psychologie, sich für das Thema Weisheit zu interessieren. Ein wichtiger Grund dafür war zweifellos das zunehmende wissenschaftliche Interesse am Altern überhaupt: Angesichts des medizinischen Fortschritts, der immer mehr Menschen ein langes und relativ gesundes Alter ermöglicht, und der gesellschaftlichen Veränderungen, insbesondere der sinkenden Geburtenzahl, wurde bald klar, dass sich die Altersverteilung in der Bevölkerung verändern würde. In Zukunft wird ein immer größerer Anteil der Bevölkerung über 60, 70, ja über 100 Jahre alt sein.

Mit dieser Erkenntnis wuchs auch das wissenschaftliche

Interesse daran, was das Altern eigentlich mit uns macht, ob und wie es unser Denken, unser Gedächtnis, unsere Persönlichkeit verändert. Zunächst war das vorherrschende Bild des Alterns ein negatives, in der Allgemeinbevölkerung ebenso wie bei den Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern. Eine Studie von 1989 untersuchte zum Beispiel, wie sich »ganz normale Menschen« die Entwicklung psychologischer Eigenschaften im Laufe des Lebens vorstellten.⁶ Dabei zeigte sich deutlich, dass Eigenschaften umso positiver bewertet wurden, je mehr sie mit frühen Lebensphasen assoziiert wurden. Positive Eigenschaften wie geistige Gesundheit, klares Denken oder Neugier wurden als typisch für junge Menschen gesehen. Erfahrung und Gelassenheit wurden mit dem Alter ab 40 in Verbindung gebracht. Mit dem höheren Alter assoziierten die Befragten vor allem negative Eigenschaften: Ängstlichkeit, Vergesslichkeit, Verbitterung. Es gab nur zwei Ausnahmen: Würde und Weisheit wurden als die einzigen positiven Eigenschaften des hohen Alters angesehen.

Interessant ist aber auch, dass die älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dieser Studie ein deutlich differenzierteres Bild des Alterns hatten und mehr positive Veränderungen bis ins hohe Alter sahen. Auch in unseren Studien zeigt sich immer wieder, dass viele Menschen das Gefühl haben, sich im Laufe ihres Erwachsenenlebens durch ihre Erfahrungen deutlich weiterentwickelt zu haben. Obwohl die wenigsten Menschen sich selbst als weise bezeichnen würden, haben doch viele das Gefühl, einiges aus dem Leben gelernt zu haben. Genau dieses Lernen aus dem Leben bildet auch die Grundlage für die Entwicklung von Weisheit. Allerdings sind nicht alle Erkenntnisse, die man so erwirbt, auch weise Erkenntnisse. Um Weisheit zu entwickeln, braucht es eine besonders intensive und auch selbstkritische Auseinandersetzung mit den Erfahrungen des Lebens.

Seit jenen ersten Studien haben viele Forscherinnen und Forscher das ursprüngliche negative Bild der geistigen und seelischen Alterungsprozesse hinterfragt und differenziert. Mittlerweile ist eine der wichtigsten Grundannahmen der Entwicklungspsychologie in Bezug auf die gesamte Lebensspanne, dass sich individuelle Entwicklungsverläufe stark unterscheiden und keineswegs alle Menschen mit dem Alter generell »abbauen«. ⁷

In der Tat lassen manche Leistungen, wie etwa unsere Sehfähigkeit, die Geschwindigkeit unserer Reaktionen oder das Gedächtnis für unwichtige Details, bei der Mehrheit der Menschen schon ab dem mittleren Alter messbar nach, aber in anderen, für die meisten von uns wichtigeren, Bereichen können bis weit ins Alter hinein positive Entwicklungsprozesse stattfinden: Dort, wo wir beruflich tätig sind oder uns privat engagieren, können wir unsere Kompetenzen durch Erfahrungslernen lebenslang steigern. Zudem erleben, wie bereits angesprochen, viele Menschen ihr Erwachsenenalter als eine Zeit des Lernens aus dem Leben selbst: Wir werden gelassener; wir lernen uns zu erlauben, was uns guttut; wir entwickeln in unseren Beziehungen das optimale Gleichgewicht aus Autonomie und Nähe.

Diese Erkenntnisse über die Vielschichtigkeit psychologischer Entwicklungen im Erwachsenenalter führten zu den ersten Versuchen, sich mit der Psychologie der Weisheit auseinanderzusetzen. Eine wichtige Basis dieser ersten Überlegungen bildete die damals hochaktuelle Forschung zum sogenannten Expertenwissen: Wie ist es möglich, dass viele Menschen in den Bereichen, die sie ihr Leben lang interessiert und beschäftigt haben, auch noch im hohen Alter ausgezeichnet funktionieren (denken Sie an 90-jährige Schriftsteller, Malerinnen, Philosophinnen, Psychotherapeuten) – obwohl man doch weiß, dass wichtige Grundlagen intellektueller Leistun-

gen wie die Wahrnehmungsgeschwindigkeit oder das Arbeitsgedächtnis schon ab den mittleren Jahren abbauen?

Die Erklärung liegt in der lebenslangen Übung. Wenn Sie noch nie in Ihrem Leben Schach gespielt haben und man Sie auffordert, sich die Positionen von zehn Figuren auf einem Schachbrett einzuprägen, wird Ihnen das wahrscheinlich nur schwer gelingen. Wenn Sie zwischen 20 und 30 Jahre alt sind, werden Sie sich mehr Figuren merken als jemand zwischen 40 und 50, und mit über 70 Jahren werden es noch weniger Figuren sein. Das Gedächtnis für Informationen, die sich mit keinen anderen, bereits gespeicherten Inhalten verknüpfen lassen, nimmt erwiesenermaßen schon ab dem jungen Erwachsenenalter langsam ab. Haben Sie jedoch Ihr Leben lang Schach gespielt, dann fällt Ihnen diese Aufgabe auch mit 70 noch leicht – zumindest dann, wenn die Figuren auf dem Feld in einer realistischen Konstellation zueinander stehen.⁸ Da Sie Ihr ganzes Erfahrungswissen anwenden können, müssen Sie sich nicht jede einzelne Figur merken, sondern können sich ganze Gruppen von Figuren in ihrer Stellung zueinander als eine Einheit einprägen. Auf diese Weise können ausgezeichnete Schachspieler mehrere Partien gleichzeitig »blind«, also rein aus dem Gedächtnis spielen.

Die erste psychologische Weisheitstheorie beruht auf genau diesem Ansatz. Im Jahr 1980 wurde am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin ein Forschungszentrum für Entwicklungspsychologie der Lebensspanne gegründet und Paul B. Baltes zu seinem Direktor ernannt. Unter seiner Leitung sind dort bahnbrechende Erkenntnisse über verschiedenste Aspekte des Alterns entstanden. Baltes wagte sich als Erster daran, über Weisheit nicht nur theoretisch nachzudenken, sondern sie auch tatsächlich empirisch zu erforschen, und zwar indem er sie als Expertenwissen in einem ganz bestimmten Bereich definierte: Weisheit sei Experten-

wissen über die fundamentalen Themen des menschlichen Lebens.⁹

Weise Menschen haben sich im Laufe ihres Lebens intensiv mit den Grundfragen der menschlichen Existenz beschäftigt, sie haben sich immer wieder mit ihren eigenen Erfahrungen, aber auch mit denen anderer Menschen auseinandergesetzt und dadurch ein tiefes und breites Wissen erworben, etwa darüber, wie verschieden menschliche Erfahrungen, Einstellungen und Lebenssituationen sein können und wie unterschiedlich Menschen deshalb manchmal die gleiche Situation erleben. Aber auch darüber, wie vieles uns Menschen über alle Unterschiede hinweg gemeinsam ist. Wissen darüber, wie man mit Lebenskrisen und Konflikten umgehen kann, aber auch darüber, wie schwer es ist, in einer solchen Lage zu erkennen, was richtig ist und wie sich die Dinge entwickeln werden. Weise Menschen wissen also viel über das Leben und darüber, was ein gutes Leben ausmacht – und sie wissen auch, wie sie anderen Menschen in schwierigen Lagen zur Seite stehen können. Wie Schachspieler haben sie dieses Wissen durch jahrelange, gezielte »Übung« erworben, nur dass sie eben weniger Schach gespielt und sich dafür mehr mit den Grundfragen des menschlichen Lebens auseinandergesetzt haben.

Ähnlich wie beim Schach gehört auch zum gezielten Erwerb des weisheitsbezogenen Wissens ein hohes Maß an Selbsthinterfragung. Bestleistungen in einem Bereich erreicht man, indem man dafür immer wieder ganz gezielt »trainiert«: an den eigenen Schwächen arbeitet, sich bewusst macht, was man falsch gemacht hat, und versucht, es beim nächsten Versuch besser zu machen.

Weise Menschen hinterfragen sich selbst und ihr Verhalten intensiv und kritisch. Dadurch, dass sie sich selbst gut kennen und im Großen und Ganzen mit sich selbst im Reinen

sind, können sie ihre Schwächen zwar einerseits akzeptieren, versuchen aber andererseits, an ihnen zu arbeiten und immer besser zu werden – nicht im Schachturnier, sondern in ihrem Umgang mit anderen, mit sich selbst und mit dem Leben.

Die Idee, dass Weisheit eine Form des Expertenwissens ist, hatte den großen Vorteil, dass sich daraus auch direkt eine Methode zur Messung von Weisheit ableiten ließ. Im sogenannten Berliner Weisheitsparadigma werden den Studienteilnehmerinnen und -teilnehmern kurze Beschreibungen schwieriger Lebenssituationen vorgelegt. Sie werden gebeten, laut über die jeweilige Situation nachzudenken und alles zu sagen, was ihnen dazu in den Sinn kommt. Diese Antworten werden aufgezeichnet, verschriftlicht und nach bestimmten Kriterien ausgewertet, beispielsweise in Bezug auf die Akzeptanz unterschiedlicher Weltanschauungen oder das Bewusstsein der Unsicherheit und Unvorhersagbarkeit vieler Aspekte des menschlichen Lebens. Aus diesen Einzelbewertungen wird schließlich ein »Weisheitsscore« errechnet.

In den letzten 25 Jahren sind einige zukunftsweisende Studien mit dem Berliner Weisheitsparadigma durchgeführt worden. So konnten Ursula Staudinger und Paul Baltes zeigen, dass Menschen sich weiser über schwierige Lebensprobleme äußerten, wenn sie diese vorher mit jemand anderem diskutiert und dann über dieses Gespräch nachgedacht hatten – die gleiche Weisheitssteigerung war aber auch erkennbar, wenn sie sich eine solche Diskussion nur vorgestellt hatten!¹⁰ Das ist ein erster Hinweis darauf, dass wir bestimmte Weisheitsressourcen bereits in uns tragen und sie aktivieren können, wenn wir sie brauchen. In vielen schwierigen Situationen ist es sinnvoll, die eigene Sicht auf ein Problem zu erweitern, indem man sich vorstellt, was jemand anderer – der Partner, die Großmutter, die beste Freundin, man selbst in 20 Jahren oder vor 20 Jahren – zu dem Problem sagen würde.



Judith Glück

Weisheit

Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-34646-2

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2016

Wenn wir von weisen Menschen sprechen, denken viele spontan an den Dalai Lama, an Nelson Mandela, vielleicht an Papst Franziskus. Was macht deren Weisheit aus? Und was ist Weisheit eigentlich genau? Fällt sie einem Menschen zu wie eine Gabe, oder beruht sie auf Fähigkeiten, die sich unter Umständen sogar erlernen lassen?

Die Weisheitsforscherin Judith Glück entschlüsselt in diesem Buch das Geheimnis weiser Menschen. Ihre Schlussfolgerungen aus Jahrzehnten der psychologischen Weisheitsforschung haben fünf Eigenschaften herausgearbeitet, über die weise Menschen verfügen: Offenheit für neue Perspektiven, Einfühlungsvermögen, Reflektiertheit, ein kluger Umgang mit den eigenen Gefühlen und Selbstvertrauen.

Diese Eigenschaften sind aber nicht angeboren, sondern können erlernt werden. Es ist also für jeden möglich, mit Lebenserfahrungen so umzugehen, dass sich daraus das formt, was wir Weisheit nennen. So lautet das erfreuliche Fazit dieses erhellenden und tiefgründigen Buchs: Jeder Mensch kann weise werden.



[Der Titel im Katalog](#)