

EN
S
CI
HT!



Innenschau und
Offenheit – auf
dieser Balance be-
ruht echte Weisheit

Das Geheimnis
eines glücklichen
Lebens lautet?
Unter anderem:
WEISHEIT!
Und hier ein
paar Inspirationen
dazu ...

WITH AGE COMES WISDOM – mit dem Alter kommt die Weisheit. Das stand auf einer Tasse, die ich mit neun Jahren bekam. Müssen wir wirklich bis ins hohe Alter warten, um weise zu werden? Nein, sagt eine Frau mit bezeichnendem Namen – nämlich Judith Glück, Psychologin und Forscherin. Jeder Mensch kann weiser werden – in jeder Lebensphase. In ihren Studien fand sie heraus, dass Weisheit für die meisten Menschen bedeutet, sich mit existenziellen Fragen zu beschäftigen, die sie für sich beantworten wollen. Etwa wie man mit Konflikten umgeht, und was die Aussicht aufs Sterben für das Leben im Hier und Jetzt bedeutet. Das klingt ganz zu Unrecht ein wenig trübselig. Studien sagen, dass Weisheit – also das Nachdenken über Wesentliches – sogar glücklich machen kann.

„Weise wird, wer verstehen will. Und zwar nicht, um sich selbst zu optimieren, sondern aus einem aufrichtigen Interesse heraus. Zum Beispiel daran, was es bedeutet, ein Mensch zu sein.“ Grundvoraussetzungen sind Neugier, Aufmerksamkeit, Anteilnahme, Selbstkritik und die Fähigkeit, aus unterschiedlichen Informationen die wirklich relevanten herauszufiltern. Das ist nicht immer angenehm: „Die Entwicklung von Weisheit erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Verantwortung für Dinge, die schiefgegangen sind, mit schmerzhaften Erlebnissen, die uns jederzeit widerfahren können, mit den weniger leuchtenden Facetten des eigenen Selbst.“

EMPATHIE
ist einer der
KÖNIGSWEGE
zu echter Weisheit

Weisheit ist also auch eine Frage der Haltung – sich selbst und dem Leben gegenüber. In ihrem Buch „Weisheit. Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens“ (Kösel, 19,99 €) gibt Glück Anregungen, wie es gelingt, Erkenntnisse über das reine Wissen hinaus zu gewinnen und weiterzuentwickeln.

SCHRITT 1: OFFENHEIT Angenommen, Sie haben häufig Streit mit Ihrem Partner. Dann hilft die Überlegung, wie die Auseinandersetzung aus seiner Sicht wohl wahrgenommen wird. Oft gehen wir viel zu sehr von unseren eigenen Empfindungen aus. Sich wirklich in jemanden hineinzusetzen, der anders funktioniert, als wir es uns vorstellen können, führt zu ganz neuen, hochinteressanten Erkenntnissen. Üben Sie sich also im Perspektivenwechsel – Sie werden staunen!

SCHRITT 2: EMOTIONSREGULATION Bin ich in der Lage meine Gefühle zuzulassen? Setze ich mich mit meinen Ängsten und Sorgen auseinander und verdränge sie nicht? Glück sagt: „Gefühle können nicht falsch sein, sie sind Ausdruck der Person, die wir sind. Wir sollten sie wahrnehmen und akzeptieren.“ Was nicht heißt, dass wir uns ihnen wehrlos ausliefern sollen. Aber sobald wir uns mit Emotionen beschäftigen, können wir sie einordnen und lernen, mit ihnen zurechtzukommen. Den intelligenten Umgang mit Gefühlen kann man trainieren, indem man etwa in nervenaufreibenden Situationen auf seine Körpersignale hört: Wie oft schlägt mein Herz? Wie tief atme ich? Wann verkrampft sich mein Bauch? Und: Was sagt mir das? Wie komme ich aus dieser Spirale wieder heraus? Konzentrieren Sie sich auch auf die positiven Gefühle. Fragen Sie sich: Wann geht es mir richtig gut? Achten Sie darauf – und sorgen Sie für solche Glücksmomente.



*Gefühle
sind wie
ein Gradmesser.
JE BESSER wir
sie kennen, desto
KLÜGER
werden wir*

SCHRITT 3: MENSCHENKENNTNIS Sind mir andere wichtig? Fühle ich nicht nur mit ihnen, sondern verstehe ich auch ihre Beweggründe? Was sind ihre Wünsche und Ziele, ihre Situation und ihre Möglichkeiten? Siehe Schritt 1: Wer sich (und anderen!) solche Fragen stellt, ist auf dem besten Weg zu echter Empathie.

SCHRITT 4: REFLEXION Setzen Sie sich mit sich auseinander. Hinterfragen Sie sich. Das bedeutet nicht, ständig zu grübeln, sondern die eigene Situation – einen Streit, ein verwirrendes Erlebnis, eine schlechte Erfahrung – aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Und auf diese Weise lernen, es beim nächsten Mal besser zu machen, statt dem Impuls nachzugeben, die Schuld auf andere zu schieben. Dabei helfen können Fragen wie: Was würden Sie selbst jemand anderem raten, der in einer ähnlichen Situation ist wie Sie? Oder: Was würde Ihre Mutter, Ihr früheres Ich oder der weiseste Mensch, den Sie kennen, zu diesem Problem sagen?

SCHRITT 5: DAS LEBEN ZU NEHMEN, WIE ES IST Das heißt zu akzeptieren, dass nicht alles beeinflussbar ist. „Weise Menschen wissen aus Erfahrung, dass die schönsten und schlimmsten Dinge zu jeder Zeit und an jedem Ort passieren können. Sie ziehen daraus nicht den Schluss, sich am besten zu Hause zu verkriechen. Weil sie erfahren haben, dass positive wie negative Ereignisse einen Lerneffekt haben“, sagt Glück. Wir leben in einer Ära des Machbarkeitswahns, in der trügerischen Überzeugung, alles kontrollieren zu können. Können wir nicht. Weise Menschen erkennen, dass sie keineswegs alles in der Hand haben. Und leben deshalb entspannter. NEELE KEHRER