

Über die Natur und das Leben

Der bunte Herbst

DOSSIER

Kann
ich Weisheit
lernen?

*Leuchtendes
Design*

Origamilampe
zum Selbstfalten

*Erntezeit
im Garten*

Unsere besten
Vorratsideen

*Genügsam
glücklich*

Frankreichs
Ökopionier
im Porträt

*Wohnen
mit Seele*

So wirkt organische
Architektur in uns



Seltsame Weisheit

Mehr verstehen. Wie hängt alles zusammen? Was kann, was soll ich tun?

Text Almut Siegert Illustration Ini Neumann

Mit der Weisheit ist es seltsam. Sie ist schwer zu ergründen. Philosophen und Zen-Meister und längst auch Neurowissenschaftler und Psychologen ringen darum, sie in ihrem Kern zu verstehen. Gleichwohl können wir sie, wenn sie uns an einem ganz normalen Tag begegnet, leicht erkennen – zum Beispiel, wenn einer uns einen wirklich guten Rat gibt – ohne Hintergedanken, mit Herz, Verstand und Weit-sicht. Oder da ist jemand, der eine schwierige Situation, die eben noch verworren und unlösbar erschien, mit Fein-gefühl zu klären vermag. Und wir spüren die Weisheit, die darin liegt, Unabhänderliches mit Mut und Gelassenheit hinzunehmen – auch wenn wir selbst dazu noch nicht in der Lage sind. Wir müssen die Weisheit nicht auf ein Podest stellen – sondern jeder von uns kann sich auf den Weg zu ihr machen, suchend, fragend, erfahrend. Nach Weisheit zu streben, ist zwar etwas aus der Mode gekommen. Aber die Welt, in der wir leben, die Probleme, die wir lösen müssen, scheinen immer komplexer und kleinteiliger zu werden. Ein wenig mehr Weisheit würde gewiss helfen, den Blick aufs große Ganze zu behalten.

Nett, ehrlich und rätselhaft

Entwicklung. Die österreichische Psychologin Judith Glück erforscht die Weisheit. Sie sagt: „Wir können lernen, weiser zu sein, ein bisschen jedenfalls.“



Judith Glück

Die Entwicklungspsychologin Judith Glück (Jg. 1969) lehrt als Professorin an der Alpen-Adria Universität in Klagenfurt/Österreich. Seit 2008 leitete sie mehrere vom Wissenschaftsfonds Österreich und von der Universität Chicago/USA geförderte Forschungsprojekte zum Thema Weisheit. Im Mittelpunkt der Studien stehen die Fragen „Wie entwickelt sich Weisheit?“ und „Wie manifestiert sich Weisheit in konkreten Lebensproblemen?“. Um dies zu erforschen, wurden beispielsweise Personen, die von anderen als weise bezeichnet werden, über ihre bisherige Lebensgeschichte befragt.

Kann man Weisheit überhaupt erforschen?

JG Es ist nicht einfach, aber sehr spannend. Weisheit ist enorm vielschichtig, sie umfasst sowohl geistige als auch emotionale Kompetenzen – und gerade letztere sind nicht einfach zu messen. Aber so schwer Weisheit zu fassen ist, bezweifelt doch niemand ihre Existenz. Bei einer Umfrage beschrieb ein Grundschüler einen weisen Menschen ganz treffend als „nett, ehrlich und rätselhaft“. Das zeigt, dass schon Kinder ein Verständnis von Weisheit haben, das oft durch Geschichten, Filme usw. vermittelt wird.

Und was ist Weisheit aus Ihrer Sicht?

JG Wir arbeiten mit einer Definition von Weisheit, die besagt, dass aus eigenen Erfahrungen und tiefer Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen ein breites Wissen über wesentliche Fragen und Probleme des Menschseins entsteht – etwa wie wir damit umgehen können, dass wir als einziges Tier wissen, dass wir sterblich sind. Oder wie die Balance zwischen Nähe und Autonomie in Beziehungen gelingen kann.

Vor allem Erfahrungen machen uns weiser?

JG Es sind nicht die Erfahrungen an sich, die uns weiser machen, sondern die Art und Weise, wie wir mit ihnen umgehen und wie wir sie verarbeiten. Typisch für weise Menschen oder jene, die sich auf dem Weg zur Weisheit befinden, ist, dass sie ein große Interesse daran haben, Dinge zu verstehen und Erfahrenes zu durchdringen. Sie sind dabei selbstkritisch, kreisen jedoch nicht um sich selbst, sondern können sich gut in andere Menschen und deren Sichtweisen und Motive hineinversetzen. Und weise Menschen vereinfachen schwierige Fragen nicht unangemessen. Sie sind vom Intellekt her in der Lage, Komplexität zu erfassen und mit ihr umzugehen. Aber, und das ist ganz wichtig, sie haben auch ein Interesse, ja, eine Freude daran, dies zu tun. Sie sind offen für andere Sichtweisen und bleiben ihr Leben lang lernbereit. Kompetenz und Motivation fließen zusammen. Weise Menschen können nicht nur vieles verstehen, sie wollen es auch zutiefst.

Gilt die Formel: „Je gebildeter, desto weiser“?

JG Nein, das ist sicherlich nicht so. Es gibt hochgebildete Menschen, die nicht besonders weise sind. Wenn wir Weisheit als ein tiefes Nachdenken über das Leben verstehen, dann bedarf es dazu nicht zwingend formaler Bildung. Unter den weisen Menschen, die wir befragt haben, war zum Beispiel auch ein Bergbauer mit einfachem Schulabschluss. Richtig ist aber, dass weise Menschen in der Regel zu Erkenntnis und zum Wissen hinstreben. Überall dort, wo Menschen einen Zugang zu Bildung haben, wird jemand, der die grundsätzlichen Anlagen in sich trägt, Weisheit zu entwickeln, die Möglichkeit nutzen, mehr zu lernen und zu verstehen.

Hilft Weisheit eigentlich auch im Alltag weiter?

JG Nehme ich den Bus oder lieber die Bahn? Um das klug zu entscheiden, brauche ich sicherlich keine Weisheit. Aber wie wirkt sich Weisheit auf die Lebensführung aus – das ist schon eine interessante Frage. Meine Studenten möchten zum Beispiel immer gern untersuchen, ob sich weise Menschen gesundheitsbewusster verhalten als andere. Es zeigt sich, dass sie häufig nicht allzu viele Worte über dieses Thema verlieren. Sie sorgen gut für sich, gewiss, aber sie neigen gar nicht zu dieser fast schon neurotischen Sorge und Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit, die man heute häufiger beobachten kann. Vielleicht liegt das daran, dass sie wissen, dass sich manche Dinge, oft eben auch Krankheit und Gesundheit, unserer Kontrolle entziehen. Gleichzeitig haben sie die Überzeugung, mit dieser Ungewissheit und mit solchen Schwierigkeiten umgehen zu können.

Weil sie alles mehr durchdenken?

JG Auch, aber eben nicht nur. Weise Menschen können oft besser als andere

ihre Gefühle wahrnehmen, sie deuten und regulieren. Ein Beispiel: Ein weiser Mensch nimmt Kritik, wo sie angebracht ist, sehr wohl ernst. Aber er lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, wenn ein Kollege ihn aus einer schlechten Laune heraus patzig anfährt. Er weiß, dass er nicht wirklich gemeint ist, dass die Sache es nicht wert ist, sich aufzuregen – und er kann dann auch gelassen bleiben. In solchen Momenten zeigt sich dieses wunderbare Ineinandergreifen von Verstand und Gefühl, das weises Denken und Handeln ausmacht. Ein weiser Mensch respektiert sein Bauchgefühl und schaltet das Denken trotzdem nicht aus.

„Selbstkritisch, aber nicht um sich selbst kreisend“

Befördern die Krisen, die ich im Laufe meines Lebens bewältigen muss, meine Fähigkeit weise zu denken zu handeln?

JG „Es war doch für etwas gut“, diesen Spruch kann man leider nicht verallgemeinern. Krisen und Schicksalsschläge können auch unverarbeitet bleiben und zu Verbitterung führen. Oder man kann sich einreden, dass „es für etwas gut war“ und beim nächsten Mal doch wieder den gleichen Fehler machen. Nicht jede schwierige Erfahrung macht jeden Menschen automatisch weise. Gleichzeitig scheint es aber so zu sein, dass es vor allem die großen, mitunter auch schmerzlichen Wendepunkte des Lebens sind, die inneres Wachstum und mehr Weisheit ermöglichen.

Woran liegt es dann, dass manche Menschen durch Krisen weiser werden und andere so gar nicht?

JG Das ist eine Frage, die uns seit langem beschäftigt und auf die wir noch keine abschließende Antwort gefunden haben. Wir gehen aber davon aus, dass manche Menschen stärker über bestimmte Ressourcen verfügen, die es ihnen ermöglichen, solche Phasen lernend und begreifend zu verarbeiten und an ihnen zu wachsen. Offenheit für Neues ist so eine Ressource, oder eben die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen und zu regulieren, oder die Motivation zum kritischen Reflektieren. Es gibt aber auch Ressourcen, die von außen kommen: Menschen, mit denen man wirklich gut reden kann. Das kann eine Therapeutin sein oder auch einfach ein guter Freund.

Kann ich auch üben, weiser zu werden?

JG Ein bisschen schon. Zum Beispiel indem ich bewusst versuche, das, was mir geschieht, was ich tue und erlebe, zu hinterfragen. Ich kann mich mit meiner Vergangenheit auseinandersetzen. Oder auch einmal überlegen, welchen Anteil ich an Konflikten hatte und wie sich die Sache wohl für den anderen angefühlt hat. Diese Art des Nachdenkens fördert eine innere Haltung, die mich der Weisheit näher bringen kann. Auch scheint die Beschäftigung mit den Grenzen der eigenen Kontrolle, das Wahrnehmen des hohen Maßes, in dem wir auch von anderen und von den Zufällen des Lebens abhängig sind, über das Erleben von Dankbarkeit diese Entwicklung zu unterstützen. Gute Psychotherapien fördern ebenfalls all jene Eigenschaften, die uns helfen, weiser durchs Leben zu gehen: über Geschehenes zu reflektieren, eine gute Einfühlung in andere Menschen und die Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen.

Wie wir Weisheit finden

Aus dem Leben schöpfen. Wir haben vier Menschen zu den Quellen von Weisheit befragt. Sie haben aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln geantwortet



Macht Liebe uns weiser?

Im Alltag scheint es oft nicht so sein. Wir streiten um Kleinigkeiten und verhaken uns an den immer gleichen Fragen und Konflikten.

„Obwohl das so ist, sind Liebesbeziehungen sehr wohl ein Ort, an dem wir zu mehr Weisheit finden können. Sie sind einzigartige Chancen für Entwicklung, denn ich werde ständig mit mir selbst konfrontiert: Wer bin ich? Wie will ich sein? Was brauche ich, damit es mir gut geht? Im Idealfall ist unser Partner ein liebevoller Spiegel, der uns unsere Stärken und Schwächen zeigt, der uns ermutigt, aber auch hier und da korrigiert und mit dem immer mal wieder Reibung entsteht. Lieben ist die Suche nach einem gemeinsamen Wir. Aber auch unser Ich wollen und sollen wir behaupten. Dieses Ringen und Abwägen ermöglicht einen Reifungsprozess. Und wenn es gut läuft, können wir dabei lernen, realistische Wünsche zu entwickeln. Denn bedingungslose Liebe ist eine Illusion – ein kindliches Bedürfnis, das aus einem alten Mangel entstanden ist. Der Partner soll ein Vakuum füllen, das in der Kindheit entstand, weil unsere Eltern unsere Bedürfnisse damals nicht so optimal erfüllt haben, wie wir es gebraucht hätten. Unser Partner kann das nicht wieder gut machen, damit ist er überfordert. Erst, wenn wir den alten Mangel betrauern und selbst Verantwortung für unsere Bedürfnisse

übernehmen, können wir eine reife, erwachsene Beziehung führen. Und in Liebe verbunden bleiben, auch wenn es mal schwierig wird. Denn Nichts im Leben ist perfekt, nicht mal die Liebe. Jeder kennt wohl diese Augenblicke: Man steht da, streitet sich mit dem geliebten Menschen und wünscht sich, der andere möge es doch wieder gut werden lassen, einlenken, seine Fehler endlich beheben. Weise – oder reif, wie man in der Psychologie sagt – wäre es, den Blick auf sich selbst zu richten und zu reflektieren: Was ist mein Anteil an diesem Konflikt? Wie kann ich zur Lösung beitragen? Die eigentliche Weisheit in Bezug auf die Liebe liegt darin, erst einmal eine gute Beziehung mit sich selbst zu führen. Die eigenen Bedürfnisse, aber auch die Grenzen zu kennen und zu respektieren. Und gleichzeitig zu akzeptieren, dass es beim Partner immer Bereiche geben wird, die uns fremd bleiben, zu denen wir keinen Zugang bekommen. Aber so bleibt es ja auch spannend! Manche beklagen sich, dass es in der Liebe keine Garantie gibt, aber ich glaube, dass die Liebe gerade deshalb so wertvoll ist, weil wir eben nicht alles im Griff haben und weil sie endlich ist – wie das Leben selbst.“

Dr. Sandra Konrad ist Psychologin und arbeitet als systemisch-integrative Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis in Hamburg. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit mehrgenerationellen familiären Weitergaben.

Werfen Sie einen Blick auf Ihr Selbst

Das Zittern der Knie oder der Kloß im Hals – unser Körper verrät uns blitzschnell, welche Erfahrungen wir gemacht und welche Bedeutung sie für uns haben

„Wenn man erfassen will, was Weisheit ist und wo sie in uns sitzt, muss man einen Blick auf das Selbst werfen. Das Selbst ist Teil des ganzheitlichen Erfahrungsgedächtnisses. Dieses Gedächtnis ist ein Hochleistungswunder. Es liefert uns den Zugang zu sämtlichen Lebenserfahrungen, die in einer Situation relevant sein können: Handlungsmöglichkeiten, eigene Gefühle, selbst erlebte Situationen. Seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform ermöglicht ihm, viele Einzelaspekte gleichzeitig zu berücksichtigen, die für komplexe Entscheidungen, für kreatives Problemlösen und für das gegenseitige Verstehen von Menschen relevant sein können. Wahrscheinlich hat sich dieses System in der Menschheitsgeschichte speziell für den Umgang mit Menschen – einschließlich sich selbst – entwickelt.

Das Selbst – und darin unterscheidet es sich eben vom Verstand – ist umfassend mit dem Teil des Gehirns vernetzt, in dem Gefühle einschließlich ihrer körperlichen Begleitscheinungen entstehen – wie etwa einem Kribbeln im Bauch oder dem Hörschlagen des Herzens. Es ist also höchst sinnvoll, solche so genannten „somatischen Marker“ wahr- und ernstzunehmen. Sie sind eine Art Signalsystem, das uns blitzschnell hilft, bedeutsame Erinnerungen aufzufinden. Die somatischen Marker weisen uns daraufhin, welche

Erfahrungen wir bereits gemacht haben – und wie wir sie bewerten.

Menschen, die ein differenziertes Selbst herausgebildet haben, man könnte vielleicht auch sagen: die über eine „gut sortierte Erfahrungsbibliothek“ verfügen, sind in der Lage diese somatischen Marker in Sprache übersetzen. Sie können ihre Gefühle wahrnehmen und gut regulieren und besser mit Stress umgehen. Sie haben einen klareren Blick fürs große Ganze, können aber auch, wenn es nötig und sinnvoll ist, aufs Detail „zoomen“ und Fehler und Störungen erkennen. Oder anders gesagt: Sie sind in der Lage, auch in komplexen Situationen flexibel und angemessen zu reagieren.

Es ist aber nur möglich, eine reiche Erfahrungsbibliothek anzulegen, eben Weisheit zu entwickeln, wenn man auch schmerzhaft Erfahrungen, aus denen man am meisten lernen kann, zulässt und sie integrieren kann. Es geht nicht darum ewig zu grübeln und hadern, sondern darum, zu sehen was war, und eigene Fehler und das Versagen der Anderen zu erkennen und zu akzeptieren – und dann weiterzumachen. (Es ist vielleicht kein Wunder, dass Menschen, die uns weise erscheinen, oft Schweres durchlitten haben und Krisen bewältigen mussten und trotzdem in sich ruhen und dem Leben positive Seiten abgewinnen.“)

Dr. Maja Storch ist Psychoanalytikerin und Trainerin. Sie leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation (ISMZ) in Zürich. Um Kontakt zum eigenen unbewussten Potenzial zu finden, sei es bedeutsam, nicht nur den Verstand, sondern immer auch Gefühle und den Körper mit einzubeziehen, sagt sie.



Hilft uns das Lesen weiser zu werden?

Literatur kann das Leben von Menschen verändern und nachhaltig Verletzungen und Schmerzen lindern

„Ich denke schon. Jedes gute Buch – also eines, das mich bewegt und womöglich sogar etwas in meinem Fühlen und Denken verändert – zeigt mir jedes Mal wieder neue Möglichkeiten und Perspektiven, an die ich vorher gar nicht gedacht hatte. Der richtige Roman zur rechten Zeit, kann wie ein Türöffner sein, um mit sich und anderen ins Gespräch zu kommen. Häufig kann ein Dichter sehr viel besser etwas ausdrücken, was einem auf dem Herzen liegt, wofür man aber selbst nicht die richtigen Worte findet. Trifft man auf solch einen Text, löst das häufig ein Aha-Erlebnis aus und man denkt: Da spricht mir einer aus der Seele. Dieses Gefühl ist ungeheuer entlastend, weil man spürt, mit seinem Problem nicht allein zu sein. Therapeuten nennen das auch „Solidaritätseffekt“. Und anders als bei klassischen Ratgebern, die eher funktionales Wissen vermitteln, gibt Literatur keine Lösungen vor, sie öffnet vielmehr ein weites Feld, in dem man selbst auf Entdeckungsreise gehen muss. Das funktioniert mit Märchen ebenso wie mit den Klassikern der Weltliteratur oder mit zeitgenössischen Texten. Die Problemlösungsstrategien,

zu denen man beim Lesen angeregt wird, sind meist viel wirkungsvoller als wenn man lediglich die Ratschläge anderer umzusetzen versucht. Einfach weil sie aus einem selbst kommen und die Poesie gleichsam nur einen Schlüssel für den eigenen inneren Raum liefert. Und Bücher helfen uns, unsere Werte relativ zu sehen. Wer liest, lebt zweimal, lautet ein altes Sprichwort. Für die Stunden der Lektüre kann ein Leser die quälende Langeweile einer Madame Bovary genauso mitempfunden wie die Aufregung einer Elizabeth Bennet, die in Jane Austens Stolz und Vorurteil auf ihren undurchschaubaren Verehrer Mr. Darcy wartet. Diese Einfühlung in fiktive Welten kann die eigenen, oft festgefahrenen Sichtweisen stark relativieren. Deshalb wird Literatur zum Beispiel auch im Jugendstrafvollzug angewandt, wo junge Erststraf-täter durch gezielt ausgewählte Bücher und im Gespräch mit Begleitpersonen lernen sollen auch mal die Perspektive ihrer Opfer einzunehmen. Das funktioniert erstaunlich gut und setzt auf jeden Fall mehr in Bewegung als wenn diese Jugendlichen zum Laub fegen verdonnert werden.“

Die Theaterwissenschaftlerin Andrea Gerk wollte für ihr Buch „Lesen als Medizin“ die besondere Wirkung von Büchern ergründen. Sie ließ sich von Bibliothekaren Romane verschreiben und beim Lesen von Gedichten ihr Gehirn von Neurowissenschaftlern analysieren.



Ist die Natur ein guter Lehrmeister?

Wind und Regen, Pflanzen und Tiere – die Natur hilft uns, zu begreifen, dass wir nie alles unter Kontrolle haben werden

„Als Kind war ich den ganzen Tag draußen. Wir haben herumgetobt und ich habe es geliebt, auf der Wiese zu liegen und die Wolken zu beobachten, ihre Formen und wie sie über den Himmel ziehen. Heute ist meine Lieblingstageszeit der Morgen, wenn es noch windstill und alles frisch ist. Dann schätze ich schon einmal ab, wie der Tag wohl werden wird. Natürlich müssen bestimmte Aufgaben erledigt werden und es gibt immer verschiedene Projekte, die ich vorantreiben will. Aber ich muss mich jeden Tag neu auf die Natur, vor allem auf das Wetter einstellen. Ungewissheit ist unsere tägliche Herausforderung. Ich kann nie nach Schema F vorgehen. Extreme Wetterlagen wie Hitze, Stürme oder Sturzregen bringen einen Gärtner schon aus der Ruhe. Dann ist mehr Tempo im Tag, mehr Druck. Ob die Natur einem hilft, weiser zu werden? Man entwickelt auf jeden Fall einen gesunden Menschenverstand, eine gewisse Lebensklugheit. Mein Credo in Momenten, in denen es anders kommt, als ich gedacht und geplant hatte, lautet: „Die Karten sind neu gemischt. Mach' was draus.“ Es hilft nicht, zu hadern, wenn die Sonne zu sehr oder zu wenig scheint. Das ist nicht zu ändern, es liegt außer-

halb meiner Einflussmöglichkeiten. Im Laufe der Jahre lernt man aber immer besser, den Schwung der Natur mitzunehmen und nicht dagegen anzukämpfen. Es regnet, obwohl ich doch hacken wollte? Dann ist es eben doch klüger zu pflanzen. Die Natur bringt mich ständig dazu, darüber nachzudenken: Was ist jetzt das Beste? Wenn man sich als Teil der Natur versteht und mit ihr arbeitet, kann das auch bedeuten, über Leben und Tod entscheiden zu müssen. Unser Hof, den wir nach den Prinzipien des biologisch-dynamischen Demeter Landbaus bewirtschaften, soll so autark wie möglich sein, ein geschlossener Kreislauf. Deshalb haben wir Rinder, die uns den Mist geben, den wir zum Düngen der Felder brauchen. Aber wenn die Herde zu groß wird, müssen Tiere geschlachtet werden. Welche es sind, muss ich auswählen. Das fällt mir nach all den Jahren nicht leicht. Aber ich kann und will ich mich davor nicht drücken. Denn es ist Teil des Ganzen: Wir folgen dem Tag- und Nacht-Rhythmus, dem Kommen und Gehen der Jahreszeiten, wie sähen und ernten, wir werden geboren und sterben. Das lehrt mich die Natur jeden Tag.“

Die Gärtnerei Sannmann im Hamburger Landschaftsschutzgebiet Vier- und Marschlande ist seit über 200 Jahren in Familienbesitz. Wer möchte, kann dort auch eine Parzelle pachten und selbst Gemüse anbauen. Jedes Jahr laden die Sannmanns zum Tomaten- und zum Erntefest ein. www.sannmann.com

„Ich weiß, dass ich nichts weiß“

Traditionen und Ursprünge. Seit Jahrtausenden versuchen Menschen den Weg zur Weisheit zu finden und zu verstehen, was die besondere Verbindung von Wissen, Erfahrung, Tugend, emotionaler Reife und klugem Handeln ausmacht



In der Philosophie

„Liebe zur Weisheit“, die Selbstbezeichnung der Philosophie verrät ihr Selbstverständnis – es ist das leidenschaftliche Nachdenken über das richtige Leben, nicht der Besitz, aber doch das unermüdliche Streben nach Weisheit. Seit der griechischen Antike bildet die Weisheit mit der Gerechtigkeit, der Besonnenheit und der Tapferkeit die vier Kardinaltugenden, die Grundpfeiler des sittlichen Handelns. Doch schon gute 2000 Jahre zuvor hatten auch die ägyptische Gelehrte begonnen, Weisheitslehren zu sammeln und aufzuschreiben. Und eines der ältesten überlieferten Schriftzeugnisse der Menschheit, das babylonische Gilgamesch-Epos erzählt die Suche nach Weisheit von einem „der die Tiefe sah“. Weisheit im philosophischen Sinne ist immer verbunden mit der Frage nach den Möglichkeiten und Grenzen menschlicher Erkenntnis – das berühmte sokratische „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ ist auch im 21. Jahrhundert tief im kollektiven Bewusstsein verankert und findet sich in Liedzeilen wie „The more I grow, the less I know“ aus dem Song „Try“ der portugiesisch-kanadischen Sängerin Nelly Furtado wieder.

Im christlichen Mittelalter galt die Theologie als die einzig wahre Weisheit. Für Immanuel Kant, Philosoph der Aufklärung, konnte der Weg der Weisheit nur ein wissenschaftlicher sein. Heute hat die Philosophie die Auseinandersetzung mit Weisheit weitgehend an die Psychologie abgeben. Nur noch wenige Philosophen und Philosophinnen arbeiten mit dem Begriff selbst. Die Frage nach dem guten, richtigen Leben bleibt aber auch in der Philosophie aktuell: Was ist Gerechtigkeit? Wie entscheide ich? Ist die Liebe tot? Ob sich die „Freundin der Weisheit“ noch stärker zeitgenössischen Themen öffnen wird, etwa, wie wir mit der Digitalisierung umgehen können und sollen und welches Wissen, welche Weisheit wir aus Big Data schöpfen können, muss sich zeigen. Im „Philosophischen Manifest“, das die Zeitschrift „HOHE LUFT“ im Sommer 2015 veröffentlichte, verfasste Chefredakteur Thomas Vašek diesen zukunftsgerichteten Appell: „Liebe Philosophen, lernt Informatik und Netzwerktechnik, interessiert euch für Algorithmen, statt bloß zum hundertsten Mal Aristoteles zu interpretieren! Sonst kommt die erste brauchbare philosophische Theorie der digitalen Welt aus den Denklaboren von Google & Co.“

In der Religion

Weisheit und das Streben nach ihr bewegte schon die frühen Stammesreligionen, die Idee von Weisheit durchfließt bis heute alle Weltreligionen. Sie ist ein Ideal, das seit über 4500 Jahre in allen Kulturen lebendig ist. Weisheit wird im religiösen Kontext zunächst als etwas Göttliches verstanden, als kosmische Ordnung, die von Anfang an und für alle Zeiten festgelegt ist und von mythischen Wesen, heiligen Vorfahren oder eben von Gott oder Göttern ausgeht und vermittelt wird. Diese Weisheit kann dann größer und höher als alle menschliche Einsicht sein, „so tief verborgen, dass nur Gott den Weg zu ihr kennt“ (Hiob).

Gleichzeitig überliefern viele religiöse Texte durchaus alltagsbezogenes Wissen zur Gerechtigkeit und Lebenskunst, in dem sich die göttliche Weisheit doch den Menschen offenbart. Sprichwörtlich geworden ist das „salomonische Urteil“ des israelitischen Königs, der klug über das Schicksal eines Kindes entschied. Das Volk „sah, dass die Weisheit Gottes in ihm war, Gericht zu halten.“ (1. Könige, Kapitel 3).

Religiöse Texte aller Kulturen schöpfen aber immer auch aus dem Erfahrungswissen der Gelehrten und der Volksweisheit und enthalten eine Vielzahl konkreter Problemlösungsstrategien sowie Mahnungen zu Fleiß, Gelassenheit, Bescheidenheit und Ehrlichkeit und Rücksichtnahme genauso wie alltagspraktische Handlungsanleitungen. „Gerade den asiatischen Formen der Weisheit gelingt es heute, moderne wissenschaftliche Erkenntnisse und althergebrachte, tradierte religiöse oder quasireligiöse Formen der Weisheit miteinander zu verbinden“, schreibt der Philosoph und Wissenschaftsjournalist Gert Scobel („Weisheit“, Dumont). So haben nicht nur östliche Meister, sondern auch die westlichen Neurowissenschaften in der Meditation einen Königsweg zur Einübung von Weisheit erkennen können.

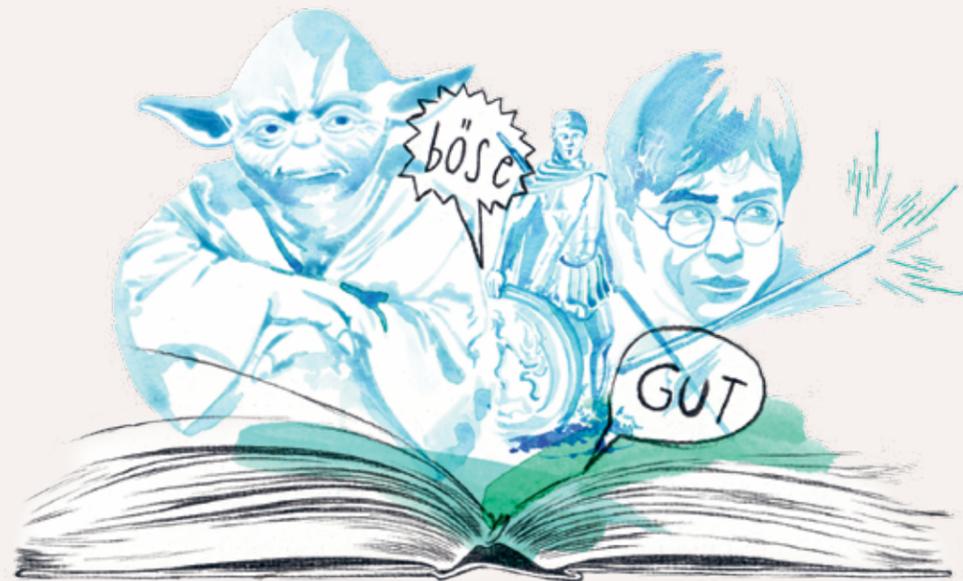


In Mythen und Märchen

Odysseus und Sterntaler, Titanen und Jorinde und Joringel: Mythen und Märchen dienen nie allein der Unterhaltung oder der vorwissenschaftlichen Geschichtsschreibung. In diesen frühen Erzählungen der Menschheit finden sich verdichtete Formen der Weisheit. Menschliche Grundkonflikte, die uns bis heute beschäftigen, werden in ihnen verhandelt. „Die Mythologie hält Botschaften von erstaunlicher Tiefe für uns bereit, Perspektiven, die den Menschen Wege für ein gutes Leben ohne Zuflucht zu den Illusionen eines Jenseits eröffnen“, schreibt der französische Philosoph Luc Ferry. Mythologie sei Philosophie in Erzählform, Mythen könnten als Ursprung dessen verstanden werden, was die griechische Philosophie später in Begriffe fasste, um für uns Menschen die Grundlagen eines gelungenen Lebens zu definieren.

Auch in den über viele Generationen überlieferten Volksmärchen sind weises Wissen und allgemeingültige menschliche Werte verborgen. „Das Verständnis für Gut und Böse wird ebenso geschärft wie das Bewusstsein für gelebte Werte“, so die Schweizer Pädagogin Susanne Stöcklin-Meier („Von der Weisheit der Märchen“, Kösel), und spricht von einer „lebensbejahenden, wohltuenden, kreativen und heil-

samen Kraft, die in Märchen steckt“. Weisheit wird in Märchen meist verkörpert von archetypische Figuren wie der alten Frau oder dem klugen König. In modernen Märchen heißen sie dann Meister Yoda („Star Wars“) oder Dumbledore („Harry Potter“). „Auf uns Erwachsene mögen viele der klassischen Märchen holzschnittartig wirken“, meint Stöcklin-Meier. „Das herzensgute, fleißige Mädchen ist am hübschesten und darf am Schluss den Prinzen heiraten, die Stiefschwester ist hässlich und wird bestraft. Aus unserer Lebenserfahrung wissen wir, dass die Welt oft komplexer ist. Kinder sind jedoch gerade erst dabei, bestimmte Zusammenhänge zu erkennen. Die häufig schwarz-weiß aufgebaute Welt der Märchen hilft ihnen, sich zu orientieren.“ Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther betrachtet Märchenstunden auch deshalb „als höchste Form des Unterrichtens“, die Kindern helfe, sich im heutigen Wirrwarr von Anforderungen, Angeboten und Erwartungen zurechtzufinden. Vor allem die Waldorfpädagogik nutzt die besondere Kraft der Märchen. „Mit jedem Märchen reichert ein Kind einen Erfahrungsschatz an, auf den es im späteren Leben immer wieder zurückgreifen kann“, beschreibt der Waldorfpädagoge Henning Kullak-Ublick die Bedeutung von Märchen für die kindliche Entwicklung.



In der Psychologie

In den 1980er Jahren begann die Psychologie sich verstärkt für Weisheit zu interessieren. In Deutschland waren die Arbeiten des Gerontologen Paul B. Baltes wegweisend. Dass es die Altersforschung war, die das Thema für die Psychologie entdeckte, ist nicht überraschend. Ist Weisheit doch eine der wenigen Eigenschaften, die wir positiv mit dem Alter verbinden. Wichtige Fragen der Forschung sind bis heute: Was ist Weisheit überhaupt? Kann man Weisheit messen – und wenn ja, wie? Gibt es Geschlechterunterschiede – sowohl im Verständnis von Weisheit als auch im weisen Denken und Verhalten? Und: Können wir lernen, weiser zu werden? Es gibt noch keine einheitliche Definition des Begriffs, sondern eine Vielzahl von Annäherungen, etwa Weisheit als „die Fähigkeit zur Lösung unlösbarer Lebensprobleme“ zu betrachten oder als ideale „Orchestrierung von Wissen und Tugend“.

Bei der Beschreibung weiser Menschen tauchen allerdings bestimmte Eigenschaften und Fähigkeiten immer wieder auf: fluide Intelligenz, so etwas wie „Durchblick“, Lernbereitschaft und Selbstreflexion, Sorge um andere, Toleranz und Sinn für Gerechtigkeit und die Fähigkeit auch in

schwierigen Situationen handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben. An der Universität Klagenfurt hat die Psychologin Judith Glück mit ihren Kollegen das MORE-Weisheitsmodell entwickelt. Ihre Erkenntnis: Damit aus Erfahrung Weisheit werden kann, müssen Menschen vor allem vier Eigenschaften ein Leben lang in sich lebendig halten: 1. Offenheit 2. Gefühlssteuerung, also einen sensiblen Umgang mit den eigenen und den Gefühlen anderer Menschen 3. Reflexion über sich selbst und das Leben 4. Und die Einsicht, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben, aber auch nicht allem ausgeliefert sind.

Die amerikanische Soziologin Monika Ardelt, die auch ein Weisheits-Modell entwickelt hat, testet den persönlichen Weisheitsgrad – 39 Fragen, die uns verraten, wie weit wir auf unserem Weg dorthin schon gekommen sind. Wer mag, kann den Test im Internet machen. Und der Berliner Psychotherapeut Michael Linden entwickelt aus der Weisheitspsychologie heraus eine neue Variante der Verhaltenstherapie. Die Weisheitstherapie soll Menschen, die an einer „Verbitterungsstörung“ leiden, helfen, belastende Lebensereignisse und Kränkungen besser zu bewältigen. Sie lernen dabei, die Perspektive zu wechseln, ihren Absolutheitsanspruch aufgeben, sich einzufühlen, gelassener zu werden – und das Leben als Ganzes zu betrachten.

Buchtipps

Reflexion. Wie gelingt ein gutes Leben? Wann gilt die Ausnahme von der Regel? Diese Bücher inspirieren zum Nachdenken und ermöglichen, ein tieferes Verständnis für das eigene Fühlen und Denken zu gewinnen

Im Innersten berührt

Bücher entfalten mitunter eine magische Kraft. Jeder Leser hat das schon einmal selbst erfahren: in der Pubertät, in Lebenskrisen, bei Liebeskummer, Melancholie und Einsamkeit. Andrea Gerk beschreibt die Wirkungsweise dieser geistreichen und klugen Medizin.

LESEN ALS MEDIZIN
Die wundersame Wirkung der Literatur
Andrea Gerk
Rogner & Bernhard
22,95 Euro



Was in uns steckt

Wie reagieren Sie, wenn Sie vor einem schwierigen Problem sitzen, für das es jetzt keine Lösung zu geben scheint? Das Buch lehrt uns mit unbewussten Vorgängen besser umzugehen und hilft, mehr mit dem Bauchgefühl zu arbeiten.

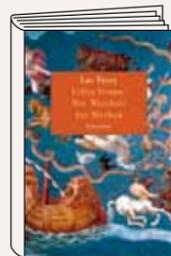
DIE KRAFT AUS DEM SELBST
Maja Storch/Julius Kuhl
Huber
24,95 Euro
19,99 Euro



Leben lernen

Wenn wir „den Stier bei den Hörnern packen“ oder „Kassandra spielen“, ist uns die Herkunft dieser Sprachbilder kaum mehr bewusst – und noch weniger, welche wunderbaren Geschichten sich dahinter verbergen. Der französische Philosoph Luc Ferry sieht in ihnen eine Weisheitslehre, die auf die Frage nach dem guten, dem „richtigen“ Leben antwortet.

DIE WEISHEIT DER MYTHEN
Luc Ferry
Kunstmann
epub eBook
20,99 Euro



Es liegt in unserer Hand

Wir wissen meist theoretisch ziemlich gut, wie Beziehungen funktionieren, wenden unser Wissen aber nicht an. Paartherapeutin Sandra Konrad beschreibt in ihrem Buch typische falsche Überzeugungen und Missverständnisse. Ihre Botschaft: Liebe geschieht nicht einfach. Partnerschaft ist das, was wir in oder aus ihr machen.

LIEBE MACHEN
Wie Beziehungen wirklich gelingen
Sandra Konrad
Piper
19,99 Euro



MENSCHLICHE ENTWICKLUNG ZUKUNFT

VORTRÄGE
GESPRÄCHE

ERLEBEN
GENIEßEN

KUNST
KULTUR

AUSSTELLUNGEN
KENNENLERNEN

EINTRITT
FREI

WORKSHOP-
PROGRAMM

18. - 20. September 2015
im Hospitalhof Stuttgart

*Begegnungstage der MAHLE-STIFTUNG
zum 50. Förderjubiläum*

Lernen Sie spannende Themen kennen, erleben Sie ein abwechslungsreiches Kulturprogramm und lassen Sie sich von Experten einführen in aktuelle Fragestellungen aus den Bereichen

**GESUNDHEIT & PFLEGE, LANDWIRTSCHAFT & ERNÄHRUNG,
BILDUNG & ERZIEHUNG und KUNST & KULTUR.**

