Können wir Weisheit lernen?

Wir alle wünschen uns eine gute Einsichts- und Urteilsfähigkeit. Aber was kann man konkret tun, um weiser zu werden? Die Psychologin Judith Glück ist Weisheitsforscherin und gibt interessante Antworten

„Dinge, die uns vor große Herausforderungen stellen, haben ein enormes Weisheitspotenzial"

Konfuzius, Mutter Theresa oder der Dalai Lama: Wir alle sind fasziniert von Menschen, die weise handeln. Wir bewundern sie für - ja, wofür eigentlich genau? Was ist das Wesen der Weisheit, was gefällt uns daran, was imponiert uns? Und: Wie können wir selber mehr Weisheit erlangen?
In der Bibel wird Weisheit als Geschenk Gottes dargestellt. So bekam Salomo seine sprichwörtliche Weisheit als Antwort auf ein Gebet. Andererseits wird Weisheit im Buch der Bücher auch mit persönlichen Erfahrungen in Zusammenhang gebracht: „Der Weg des Narren erscheint in seinen eigenen Augen recht, der Weise aber hört auf Rat."

Ich weiß, dass ich nichts weiß

In der Philosophie wird die Frage der Weisheit bereits seit der Antike diskutiert, klug beleuchtet vom Philosophen Sokrates („Ich weiß, dass ich nichts weiß"). Weise ist, wem klar ist, dass immer noch Fragen offen sind.
In einigen Kulturen wird die Weisheit sogar als eigene Göttin verehrt. In der griechischen Mythologie war Athene die Göttin der Weisheit. Zu ihren Charaktereigenschaften zählten Mut, Umsicht und Hilfsbereitschaft. Von Grobheit hielt Athene nichts: Sie vermittelte gerne, schlichtete Streitigkeiten. Gewiss sind das Eigenschaften, die auch heute auf Weisheit hindeuten. Aber welche Charakterzüge gehören noch dazu? Was macht einen Menschen im 21. Jahrhundert weise?
Seit etwa 30 Jahren gibt es die psychologische Weisheitsforschung. Bis dahin war es eher ein Thema für Philosophen und Theologen. Begründet hat das spannende neue Forschungsfeld der Psychologe Paul Baltes gegen Ende der 1980er Jahre. Seither hat die Anzahl wissenschaftlicher Studien zu diesem Thema enorm zugenommen - und somit auch das Wissen um Weisheit. Die Psychologin Judith Glück hat mit Paul Baltes zusammengearbeitet. Heute ist sie Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Psychologie, hat einen Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie und in den vergangenen Jahren umfassend zur Weisheitsforschung publiziert.
Kann sie die Frage nach dem Wesen der Weisheit beantworten? „Es ist eine sehr komplexe Eigenschaft", erklärt sie. „Interessanterweise ist es etwas, was Menschen generell sehr positiv sehen, obwohl es mit dem Alter assoziiert wird." Ja: obwohl. Denn wenn wir ehrlich sind, verbinden wir das Altern gemeinhin mit der Einschränkung von körperlicher und kognitiver Leistungsfähigkeit. Wer ans Altern denkt, denkt an Verlust. Weisheit scheint die eine große Ausnahme zu sein, gewissermaßen ein Zugewinn, den uns die Jahre schenken. Und sie ist offenbar etwas, was von jungen und alten Menschen, Frauen und Männern gleichermaßen, als wertvolle Kraft im Leben angesehen wird. Dazu passt ein Zitat von Ingmar Bergmann, der das Alter oft in seinen Filmen und Theaterstücken thematisiert hat: „Mit dem Altwerden ist es wie mit einer Bergbesteigung: „Je höher du kommst, desto mehr schwinden deine Kräfte - aber umso weiter siehst du." Aber sind denn alle alten Menschen weise? „Nein", sagt Judith Glück. „ Zur Entwicklung von Weisheit gehört viel Selbstreflexion, und das ist nicht immer einfach. Nicht jeder von uns ist dazu imstande."

Manchmal sind wir weise, manchmal nicht

Weisheit ist kein Dauerzustand. Sie ist ein nuanciertes Konzept. Man kann durchaus mal weise sein und mal nicht, abhängig von der Situation, in der man sich gerade befindet. In der Diskussion mit dem Ehemann am Sonntagabend? Weise reagiert. In der Debatte mit den Kollegen am Montag? Leider kein bisschen weise. Warum das so ist? „Manchmal kann man die Haltung, die für Weisheit nötig ist, einfach nicht einnehmen", erklärt Judith Glück. Und um welche Haltung geht es da? „Ein weiser Mensch besitzt die freundliche Gelassenheit, Herausforderungen zu betrachten, ohne sie zu bewerten. Er reagiert nicht impulsiv, denkt stattdessen intensiv nach, weil er das Bedürfnis hat, die Dinge in ihrer Tiefe zu verstehen. Er hinterfragt sich selbst, kann andere Perspektiven bestehen lassen."
Im Märchen begegnet uns die Weisheit vor allem als Archetypus der weisen alten Frau, oft als Großmutter. Sie hat ein umfangreiches Wissen, wirkt im Hintergrund, weiß klugen Rat gegen Kummer aller Art und kann aus einer Not heraushelfen. Sie ist zur Stelle, wenn andere in Bedrängnis sind. Gerade dann scheint Weisheit gefragt zu sein. Ist also der Motor der Weisheit die existentielle Krise? „Nein, nicht unbedingt", weiß Judith Glück. „Befragungen von Menschen darüber, welche Ereignisse sie weiser gemacht haben, deuten darauf hin, dass es nicht nur negative Erfahrungen waren, sondern zu einem

Drittel auch positive. Der Klassiker dabei ist die Geburt eines Kindes. Viele sagen, dass sie dadurch viel gelernt haben. Es braucht also nicht unbedingt etwas Negatives, aber etwas, das die eigenen Vorstellungen, Prinzipien und Prioritäten grundlegend über den Haufen wirft. Dinge, die uns vor Herausforderungen stellen, haben enormes Weisheitspotenzial."

Kann man Weisheit lernen?

Fakt ist: Weisheit ist erstrebenswert. Viele Menschen wären gerne weiser als sie es sind. Wenn man sich jetzt also vornimmt, in den nächsten zehn Jahren an Weisheit zuzulegen - wie könnte man das anstellen? Gibt es Übungen dafür? „Ja, die gibt es", sagt Judith Glück. Was man trainieren könne, das sei die Fähigkeit zur Selbstreflexion, erklärt sie und zitiert die Studie eines Kollegen. Der hat Personen einen Monat lang ein Tagebuch in der dritten Person schreiben lassen. Das heißt: Sie notierten ihre Erlebnisse und Gedanken so, als hätte eine andere Person sie erlebt und gedacht. Diese Erzählsicht außerhalb des Selbst führt zu größerem Abstand und kann einen Perspektivwechsel - und damit ein Plus an Weisheit - bewirken. Auch die Frage „Was würde ich jemand anderem raten, der im gleichen Konflikt steckt wie ich?" könne hilfreich sein und weises Denken fördern, erklärt die Psychologin. Und sie sagt, dass es weitere Fragen gibt, die weisheitsfördernd sind, etwa: „Warum verhalte ich mich jetzt gerade so, wie ich es tue? In welchen Situationen handle ich anders, als ich es eigentlich für richtig halte – und woran könnte das liegen?" Und sie fügt hinzu: „Gefühle, vor allem starke, enthalten wichtige Informationen für uns. Man sollte sich von ihnen nicht unbedingt leiten lassen, aber sie ernst nehmen und versuchen zu verstehen, wo ihr Ursprung liegt. Wer weiser werden möchte, sollte über sich selbst nachdenken, um Schwächen und blinde Flecken ausfindig zu machen."

>

Judith Glück

Die Österreicherin Dr. Judith Glück ist Psychologin und Weisheitsforscherin. Sie lehrt an der Universität Klagenfurt und amtiert aktuell als Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Psychologie.

Frau Glück, Sie forschen seit vielen Jahren. Wie ermitteln Sie Weisheit in Ihren Studien?
Wir befragen Menschen unter anderem zu schwierigen Ereignissen und Konflikten in ihrem Leben. Daran kann man vieles ablesen, etwa ob die Person auch in schmerzlichen Situationen selbstreflektiert ist. Ob sie anerkennt, dass sie selbst nicht alles richtig gemacht hat, ob sie ihre Urteile über die Zeit verändert und ob sie über Emotionen – auch die anderer Beteiligter – in ihrer Komplexität sprechen kann. Das alles wären typische Anzeichen von einem weisen Nachdenken über vergangene Erfahrungen.

Woran erkennen Sie Weisheit, wenn Sie mit einem Menschen sprechen?
Hohe Weisheit wird relativ schnell sichtbar. Weise Menschen lassen sich mit großer Offenheit, Freundlichkeit und Gelassenheit auf ein Gespräch ein. Sie sind bescheiden in ihrem Auftreten, ruhen in sich selbst. Sie zeigen Empathie. Man merkt, dass sie über viel Wissen verfügen, aber auch großes Interesse am anderen haben. Und bei all dem ist Wärme und Humor zu spüren.

Warum werden nicht alle Menschen weise?
Zunächst einmal möchte ich sagen: Jeder Mensch macht Lebenserfahrungen, jeder hat das Potenzial, weise zu werden. Aber Weisheit entwickelt sich nicht einfach so. Als Mensch, der auf dem Weg zur Weisheit ist, muss man sich immer wieder mit schwierigen Fragen auseinandersetzen. Es gilt, die eigenen Positionen und Handlungen zu hinterfragen, selbst wenn dabei nicht nur Positives zum Vorschein kommt. Man muss bereit und in der Lage sein, neue Perspektiven einzunehmen, und dem Drang widerstehen, den einfachsten Weg zu wählen. Weisheitsfördernde Situationen sind schwierig und emotional fordernd. Das schafft nicht jeder und jede.

Wie wichtig ist Lebenserfahrung?
Ohne sie geht es nicht. Weise Menschen haben ein sehr tiefes und breites Wissen über das Leben. Ihnen ist klar, dass Menschen unterschiedlich sind und dass vieles unvorhersehbar ist. Eine sehr spannende Frage ist: Muss ich alle Erfahrungen selber machen oder kann ich weise werden, indem ich beispielsweise lese, welche Erfahrungen ein anderer gemacht hat?

Und, was glauben Sie?
Meiner Meinung nach wird man nicht weiser, indem man etwas Kluges liest oder sich intellektuell damit beschäftigt. Da fehlt ein wesentlicher Aspekt: die Emotion. Ich denke, ich entwickle mich nur dann weiter, wenn mich ein Thema emotional berührt und es auf eine eigene innere Frage trifft. Dann kann auch ein Buch ausreichen.

Aristoteles hat gesagt: „Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit." Stimmt das?
Nur bedingt. Sich selbst zu kennen, gehört natürlich zur Weisheit. Aber: Sich der eigenen blinden Flecken und Vorurteile bewusst zu werden, ist ein lebenslanger Prozess. Selbsterkenntnis ist also nicht der Anfang von Weisheit, sondern ein Teil des Weges.

Welche Rolle spielen unsere Emotionen?
Eine bedeutende. Zur Weisheit gehört die Auseinandersetzung mit Gefühlen, den eigenen und denen der anderen. Wer es schafft, ungewollte Gefühle zu akzeptieren, ohne ihnen die Kontrolle zu überlassen, wer akzeptiert, dass Unsicherheiten zum Leben dazugehören, der ist auf dem Weg zur Weisheit.

Weise Menschen achten mehr als andere auf ihr Bauchgefühl. Sie wissen, dass es uns bei Entscheidungen wichtige Hinweise geben kann.

Wie viel Weisheit steckt in unserem Bauchgefühl?
Ich glaube, dass weise Menschen mehr als andere auf ihr Bauchgefühl achten. Sie wissen, dass es uns bei Entscheidungen wichtige Hinweise geben kann. Das berücksichtigen sie, nehmen es ernst, hören aber nicht grundsätzlich darauf. Ich denke, Bauchgefühl plus Bereitschaft zur Reflexion, das ist die optimale Mischung.

Was unterscheidet kluge Menschen von weisen Menschen?
Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass der weise Mensch klug ist, aber nicht jeder kluge Mensch weise. Weisheit ist ein Begriff, der vieles umfasst und der deutlich über Klugheit hinausgeht. Zum Beispiel bei der Frage, wie ich meine Ziele verfolge: Ich kann überaus klug darin sein, Ziele zu verfolgen, die mir selbst nützen. Zur Weisheit gehört aber immer auch, dass ich meine eigenen Ziele und Bedürfnisse mit denen anderer Menschen abgleiche.

Weise Menschen handeln also sozial...
Genau so ist es. Sie haben sehr starke prosoziale Motive und Werte, orientieren sich am Gemeinwohl.

Welche Persönlichkeitsmerkmale können dabei helfen, Weisheit zu erlangen?
Ganz wichtig ist die Offenheit für Erfahrung. Das macht es leichter, sich wirklich auf andere einzulassen. Relevant ist auch die Fähigkeit, Gefühle gut regulieren zu können. Notwendig ist ebenso die generelle Bereitschaft, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Und Empathie spielt eine große Rolle: Menschen, Umwelt, Tiere – das alles ist einem nicht egal.

Meditation gilt als einer der Königswege zur Erlangung von Weisheit. Stimmen Sie dem zu?
Es gibt Forschung, die das bestätigt. Was ich auf jeden Fall sagen kann: Meditation ist ein guter Weg, um aus einer getriebenen Perspektive raus zu kommen. Die Achtsamkeit in der Meditation ermöglicht es uns, Gefühle wahrzunehmen und sie stehen zu lassen. Meine Erfahrung ist: Weise Menschen sind stark darin, bei sich selbst zu sein.

TEXT **JUTTA JUNGE** ILLUSTRATION **MARTA VON NIGHTINGALE CRAFTERY/ETSY** FOTO **MAURER/PR**