ALPEN-ADRIA UNIVERSITÄT
KLAGENFURT | WIEN GRAZ

Lebensweisheit: Die Suche nach einem gelingenden Leben

Judith Glück
Institut für Psychologie, Alpen-Adria Universität Klagenfurt, Österreich
judith.glueck@aau.at

Was meinen wir mit Weisheit?

Bitte benutzen Sie Ihr Smartphone.

Gehen Sie auf www.menti.com und geben Sie den Code 17 75 27 ein.

Falls Sie kein Smartphone haben:

Welche drei Eigenschaften sind aus Ihrer Sicht besonders typisch für weise Menschen?

Ergebnisse 1

Welche drei Eigenschaften sind aus Ihrer Sicht besonders typisch für weise Menschen?

Mentimeter

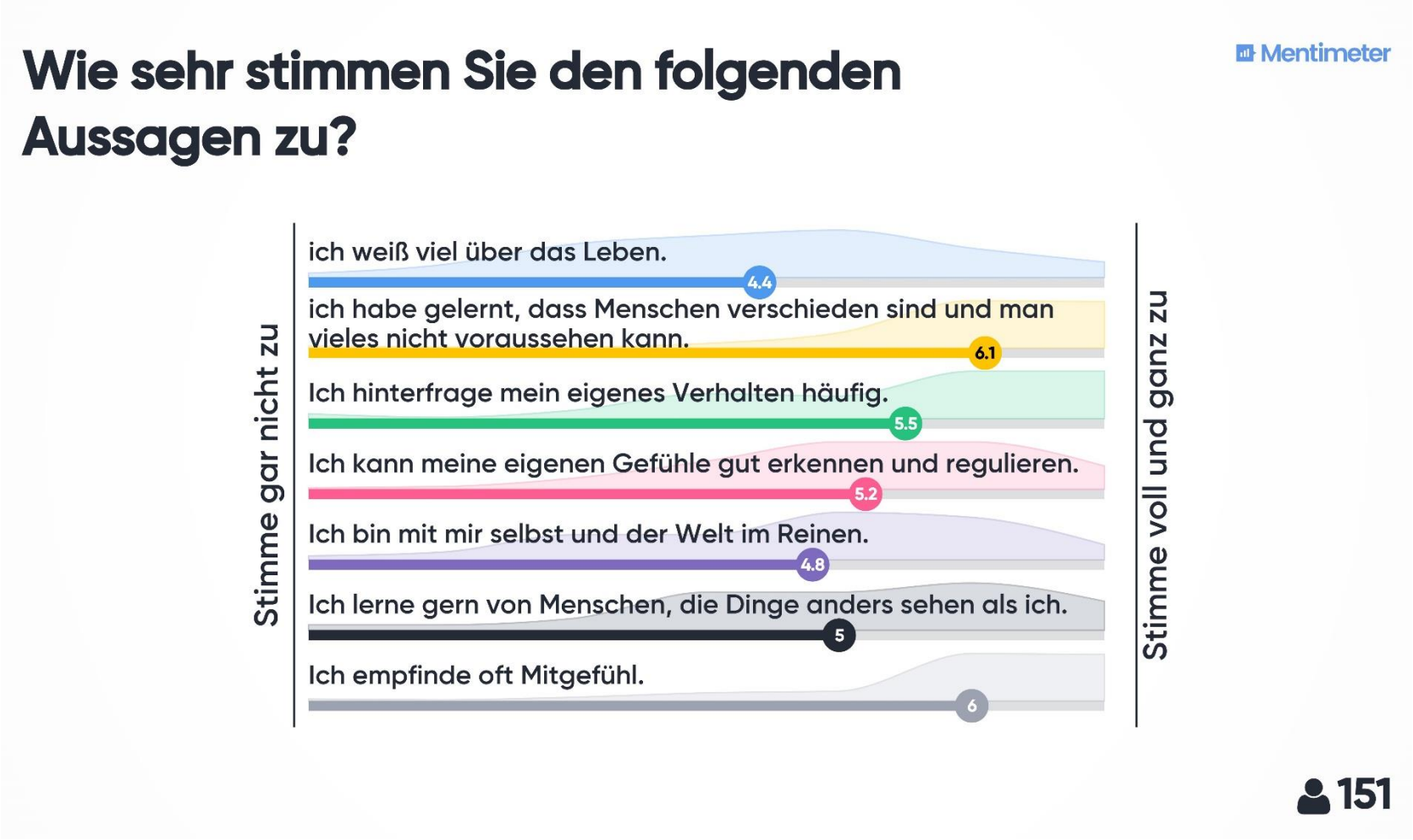
159

Was meinen wir mit Weisheit?

Falls Sie kein Smartphone haben: Wie stark stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?

- Ich weiß viel über das Leben.
- Ich habe gelernt, dass Menschen verschieden sind und man vieles nicht voraussagen kann.
- Ich hinterfrage mein eigenes Verhalten häufig.
- Ich kann meine eigenen Gefühle gut erkennen und regulieren.
- Ich bin mit mir selbst und der Welt im Reinen.
- Ich lerne gern von Menschen, die Dinge anders sehen als ich.
- Ich empfinde oft Mitgefühl.

Ergebnisse 2



Schon Grundschulkinder wissen, was Weisheit ist …

„Ein weiser Mensch verhält sich anders als andere. Er ist klug, nett, liest mehr Bücher, schaut sich nur sinnvolle Sachen im Fernsehen an.“ (Mädchen, 10 J.)

„Er ist klug, alt und hat immer gute Ratschläge. Er ist nett, ehrlich und rätselhaft.“ (Bub, 10 Jahre)

„Weise Menschen geben schlaue Tipps und erzählen uralte Geschichten.“ (Bub, 9 Jahre)

Glück, J., Bischof, B., & Siebenhüner, L. (2012). “Knows what is good and bad,” “Can teach you things,” “Does lots of crosswords:” Children’s knowledge about wisdom. *European Journal of Developmental Psychology, 9,* 582-598.

Was sagt die Psychologie?

Viele verschiedene **Definitionen**—auf dem Weg zur „Grand Unified Theory“?

- ExpertInnenwissen (Baltes & Staudinger, 2000)
- Praktische Intelligenz plus Ethik (Sternberg, 1998)
- Reflektive Form des Denkens (Grossmann et al., 2010)
- Persönlichkeitseigenschaft (Ardelt, 2003)
- Ergebnis eines psychischen Reifungsprozesses (Levenson et al., 2005)

Staudinger, U.M. & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology, 62,* 215-241.

Unsere Definition von Weisheit (die G.U.T.?)

Persönlichkeit/Affekt

- Ich lerne gern von Menschen, die Dinge anders sehen als ich.
- Ich empfinde oft Mitgefühl.
- Ich bin mit mir selbst und der Welt im Reinen.

Einstellung

- Ich hinterfrage mein eigenes Verhalten häufig.
- Ich kann meine eigenen Gefühle gut erkennen.
- Ich kann mich selbst gut regulieren.

Wissen

- Ich weiß viel über das Leben.
- Ich habe gelernt, dass Menschen verschieden sind.
- Mir ist klar, dass man vieles nicht voraussagen kann.

Weises Verhalten

Wie kann man so etwas messen?

Typischerweise zwei Ansätze:

- **Weisheitsfragebögen**
- **Weisheitsaufgaben**

Glück, J., König, S., Naschenweng, K., Redzanowski, U., Dorner, L., Straßer, I., & Wiedermann, W. (2013). How to measure wisdom: content, reliability, and validity of five measures. *Frontiers in Psychology, 4,* 405

Weisheitsfragebögen: Beispiele

	Stimme nicht zu				Stimme sehr zu
• Wenn ich mich über jemanden aufrege, versuche ich mich für eine Zeit in dessen Lage zu versetzen.	O	O	O	O	O
• Unglückliche Menschen, die sich nur selbst bemitleiden, verärgern mich.	O	O	O	O	O
• Es würde mir viel besser gehen, wenn sich meine aktuelle Situation ändern würde.	O	O	O	O	O
• Ich bin gut darin, meine eigenen unterschwelligen Gefühle zu erkennen.	O	O	O	O	O

Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, *25*(3), 275-324.
Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *The International Journal of Aging and Human Development*, *65*(2), 163-183.

Weisheitsaufgaben: Beispiele

- „Stellen Sie sich vor, jemand erhält einen Anruf von einem guten Freund. Dieser sagt, er könne nicht mehr weiter, er wolle sich das Leben nehmen. Was könnte man in einer solchen Situation bedenken und tun?“

- „Stellen Sie sich vor, ein fünfzehnjähriges Mädchen möchte unbedingt sofort von zuhause ausziehen. Was könnte man in einer solchen Situation bedenken und tun?“

- „Manchmal blicken Menschen auf ihr Leben zurück und stellen fest, dass sie nicht alles erreicht haben, was sie sich vorgenommen haben.“

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, *55*(1), 122-136.

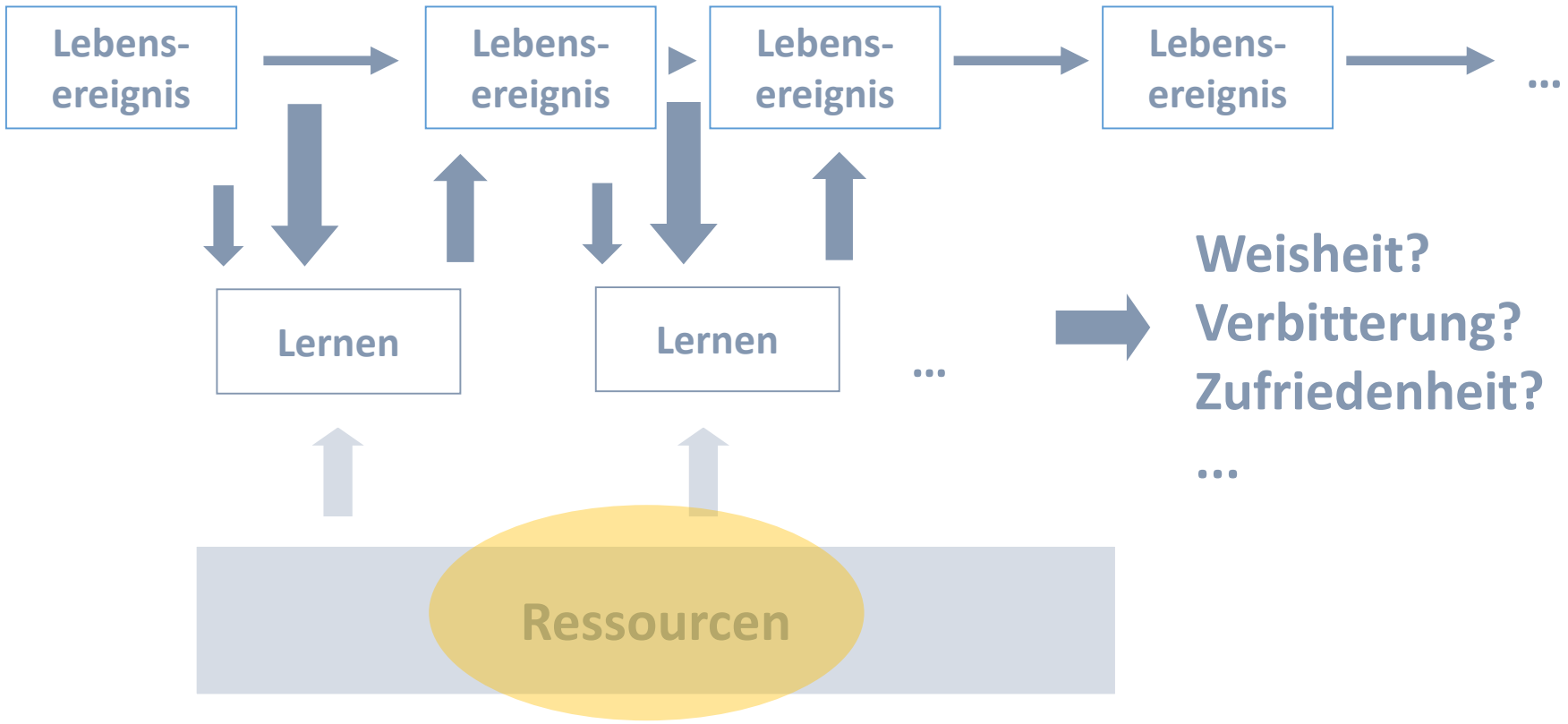
Unser Ansatz: Autobiographische Interviews

1. Liste schwieriger Ereignisse (bzw. Konflikte) aus dem eigenen Leben
2. Interview über ein schwieriges Ereignis:
   - Was ist damals passiert?
   - Wie sind Sie mit der Situation umgegangen? Wie ging es weiter?
   - Wie haben Sie sich damals gefühlt? Wie fühlen Sie sich heute, wenn Sie daran denken?
   - Haben Sie etwas aus dieser Erfahrung mitgenommen?
   - Was würden Sie jemandem raten, der in einer ähnlichen Situation ist?

Glück, J. (2018). Measuring wisdom: existing approaches, continuing challenges, and new developments. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences.*

Wie entsteht Weisheit?

Warum werden manche Menschen im Laufe ihres Lebens ungeheuer weise – und andere so gar nicht?



Glück, J. & Bluck, S. (2013). The MORE Life Experience Model: A theory of the development of personal wisdom. In M. Ferrari & N. Weststrate (Eds.), *The Scientific Study of Personal Wisdom* (pp. 75-98). New York: Springer.

Fünf Ressourcen für die Entwicklung von Weisheit

- Offenheit
- Emotionsregulation
- Einfühlungsvermögen
- (Selbst-)Kritisches Reflektieren
- Überwindung von Kontrollillusionen

1. Offenheit

„Mein ganzes Leben lang hab ich gelernt, dass Menschen verschieden sind, dass Männer anders gestrickt sind als Frauen zum Beispiel, und dass man niemanden ungebeten belehren oder missionieren oder bekehren darf. Das waren sehr schwierige Lernprozesse, immer wieder hab ich gedacht, ich weiß jetzt etwas und das muss ich so weitergeben.“

1. Offenheit

„Ich habe gelernt, dass wenn man ein Ziel hat, wo man klar fühlt, das ist zu tun in meinem Leben, und das ganz stark verfolgt – dass das noch lange nicht heißt, dass es dann auch was wird (lacht). *Also wiederum: das Leben so zu nehmen, wie es ist, sich den Herausforderungen zu stellen und die Veränderung zuzulassen. Sich anzuschauen: Was will das Leben von mir?“*

1. Offenheit

- Andere Menschen nicht beurteilen/schubladisieren/verurteilen, die unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven interessant finden.
- Neue Erfahrungen als Lern- und Entwicklungs-möglichkeiten wahrnehmen.

2. Emotionsregulation: Der gute Umgang mit Gefühlen

„Dadurch, dass ich auf so vielen Ebenen Schwächen gehabt habe, die ich zuerst missachtet und dann verborgen habe, vor anderen und vor mir selbst, bin ich in einen sehr großen Selbstbetrug, eine Selbstlüge hineingekommen. Ich kann mich erinnern, dass es über jemand geheißen hat, die ist neidisch. – Neidisch? Ich kenne kein Neidgefühl. – Die ist zornig. – Ach, was ist denn das, Zorngefühl kenn ich nicht.

Also ich habe sehr viele Gefühle abgetötet in mir. […] Aber mit der Zeit habe ich gelernt, den Gefühlen nachzugehen, ihnen auf den Grund zu gehen. “

2. Emotionsregulation: Der gute Umgang mit Gefühlen

„Wenn man sich herausnimmt, kann man die Sachen von außen betrachten. Das ist, glaube ich, immer ein ganz ein wichtiger Punkt, der unterschiedlich schwer oder leicht gelingt, je nachdem wie stark man mit der Emotion drin ist. Aber das hilft mir immer wieder. Wenn ich mit Situationen konfrontiert bin im Leben, die mich sehr belasten, dann stelle ich mich wirklich hinaus und schaue von außen hin. Und schaue auf mich, was habe ich da für eine Rolle? Bin ich nur noch Statist oder kann ich meinen Teil in dem Film umschreiben?“

2. Emotionsregulation: Der gute Umgang mit Gefühlen

- Wahr- und Ernstnehmen der eigenen Empfindungen, auch wenn sie ambivalent, kompliziert, unerwünscht sind.
- Umgang mit den eigenen Gefühlen je nach Situation (das kann auch Nicht-Zeigen bedeuten, nicht aber Nicht-Wahrnehmen)

3. Einfühlungsvermögen

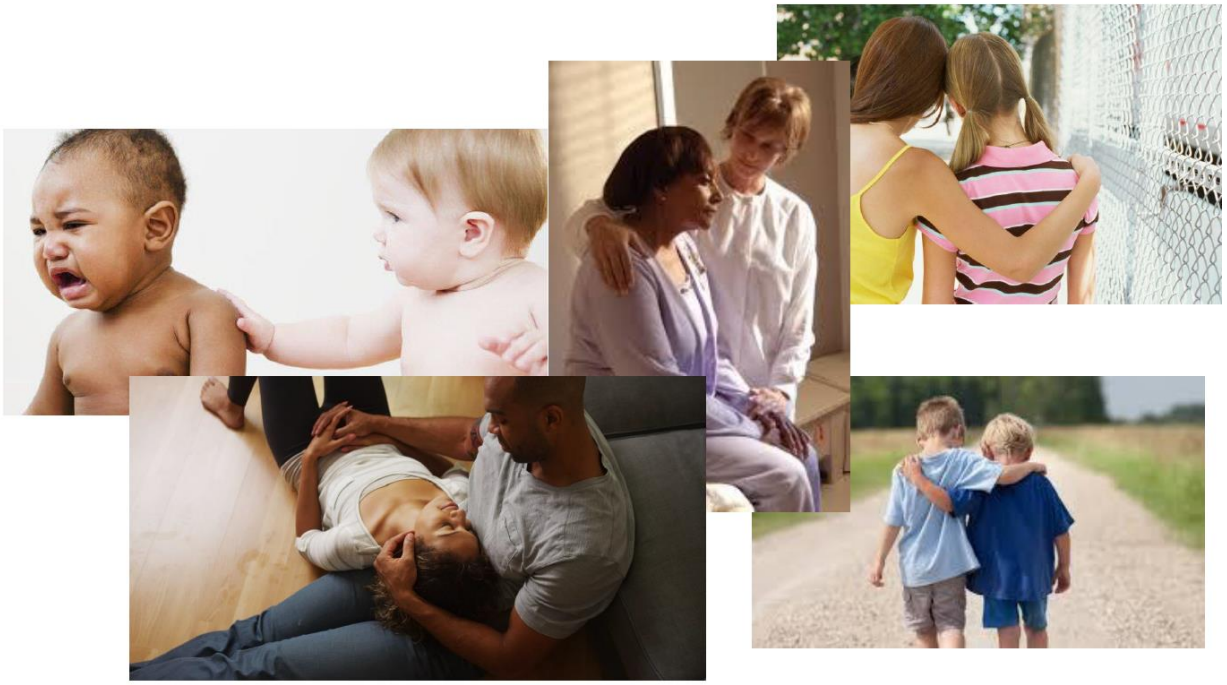
„Ich glaube, dass es aus ihrer Sicht so ist, dass sie das Beste für mich will. Jede Mutter will für ihr Kind das Beste, auch wenn es für das Kind nicht das Beste ist oder das Kind das nicht so sieht. Ich glaube, dass sie selbst sich da sehr hilflos fühlt, weil sie mir irgendwie nicht helfen kann oder mir das Gefühl geben, das ich bräuchte.“

3. Einfühlungsvermögen

„Ich will niemals von meinen Kindern was fordern. Meine Kinder kommen freiwillig, sie kommen oft. Die wissen, solange ich allein leben kann und denken kann, solang leb ich allein. Wenn das nimmer geht, dann können die mich, auch wenn ich mich wehre, weil ich vielleicht verwirrt bin, in ein Heim stecken. Weil ich glaub, die Kinder müssen vorwärts denken, sie müssen auf ihre Brut schauen. So wie ich auf meine Brut geschaut hab. Und Kinder müssen nicht dankbar sein. Warum sollen die dankbar sein? Dass sie leben? Sie haben nicht gesagt, sie wollen leben. Wir haben gesagt, wir wollen sie. Wir haben die Freude mit unseren Kindern gehabt. Die Kinder haben mit uns nicht immer Freude gehabt.“

3. Einfühlungsvermögen

- Sowohl spüren als auch gedanklich nachvollziehen können, was ein anderer Mensch empfindet (aber auch: sich abgrenzen können, „Mit-Leiden“ hilft meistens wenig...
- Den Wunsch haben, anderen Menschen gut zu tun (und nicht sich selbst zu bestätigen). Oft: mehr zuhören als Rat geben…



4. (Selbst-)Kritisches Reflektieren

„Ich sage oft, meine Tochter ist einfach meine größte Lehrmeisterin. Allein wie sie lebt, sie braucht einfach Zeit. Sie braucht für vieles Zeit. Und da denke ich mir, wie hetzen wir durchs Leben, was finden wir alles wichtig, was eigentlich gar nicht wesentlich ist. Also ich sehe einfach so an ihrem Leben und indem ich sie begleiten kann, dass ich permanent in einem Lernprozess bin. Weil ich permanent reflektieren muss, was eigentlich Leben ausmacht oder was wichtig ist, ich muss ständig relativieren, indem ich sie begleite und schaue, wie sie lebt. Also das hat einfach ganz viel geändert auch jetzt in mir, in der Familie, in der Partnerschaft und in allem.“

4. (Selbst-)Kritisches Reflektieren

„Aber dadurch bin ich dann einer anderen Kollegin begegnet, die früher mit ihr gearbeitet hat, und die hat mir die Geschichte dann ganz anders erzählt. Die hat gesagt, stell dir einmal vor, du bist in der Situation, dass du einfach nicht gut bist in deinem Job. Das war mir völlig fremd, ich war so eine Aufsteigerin damals. […] Stell dir vor, wie das wäre, hat die gesagt, wenn du die einfachsten Dinge nicht kannst am Computer und die anderen können das alle und signalisieren dir immer, wie sehr sie das nervt.

Und das hat mir dann ziemlich zu denken gegeben. Dass es vielleicht gar nicht sie ist, die so komisch ist, oder nicht nur. Sondern dass sie auch in einer wirklich unguten Situation ist.“

(Selbst-)Kritisches Reflektieren

- Komplexe Sachverhalte in ihrer Komplexität begreifen (wollen).
- Auch sich selbst hinterfragen, versuchen, „blinde Flecken“ zu erkennen und zu verkleinern.

5. Die Überwindung der Kontrollillusionen

„Ich bin erwachsen geworden, das glaube ich jetzt wirklich im positiven Sinn. Ich habe ganz viele Ängste verloren. Ich habe wirklich begonnen, auf das Leben zu vertrauen. Das ist eigenartig, denn ich erleb ja immer wieder, dass eigentlich genau das Gegenteil passiert. Dass man Vertrauen verliert, wenn man mit einem beeinträchtigten Leben konfrontiert ist. Aber ich weiß einfach, dass uns nichts passieren kann. Es ist ja schon alles passiert. Und ich lerne immer weiter.“

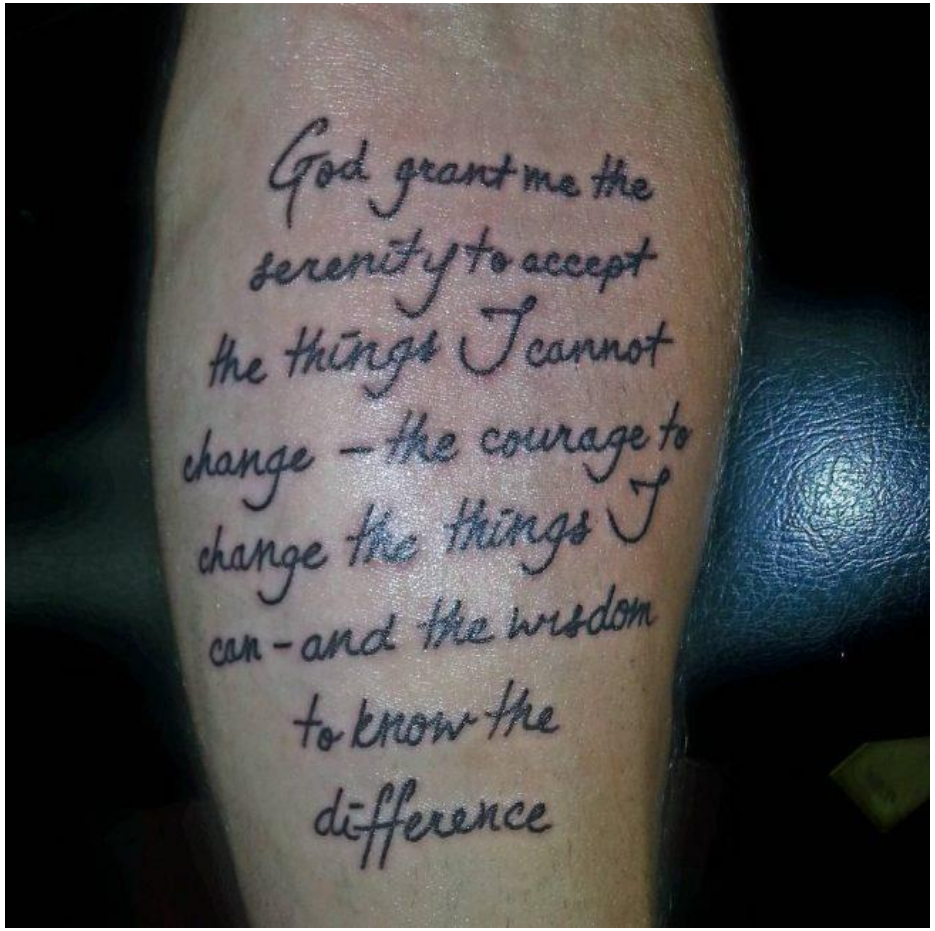
5. Die Überwindung der Kontrollillusionen

„Es schwingt natürlich immer ein Stück weit Traurigkeit mit. Aber es geht mir besser als die Jahre davor und zwar deshalb, weil ich mir selber den Druck nehme, etwas haben zu wollen. Das kriege ich nicht. Weil meine Mutter dazu nicht in der Lage ist. Und da muss man das einfach akzeptieren und sagen: Ich freu mich über das, was ich krieg‘, und nehm‘ das dankbar an, und mehr geht halt nicht.“

5. Die Überwindung der Kontrollillusionen

„Meine Religion, das ist nur diese Dankbarkeit. Ich sag auch nicht Gott oder so, das ist nur das Drumherum. Vorgestern hat so schön die Sonne geschienen, der Schnee, und ich seh die Berge da draußen, das ist so schön, dass ich das erleben kann. Da kriegt man so eine tiefe Dankbarkeit.“

5. Die Überwindung der Kontrollillusionen



Gott gebe mir
die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich
ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen
zu unterscheiden.
[…]
Reinhold Niebuhr, Gelassenheitsgebet

Weisheit „von außen“: Die Rolle von Beziehungen

Die Weisheitsforschung hat lange Zeit nur einzelne Individuen untersucht. Heute gehen wir davon aus, dass wir Weisheit ohne andere Menschen nur schwer erlernen konnten.

- Menschen geben weisere Antworten, wenn sie zuvor – real oder auch nur in ihrer Vorstellung – mit anderen Menschen über ein Weisheitsproblem sprechen (Staudinger & Baltes, 1996).
- Menschen entwickeln mehr Weisheit durch schwierige Erfahrungen, wenn sie Menschen haben, mit denen sie über die Ereignisse sprechen können (Igarashi, Levenson & Aldwin, 2018).
- Weise Menschen betrachten Beziehungen zu anderen Menschen als wichtige Ressource für neue Erkenntnisse (Weststrate & Glück, 2017).

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!

Kontakt: judith.glueck@aau.at

Projekt Weisheit III

Nic M. Weststrate
Irina Auer-Spath
Eva Beichler
Dominik Holzer
Imke Harbig
Nicola Spannring

Projekt Weisheit II

Michaela Pötscher-Gareiss
Barbara Sobe
Ingrid Koller
Irina Auer-Spath
Dominik Holzer
Andreas Scherpf
Eva Beichler
Sarah Campill
Nic M. Weststrate
Kiehlor Mack
u.a.

Projekt Weisheit I

Susanne König
Katja Naschenweng
Uwe Redzanowski
Lara Dorner-Hörig
Stefanie Rappersberger
Mira Dulle
Irene Straßer
u.a.

Kooperation & Inspiration

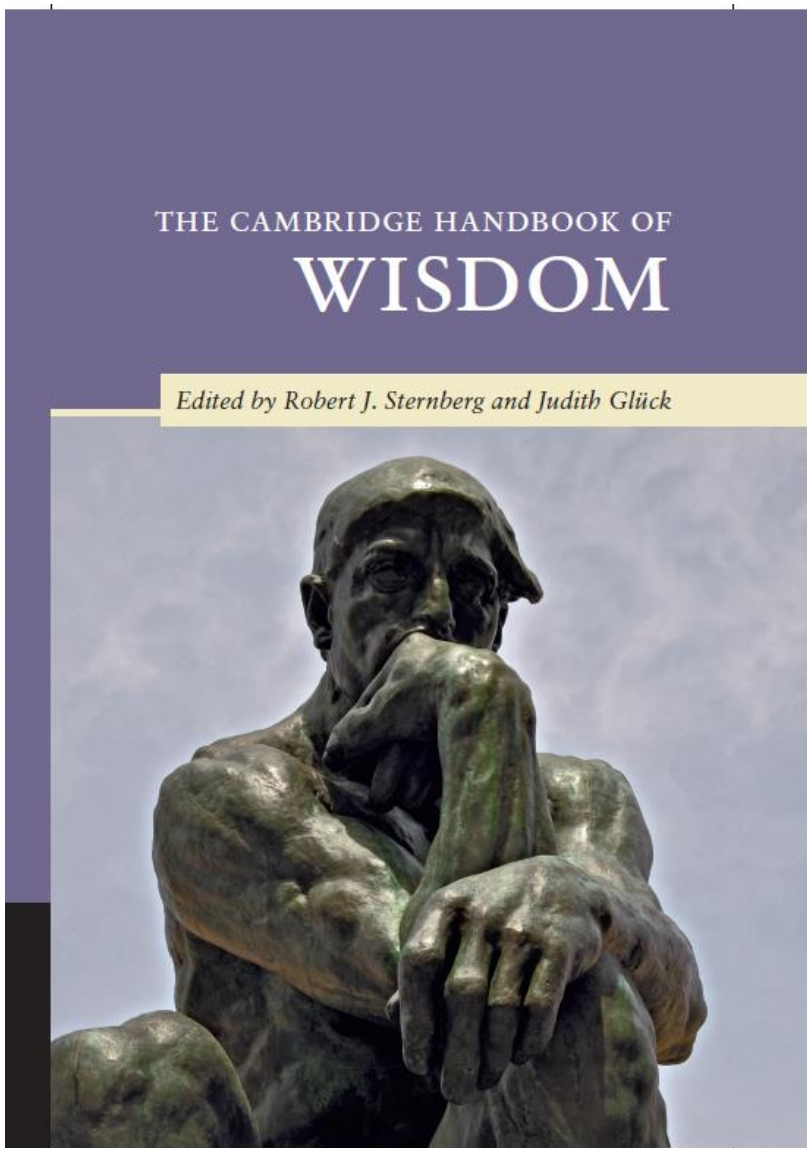
Paul B. Baltes ✞
Susan Bluck
Ursula M. Staudinger
Robert J. Sternberg
Michael R. Levenson
Ute Kunzmann
Ursula Renz
Valerie Tiberius
Monika Ardelt
u.a.

WISDOM RESEARCH
THE UNIVERSITY OF CHICAGO

FWF Der Wissenschaftsfonds.

Judith Glück
Weisheit
Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens
Kösel

2016


THE CAMBRIDGE HANDBOOK OF
WISDOM
Edited by Robert J. Sternberg and Judith Glück

2019