

**Dr. phil. Peter Heigl / Dr. med. Christoph Nowak**

## **Hippokrates, Sokrates, Einstein und Co.**

**Gesundheit, Glück, Weisheit - wie hängt das zusammen?  
Tipps für Körper, Geist und Seele**

### **Inhalt**

Glück – uraltes, immer aktuelles Thema  
Misstrauen Sie Patentrezepten! Prüfen Sie das Angebot!  
Überblick: körperliche und mentale Entspannungsmethoden  
Tipps für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele  
Was kann man tun für sein Glück?  
Einfache mentale Techniken für das individuelle „Glücks-Management“

Wie hängen Gesundheit, Glück und Weisheit zusammen?  
Wer ist weise? – Ein historischer Überblick

Kann man Glück und Weisheit lernen?  
Übungen zu Weisheit und Lebenskunst von der Antike bis heute  
Ein bisschen weiser werden mit Albert Einstein  
Übung zu Glück und Weisheit mit Grüßen vom Meisterdenker  
Kleiner Nachschlag  
Bibliographie

### **Die Autoren:**

Dr. Peter Heigl ist Dozent und Autor. Promotion im Hauptfach Philosophie an der LMU München.  
Zweifächer: Psychologie und Pädagogik, Staatsexamina in Klassischer Philologie und Theologie.

Dr. Christoph Nowak ist Psychotherapeut und Facharzt für Allgemeinmedizin und Notfallmedizin.  
Seine Schwerpunkte: Prävention, Burnout-Prophylaxe, Sexualmedizin und Gerontopsychiatrie.

Seit vielen Jahren geben sie zusammen Seminare zum Thema.

## Glück – uraltes, immer aktuelles Thema

*„Vor uns liegt, wenn wir es nur wollen,  
die Möglichkeit ununterbrochenen Fortschrittes zu Glück, Wissen, Weisheit....  
Als Menschen rufen wir die Menschen auf: Denkt an Euer Menschentum - und vergesst alles andere.“*

*(Albert Einstein)*

Klimawandel! Katastrophen! Kriege! - Was ist Glück? Kann man es erreichen? Trotz Unglück? - Die Klassiker Aristoteles und Seneca haben die Frage gestellt, und unzählige andere große Geister, ob Kung Fu Tse / Konfuzius oder Lao Tse oder Buddha oder Einstein. Es ist eine uralte philosophische Frage.

Die Corona-Pandemie zeigt uns, wie sehr unser individuelles Leben buchstäblich am seidenen Faden hängt. China und die EU demonstrieren uns, wie unterschiedliche Gesellschaften ganz verschieden mit Epidemien - und Menschen - umgehen. Trump-Amerika zeigte, wie ein vermeintlich solider Staat nur „mit viel Glück“ an der Katastrophe vorbeigeschrammt ist.

Glücks-Literatur hat Hochkonjunktur. Glücks-Ratgeber auf Papier, Tonträgern und digitalen Foren umwerben die Kundschaft. Sogar der Glücks-Index für Staaten ist seit Jahren ein Bestseller in den Medien. Seit Jahren sind die skandinavischen Länder die so genannten „Weltmeister im Glücklichsein“. Warum? Diese Länder verfügen über sehr gute ökonomische, politische, soziale Rahmenbedingungen: Gleichberechtigung der Geschlechter, geringe Schere zwischen Arm und Reich, ökonomische Ressourcen, Zugang zu intakter Natur, hohes Bildungsniveau, soziale und demokratische Teilhabe etc..

Was macht glücklich? Was können wir tun fürs Glück? Wie sollen wir leben, um glücklich zu sein? Welche Gesellschaft wollen wir haben, um gesund und glücklich und sinnerfüllt zu leben?

„Das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl“, wie es der Sozialphilosoph John Stuart Mill im 19. Jahrhundert gefordert hat - schaffen wir das bzw. w i e schaffen wir das?

Ob Aristoteles oder Mill oder Marx oder Einstein - Klassiker und moderne Philosophen werden gerne zum Thema zitiert, weil sie Kluges dazu gesagt haben. Aber auch viel Widersprüchliches! Was sagen Mediziner und Psychotherapeuten?

Was kann man heute als Geisteswissenschaftler und Naturwissenschaftler dazu sagen?  
Wir versuchen einen Überblick.

## **Misstrauen Sie Patent-Rezepten! Prüfen Sie das Angebot!**

Schnelle Ratschläge können falsch liegen. Selbst wenn sie noch so gut gemeint sein können. Wir haben in der Corona-Epidemie lernen müssen: Es ist klug, von Fall zu Fall, Region zu Region, Woche zu Woche zu entscheiden. Es ist klug und weise, auf Sicht zu fahren. Die bitteren Erfahrungen der Staaten können eine Blaupause sein für Ratschläge auch für Individuen! Also:

Prüfen! Nicht alles glauben, was große Namen sagen! Kritisch bleiben! Selber denken!

Andererseits: Wir können dankbar sein, dass wir aus Fehlern der Menschheitsgeschichte - einschließlich Philosophie-Geschichte, Medizin-Geschichte etc. - lernen können! „Wir irren uns empor“, so sagt es der Physiker und Philosoph Harald Lesch.

Es gibt eine unübersehbare Fülle von Angeboten zur Entspannung, zum Glück, zur seelischen Balance, zur Zufriedenheit, zur Gelassenheit, zum Seelenheil, zum Glück, wie immer man es ausdrücken will.

Wir geben Ihnen hier einen wissenschaftlich fundierten Einblick und Überblick.

Es gibt viele unterschiedliche Methoden. Unser Wunsch: S i e finden den jeweils für S i e passenden Weg für körperliches und mentales Wohlbefinden, und im Idealfall, zu einem gelingenden Leben, zum Glück.

## **Überblick: Körperliche und mentale Entspannungs-Methoden**

Zum dauerhaften Wohlbefinden gehört die Fähigkeit, sich entspannen zu können. Manche Menschen lieben den Zustand der Ruhe, manche lieben den Kick der Abwechslung und Anspannung. In diesem Fall spricht man vom Eustress, vom guten Stress. Er kann Hochgefühle erzeugen. Man spricht auch vom Flow-Zustand. Im Flow-Zustand erleben wir Freude und Glück.

Wir müssen also zunächst nachspüren: Welche Tätigkeit beglückt mich, tut mir gut, schenkt mir Erfüllung? Welche Tätigkeit erlebe ich als sinnvoll und sinnhaft? Wir können bewusst für Freude, Glück und Erfüllung sorgen. Das ist unsere Aufgabe. Der erste deutsche Nobelpreisträger für Literatur, Paul Heyse, drückte es in einem Zweizeiler so aus:

*Nur eines beglückt zu jeder Frist: zu schaffen, wofür man geschaffen ist.*

Wir tun gut daran, für uns passende Glücks-Momente zu suchen. Wer Eustress liebt, braucht als Ausgleich Entspannungs-Momente, um neue Kraft für weitere Eustress-Phasen zu haben. Wer gesundheitlich oder emotional schwierige Phasen durchlebt, tut gut daran, durch passende Entspannungsübungen Kraft zu bekommen fürs Durchhalten.

## **Bewegungs-Typus, Ruhe-Typus, Misch-Typus**

Wir können uns auf verschiedene Weisen entspannen. Manche Menschen entspannen sich leichter durch Methoden der Ruhe, andere durch Bewegung / Entladung, wieder andere können sich durch beide Wege entspannen. Eine gewichtige Rolle spielt das **Abwechslungsbedürfnis**. Wer den ganzen Tag über Arbeit brütet, findet Entspannung eher in Abwechslung, Bewegung, Gesellschaft. Wer einen stressigen Tag mit vielen Begegnungen hinter sich hat, sucht eher die Ruhe. Auch **persönliche Prägungen** spielen eine große Rolle. Wer in Kindheit und Jugend gerne Sport oder Musik gemacht hat oder viel gelesen hat, kann sich auch später damit meist gut entspannen. - Welchen Weg auch immer Sie wählen, ein wichtiger Faktor für das individuelle Wohlfühlen ist: Sie müssen selber herausfinden, was Ihnen persönlich gut. Persönliche Prägungen spielen eine große Rolle, aber auch die eigene Reflexion darüber, ob ich mit meinen alten Prägungen glücklich werde, oder ob ich mir auch neue, andere Horizonte erarbeiten möchte.

Dieser Überblick ist vor allem gedacht für den Fall, dass Sie etwas suchen und sich orientieren wollen. Wenn Sie gerne Musik machen, malen, ein handwerkliches Hobby betreiben, Sport treiben etc., - ja, dann entspannen Sie sich ohnehin bestens. Wenn Sie aber auf der Suche sind nach körperlichen und / oder mentalen Entspannungsmethoden, dann ziehen Sie Nutzen aus diesem Überblick. Melden Sie sich nicht per Zufall zu irgendeinem Kurs an, sondern überprüfen Sie, ob Ihnen eine der Methoden besonders zusagt, allein durch diese Mini-Charakteristik. So können Sie eine bewusste Wahl treffen.

### **Autogenes Training**

Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) schuf das so genannte Autogene Training (AT). Aus Techniken der Hypnose machte er ein „Training für von innen heraus erzeugte Entspannung“ (auto = selbst, gen = erzeugt). Das AT wurde zu einer weit verbreiteten, anerkannten Psychotherapiemethode. Kurse werden von Fachleuten wie Ärzten und Psychotherapeuten angeboten. Ziel ist es, dass man später auch alleine das AT durchführen kann. Ebenso war es ein Ziel von Schultz, dass das AT unabhängig vom kulturellen Umfeld oder der Weltanschauung anwendbar sein solle. Mit einfachen Sätzen wird die Konzentration auf Körperwahrnehmung gelenkt (Wärme, Schwere, Ruhe). Wenn im Körper Ruhe herrscht, so die These, dann können auch im Geist Ruhe und Entspannung einkehren. Organe, die man willentlich nicht steuern kann, z.B. das Herz und alle Organe des Bauchraumes, lassen sich durch gezieltes Training beeinflussen. Das AT wird in der Psychotherapie auch z.B. bei psychosomatischen Erkrankungen angewendet. AT kann durch die Vorsatzformelarbeit gezielt für unterschiedliche Bereiche und Veränderungen bei Menschen eingesetzt werden, z.B. als Vorbeugung gegen Stress und Burnout, zur Leistungsverbesserung beim Sport, zur Konzentrationsverbesserung beim Lernen, für Verhaltensveränderungen, Abbau von nicht neurotischen Ängsten (Prüfungsängsten, Vorstellungsgesprächen etc.) Im AT können wir den Körper-Seele-Dialog intensivieren und damit auch den Dialog mit unserem Unterbewussten.

### **Progressive Muskelentspannung**

Edmund Jacobson (1888-1983) entwickelte die sog. Progressive Muskelentspannung (PME) bzw. die Progressive Relaxation (PR). Man spannt bestimmte Muskelgruppen in bestimmter Reihenfolge an und lässt die Spannung wieder los. Durch die Muskelentspannung kehrt auch eine mentale Entspannung ein. Durch Übung lernt man Entspannung herbei zu führen, wann immer man möchte, gerade auch in schwierigen Situationen. Man kann dadurch körperliche Unruhe und Erregung wie Herzklopfen, Zittern, Schwitzen reduzieren, sogar Schmerzzustände.

### **Biofeedback**

Seit ca. 1960 werden Biofeedback-Verfahren entwickelt und eingesetzt. Biologische Körperfunktionen werden akustisch und visuell rückgemeldet. Normalerweise werden sie vom Üben ja nicht gehört und gesehen. Elektronische Hilfsmittel aber machen sie sichtbar bzw. hörbar. So lernen die Üben, autonome Körperfunktionen willentlich und objektiv messbar zu beeinflussen. Biofeedback-Methoden können eingesetzt werden als eigenständige Methode und zur Unterstützung anderer Entspannungsmethoden.

### **Yoga - in vielen verschiedenen Formen**

Joga oder Yoga, im Hinduismus und Sanskrit yoga Joch, Geschirr, Anspannung: Hinwendung des Körpers zur Sammlung und Konzentration sowie Einswerden mit dem Bewusstsein und All-Bewusstsein. In Achtsamkeit praktizierte Atemübungen (Pranayama) und Körperstellungen (Yogasanas/Asanas) bewirken eine wohltuende Entspannungs-Reaktion. - Im Yoga gibt es viele traditionelle, esoterische und säkularisierte Formen. Manche Formen legen mehr Wert auf körperliche Übungen und Atemübungen, manche mehr auf geistige Konzentration. Manche legen Wert auf Askese, andere nicht. Yoga-Formen des Westens integrieren oft viele Elemente: westl. Psychologie, physische Trainings, New-Age-Philosophie etc.

## **Achtsamkeits-Meditation**

Jahrhundertlang bereits werden Achtsamkeits-Übungen in Zen und Vipassana praktiziert. Diese wurden in die Verhaltenstherapie eingeführt unter dem Namen „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“.

**Zen:** jap., aus chin. Chan, aus Sanskrit Dhyana, frei übersetzt „Zustand meditativer Versenkung“, ab dem 5. Jh. n. Chr. entstandene Strömung des Mahayana Buddhismus, beeinflusst vom chinesischen Daoismus.

Später auch koreanische, vietnamesische, japanische Schulen, mit verschiedenen westlichen Adaptionen.

**Vipassana:** aus indisch/pali „Einsicht“: Durch Einsicht erkennt der Mensch nach Buddha: Leben ist Leiden, Leben ist Wechsel, Leben ist Unwissenheit. Diese Einsicht führt zur Befreiung, zum Nirvana.

Der Weg dorthin führt über die Übungen der Achtsamkeit und Achtsamkeits-Meditation, unabhängig von Religion, vgl. inter-religiöse Vipassana-Meditationszentren und -Gemeinschaften.

## **Meditation in verschiedenen Formen**

von lat. meditari = nachdenken, nachsinnen, griech. medein = denken, sinnen, evtl. auch zusammenhängend mit lat. med = Mitte, etwa: zur Mitte kommen.

Durch Achtsamkeit und Konzentration den Geist beruhigen und sammeln. Auch: den Geist erweitern vom engen zum weiten und zum Allbewusstsein. Beschrieben oft als: Frei sein von Gedanken, Stille, Leere, Einssein im Hier und Jetzt, Einssein mit allem, etc.

Der Name wird auch oft verwendet für Gedanken und Texte, die in die Tiefe gehen, z.B. für Gefühle und Gedanken, die man bei Bildern, Darstellungen, Texten, Gedichten, Musik etc. hat. In Religionen findet man viele meditative Gebetsformen und Rituale.

## **Tagträumen, Imaginationen**

Hanscarl Leuner (1919-1996) entwickelte die so genannte Katathyme Imaginative Psychotherapie (KIP) bzw. das Katathyme Bilderleben (KB). Katathym, also aus dem Gefühl heraus, werden innere Bilder gesehen, erlebt und interpretiert. Elemente der Tagtraum-Technik werden kombiniert mit dem theoretischen Fundament der Psychoanalyse. Auf der Basis von Tagträumen können auch bewusste und unbewusste Konflikte behandelt werden. Diese intensive Arbeit muss ausgebildeten Psychotherapeuten vorbehalten bleiben. – Einzelne Elemente der Technik, wie das Tagträumen, Imaginationen, Phantasie-Reisen, fließen heute aber auch ein in andere bekannte Entspannungsmethoden.

## **Qigong / Chigong**

Qigong ist eine chinesische Bewegungs- Konzentrations- und Meditationsform.

Qi = chin. Kraft, Lebenskraft, gong = Arbeit. Die Übungen dienen der Harmonisierung des Qi-Flusses im Körper. Dies soll auf die Harmonie des Geistes wirken.

Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus haben Qi Gong integriert in religiöse Übungen.

Der Arzt Liu Guizhen propagiert seit ca. 1950 die Übungen gezielt als Gesundheits-Vorsorge.

## **Focusing**

lat. focus = Mittelpunkt, Brennpunkt. Der Psychotherapeut Eugene T. Gendlin entwickelte „Focusing“ als „Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme“. Er erkannte: Bedrohliches geistig-seelisches Erleben ruft körperliche Reaktionen hervor: Angstschweiß, Beklemmung, stockender Atem, weiche Knie etc. Wenn man sich auf körperliche Empfindungen fokussiert (Innere Achtsamkeit) und sie mit einem Focusing-erfahrenen Menschen bespricht, kann man sich selber helfen und so zur seelischen Balance beitragen. Gendlin verzichtet bewusst auf medizinische und psychologische Fachsprache.

## Tipps für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele "Glücks-Management" - Was kann man tun für sein Glück?

Sich wohlfühlen, sich gut fühlen, sich zufrieden und glücklich fühlen! Dies ist ein viel umfassenderes Ziel, als nur körperlich fit zu sein. Hier haben wir einige Tipps zusammengefasst, die uns wichtig und wertvoll erscheinen. Suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt und Ihnen guttut.

### 10 Regeln für die ganzheitliche Gesundheit (nach W. Correll)

1. Pflegen Sie wenigstens eine vertrauensvolle Beziehung zu einem anderen Menschen.
2. Erkennen Sie Ihre Grundmotivation(en) und befriedigen Sie sie, soweit es geht.
3. Sorgen Sie für körperliche Gesundheit und gesunde Ernährung.
4. Gönnen Sie sich genügend Zeit für Ruhe und Erholung.
5. Sehen Sie persönliche Probleme möglichst sachlich, nicht zu emotional.
6. Lassen Sie Ihren Tagesablauf nach einem selbst aufgestellten oder zumindest akzeptierten Plan ablaufen. Nicht planlos und ziellos in den Tag hineinleben.  
Besser: Die zur Verfügung stehende Zeit planen und ausfüllen, dabei dennoch flexibel bleiben.
7. Bemühen Sie sich um "Frustrationstoleranz": Aushalten lernen, was nicht zu ändern ist.
8. Lernen Sie die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.  
Keine Selbstüberschätzung, aber auch keine falsche Bescheidenheit!
9. Haben Sie zu Ihren Hauptaktivitäten ein möglichst positives Verhältnis.  
Suchen Sie sich Tätigkeiten, in denen Sie Sinn sehen.  
Und wenn es irgend möglich ist: Lieben Sie Ihre Arbeit und Ihr Tun!
10. Humor ist eine der wichtigsten Grundlagen für seelische Gesundheit.  
Lachen können, auch über sich selber! Nichts todernst nehmen, auch nicht sich selber!

### Lachen!

Lachen ist gesund! Lachen ist Medizin!, so sagt der Volksmund. Die Wissenschaft gibt ihm recht. Der Arzt Madan Katarian erfand das Lach-Yoga: Mehrere Minuten lauthals lachen. Die „Gelotologie“ bestätigt die wohltuende Wirkung des Lachens. Der Luftaustausch im Leib erhöht sich. Der Stoffwechsel wird angeregt. Also: Lachen oder lustige Filme anschauen, Lustiges lesen oder sich sonst wie zum Lachen bringen!

### Gesunde Ernährung! Genügend Bewegung! Gute Gedanken!

Gesunde Ernährung ist wichtig: wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse! Nach Möglichkeit viel Bewegung, am besten in der Natur und in frischer Luft! Wer sich bei der Arbeit nicht körperlich bewegt, sollte es mit Spaziergang, Sport etc. hereinholen. Wichtig scheint uns: Nichts „müssen“! Kein Pflichtprogramm, das man unbedingt absolvieren muss! Lieber etwas tun, was man wirklich gerne macht. Lieber mehrmals pro Woche einen Spaziergang machen oder einen Radausflug, wenn man dabei Freude hat, statt eisern zu kämpfen gegen den inneren Schweinehund beim täglichen Pflichtprogramm von 20 Minuten Dauerlauf! Nein, nicht „müssen“, sondern „dürfen“, es „sich gönnen“! Das bringt mehr für Gesundheit und Glück! 7 Minuten Bewegung, die Dir Freude machen, nutzen mehr als ein verbissen durchgeführtes Tagespensum. Empfehlenswert; 3-7 Minuten Dauerlaufen auf der Stelle, z.B. gleich nach dem Aufstehen oder im Lauf des Tages, bei genügend Frischluft, gerne auf einem kleinen Trampolin oder einem Teppich, das schont die Gelenke. Dabei tief durchatmen. Ulrich Strunz, Internist und Ironman-Triathlet, empfiehlt die **vier L**: „leicht locker lächelnd laufen“. Evtl. mit Musik kombinieren, dabei die Musik, die Bewegung genießen. Gedanken der Freude und des Dankes pflegen, z.B. dass ich einen neuen Tag vor mir habe, dass ich mich frei bewegen kann, an liebe Menschen denken etc. Ähnlich: Bewegungstraining Methode Heigl (nicht verwandt mit P.Heigl!) und das ganzheitliche Angebot der Fünf Säulen von Sebastian Kneipp, siehe [www.heigl.de](http://www.heigl.de) und [www.kneipp.com](http://www.kneipp.com).

# **Einfache mentale Techniken für das individuelle „Glücks-Management“**

## **"Minimal-Rezept" fürs "Glücks-Management"**

Eine besondere Bedeutung für ein gesünderes und glücklicheres Leben haben:

Regelmäßige körperliche Bewegung, wie besprochen, nicht „Müssen“, sondern „Dürfen“!

Ein Hobby pflegen, das erfüllt und Erfolgserlebnisse verspricht.

Ausreichend schlafen. Der Schlaf vor Mitternacht ist besonders förderlich für unser Gesamtbefinden.

## **Schöne Augenblicke dankbar genießen**

Z.B. mit Freunden / lieben Menschen beisammen sein und Menschen mit schlechter Laune meiden, Bewegung, Sport, ein Hobby, Musik, Lachen, Entspannung genießen:

das Essen, Erfolgserlebnisse, ein freundliches Wort, ein Lächeln, den schönen Tag,

die schöne Aussicht, die Dusche, das Ausruhen auf dem Sofa oder im Liegestuhl,

den Spaß, das Schwitzen beim Sport, das gute Glas Wein, die Blumen, die Liebe...

## **Glücksmomente ritualisieren**

Z.B. den Guten-Morgen-Gruß, gemeinsames Essen, ein kurzes Dankgebet, das freundliche Grüßen etc.,

"Alle guten Dinge sind 3!": Mit guten Gedanken aufstehen, mit guten Gedanken einschlafen,

mit guten Gedanken, zwischendrin immer wieder, meine Arbeit / mein Tun begleiten.

## **Singen**

Singen, alleine oder mit anderen, wird gerade wieder entdeckt als Glücksbringer und Freudenspender.

Viele Untersuchungen beweisen die positiven Wirkungen auf Psyche und Geist. Also: Wenn es Ihnen

möglich ist, singen Sie öfter mal, ob richtig oder falsch, ob anspruchsvoll oder einfach, - Ihrer Psyche ist es egal, und sie wird es Ihnen danken.

## **Lächeln**

Freuen Sie sich über Gelegenheiten zu lächeln! Es tut gut. Lächeln Sie gerne, wenn es passt, im Kontakt mit

anderen Menschen. Man kann sogar lächeln üben, gerade auch dann, wenn einem nicht danach zumute ist,

wenn man z.B. eine halbe Minute oder eine Minute lang lächelt, zum Beispiel beim Spaziergehen oder

auch vor dem Spiegel oder dem Smartphone. Die Physiognomie wirkt per Konditionierung auf unsere

Psyche und meldet: "Gut drauf!", "Gut gelaunt!", und so beginnt die Endorphin-Produktion.

## **"Gute-Gedanken-Meditation"**

Regelmäßig dem Leben / dem Dasein danken, dass ich da bin / den heutigen Tag erleben kann und das Beste

daraus machen kann. Ich denke daran, dass ich für andere wichtig bin, dass ich um meiner selbst willen

wertvoll bin. Ich denke dankbar an meine Stärken, an Erfolge. Innehalten, sich etwas Zeit nehmen,

an andere Menschen denken, sich diese/n Menschen deutlich vor Augen führen, und dabei sagen / denken:

"Ich schicke jetzt meine guten Gedanken an ...- Meine guten Gedanken sind jetzt bei ..." Diese Form der

Meditation schafft eine Aura des Wohlwollens, Wohlbefindens und des Glücks im und um den

Meditierenden. - Diese Methode kann man anwenden bei vielen Routine-Arbeiten. Ich kann sie verdrossen

oder mürrisch oder schlecht gelaunt tun, oder aber gut gelaunt und mit guten Gedanken, z.B. an diejenigen

Menschen, die von dieser Arbeit Nutzen haben ...

Eine ganz ähnliche Übung: Ein oder mehrere Minuten lang Liebe spüren und senden ... „Wie mache ich

das?“ fragen Sie da mit Recht, denn hier bewegt man sich an den Grenzen wissenschaftlicher

Überprüfbarkeit. Der XIV. Dalai Lama würde antworten: „Ganz einfach:

In angenehmer Haltung an jemanden denken und sich dabei sagen / denken: Ich spüre in mir Liebe.

Ich schicke meine guten Gedanken an... Ich schicke meine Liebe an ...“. Dabei erlebe, erfahre ich:

Es tut gut, und das ist Empirie, Erfahrung genug.

## Wie hängen Gesundheit, Glück und Weisheit zusammen?

**Abgrenzungen: Gesund sein, Glück haben, glücklich sein, zufriedenes und erfülltes Leben**

### Gesundheit, was ist das?

Dem Wortsinn und der Wortgeschichte nach ist Gesundheit: „Heilsein“, „Ganzsein“, „Stark sein“.  
Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder das Fehlen von Beschwerden oder Schmerzen.  
Die WHO definiert Gesundheit als **Wohlbefinden an Körper, Seele und Geist**.

Gesundheit schließt also körperliche, ökologische, soziale und psychisch-geistige Aspekte ein. Sie bedeutet  
körperlich: Stärke / Energie / Fitness / Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden  
psychisch: seelische Balance / geistiges Wohlbefinden

Oft hört man: „Ohne Gesundheit ist alles nichts!“ oder „Gesundheit ist das höchste Gut!“ -  
Dies stimmt nur zum Teil. Es gibt körperlich kerngesunde Menschen, die dennoch unglücklich sind.  
Warum? Weil sie seelisch leiden. Wir wissen: Geld und Gut, Reichtum und Macht nützen wenig, wenn man seelisch leidet. Und andererseits: Es gibt kranke Menschen, die trotz Krankheit mit ihrem Schicksal zufrieden sind und eine positive Lebensbilanz ziehen. Viele chronisch Kranke haben sich ein gewisses Maß an Zufriedenheit trotz Krankheit erarbeitet. Es gibt todgeweihte Menschen, die dennoch ein Gefühl der Erfülltheit spüren. Warum? Weil sie das Gefühl haben, ein sinnerfülltes Leben geführt zu haben oder ihre Lebensaufgabe erfüllt zu haben.

Also: Körperliche Gesundheit und psychische Gesundheit sind wichtig. Auch unsere psychischen Bedürfnisse wollen gestillt sein. Wenn sie nicht befriedigt werden, macht es uns krank. Und je mehr sich ein Mensch seelisch-geistig entwickelt, umso mehr muss er auch seine seelisch-geistigen Bedürfnisse erfüllen können. Er braucht Sinn-Erfüllung.

**Gesundheit für Körper, Geist und Seele** - Wir tun gut daran, für unsere Gesundheit zu sorgen. Genauso aber müssen wir für eine gesunde Psyche und für seelisch-geistige Sinnerfüllung sorgen. Sie gehören zum Glücklich-Sein.

„Glück haben“ und „Glücklich sein“ sind zweierlei. Wir freuen uns, weil wir „grade nochmal Glück“ gehabt haben, wieder etwas gefunden haben, den Schlüssel, die Papiere, die Daten im PC etc. Ebenso wissen wir: Dieses kurze „Glück haben“ dauert oft nur wenige Momente.

„Glücklich sein“ kann sehr viel länger dauern: die Zeit der Verliebtheit, das Glück über gesunde und glückliche Kinder, Erfolgsphasen im Beruf etc. - Solche Phasen wechseln sich ab mit weniger glücklichen Zeiten, mit Phasen des seelischen Normalzustandes, oder auch weniger schön, mit Phasen der Depression, des Unglücklichseins. „Glück und Glas, wie leicht bricht das!“, so sagt der Volksmund.

Was aber kann ich tun, um **nachhaltig glücklich** zu sein, wenn es um **gelingendes Leben** geht?  
Was kann ich tun, um zufrieden zu sein, gerade auch vor dem Hintergrund, dass man immer wieder Abschied nehmen muss von geliebten Menschen, und dass ich – unabwendbar - auch selber irgendwann Abschied nehmen muss?

„**Living well, aging well, dying well**“ – Die Frage nach Glück mündet hier in Sinnfragen. Was macht mich zufrieden? Was gibt meinem Leben langfristige Sinn? Was macht mein Leben wertvoll angesichts der Endlichkeit des Lebens? Zufriedenheit, die „kleine Schwester des Glücks“, wie kann ich sie erreichen? Was kann ich tun, um ein **glückliches Leben** oder immerhin ein zufriedenes Leben führen zu können?



Wie kann ich „sinn-erfüllt“ leben? Was kann ich tun, um am Ende des Lebens eine **positive Lebensbilanz** ziehen zu können?

**Philosophie** nennt man seit der griechischen Antike das Nachdenken über wichtige Fragen des Lebens. Es ist die Suche nach tiefem Wissen über das menschliche Leben und seine Zusammenhänge. Wörtlich ist es die „Liebe zum Wissen“ oder die „Liebe zur Weisheit“.

Die Philosophie als „Liebe zum Wissen“ hat sich in viele Fachgebiete aufgegliedert. Das Nachdenken darüber, was Menschen tun können oder sollen, um richtig zu handeln und dauerhaft zufrieden und im günstigen Fall glücklich zu sein, ist weiterhin eine Kernfrage der Philosophie und Ethik, aber auch der Medizin und Psychotherapie.

Philosophinnen und Philosophen haben denn auch viel über diese Frage nachgedacht. Philosophische Gedanken zum Thema Glück und Lebenszufriedenheit werden oft in der so genannten **Weisheits-Literatur** ausgedrückt, in voluminösen Büchern als auch in kurzen Zitaten und Aphorismen. In kurzen, griffigen Aphorismen und Zitaten kann mehr Tiefe und Wahrheit stecken als in langen Abhandlungen.

Aber: Auch die schönsten Sätze und Aphorismen können falsch sein! Auch große Geister können irren. Manch große Namen sind verbunden mit „weisen“ Aussprüchen, die letztlich nicht haltbar sind. Dann können Zitate sogar besonders gefährlich sein! Denn es ist schwer, die oft suggestive Wirkung eines markanten Spruches, gar von prominenter Herkunft, zu durchschauen und sich von ihr zu distanzieren. Denken wir z.B. an Sprichworte wie: „Jung gefreit hat nie gereut!“ – ist durch die Statistik widerlegt. Oder: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Nein, so einfach ist es nicht. Vieles können wir selber in die Hand nehmen, aber vieles ist von äußeren Umständen abhängig, auf die wir wenig Einfluss haben.

Es ist Philosophieren im besten Sinne, darüber nachzudenken, ob etwas richtig ist oder nicht, oder nur halb richtig oder nur unter bestimmten Voraussetzungen. Und auch über die Frage, was mich glücklich macht. Deshalb gilt: **Jeder Mensch ist Philosoph und Philosophin**, wenn er über wichtige Lebensfragen nachdenkt. Wenn ich z.B. über richtig und falsch nachdenke, über Recht und Unrecht, darüber, wie ich meine Kinder erziehe, was ich persönlich tun kann für mein Glück und das meiner Mitmenschen, was ich anfangs mit dem Rest meines Lebens, was ich gerne noch fertig bringen möchte vor dem Ende meiner Tage, - all das sind philosophische Fragen.

Es lohnt sich ein Blick auf die **Geschichte des Weisheits-Begriffes**. Auch dieser Begriff hat seine interessante Geschichte.

## **Wer ist weise? - Ein kurzer historischer Überblick**

Weißes Haar, schon etwas älter, und immer ein weiser Spruch parat – das ist das Klischee. Aber: Leute mit den immer gleichen schlaun Sprüchen können sehr borniert sein! Silberrücken können strohduhm sein, das wussten schon die Alten. Gönnen wir uns einen historischen Überblick.

### **Jüdische Weisheitslehre**

Die bekanntesten Bücher mit dem Anspruch "Weisheits-Literatur" sind die Weisheitsbücher der jüdischen Heiligen Schrift bzw. des Alten Testaments: Buch der Weisheit, Job / Hiob, Buch der Sprüche, Prediger etc. Die kritische Lektüre zeigt: Viel Weises ist verbunden mit Selbstverständlichem, oft auch Fragwürdigem. Typisch für den Weisheitsbegriff dieser Zeit: Weise ist, wer die Ur-Ordnung und Grundregeln der Welt erkennt und sie einhält. Auch der Zweifler kann weise sein: Warum geht es dem Bösen gut? Warum muss der Gerechte leiden? Bei allem Zweifel überwiegt beim Weisen das Gottvertrauen: Alles liegt in Gottes Hand. Der Weise ruht in sich und in Gott. Der Weise muss Schriften studieren, er ist lebenserfahren, weitgereist.

### **Die vorsokratischen Philosophen bzw. „die sieben Weisen“**

Ein weiser Mensch kann selbstständig denken, besitzt praktische Intelligenz und Lebenserfahrung.

#### **Sokrates / Platon**

Ein weiser Mensch liebt das Wahre, Gute und Schöne. Charakteristisch für den Weisen ist das Sich-Lösen von irdischen Dingen und die Bedürfnislosigkeit. Hinwendung zur Suche nach dem Wahren, Guten und Schönen.

#### **Aristoteles**

Weise sein heißt: sich selbst zu kennen, nach Tugend zu streben, das rechte Maß zu finden. Weisheit ist nicht Wissensanhäufung, sondern sie bewährt sich im Handeln und im sicheren Urteil.

#### **Die Stoa**

Seneca: Weisheit ist das höchste Gut und Ziel menschlichen Geistes. Sie ist das Wissen um die göttlichen und menschlichen Dinge. Weisheit in der Lebenspraxis: Disziplin und eine ruhige Geisteshaltung pflegen, die Wechselfälle des Lebens mit Gleichmut tragen. Weisheit ist nicht nur Wissen und Reflexion, sondern eine Haltung: Annahme der Welt und der göttlichen Gesetze. In Harmonie mit dem ewigen Logos und der Natur leben. Cicero: Weisheit soll sich nutzbar machen um das Gemeinwesen.

#### **Die Epikuräer**

Weisheit ist: Keine Angst mehr haben vor Göttern und Tod, richtig leben und genießen können: ars vivendi et moriendi.

#### **Spätantike / Neuplatonismus**

Weisheit wird erfahren in Innenschau, göttlicher Ekstase und Gottesschau. Sie füllt den Menschen mit Weisheit und zeigt ihm den Weg zum guten Handeln.

#### **Weisheit im Neuen Testament und frühen Christentum:**

Jakobus: Weisheit ist friedfertig, gütig, reich an Barmherzigkeit. Paulus: Quelle der wahren Weisheit ist Gott, Weisheit ist Gottesfurcht. Augustinus: Die Welt ist sündhaft, sie kann nicht als Quelle zur Weisheit dienen. Weisheit kann nur in Gott erfahren werden.

#### **Renaissance / Neuzeit**

Hort der Wahrheit und Weisheit ist nicht allein die Religion, sondern auch die Wissenschaften, die sich der Erfahrung und empirischer Methoden bedient. Weisheit ist das vertiefte wissenschaftliche Verständnis der Gesetze dieser Welt.

## Östliche Weisheits-Tradition

Weise Menschen zeichnen sich aus durch Ruhe und Gelassenheit. Sie entsagen dem Streben nach Ruhm und Macht. Sie haben die Angst vor Alter, Krankheit und Tod hinter sich gelassen. Zuviel Wissen und Verstand sind für "Weisheit" hinderlich. Neuer Trend in den östlichen Religionen: Entdeckung des Glücks.

## Heutige wissenschaftliche Definition von Weisheit

Wissenschaft sucht Fakten, Zahlen, Verifizierbarkeit. Kann man Weisheit messen? Weisheitsforscher/innen wie P. Baltes, J. Smith, M. Ardel, U. Staudinger, J. Glück, R. Sternberg, M. Linden u.a. kamen zu dem Ergebnis: Ja, man kann Weisheit erkennen und teilweise sogar messen.

Um messen zu können, müssen zuerst objektivierbar definieren, w o r a n wir Weisheit erkennen und dadurch auch messen können. Die Wissenschaft kam weitgehend überein, Weisheit - wie folgt zu definieren (mit geringfügigen Abwandlungen je nach Forscherteam):

Weisheit ist Wissen im Sinne von Erfahrungswissen **plus** die Fähigkeit, guten Rat geben zu können in wichtigen, aber unsicheren Lebenssituationen **plus** Emotionale Intelligenz, also die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer gut umgehen zu können.

Weisheit ist die Fähigkeit, gute Urteile und Ratschläge geben zu können in ungewissen Lebensproblemen, verbunden mit Expert:innenwissen und Expert:innentum für die Bearbeitung grundlegender Lebensfragen (Lebensbewältigung, Lebensplanung, Lebensrückblick).

Kriterien für Weisheit / Lebensklugheit:

1. Reiches Faktenwissen über Lebensverlauf und Lebenslagen,
2. Reiches Wissen über Lösungsstrategien für Lebensprobleme,
3. Lifespan-Kontextualismus: Kenntnis von Lebenskontexten,
4. Relativismus: Wissen um die Unterschiede in Werten und Prioritäten,
5. Ungewissheit: Wissen um die relative Unbestimmtheit und Unvorhersagbarkeit des Lebens und die Art, damit umzugehen.

Übersetzen wir diese sperrige Wissenschafts-Sprache in unsere Alltags-Sprache, so heißt das:

Weisheit ist Lebensklugheit und Lebenserfahrung, die sich zeigt als  
Fähigkeit, das Leben zu planen, zu gestalten, zu meistern,  
Fähigkeit, klug zu fragen und hinterfragen,  
Fähigkeit, anderen bei Problemen und Lebensfragen raten zu können auf Basis reichen Faktenwissens,  
Fähigkeit, Dinge in ihrem historischen, ökonomischen, kulturellen Zusammenhang zu sehen,  
Fähigkeit, die Dinge von verschiedenen Seiten zu sehen,  
Fähigkeit, nicht vorschnell zu urteilen und zu verurteilen.  
Fähigkeit, auch andere Sichtweisen gelten zu lassen ...

Weise Menschen haben außerdem ein hohes Maß an Selbsterkenntnis, können gut zuhören, akzeptieren Vielfalt, können sich emotional beherrschen, gehen Themen sachlich an, können Ambivalenzen auszuhalten, also mit widerstrebenden Fakten, Gefühlen, Meinungen konstruktiv umgehen. (vgl. M. Ardel, J. Glück)

In manchen Denk-Strömungen der Psychologie (z.B. Tiefenpsychologie, Transpersonale Psychologie) gibt es Annäherungen an meta-wissenschaftliche Aussagen. Denn viele Begriffe aus Philosophie und Ethik, Religion und Religionsphilosophie sprengen den Rahmen exakter Wissenschaft, vgl. Begriffe wie Gewissen, Gerechtigkeit, Schönheit, Liebe, Gott etc.

Spekulative, meta-wissenschaftliche Aussagen sind wissenschaftlich nicht exakt verifizierbar. Deshalb hält sich strenge Wissenschaft von spekulativen Begriffen lieber fern. Dennoch haben viele Menschen das Bedürfnis, über das Nicht-Messbare und Nicht-Sagbare reden zu wollen, z.B. über Kunst oder Liebe oder Lebens-Sinn ... Auch meta-physische Begriffe haben eine gewisse reale Basis: sie sind oft inter-subjektiv nachvollziehbar und sie haben eine hohe statistische Relevanz.

Mit diesem Hintergrund kann man Weisheit in einem erweiterten Sinne definieren: Weisheit ist Wissen **plus** Emotionale Intelligenz **plus** die Fähigkeit, guten Rat geben zu können in schwierigen Lebenslagen **plus** Haltung von Achtsamkeit, Güte, Liebe, Mitgefühl, Freude, Gelassenheit; kosmisches, spirituelles Bewusstsein, Erleuchtung, Erfahrung von Gefühlen der Einheit, Ganzheit allen Seins, Einsseins mit Allem, bei theistischer Weltanschauung mit Gott bzw. dem Göttlichen, vgl. z.B. A. Grün, W. A. Richards, ja sogar Albert Einstein.

### **Versuch dieser erweiterten "Definition von Weisheit" in unserer Alltags-Sprache:**

Der weise Mensch ist ein Mensch, der lebenserfahren ist,  
der viel weiß und zugleich weiß, dass wir nicht alles wissen können;  
der gelernt hat, Dinge in ihrem Zusammenhang zu sehen;  
der gelernt hat, die Dinge von verschiedenen Seiten zu sehen;  
der gelernt hat, die richtigen Fragen zu stellen;  
der gelernt hat, nicht vorschnell zu urteilen und zu verurteilen.

Weitere Merkmale: Geduld, Ruhe, Unaufdringlichkeit, Gelassenheit; er ist aufmerksam, geprägt von einer akzeptierenden, wertschätzenden Grundhaltung; benutzt gesunden kritischen Menschenverstand; sieht Dinge in größeren Zusammenhängen; erkennt und berücksichtigt verschiedene Gesichtspunkte; berücksichtigt Alternativen, Interpretationen und Lösungen; ist mit sich (Körper, Geist und Seele) und der Sinnfrage seines Lebens im Reinen; kann damit leben, dass nichts sicher und zweifelsfrei ist; besitzt die Reife, auch andere Sichtweisen gelten zu lassen. Erst wenn Kriterien wie Empathie, Mit-Empfinden, Interesse am anderen Menschen als Teil der Menschheitsfamilie, vorhanden sind, kann man von Weisheit sprechen.

Bei metaphysischer, spiritueller Weltsicht kommt noch ein weiteres Kriterium hinzu, das man „**kosmische Intelligenz**“ bezeichnen kann. Es ist die Fähigkeit, sich als Teil des Ganzen zu erleben, ein „Gefühl der Allverbundenheit“, theologisch gesprochen: sich als „Teil des Ganzen“, „Teil des Kosmos“ bzw. des göttlichen Ganzen zu sehen. Der Mensch sieht nicht nur sich selber, sondern sieht sich in Verbindung mit dem Kosmos / Universum. Er/Sie hat eine bejahende Grundhaltung zum Leben und sieht dabei sehr wohl Not und Leid und Katastrophen des Lebens, aber auch die großartigen Seiten und versucht diese im eigenen Leben zur Geltung zu bringen. Diese Grundhaltung äußert sich als Fähigkeit zur Liebe. Bei theistischer Weltsicht mag das als Liebe zu Gott und zu Gott in allen Dingen bezeichnet werden. „Alles, das All wird einem nahe - und zwar nicht als Chaos, das ängstigt, sondern als Kosmos, der einen trägt und willkommen heißt, als `unzerstörbare und sinnhafte kosmische Ordnung`“ (Grom 1987, S.223). William Richards, klinischer Psychologe und Psychotherapeut an der Johns Hopkins Universität drückt es so aus: „... eventually we may all have to accept that we are spiritual beings, that there is indeed `something of God within us`, and that, whether we like it or not, the time is coming when we may have to put up with being unconditionally loved.“ (Richards 2016, S.207) Diese bejahende Grundhaltung ist für viele Menschen Kraftquelle für ein Leben in Liebe und Verantwortung.

Zu dieser meta-physischen Frage lassen wir jemand zu Wort kommen, dessen Intelligenz außer Frage steht, und den man auch als großen Weisen bezeichnen kann:

*„Vor uns liegt, wenn wir es nur wollen, die Möglichkeit ununterbrochenen Fortschrittes zu Glück, Wissen, Weisheit. ...Als Menschen rufen wir die Menschen auf: Denkt an Euer Menschentum - und vergesst alles andere.“ (Albert Einstein. Die letzte von Einstein unterschrieben Botschaft, die er zusammen mit Bertrand Russel eine Woche vor seinem Tod veröffentlichte. Zit.n. Einstein sagt, S.121 )*

*„Weisheit ist nicht das Ergebnis der Schulbildung, sondern des lebenslangen Versuchs, sie zu erwerben.“ (Albert Einstein, zit.n. Einstein sagt, S.235)*

*„Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu werden.“ (Albert Einstein, zit.n. Einstein sagt, S.213)*

*„Die Menschheit hat allen Grund dazu, die Verkünder hoher moralischer Normen und Werte höher zu stellen als die Entdecker objektiver Wahrheit. Was die Menschheit Persönlichkeiten wie Buddha, Moses und Jesus verdankt, steht mir höher als alle Leistungen des forschenden und konstruktiven Geistes.“ (Albert Einstein, zit.n. Einstein sagt, S.224)*

## Kann man Glück und Weisheit lernen? - Übungen von der Antike bis heute -

Bereits die antiken Philosophenschulen waren der festen Überzeugung: **Ja! Man kann!**

Philon von Alexandria (+ ca.40 n.Chr.) beschreibt mehrere Arten von „Exerzitien“:

1. Lektüre, Anhören, Wachsamkeit; 2. Durchsuchung, Untersuchung; 3. gründliche Prüfung;  
4. Meditationsübungen; 5. Selbstbeherrschung, Abhärtung, Fasten, Ausübung von Pflichten.

Diese Übungen für eine „**philosophische Therapie**“ wurden später vom **Christentum** übernommen. Der Weg kann über mehrere Wege verlaufen: Lesen in der Schrift, passende Literatur, Anregung durch gutes Beispiel, Hinwendung zu anderen, regelmäßiges Bedenken der Pflichten, tägliche Gewissenserforschung, z.B. durch Aktivitäten wie

- schriftlich als geistliches Tagebuch: Nachahmung großer Vorbilder: Mark Aurel: „Selbstbetrachtungen“, Augustinus: „Confessiones“
- Austausch mit einer geistlichen Betreuungsperson;
- Forschen und Streben nach Wissen;
- kritisches Prüfen, sich hineindenken in verschiedene Sichtweisen.

Meditation in verschiedenen Formen („Das Leben meditieren / gründlich bedenken“)

"im Logos sein": Sich im Einklang mit dem ewigen Logos, dem Weltgeist, zu wissen.

Memento momenti: Denke daran, dass dieser jetzige Moment / Augenblick wichtig ist.

Memento mori: Denke daran zu sterben. Gemeint ist: Denke daran, dass du sterblich bist.

Memento vivere: Denke daran zu leben. Gemeint ist: Denke dabei aber auch daran, dass du leben sollst, das Leben als Geschenk genießen und feiern sollst!

secundum naturam vivere, natura magistra: Gemäß der Natur leben; mit der Natur als Lehrmeisterin leben!

praemeditatio malorum: Vorausbedenken von schlimmen Dingen, die uns geschehen können.

Parallele zu praemeditatio malorum: die so genannte „paradoxe Intention“ von Viktor Frankl.

Weiterentwicklungen heute: Meditation des Erfolges, Mentaltraining.

**Stoiker** und **Epikuräer**, die beiden großen antiken philosophischen Schulen, unterschieden sich in mancher Hinsicht, hatten aber e i n e s gemeinsam: die Betonung von Wachsamkeit / Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick: „memento momenti“.

Betonung der **Stoiker**: Habe einen wachsamem Geist! Denke an Deine Pflicht! Dein menschlicher Geist ist ein Teil des göttlichen Geistes! Philosophieren bedeutet immer auch: bewusst leben, frei leben. Sich als Teil des Kosmos zu wissen, der vom „Logos“ / „Allgesetz“ / der „Allvernunft“ belebt wird. Frei leben = darauf verzichten, etwas zu begehren, was nicht in der eigenen Macht steht, sich auf das konzentrieren, was in der eigenen Macht steht: rechtes Handeln im Einklang mit der Vernunft.

Betonung der **Epikuräer**: Lerne das rechte Genießen. Im richtigen Maß! In rechter Lebenspraxis!

Philosophieren ist Wahrheitssuche plus richtiges Leben mit klugem Abwägen von Genuss und Pflichten.

Epikur: „Unsere einzige Beschäftigung sollte unsere Heilung sein.“

Heilung besteht darin, die Seele aus den Sorgen des Lebens zu einfachen Freuden des Daseins zu führen.

Das Unglück der Menschen liegt nach Epikur darin, dass sie Dinge fürchten, die sie nicht zu fürchten brauchen, v.a. Götter und Tod, und dass sie Dinge begehren, die sie nicht nötig haben. Das Ziel:

Entspannung, Heiterkeit, Dankbarkeit der Natur und dem Leben gegenüber. Wir sollten lernen, den Blick auf die Freuden und das Schöne zu richten.

# Übungen zum Glücklichsein, für Wohlergehen, Gelassenheit, Weisheit

Gelassenheit und Weisheit lassen sich durch das Nachdenken über wichtige Lebensfragen entwickeln, das Nachdenken, Nachsinnen, und Nachfühlen meiner eigenen „Lebens-Melodie“ (Chr. Nowak).

Diese Methode wird bis heute gerne praktiziert. Angeregt von der Philosophie der Antike verfasste Wilhelm Schmid, einer der meistgelesenen heute lebenden Philosophen deutscher Sprache, eine Liste von Fragen, und er empfiehlt, sich immer wieder Phasen des Nachsinnens zu gönnen und wichtige Fragen zu bedenken. (vgl. Schmid, Wilhelm: Mit sich selbst befreundet sein, 2004. Die Kunst der Balance, 2005. Ökologische Lebenskunst, 2008. Gelassenheit, 2014).

## Was gibt mir Kraft?

1. Was sind meine *wichtigsten Beziehungen* der Liebe und der Freundschaft, über die ich mich definieren und identifizieren will?
2. Was sind die *wichtigsten Erfahrungen* in meinem Leben, die fester Bestandteil meiner selbst bleiben sollen?
3. Was ist *mein Traum*, mein Glaube, mein bestimmter Weg und vielleicht mein Lebensziel, meine Sehnsucht, der ich im Leben folgen will?
4. Was sind die *bestimmenden Werte*, die ich hochhalten, aber auch selbst realisieren will, und welcher Wert soll im Zweifelsfall Vorrang haben. (z.B. Was ist mir besonders wichtig? Materieller Erfolg? Ansehen? Wohlergehen? Solidarität? Helfen? Einschränkungen akzeptieren zum Wohle anderer, ja oder nein?) Was ist mir wichtiger, wenn ich wählen muss zwischen Freiheit und Bindung, Risiko und Sicherheit, Konsequenz und Nachgiebigkeit etc.?
5. Welche *Gewohnheiten* will ich sorgsam pflegen, in denen sich das Leben wohnlich einrichten lässt, und welche besonderen Charakterzüge will ich stärken: Geiz oder Großzügigkeit? Ungeduld oder Duldsamkeit? Zögerlichkeit oder Entschlossenheit?
6. Was sind *meine Ängste*, die einfach da sind, meine Verletzungen, die ich erfahren habe, meine Kränkungen, die ich erlitten habe, die ich aber in mein Leben integrieren kann und muss? Hilfreich ist dabei, die Kraftquellen zu nutzen.
7. Wo ist *das Schöne*, an dem ich mein Leben orientieren kann: Was sind die Momente, Anblicke, Arbeiten, Spiele, Gespräche, Gedanken, zu denen ich vorbehaltlos Ja sagen kann, sodass sie mir sehr viel Sinn vermitteln und zu einer Quelle von Kraft werden können, um auch große Schwierigkeiten bewältigen zu können?

## Weisheit lernen durch „Gutes Raten“

In „weiser Methodenbeschränkung“ schlägt die psychologische Forschung als Weg zur Messung vor: Man kann messen, ob ein Mensch fähig ist, „gute Urteile und Ratschläge zu geben zu wichtigen, aber ungewissen Lebensproblemen“. Begründung: Die meisten, nicht sonderlich weisen Menschen neigen dazu, schnelle Ratschläge zu geben. Diese Ratschläge sind gespeist aus eigener Vorerfahrung und jeweiligen kulturellen Hintergrund.

Weise Menschen dagegen halten sich zunächst mit Ratschlägen zurück, erfragen Hintergründe, bedenken sie, kennen verschiedene Lösungswege und Auswirkungen. Sie stellen zunächst Fragen. Die Fülle der Fragen ist qualitativ messbar. Zugleich sind sie ein Indikator für gutes Zuhören und Empathie.

Wir können durch Übung besser werden in der Fähigkeit, gute Ratschläge zu geben. Warum? Weil wir von Fall zu Fall dazu lernen können, uns zunächst zurückzuhalten mit schnellen Ratschlägen, und weil wir lernen können, klug nachzufragen, zurückhaltend zu sein mit Urteilen, und letztlich besser gute Ratschläge zu geben.

Nehmen wir ein paar Beispiele. Sie werden um Rat gefragt zu folgenden Situationen: Überlegen Sie, wie S i e reagieren würden?

*Ein vierzehnjähriges Mädchen will sofort von zu Hause ausziehen? Was sollte das Mädchen / Sie bedenken und tun?*

*Ein Sechzehnjähriger möchte bald heiraten. Was sollte er / Sie bedenken und tun?*

*Dagmar, eine 55jährige Witwe hat vor kurzem noch ein betriebswirtschaftliches Examen abgelegt und ein eigenes Geschäft eröffnet. Sie hat sich auf diese Aufgabe und Herausforderung sehr gefreut. Da erfährt sie, dass sich ihr Sohn neuerdings allein um seine zwei kleinen Kinder kümmern muss. Sie denkt über folgende Alternativen nach: Sie könnte ihr Geschäft aufgeben und zu ihrem Sohn ziehen. Oder sie könnte ihren Sohn finanziell unterstützen und die Kosten für die Pflege der Kinder übernehmen. Was sollte die Frau tun und bei der Planung ihrer Zukunft berücksichtigen? Welche zusätzlichen Informationen hätten Sie noch gern?*

Wenn Sie beim ersten Fall Ihren Rat abgegeben haben ohne viel zu fragen, merken Sie in der späteren Reflexionsphase sehr schnell, dass Sie vergessen haben, nach den Lebensumständen, Kulturkreis etc. zu fragen. Beim zweiten Fall sind Sie dann schon vorsichtiger. Sie fragen mehr nach. Durch Übungen dieser Art werden Sie klüger und „weiser“.

Unvergesslich: Bei einem Seminar nahm ein Mann teil, Professor an einer Universität, Junggeselle mittleren Alters, belesen und gebildet, groß geworden in einem bildungsbürgerlichen Haushalt mit glasklaren Überzeugungen. Er hatte seine Haushälterin und Köchin in das Seminar in einer herrlich gelegenen Seminarstätte in Vorarlberg eingeladen. Sie war schon vorgerückten Alters und war bereits Haushaltshilfe seiner Eltern. Es war faszinierend, dass die lebenserfahrene ältere Dame von Anfang an weiser agierte, fragte und argumentierte. Erst im Verlauf mehrerer Übungen gewöhnte sich der rhetorisch sehr begabte und selbstbewusste Professor daran, nicht gleich seine Ratschläge im Brustton der Überzeugung zu verkünden. Er zeigte sich als belesen, aber nicht weise. Doch auch er profitierte allmählich von den Übungen. Am Ende des Seminars sagte er, er habe unendlich viel dazu gelernt, und die Tage seien ihm eine Lehre gewesen ...



## Philosophisch-literarische Übungen zur Weisheit und Lebenskunst

Eigenes Philosophieren und „Weise werden“ können Sie gut üben, indem Sie versuche, Antworten zu geben auf philosophische Aussagen anderer. Dazu brauchen Sie nicht einmal umfangreiche Bücher zu lesen. Es genügen oft ausgewählte Stellen oder Zitate, um philosophisch angeregt zu werden. Sie können sich anregen und herausfordern lassen zum kritischen Hinterfragen von Weisheitsanspruch. Auch auf diese Weise werden Sie weise!

**Zitate zum Thema Weisheit, Lebenskunst** etc. finden Sie in so genannter Weisheits-Literatur. Die bekanntesten Bücher mit dem Anspruch "Weisheits-Literatur" sind z.B. das Buch der Weisheit oder das Buch der Sprüche aus der jüdischen und christlichen Heiligen Schrift. Und es gibt viele **Sammlungen**, oft mit klingenden Titeln wie Weisheit der Welt, Weisheit des Ostens, Weisheit der Antike etc. Zitate zum Thema finden Sie auch auf Webseiten und digitalen Zitaten-Sammlungen, z.B. auf [www.cosmicreligion.net](http://www.cosmicreligion.net) unter „Zitaten-Schatz Glück“ oder „Zitaten-Schatz Weisheit“.

Wählen Sie ein beliebiges Zitat aus der Weisheits-Literatur aus und denken Sie darüber nach.

Auch in einem kurzen Satz kann viel Weisheit stecken. Aber lassen wir uns nicht blöffen! Nicht alles ist weise, was sich weise nennt! So manch weise klingendes Sprichwort stimmt nicht!

### **Prüfen wir kritisch, was sich da als „weise“ ausgibt! Kritisches Prüfen macht weise!**

Gönnen Sie sich den Luxus der eigenen Meinung, des Einwandes, des Widerspruchs!

Der weise Mensch dagegen wird fragen: Stimmt das? Stimmt das ausnahmslos?

Unter welchen Voraussetzungen stimmt er? Wann nicht?

Welche Erfahrungen, Fakten, Zahlen gibt es dazu?

Was kann ich aus eigener Erfahrung sagen, zustimmend / einschränkend / widersprechend etc.?

Drücken Sie Ihre eigene Meinung zu den Aussagen aus. Formulieren Sie kurz und konkret.

Der Mut zur eigenen Antwort stärkt uns darin, nicht die Meinung anderer nachzuplappern, sondern selber nachzudenken. Denken wir an das berühmte Wort von Immanuel Kant: Sapere aude! Habe den Mut, dich deines Verstandes zu bedienen. Selber denken!

Man kann ganz einfach loslegen z.B. mit folgenden Anfangssätzen:

Ich lese hier folgenden Spruch / folgendes Zitat: ..... von .....

Das halte ich für *richtig*, und zwar aus folgenden Gründen: .....

Das halte ich für *nur bedingt richtig*. Ich habe dafür folgende Gründe: .....

Das halte ich für *nicht ganz richtig*. Ich habe folgende Einschränkungen / Ergänzungen: .....

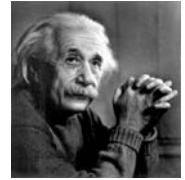
Das halte ich für *sehr problematisch*. Und zwar aus folgenden Gründen: .....

Das halte ich für *falsch*. Und zwar aus folgenden Gründen: .....

Da möchte ich *unbedingt ergänzen*: .....

## Ein bisschen weiser werden mit Albert Einstein ...

### Übung zur Weisheit und Lebenskunst, angeregt durch den Meisterdenker



Die Auseinandersetzung mit den Meinungen anderer - v.a. weiser - Menschen zu unserem Thema macht uns auch selber ein Stückchen weiser. Sie können dies tun mit einer Übung, die etwas Zeit kostet. Machen Sie sie nur, wenn Sie sich ein Stündchen Zeit nehmen können – und werden Sie mit Einstein ein relatives Stück weit weiser...

Die Situation: Sie werden von einer anderen Person zu wichtigen Lebensfragen befragt. Die Fragen können Sie beantworten in Anlehnung an ein interessantes Beispiel, dem „Glaubensbekenntnis“ von Albert Einstein.

Den Text finden Sie als Tondokument, gesprochen von Einstein persönlich, bei Youtube: **Albert Einstein: Mein Glaubensbekenntnis**, und auch als Text zum Ausdrucken bei [www.cosmicreligion.net](http://www.cosmicreligion.net).

Ein/e junge/r Verwandte/r oder Bekannte/r, der/die Sie sehr liebt und Sie als Vorbild schätzt, als väterlichen Freund / mütterliche Freundin, ist weit weg in einem fernen Land zu einem längeren Studienaufenthalt oder Praktikumsaufenthalt.

Er/Sie bittet Sie, Ihnen Antwort zu geben auf Fragen, die ihn/sie beschäftigen.

Er hat gehört, dass Sie sich mit dem Thema Weisheit, Glück, Lebenskunst etc. beschäftigen.

Das findet er / sie interessant. Es hat ihn beflügelt, Ihnen zu schreiben.

Er bittet Sie, sich 5 Minuten Zeit zu nehmen, um seine Fragen als Video-Botschaft zu beantworten.

Sie brauchen natürlich nicht alle Fragen zu beantworten.

Nur das, was Ihnen leicht über die Lippen kommt.

Gönnen Sie sich Zeit für die Vorbereitung und machen Sie sich ein paar Stichworte ...

Er / Sie möchte auch gerne Ihre Stimme hören und freut sich auf Ihre Antwort.

Sie wollen gerne diesen Wunsch erfüllen ... Hier sind die konkreten Fragen an Sie:

*Du, ..... sag‘ mal, ...*

*Funktionierte das „Weise werden“ bei Dir eher von allein,*

*oder gab es da wichtige Impulse und einschneidende Erfahrungen?*

*Kannst Du mir ein paar konkrete Beispiele nennen aus Deinem eigenen Leben,*

*wo Du selber von Dir sagen kannst: Da bin ich weiser geworden als ich früher war.*

*Was ist Dir besonders wichtig im Leben?*

*Worüber freust Du Dich besonders? Worüber bist Du besonders dankbar im Leben?*

*Wie wichtig ist Dir in Deinem Leben Wohllleben, Geld, Konsumgüter, Luxus etc.*

*Worauf möchtest Du nicht verzichten? Warum?*

*Was magst Du gar nicht? Warum? Was verabscheust Du? Warum?*

*Sag, wie hältst Du’s mit der Politik? Welche Politik magst Du, welche nicht? Warum?*

*Welche Veränderungen Deiner Positionen hast Du dabei erlebt?*

*Wie war das bei Dir mit Frauen und Männern und so? Was ist Dir heut‘ wichtig?*

*Sag, wie soll ich’s halten mit dem Sex? Wie wichtig ist Dir das alles heute?*

*Wofür würdest du Dich besonders einsetzen, wenn Du wüsstest, dass man Erfolg sehen kann?*

*Spürst Du eine Art religiöse Überzeugung? Praktizierst Du Deine religiöse Einstellung,*

*z.B. in einer Religionsgemeinschaft oder Weltanschauungsgemeinschaft*

*oder unabhängig von Gemeinschaften, Amtskirchen und Institutionen?*

*Wie machst Du das konkret? (Natur, Meditation, Lesen, Gebet, Feiern? Wann? Warum?)*

*Vielen Dank für Deine Mühe! Ich freu‘ mich, Deine Stimme zu hören ...*

## **Kleiner Nachschlag - ganz und gar subjektiv ...**

Weise ist,  
wer seinen Lebensweg gefunden hat und ihn bewusst geht,  
    der aber auch weiß, dass für andere Menschen andere Wege richtig sind,  
wer guten Rat geben kann, aus Erfahrung und Wissen heraus,  
    aber auch weiß, dass es manchmal keinen gibt,  
wer die richtige Balance gefunden hat zwischen  
    Pflicht und Lust, Tun und Muße,  
    Bedürfnislosigkeit und Freude am Wohlergehen,  
    Freude am Erreichten und Streben nach neuen Zielen ...

Weise ist nicht,  
wer sehr viel weiß, aber nicht liebt,  
wer immer für andere da ist, aber nicht allein sein kann ...  
wer immer hilfsbereit und hilfreich ist, aber nie nein sagen kann ...  
wer immer freundlich ist, aber dies nur aus Pflichtgefühl ...  
wer ein unglaublich gutes Gedächtnis hat, aber nie vergeben und vergessen kann ...  
wer weiß, wie man gut mit anderen Menschen umgeht, aber dies ausnützt zu seinem Vorteil ...  
wer sagt, er sei glücklich und zufrieden, aber andere auf sein Glücksrezept festlegen will ...  
wer seine ganze Zeit opfert für eine gute Sache, aber sich nie Zeit und Muße gönnt ...  
wer für alles offen ist, aber keinen Standpunkt hat ...  
wer viel Intelligenz besitzt, aber keinen Funken Humor ...  
wer sich so wichtig nimmt, dass er nie über sich selber lachen kann ...  
wer regelmäßig gewissenhaft meditiert, aber nichts daraus lernt ...  
wer sagt, er liebe Gott, aber kein Auge hat für das Schöne auf der Welt ...  
wer sagt, er lebe in Harmonie mit dem Kosmos,  
    aber nie Widerspruch anmeldet, nie wider den Stachel löckt,  
    nie wider die herrschende Meinung denkt und nie gegen den Strom schwimmt ...  
wer von göttlicher Erleuchtung spricht, aber Intoleranz und Hass predigt ...  
wer noch nie etwas Wichtiges falsch gemacht hat oder es nicht weiß oder nicht zugeben kann ...  
wer noch nie Schwierigkeiten und Leid gespürt hat ...

...

## **Bibliografie:**

- Ardelt, Monika: Conversations on Wisdom. Wisdom Research. University of Chicago. Templeton Foundation, 2015 [abgerufen 2021 03 05]
- Baltes, Paul, Smith Jaqui: Weisheit und Weisheitsentwicklung. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 1990, Band 22, Heft 2, S. 95-135
- Baumann, Kai / Linden, Michael: Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie, Lengerich 2008
- Bormans, Leo: Glück. Köln, 2012
- Correll, Werner: Seelische Gesundheit: 10 Regeln für Lebensführung.  
in: Menschen durchschauen und richtig behandeln. S.280 ff. Landsberg am Lech 1996
- Einstein, Albert: Einstein sagt. Hg.Calaprice, Alice. München, Zürich 2005
- Glück, Judith: Weisheit: Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens. München, 2016
- Glück, Judith: Psychologie der Weisheit. Interview. www.schule.at [abgerufen 2021 03 05]
- Grom Bernhard u.a.: Glück. Auf der Suche nach dem guten Leben. Frankfurt 1987
- Grün, Anselm: Buch der Antworten. Antworten auf die Königsfragen des Lebens. Freiburg 2007
- Grün, Anselm: Das kleine Buch vom wahren Glück. Freiburg 2009
- Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike. Berlin 1991.
- Klassiker der philosophischen Lebenskunst. Von der Antike bis zur Gegenwart. München, 2000
- Lauxmann, Frieder: Die Philosophie der Weisheit. Die andere Art zu denken. München 2004
- Markuse, Ludwig: Philosophie des Glücks. Zürich 1972
- Richards, William A.: Sacred Knowledge. Psychedelics and Religious Experiences. New York 2016
- Schmid, Wilhelm: Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt 2004
- Schmid, Wilhelm: Gelassenheit. Berlin 2014
- Schweitzer, Albert: Das Christentum und die Weltreligionen. München 1978, 4.Auflage 2002, S.87 f.