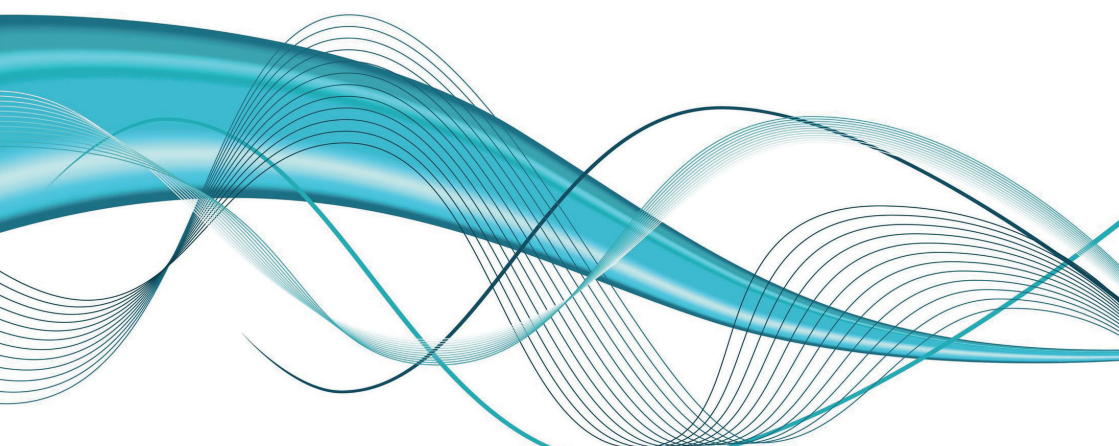


DR. MED. SAMUEL PFEIFER



WEISHEIT

in Psychotherapie und Seelsorge

WEISHEIT GEWINNEN
WEISHEIT VERSTEHEN
WEISHEIT VERMITTELN

PSYCHIATRIE & SEELSORGE
SEMINARHEFT

A portrait of Dr. med. Samuel Pfeifer, a middle-aged man with short grey hair and glasses, wearing a light blue button-down shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is an office setting with a bookshelf on the left, a framed picture of a tree in the center, and two framed certificates on the right wall.

Dr. med. Samuel Pfeifer

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik Sonnenhalde in Riehen bei Basel.

Von 2015 - 2020 war er Professor für Psychiatrie, Psychotherapie und Spiritualität an der Evangelischen Hochschule in Marburg. Durch seine Bücher und seine Fachartikel über Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge wurde er international bekannt.

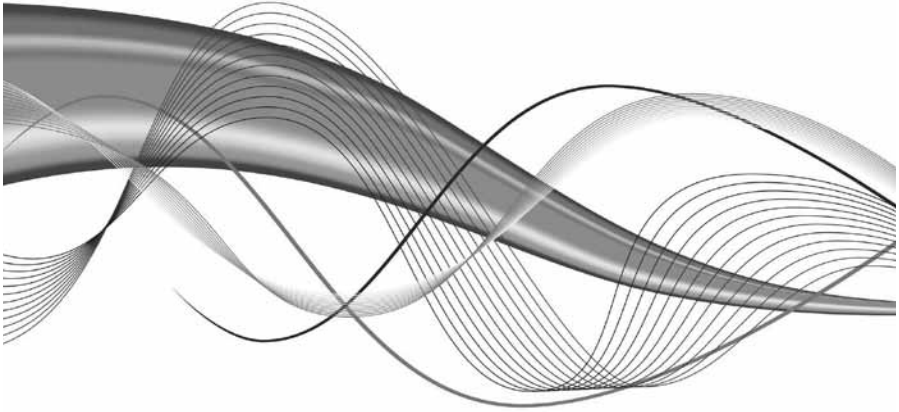
Aktuelle Themen und Seminarunterlagen: www.seminare-ps.net

Youtube-Kanal:

https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbq_w



Samuel Pfeifer
Psychotherapie & Religion



WEISHEIT

IN PSYCHOTHERAPIE UND SEELSORGE

Dr. med. Samuel Pfeifer

PSYCHIATRIE *&* SEELSORGE

Inhalt

Sehnsucht nach Weisheit im 21. Jahrhundert	2
Wurzeln der Weisheit – ein Blick in die Geschichte	3
Torheit – das Gegenteil von Weisheit	6
Definitionen der Weisheit.....	7
Psychologische Forschungen zum Weisheitsbegriff	8
Welche Rolle spielt das Alter?	10
Messung von Weisheit	11
Eine dreidimensionale Theorie der Weisheit.....	13
Ein Test für Weisheit	14
Ein didaktisches Grundraster der Weisheit:	
Empathie, Kontextualität, Zeitperspektive, Werte.....	17
Glücksforschung – das gelingende Leben.....	22
Resilienz als Weisheitskompetenz.....	23
Selbstwahrnehmung – Reflexion.....	24
Psychotherapie und Weisheitsforschung	25
Therapeutische Faktoren	27
Zehn Weisheitskompetenzen (nach M. Linden)	29
Kann man Weisheit erlernen?.....	30
Reden ist Silber – Schweigen ist Gold	32
Akzeptanz und Vergebung	33
Spannungsfelder aushalten.....	34
Weisheit in der Paarberatung.....	35
Die dunkle Seite des Mondes	36
Vergänglichkeit und Weisheit	37
Gebet: Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.....	38
Gelassenheit und Achtsamkeit	39
Balance der Weisheit in der Therapie.....	40
Zehn Fragen zur Weisheitskompetenz.....	41
Literatur und Internet-Links.....	42

Zum Geleit

Wir wünschen sie unseren Patienten und wir wünschen sie uns selbst – Weisheit. Doch was ist eigentlich Weisheit? Fachwissen, Fertigkeiten, Technik und Manuale – all das ist wichtig in der Psychotherapie. Doch da ist eine grundlegende Essenz, die sich nicht so einfach erlernen lässt, und die dennoch immer wichtiger wird: Weisheit. Neue Konzepte in der Psychotherapie wagen auch diesen «uralten» Begriff wieder zu thematisieren und neu zu entschlüsseln. Eine Google-Suche ergibt für die Kombination von «Weisheit und

Ob ein Mensch klug ist,
erkennt man an seinen Antworten.
Ob ein Mensch weise ist,
erkennt man an seinen Fragen.

NAGIB MAHFUZ

Psychotherapie» rund 200'000 Treffer, für die Kombination von «Weisheit und Seelsorge» sogar rund 2 Millionen Ergebnisse. Das Thema ist offenbar aktuell.

Im Vorbereiten der Thematik trafen wir nicht nur auf die historischen Wurzeln der Weisheit, sondern auch auf eine Vielzahl von «Weisheitszitaten» aus unterschiedlichen philosophischen und religiösen Quellen, von der jüdisch-christlichen Tradition bis zu den Weisen des Ostens.

Ebenso vielfältig sind die Definitionen der Weisheit. Hier ein Zitat aus Wikipedia: «Weisheit ist eine menschliche Kardinaltugend und bezeichnet vorrangig ein tiefgehendes Verständnis von Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft, sowie die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen die jeweils schlüs-



Filmplakat für «Herr der Ringe». Im Weisen Gandalf zeigt sich die Sehnsucht nach Weisheit zum Verstehen und Bewältigen des Lebens.

sigste und sinnvollste Handlungsweise zu identifizieren.»

Weisheit findet sich nicht nur bei Platon und Salomo, sondern sie wurde neu auch wieder in der psychologischen Forschung unserer Zeit aufgegriffen. Mit neuen empirischen Ansätzen versuchte etwa Paul Baltes oder Monika Ardelts herauszufinden, was der heutige Mensch unter Weisheit versteht.

Immer wieder fragen sich Menschen, wie sie Weisheit erlangen können. Etwa durch Bildung? Dem hält Albert Einstein entgegen: «Weisheit ist nicht das Ergebnis der Schulbildung, sondern des lebenslangen Versuchs, sie zu erwerben.» Oder ist es das Alter, das uns weise macht? Auch da gilt das geflügelte Wort von Jeanne Moreau: «Manchmal kommt das Alter ganz allein.» Selbst erfahrene Menschen sind nicht immer weise. Das Leiden mag ein Quell sein, in dem der Mensch geläutert und weiser wird. Doch da gibt es auch die Fehlentwicklung der Verbitterung, der etwa der Psychotherapeut Michael Linden seine Weisheitskompetenzen entgegenstellt.

Das Seminarheft schlägt einen Bogen von alten Weisheitsquellen zu hochaktuellen Zugängen in den helfenden Berufen.

Prof. Dr. med. Samuel Pfeifer

Sehnsucht nach Weisheit im 21. Jahrhundert

WISDOM 2.0 CONFERENCE WISDOM 2.0

In einer Welt, die geprägt ist von der Jagd nach Erfolg, immerschnelleren Abläufen und immer größerem Stress, sehnen sich Menschen nach Weisheit. Die Organisatoren von «Wisdom 2.0» möchten es den Besuchern ermöglichen, nicht nur durch Technologie miteinander verbunden zu sein, sondern in einer Weise, die ihrem Wohlbefinden nützt, ihre Arbeit fördert und Nutzen bringt für die Welt.

So berichtet etwa ein Manager von Facebook, man habe die östliche Weisheit der Güte und Freundlichkeit umgesetzt in sensibleren Rückfragen, wenn Menschen Inhalte aus dem Netz löschen wollten. Dies reflektiere Weisheit und bringe der Welt die Qualitäten von zwischenmenschlicher Freundlichkeit nahe. Und nebenbei - es sei auch gut fürs Geschäft. Allerdings: der Schwerpunkt von «Wisdom 2.0» liegt auf östlicher Weisheit, andere Traditionen werden nicht angesprochen.

WISDOM IN PSYCHOTHERAPY CONFERENCE

An einer Konferenz über «Weisheit in der Psychotherapie» sprachen verschiedene Therapeuten, unter ihnen auch Irvin Yalom, über ihre Wahrnehmung von Weisheit in der Therapie.

Folgende Themen wurden angesprochen:

- Mitgefühl (Compassion)
- Empathie, Beziehung (Connecting)
- Gefühle ansprechen und nutzen
- Verborgene Weisheit in unseren Geschichten
- Von der Verzweigung zum Handeln
- Zeitperspektiven und Weisheit

Weisheit verbindet hier verschiedene Werte, die sich als wesentlich für eine erfolgreiche Psychotherapie erwiesen haben. Wesentlich ist die Einfühlung in die leidende Person verbunden mit konkreten Schritten für ein gelingendes Leben.

ENLIGHTENMENT ENGINEERS

Meditation and mindfulness are the new rage in Silicon Valley. And it's not just about inner peace—it's about getting ahead.
PHOTOGRAPHS: BRIAN FINKE



CHADE MERIC TAN IS PERCHED ON A CHAIR. His lanky body tucked into a full lotus position. "Close your eyes," he says. His voice is a hypnotic baritone, slow and rhythmic, seductive and gentle. "Allow your attention to rest on your breath. The in-breath, the out-breath, and the spaces in between." We feel our lungs fill and release. As we focus on the smallest details of our respiration, other thoughts—of work, of family, of

KENNETH FOLK
"All that woo-woo mystical stuff is so retrograde. This is training the brain."

Die Initiative WISDOM 2.0 fördert Meditation und buddhistische Weisheit als Weg zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit für Manager. So gibt es nach Berichten in der Zeitschrift WIRED eine wachsende Bewegung der «Erleuchtung», ausgerechnet im Zentrum der digitalen Revolution, im Silicon Valley. Hier treffen sich moderne Wissenschaft und die Sehnsucht nach Weisheit.

Wurzeln der Weisheit - ein Blick in die Geschichte



Salomos weiser Urteilsspruch - historische Bibel-Abbildung, public domain.

Seit Urzeiten haben Menschen nach Weisheit gestrebt und diejenigen bewundert, denen sie gegeben war. In der jüdischen Tradition gilt Salomo als der sprichwörtlich weise König. Berühmt wurde er durch seinen Richtspruch, als zwei Frauen zu ihm kamen: beide hatten ein Baby im gleichen Alter, doch eines wurde im Schlaf erdrückt. Wem gehörte das überlebende Baby? Beide beanspruchten das Baby für sich. Nachdem sich keine Einigung erzielen ließ, gab Salomon einen scheinbar grausamen Befehl: «Teilt das Baby mit dem Schwert, dann hat jede eine Hälfte!» Da fiel die wahre Mutter dem Soldaten ins Schwert und bat um das Leben des Kindes. Ihre Muttergefühle hatten das Leben des Babys höher gewertet als das persönliche Anrecht, es aufziehen zu dürfen.

Was war an dieser Entscheidung so weise?

König Salomon hatte noch keinen DNS-Test zur Verfügung, die Behauptungen der Frauen standen äusserlich im Widerspruch. Aber er wusste um die grundlegenden Muttergefühle (die stärker sind als egoistische Anspruchswünsche) und konnte diese in den Kontext des Geschehens einbetten. Er verwendete die Technik der paradoxen Intention und ermöglichte so einen **Perspektivwechsel**: Um die tiefsten Gefühle zu provozieren, musste er eine extreme Gefahr für das Leben des Kindes erzeugen, die schließlich die wahre Mutter erkennen ließ.

SALOMO ZWISCHEN WEISHEIT UND VERZWEIFLUNG

Im Buch der Sprichwörter beschreibt Salomo die Weisheit als allegorische Figur: «Die Weisheit ruft laut auf der Straße und lässt ihre Stimme hören auf den Plätzen. Sie ruft im lautesten Getümmel, am Eingang der Tore, sie redet ihre Worte in der Stadt.» Wer sich an die Ratschläge der Weisheit hält, der wird sein Leben erfolgreich bewältigen: «Weisheit wird in dein Herz eingehen, und Erkenntnis wird deiner Seele

Die Furcht des HERRN
ist der Anfang der
Erkenntnis. Wer weise ist,
der höre zu und wachse an
Weisheit, und wer verständ-
ig ist, der lasse sich raten.

SPRÜCHE 1,7; 5

lieblich sein, Besonnenheit wird dich bewahren und Einsicht dich behüten.» (Sprüche 2,10-11).

Weisheit besteht nicht nur in guten Gefühlen (wie es die Achtsamkeit suggeriert), sondern insbesondere im richtigen Handeln. «Guter Rat wird dich bewahren und Verstand wird dich behüten.» (Spr. 2,11). Dabei unterscheidet Salomon zwischen weisem und törichtem Verhalten. So ergibt sich auf dem dunklen Hintergrund falschen Lebens ein breiter Entwurf der Weisheit: Beispiele negativer Haltungen: Geschwätzigkeit, Untreue, Hochmut, materielles Streben, Geiz, Hader, Faulheit, Gottlosigkeit.

Betroffen macht die Tatsache, dass es Salomon selbst in all seiner Weisheit nicht gelungen ist, als Person ein integrires Leben zu führen.

Spannend ist zudem die Lektüre des Buches «Kohelet» (Prediger), in dem Salomo auch die Grenzen der Existenz und des Strebens nach ul-

timativer Weisheit anspricht (was in sich selbst schon wieder ein Aspekt von Weisheit ist). Unter dem großen Titel «Alles ist eitel» ist zu lesen: «Ich richtete mein Herz darauf, dass ich lernte Weisheit und erkannte Tollheit und Torheit. Ich ward aber gewahr, dass auch dies ein Haschen nach Wind ist. Denn wo viel Weisheit ist, da ist viel Grämen, und wer viel lernt, der muss viel leiden.» (Kohelet 1,17-18).



RABBINISCHE WEISHEIT

In der jüdisch-orthodoxen Subkultur haben die Rabbiner mit ihren weisen Ratschlägen eine besondere Stellung. Sie

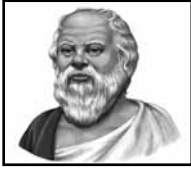
geben nicht nur religiöse Weisung, sondern entscheiden aufgrund der Gesetzbücher bis in kleinste Details, was richtig und was falsch ist.

Oft werden Weisheiten in Form von Fabeln und Geschichten erzählt. Rabbi Chajim von Krosno sagte einmal: «Bei der Erfüllung einer Mizwa (gute Tat) soll ein jeder Begeisterung, innere Erregung und Aufmerksamkeit zeigen, so dass bei ihm der Gedanke an einen himmlischen Lohn nicht aufkommen kann. Er vergleicht die Ausübung guter Taten mit den Empfindungen eines Seiltänzers, der während seines Ganges auf dem Seil hoch über dem Erdboden nicht an seinen Lohn denken darf, sondern sich konzentrieren muss, um nicht abzustürzen.»

Vom Umgang mit Kritik: «Sagt dir einer, du hast Eselsohren, so achte nicht darauf. Sagen es dir zwei, so lege dir einen Sattel auf!» Auslegung: Die öffentliche Stimme hat in der Regel recht.. «Die Stimme des Volkes ist Gottes Stimme» (Rabbi Jalkut).

Ein Ratschlag von Rabbi Hillel: «Sage nicht: «Sobald ich Zeit dafür habe, werde ich lernen»; vielleicht hast du nie dafür Zeit.»

FAZIT: Die rabbinische Weisheit ist in vielen Aspekten pragmatisch auf kluges Handeln ausgerichtet.



WEISHEIT BEI DEN ALTEN GRIECHEN

Der bedeutendste Philosoph (Freund der Weisheit) war Sokrates, dessen Lehren von seinem Schüler

Platon aufgeschrieben wurden. Aufgabe der Weisheit sei es, die Seele zu ergründen, sowohl die Seele des Einzelnen aber auch die einer Gemeinschaft.

Wesentlich sei es, die «Idee des Guten, dessen, was Leben wirklich mehrt und trägt und am Ende im besten Fall glücken lässt» zu erkennen. Er bestimmte vier **Kardinaltugenden**: Weisheit, Tapferkeit, Maßhalten und Gerechtigkeit.



ÖSTLICHE WEISHEIT

Siddhartha Gautama, ein indischer Prinz im 5. Jahrhundert v. Chr., verließ alle Privilegien und machte sich auf die Suche nach

höherem Sinn. Als der **«Buddha»** (563-483 v. Chr.) formulierte er die vier edlen Wahrheiten des Buddhismus, die zugleich auch der Weg der östlichen Weisheit ist:

1. Alles Leben ist Leiden. Auch das größte irdische Glück ist begrenzt und vergänglich.
2. Leiden entsteht nicht nur durch negative Emotionen (wie etwa Geiz, Eifersucht oder Stolz) sondern ganz allgemein durch das Begehren (tanha = Dürsten nach etwas), durch das Streben nach Glück und Anerkennung.
3. Weisheit liegt im Loslassen des irdischen Begehrens. Der Weg führe über das «systematisches Ausmerzen von Tanha. Sobald man nicht mehr begehrt und anhaftet, gibt es kein Leid mehr.»
4. Der achtfache Pfad ist der Weg zur Beendigung allen Leidens: rechte Anschauung, rechte Rede, rechtes Denken, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit (hier findet sich der Begriff, der breiten Eingang in die Psychotherapie gefunden hat), und rechte Sammlung.



Die chinesischen Weisheitslehren sind etwa 2500 Jahre alt und gehen auf **Lao-tse**, dessen Lehren im Tao-te-Ching aufgeschrieben wurden. Lao-tse lehnte ein einseitig rationales Wissen ab, und postulierte Intuition und Mitgefühl als Weg zur Weisheit. Ein typisches Zitat von Lao-tse lautet: «Beim Streben nach Wissen wird täglich etwas hinzugefügt. Bei der Einübung ins Tao wird täglich etwas fallen gelassen.»

Ein wichtiger chinesischer Weisheitslehrer war auch **Konfuzius** (551 – 479 v. Chr.), dessen Lehren in den «Neun Klassikern» aufgeschrieben sind. Sein Ideal: der edle, oder moralisch einwandfreie Mensch. Edel kann der Mensch dann sein, wenn er sich in Harmonie mit dem Weltganzen befindet.

Ein wichtiger chinesischer Weisheitslehrer war auch **Konfuzius** (551 – 479 v. Chr.), dessen Lehren in den «Neun Klassikern» aufgeschrieben sind. Sein Ideal: der edle, oder moralisch einwandfreie Mensch. Edel kann der Mensch dann sein, wenn er sich in Harmonie mit dem Weltganzen befindet.



ISLAMISCHE WEISHEIT

Obwohl der Islam zu den Weltreligionen gehört, hat er überraschend wenig Weisheitsliteratur hervorgebracht, allenfalls gibt es

in der Dichtung Weisheitsworte. Meist findet man unter den Schlagworten «Islam & Weisheit» Aufrufe, sich Allah zu unterordnen und seinen Willen zu tun.

Ein Beduine kam an einem Tag zum Propheten Mohammed (Friede sei mit ihm) und sagte zu ihm. «O, Bote Allahs! Ich bin gekommen, um Dir ein paar Fragen über die Angelegenheiten des Lebens und des Jenseits zu stellen.» - Stelle mir deine Fragen über was du wissen möchtest. - Ich möchte der Gelehrteste der Männer werden. Antwort: «Fürchte Allah, und du wirst der Gelehrteste der Männer.» (aus einem islamischen Traktat).

«Wenn Schicksalsschläge kommen und Katastrophen nacheinander eintreffen, dann sag: «La Ilaha Illallah.» (Website: perlendesislams).

Torheit - das Gegenteil von Weisheit

«Der Präsident ist zwar klug,
aber nicht weise.»

Diese Schlagzeile gilt für so manchen Politiker, etwa für Präsidenten mit Praktikantinnen, für Bundestagsabgeordnete mit Drogenproblemen, Professoren mit übermäßigen finanziellen Bedürfnissen oder Nationalräte mit sex-bezogenen «Selfies». Bei törichten Menschen kommt es zur Verletzung von Grundprinzipien der Weisheit:

- » Empathie (Beispiel Personalführung)
- » Kontext (Beispiel Internetsteuer *)
- » Zeitperspektive (Beispiel Nachhaltigkeit)
- » Werte (sexuelles Fehlverhalten, finanzielles Fehlverhalten, mangelnde Anstrengung, Entschlusskraft etc.)

DEFINITION TORHEIT

Torheit ist eine Grundhaltung von unrealistischem Optimismus, Ich-Bezogenheit sowie Illusionen von Allwissenheit, Allmacht und Unverletzlichkeit (mich erwischt keiner!).

Auch sehr intelligente Menschen erliegen in schwachen Stunden den Versuchungen von Geld, Sex und Machtstreben.

Dabei fehlt es ihnen an grundsätzlicher Integrität, an Einfühlung in die Gefühle verletzter Menschen / Wähler (dies beginnt oft schon mit der Wortwahl und mit der Würdigung des Gegenübers); an mangelnder Zeitperspektive (sie denken nicht an die langfristigen Folgen);

In den Sprüchen Salomons zählt auch die Faulheit zu den Eigenschaften eines Toren: er sorgt nicht vor und schafft keine Grundlage für seine Existenz. Der «Tor» hält sich nicht an (kontextuelle) Regeln seiner Gesellschaft oder seiner Position. Und schließlich wird als «Tor» auch der bezeichnet, der sich an materielle Götzen wendet statt an den transzendenten Gott.



Die sieben Todsünden der Menschheit

Mahatma Gandhi hat die sieben Todsünden der modernen Welt wie folgt definiert:

- > Reichtum ohne Arbeit
- > Genuss ohne Gewissen
- > Wissen ohne Charakter
- > Geschäft ohne Moral
- > Wissenschaft ohne Menschlichkeit
- > Religion ohne Opferbereitschaft
- > Politik ohne Prinzipien

* Ein ungarischer Staatschef wollte 2014 das Internet besteuern, wodurch er sich das Volk zu Feinden machte.

Definitionen der Weisheit

In der Literatur (sowohl gedruckt als auch internet-basiert) finden sich erstaunlich unterschiedliche Definitionen von Weisheit. Im Folgenden werden einige dieser Definitionen aufgeführt, ohne Anspruch auf Vollständigkeit und ohne Anspruch auf volle Übereinstimmung.

«Weise ist der, der das Rechte tut, zur rechten Zeit und in der rechten Art.» (Aristoteles)

«Weisheit ist Expertenwissen über die Grenzsituationen menschlichen Daseins, über schwierige Fragen der Lebensplanung, Lebensgestaltung und Lebensdeutung sowie Wissen über die Ungewissheiten des Lebens und über die Grenzen menschlicher Erkenntnis» (Baltes & Smith 1990)

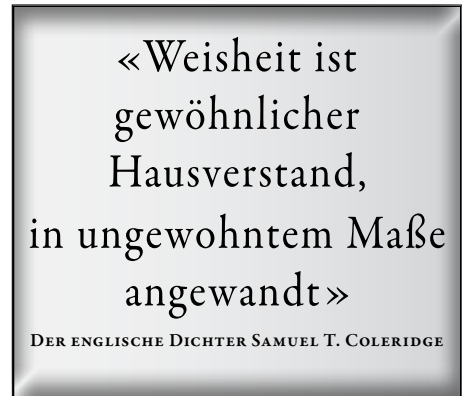
«Weisheit ist eine Fähigkeit, die hilft, komplexe und nicht eindeutig lösbare Lebensprobleme zu verarbeiten bzw. zu ertragen» (M. Linden)

«Weisheit ist eine Form von Intelligenz, nämlich angewandtes Wissen, das dem Erreichen des gemeinsamen Guten dient. Dabei erreicht Weisheit eine Balance zwischen vielfältigen Anliegen, nämlich eigenen Interessen, denjenigen anderer Menschen und der weiteren Umwelt einer Person. Sie sieht nicht nur kurzfristigen Gewinn, sondern behält einen Langzeithorizont. Weisheit verbindet scheinbar widersprüchliche Standpunkte.» (R.J. Sternberg)

Die Königin von Saba soll gesagt haben: **«Womit unter dem Himmel soll man die Weisheit vergleichen? Sie ist süßer als Honig und erfreulicher als Wein. Sie ist leuchtender als die Sonne und begehrenswerter als Edelsteine. Sie kann die Kenntnisreichen noch etwas lehren, sie tröstet die Klugen, sie schenkt den Suchenden Ansehen»**

«Weisheit ist Demut, Streben nach genauem Verstehen, Integration des Spannungsfeldes zwischen gutem Leben und erkennender Vernunft, umfassendes Wissen und bedachtes Handeln.» (basiert auf den alten griechischen Weisheitslehren, nach Sharon Ryan).

«Weisheit ist das Unterscheidungsvermögen zu erkennen, welche Gedanken und Handlungen zu echtem Glück beitragen und welche es zerstören.» (Matthieu Riccard)



«Die Weisheit ist höher als der Himmel: was willst du tun?, tiefer als die Hölle: was kannst du wissen? Länger als die Erde und breiter als das Meer.» (Hiob 11,8-9)

Weisheit und das MORE-Modell: **Weisheit besteht aus vier Elementen: MASTERY (Wissen und Demut, indem wir anerkennen wie wenig wir wissen und wie wenig wir unser Leben kontrollieren können), OFFENHEIT für neue Erfahrungen, REFLEXION (Nachdenklichkeit über uns selbst und die Welt), und EMPATHIE bzw. Emotionen.** (Victoria McGeer).

Psychologische Forschungen zum Weisheitsbegriff

Lange Zeit gab es in der Psychologie keine Forschung zu diesem wichtigen Begriff. Dann aber wandten sich verschiedene Forschungsgruppen der Thematik zu. Eine Arbeitsgruppe um den deutschen Forscher Paul Baltes (1939-2006) am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung untersuchte die Frage, wie man «erfolgreich altern» könne. Dabei stieß er auf die Bedeutung von Weisheit zur Lebensbewältigung.

Auf einmal taten sich viele Fragen auf: Ist Weisheit angeboren oder kann man sie erwerben? Was hat Weisheit mit der Persönlichkeit zu tun? Was unterscheidet Weisheit von Wissen? Macht das Alter weise?

In aufwendigen sozialpsychologischen Interviews versuchten die Forscher sich der Thematik anzunähern (vgl. auch S. 11). Man gab den Probanden Geschichten mit ethischen Konflikten (vgl. Beispiel rechts) und bat sie, laut ihre Gedanken zu diesen Problemen zu äußern.

Die untenstehende Abbildung zeigt einige Elemente, die zur Weisheit beitragen.

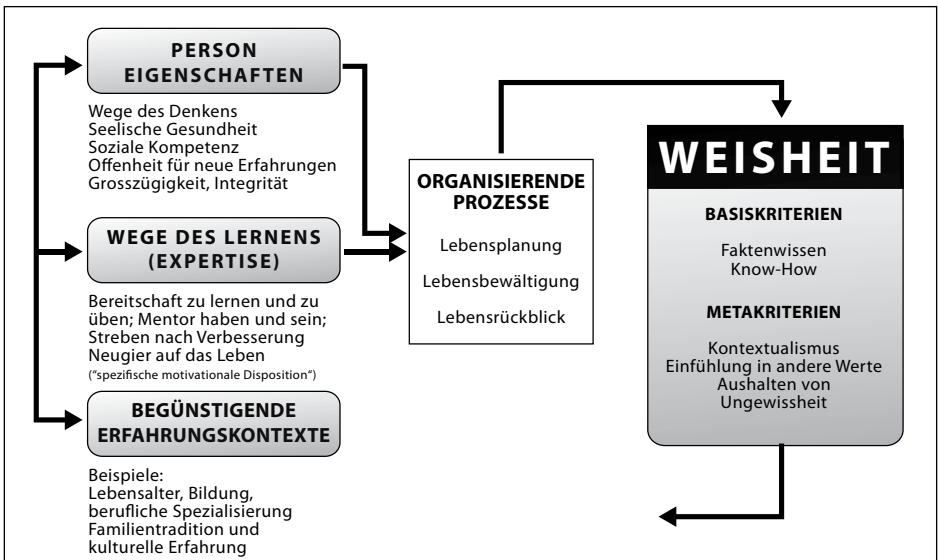
BEISPIEL

«Irmgard, eine 60jährige Witwe, hat vor kurzem das Studium der Betriebswirtschaftslehre abgeschlossen und ein eigenes Geschäft aufgemacht. Sie freut sich auf diese neue Herausforderung. Jetzt hat sie gerade erfahren, dass ihr Sohn mit zwei kleinen Kindern, für die er sorgen muss, allein gelassen wurde. Irmgard denkt über folgende Möglichkeiten nach: Sie kann planen, ihr Geschäft aufzugeben und zu ihrem Sohn zu ziehen, oder sie kann planen, ihren Sohn hinsichtlich der Kosten für Kinderbetreuung finanziell zu unterstützen.

Was sollte Irmgard im Zusammenhang mit ihrer Planung tun und berücksichtigen?

Welche zusätzlichen Informationen werden benötigt?»

(nach Staudinger, Smith und Baltes 1994)



Adaptiert und vereinfacht nach Baltes & Staudinger 1996

FORMEN DER WEISHEITSFORSCHUNG

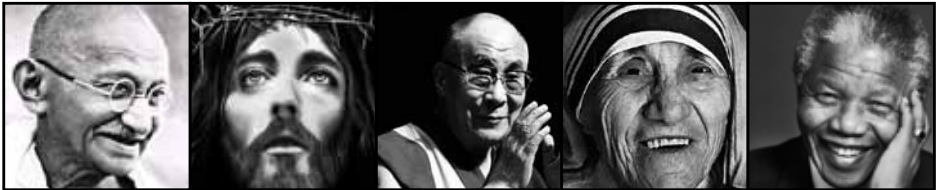
A) Erforschung von impliziten Theorien:
«Was verstehen Leute im Alltag unter Weisheit und wie lässt sie sich systematisieren?»

B) Entwicklung «expliziter» Weisheitstheorien: «Gibt es eine Verbindung zwischen psychologischen Konstrukten (etwa Persönlichkeit, Intelligenz, Expertenwissen) und welchen Einfluss haben diese auf die Entwicklung von Weisheit?»

DIE WICHTIGSTEN WEISHEITSFORSCHER UNSERER ZEIT:

- » Paul Baltes und Ursula Staudinger (Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin): «Das Berliner Weisheitsparadigma».
- » Robert J. Sternberg (Yale): Die «Balancetheorie der Weisheit».
- » Monika Ardelt (Florida): Das «dreidimensionale Modell der Weisheit».
- » Judith Glück (Wien / Klagenfurt): Laintheorien der Weisheit.
- » Michael Linden (Berlin): Weisheit als psychotherapeutische Strategie.

Laintheorien: Wer ist ein weiser Mensch?



Bilder: Internet

Die Weisheitsforscherin Judith Glück (geb. 1969) befragte Studenten, welche Menschen sie als weise bezeichnen würden. Genannt wurden neben Gandhi, Jesus, dem Dalai Lama, Mutter Theresa und Nelson Mandela etwa auch Queen Elizabeth, Winston Churchill oder der Papst. Es fiel auf, dass häufiger Menschen in hohem Alter, männlichen Geschlechts und in einer Mentoren- oder Führungsrolle genannt wurden.

Die Befragten sahen in ihrem **Denken** Wissen, Lebenserfahrung, Intelligenz, und das Durchschauen komplexer Zusammenhänge, in ihren **Gefühlen**: Gelassenheit, Wärme, Einfühlbarkeit.

Weise Menschen würden durch Unaufdringlichkeit, Selbstkritik und Selbstreflexion ausgezeichnet; sie hätten ein hohes Maß an Altruismus: Hilfsbereitschaft, Freundlichkeit, Fried-

lichkeit, Toleranz, und schließlich sei ihre Weisheit nicht nur theoretisch, sondern praktisch: sie würden ihre Weisheit in einen Weltbezug setzen, und ihre Durchsicht im «wirkliche Leben» anwenden.

GELEBTE WEISHEIT

Gelebte Weisheit wurde in dieser Studie in drei große Kategorien eingeteilt:

- a) Selbstbestimmtheit und Selbstvertrauen** (z.B. zu den eigenen Werten stehen, die Initiative ergreifen, dem eigenen Empfinden vertrauen) 41%
- b) Wissen und Flexibilität** (z.B. Lebenserfahrung anwenden, sich Zeit lassen, Kompromisse eingehen, ruhig bleiben) 28%
- c) Empathie und Unterstützung** (die Perspektive anderer sehen, andere Werthaltungen akzeptieren, anderen helfen) 28%

Welche Rolle spielt das Alter?

Menschen unterschiedlichen Alters empfinden (teilweise) unterschiedliche eigene Verhaltensweisen als weise. Diese «autobiographische Weisheitsdefinition» passt zu den vorrangigen «Entwicklungsaufgaben» (Erikson) der jeweiligen Lebensphase.

- » **Jugendliche:** Orientierung auf andere, das Selbst in der Interaktion
- » **Jüngere Erwachsene:** «bei sich selbst bleiben» unter vielfachen Anforderungen
- » **Ältere Erwachsene:** Nachdenken über das Leben, Nutzen von Erfahrung, Umgang mit (zukünftigen) Verlusten.

Während Judith Glück alters-spezifische Stufen sieht, fanden sich in den aufwändigen Studien von Baltes und Staudinger überraschenderweise keine Hinweise auf einen «Altersfaktor» für die Weisheit. Betrachte man Weisheit als «Expertenwissen in Bezug auf die fun-



Bild: Philorest

damentalen Tatsachen des menschlichen Lebens», so sei dieses **bereits im Alter von 25 Jahren erstaunlich stark ausgebildet**. Man kann also durchaus jung und weise sein. Weise Menschen verfügten über folgende fünf Eigenschaften:

FÜNF WEISHEITS-KRITERIEN

- » Reiches Faktenwissen
- » Reiches prozedurales Wissen (Know-how)
- » Wert-Relativismus und Toleranz
- » Lebensspannen-Kontextualismus
- » Wissen um und Umgang mit Unsicherheit

Emotionen – Prioritäten – Erfahrung

Judith Glück argumentiert dennoch für einen wichtigen Altersvorteil: Ältere Menschen sind – bei gleichem Wissen – möglicherweise wesentlich besser in der Lage, dieses Wissen in realen schwierigen Situationen auch umzusetzen. Drei Elemente sind wesentlich:

Emotionsregulation: Ältere Menschen sind besser als Jüngere darin, ihre eigenen Gefühle und die anderer wahrzunehmen und zu regulieren – sowohl in „Testsituationen“ als auch in realen Begegnungen. Die physiologische Erregung ist bei älteren Personen weniger stark ausgeprägt, ebenso die Häufigkeit und Dauer negativer Emotionen. In Gesprächen über Konflikte mit dem Partner/der Partnerin zeigen ältere Menschen weniger Ärger und sprechen öfter auch Positives an.

Prioritäten: Ziele und Prioritäten einer Person hängen davon ab, wie sie ihr verbleibendes Leben einschätzt. Nimmt man das Lebensende nicht mehr als «unendlich fern» wahr, so erhalten die Dinge einen anderen Stellenwert – die Perspektive verändert sich.

Lebenserfahrung: Der Entwicklungspsychologe Erik Erikson hat die Aufgabe des höheren Alters als «Integration» und als «Generativity» beschrieben. Die Aufgabe besteht also im Erkennen von Sinn, Bedeutung, und einem «roten Faden» im eigenen Leben. Eine solche Denkweise kann bei der Lösung von Problemen anderer hilfreich sein. Erfahrene Menschen können sich Zeit lassen, ruhig bleiben, Kompromisse eingehen und unterschiedliche Perspektiven/Ziele balancieren.

Messung der Weisheit (Baltes & Staudinger)

VORGANGSWEISE: Die Teilnehmenden wurden gebeten, laut über kurze Beschreibungen von Lebensproblemen nachzudenken; die Überlegungen wurden auf Tonband aufgenommen und dann von trainierten BeurteilerInnen nach den fünf Weisheitskriterien beurteilt (vgl. S. 10). Eingeteilt wurde anhand einer siebenstufigen Skala (von «sehr wenig» bis «sehr stark» der Vorstellung einer idealen Antwort entsprechend) für jedes Kriterium. Der «Weisheitswert» wurde als Mittelwert über die fünf Kriterien ermittelt.

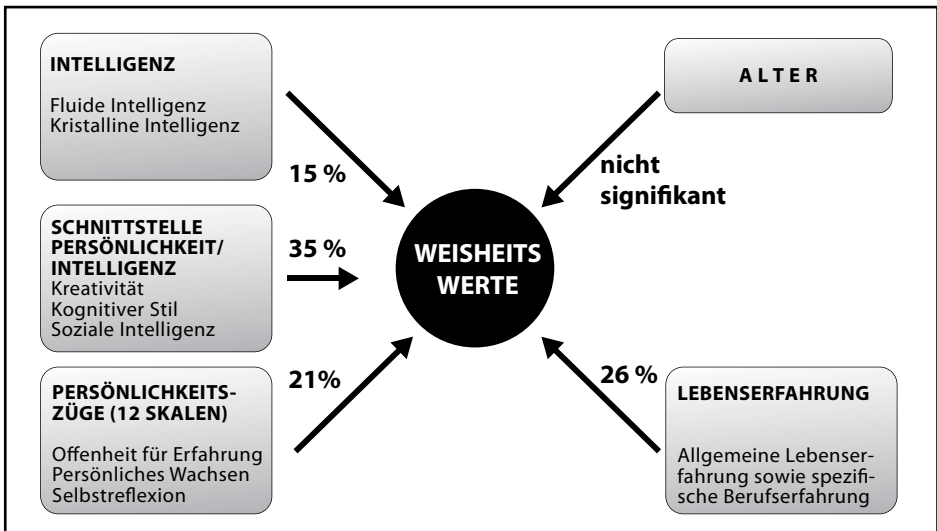
BEISPIEL: Ein 14-jähriges Mädchen will unbedingt sofort von zu Hause ausziehen. Was könnte man in dieser Situation bedenken und tun?

NIEDRIGER WEISHEITSWERT: «Ein 14jähriges Mädchen? Nein, nein, das geht nicht, man muss dem Mädchen sagen, dass das nicht in Frage

kommt. Das ist nur so eine verrückte Idee.»

HOHER WEISHEITSWERT (gekürzt): «Naja, oberflächlich betrachtet sieht das sehr einfach aus. Im allgemeinen sollten 14-jährige zuhause leben. Aber es gibt Situationen, wo das nicht zutrifft. Vielleicht ist das Mädchen todkrank. Oder es gibt ein wirklich schweres Problem mit einem Elternteil. Oder vielleicht ist sie in einem anderen Kulturkreis aufgewachsen oder mit einem anderen Wertsystem. Wichtig ist jedenfalls, einen guten Weg zu finden, wie man mit ihr reden und mehr Information erhalten kann ...»

Die Antwort zeigt sehr schön die vielschichtige Reflexion des einfach erscheinenden Problems. Sie ist auch ein gutes Beispiel für den Versuch, den Kontext der Handlung aufgrund einer persönlichen Situation des Mädchens (Werterelativismus) und möglicher kultureller Hintergründe besser zu verstehen.



nach Baltes & Staudinger 1996

Fluide Intelligenz oder fluides Denken: die Fähigkeit, logisch zu denken und Probleme zu lösen.
 Kristalline Intelligenz: das gesammelte Wissen und die Ausdrucksfähigkeit eines Menschen

Die Balancetheorie der Weisheit (Sternberg)

Robert J. Sternberg (geb. 1949) war IBM Professor of Psychology and Education am Department of Psychology an der Yale University. Weisheit ist für ihn eine Form von Intelligenz, die aber erst in einer besonderen Balance zum Ausdruck kommt, nämlich zwischen den Interessen anderer und Eigeninteressen. Diesen Prozess nennt er WICS: «Wisdom and Intelligence Creatively Synthesized». Sternberg geht davon aus, dass jeder Mensch in seinem Erfahrungsschatz ein so genanntes «stillschweigendes Wissen» habe, wie das Leben und die Welt funktioniert. Weisheit sei die «Anwendung von ‚stillschweigendem Wissen‘ (tacit knowledge) auf konkrete Lebensprobleme».

Ähnlich einem Mobile braucht es auf verschiedenen Ebenen eine Ausbalancierung. Sie zeigt sich im Erreichen einer optimalen Lösung für alle Beteiligten durch

- » Balancierung multipler persönlicher, interpersoneller und extrapersoneller Interessen;
- » Balancierung des Umgangs mit Umweltkontexten: durch Anpassung an Kontexte,

BEISPIEL

Ungewöhnliches Beispiel KONTEXTE: Der Schritt vom normalen Tastentelefon zum Smartphone. Steve Jobs hatte den Mut, in einem völlig neuen Kontext zu denken und damit die Freizeitgewohnheiten zu revolutionieren. – Nebenbei: Steve Jobs hatte erhebliche Charakterdefizite. Er war sehr erfolgreich, aber war er auch weise???

Gestaltung von Kontexten oder Wahl neuer Kontexte. Weise (und erfolgreich) ist nicht derjenige, der sich an vorgegebene Meinungen hält, sondern der neue kreative Formen findet.

- » «Stillschweigendes Wissen» ist Wissen darüber, wie man ein Ziel innerhalb eines bestimmten Systems erreicht.

Diese Theorie wird durch einen Multiple-Choice-Test erforscht. Dabei werden Fallvignetten komplexer Lebensprobleme vorgegeben und mehrere Lösungsvorschläge angeboten.

Unterschiedliche Prägungen der Forschung

rational-
kognitiv



Betonung von Wissen und Denken
Verstand und Erkenntnis
Persönlichkeitsfaktoren
Statistiken und Weisheitswerte
Technologie-basierte Untersuchungen
Bewältigungsstrategien
Verhaltenstherapeutisch orientiert



intuitiv-
integrativ

Betonung der Integration
von Denken und Fühlen
Grenzsituationen des Daseins
Erfahrung und subjektive Wahrnehmung
Weisheiten der östlichen Traditionen
Gelassenheit, Empathie
Achtsamkeits-orientiert

Eine dreidimensionale Theorie der Weisheit

Monika Ardelt, Assistant Professor an der University of Florida (geb. 1959) hat ein dreidimensionales Modell der Weisheit erarbeitet. Nach ihrer Definition ist Weisheit «eine Persönlichkeitseigenschaft, die eine kognitive, eine reflektive und eine affektive Komponente aufweist.»

Kognitive Komponente: Streben nach Wahrheit bezüglich der *conditio humana* und das aus diesem Streben entstehende Wissen.

Reflektive Komponente: Fähigkeit, Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, inklusive Selbstkritik und Selbsterkenntnis.

Affektive Komponente: «mitfühlende Liebe für andere Menschen» (damit werden auch persönliche Werte der Spiritualität ausgedrückt). Sie unterscheidet zwischen intellektuellem und weisheitsbezogenem Wissen. Dieses

- » ... kann nicht aus Büchern gelernt werden,
- » ... ist angewandt, konkret, persönlich und

ganzheitlich,

- » ... beruht auf Erleben, nicht auf intellektuellem Verstehen.

EINORDNUNG DES MODELLS

Im Gegensatz zu Baltes oder Sternberg, lässt Monika Ardelt deutlich mehr emotional besetzte Konzepte einfließen, die an die traditionellen Weisheitskonzepte (östlich und christlich) anknüpfen. «Weisheitsbezogenes Wissen» unterscheidet sich grundlegend von reinem Fakten-Wissen, das die Naturwissenschaft so sehr dominiert. Der weise Mensch versucht tiefer zu gehen und zu verstehen – sich selbst, Beziehungen zu andern und das Wesen der Menschheit als Ganzes.

Und die weise Person lässt sich auch von Emotionen leiten, die sie mit anderen Menschen verbindet (Empathie).

BEREICH	INTELLEKTUELLES WISSEN	WEISHEITS-BEZOGENES WISSEN
Ziele	Anhäufung von Information Entdecken von neuen Erkenntnissen Aneignen von Know-How Streben nach Sicherheit, Regelmäßigkeit, um für die Zukunft zu planen	Tieferes Verstehen von wichtigen Erfahrungen und Ereignissen Verstehen der Bedeutung einer Wahrheit Bewältigung der inneren Welt Annahme der Realität
Zugang	Wissenschaftlich, theoretisch, abstrakt Trennung zwischen Person und Objekt, zwischen Form und Inhalt linear, unpersönlich	spirituell, angewandt, engagiert Synthese von Subjekt und Objekt personal: innerlich und in Beziehungen zeitlos – unabhängig von Modeströmungen
Horizont	Zeitbezogen auf politische und geschichtliche Wellenbewegungen eng, eingeschränkt auf eine Gruppe begrenzt, auf das Umfeld beschränkt fragmentiert, spezialisiert, selektiv	zeitlos: unabhängig von den Tagesaktualitäten von Politik und Geschichte breit, ganzheitlich unbegrenzt, universell umfassend, integriert
Aneignung	über den Intellekt, via Bücher, Vorlesungen, Experimente, objektive Beobachtung (ohne persönliche Beteiligung)	Verbindung von Erkenntnis und Selbstreflexion persönliche Lebenserfahrungen mit Selbsterfahrung, entschlossen, über die eigene Sicht und eigene Projektionen hinauszugehen

Ein Test für Weisheit

Das drei-dimensionale Modell von Monika Ardelts wurde recht überzeugend in einen Test-Fragebogen zur Selbstbeurteilung der drei Dimensionen umgewandelt. Der Test macht recht differenzierte Aussagen möglich, die in den folgenden Beispiel-Resultaten ausgegeben werden:

DIMENSION	DEFINITION	TESTFRAGEN (Operationalisierung)
Denken	Tiefes und klares Verständnis des Lebens, Verlangen, die Wahrheit zu kennen, in sich selbst und in Beziehungen. Wissen um und Akzeptanz positiver und negativer Aspekte der menschlicher Existenz, Grenzen des Wissens, Unvorhersagbarkeit und Unsicherheit des Lebens.	Die Testfragen erfassen > die Fähigkeit und Bereitschaft, eine Situation oder ein Ereignis wirklich zu verstehen > Kenntnis von positiven und negativen Aspekten der menschlichen Natur > Annehmen der Spannungsfelder und der Unsicherheit des Lebens > die Fähigkeit, wichtige Entscheidungen zu treffen trotz Unsicherheit und Unwägbarkeit.
Reflexion	Eine Situation oder ein Ereignis von vielfältigen Perspektiven her betrachten Selbst-Prüfung, Selbst-Bewusstsein und Selbst-Einsicht („was macht das mit mir?“)	Die Testfragen erfassen > die Fähigkeit und Bereitschaft, Dinge aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten > Verzicht auf ich-zentrierte und projektive Deutungen (ändern die Schuld für meine Probleme und Gefühle geben)
Gefühle	Warmherzige und einfühlsame (barmherzige) Liebe für andere.	Die Testfragen erfassen > positive Gefühle und Verhaltensweisen gegenüber anderen > Abwesenheit von Gleichgültigkeit und negativen Gefühlen gegenüber ändern.

AUSWERTUNGSVARIANTEN:

Niedrige Werte: «Es scheint, als ob Sie noch relativ stark in Ihren eigenen Urteilen befangen sind und ein wenig mehr Großzügigkeit das Leben erleichtern würde. Versuchen Sie herauszufinden, was Sie selbst an Situationen ändern können, die Ihnen nicht gefallen. Auch wenn manche Menschen und ihre Handlungen fremd erscheinen – der Versuch, auch für ganz andere Lebenseinstellungen Verständnis aufzubringen, schadet nicht. Experimentieren Sie damit, sich in die Rolle derer zu versetzen, die Sie ablehnen. Im Zweifelsfall ist Humor eine bessere Alternative als Ärger.»

Mittlere Weisheitswerte: «Sie sind auf dem Weg zur Weisheit schon ein gutes Stück vorangekommen. Ergründen Sie, in welchem der Bereiche Ihre Schwächen liegen. Wichtig könnte es sein, nicht allzu rasch zu (ver)urteilen, die eigene Ungeduld zu zähmen und auch mit sich selbst liebevoll umzugehen.»

Hohe Werte: «Sie können stolz auf sich sein – und bleiben sicher trotzdem bescheiden: Dieses Ergebnis bescheinigt ein überdurchschnittlich hohes Weisheits-Niveau. Der Wert zeugt von Selbsterkenntnis und dem Talent, aus Fehlern zu lernen und Verantwortung nicht auf andere abzuschieben.»

Testfragen

zusammengestellt von Monika Ardel - Online-Auswertung auf www.geo.de

BEISPIELFRAGEN (INSGESAMT 24 ITEMS)

jeweils 5 Antwortmöglichkeiten zwischen «Stimme sehr zu» bis «Stimme überhaupt nicht zu»

Es würde mir viel besser gehen, wenn sich meine aktuelle Situation ändern würde

Es gibt für alles nur einen richtigen Weg.

Bei mir gehen Sachen oft ohne eigene Schuld schief.

Es ist eigentlich nicht mein Problem, wenn andere in Schwierigkeiten sind und Hilfe brauchen.

Ich versuche, jede Seite einer Meinungsverschiedenheit zu betrachten, bevor ich eine Entscheidung treffe.

Ich versuche immer alle Seiten eines Problems zu betrachten.

Ein Problem interessiert mich nicht, wenn ich denke, dass es keine Lösung gibt

Ich nehme Dinge lieber hin, als zu versuchen zu verstehen, warum sie so gekommen sind.

Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich an seiner Stelle fühlen würde.

Es ist mir durchaus Recht, wenn ich nur die Antwort für ein Problem kenne, anstatt die Gründe für die Antwort zu verstehen.

Anmerkung: Der Test hat wie jeder Selbstbeurteilungstest auch seine Schwächen, nämlich das Problem des Selbstberichts. Dabei kann es zur Verfälschung durch positive Selbstwahrnehmung und/oder Selbstdarstellung kommen.

* Diesen Internet-basierten Test finden Sie unter den Schlagworten «GEO + Weisheit + Test»

Ein didaktisches Grundraster der Weisheit

Fasst man die verschiedenen Weisheitsdefinitionen zusammen, so kann man daraus ein Grundraster der Weisheit mit vier Feldern abbilden. Dieses soll im Folgenden als didaktische Basis für weitere Modelle und Ideen dienen. Dabei wird grundsätzlich als Hintergrundfak-

tor das reiche Faktenwissen und das Knowhow eines Menschen (kristalline und prozedurale Intelligenz) vorausgesetzt.

Der Schwerpunkt liegt also eher darauf, wie Wissen umgesetzt werden muss, damit es als «weise» erlebt wird.

EMPATHIE

Einfühlung, sich in die andere Person hineinversetzen

Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle spüren / akzeptieren
Emotionen kontrollieren

ICH – DU (Buber)

KONTEXTUALITÄT

In welchem Umfeld findet ein Prozess statt?

SWOT-Analyse: Stärken, Schwächen, Möglichkeiten, Bedrohungen

Leitlinien der Gesellschaft / Kultur, Prägungen, Strukturen

FAKTENWISSEN
KRISTALLINE UND PROZEDURALE
INTELLIGENZ

ZEITPERSPEKTIVE

Ressourcen der Vergangenheit (Erfahrungen, Traditionen, alte Weisheitslehren etc.)

Zukunftsperspektiven
«Was löse ich langfristig aus?»
Nachhaltigkeit

WERT-HALTUNGEN

Grundhaltung / Prinzipien
Gelassenheit / Achtsamkeit

Handlungsraum - «KAIROS»
Weisheits-Kompetenzen
(nach M. Linden)



EMPATHIE

Weise Menschen engagieren sich auch emotional. Das Schicksal leidender Menschen

ist ihnen nicht gleichgültig. Von Jesus wird berichtet, «als er die Menschenmenge sah, war er innerlich zutiefst bewegt, denn sie waren wie Schafe ohne Hirten.» Emotionales Engagement prägte auch Gandhi in seinem Freiheitskampf für die Unterdrückten in Indien, es prägte Mutter Theresa in ihrer Pflege der Ausgestoßenen, oder Mandela in seinem Kampf gegen die Ungerechtigkeit der Apartheid.

Empathie spielt oft im Kleinen und Verborgenen, wenn ein Lehrer sich in ein schüchternes Kind einfühlt, oder wenn ein Therapeut das Leiden seines Gegenübers aufnehmen und so spiegeln kann, dass der andere sich verstanden fühlt.

Neurobiologisch weiß man heute um die «Spiegelneuronen», die Emotionen beim Gegenüber in subtiler Weise aus Gestik, Mimik und Stimm-Timbre wahrnehmen, und im anderen ähnliche Gefühle auslösen.

«Der Mensch wird am Du zum Ich.»

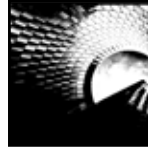
MARTIN BUBER

Der jüdische Philosoph Martin Buber entwickelte seine Psychologie im Nachdenken über Beziehung. «Alles wirkliche Leben,» so schreibt er, «ist Begegnung.»

EMPATHIE IN UNSERER EXISTENZ

Empathie wendet sich auch als Reflexion der eigenen Person zu:

- » Kritische Selbstbeobachtung: weshalb reagiere ich mit diesen Gefühlen?
- » Perspektivenwechsel (Linden): einen Sachverhalt oder Konflikt aus der Sicht anderer Beteiligter betrachten.
- » Meine eigenen Bedürfnisse spüren



KONTEXT

Wie kann man einen weisen Rat geben? Wie kann man einer anderen Person sagen, was

«das Richtige zur rechten Zeit in der rechten Weise» (Aristoteles) ist? Letztlich ist das nur möglich, wenn man die Welt der andern Person kennt, ihre Kultur, ihre Überzeugungen, ihren Familienhintergrund, ihre Verflechtungen und Verpflichtungen, ihren Lebensentwurf und ihre Werthaltungen. In der kognitiven Therapie spricht man vom «kollaborativen Empirizismus», davon, dass man zusammen mit der Rat suchenden Person zu ergründen sucht, welche Gedanken in einer bestimmten Situation hilfreich sind, die Situation verbessern und die Emotionen beruhigen.

Der Kaufmann kennt den Kontext, die Wünsche und Bedürfnisse seiner Kunden; die Politikerin kennt den Kontext ihrer Wähler; die Polizei kennt den Kontext der Bürger, die sie schützt (und den Kontext des kriminellen Milieus). Die Lehrerin kennt den Kontext / den Familienhintergrund ihrer Schüler, und der Psychotherapeut denkt sich hinein in den Kontext seiner Patienten / Ratsuchenden.

Doch Kontextualismus geht weit über das banale Beschreiben äusserer Zusammenhänge hinaus.

KONTEXTUALISMUS IN UNSEREM LEBEN

- » *Kontextualismus ist die Fähigkeit, zeitliche und thematische Verbindungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen und -erfahrungen zu erkennen* (Linden).
- » Kenntnis der wichtigen Personen in einem Familiensystem oder in einem Betrieb, in dem man etwas ändern möchte.
- » Überlegungen, welche Folgen eine Handlung oder ein Satz hat, unter Berücksichtigung der Emotionen und Interessen anderer Menschen.
- » Abwägen von eigenen Bedürfnissen gegenüber verantwortlichem Leben in Beziehung
- » Zurückstellen von eigenen Bedürfnissen um eines größeren Zieles willen.

- » Balance von Ich-Zentriertheit versus Gemeinschaftsgefühl

KONTEXTUALISMUS IN DER BERATUNG

- » In welchem Beziehungsgeflecht steht eine Person?
- » Welche Verantwortung hat sie in einer Beziehung (Partnerschaft, Kinder, Versorgung der Eltern)
- » Welche Vorteile hat sie (z.B. Existenzsicherung in einer Arbeit, auch wenn diese manchmal schwierig / langweilig ist)
- » Abwägen von unerfüllten Bedürfnissen gegenüber verantwortlichem Leben.



ZEIT

Die Zeitperspektive ist ein wesentliches Element der Weisheit. «Alles hat seine Zeit» -

dieses Wort des Predigers zeigt selbst dramatische Ereignisse in ihrer Relativität und lässt uns fragen, an welchem Zeitpunkt wir stehen.

VERGANGENHEIT:

Weisheit baut auf Quellen, die bis ins Altertum reichen (vgl. S. 5). Wir tun gut daran, aus diesen Schätzen der Vergangenheit zu lernen. Hoffentlich ist es uns auch geschenkt, Weisheit von unseren Eltern, von Lehrern oder anderen Vorbildern gelernt zu haben.

GEGENWART –

«MODERNITY IS SPEED»:

Das Zeitgefühl der Moderne ist geprägt von stetiger Beschleunigung, Hetze und Zeitmangel, die zur Entfremdung von uns selbst und andern führen. Zeitgeist und Oberflächlichkeit übertönen das subtile Reden der Weisheit in Entscheidungen und in der gelassenen Gestaltung unseres Lebens.

Weisheit bedeutet, die Gefahren durch das hektische Leben wahrzunehmen und bewusst Zeit zu nehmen für das, was wirklich zählt.

ZUKUNFT: LANGZEIT-PERSPEKTIVE

Der weise Mensch überlegt, was seine Entscheidungen für die Zukunft bedeuten. Torheit zeigt sich immer wieder darin, dass ein Mensch nicht langfristig denkt. Was bewirke ich, wenn ich Ressourcen verbrauche? Diese Fragen gelten für unsere Geld (habe ich langfristige Pläne, will ich etwas erreichen, auf ein Ziel hin sparen?), oder für Energie (was bleibt unseren Kindern, wenn wir hemmungslos Öl verbrauchen oder atomaren Müll produzieren?).

In der Menschenführung gilt es zu überlegen: Wenn ich einen Mitarbeiter respektlos und fordernd behandle, wer wird da sein, wenn wir miteinander Ziele erreichen wollen?

Alles hat seine Stunde.

Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären / und eine Zeit zum Sterben, ...
 eine Zeit zum Niederreißen
 und eine Zeit zum Bauen,
 eine Zeit zum Weinen /
 und eine Zeit zum Lachen /
 eine Zeit für die Klage /
 und eine Zeit für den Tanz ...

KOHELET / PREDIGER 3,1–8

In der Psychiatrie erleben wir oft ein kurzfristiges Denken bei Nebenwirkungen von Medikamenten: Dann wird ein Mittel abgesetzt, ohne an das langfristige Rückfallrisiko mit allem dazugehörigen Elend zu denken.



WERTE

Immer wieder ist man tragisch berührt, wenn eine Person des öffentlichen Lebens durch einen Mangel an Werten zu Fall kommt (Beispiele: sexuelle Übergriffe, geschmacklose «Selfies» oder das Abschreiben von Texten für eine Dissertation). Offenbar reicht es nicht, Großes zu leisten und im Rampenlicht zu stehen. Weise ist nur, wer auch zeigt, dass er oder sie Werte hat.

Es sind die Werte, die schon Altertum als Tugenden genannt wurden, und man kann sie für unsere Zeit ergänzen: Bescheidenheit, Mäßigung, Mut, Gerechtigkeitssinn und Unbestechlichkeit, Fairness, verantwortungsvoller Umgang mit materiellen Dingen, Umweltbewußtsein und Mitmenschlichkeit. Wer diese Leitli-

nien verletzt, bei dem stimmen Anspruch und Lebenswandel nicht mehr überein, es kommt zum Integritätsverlust.

Werte leiten (oft unbewusst) unser Leben. Sie lassen sich definieren als das, was uns wesentlich ist, was uns am Herzen liegt. Es sind die Ziele, die wir anstreben, und es sind die inneren Hemmungen, wenn wir in Versuchung geraten.

In der Glücksforschung haben sich Grundprinzipien herauskristallisiert, die einen Menschen nicht nur erfolgreich und glücklich, sondern auch zufrieden mit seinem Leben machen. Diese Eigenschaften bzw. Charakterstärken bilden die Grundlagen für ein gelingendes

Leben. Werte können auch die Grundlage einer Nation bilden, wie etwa in Frankreich: «Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit» oder in den USA «Freiheit der Rede und des Glaubens».

Im persönlichen Leben hat jeder Mensch seinen eigenen «Wertekompass», der sich aus der Frage ergibt: «Was ist mir wirklich wichtig? Was soll mein Leben prägen? Welche Werte sind mir wichtiger als kurzfristige Vorteile?»

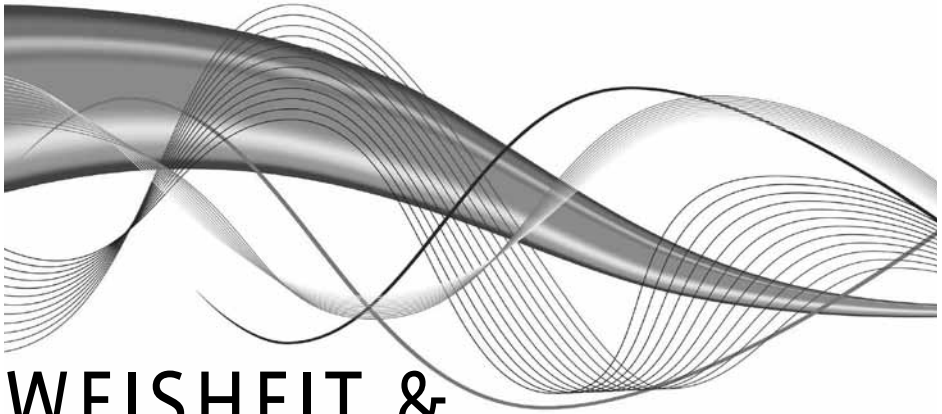
Wilson et al. (2010) haben einen «Valued Living Questionnaire» zusammengestellt, der folgende Bereiche detailliert erfragt:

- » Familienbeziehungen
- » Paarbeziehungen
- » Elternschaft / Kindererziehung
- » Arbeit / Wirkungskreis
- » Freizeit / Erholung
- » Beziehung zu andern Menschen
- » Spiritualität / Beziehung zu Gott
- » Politische Werte
- » Körperliche Gesundheit

Wer die Welt bewegen will, braucht nicht nur einen «Hebel», sondern auch einen festen Stand

(FREI NACH ARCHIMEDES)





WEISHEIT &

GLÜCK, LEBENSBEWÄLTIGUNG UND RESILIENZ

Über Jahre hatte man sich in der Psychologie nur mit den Defiziten beschäftigt. Die Frage lautete überspitzt: «Was macht den Menschen unglücklich?»

Dann kamen ein neuer Ansatz, der fragte: Was können wir von Menschen lernen, die sich als glücklich und zufrieden bezeichnen? Welche Prinzipien leiten ihr Leben? Welche Faktoren machen ein erfülltes Leben und ein erfolgreiches Altern möglich?

Die Antworten auf diese Fragen sind letztlich die gleichen, die sich in der Weisheitsforschung finden.

Glücksforschung – das gelingende Leben

POSITIVE PSYCHOLOGIE – Diese relativ neue Bewegung hat viele Berührungspunkte mit dem Konzept der Weisheit. Die Forschungen haben gezeigt, dass Lebenszufriedenheit viel mit Charaktereigenschaften und Grundhaltungen zu tun hat, die einen Menschen positiv stimmen und ihm die Kraft für ein sinnvolles und erfülltes Leben geben. Der Glücksforscher Martin Seligman postulierte 2002 drei wichtige Lebensstile, die zu länger dauerndem Wohlbefinden führen sollen:

1. EIN GENUSSVOLLES LEBEN

- » Das Leben ist zu kurz, um die Freuden, die es bietet, aufzuschieben
- » Ich genieße auch die kleinen Dinge des Alltags und schaffe mir Gelegenheiten zur Freude.

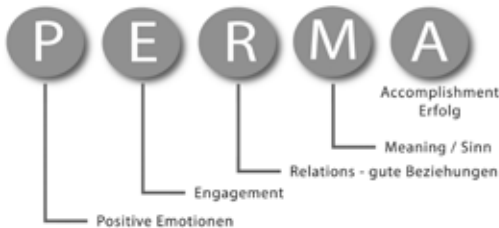
2. EIN ENGAGIERTES LEBEN

- » Was ich auch tue, die Zeit vergeht wie im Flug
- » Ich suche mir Situationen, die meine Fähigkeiten und mein Geschick herausfordern

3. EIN LEBEN MIT SINN UND BEDEUTUNG

- » Mein Leben dient einem höheren Zweck
- » Ich trage Verantwortung, die Welt besser zu machen

Im Jahre 2011 entwickelte Seligman das Konzept weiter. Der Faktor «Sinn» besteht aus guten Beziehungen, Bedeutung und Erfolg im weitesten Sinne. Sein neues Akronym lautet «P-E-R-M-A»:



CHARAKTERSTÄRKEN

Peterson und Seligman entwickelten zudem eine Liste von Stärken, die einen Menschen glücklich und zufrieden machen («Values in Action», VIA). Diese könnten auch im weitesten Sinne als Weisheits-Faktoren bezeichnet werden.

1. Weisheit und Wissen

- » Neugier / Interesse
- » Freude am Lernen
- » Urteilsvermögen / kritisches Denken
- » Kreativität/Originalität/Einfallskraft
- » Weitsicht / Tiefsinn

2. Mut

- » Tapferkeit und Mut
- » Ausdauer / Beharrlichkeit / Fleiß
- » Authentizität / Aufrichtigkeit / Integrität
- » Tatendrang / Enthusiasmus

3. Liebe/Humanität

- » Fähigkeit zu lieben/Bindungsfähigkeit
- » Freundlichkeit/Großzügigkeit
- » Soziale Intelligenz

4. Gerechtigkeit

- » Teamfähigkeit / Loyalität
- » Fairness / Gleichheit / Gerechtigkeit
- » Führungsbegabung

5. Mäßigung

- » Vergebungsbereitschaft / Gnade
- » Bescheidenheit / Demut
- » Selbstregulation / Selbstkontrolle
- » Umsicht / Vorsicht

6. Transzendenz

- » Sinn für das Schöne / Exzellenz
- » Dankbarkeit
- » Hoffnung / Optimismus
- » Humor / Verspieltheit
- » Spiritualität/Glaube

Resilienz – Widerstandskraft in schweren Zeiten

Was hilft Menschen, schwere Erfahrungen zu verarbeiten, einzuordnen und zu bewältigen? Diese Fragen einer positiven Psychologie haben in den letzten 30 Jahren die einseitige Fokussierung auf Krankheit und Pathologie grundlegend verändert.

Antonovsky postulierte in der «Salutogenese» drei Faktoren, die es den Menschen möglich machen, Gesundheit zu erhalten und mit Krankheit besser umzugehen. Der Schlüsselbegriff heißt «Kohärenzgefühl» mit folgenden drei Eigenschaften:

- a) **Das Gefühl von Verstehbarkeit:** Ich weiß, was mir gut tut und wie ich negative Erfahrungen einordnen kann. Es gibt ein «Uhrwerk» des Lebens.
- b) **Das Gefühl von Bewältigbarkeit:** auch wenn es mir schlecht geht, so kann ich doch mit dem Problem so umgehen, dass es mich nicht unterkriegt.
- c) **Das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit.** Wenn ich vielleicht auch nicht verstehe, warum Krankheit über mich herein gebrochen ist, so finde ich in dem Erleben einen Sinn und wandle die Belastung um in positive neue Perspektiven (vgl. hier auch das Konzept des Posttraumatischen Wachstums).

RESILIENZ IN TRAUMATISCHEN ERFAHRUNGEN

Die Verarbeitung des großen amerikanischen Traumas der Terroranschläge auf New York führte zu einer vertieften Erforschung der Faktoren, die es den Menschen möglich machten, mit Belastung, Verlust und seelischem Schmerz durch ein Trauma fertig zu werden. Welche Eigenschaften waren es, die den Menschen Kraft gaben? Hier einige Faktoren (zusammengestellt von Charney u.a. 2004, 2013)

- a) Positiv und realistisch im Leben stehen. Dieser grundlegende Optimismus hat nicht nur psychologische, sondern auch neurobiologische Wurzeln.
- b) «Ein moralischer Kompass»: Man versteht darunter klare ethische Werte, spirituellen Glauben und eine grundsätzliche Mitmenschlichkeit.
- c) Lernen aus früheren traumatischen Erfahrungen. «Ich habe es damals geschafft, ich werde es wieder schaffen!»
- d) Ein starkes soziales Netzwerk, in dem man unterstützt wird (Familie, Freunde, Kirche, Gebetsgruppe etc.).
- e) Vorbilder, die bereits Schweres bewältigt haben (z.B. Nelson Mandela, der für seine Überzeugungen jahrelang im Gefängnis war).
- f) Herausforderungen annehmen und überzeugt sein, dass man Lösungen finden kann.
- g) Aktive Bewältigungsstrategien entwickeln.
- h) Sorge für das körperliche Wohlbefinden: regelmäßig essen, Sport treiben, sich pflegen.
- i) Regelmäßiges Training in verschiedenen Bereichen – emotionale Intelligenz, moralische Integrität, körperliche Fitness – «Ich lasse mich jetzt nicht gehen, auch wenn das Leben hart ist!»
- k) Stärken erkennen und weiter entwickeln, um die Herausforderung zu bewältigen (Tagebuch, künstlerischer Ausdruck).

DER GLAUBE ALS KRAFTQUELLE

Die psychotherapeutische Erfahrung zeigt, dass Menschen mit einer tiefen Glaubensbeziehung zusätzliche Kräfte entwickeln.

- » Optimismus, Hoffnung und Perspektive eingebettet in den Glauben.
- » Selbstvertrauen wächst durch Gottvertrauen und Gebet. Das bewahrt nicht vor Zweifeln und Konflikten – aber gerade im Ringen mit Gott kann eine Resilienz heranwachsen, die tiefer greift als jede oberflächliche Autosuggestion.

SELBSTWAHRNEHMUNG – Reflexion

SICH SELBST WAHRNEHMEN

Kritische Selbstbeobachtung: Eine wesentliche Weisheitsfunktion ist die Reflexion unseres eigenen Befindens, Fühlens und Denkens. Wenn wir über uns selbst nachdenken, uns selbst in unseren Motiven prüfen, dann eröffnen sich der Person nicht nur neue Erkenntnisse, sondern auch neue Türen zum Herzen anderer Menschen.

REFLEXION UND ETHISCHES HANDELN

In der christlichen Selbstprüfung spielt die Frage nach den tiefer liegenden Motiven und den verborgenen Gedanken eine wichtige Rolle. In einem Gebet heißt es: «Erforsche mich,

MEINEN «SCHATTEN» WAHRNEHMEN

Wir haben nicht nur unsere guten Seiten – in uns gibt es auch Abgründe und dunkle Bereiche, derer wir uns schämen. Wagen wir es, uns ihnen zu stellen? Finden wir Wege, diese dunklen Seiten so weit zu kontrollieren, dass sie uns in Beziehungen und Entscheidungen nicht im Weg stehen? (vgl. S. 36)

LEIDEN ALS DUNKELHEIT

Dunkelheit in unserem Leben ist nicht nur das Böse, sondern auch das Leiden. Indem wir unser eigenes Leiden wahrnehmen, können wir auch Leiden bei andern besser verstehen und uns einfühlen.

Wonach suchst Du? Nach Glück, Liebe,
Seelenfrieden? Suche nicht am anderen Ende der
Welt danach, sonst wirst Du enttäuscht,
verbittert und verzweifelt zurückkehren.
Suche am anderen Ende Deiner selbst
danach, in der Tiefe des Herzens. (TIBETISCHE WEISHEIT)

Gott, und erfahre mein Herz; prüfe mich und erfahre, wie ich's meine. Und siehe, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.» (Psalm 139,23–24).

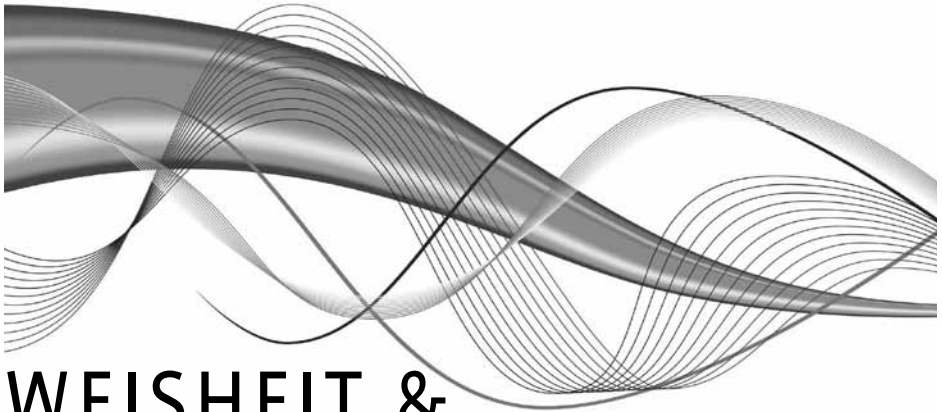
Ähnliche Hinweise zur Selbstreflexion als Grundlage ethischen Handelns finden sich auch in der östlichen Spiritualität.

Reflexion und Perspektivenwechsel (Linden): einen Sachverhalt oder Konflikt aus der Sicht anderer Beteiligter betrachten.

Meine eigenen Bedürfnisse und unerfüllten Wünsche spüren

SELBSTREFLEXION UND EMPATHIE

Rollo May, der grosse existenzialistische Therapeut, betonte die Bedeutung der Selbstreflexion. Wenn wir über uns selbst nachdenken und dabei beobachten, wie wir mit anderen Menschen in Verbindung sind, dann verstehen wir nicht nur uns selbst besser, sondern fühlen uns auch besser ein in das Leiden anderer. Unsere Identität wird stärker, aber wir leben auch bewusster in unserer Umwelt, im Kontext, der unser Leben formt.



WEISHEIT &

Psychotherapie

Folgt man der Definition von Weisheit als Kombination von Expertenwissen, Reflexion und Emotionalität, so wird die Parallele zur Psychotherapie offensichtlich. Eigentlich ist Psychotherapie die moderne Form der Vermittlung von Weisheit.

Was sind die Faktoren, die Psychotherapie wirksam machen?

Gibt es Prinzipien der Wissensvermittlung, die Menschen in der Bewältigung ihres Lebens helfen können?

Und welche Rolle spielen Emotionen, Entspannung und Transzendenz in der Psychotherapie?

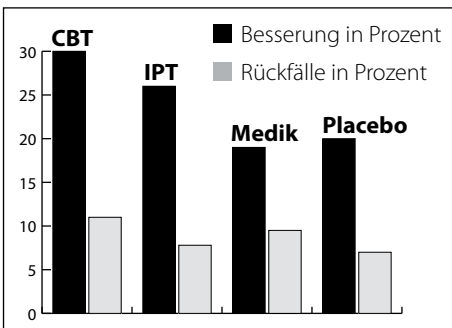
14 Prinzipien einer effektiven Therapie

Psychotherapieforschung gehört zu den schwierigsten Gebieten der Psychologie. Wie kann man statistisch feststellen, welche Methode, welche Arten der Beziehungsaufnahme und der Informationsvermittlung nun wirklich effektiv sind?

WER HAT RECHT?

Insbesondere interessierte es die Forscher, welche Methode denn nun die richtige sei. Der Kampf zwischen Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie setzte sich in der Forschung fort. Die Resultate waren trotz des großen Aufwandes oftmals mager. Eine methodisch besonders gute Studie verglich Interpersonelle Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie, Medikamente und Placebo bezüglich ihrer Wirksamkeit bei depressiven Patienten (NIMH-Studie, Elkin et al. 1989, 1994).

Die Resultate zeigten nach 18 Monaten Vorteile für die Kognitiv-verhaltenstherapeutische Methode (CBT), gefolgt von der Interpersonellen Therapie der Depression (IPT). Ironischerweise gab es zwischen Medikamenten und Placebo nur geringe Unterschiede.



Mehrere Jahre später unterzog der Forscher Wampold die Daten nochmals einer genauen Prüfung. Die Resultate waren erstaunlich: Nicht die Methode war wirklich wichtig, sondern vielmehr die Art der Beziehung. In beiden Gruppen gab es gute und schlechte Resultate – aber die guten Resultate waren signifikant verbunden mit einer therapeutischen Grundhaltung, die er schließlich in 14 Prinzipien einteilte. Hier einige Auszüge seiner Ergebnisse:

DIE PRINZIPIEN IM DETAIL

1. Effektive Therapeuten können eine Beziehung aufbauen durch einfühlsame Worte, echte Wahrnehmung des Gegenübers und Mitschwingen der Gefühle. Es entsteht ein warmerherziger Fokus auf die andere Person.
2. Patienten/Klienten fühlen sich verstanden, vertrauen dem Therapeuten und glauben, dass er / sie ihnen helfen kann. Gerade zu Beginn sind Ratsuchende sehr sensibel auf Hinweise der Annahme, des Verstehens und des Fachwissens.
3. Effektive Therapeuten schaffen ein Arbeitsbündnis («working alliance») mit ganz unterschiedlichen Menschen. Sie setzen Ziele und erarbeiten diese mit dem Patienten.
4. Gute Therapeuten geben eine akzeptable und angepasste Erklärung für die Schwierigkeiten ihrer Patienten. Jeder stellt nämlich die Frage nach dem Warum, nach den Ursachen. Dabei gilt es an verschiedene Aspekte zu denken. Die Erklärung muss Fachwissen reflektieren, sie sollte aber auch für die Klienten annehmbar sein, von ihren Werten, ihrer Kultur und ihrer Weltanschauung. Daraus wird ein Weg abgeleitet, wie die Person ihre Schwierigkeiten

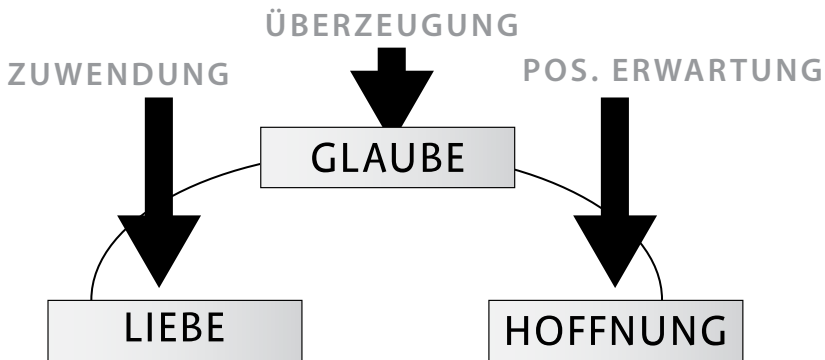
▶▶ FORTSETZUNG SEITE 27 MITTE

Therapeutische Faktoren

SECHS FAKTOREN EINER ERFOLGREICHEN PSYCHOTHERAPIE (NACH J. FRANK)

- » Eine vertrauensvolle Beziehung zur helfenden Person.
- » Eine Erklärung für die Probleme
- » Darlegung neuer Informationen
- » Hoffnung wecken
- » Vermittlung eines Erfolgserlebnisses
- » Emotionales Engagement des Therapeuten.

Folgt man den Ergebnissen von J. Frank, so ist der wichtigste Baustein die Zuwendung (die man auch als «LIEBE» bezeichnen könnte). Zweites wesentliches Element ist die Überzeugungskraft, die beim Patienten GLAUBE bewirkt, dass eine Veränderung möglich ist. Und dies gibt ihm, als drittes Element, die HOFFNUNG, die sich wiederum positiv auf das Befinden auswirkt.



BEISPIEL

SCHLECHTE THERAPEUTEN

Es gibt auch schlechte Therapeuten, die sich zwar klug dünken, aber nicht weise sind. Kürzlich sagte eine junge Ärztin einem älteren Kollegen im Brustton der Überzeugung, sie könne eine Depression gemäß den Leitlinien behandeln, ohne die Vorgeschichte oder die psychosoziale Situation der betroffenen Person zu kennen. Das ist Torheit. (vgl. Prinzip # 11).

Ein anderer Patient erzählte mir von seinem letzten Psychologen, der in der Sprechstunde ständig telefonierte und dann wieder fragte: «Wo sind wir stehen geblieben?» Er hat Prinzip # 1 verletzt und den Patienten verloren.

►► meistern kann. Das fördert auch die positiven Erwartungen in die Therapie und gibt Hoffnung. Forschungen haben gezeigt, dass die «wissenschaftliche» Wahrheit dabei nebensächlich ist, wenn nur der Patient davon überzeugt ist (dies gilt insbesondere für alternative Heilmittel, aber auch für traditionelle Heilriten). Wesentlich ist der Kontext, in dem die Person ihre Probleme sieht (vgl. den Weisheitswert «Kontextualismus»).

5. Die effektive Therapeutin erarbeitet einen Behandlungsplan, der auf den Erklärungen aufbaut. Wenn der Klient diese annehmen kann, und wenn es auch nur schon zu einer leichten Verbesserung kommt, so stärkt dies das Vertrauen.

6. Der effektive Therapeut wirkt gewinnend und kann seine Gedanken so überzeugend darlegen, dass ihm die Klientin folgt und seine Vorschläge umsetzt. Dies gibt der Person das Gefühl der Bewältigung, fördert eine positive Erwartungshaltung und induziert letztlich Hoffnung.

7. Eine gute Therapeutin nimmt interessiert Anteil am Ergehen der Person (Monitoring). Sie ist dabei «authentisch», redet also mit echter Anteilnahme, die für das Gegenüber spürbar ist. Als Fachperson nimmt sie auch Krisen und Verschlechterungen wahr und ergreift die nötigen Maßnahmen.

8. Der effektive Therapeut ist flexibel und kann sein Vorgehen anpassen, wenn Widerstand spürbar ist oder wenn eine Person keinen Fortschritt macht. Selbst wenn er gut reden kann, nimmt er sich zurück und versucht der Klientin nicht etwas aufzudrängen, was für sie noch nicht dran ist. Es geht nicht darum recht zu haben, sondern er fragt sich: was funktioniert, wo gibt es Hindernisse, wo liege ich als Therapeut falsch?

9. Der effektive Therapeut vermeidet nicht schwierige Themen (etwa Gewalt, Sexualität, Glaube), sondern nutzt diese therapeutisch. Die Therapeutin spürt Scham und Hemmungen und macht Mut, etwas anzusprechen. Solche Diskussionen können emotional anstrengend sein, tragen aber oft zur Stärkung der therapeutischen Allianz bei.

10. Effektive Therapeuten vermitteln Hoffnung und Optimismus. Sie wissen um schwierige Verläufe und geben deshalb nicht so schnell auf.

11. Effektive Therapeuten kennen die Besonderheiten und den Kontext ihrer Patienten, ihre Kultur, ihren Hintergrund, ihre Familie, ihre Spiritualität, ihre Entwicklungsaufgaben etc. (KONTEXTUALISMUS). Sie kennen ihre Ressourcen, und ihr Netzwerk und beziehen es ein.

12. Eine effektive Therapeutin beobachtet die eigenen Gefühle und Gedanken und bringt nicht private Probleme in die Therapie ein. Als Beispiel könnte eine Frau in Trennung von ihrem Partner bei der Therapeutin die Versuchung auslösen, von eigenen negativen Erfahrungen mit Männern zu berichten. Sie reflektiert die eigenen Reaktionen auf die Klientin (also ihre Gegenübertragung) und stellt fest, inwieweit diese Reaktionen für den Verlauf der Therapie nützlich sind oder eher dem eigenen Ausdrucksbedürfnis dienen.

13. Der effektive Therapeut kennt die Fachliteratur und die aktuellen Forschungsergebnisse für die Situation seiner Klientin. Besonders wichtig ist ein gutes Verstehen des Zusammenwirkens von biologischen, sozialen und psychologischen Faktoren in dem Problem, das die Klientin erlebt.

14. Die erfolgreiche Therapeutin versucht sich ständig zu verbessern. Sie entwickelt ihre Fertigkeiten weiter und überlegt sich, ob sie ihrem therapeutischen Modell entspricht. Sie holt regelmäßig Feedback vom Patienten ein und reflektiert über den Therapieverlauf, um allenfalls die Strategien anzupassen.

Zusammenfassend hat sich gezeigt, dass Therapeuten mit diesen Eigenschaften in ihrer Arbeit mit Klienten durchwegs gute bis überdurchschnittliche Resultate erzielen. Demgegenüber erzielen weniger effektive Therapeuten, die z.T. diese Prinzipien vernachlässigen oder ignorieren, selbst mit einer guten Therapieform weniger gute Resultate.

LITERATURHINWEIS

Wampold B.E. (2009). Qualities and actions of effective therapists. Research suggests that certain psychotherapist characteristics are key to successful treatment.

Download von <https://www.apa.org>

Zehn Weisheitskompetenzen (nach Michael Linden)

VERBITTERUNGSSTÖRUNG

Der Berliner Psychiater und Psychotherapeut Prof. Michael Linden stellte in seiner Arbeit mit Menschen aus dem ehemaligen Osten nach dem Zusammenbruch der DDR häufig eine besondere Form der Depression fest, die er als «Posttraumatische Verbitterungsstörung» diagnostizierte. Er traf Menschen, die dem alten System nachtrauerten, und die sich ungerecht,

kränkend oder herabwürdigend behandelt fühlten. Oft trat eine chronische Verbitterung auf, die den Betroffenen die Freude nahm, ihre Gedanken beherrschte und sie ständig unzufrieden und aggressiv sein ließ.

Dieser Störung stellte er die Notwendigkeit von «Weisheitskompetenzen» gegenüber, die er mit zehn Faktoren definierte.

- 1. Perspektivwechsel:** Ich versetze mich bei einem Konflikt in die Rolle anderer Beteiligter.
- 2. Empathie:** Die Gefühle und das Erleben anderer nachempfinden und sich auf eine Person einstellen können.
- 3. Emotionswahrnehmung /-akzeptanz:** Was spüre ich; ist mein Gefühl der Situation angemessen?
- 4. Ausgeglichenheit und Humor:** Gefühle so kontrollieren, dass sie Denken, Handeln und Wohlbefinden nicht übermäßig stören.
- 5. Fakten- und Problemlösewissen:**
 - allgemeines Wissen: was fühlen Menschen, was motiviert sie, wie verhalten sie sich?
 - spezifisches Wissen: wie benimmt man sich bei einem Vorstellungsgespräch; wer hat im Betrieb etwas zu sagen?
 - Handlungswissen: Wie kann ich einen Konflikt lösen?
- 6. Kontextualismus:** Zeitliche und thematische Verbindungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen und -erfahrungen erkennen.
- 7. Werterelativismus:** Beim Urteil über das Denken und Verhalten anderer denkt man an deren individuelle Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen, an kulturelle Unterschiede und Wertvorstellungen.
- 8. Nachhaltigkeit:** ein Verhalten, das kurzfristig vielleicht anstrengt, langfristig aber zum Ziel führt.
- 9. Ungewissheitstoleranz:** Unsicherheit aushalten und trotzdem entscheiden oder handeln können.
- 10. Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung:** Die Fähigkeit, eigene Interessen zurückzustellen, um ein höheres Ziel zu erreichen.

Kann man Weisheit lernen?

Wie wird man denn nun weise? Diese Frage lässt sich gar nicht so einfach beantworten. Es gibt keinen Crashkurs «Weisheit in dreißig Tagen». Weisheit ist nicht einfach Wissen, das durch kluge Bücher und durch Seminare vermittelt werden kann. Weisheit ist mehr als rein wissens-orientierte Intelligenz.

Wer Weisheit lernen will, muss sich auf den Weg machen, offen sein und bereit sein, auch schwere Erfahrungen durchzumachen, die seine Werte in Frage stellen.

Im Zen-Buddhismus gibt es den «Anfänger-Geist». Dieser misstraut der Routine und ist bereit, «in bekannten Situationen das Unbekannte zu entdecken, im Einfachen das Schwierige, im Schwierigen das Wichtige. Das verleiht dem Leben Farbe und Tiefe.»

Ist es etwa diese Haltung, die sich in der «Emotionalen Intelligenz» (Goleman) niederschlägt? Diese wiegt für ein erfolgreiches Leben schwerer als alles intellektuelle Wissen. Einige Elemente:

- » ein positives Selbstbild
- » emotionale Selbstregulation
- » Selbstmotivation
- » Empathie
- » zwischenmenschliche Fähigkeiten

SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

In den USA wurde ein Curriculum für Schulen entwickelt, wie diese «Weisheitsfaktoren» vermittelt werden können. In dem Programm SEL (Social Emotional Learning), werden EQ-Werte im Rahmen eines «Responsive-Classroom» vermittelt.

Die Kinder werden bewusst angeleitet, sich für ihre Mitschüler zu interessieren und sich in sie einzufühlen (Empathie). Sie lernen Techniken der emotionalen Selbstregulation (unter Einbezug von Achtsamkeitsübungen) und sich selbst und ihre Gefühle besser wahrzunehmen. Und schließlich lernen sie Entscheidungen nicht einfach spontan zu treffen, sondern die Folgen ihrer Wahl zu bedenken und vor dem Entscheid «Tugenden» anzuwenden (etwa Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Fairness, Mitgefühl oder Mut).

Begleitstudien haben gezeigt, dass Kinder mit diesem Programm nicht nur sozial besser (weiser) werden, sondern auch bessere Lernerfolge vorweisen.

LERNEN DURCH LEBENSERFAHRUNG

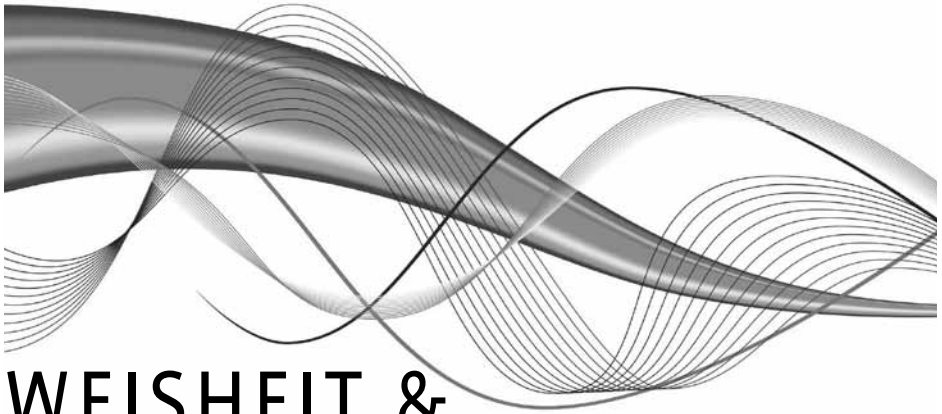
Obwohl das Alter nicht automatisch weise macht, so sammelt der Mensch doch im Verlauf seines Lebens Einsichten, die es ihm ermöglichen, aus Fehlern zu lernen und eine Frage im Kontext besser zu verstehen. Wenn eine Person lebenslang die Weisheitskompetenzen übt, so entsteht dadurch eine weise und gelassene Lebenserfahrung.

WEISHEITSKOMPETENZEN LASSEN SICH ERLERNEN

Die Arbeitsgruppe um Prof. M. Linden hat experimentell zeigen können, dass sich Weisheitskompetenzen im klinischen Setting lehren lassen. Durch das Training gelang es den Teilnehmenden deutlich besser, Konflikte zu lösen und das Leben zu bewältigen.



Bild: 123rf



WEISHEIT &

Lebenspraxis

Wenn Weisheit das Leben durchdringt, so berührt sie jeden wichtigen Ausdruck der menschlichen Existenz. Auf den folgenden Seiten werden nur einige wenige Themen angesprochen: Reden und Schweigen, Akzeptanz und Vergebung, Spannungsfelder aushalten, Partnerschaft und Weisheitskompetenzen, Leben mit unseren dunklen Seiten, Umgang mit Unsicherheit und Vergänglichkeit des Lebens, Gelassenheit und Achtsamkeit, Balance und Weisheit.

Reden ist Silber – Schweigen ist Gold

Unsere Sprache ist das wichtigste Element in der Prägung unseres Wesens, in den Beziehungen zu anderen Menschen, in der Gemeinschaft, im Vermitteln und Aufnehmen von Wissen. Ohne die Sprache verkümmert die menschliche Seele – wir brauchen das Reden, um uns auszudrücken und wir brauchen die Resonanz durch das Reden anderer Menschen.

Und doch kann Reden nicht nur heilen, sondern auch verletzen. Diese Weisheit findet sich in vielen Kulturen. «Wer unvorsichtig herausfährt mit Worten, sticht wie ein Schwert; aber die Zunge der Weisen bringt Heilung.» (Sprüche 12,18).

«Eine versöhnliche Antwort
kühlt den Zorn ab, ein
verletzendes Wort heizt ihn an.»

SPRÜCHE 15,1

Der griechische Philosoph Plutarch sagte einmal: «Zur rechten Zeit zu schweigen, ist ein Zeichen von Weisheit und besser als alles Reden. – Noch nie hat es einen gereut, geschwiegen, wohl aber viele geredet zu haben. Das Verschwiegene kann man immer noch ausplaudern, es ist aber unmöglich, das Gesagte wieder zurückzunehmen.»

«Wer nicht zu schweigen
weiß, der weiß auch nicht zu
reden.» SENECA

Ein gedrängter Redefluss ist oft ein Zeichen innerer Unruhe, die den Zustand der Seele widerspiegelt. Und doch ist unsere Kultur geprägt von ständiger Berieselung mit Worten und Musik. Gesellschaft und Politik lechzen nach immer neuen Worten und Statements. Und doch bleibt oft trotz der Vielzahl der Worte eine tiefe Leere.

ORTE DER STILLE - HEILSAME WORTE

Weise Menschen sehnen sich nach Stille und suchen sie an **Orten der Stille**: in den Bergen, an einem einsamen Ufer, in der Wüste, aber auch in Räumen des Schweigens wie sie eine Bibliothek oder ein Kloster anbieten kann.

Oftmals ist erst aus dieser Erfahrung der Stille und der Kontemplation ein neues starkes Wort möglich, das andern Menschen den Weg weisen kann. Dieses Reden kann dann vielleicht begleitet sein von einem Gebet, etwa « ... und wenn in meinem Amt ich reden soll und muss, so gib den Worten Kraft und Nachdruck ohn' Verdruss!» (aus einem Kirchenlied). Gerade in der Politik und in Führungsaufgaben ist der richtige Ton, das richtige Wort entscheidend.



ORTE DER STILLE

Weisheitskompetenz Akzeptanz und Vergebung

Die Begriffe «Akzeptanz» und «Vergabung» scheinen auf den ersten Blick eher der Seelsorge als der Psychotherapie entlehnt. Und doch haben sie in den letzten Jahren überraschend Aufmerksamkeit errungen.

AKZEPTANZ OHNE FATALISMUS

Das Leben ist oft hart, und viele Erfahrungen lassen sich nicht mehr verändern. Wie kann man sie dennoch bewältigen? Eine wesentliche Weisheitskompetenz liegt in der Annahme des Unabänderlichen. Dies ist die Grundlage der «Acceptance and Commitment Therapy (ACT)».

Das Ziel ist ein reiches und ein erfülltes Leben TROTZ Unvollkommenheit, Schmerz und Leiden, die existentiell und unausweichlich zu unserem Leben gehören.

BEISPIEL

Edith Wolf-Hunkeler ist seit einem Unfall gelähmt. Nach einer langen Phase der Auflehnung beginnt sie mit Behindertensport und siegt mehrfach bei den Paralympics. Ihr Strahlen motiviert viele Menschen im Rollstuhl. Sie engagiert sich für Kinder in Not und besucht Entwicklungsprojekte von World Vision. Aus der Akzeptanz ist werteorientiertes Handeln geworden.

Menschliches Leiden entsteht oft durch den Versuch, seelischen Schmerz zu vermeiden. Krampfhaftes Korrigieren hilft aber nicht. Der Titel eines populären Buches von R. Harris lautet: «Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei.»

Erreicht wird diese Akzeptanz durch eine bewusste Neu-Bewertung der Erfahrungen, unterstützt durch Gelassenheit, die durch Achtsamkeit und innere Stille erreicht wird.

WERTE-ORIENTIERUNG

Doch dies darf nicht als Fatalismus und pas-

sives Erdulden von Leid verstanden werden. Die zweite Strategie ist: Klären, was wirklich wichtig und bedeutsam ist – also Werte erkennen und bewusst leben. Diese Werte (vgl. S. 20) sollen anleiten, inspirieren und motivieren, um das Leben zu verbessern.

VERGEBUNG ALS WEISHEITSKOMPETENZ

Wenn M. Linden von «Perspektivwechsel» spricht, so kann dies auch bedeuten, das empfundene Unrecht abzulegen und eine andere Grundhaltung für eine Person zu entwickeln. «Vergabung ist die bewusste Entscheidung eine zwischenmenschliche Beziehung wieder aufzunehmen, die von Groll und Verletzung überschattet war. Starke negative Gefühle zu überwinden ist dabei zentral.» so lautet eine psychologische Definition. Vergabung erfordert Einfühlung und letztlich auch die Bereitschaft, eine alte Last abzulegen, um frei zu werden, die Zukunft besser zu gestalten.

GEHEILTE BEZIEHUNGEN

Vergabung ist heute nicht mehr nur eine christliche Tugend (obwohl sie vom christlichen Glauben besonders geprägt sein kann), sondern auch eine psychologisch untersuchte Form von erneuerten Beziehungen. Der Spannungsbogen ist weit: Wir vergaben etwa eine Beleidigung durch eine andere Person (wenn diese das bereut!). Das Leben ist schlichtweg leichter, wenn man Unrecht vergibt.

Vergabung und Versöhnung haben aber auch eine zentrale Rolle im nationalen Erneuerungsprozess von Südafrika gespielt und in diesem zerrissenen Land einen blutigen Bürgerkrieg beendet. Wesentlich war dabei das Vorbild von Nelson Mandela, der nicht ohne Grund zu den bewunderten Weisen dieser Welt zählt.

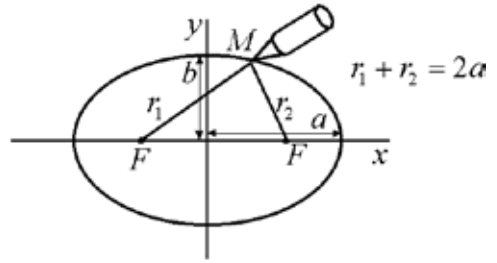


Bild: Internet

Spannungsfelder aushalten!

Jede grosse Lebenswahrheit lebt aus einem Spannungsfeld von (mindestens) zwei Brennpunkten (DIALEKTIK). Der Mensch neigt dazu, jeweils nur eine Wahrheit zu sehen (und damit andere Aspekte abzulehnen) – das Leben aber ist komplexer, vergleichbar einer Ellipse: Die ovale Form einer Ellipse baut sich mathematisch aus zwei Brennpunkten auf. Jeder Punkt auf der Ellipse definiert sich durch den Abstand von diesen Punkten, und die Summe ist immer gleich groß.

Im übertragenen Sinne bedeutet dies: In den meisten Fällen gibt es nicht eine einzige Wahrheit, sondern mindestens zwei scheinbar gegensätzliche Standpunkte. Der weise Mensch



ist in der Lage, diese Spannung auszuhalten. In der Fachsprache wird diese Haltung als «Welterelativismus» bezeichnet.

Dies bedeutet nicht das beliebige Verzicht auf einen grundlegenden Wertekompass, sondern die würdigende Betrachtung anderer Meinungen. Wenn dies in einfühlsamer und offener Form geschieht, dann entsteht ein neuer Zugang zu einer Sachfrage, aber auch zum Herzen anderer Menschen. **Der weise Mensch kann leidenschaftlich eine Meinung vertreten, aber auch nachdenklich einen gegensätzlichen Standpunkt aufnehmen und würdigen.** Oft gelingt erst dadurch der Brückenschlag, der dann neue weise Einsichten ermöglicht.

DAS LEBEN IST SCHÖN	vs.	DAS LEBEN IST HART
Liebe	vs.	Ablehnung
Einfühlung	vs.	Distanz
Heimat	vs.	Aufbruch
Stillsein	vs.	Kämpfen



«Weisheit lebt aus dem Spannungsfeld von Leidenschaft und Gelassenheit.»

MARTIN SCHLESKE ÜBER DEN KLANG EINER GUTEN GEIGE

Der Münchner Geigenbauer Martin Schleske beschreibt eindringlich seine Arbeit mit dem Holz, aus dem eine Geige entsteht. Sie wird ihm zum Gleichnis für den Menschen. Nur die Verbindung von ursprünglicher Faserung und der Bearbeitung durch den Geigenbauer schafft den richtigen Klangraum.

Weisheit in der Paarberatung

KONFLIKTLÖSUNG IM KONTEXT

Eine Zweierbeziehung erfordert ein subtiles Gleichgewicht von Nähe und Distanz, von Anpassung und Eigenständigkeit, von Sorge um den andern und Erwartungen für sich selbst. Diese Spannungsfelder führen unweigerlich zu Situationen, wo Weisheit erforderlich ist, die alle Eigenschaften in sich trägt, die bisher in diesem Text beschrieben wurden.

WIR-VERWIRKLICHUNG

Aus zwei Personen wird eine «neue Ehe-Person», ein «Wir». Partnerschaft ist die Kunst gemeinsamen Wachsens. Im Vordergrund der Interessen steht nicht mehr die «Selbstverwirklichung», sondern die «Wir-Verwirklichung» (Bodenmann). Die «Ehe-Person» ist ein Konstrukt gemeinsamer Ziele, Werte, Ideale (geformt aus zwei mehr oder weniger unterschiedlichen Traditionen), dann aber auch das, was gemeinsam erlebt, erlitten, erstritten und gebildet wird, z.B. die gemeinsamen Kinder. Eine Paartherapie bzw. -beratung fokussiert vor allem auf die Bedürfnisse und Bedingungen dieser dritten Person und nicht in erster Linie auf die einer oder beider Beteiligten.

WEISHEITSKOMPETENZEN

Die von M. Linden zusammengestellten Weisheitskompetenzen (vgl. S. 29) erhalten hier eine besondere Bedeutung. Einige Beispiele:

- » **Kontextualismus:** in Bezug auf das Budget. Ich kenne unsere Ausgaben und unser Einkommen. Wir passen unsere Wünsche an.
- » **Werterelativismus:** Beide Partner kommen von einem unterschiedlichen Hintergrund. Sie brauchen Bereitschaft, die bisherigen Werte in Frage zu stellen und gemeinsam neue Werte zu entwickeln.
- » **Emotionswahrnehmung:** Sie spürt, wie die Wut hochkommt, wenn er sie nicht ausreden lässt. Wie kann sie von ihm ein an-

deres Verhalten einfordern?

- » **Empathie:** Er ist bereit, ihre Gefühle ernst zu nehmen und realisiert, dass er sie mit seinem Verhalten verletzt hat.
- » **Perspektivenwechsel:** der Partner versetzt sich in die andere Person, ihre Geschichte, ihre Erlebnisse und gewinnt damit eine neue Sichtweise.
- » **Selbstdistanz:** das Paar stellt gemeinsame Ziele höher als eigene Interessen.

«Gebt einander eure Herzen ... und steht beieinander, aber steht einander nicht zu nah ... die Eiche und die Zypresse wachsen nicht im gegenseitigen Schatten!»

KHALIL GIBRAN



Die dunkle Seite des Mondes



In der christlichen Tradition kommen noch drei Tugenden hinzu, nämlich Glaube, Liebe und Hoffnung.

Sind diese Tugenden ausreichend, um das Ausleben des Schattens zu verhindern? Aristoteles gibt eine überraschende Antwort: «Die Tugend ist eine Haltung der Entscheidung, begründet in der Mitte in Bezug auf uns, einer Mitte, die durch Vernunft bestimmt wird und danach, wie sie der Verständige bestimmen würde.» Konkret: Der Mensch muss seinen Willen und seine Vernunft einsetzen, um dem Drängen des Schattens zu begegnen.

Der weise Mensch kennt auch seine Schwachstellen, seinen «Schatten» (C.G. Jung). Nicht selten ist da eine grosse Angst oder eine tiefe Verzweiflung über die eigene Unzulänglichkeit, die eigene «Sündhaftigkeit», die negativen Anteile sich selbst, die man bei andern so oft kritisiert und ablehnt.

Da sind etwa unangebrachte Strebungen der Sehnsucht nach Bedeutung und Beachtung, geächtete sexuelle Ausdrucksformen oder der Hang zu Habsucht und finanzieller Unehrlichkeit. Sie alle würden die Integrität, ja sogar die Existenz einer Person zerstören, wenn sie ausgelebt und öffentlich bekannt würden. Die Ethik unserer medien-gesteuerten Gesellschaft bringt oftmals einen Menschen an den Pranger, selbst wenn er selber derartige Neigungen als privat betrachtet.

Die weise Person stellt sich ihren dunklen Begierden. Sie findet Wege, diese ganz zu vermeiden, oder sie bereinigt ihr Verhalten, nachdem es zu einer Grenzverletzung gekommen ist.

Die Philosophen des Altertums haben den negativen Strebungen die «Tugenden» sozusagen als Schutzwall gegenüber gestellt:

- » Tapferkeit
- » Gerechtigkeit
- » Besonnenheit oder Mäßigung
- » Klugheit (oder Urteilsvermögen)

«Um weise zu werden,
musst du den wilden Hun-
den zuhören, die in deinem
Keller bellen.» FRIEDRICH NIETZSCHE

In der Auseinandersetzung mit den eigenen destruktiven Tendenzen lohnt es sich sicher, diese mit einer Therapeutin oder mit einem Seelsorger zu besprechen. Nur schon die Offenlegung und die nüchterne Besprechung möglicher Folgen kann helfen, richtige Entscheidungen zu treffen. Ist es zu einem Ereignis gekommen, so kann die Beichte (seelsorglich oder therapeutisch) ein wesentlicher Schritt zur Bewältigung von Versagen und Beschämung werden.

Die Akzeptanz des Schattens macht uns weiser, denn sie zeigt uns unsere Begrenztheit, und diese Bescheidenheit / Demut wiederum ist ein wesentlicher Bestandteil von Weisheit.

BUCHEMPFEHLUNG

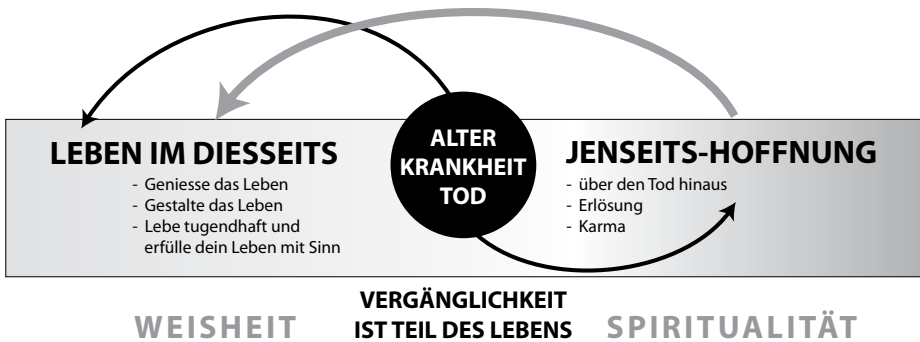
Verena Kast: Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft. DTV.

Vergänglichkeit und Weisheit

Keine Erfahrung prägt Weisheit stärker als die ultimativen Erfahrungen der Vergänglichkeit, der Schwachheit, der Krankheit und der Todesnähe. In den Psalmen ist zu lesen: «Herr lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden» (Psalm 90,12). Diese Einsicht prägt auch den Buddhismus.

Der amerikanische Mönch Larry Rosenberg beschreibt die existenzielle Verwobenheit mit Vergänglichkeit, Alter, Krankheit und Tod. Seine Schlussfolgerung: Dies ist kein Grund zur Verzweiflung, sondern eine Einladung, das Leben intensiv zu leben.

Leiden gehört zum Leben – doch was bedeu-



BEISPIEL

Wie begegne ich einem Menschen mit einem schweren Leiden (etwa HIV, oder chronische Schizophrenie oder schwere Körperbehinderung), bei dem ich weiss, dass es nie mehr geheilt wird, nie mehr besser wird? Ist es nicht zynisch zu sagen «Leiden gehört zum Leben»?

Und dennoch gibt es bei Menschen mit schwerem Leiden nicht nur den Aspekt des Leidens, sondern auch die individuelle Erfahrung des Lebens, die in kleinen Alltagssituationen immer wieder Hoffnung gibt. So staunen wir, wie Menschen lernen können, selbst eine schwere Krankheit in ihr Leben und in ihre Existenz zu integrieren. Das ist Lebensweisheit.

(aus einem Dialog mit einer Psychotherapeutin über Weisheit)

«Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden.»

PSALM 90,12

tet das für die Gestaltung unseres Lebens? Wie beeinflusst es unsere Perspektiven, unsere Hoffnungen, unsere Gesamtschau der Lebensaufgaben? Während die buddhistische Weisheit das gegenwärtige Leben und den Kreislauf des Karma betont, schöpft christliche Spiritualität eine wichtige Motivation für die Gegenwart aus der Hoffnung über den Tod hinaus.

* Rosenberg L.: «Living in the light of death. On the art of being truly alive.» Shambala.

GEBET: Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

Antoine de Saint-Exupéry

*Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte...
Mach mich griffsicher in der richtigen Zeiteinteilung.
Schenke mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,
was erstrangig und was zweitrangig ist.
Ich bitte um die Kraft für Zucht und Maß, dass ich nicht
durch das Leben rutsche, sondern den Tageslauf vernünftig ein-
teile, auf Lichtblicke und Höhepunkte achte und wenigstens hin
und wieder Zeit finde für einen kulturellen Genuss.*

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben
alles glatt gehen. Schenke mir die ernüchternde Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.*

*Erinnere mich daran,
dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.
Schick mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat,
mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.*

*Gib mir das tägliche Brot für Leib und Seele,
eine Geste deiner Liebe, ein freundliches Echo und
hin und wieder das Erlebnis, dass ich gebraucht werde.*

*Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man
nichts tut. Gib mir, dass ich warten kann.*

*Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen.
Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche.*

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte !

Auszüge aus dem klas-
sischen Gebet von Anto-
ine de Saint Exupery.
Der vollständige Text fin-
det sich im Internet.

Gelassenheit und Achtsamkeit in unserer Existenz

«Durch Leichtfertigkeit verliert
man die Wurzeln,
durch Unruhe die Übersicht.»

KONFUZIUS

Klares Denken und weise Entscheidungen in der Lebensführung werden gehemmt durch die innere Unruhe, die so oft Kennzeichen der menschlichen Existenz zu sein scheint. Wenn Menschen Rat bei einem «Weisen» suchen, sei dies in der Seelsorge oder in der Psychotherapie, so liegt die Antriebsfeder meist in Ängsten, Sorgen, Selbstzweifeln und negativen Gedanken. Nichts suchen Ratsuchende mehr als Frieden für ihre Seele.

Während in früheren Jahren Autosuggestion und Entspannungsübungen die therapeutischen Zugänge prägten, hat sich in den letzten Jahren das Konzept der Achtsamkeit als wesentliche Technik für Gelassenheit, Distanzierung und innere Ruhe etabliert.

Achtsamkeitsmeditation wird in Psychotherapie und Psychosomatik eingesetzt, um einen besseren Umgang mit Schmerzen und Krankheit zu erlernen. Achtsamkeits-Übungen können zum hilfreichen Ritual werden, das Gelassenheit vermittelt. Da ergibt sich eine Schnittstelle zur Spiritualität, die allerdings ganz unterschiedlich gefüllt werden kann. Buddhistische Konzepte betonen die Entleerung des Geistes durch Konzentration auf den Atem und das Körpergefühl. Als Psychotechnik liegt der Schwerpunkt auf Selbstwahrnehmung, Wohlbefinden und Naturverbundenheit.

Innere Stille und Kontemplation kann aber auch im christlichen Kontext umgesetzt werden, wobei hier durch das Gebet noch stärker der Bezug zu Gottes Leitung, Weisheit und Fürsorge hergestellt wird.

Aus dem Gottesbezug wächst eine verstärkte Handlungsorientierung; Die inspirierte Gelassenheit gibt im Idealfall die Weisheit und Energie, Beziehungen in Verantwortung zu gestalten.

«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



Balance der Weisheit in der Therapie



SICH EINFÜHLEN IN ANDERE - SICH ABGRENZEN

Die weise Therapeutin lässt sich hineinnehmen in die Sehnsucht der Menschen, die ihr anvertraut sind und lässt sich berühren von ihrem Schmerz. Dennoch versucht sie in ihrem Denken klar zu bleiben und das Ganze im Auge zu behalten.

Obwohl sie oft erfasst ist von der Dringlichkeit der Anliegen, bleibt sie gelassen.

Obwohl sie versucht, Kraft und Hoffnung zu vermitteln, lässt sie auch existenzielle Zweifel zu.

Der weise Mensch folgt seinem Gewissen, auch wenn das politische Klima (die Volksmeinung, der Zeitgeist) in eine andere Richtung bläst.

Muss ein weiser Mensch immer sanftmütig sein, alles verstehend, alles akzeptierend? Nein, er darf, ja muss auch Grenzen setzen, Grenzen für sich selbst, aber auch Grenzen für andere (doch immer das Wohl der ratsuchenden Person im Auge).

GLEICHNIS GEIGENBAU

Der Münchner Geigenbauer Martin Schleske erzählt von seiner kreativen Arbeit, die vom urwüchsigen Holz im dunklen Wald bis hin zum Klangzauber der Geige im magischen Licht des

«Weisheit wird dem Leben gerecht. Sie achtet das Gewordene und sieht das werdende in seinen Möglichkeiten.»

DER GEIGENBAUER MARTIN SCHLESKE

Orchestersaals führt.

Das ursprünglich gewachsene Holz in seinen «Abhölzigkeiten» vergleicht er mit den schicksalhaft verlaufenden Lebenslinien der menschlichen Existenz.

Wir alle sind durch die Erfahrungen unseres Lebens geformt und geprägt, wie die Bäume, deren Holz einst einer Geige ihren Klang geben.

Manche «Abhölzigkeiten» haben sich schon früh in unserem «Faserverlauf» des Lebens gebildet, ja sie sind vielleicht schon genetisch angelegt. Andere «Verkrümmungen» sind im rauen Wechselspiel von Stürmen, Eis und Hagel (also den Widrigkeiten des Lebens) ganz allmählich gewachsen und lassen sich nicht mehr rückgängig machen, sie gehören zu unserem Leben.

Zehn Fragen zu Ihrer Weisheitskompetenz

- 1. Welche Personen sind mir ein Vorbild an Weisheit? Was möchte ich von ihnen lernen?**
- 2. Was bestimmt meine Beziehungen? Ist es mir ein Anliegen, mich bei Konflikten auch in die Beweggründe des andern einzufühlen? Nehme ich mir Zeit für den Austausch mit andern Menschen?**
- 3. Wie gehe ich mit den Dingen und Ereignissen um, die ich nicht verstehe? Urteile und verurteile ich, oder suche ich zu verstehen? Kann ich akzeptieren, dass ich Manches nicht verstehe?**
- 4. Wie gehe ich mit den Spannungsfeldern in mir selbst um? Kann ich meinen Schatten annehmen und kenne ich Wege, meine Schwächen zu bewältigen?**
- 5. Was hilft mir, die Welt um mich herum einzuordnen? Was bestimmt mein Lesen, mein Hören, meinen Medienkonsum? Oberflächliche News, Zeitgeist, Trends und Trash – oder Texte, die mich zum Nachdenken anregen? Bin ich lernbereit und offen für Neues?**
- 6. Was bestimmt meine Prioritäten? Lasse ich mich von Alltagspflichten und digitalen Taktgebern hetzen oder nehme ich mir Zeit für das, was mir wirklich wichtig ist?**
- 7. Welche Überlegungen leiten mich bei wichtigen Entscheiden? Berücksichtige ich, wie sie sich auf die Menschen in meinem Umfeld auswirken? Und welches sind die Folgen auf lange Sicht (Nachhaltigkeit)?**
- 8. Was hilft mir, mich nicht zu sehr um meine eigenen Probleme zu drehen? Bin ich mir meiner Vergänglichkeit bewusst? Wie kann ich Bescheidenheit zeigen und doch innerlich um meinen Wert und meine Wurzeln wissen?**
- 9. Welcher Kompass bestimmt mein Handeln? Welche Werte lebe ich im Alltag? Wie kann ich andern Raum geben? Auf welche Weise suche ich konkret das Wohl der Menschen und der Welt?**
- 10. Wie steht es mit meiner Balance von Aktivität und Stille? Gibt es Momente, in denen ich innehalte und auf die verborgene Stimme höre? Lasse ich mich berühren von Schönheit in Musik, Kunst und Natur? Welche Erfahrungen geben mir das Gefühl der Verbundenheit mit Gott?**

Literatur

Die folgenden Bücher enthalten weitere Informationen zur Thematik dieses Arbeitsheftes. Im Rahmen der knappen Übersicht ist es jedoch nicht möglich, alle Aspekte ausreichend zu beleuchten.

Baumann K. und Linden M.:

Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie: Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen. Pabst.

Berndt C.: Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. dtv.

Gibran Kh.: Der Prophet. Herder.

Harris R.: ACT leichtgemacht. Ein grundlegender Leitfaden für die Praxis der Acceptance und Commitment Therapie. Arbor.

Harris R.: Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei. Kösel.

Kabat-Zinn J.: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den fugen geratenen Welt. Arbor.

Kast V.: Der Schatten in uns: Die subversive Lebenskraft. dtv.

Längle A.: Lehrbuch zur Existenzanalyse: Grundlagen. Wien, facultas.wuv.

Maio G.: Ärztliches Heilen als industrieller Prozess? Praxis Palliative Care 18:20-25.

Maio G.: Mittelpunkt Mensch. Ethik in der Medizin. Ein Lehrbuch. Schattauer.

Noyon A. & Heidenreich Th.: Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung. Weinheim: Beltz.

Panikkar R.: Der Weisheit eine Wohnung bereiten. Kösel.

Schleim S.: Die Neurogesellschaft. Wie die Hirnforschung Recht und Moral herausfordert. Hannover: Heise-Verlag.

Schmid W.: Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Insel.

Scobel G.: Weisheit – Über das, was uns fehlt. Dumont.

Seligman M.: Flourish – Wie Menschen aufblühen: Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel.

Staudinger U.M. Smith J. und Baltes P.B.: Handbuch zur Erfassung von weisheitsbezogenen Wissen. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Berlin. Download vom Internet möglich.

Sternberg R.J. & Jordan J.: A Handbook of Wisdom. Psychological Perspectives. Cambridge.

Vorländer W.: Weisheit für Vielbeschäftigte. Neufeld Verlag.

Internet-Ressourcen

www.matrixwissen.de

www.wisdompage.com

www.wisdomresearch.org

Eine Fülle von Informationen und Buchrezensionen zum Thema Weisheit. Hier ist auch ein Gratislehrgang zum Erwerb von Weisheit abrufbar (Wisdom 101).

Ein Test für Weisheit: findet sich im Netz.

Schlagnote: Test - Weisheit - GEO



Google™

ALLGEMEINER HINWEIS:

Unter der Adresse www.google.de können Sie jedes Schlagwort im Netz finden.

REIHE «PSYCHIATRIE & SEELSORGE»

- ▶ **Angst verstehen und bewältigen**
- ▶ **Borderline – Diagnose, Therapie, Seelsorge**
- ▶ **Stress und Burnout**
- ▶ **Depression verstehen und bewältigen**
- ▶ **Schizophrenie – Diagnose, Therapie, Seelsorge**
- ▶ **Der sensible Mensch und seine Lebensnöte**
- ▶ **Alternativmedizin, Psyche und Glaube**
- ▶ **Psychosomatik**
- ▶ **Schlafen und Träumen**
- ▶ **Zwang und Zweifel**
- ▶ **Internetsucht**
- ▶ **Trauma – Die Wunden der Gewalt**



In der Heftreihe «Psychiatrie und Seelsorge» werden einzelne Themen umfassend und doch in knapper Form dargestellt. Auf wenigen Seiten finden sich die wesentlichsten Informationen über Häufigkeit, Ursachen, Entstehungsformen und Behandlungsmöglichkeiten der einzelnen Störungen. Zudem wird eine Übersicht über weiterführende Literatur gegeben. Bestellung: www.seminare-ps.net

A YouTube channel banner with a dark blue, geometric, low-poly background. On the left is the YouTube logo. To its right, the text 'Samuel Pfeifer' is written in a large, white, sans-serif font, and below it, 'Psychotherapie & Religion' is written in a slightly smaller, white, sans-serif font.

https://www.youtube.com/channel/UCcEi_O8a07uBq7YV9qNbg_w

AUS DEM INHALT

Wir wünschen sie unseren Patienten und wir wünschen sie uns selbst – Weisheit. Fachwissen ist zwar wichtig in der Psychotherapie. Doch da ist eine grundlegende Essenz, die sich nicht so einfach erlernen läßt, und die dennoch immer wichtiger wird: Weisheit. Was aber ist eigentlich Weisheit? Neue Konzepte in der Psychotherapie wagen diesen «uralten» Begriff wieder neu zu entschlüsseln. Das Seminarheft vermittelt Konzepte und regt an zum Gespräch.

AUS DEM INHALT:

● Sehnsucht nach Weisheit ● Geschichte des Begriffs ● Torheit – das Gegenteil von Weisheit ● Definitionen der Weisheit ● Psychologische Forschungen zum Weisheitsbegriff ● Welche Rolle spielt das Alter? ● Messung von Weisheit ● Eine dreidimensionale Theorie der Weisheit ● Ein Test für Weisheit ● Empathie, Kontextualität, Zeitperspektive, Werte ● Glücksforschung – das gelingende Leben ● Resilienz als Weisheitskompetenz ● Selbstwahrnehmung – Reflexion ● Psychotherapie und Weisheitsforschung ● Therapeutische Faktoren ● Zehn Weisheitskompetenzen (nach M. Linden) ● Kann man Weisheit erlernen? ● Reden ist Silber – Schweigen ist Gold ● Akzeptanz und Vergebung ● Spannungsfelder aushalten ● Weisheit in der Paarberatung ● Die dunkle Seite des Mondes ● Vergänglichkeit und Weisheit ● Die Kunst der kleinen Schritte ● Gelassenheit und Achtsamkeit ● Balance der Weisheit in der Therapie ● Zehn Fragen zur Weisheitskompetenz.

DER AUTOR:

Dr. med. Samuel Pfeifer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik Sonnenhalde in Riehen bei Basel. Von 2015 - 2020 lehrte er als Professor für Psychiatrie, Psychotherapie und Spiritualität an der Evangelischen Hochschule in Marburg.

BEZUGSQUELLE:

Gratis-Download von der Website: www.seminare-ps.net

WWW.SEMINARE-PS.NET

ISBN 978-3-905709-32-2



9 783905 709322