

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

Hippokrates, Sokrates, Einstein und Co.

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

Inhalt:

Glück – uraltes, immer aktuelles Thema

Misstrauen Sie Patentrezepten! Prüfen Sie das Angebot!

Überblick: körperliche und mentale Entspannungsmethoden

Tipps für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

„Glücks-Management“ – Was kann man tun für sein Glück?

Einfache mentale Techniken für das individuelle „Glücks-Management“

Entspannung aus der Sicht der Biologie und Medizin

Entspannung, Sex und Glück – Macht Sex glücklich? - Impulse aus Forschung und Praxis

Entspannung, seelische Balance, Heil, Seelenheil aus der Sicht der Philosophie und Religion

Wie hängen Gesundheit, Glück und Weisheit zusammen?

Wer ist weise? - Ein historischer Überblick

Kann man Glück und Weisheit lernen?

Übungen zu Weisheit und Lebenskunst von der Antike bis heute

Ein bisschen weiser werden mit Albert Einstein

Übung zu Glück und Weisheit mit Grüßen vom Meisterdenker

Kleiner Nachschlag

Bibliografie

Die Autoren:

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

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

Seit vielen Jahren geben sie zusammen Seminare zum Thema.

Glück – uraltes, immer aktuelles Thema

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

(Albert Einstein)

Corona! Klimawandel! Katastrophen! Kriege! - Was ist Glück? Kann man es erreichen? Trotz Unglück? - Die Klassiker Aristoteles und Seneca haben die Frage gestellt, und unzählige andere große Geister, ob Konfuzius oder Lao Tse oder Buddha oder Einstein. Es ist eine uralte philosophische Frage. Die Pandemie zeigt uns wieder einmal, wie sehr unser individuelles Leben buchstäblich am seidenen Faden hängt. China und die EU demonstrieren uns, wie unterschiedliche Gesellschaften ganz verschieden mit Epidemien - und Menschen - umgehen. Trump-Amerika zeigte, wie ein vermeintlich solider Staat nur „mit viel Glück“ an der Katastrophe vorbeigeschrammt ist.

Glücks-Literatur hat Hochkonjunktur. Glücks-Ratgeber auf Papier, Tonträgern und digitalen Foren umwerben die Kundschaft. Sogar der Glücks-Index für Staaten ist seit Jahren ein Bestseller in den Medien.

Seit Jahren führen uns die skandinavischen Länder vor Augen, dass sie „Weltmeister im Glücklichsein“ sind. Warum? Diese Länder verfügen über sehr gute ökonomische, politische, soziale Rahmenbedingungen: Gleichberechtigung der Geschlechter, geringe Schere zwischen Arm und Reich, ökonomische Ressourcen, Zugang zu intakter Natur, hohes Bildungsniveau, soziale und demokratische Teilhabe etc..

Was macht glücklich? Was können wir tun fürs Glück? Wie sollen wir leben, um glücklich zu sein? Welche Gesellschaft wollen wir schaffen, um gesund und glücklich und sinnerfüllt zu leben? „Das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl“ – Schaffen wir das? **W i e** schaffen wir das?

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

Was kann man heute guten Gewissens sagen? Als kritische, unabhängige Experten auf unserem Gebiet versuchen wir hier einen Überblick.

Misstrauen Sie Patent-Rezepten! Prüfen Sie das Angebot!

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

Prüfen! Nicht alles glauben, was große Namen sagen! Kritisch bleiben! Glauben wir keinen Patentrezepten! Aufpassen! Selber denken!

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

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

Wir geben Ihnen hier einen möglichst objektiven, wissenschaftlich fundierten Einblick und Überblick. Es gibt physiologische, mentale, spirituelle Methoden. Unser Wunsch: S i e finden den jeweils für S i e passenden Weg für körperliches und mentales Wohlbefinden, und, im Idealfall, zum Glück.

Überblick: Körperliche und mentale Entspannungs-Methoden

Zum dauerhaften Wohlbefinden gehört die Fähigkeit, sich entspannen zu können. Manche Menschen lieben den dauerhaften Zustand der Ruhe, manche lieben den Kick der Abwechslung und Anspannung. In diesem Fall spricht man vom Eu-Stress, vom guten, glücklich machenden Stress. Er kann Hochgefühle erzeugen, und man spricht auch vom Flow-Zustand. Er liegt zwischen Unter- und Überforderung. Überforderung kann Stress verursachen, ebenso Unterforderung. Im Flow-Zustand erleben wir Freude und Glück.

Wir müssen also zunächst nachspüren: Welche Tätigkeit beglückt mich, tut mir gut, schenkt mir Erfüllung? Welche Tätigkeit erlebe ich als sinnvoll und sinnhaft? Der Koch, die Ärztin, die Chemie-Laborantin, der Mode-Designer, der PC Experte, die Architektin, der Musiker, die Sportlerin wird diesen Zustand anders definieren und erleben. Der eine Mensch freut sich, wenn er Neues schaffen kann, der andere, wenn er Bewährtes erhalten kann. Die Gynäkologin freut sich über die glückliche Geburt, die Palliativ-Medizinerin darüber, dass sie, trotz aller damit verbundenen Trauer, mithelfen konnte, dass ein Mensch ohne unnötige Schmerzen gut sterben konnte.

Auch unser Anspruchsniveau ist verschieden: Der eine ist glücklich, dass er die Anforderungen des Berufes gut erfüllen kann, der andere erhofft das Glück durch den nächsten internationalen Preis. Der eine ist froh, dass er nach fleißigem Üben endlich das Stück auf dem Klavier fehlerfrei spielen kann oder mit seiner Band oder in seiner Blaskapelle spielen kann, - der Komponist dagegen ist glücklich, wenn er das neue Werk vollendet hat. Der Spitzensportler ist glücklich mit Rekorden, der Hobby-Sportler freut sich über ein gutes Spiel in der Hobby-Gruppe.

Sich nicht überfordern! Sich nicht unterfordern! Beides erzeugt Stress. Wenn man sich seiner Aufgabe nicht gewachsen fühlt, bedeutet dies Stress. Ebenso, wenn man unterfordert ist, durch Arbeitslosigkeit, durch Arbeit unter den eigenen Möglichkeiten. Man kann ggf. im Freizeitbereich einen Ausgleich schaffen.

Im Zwischenbereich zwischen Über- und Unterforderung können wir bewusst für Freude, Glück und Erfüllung sorgen. Das ist unsere Aufgabe. Der erste deutsche Nobelpreisträger für Literatur, Paul Heyse, drückte es in einem Zweizeiler so aus:

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

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

Bewegungs-Typus, Ruhe-Typus, Misch-Typus

Wir können uns auf verschiedene Weisen entspannen. Manche Menschen entspannen sich leichter durch Methoden der Ruhe, andere durch Bewegung / Entladung, wieder andere können sich durch beide Wege entspannen. Eine gewichtige Rolle spielt das **Abwechslungsbedürfnis**. Wer den ganzen Tag über Arbeit brütet, findet Entspannung eher in Abwechslung, Bewegung, Gesellschaft. Wer einen stressigen Tag mit vielen Begegnungen hinter sich hat, sucht eher die Ruhe. Auch **persönliche Prägungen** spielen eine große Rolle. Wer in Kindheit und Jugend gerne Sport oder Musik gemacht hat oder viel gelesen hat, kann sich auch später damit meist gut entspannen.

Welchen Weg auch immer Sie wählen, ein wichtiger Faktor für das individuelle Wohlfühlen ist: Man muss selber herausfinden, was mir persönlich gut. Persönliche Prägungen spielen eine große Rolle, aber auch die eigene Reflexion darüber, ob ich mit meinen alten Prägungen glücklich werde, oder ob ich mir auch neue, andere Horizonte erarbeiten möchte.

Körperliche und mentale Entspannungsmethoden

Wenn Sie nichts suchen, weil Sie nichts brauchen, - bestens! Dieser Überblick ist gedacht für den Fall, dass Sie etwas suchen und sich orientieren wollen. Viele Menschen kommen entspannt durchs Leben auch ohne die skizzierten Methoden.

Wenn Sie beispielsweise gerne Musik machen oder hören, gerne gärtnern, wandern, bergsteigen, segeln, Sport treiben, malen, zeichnen, ein handwerkliches Hobby betreiben etc., - ja, dann entspannen Sie sich ohnehin bestens.

Wenn Sie aber auf der Suche sind nach körperlichen und / oder mentalen Entspannungsmethoden, dann ziehen Sie Nutzen aus diesem Überblick. Statt sich per Zufall zu irgendeinem Kurs anzumelden, überprüfen Sie lieber, ob Ihnen eine der Methoden besonders zusagt, allein durch diese Mini-Charakteristik. So können Sie eine bewusste Wahl treffen.

Autogenes Training

Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelte das so genannte AT. Er kombinierte Techniken der Hypnose und Selbstbeeinflussung mit möglichst einfach zu erlernenden Trainingselementen. Das AT ist eine weit verbreitete, gesetzlich anerkannte Psychotherapiemethode. Kurse werden von Fachleuten wie Ärzten und Psychotherapeuten angeboten mit dem Ziel, dass man später auch alleine das „Training für von innen heraus erzeugte Entspannung“ durchführen kann. Das AT sollte unabhängig vom kulturellen Umfeld oder der Weltanschauung anwendbar sein. Mit einfachen Sätzen beeinflusst man den Körper, z.B. „...die Arme sind ganz warm...die Beine sind ganz schwer... die Arme sind Beine sind schwer und warm... mein Atem geht ruhig und gleichmäßig...“ Wenn in der Peripherie Ruhe herrscht, so Schultz, dann kehrt auch im Geist Ruhe und Entspannung ein. Anwendung findet das AT, neben der Psychotherapie z.B. bei phobischen Störungen und psychosomatischen Erkrankungen, bei gesunden Menschen v.a. als Vorbeugung gegen Stress und Burnout, zur Leistungssteigerung beim Sport, beim Lernen etc.

Progressive Muskelentspannung

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

Biofeedback

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

Yoga - in vielen verschiedenen Formen

Joga oder Yoga, im Hinduismus und Sanskrit yoga Joch, Geschirr, Anspannung:

Hinwendung des Körpers zur Sammlung und Konzentration sowie Einswerden mit dem Bewusstsein und All-Bewusstsein. In Achtsamkeit praktizierte Atemübungen (Pranayama) und Körperstellungen (Yogasanas/Asanas) bewirken eine wohltuende Entspannungs-Reaktion.

Im Yoga gibt es viele traditionelle, esoterische und säkularisierte Formen. Manche Formen legen mehr Wert auf körperliche Übungen und Atemübungen, manche mehr auf geistige Konzentration. Manche legen Wert

auf Askese, andere nicht. Yoga-Formen des Westens integrieren oft viele Elemente: westl. Psychologie, physische Trainings, New-Age-Philosophie etc.

Achtsamkeits-Meditation

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

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

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

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

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

Meditation in verschiedenen Formen

von lat. meditari = nachdenken, nachsinnen, griech. medein = denken, sinnen,

evt. auch zusammenhängend mit lat med- = Mitte, also etwa: zur Mitte kommen.

Durch Achtsamkeit und Konzentration den Geist beruhigen und sammeln.

Auch: den Geist erweitern vom engen zum weiten und zum Allbewusstsein. Beschrieben oft als:

Frei sein von Gedanken, Stille, Leere, Einssein im Hier und Jetzt, Einssein mit allem, etc.

Der Name wird auch oft verwendet für Gedanken und Texte, die in die Tiefe gehen,

z.B. für Gefühlen und Gedanken, die man bei Bildern, Darstellungen, Texten, Gedichten, Musik etc. hat.

In Religionen findet man viele meditative Gebetsformen und Rituale.

Imaginative Verfahren

Hanscarl Leuner (1919-1996) entwickelte die so genannte Katathyme Imaginative Psychotherapie(KIP) bzw. das Katathyme Bilderleben (KB). Es verbindet Elemente der Tagtraum-Technik mit dem theoretischen Fundament der Psychoanalyse. Katathym, also aus dem Gefühl heraus, werden innere Bilder gesehen, erlebt und interpretiert. Auf der Basis von Tagträumen können Wesenszüge, Verhaltensweisen, Ressourcen , Motivationen, bewusste und unbewusste Konflikte behandelt werden. Phantasie-Reisen, Imaginationen, Visualisierungen können auch zur Entspannung eingesetzt werden. Sie sind mittlerweile oft Teil geworden von Entspannungsverfahren wie dem Autogenen Training oder Meditation.

Entspannung in Bewegung

Selbstständig übbare Methoden, die durch achtsame Bewegungen eine Entspannung bewirken.

Die Entspannungsreaktion ist kleiner als bei ruhender Haltung. Aber sie sind besonders geeignet

für Menschen, denen eine ruhende Haltung schwer fällt oder bei ruhender Haltung zu Schläfrigkeit neigen.

Qigong / Chigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungs- Konzentrations- und Meditationsform.

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

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

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

Focusing

lat. focus = Mittelpunkt, Brennpunkt. Der Psychotherapeut Eugene T. Gendlin entwickelte

„Focusing“ als „Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme“. Er erkannte: bedrohliches

geistig-seelisches Erleben ruft körperliche Reaktionen hervor: Angstschweiß, Beklemmung, stockender

Atem, weiche Knie etc. . Wenn man sich auf körperliche Empfindungen fokussiert (Innere Achtsamkeit)

und sie mit einem Focusing-erfahrenen Menschen bespricht, kann man sich selber helfen und so zur

seelischen Balance beitragen. Gendlin verzichtet bewusst auf medizinische und psychologische

Fachsprache.

Tipps für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

- Was kann man tun für sein Glück?

Sich wohlfühlen, sich gut fühlen, sich zufrieden und glücklich fühlen!

Dies ist ein viel umfassenderes Ziel als nur körperlich fit zu sein.

Hier haben wir einige Tipps zusammengefasst, die uns wichtig und wertvoll erscheinen.

Suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt und Ihnen gut tut.

10 Regeln für die ganzheitliche Gesundheit (Nach W. Correll)

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

Lachen!

Lachen ist gesund! Lachen ist Medizin! So sagt der Volksmund. Die Wissenschaft gibt ihm recht.

Die „Gelotologie“ bestätigt die wohltuende Wirkung des Lachens.

Der Arzt Madan Katarian erfand das Lach-Yoga: Mehrere Minuten lauthals lachen.

Der Luftaustausch im Leib erhöht sich. Mehr Sauerstoff kommt in die Organe.

Der Stoffwechsel wird angeregt. Im Gehirn werden Glückshormone (Endorphine) produziert.

Stresshormone (Adrenalin) werden reduziert. Schmerzempfindungen lassen nach.

Also: Lachen oder lustige Filme anschauen, Lustiges lesen oder sich sonstwie zum Lachen bringen!

Gesunde Ernährung ! Genügend Bewegung ! Gute Gedanken !

Gesunde Ernährung ist wichtig! Wenig Fleisch, viel Obst und Gemüse! Gönnen wir uns viel Bewegung!

Am besten in der Natur und in frischer Luft! Der Mensch ist (evolutionsbiologisch) ein „Lauftier“!

Wir sollten nach Möglichkeit mindestens 20-30 ' täglich in Bewegung sein. Dann baut der Körper Fett ab.

Wer sich bei der Arbeit nicht körperlich bewegt, sollte es durch Sport, strammen Spaziergang etc.

hereinholen. Es ist nachgewiesen: Wer 20' täglich läuft, fühlt sich besser und kreativer, gesünder und fitter.

Ulrich Strunz, Internist und Ironman-Triathlet, empfiehlt die **vier L** "leicht locker lächelnd laufen".

Minimalprogramm: wenigstens 3-7 ' Dauerlaufen auf der Stelle, z.B. gleich nach dem Aufstehen oder im Lauf des Tages, bei genügend Luft vor geöffnetem Fenster, auf dem Balkon, gerne auf einem kleinen Trampolin oder einem Teppich, das schon die Gelenke. Dabei tief durchatmen. Evtl. kombinieren mit den Tipps für psychische Fitness: Die vier L mit schöner Musik kombinieren. Die Musik, die Bewegung genießen. Nichts "müssen"! Gedanken der Freude und des Dankes pflegen, z.B. dass ich einen neuen Tag vor mir habe, dass ich mich frei bewegen kann, dass ich noch dazu Musik hören kann, Gedanken an liebe Menschen hegen und in Liebe an sie denken etc.. Ähnlich: Das Angebot der Bewegungstraining Methode Heigl (nicht verwandt mit dem Autor!) und das bekannte ganzheitliche Angebot der Fünf Säulen von Sebastian Kneipp, siehe www.heigln.de und www.kneipp.com.

Einfache mentale Techniken für das individuelle „Glücks-Management“

Schöne Augenblicke dankbar genießen

z.B. mit Freunden / lieben Menschen beisammen sein und Menschen mit schlechter Laune meiden, Bewegung, Sport, ein Hobby, Musik, Lachen, Entspannung genießen:
das Essen, Erfolgserlebnisse, ein freundliches Wort, ein Lächeln, den schönen Tag,
die schöne Aussicht, die Dusche, das Ausruhen auf dem Sofa oder im Liegestuhl,
den Spaß, das Schwitzen beim Sport, das gute Glas Wein, die Blumen, die Liebe...

Glücksmomente ritualisieren

z.B. den Guten-Morgen-Gruß, gemeinsames Essen, ein kurzes Dankgebet, das freundliche Grüßen etc..
"Alle guten Dinge sind 3!" : mit guten Gedanken aufstehen, mit guten Gedanken einschlafen,
mit guten Gedanken, zwischendrin immer wieder, meine Arbeit tun. Eine weitere Übung: 3 Minuten lang
Liebe spüren und senden... Wie macht man das, fragt man da mit Recht. Der XIV Dalai Lama antwortet:
Ganz einfach: In angenehmer Haltung an jemanden denken und sich dabei sagen: Ich spüre in mir Liebe. Ich
schicke meine guten Gedanken an... Ich schicke meine Liebe an...“ Wenn´s nur immer so einfach wäre!

"Ich-mag-mich-Meditation"

Als Meditation oder mentales Training: Mehrmals täglich dem Leben/dem Dasein danken,
dass ich da bin / den heutigen Tag erleben kann und das Beste daraus machen kann.
Ich denke daran, dass ich für andere wichtig bin, v.a. aber, dass ich um meiner selbst willen wertvoll bin;
Ich denke dankbar an meine Stärken, an Erfolge; ich lächle für mich selbst 1 Minute lang an.
Auch und gerade dann, wenn mir nicht zum Lachen zumute ist! -
Zweck: Die Muskeln beeinflussen die Nerven, die Physiognomie erzeugt Lustgefühl.
Die aktivierte Lachmuskulatur meldet über Nervenstränge zum Gehirn: "Gut drauf!", "Gut gelaunt!"
und beginnt die Endorphin-Produktion. Eine ähnliche Wirkung haben lachen, singen und pfeifen.

"Gute-Gedanken-Meditation"

Innehalten, sich etwas Zeit nehmen, und ganz bewusst an andere Menschen denken,
sich diese/n Menschen deutlich vor Augen führen, und dabei kann man still sagen:
"Ich schicke jetzt meine guten Gedanken an ...- Meine guten Gedanken sind jetzt bei ..."
Diese Form der Meditation des Mitmenschen schafft eine Aura des Wohlwollens,
Wohlbefinden und des Glücks im und um den Meditierenden.
Diese Methode kann ich anwenden bei vielen Routine-Arbeiten.
Ich kann sie verdrossen oder mürrisch tun, oder aber mit guten Gedanken,
z.B. an diejenigen Menschen, die von dieser Arbeit Nutzen haben...

"Minimal-Rezepte" fürs "Glücks-Management":

Eine amerikanische Studie hat ergeben: allein das regelmäßige bewusste Achten auf den Atem
führt zu besserem Wohlbefinden, zu gutem Schlaf etc.

Die Atemübung dauert nicht lange und man kann sie bei jeder Gelegenheit anwenden,
z.B. beim Ausruhen, Spaziergehen etc.. Schema:

1x ein - 1x aus, 2x ein - 2x aus, 3x ein - 3x aus, 4x ein - 4x aus; dann von vorn;
ein – aus, ein ein – aus aus, ein ein ein – aus aus aus, ein ein ein ein – aus aus aus aus etc.

Ein englischer Großversuch hat gezeigt: Wer sich an folgende fünf Punkte hielt,
fühlte sich mit größerer Wahrscheinlichkeit besser und glücklicher als die Kontrollgruppen:

1. Mindestens 30 Minuten körperliche oder sportliche Betätigung.
2. Ein Hobby pflegen, das erfüllt und Erfolgserlebnisse verspricht.
3. Jeden Morgen sich anlachen im Spiegel und dadurch die innere Einstellung beeinflussen.
4. Blaue Punkte an mehrere markante Stellen kleben, die uns immer wieder an eine positive Lebenseinstellung erinnern.
5. Ausreichend schlafen.

Entspannung aus der Sicht von Biologie und Medizin

Entspannungsmethoden / -Verfahren / -Techniken verfolgen das eine Ziel: die Entspannungsreaktion: Der Parasympathikus wird aktiviert, der Sympathikus geschwächt, der Muskeltonus verringert. Diese Reaktion wird als angenehm erlebt. Es verbessern sich dadurch Wohlbefinden, Zufriedenheit, Konzentrationsfähigkeit etc.. Nachgewiesene Wirksamkeit v.a. bei: Bluthochdruck, Asthma, Durchblutungsstörungen, koronare Herzerkrankungen, Kopfschmerzen vom Migräne- und Spannungstyp, Schlafstörungen, akute und chronische Schmerzen, sexuelle Funktionsstörungen, somatoforme Störungen.

Eine anthropologisch ausgerichtete, ganzheitliche Medizin sieht den Menschen aber nicht nur biologisch und physiologisch, sondern als Kulturwesen mit Körper, Geist und Seele.

Der Mensch sucht sein Glück auf verschiedene Weise: Körperlich, geistig und seelisch. Der Körper braucht Essen und Trinken, sucht Wärme, Schutz, sexuelle Befriedigung, und ebenso soziale Anerkennung, Wissen, Schönes in Handwerk, Kunst, Musik, Sinn in seinem Dasein und Tun.

„Glückshormone“ – so nennt der Volksmund die Botenstoffe oder Neurotransmitter, die in unserm Gehirn Glücksgefühle auslösen. Unser Körper kann sie selber herstellen, oder wir bedienen uns bestimmter Substanzen oder Drogen. Die wichtigsten körpereigenen „Drogen“ sind

a) **gesunde Ernährung** und b) **Bewegung**.

Richtige Ernährung ist das eine wichtige Mittel, wie wir dafür sorgen können, dass unser Körper körpereigene Drogen selber herstellen kann. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente wirken aktivierend auf Aminosäuren und Enzyme, und diese produzieren Glückshormone.

Serotonin beruhigt und fördert das Wohlbefinden.

Endorphine lindern Schmerzen, beruhigen und wirken euphorisierend.

Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin wirken stimmungsaufhellend und stressreduzierend.

Acetyl-Cholin lässt uns klar, scharf, genau denken.

Phenyl-Ethyl-Amin fördert Glücksgefühle. Es ist z.B. auch in Schokolade enthalten.

Bewegung ist das andere Mittel der Wahl, um Glückshormone selber herzustellen: Sport, Wandern, Radfahren, strammes Spaziergehen, Schwimmen, Nordic Walking, Schilanglaufen etc.. nach Möglichkeit an der frischen Luft. Evolutionsgeschichtlich ist ja der Mensch ein „Lauftier“. Seit ca. 300 000 Jahren gibt es den Homo Sapiens. Er lebte Jahrtausende lang als Jäger und Sammler. Typisch für ihn: Bewegung. Erst seit etwa 12000 Jahren ist er sesshaft geworden, Bauer und Städter. Der Körper des heutigen Homo Automobalicus oder Homo Computerensis ist aber weiterhin die eines Lauftiers. Körpereigene Endorphine schenken ihm beim Laufen „Glücksgefühle“.

Sex ist ein weiteres höchst probates Mittel der Wahl, um Glücksgefühle und Entspannungszustände hebeizuführen, es hat im weitesten Sinn ja auch mit Bewegung zu tun, - nur, es steht uns in unserer Kultur nicht so selbstverständlich zur Verfügung wie Essen und Trinken oder Bewegung, und auch nur höchst selten in frischer Luft und unter freiem Himmel! Dazu gleich mehr im nächsten Kapitel!

Sex und Glück – Macht Sex glücklich? – Impulse aus Forschung und Praxis

Menschen sind biologische und kulturelle Wesen. Als biologische Wesen sind wir Geschlechtswesen in irgendeiner Form: männlich, weiblich, hetero-, homo-, bi-, trans- oder wie auch immer.

Wir wissen heute, dass es nicht die eine Form und schon gar nicht die eine und einzig richtige Form der Sexualität und sexuelle Verhaltensweise gibt. Wir tun gut daran, die Verschiedenheit als Bereicherung anzusehen und nicht als Gefährdung oder Verfehlung.

Gemeinsam ist uns Menschen, dass es uns gut tut, Sexualität in einer uns angenehmen Form zu genießen. Das kann von Mensch zu Mensch verschieden sein in Qualität und Quantität. Unbestritten ist aber, dass sexuelle Erfüllung und Orgasmus-Fähigkeit zur Entspannung und zum Glück des Menschen beiträgt.

Der Orgasmus ist sozusagen die körpereigene Produktionsstätte für Glückshormone, von Oxytocin und Endorphinen.

Biologisch bringt der Orgasmus körperliche Entspannung und Wohlbefinden mit sich. Schön, dass unser Körper über dieses „Hausmittel“ verfügt, und schön, wenn man es mit einem geliebten Menschen teilen kann. Und wie praktisch, dass unser Körper selber etwas herstellen kann, um Glücksgefühle, Rausch und Ekstase zu haben, ohne andere beliebte und häufig dafür benutzte Hilfsmittel wie Alkohol und diverse Drogen zu benutzen! Ein Geschenk des Himmels, könnte man sagen!

Besorgniserregend ist, dass das ureigene „Hausmittel“ Sex gesellschaftlich oft diskriminiert wird. Sex wird in manchen Gesellschaften und religiösen Traditionen nur als Mittel der Fortpflanzung oder nur im Rahmen der Ehe als legitim angesehen. Dass es auch anders geht, zeigt der Blick auf die Religionen des frühen Hinduismus, des alten Ägypten, des antiken Griechenland.

Sicher, Sexualität muss vom Kulturwesen Menschen sinnvoll kanalisiert und „kultiviert“ werden. Aber nicht alle Regeln, die wir Menschen im Bereich Sexualität entwickelt haben, sind nützlich und sinnvoll. Manche sind ein Hindernis zur Weiterentwicklung einer friedlicheren und freieren Gesellschaft.

Regeln, Normen und Restriktionen der Sexualität haben sich in unserem Kulturkreis vorrangig durch männlich dominiertes Besitzdenken entwickelt. Unsere heutige gleichberechtigte Gesellschaft muss zeitgemäße Wertmaßstäbe und Richtlinien entwickeln. Zudem haben wir mittlerweile genügend Methoden zur Verhütung ungewünschter Schwangerschaften.

Dennoch müssen wir sinnvolle Regeln für geglückte Sexualität erarbeiten. Wir müssen sie entwickeln im konstruktiven Dialog aller Beteiligten, generationsübergreifend und kulturübergreifend.

Macht Sex glücklich? – Ja und nein. Geglückter Sex kann sehr zum Glück beitragen, dann nämlich, wenn er integriert ist in ein insgesamt sinn-erfülltes Leben. Dazu gehören gute Beziehungen, erfüllende Tätigkeit und so weiter. - Sex kann aber auch unglücklich machen, wenn er fehlt oder als nicht erfüllend empfunden wird, nicht zur Persönlichkeit passend erlebt wird oder gar mit Gewalt erlebt wird.

Es ist wichtig, dass man über das „lebenswichtige“ Thema Sex reden kann und dass man den richtigen Umgang damit einüben und lernen kann. Insofern können wir froh sein, dass unsere (westliche) Gesellschaft freier und offener geworden ist.

Extreme sind meist von Übel. Zwei Extreme finden wir besonders glücks-behindernd. Tabuisierung und Kriminalisierung auf der einen Seite, und Hyper-Sexualisierung auf der anderen Seite.

Das eine Extrem: Die restriktive Sexualmoral der meisten Religionen bringt vielen Menschen Qual und Sorge statt Orientierungshilfe. In unserer westlichen Kultur verursacht die katholische Kirche zusätzlich Nöte durch das Zwangszölibat. Es ist ein Gebot gegen die menschliche Natur. Wer es nicht halten kann, kommt in Gewissensnöte. Zwangs-Zölibatäre und Zölibats-Geschädigte sind keine idealen Seelsorger und Orientierungshelfer. Ebenso wenig kann ein Mensch, der keine Wünsche bezüglich Sexualität hat, ein idealer Gesprächspartner für „Normalos“ sein. Tragisch ist die Zahl all der vielen, die ihre unerfüllten sexuellen Wünsche mit Abhängigen und Kindern stillen, ob hetero- oder homosexuell. Die Prozessflut der Missbrauchsfälle macht überdeutlich, dass anachronistische Sexualmoral überwunden werden muss. Das Zwangszölibat ist spät im Verlauf der Kirchengeschichte entstanden und kann genau so gut wieder abgeschafft werden. Es verhindert Glück.

Das andere Extrem: Schrankenloser Pornokonsum mit Gewaltszenen bereits im jungen Alter kann für die Entwicklung reifer Sexualität im Erwachsenenalter ebenso hinderlich werden. Unrealistische Schönheitsideale und „Standhaftigkeits“-Ideale, das Vorgaukeln immerwährender sexueller Verfügbarkeit und unendlicher Geilheit führen zu falschen Vorstellungen und machen es schwer, eine reife, realistische Sexualität zu entwickeln. Es fehlt dann an Vorbildern für verantwortete, lustvolle, ja fröhliche Sexualität.

Es ist zu wünschen, dass wir als Individuen unser je richtiges, passendes Glück finden. Wir entwickeln es nur mit Hilfe einer offenen, freien, gewaltfreien Diskussion. In dieser Hinsicht hat unsere westliche Gesellschaft schon viel erreicht. Es ist aber immer Luft nach oben.

Entspannung, seelische Balance, Heil, Seelenheil aus Sicht der Philosophie und Religion

Seit der so genannten Achsenzeit der Weltgeschichte ca. 500 v.Chr. denkt der Mensch systematisch nach über sich, sein Tun, sein Handeln, sein Glück: Die griechische Philosophie, Gautama Buddha / Buddhismus, Lao Tse / Daoismus, Kung Fu Tse / Konfuzianismus, alttestamentliche Propheten, Zarathustra. Der Mensch entwickelt komplexe ethische Richtlinien für das richtige Handeln. Bekannte Beispiele:

METPON APISTON Metron ariston! Das richtige Maß!

MHAEN AGAN Meden agan! Nichts allzusehr / Nichts im Übermaß!

SECUNDUM NATURAM VIVERE Gemäß der Natur leben!

Wir finden seelische Balance, die so genannte Eutaraxia oder Euthymia

a) durch Nachdenken über das richtige Verhalten und b) das richtige Tun.

Bereits in der Antike wird betont, dass gutes Tun für andere wichtig ist.

Aber erst mit den beiden englischen Philosophen J.Bentham und J.S.Mill

wird ganz explizit das Glück aller Menschen als philosophische Maxime benannt:

„Das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl!“

Die praktischen Ratschläge für ein ethisch Leben des Individuums gehen also über zu Empfehlungen für ein ethisches fundiertes Zusammenleben in der Gesellschaft, ja für das Wohl der Menschheitsfamilie.

In neuerer Zeit weitet sich dieser Ansatz zu einer Ethik, die auch das Wohl des gesamten Ökosystems Erde ins Auge fasst, wie etwa in dem Titel des Philosophen Wilhelm Schmid „Ökologische Lebenskunst“. Der Mensch könne nur glücklich werden, wenn er besonnen, achtsam und lebensklug die Folgen seines Tuns auch vor künftigen Generationen verantwortet, und er plädiert für einen „neuen Imperativ der ökologischen Lebenskunst“, gemäß welcher der Mensch so handeln soll, dass er die Grundlagen der eigenen Existenz nicht ruiniert.

Mit der Weitung des Horizontes auf Menschheitsfamilie, Erde und Kosmos begegnen sich überraschender Weise Philosophie und Religion, wenngleich mit anderer Sprache und ohne dogmatischen Ballast. Der immer freigeistige und religionskritische Philosoph Bertrand Russell charakterisiert den glücklichen Menschen in einer Weise, die auch das Herz eines traditionell denkenden Gottesgelehrten der großen Religionen höher schlagen ließe; er würde lediglich noch ein paar Sprüche aus seiner jeweiligen Heiligen Schrift hinzufügen wollen.

„Der glückliche Mensch ist derjenige, der die Einheit seines Ichs zu wahren weiß, dessen Persönlichkeit weder in sich selbst gespalten, noch gegen die ganze Außenwelt feindlich gesinnt ist. Ein solcher Mensch fühlt sich als ein Bürger des Alls, der ohne Hemmung das Schauspiel, das es bietet, und die Freuden, die es schenkt, genießen kann - unbekümmert von dem Gedanken an den Tod, weil er sich von denen, die nach ihm sein werden, nicht wirklich getrennt fühlt. In solch inniger, naturbestimmter Vereinigung mit dem Strom des Lebens vollzieht sich die tiefste Beglückung, die wir finden können.“

(Bertrand Russell)

In ähnlicher Weise formuliert Albert Einstein, der Physiker, als Philosoph und Metaphysiker seine „entspannte Haltung“ in Bezug auf letzte Fragen:

Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle, Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht....Das Wissen um die Existenz des für uns Undurchdringlichen, der Manifestationen tiefster Vernunft und leuchtendster Schönheit, die unserer Vernunft nur in ihren primitivsten Formen zugänglich sind, dies Wissen und Fühlen macht wahre Religiosität aus; in diesem Sinne und nur in diesem gehöre ich zu den tief religiösen Menschen.

(Albert Einstein)

Schlagen wir nun eine Brücke zu den Religionen. Sie waren eher auf dieser Erde als die Philosophie: Den Hinduismus in seinen vielfältigen Formen gibt es seit etwa 5000 Jahren, seit etwa 3000 gibt es die erste bis heute durchgehende Schrift-Religion des Judentums, das Christentum besteht seit ca. 2000 Jahren, der Islam seit ca. 1400 Jahren.

Unser Leben ist fragil. Es ist immer auch geprägt von Gefährdung, Krankheit, Not und Tod. Religionen bieten seit Menschengedenken Trost, Heil, Heilung, versprechen Befreiung, Erlösung, Erleuchtung.

Es gibt sehr viel mehr Menschen auf der Erde, die sich Religionen und ihren jeweiligen Heiligen Schriften und Traditionen verbunden fühlen als einer Philosophie bzw. einer streng wissenschaftlich orientierten Weltansicht. Die Philosophie fühlt sich der Ratio verpflichtet, Religionen zumeist Heiligen Schriften oder zumindest heiligen Überlieferungen.

Aus philosophischer Sicht werden die meisten konkreten Ausformungen der Religionen als unwissenschaftliche oder vorwissenschaftliche Positionen beurteilt. Dennoch findet man auch hochreflektierte Positionen innerhalb verschiedener Religionen, die man auch als wissenschaftlich orientierter Mensch teilen kann.

Vielen Menschen tut es gut, in traditionellen Vorstellungen zu denken und zu fühlen: Gott / Götter / der Weltgeist / der ewige Logos / ewige Mächte regieren die Welt: streng / gerecht / fürsorglich / barmherzig / liebend etc.. - Es liegt im Schoße der Götter!“, so drückt es Homer aus. „Was Gott tut, das ist wohlgetan!“ so empfinden es traditionelle Christen. „Von guten Mächten wunderbar geborgen...“, so drückt es die moderne Theologie mit F.Bonhoeffer aus. „Es ist Kismet, von Allah vorherbestimmt!“, so sehen es die Muslime.

Gemeinsam ist den meisten Religionen, dass wir Menschen zwar mitwirken können und auch mitwirken sollen zum Heil von uns selbst und zum Glück anderer, dass wir aber letztlich unser Glück erst finden, wenn wir uns einer höheren Macht, einem höheren Gesetz verantwortlich fühlen. Berühmt ist der Satz des Theologen Augustinus: „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Dir.“

Allen Religionen ist gemeinsam: Man kann sich der höheren Macht oder den höheren Mächten nähern durch Gebete, Rituale, Opfer, Musik, durch Einhalten von jeweils verschieden interpretierten „gottgegebenen“ Geboten und Normen. Viele Menschen schöpfen daraus große Kraft. Sie hilft, die Anstrengungen des Lebens und vor allem seine schweren Phasen zu ertragen.

Viele wählen heute den Weg der **Inter-Religiosität**, suchen bewusst in vielerlei Formen und Traditionen eine Annäherung an das, was andere als „das Göttliche“ nennen, und dem man sich durch Gebete, Rituale, Musik, Kunst, guten Handlungen nähern kann. Sie sind überzeugt: Der Streit und Krieg der Religionen könne so überwunden werden. Der weise gewordene Mensch könne sich aussuchen, was er für richtig hält. Auch dies ist ein Akt von Befreiung, seelischen Wohlbefindens und Glücks.

Vielen Menschen tut es gut, sich von traditioneller Religion zu befreien. Denn Religion kann einengen, neurotisieren, zerstören. Dogmatische Religion birgt immer ein seelisches Risiko. Sie quält Individuen mehr als sie ihnen nützt. Religiöser Dogmatismus spaltet die Menschheit mehr als sie Menschen verbindet. Dann führt Religion zu Spaltung und Krieg statt zu Zugehörigkeit und Liebe. Vor allem für Menschen, die negative Erfahrungen gemacht haben - denken wir an die Missbrauchsoffer - ist die Distanzierung von traditioneller Religion ein Akt der Befreiung.

Ein weiterer Weg: Ja zu Religiosität, nein zu organisierter Religion. Bekanntestes Beispiel: Albert Einstein und seine **Kosmische Religion** bzw. **Cosmic Religion**. Religion wird von ihm interpretiert als Spüren und Akzeptieren einer universale kosmischen Kraft, die ihn in Ehrfurcht und Bewunderung erstaunen lässt; dieses Gefühl lässt ihn die Einheit allen Lebens spüren und die daraus resultierende Verpflichtung (re-ligio = lat. Rück-Bindung, Verpflichtung, genau Beachtung), das Leben nach ethischen Grundsätzen zu führen, im Streben nach Wahrheit, Frieden und sozialer Gerechtigkeit. Siehe Albert Einstein: Religion und Wissenschaft, 1930.

Interessanter Weise treffen sich in diesem Punkt der freigeistige Albert Einstein mit dem Arzt, Theologen und Nobelpreisträger Albert Schweitzer mit dessen religionsphilosophischer und ethischer Welt-Formel "Ehrfurcht vor dem Leben".

„**Spiritualität**“ ist für viele Menschen eine Alternative zu organisierter Religion. „Spiritualität“ oder „spirituell“, von lat. spiritus = Geist, signalisiert die Überzeugung: Der Mensch ist ein biologisches, ökonomisches Wesen, aber auch ganz wesentlich ein soziales, psychisches, kulturelles, geistiges, also spirituelles Wesen. Diese Überzeugung teilen spirituelle Menschen mit religiösen Menschen.

Die geistig-spirituelle Dimension kann man sowohl innerhalb einer traditionellen Religion finden als auch unabhängig davon. Für spirituelle Menschen sind nicht Geld, Macht und Einfluss bedeutsam, sondern geistig-spirituelle Werte: mentale und spirituelle Übungen, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Gebet, Poesie, Musik, Literatur. praktizierte Nächstenliebe, tiefe Verbundenheit mit Menschen und Natur. Daraus beziehen sie tiefes Glück.

Wie hängen Gesundheit, Glück und Weisheit zusammen?

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

Gesundheit, was ist das?

Dem Wortsinn und der Wortgeschichte nach ist Gesundheit: „Heilsein“, „Ganzsein“, „Stark sein“. Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit oder das Fehlen von Beschwerden oder Schmerzen. Gesundheit ist auch mehr als Abwesenheit von Krankheit. Man kann krank sein und sich dennoch wohl und glücklich fühlen.

Die WHO definiert Gesundheit als **Wohlbefinden an Körper, Seele und Geist**.

Gesundheit schließt also körperliche, ökologische, soziale und psychisch-geistige Aspekte ein. Sie bedeutet zum einen

Körperlich: Stärke / Energie / Fitness / Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden

Psychisch: seelische Balance / geistiges Wohlbefinden

Oft hört man: „Ohne Gesundheit ist alles nichts!“ oder „Gesundheit ist das höchste Gut!“ - Dies stimmt nur zum Teil. Es gibt körperlich kerngesunde Menschen, die dennoch unglücklich sein. Warum? Weil sie seelisch leiden. Wir wissen: Geld und Gut, Reichtum und Macht nützen wenig, wenn man seelisch leidet. Und andererseits: Es gibt kranke Menschen, die trotz Krankheit glücklich sind. Viele chronisch Kranke haben sich ein gewisses Maß an Glück und Zufriedenheit trotz Krankheit erarbeitet. Es gibt kranke Menschen, ja sterbenskranke Menschen, die dennoch glücklich sind. Warum? Weil sie am Ende ihrer irdischen Reise das Gefühl haben, ein erfülltes Leben geführt zu haben oder Lebensaufgabe erfüllt zu haben. Im Rückblick, am Ende ihrer irdischen Bahn, können sie dennoch Glück spüren.

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

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

„Glück haben“ und „Glücklich sein“ sind zweierlei. Man freut sich, weil man „grade nochmal Glück“ gehabt hat, wieder etwas gefunden hat, den Schlüssel, die Papiere, die Daten im PC etc.. . Ebenso ist einsichtig: Dieses kurze „Glück haben“ dauert nur Momente. „Glücklich sein“ kann sehr viel länger dauern: die Zeit der Verliebtheit, das Glück über gesunde und glückliche Kinder, Erfolgsphasen im Beruf etc. - Solche Phasen wechseln sich ab mit weniger glücklichen Zeiten, mit Phasen des seelischen Normalzustandes, oder auch, weniger schön, mit Phasen der Depression, des Unglücklichseins. Glück und Glas, wie leicht bricht das! So sagt der Volksmund. -

Was aber kann man tun, um **längerfristig, langanhaltend, nachhaltig glücklich** zu sein? Was kann man tun, um über längere Zeit hin glücklich und zufrieden zu sein, gerade auch in schwierigen Zeiten? Wenn man Abschied nehmen muss von einem geliebten Menschen? Oder wenn es darum geht, selber Abschied vom Leben nehmen zu müssen?

„**Living well, aging well, dying well**“ – Die Frage nach Glück mündet hier in Sinnfragen. Was macht mich zufrieden? Was gibt meinem Leben langfristig Sinn? Was macht mein Leben wertvoll angesichts der Endlichkeit des Lebens? Zufriedenheit, die „kleine Schwester des Glück“, wie kann man sie erreichen?

Was kann man tun, um ein **glückliches Leben** oder immerhin ein zufriedenes Leben führen zu können? Wie kann ich „sinn-erfüllt“ zu leben und am Ende der Erdentage eine **positive Lebensbilanz** ziehen?

Philosophie, so nennt man seit der griechischen Antike das Nachdenken über Lebensfragen, die Suche nach tiefem Wissen über das menschliche Leben und seine Zusammenhänge. Wörtlich ist es die „Liebe zum Wissen“ oder die „Liebe zur Weisheit“.

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

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

In kurzen, griffigen Aphorismen und Zitaten kann mehr Tiefe und Wahrheit stecken als in langen Abhandlungen. Aber: Auch die schönsten Sätze und Aphorismen können falsch sein! Auch große Geister können irren. Manch große Namen sind verbunden mit „weisen“ Aussprüchen, die letztlich nicht haltbar sind. Dann können Zitate sogar besonders gefährlich sein! Denn es ist schwer, sich der oft suggestiven Wirkung eines markanten Spruches, gar von prominenter Herkunft, zu entziehen.

Denken wir z.B. an Sprichworte wie: „Jung gefreit hat nie gereut!“ – Es ist durch die Statistik widerlegt. Oder: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Nein, so einfach ist es nicht. Vieles kann man selber in die Hand nehmen, aber vieles ist von äußeren Umständen abhängig, auf die man wenig Einfluss hat.

Es ist Philosophieren im besten Sinne, darüber nachzudenken, ob etwas richtig ist oder nicht, oder nur halb richtig oder nur unter bestimmten Voraussetzungen. Und auch über die Frage, was mich glücklich macht.

Deshalb gilt: **Jeder Mensch ist Philosoph und Philosophin**, wenn er über wichtige Lebensfragen nachdenkt. z.B. wenn man über richtig und falsch nachdenkt, über Recht und Unrecht, darüber, wie ich meine Kinder erziehe, was ich persönlich tun kann für mein Glück und das meiner Mitmenschen, was ich anfangs mit dem Rest meines Lebens, was ich gerne noch fertig bringe vor dem Ende meiner Tage, - all das sind philosophische Fragen.

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

Wer ist weise? - Ein kurzer historischer Überblick

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

Jüdische Weisheitslehre:

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

Die vorsokratischen Philosophen bzw. „die sieben Weisen“:

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

Sokrates / Platon:

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

Aristoteles:

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

Die Stoa:

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

Die Epikuräer:

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

Spätantike / Neuplatonismus:

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

Weisheit im Neuen Testament und frühen Christentum:

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

Renaissance / Neuzeit:

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

Östliche Weisheits-Tradition:

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

Heutige wissenschaftliche Definition von Weisheit:

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

(Siehe dazu den ungekürzten Artikel!)

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

Weisheit ist Wissen im Sinne von Erfahrungswissen, **plus** die Fähigkeit, guter Ratgeber sein können in wichtigen, aber unsicheren Lebenssituationen, **plus** "EI" (Emotionale Intelligenz), also die Fähigkeit, mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer gut umgehen zu können.

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

Kriterien für Weisheit / Lebensklugheit:

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

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

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

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

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

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

Mit diesem Hintergrund kann man Weisheit in einem erweiterten Sinne definieren: Weisheit ist Wissen **plus** Ratgeberqualitäten **plus** Emotionale Intelligenz **plus** Haltung von Achtsamkeit, Güte, Liebe, Mitgefühl, Freude, Gelassenheit; kosmisches, spirituelles Bewusstsein, Erleuchtung, Erfahrung von Gefühlen der Einheit, Ganzheit allen Seins, Einsseins mit dem Göttlichen. (vgl. z.B. Grün,A., Richards, W.A., ja sogar Albert Einstein)

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

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

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

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

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

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

(Albert Einstein. Die letzte von Einstein unterschrieben Botschaft, die er zusammen mit Bertrand Russel eine Woche vor seinem Tod veröffentlichte. Zit.n. Einstein sagt, S.121)

„Weisheit ist nicht das Ergebnis der Schulbildung, sondern des lebenslangen Versuchs, sie zu erwerben.“

(Albert Einstein, zit.n. Einstein sagt, S.235)

„Versuche nicht, ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu werden.“

(Albert Einstein, zit.n. Einstein sagt, S.213)

„Die Menschheit hat allen Grund dazu, die Verkünder hoher moralischer Normen und Werte höher zu stellen als die Entdecker objektiver Wahrheit. Was die Menschheit Persönlichkeiten wie Buddha, Moses und Jesus verdankt, steht mir höher als alle Leistungen des forschenden und konstruktiven Geistes.“

(Albert Einstein, zit.n. Einstein sagt, S.224)

Kann man Glück und Weisheit lernen?

- Übungen von der Antike bis heute -

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

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

Lektüre, Anhören, Wachsamkeit

Durchsuchung, Untersuchung

gründliche Prüfung

Meditationsübungen

Selbstbeherrschung, Abhärtung, Fasten, Ausübung von Pflichten

Diese Übungen für eine „philosophische Therapie“ wurden später vom **Christentum** übernommen.

Der Weg kann verlaufen über mehrere Wege: z.B.: Lesen in der Schrift, passende Literatur, Anregung durch gutes Beispiel, Hinwendung zu anderen, regelmäßiges Bedenken der Pflichten, tägliche Gewissenserforschung z.B. durch folgende Aktivitäten:

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

“Das Leben meditieren / gründlich bedenken” in verschiedenen Formen:

memento momenti, memento mori, memento vivere,

secundum naturam vivere, "im Logos sein", praemeditatio malorum etc.

Weiterentwicklungen heute: Meditation des Erfolges, Mentaltraining, ("Think positive!")

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

Stoiker und **Epikuräer**, die beiden großen antiken philosophischen Schulen,

unterschieden sich in mancher Hinsicht, hatten aber **e i n e s** gemeinsam:

die Betonung von Wachsamkeit / Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick: „memento momenti“.

Betonung der **Stoiker**: Habe einen wachsamem Geist! Denke an Deine Pflicht!

Dein menschlicher Geist ist ein Teil des göttlichen Geistes!

Philosophieren bedeutet immer auch: bewusst leben, frei leben.

Sich als Teil des Kosmos zu erkennen, der vom „Logos“ / „Allvernunft“ / „Allgesetz“ belebt wird.

Frei leben = darauf verzichten, etwas zu begehren, was nicht in der eigenen Macht steht,

sich auf das konzentrieren, was in der eigenen Macht steht:

rechtes Handeln im Einklang mit der Vernunft.

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

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

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

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

Das Unglück der Menschen liegt nach Epikur darin,

dass sie Dinge fürchten, die sie nicht zu fürchten brauchen, v.a. Götter und Tod,

und dass sie Dinge begehren, die sie nicht nötig haben.

Das Ziel: Entspannung, Heiterkeit, Dankbarkeit der Natur und dem Leben gegenüber.

Wir sollten lernen, den Blick auf die Freuden und das Schöne zu richten.

Übungen zum Glücklichsein, für Wohlergehen, Gelassenheit, Weisheit

Man kann Gelassenheit und Weisheit entwickeln durch das Nachdenken über wichtige Lebensfragen, das Nachdenken, Nachsinnen, und Nachfühlen meiner eigenen „Lebens-Melodie“.

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

Was gibt mir Kraft?

1.
Was sind meine *wichtigsten Beziehungen* der Liebe und der Freundschaft, über die ich mich definieren will?
2.
Was sind die *wichtigsten Erfahrungen* in meinem Leben, die fester Bestandteil meiner selbst bleiben sollen?
3.
Was ist *mein Traum*, mein Glaube, mein bestimmter Weg und vielleicht mein Lebensziel, meine Idee, meine Sehnsucht, der ich im Leben folgen will?
4.
Was sind die *bestimmten Werte*, die ich hochhalten, aber auch selbst realisieren will, und welcher Wert soll im Zweifelsfall Vorrang haben, wenn etwa zwischen Freiheit und Bindung, Risiko und Sicherheit, Konsequenz und Nachgiebigkeit zu wählen ist?
5.
Welche *Gewohnheiten* will ich sorgsam pflegen, in denen sich das Leben wohnlich einrichten lässt, und welche besonderen Charakterzüge will ich stärken:
Geiz oder Großzügigkeit? Ungeduld oder Duldsamkeit? Zögerlichkeit oder Entschlossenheit?
6.
Was sind *meine Ängste*, die einfach da sind, meine Verletzungen, die ich erfahren habe, meine Traumata, gegen die ich nicht ankomme, die ich aber in mein Leben integrieren kann?
Diese Seite des Lebens ausschließen zu wollen, liegt nahe, kostet jedoch viel Kraft und ist letztlich ohnehin vergeblich; daher der Versuch, sie als Bestandteil des Selbst zu sehen, um alle Kraft dafür übrig zu haben, gut damit zurechtzukommen.
Hilfreich ist dabei, die Kraftquellen zu nutzen:
7.
Wo ist *das Schöne*, an dem ich mein Leben orientieren kann:
Was sind die Momente, Anblicke, Arbeiten, Spiele, Lüste, Gespräche, Gedanken, zu denen ich vorbehaltlos Ja sagen kann, sodass sie mir sehr viel Sinn vermitteln und zu einer Quelle von Kraft werden können, um auch große Schwierigkeiten bewältigen zu können?

Weisheit lernen durch gutes Raten

In „weiser Methodenbeschränkung“ schlägt die psychologische Forschung als Weg zur Messung vor: Man kann messen, ob ein Mensch fähig ist, „gute Urteile und Ratschläge zu geben zu wichtigen, aber ungewissen Lebensproblemen“.

Begründung: Die meisten, nicht sonderlich weisen Menschen neigen dazu, schnelle Ratschläge zu geben. Die Ratschläge sind gespeist aus eigener Vorerfahrung und jeweiligen kulturellen Hintergrund. Weise Menschen dagegen halten sich zunächst mit Ratschlägen zurück, erfragen Hintergründe, bedenken sie, kennen verschiedene Lösungswege und Auswirkungen.

Die Versuchsanordnung: Den Versuchspersonen werden verschiedene Fragen vorgelegt. Die Fragen sind so gestellt, dass weniger weise Menschen neigen, sofort klare Ratschläge zu geben.

Die weisen Menschen dagegen stellen zunächst Fragen. Die Fülle der Fragen ist qualitativ messbar. Zugleich sind sie ein Indikator für gutes Zuhören und Empathie.

Impliziert ist damit: Man kann durch Übung besser werden in der Fähigkeit, gute Ratschläge zu geben. Warum? Weil man von Fall zu Fall dazu lernen kann, sich zunächst zurück zu halten mit schnellen Ratschlägen, und weil man lernen kann, klug nachzufragen, vorsichtig zu sein mit Urteilen, und letztlich besser gute und Ratschläge zu geben. In anderen Worten: Man kann dadurch lernen, weiser zu werden.

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

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

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

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

Wer beim ersten Fall seinen Rat abgegeben hat ohne viel zu fragen, merkt in der späteren Reflexionsphase sehr schnell, dass man vergessen hat zu fragen nach Lebensumstände, Kulturkreis etc.. Beim zweiten Fall ist man dann schon vorsichtiger. Man fragt mehr nach. Durch Übungen dieser Art wird man klüger und „weiser“, bekommt mehr und mehr „Ratgeber-Kompetenz“. Man kann also „Weisheit“ lernen.

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

Philosophisch-literarische Übungen zur Weisheit und Lebenskunst

Eigenes Philosophieren und „Weise werden“ kann man gut üben, indem man versucht, Antwort zu geben auf philosophische Aussagen anderer. Man braucht dazu nicht einmal umfangreiche Bücher zu lesen. Es genügen oft ausgewählte Stellen oder Zitate, um philosophisch angeregt zu werden. Man kann sich also anregen und herausfordern lassen zum kritischen Hinterfragen von Weisheitsanspruch. Auf diese Weise wird man weise!

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

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

Auch in einem kurzen Satz kann viel Weisheit stecken. Aber lassen wir uns nicht blöffen!

Nicht alles ist weise, was sich weise nennt! Manch weiser Spruch ist falsch, und so manch weise klingendes Sprichwort stimmt nicht! Weises ist oft verbunden mit Unweisem, Wahrheit mit Irrtum, Gültiges mit Giftigem...

Prüfen wir kritisch, was sich da als weise ausgibt! Kritisches Prüfen macht weise!

Gönnen Sie sich den Luxus der eigenen Meinung, des Einwandes, des Widerspruchs! Ein eher unweiser Mensch wird bei so genannten weisen Sprüchen, Zitaten etc. bereitwillig zustimmen. Der weise Mensch wird fragen: Stimmt das? Stimmt das ausnahmslos? Unter welchen Voraussetzungen stimmt er? Wann nicht? Welche Erfahrungen, Fakten, Zahlen gibt es dazu? Was kann ich zum Thema aus eigener Erfahrung sagen, zustimmend / einschränkend / widersprechend etc.?

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

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

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

Ich lese hier folgenden Spruch / folgendes Zitat: von

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

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

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

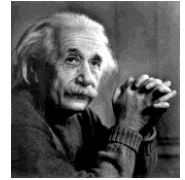
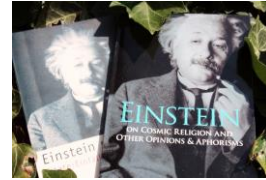
Das halte ich für *sehr problematisch*. Und zwar aus folgenden Gründen:

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

Da möchte ich *unbedingt ergänzen*:

Ein bisschen weiser werden mit Albert Einstein ...

Übung zur Weisheit und Lebenskunst, angeregt durch den Meisterdenker



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

Die Situation:

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

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

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

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

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

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

Er bittet Sie, sich 5 Minuten Zeit zu nehmen, um das Wichtigste zu seinen Fragen auf Band bzw. per Video-Botschaft per zu sprechen.

Sie brauchen natürlich nicht alle Fragen zu beantworten.

Nur das, was Ihnen leicht über die Lippen kommt.

Gönnen Sie sich etwas Vorbereitung und machen Sie sich ein paar Stichworte...

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

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

Du, sag‘ mal, ... Funktionierte das „Weise werden“ bei Dir eher von allein, oder gab es da wichtige Impulse und einschneidende Erfahrungen?

Kannst Du mir ein paar konkrete Beispiele nennen aus Deinem eigenen Leben, wo Du selber von Dir sagen kannst: Da bin ich weiser geworden als ich früher war.

Was ist Dir besonders wichtig im Leben?

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

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

Worauf möchtest Du nicht verzichten? Warum?

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

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

Welche Veränderungen Deiner Positionen hast Du dabei erlebt?

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

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

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

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

z.B. in einer Religionsgemeinschaft oder Weltanschauungsgemeinschaft

oder unabhängig von Gemeinschaften, Amtskirchen und Institutionen?

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

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

Kleiner Nachschlag - ganz und gar subjektiv ...

Weise ist,

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

Weise ist nicht,

wer sehr viel weiß, aber nicht liebt,
wer immer für andere da ist, aber nicht allein sein kann...
wer immer hilfsbereit und hilfreich ist, aber nie nein sagen kann...
wer immer freundlich ist, aber dies nur aus Pflichtgefühl ...
wer ein unglaublich gutes Gedächtnis hat, aber nie vergeben und vergessen kann...
wer weiß, wie man gut mit anderen Menschen umgeht, aber dies ausnützt zu seinem Vorteil ...
wer sagt, er sei glücklich und zufrieden, aber andere auf sein Glücksrezept festlegen will...
wer seine ganze Zeit opfert für eine gute Sache, aber sich nie Zeit und Muße gönnt...
wer für alles offen ist, aber keinen Standpunkt hat...
wer viel Intelligenz besitzt, aber keinen Funken Humor...
wer sich so wichtig nimmt, dass er nie über sich selber lachen kann...
wer regelmäßig gewissenhaft meditiert, aber nichts tut...
wer sagt, er liebe Gott, aber kein Auge hat für das Schöne auf der Welt...
wer sagt, er lebe in Harmonie mit dem Kosmos,
aber nie Widerspruch anmeldet, nie wider den Stachel löckt,
nie wider die herrschende Meinung denkt und nie gegen den Strom schwimmt
wer von göttlicher Erleuchtung spricht, aber Intoleranz und Hass predigt...
wer noch nie etwas Wichtiges falsch gemacht hat oder es nicht weiß oder nicht zugeben kann...
wer noch nie Schwierigkeiten und Not und Leid gespürt hat...

...

Bibliografie:

- Ardelt, Monika: Conversations on Wisdom. Wisdom Research. University of Chicago. Templeton Foundation, 2015 [abgerufen 2021 03 05]
- Baltes, Paul, Smith Jaqui: Weisheit und Weisheitsentwicklung. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 1990, Band 22, Heft 2, S. 95-135
- Baumann, Kai / Linden, Michael: Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie, Lengerich 2008
- Bormans, Leo: Glück. Köln, 2012
- Bucher, Anton A.: Psychologie des Glücks. Weinheim/Basel 2009
- Correll, Werner: Seelische Gesundheit: 10 Regeln für Lebensführung.
in: Menschen durchschauen und richtig behandeln. S.280 ff. Landsberg am Lech 1996
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 2019
- Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso: Der Weg zum Glück. Freiburg, 2015
- Einstein, Albert: Einstein sagt. Hg.Calaprince, Alice. München, Zürich 2005
- Fordyce, Michael W.: A Program to Increase Happiness:
Journal of Counseling Psychology, 1983Vol.30, No. 4, S.483-498
- Glück, Judith: Weisheit: Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens. München, 2016
- Glück, Judith: Psychologie der Weisheit. Interview. www.schule.at [abgerufen 2021 03 05]
- Grom Bernhard u.a.: Glück. Auf der Suche nach dem guten Leben. Frankfurt 1987
- Grün, Anselm: Buch der Antworten. Antworten auf die Königsfragen des Lebens. Freiburg 2007
- Grün, Anselm: Das kleine Buch vom wahren Glück. Freiburg 2009
- Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike. Berlin 1991.
Klassiker der philosophischen Lebenskunst. Von der Antike bis zur Gegenwart. München, 2000
- Lauxmann, Frieder: Die Philosophie der Weisheit. Die andere Art zu denken. München 2004
- Markuse, Wilhelm: Philosophie des Glücks. Zürich 1972
- Piper, Nikolaus: Wo Glück herkommt. Süddeutsche Zeitung, Nr.1, 2. Januar 2019, S. 15
- Richards, William A.: Sacred Knowledge. Psychedelics and Religious Experiences. New York 2016
- Russell, Bertrand: Der glückliche Mensch. In: Eroberung des Glücks. Berlin, 1977
- Schmid, Wilhelm: Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt 2004
- Schmid, Wilhelm: Gelassenheit. Berlin 2014
- Schmid, Wilhelm: Ökologische Lebenskunst. Frankfurt 2008