

Auf dem Weg zur Weisheit: Die Weisheitsressourcen des MORE Life Experience-Modells

Lisa-Maria Lang, Luisa Jäger & Judith Glück

Universität Klagenfurt, Institut für Psychologie

Zusammenfassung

Woran liegt es, dass manche Menschen weise werden, indem sie aus den Herausforderungen des Lebens lernen, viele Menschen allerdings nicht?

Das „MORE Life Experience Model“ (Glück & Bluck, 2013) geht davon aus, dass Lebenserfahrungen als Katalysatoren für die Entwicklung von Weisheit fungieren; sie können also zu mehr Weisheit führen, tun dies aber nicht notwendigerweise. Das Modell postuliert, dass fünf psychologische Ressourcen wesentlich dafür sind, wie Menschen mit Lebenserfahrungen umgehen, sie in ihr Leben integrieren und aus ihnen lernen: Der Umgang mit Ungewissheit und Unkontrollierbarkeit, Offenheit für Neues, Reflektivität sowie emotionale Sensitivität und Emotionsregulation – die MORE Ressourcen. In diesem Artikel werden die Ressourcen beschrieben sowie anhand von Zitaten aus narrativen Interviews mit weisen Personen über schwierige Lebenserfahrungen illustriert.

Schlüsselwörter: Weisheit, Weisheitsressourcen, MORE Life Experience Model, Lebensereignisse

The path to wisdom: The wisdom resources of the MORE Life Experience Model

Abstract

Why do some people become wise by learning from life's challenges, but many people do not?

The MORE Life Experience Model (Glück & Bluck, 2013) proposes that life experiences are catalysts for the development of wisdom; they can lead to more wisdom, but they do not necessarily do so. The model postulates that five psychological resources are essential for how people deal with life experiences, integrate them into their lives, and learn from them: managing uncertainty and uncontrollability, openness to new experiences, reflectivity, emotional sensitivity and emotion regulation – the MORE resources. This article describes these resources and illustrates them with quotes from narrative interviews with wise individuals about difficult life experiences.

Keywords: Wisdom, wisdom resources, MORE Life Experience Model

1 Theoriehintergrund

Wie entwickelt sich Weisheit? Aktuell gibt es eine große Bandbreite unterschiedlicher Definitionen von Weisheit. Definitionen mit eher kognitivem Fokus definieren Weisheit etwa als ExpertInnenwissen über die grundlegenden Fragen der menschlichen Existenz (Baltes & Staudinger, 2000), als Fähigkeit, bei komplexen Lebensproblemen eine optimale Balance aller involvierten inter-, intra- und extrapersonalen Interessen herzustellen (Sternberg, 1998, 2019) oder als moralisch fundierte, selbstreflektive Metakognition (Grossmann et al., 2020). Definitionen mit nichtkognitivem Fokus sehen die Basis von Weisheit etwa in einer lernoffenen, selbstreflektiven und mitfühlenden Persön-

lichkeitskonstellation (Ardelt, 2003), in der Bereitschaft, aus Lebenserfahrungen zu lernen (Webster, 2007) oder in der Entwicklung von Selbsttranszendenz, einem Mit-sich-im-Reinen-Sein, das mit Unabhängigkeit von äußeren Verstärkern und einem Verbundenheitsgefühl mit der gesamten Menschheit einhergeht (Aldwin, Igarashi & Levenson, 2019). Relativ wenige Weisheitsmodelle integrieren beide Sichtweisen. So enthält etwa das im therapeutischen Kontext entwickelte Modell der Weisheitskompetenzen von Michael Linden und KollegInnen (z. B. Linden, 2013) sowohl emotionale als auch kognitive Aspekte. Ähnliches gilt für das übergreifende „Polyhedron-Modell“ von Karami, Ghahremani, Parra-Martinez und Gentry (2020)

sowie das integrative Modell weisen Verhaltens von Glück und Weststrate (submitted).

Trotz dieser inhaltlichen Heterogenität sehen alle Weisheitsmodelle Weisheit als das Ergebnis der Auseinandersetzung mit Lebenserfahrungen an. Auch in direkten Befragungen betrachten sowohl Laien (Überblick bei Weststrate, Glück & Bluck, 2019) als auch ExpertInnen aus der Weisheitsforschung (Jeste et al, 2010) Lebenserfahrung als eine zentrale Voraussetzung für Weisheit. Lebenserfahrung sammelt aber letztlich jeder Mensch im Laufe der Zeit. Warum entwickeln dann nur wenige Menschen ein hohes Maß an Weisheit? Wenn Menschen nach Situationen in ihrem Leben gefragt werden, in denen sie etwas Weises getan haben, beschreiben die meisten eine wichtige oder schwierige Situation, wie zum Beispiel eine langfristige Lebensentscheidung, einen komplizierten sozialen Konflikt oder eine schwere Krankheit (Glück et al., 2005). Weisheit manifestiert sich also, wenn Individuen vor schwierigen Hindernissen oder Entscheidungen stehen, die sie zwingen, ihre eigenen Prioritäten und Weltanschauungen zu hinterfragen.

Somit ist Weisheit ein Ergebnis aus Lebenserfahrung, aber Lebenserfahrungen alleine wiederum sind nicht ausreichend für die Entwicklung von Weisheit (z. B. Ardel, 2005.). Das MORE Life Experience Model, welches von Glück und Bluck (2013) entwickelt wurde, geht davon aus, dass sich Weisheit in bzw. durch Herausforderungen im Leben manifestiert, wenn wir die Art und Weise, wie wir über uns selbst, das Leben und die Welt denken, hinterfragen und gegebenenfalls auch verändern. Das MORE Modell setzt sich aus folgenden Ressourcen zusammen:

M = *Managing uncertainty and uncontrollability* (Bewältigung von Unsicherheit und Unkontrollierbarkeit)

Diese Ressource beschreibt den Umgang mit Ungewissheit und Unkontrollierbarkeit im Leben. Dies ist eine erlernte Kompetenz, die Menschen hilft, die Unvorhersehbarkeiten unserer Existenz zu akzeptieren, ohne in ständiger Angst vor dem zu leben, was passieren könnte.

O = *Openness* (Offenheit)

Die Ressource Offenheit trägt dazu bei, dass Menschen sich für andere Perspektiven als ihre eigene interessieren und offen dafür sind, Erfahrungen zu machen, die ihre Sicht auf das Leben verändern können.

R = *Reflectivity* (Reflektivität)

Die Ressource Reflektivität ermöglicht es Menschen, über die Bedeutung der verschiedenen Perspektiven, Erfahrungen und Emotionen nachzudenken, und eröffnet ihnen ein ständig wachsendes und sich vertiefendes

Verständnis der unterschiedlichen Facetten menschlicher Existenzen.

E = *Emotional sensitivity and regulation* (emotionale Sensitivität und Emotionsregulation)
Emotionale Sensitivität

Emotionale Sensitivität beschreibt die Fähigkeit die eigenen Gefühle und die anderer Menschen gezielt zu beachten und differenziert wahrzunehmen.

Emotionsregulation

Die Fähigkeit der Emotionsregulation ist eine erlernte Eigenschaft, die Menschen dazu befähigt, ihre eigenen Gefühle situationsangepasst zu regulieren.

Durch das Zusammenspiel dieser fünf Ressourcen entsteht eine bestimmte Haltung dem Leben gegenüber, die es ermöglicht, mit Lebensereignissen aller Art auf eine konstruktive Weise umzugehen und in der Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenserfahrungen Weisheit zu entwickeln (Glück, 2016). Lebensverändernde Ereignisse stellen laut Glück (2016) die wichtigsten Katalysatoren für die Entwicklung von Weisheit dar, da sie das Potenzial haben, unsere Sicht auf unser eigenes Leben und das anderer Menschen zu verändern.

In narrativen Interviews hat unsere Forschungsgruppe weise Menschen gebeten, über ihre wichtigsten Lebensereignisse zu berichten (Details zur Studie werden etwa in Glück, 2016; Glück et al., 2013, 2019; König & Glück, 2013; Weststrate & Glück, 2017a beschrieben). Ausgewählte Zitate aus diesen Interviews illustrieren im Folgenden die verschiedenen Ressourcen des MORE-Modells.

2 Ressourcen des MORE-Modells

2.1 Bewältigung von Unsicherheit und Unkontrollierbarkeit

Kontrolltheorien wie die von Heckhausen et al. (2010) oder Brandtstädter und Rothermund (2002) gehen davon aus, dass das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zentral für das menschliche Wohlbefinden ist und dass ein gewisses Ausmaß an Kontrollillusionen – der Vorstellung, alle wichtigen Einflüsse auf das eigene Leben kontrollieren zu können – adaptiv ist. Kontrollillusionen sind also zwar nicht unbedingt realistisch, können uns aber dabei helfen, mit den Ungewissheiten des Lebens und der daraus möglicherweise resultierenden Angst und Hilflosigkeit besser umzugehen. Weisen Personen gelingt es, die Unkontrollierbarkeit des Lebens anzuerkennen und konstruktiv damit umzugehen. Sie haben aus ihren Erfahrungen gelernt, dass unerwartete Ereignisse zu jeder Zeit an jedem Ort auftreten können. Allerdings ziehen sie daraus nicht den Schluss, dass sie den negativen Ereignissen hilflos ausgeliefert sind, sondern nehmen die Dinge so an, wie sie passieren, da sie wissen, dass

sie mit dem, was passiert, umgehen können und sich auch aus negativen Erfahrungen weiterentwickeln (Glück, 2016).

Eine unserer StudienteilnehmerInnen hat durch die Geburt ihrer geistig schwer beeinträchtigten Tochter auf intensivste Weise erlebt, wie unvorhersehbar das Leben ist. Sie berichtet darüber, wie sie dieses Ereignis zu dem Menschen gemacht hat, der sie heute ist:

Sie ist jetzt 16, und da kommen natürlich neue Themen in unser Leben, und ich merke immer noch, immer wieder, das ist ein Ereignis in meinem Leben, das mich schleift, schleift, schleift, wie einen Stein im Bach. Immer mehr und immer mehr werden sozusagen die Ecken abgerundet, das Leben schleift uns, und immer wieder werden wir geschliffen. Der Anfang war schwer, und es gibt auch jetzt manchmal Dinge, die einfach schwer sind. Das Schwierigste war sicher die Erkenntnis oder einfach dieses Annehmen: So ist es. Weil man mit so etwas so überhaupt nicht gerechnet hat, das war einfach so etwas, was in mein Leben gekommen ist. (Glück, 2016, S. 167)

Dadurch dass die Studienteilnehmerin es geschafft hat, das Ereignis anzunehmen und ihr Leben so zu akzeptieren, wie es ist, konnte sie durch die Erfahrung der eigenen Kraft im Umgang mit dem ursprünglichen Unkontrollierbarkeitsgefühl gesteigertes Vertrauen erlangen:

Ich bin erwachsen geworden, das glaube ich jetzt wirklich im positiven Sinn. Ich habe ganz viele Ängste verloren. Ich habe wirklich begonnen, auf das Leben zu vertrauen. Das ist eigenartig, denn ich erleb ja immer wieder, dass eigentlich genau das Gegenteil passiert. Dass man Vertrauen verliert, wenn man mit einem beeinträchtigten Leben konfrontiert ist. Aber ich weiß einfach, dass uns nichts passieren kann. Es ist ja schon alles passiert. Und ich lerne immer weiter. (Glück, 2016, S. 167)

Anhand dieses Beispiels wird auch deutlich, wie viel Offenheit die Studienteilnehmerin aus ihren Erfahrungen heraus entwickelt hat. Die Wahrnehmung ihrer eigenen Stärken bedeutet nicht, dass sie glaubt die besten Lösungen zu kennen, sondern dass sie weiß, wie viel sie noch lernen wird im Leben.

Die fundamentalste Erfahrung von Unkontrollierbarkeit ist wohl die Auseinandersetzung mit unserer eigenen Sterblichkeit. Einige StudienteilnehmerInnen berichteten, dass sie die Konfrontation mit dem eigenen Tod oder das Bewusstsein, dass sie bald sterben würden, für die positiven Dinge im Leben sensibilisiert hat:

Ich habe gelernt, das Leben so zu nehmen, wie es ist, mit allen Facetten, und den Tod als Teil des Lebens zu akzeptieren. Ich war selbst schon dem Tod nahe, ich habe keine Angst mehr davor. (Glück, 2016, S. 172)

Dankbarkeit zu empfinden, auch für die schwierigen Erfahrungen im Leben, ist typisch für weise Personen (König & Glück, 2014). So erzählt eine Studienteilnehmerin, deren Partner bei einem Unfall ums Leben gekommen war:

Dieser Einschnitt in meinem Leben hat mir irrsinnig viel gebracht. Ich bin natürlich weiß Gott nicht dankbar dafür, dass er gestorben ist, aber ich bin dankbar dafür, dass ich die Chance hatte, mich weiterzuentwickeln und so vieles zu erkennen, wo ich vorher sehr oberflächlich war. [...] Es hat mich insgesamt irgendwie viel feinsinniger und aufmerksamer gemacht, allem gegenüber, was das Leben bietet, nachdenklicher, dankbarer, kritischer vielleicht, erwachsener. (Glück, 2016, S. 176)

Weise Personen sind in der Lage, die Grenzen ihrer eigenen Kontrollierbarkeit zu akzeptieren und für die guten Momente wie auch die positiven Folgen schwieriger Ereignisse Dankbarkeit zu empfinden.

2.2 Offenheit

Eine Ressource des MORE-Modells, die die Entwicklung von Weisheit fördert, ist Offenheit. Die Big Five Persönlichkeitseigenschaft „Offenheit für Erfahrungen“ wurde von Costa und McCrae (1995) definiert als die Freude an bestimmten Erfahrungen, nach denen man zu keinem anderen Zweck strebt als um der Erfahrung selbst willen. Wenn ein Ereignis eintritt, das den Vorstellungen, die wir von der Welt haben, widerspricht, gibt es laut den Weisheitsforscherinnen Ursula Staudinger und Ute Kunzmann (2005) zwei Möglichkeiten, damit umzugehen. Einerseits kann man das entsprechende Ereignis ignorieren oder an seinen bisherigen Vorstellungen festhalten, ohne diese zu hinterfragen mit dem Ziel, möglichst schnell zu einem Zustand des Wohlbefindens zurückzukehren. Andererseits kann man seine bisherigen Vorstellungen hinterfragen und gegebenenfalls verändern und sich dadurch weiterentwickeln.

Unsere Forschungsgruppe geht davon aus, dass sich Weisheit nur dann entwickelt, wenn Menschen dazu bereit sind sich zu verändern, das heißt beispielsweise ihre Vorstellungen, Erfahrungen und Meinungen zu hinterfragen und anzupassen. Weise Personen haben ein geradezu forschendes Interesse daran, neue Erkenntnisse über das Leben zu erlangen, und empfinden Konflikte und Widersprüchlichkeiten des Lebens und des eigenen Ich nicht als störend oder beängstigend, sondern als informativ und interessant. Diese Offenheit kann ihnen beispielsweise dabei helfen, Beziehungen weiterzuentwickeln, die ihnen wichtig sind (Auer-Spath & Glück, 2019; Glück, 2016). Eine offene Haltung fällt oft im Alltag besonders schwer. Gerade an Menschen, die uns nahestehen, haben wir häu-

fig Erwartungen, was sie tun, denken oder fühlen mögen. Manchmal ist es hilfreich, sich in nahen Beziehungen offener auf den anderen einzulassen.

Ein Studienteilnehmer berichtete über den Prozess des Erlernens von Offenheit und wie er durch eine schwierige Zeit lernte, seiner Tochter weniger voreingenommen zu begegnen:

Ja, man hat wahnsinnig viel gelernt. Erstens einmal die Entwicklung eines Menschen, dann die eigene Akzeptanz, dass ein Kind ja nicht dein Eigentum ist, sondern ein Mitmensch, dass es ein eigenständiges volles Wesen ist in einer anderen Generation, und dass die andere Generation anders ist als ich, anders als meine Generation. Meine Generation hat ihre Regeln, aber andere haben andere Regeln, die davor waren wieder anders. Natürlich gibt es Übergreifendes, man kann schon vieles nehmen und weitergeben, aber vieles ist einfach anders. Und Menschen, das haben wir ja auch im Bekanntenkreis viel gehabt, die keine Kinder hatten und alt werden, die haben dann oft null Verständnis für einen anderen, für eine junge Generation, die predigen und glauben immer, das war das Richtige, was sie selber gemacht haben, und haben kein Verständnis für die neue Situation. Unsere Zeit damals hat ja einen ganz anderen Lebensrhythmus, eine andere Lebenskultur gehabt, aber ich kann das heute nicht so als Vorbild, als Beispiel einbringen, weil die Umstände ganz anders sind, weil man woanders hineingeboren wird, weil sich die Welt verändert (Glück, 2016, S. 59).

Weise Personen nehmen typischerweise verschiedene Perspektiven auf eine Situation ein (siehe z. B. Ardelt, 2003) und urteilen nicht über die Werte und Prioritäten anderer Personen. Einer Studienteilnehmerin ist es beispielsweise gelungen Offenheit zu entwickeln, obwohl ihre Eltern ihr diese nicht vorgelebt haben. Sie sieht es als einen ihrer wichtigsten Lernprozesse an, ihre eigenen Vorstellungen darüber, was richtig oder falsch ist, zu überwinden:

Mein ganzes Leben lang hab ich gelernt, dass Menschen unterschiedlich sind, dass Männer anders gestrickt sind als Frauen zum Beispiel, und dass man niemanden ungebeten belehren oder missionieren oder bekehren darf. Das waren sehr schwierige Lernprozesse, immer wieder hab ich gedacht, ich weiß jetzt etwas und das muss ich so weitergeben. (Glück, 2016, S. 57)

Hier zeigt sich das interessante Paradoxon, dass weise Personen oft gute Ratschläge geben könnten, dies allerdings selten tun, da sie sich der Limitationen ihres Wissens bewusst sind und realisieren, dass die wichtigen Erkenntnisse, die sie gesammelt haben, nicht unbedingt für alle Personen hilfreich wären.

2.3 Reflektivität

Eine weitere Ressource des MORE-Modells stellt die Reflektivität dar. Mit ihr ist die Motivation bzw. der Wunsch einer Person gemeint, Themen der menschlichen Existenz in ihrer ganzen Komplexität zu verstehen (Glück & Bluck, 2013). Staudinger (2001) beschreibt Reflektion als eine Kombination aus Zurückdenken an Erinnerungen und einer gründlichen und bewertenden Analyse dieser. Ebenso wie unser Forschungsteam geht sie davon aus, dass die Art und Weise, wie Erfahrungen rückblickend verarbeitet werden, viel entscheidender für die Entwicklung von Weisheit ist als lediglich die Erinnerung (Glück et al., 2019). Reflektieren weise Menschen über ihre bisherigen Lebenserfahrungen, dann denken sie tiefgründig über diese nach, mit dem Ziel ein tieferes Verständnis zu entwickeln und neue Erkenntnisse über sich selbst und das Leben im Allgemeinen zu gewinnen. Es geht ihnen dabei nicht um die Bestätigung der eigenen Ansichten, sondern darum, vergangene und aktuelle Ansichten und Verhaltensweisen zu hinterfragen und über die eigenen Erfahrungen hinaus den Blickwinkel zu erweitern, der auch andere Ebenen und andere Menschen mitbedenkt. Eine Teilnehmerin der Studie zieht zum Beispiel folgende Erkenntnisse aus beängstigenden Erfahrungen in ihrer Kindheit:

Es hat mich im ganzen Leben in die Richtung verändert, dass ich weiß, dass man nie jemandem Angst machen darf. Angst ist in unserer Gesellschaft aber permanent vorhanden. Es wird auch ganz bewusst viel mit Angst gearbeitet, mit schlechtem Gewissen. Dieses Selbsterleben von wirklich großer Angst, das ist etwas ganz Schlimmes. Wenn man das erlebt hat, dann weiß man auch, dass man das, wenn das anderen passiert, immer wieder aufzeigen muss. Immer wieder dafür sorgen muss, dass derjenige keine Angst zu haben braucht. Es passiert ihm nichts. (Glück, 2016, S. 147)

Solch ein Streben nach einem tiefen Verständnis des menschlichen Erlebens und Handelns beschreibt Ardelt (2005) als die kognitive Dimension von Weisheit und eine wichtige Grundlage weisheitsbezogenen Wissens. Auch Staudinger (2001) und unsere Forschungsgruppe sehen Reflektivität als eine Voraussetzung für die Entwicklung und das Wachstum von Weisheit an (Glück & Bluck, 2013).

Eine spannende Erkenntnis ist die Unterscheidung der Reflektivität in redemptive und exploratorische Verarbeitung (Weststrate & Glück, 2017a). Das englische Wort „redemptive“ lässt sich am besten als „wiederherstellungsorientiert“ übersetzen (Glück, 2016, S.145) und beschreibt den Versuch, negative Erfahrungen umzubewerten, indem man etwas Positives an ihnen findet, um ein Gefühl von emotionalem Abschluss zu schaffen. Ein Teilneh-

mer spricht über seine überstandene schwere Krebserkrankung etwa wie folgt:

Ja, ich habe eine positive Einstellung. Bedanke mich bei der Lunge sogar und auch beim Herz, dass sie so gut funktionieren. Ja, man muss auch ein bisschen dankbar sein. Ist ja keine Selbstverständlichkeit. Ja, Gefühle der Dankbarkeit. Halleluja singen wir dann im Jenseits (lacht). (Glück, 2016, S.145)

Eine explorative Verarbeitung geht über den „positiven Abschluss“ jedoch hinaus, indem Erfahrungen so analysiert und interpretiert werden, dass neue Erkenntnisse aus ihnen gewonnen werden können. Dieser Prozess kann durchaus schmerzhaft sein, weil er auch beinhaltet, eigene Ansichten zu hinterfragen. Die Teilnehmerin, deren Tochter mit einer geistigen Beeinträchtigung zur Welt gekommen war, sagt über ihren kontinuierlichen Lernprozess:

Ja, also, ich sage oft, meine älteste Tochter ist einfach meine größte Lehrmeisterin. Es betrifft den Alltag, es betrifft die Ausrichtung im Leben, es betrifft, wie wir durchs Leben gehen. Allein wie sie lebt, sie braucht einfach Zeit. Sie braucht für vieles Zeit. Und da denke ich mir, wir hetzen durchs Leben, was finden wir alles wichtig, was eigentlich gar nicht wesentlich ist fürs Leben. Also ich sehe einfach so an ihrem Leben und indem ich sie begleiten kann, dass ich permanent in einem Lernprozess bin. Weil ich permanent reflektieren muss, was eigentlich Leben ausmacht oder was wichtig ist im Leben, ich muss ständig relativieren, indem ich sie begleite und schaue, wie sie lebt. Also das hat einfach ganz viel geändert auch in mir, in der Familie, in der Partnerschaft und in allem. (Glück, 2016, S.145-156)

Die Studienteilnehmerin hat durch die schwierige Auseinandersetzung mit dem Lebensumstand ihrer Tochter nicht nur einen positiven Weg gefunden damit umzugehen, sondern auch ihre eigenen Überzeugungen hinterfragt und neue Auffassungen über das Leben für sich selbst gefunden.

2.4 Emotionale Sensitivität

Die „E“-Ressource des MORE-Modells lässt sich in zwei emotionsbezogene Ressourcen aufteilen. Neben der Emotionsregulation, die im nächsten Abschnitt erläutert wird, ist die emotionale Sensitivität für die Entwicklung von Weisheit von Bedeutung. Darunter versteht man zum einen Empathiefähigkeit, die Fähigkeit die Gefühle anderer Menschen zu erkennen und fürsorglich Anteil an ihnen zu nehmen. Zum anderen gehört aber auch die Wahrnehmung und Beachtung der eigenen Emotionen dazu (Glück et al., 2019).

Weise Menschen achten auf die eigenen Gefühle, auch wenn sie unerwünscht, kompliziert oder

ambivalent sind, weil sie wissen, dass Gefühle wichtige Informationen über die Situationen und Umstände darstellen, in denen sie sich befinden (Kunzmann & Glück, 2019). Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen hilft dabei, sich selbst kennenzulernen und herauszufinden, was man für sich selbst im Leben für wichtig empfindet. Weise Menschen berichten typischerweise davon, nicht von äußeren Einflüssen wie Geld, Ruhm oder Macht angetrieben zu sein (Levenson et al., 2005; Weststrate & Glück, 2017b), wie beispielsweise folgender Studienteilnehmer:

Den inneren Stimmen, den magischen Kräften, den magischen Stimmen eher zu folgen als den Idealen. Den Idealen, die einem von außen so übergestülpt werden [in Bezug auf das], was man werden soll. Dem gegenüber würde ich sagen: Verlass dich immer auf die tieferen Schichten, horch hinein, versuche zu erschließen, was in dir angelegt ist, und versuche das zur Entfaltung zu bringen. (Glück, 2016, S.76)

Im Reinen mit den eigenen Gefühlen zu sein, ermöglicht außerdem auch eine fürsorgliche Beratungsquelle für andere zu sein. Menschen, die in der Lage sind, Perspektiven anderer einzunehmen, erkennen deren Bedürfnisse wahrscheinlicher und legen mehr Wert auf das Wohlergehen anderer (Jeste et al., 2010; Sternberg, 1998, 2019). Dabei geht es nicht nur darum, die unmittelbaren Gefühle zu berücksichtigen, sondern auch weitere Aspekte wie die Persönlichkeit, Wünsche und Möglichkeiten eines Menschen sowie die Umstände und nahestehende Personen miteinzubeziehen (Glück, 2016). Eine Studienteilnehmerin berichtet über ihre Mutter:

Ich glaube, dass es aus ihrer Sicht so ist, dass sie das Beste für mich will. Jede Mutter will für ihr Kind das Beste, auch wenn es für das Kind nicht das Beste ist oder das Kind das nicht so sieht. Ich glaube, dass sie selbst sich da sehr hilflos fühlt, weil sie mir irgendwie nicht helfen kann oder mir das Gefühl geben, das ich bräuchte. Aber ich glaube auch, dass sie sich gut ablenkt. (Glück, 2016, S.126)

Bei weisheitsbezogener Empathie geht es nicht unbedingt darum, die Gefühle der anderen Person zu teilen. Es geht darum, ihre Gefühle zu erkennen und zu akzeptieren, ohne sie als "falsch" zu bewerten (Glück, in press). Weise Menschen besitzen starke ethische Prinzipien (Sternberg & Glück, 2019), zugleich versuchen sie aber, eine nicht wertende Perspektive gegenüber anderen beizubehalten und sich nicht an Stereotypen zu orientieren (Glück, 2016). Dies scheint ihnen eher zu gelingen, da sie sich gewissermaßen mit der ganzen Menschheit verbunden fühlen, wie folgendes Zitat illustriert:

Ich hab an vielen Orten gewohnt und ich weiß, wie verschieden Menschen sind. Wie sehr die Kultur, mit der man aufwächst, den Menschen

formt. Dass der eine etwas ganz anderes empfindet als der andere. Und zugleich hab ich gelernt, dass wir alle Menschen sind, so blöd das klingt. Dass es so viel gibt, was bei Menschen überall gleich ist. Dass man einen Kontakt finden kann zu einem Menschen in Afrika oder in der Mongolei. Aber vor allem auch, dass die Menschen in der Mongolei auch nicht alle gleich sind. Da ist genauso jeder anders wie bei uns, obwohl die für uns gleich ausschauen, wir schauen für die ja auch gleich aus. Also, wenn man viel erlebt, verliert man auch diese Vorurteile – alle Afrikaner sind faul oder so. Das glaubt man nur so lange, wie man keine Afrikaner kennt. Ich hab überall, wo ich gelebt hab, Freunde gefunden. (Glück, 2016, S. 119)

Für weise Individuen ist die Sorge um andere nicht auf die Familie oder Freunde beschränkt, sondern umfasst einen größeren Blick auf diejenigen, die Unterstützung brauchen, und zwar in der gesamten Menschheit (Levenson et al., 2005). Personen, die im Volksmund als weise bezeichnet werden, haben oft bedeutende positive Veränderungen in der Welt bewirkt (Weststrate et al., 2016).

2.5 Emotionsregulation

Die zweite „E-Ressource“ im MORE-Modell ist die Emotionsregulation. Neben dem Wahrnehmen und Erkennen von Gefühlen ist auch die Regulierung dieser von Bedeutung. Weise Individuen sind achtsam gegenüber ihren Emotionen, tolerant gegenüber ambivalenten Gefühlen und in der Lage, mit Emotionen situationsangemessen umzugehen (Glück, in press). Dies schließt auch die Fähigkeit ein, in emotional herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und die Ruhe zu bewahren. In hochemotionalen Situationen eine gewisse innere Distanz bewahren zu können, scheint eins der sichtbarsten Zeichen von Emotionsregulation zu sein, das den typischen Vorstellungen von Laien über Weisheit entspricht (Bluck & Glück, 2005) und besonders wichtig im Umgang mit negativen Ereignissen ist (Troy et al., 2010). Eine Studienteilnehmerin sagt beispielsweise zu sich selbst, wenn sie sich über kleine Dinge ärgert: "Nein, ich werde nicht zulassen, dass mich das wütend macht. Das ist es einfach nicht wert." (Glück & Bluck, 2013, S.13). Weise Menschen nehmen also ihre eigenen Gefühle sehr genau wahr, können aber auch deren Angemessenheit beurteilen und ihre emotionalen Reaktionen dementsprechend regulieren.

Regulation bedeutet jedoch nicht, negative Gefühle zu unterdrücken, sondern sie anzuerkennen (Kunzmann, 2004; Grossmann et al., 2016; Kunzmann & Glück, 2019). Eine Studienteilnehmerin ging mit der schrecklichen Erfahrung, dass ihr Kind tot zur Welt kam, folgendermaßen um:

Das schwierigste war wahrscheinlich, diese Herausforderung anzunehmen, diesen Schmerz in seinem ganzen Ausmaß wirklich zu fühlen. Den auszuhalten, mit allen Aspekten, die damit verbunden waren. Ich habe einfach in mir gespürt, die einzige Chance, die ich habe, um da halbwegs durchzukommen, ist, dass ich durch die Gefühle wirklich durchgehe. Ich habe dann gemerkt, dass es in unserer Gesellschaft nicht wirklich eine Trauerkultur gibt, und habe meine eigene entwickelt, indem ich wirklich alle Gefühle ausgedrückt habe, rausgelassen. Habe diese Traueranfänge, die dann kommen, geschehen lassen.

[Was hat Ihnen geholfen?]

Immer wieder nachzuspüren, was brauche ich jetzt? Das ging von einer Umarmung eines Menschen, einfach um Leben zu spüren, bis hin zu einem Denkmal, einem Altar für das Kind. Ich hab mir dann auch Unterstützung geholt, Therapie, bis sich das Ganze gelöst hat.

[Was würden Sie anderen Menschen mitgeben wollen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden?]

Sich dem enormen Schmerz zu stellen, die Gefühle zuzulassen, sich Unterstützung dafür zu holen. Immer darauf zu achten, was ist es, das ich im Hier und Jetzt brauche. Zu tun, was man kann, um sich verabschieden zu können. (Glück, 2016, S.98-99)

Durch das Zulassen und Ausleben der negativen Emotionen hat die Studienteilnehmerin es geschafft, diese schwierige Situation zu verarbeiten und für sich einen Abschluss zu finden. Neben der Auseinandersetzung mit negativen Emotionen gelingt es weisen Menschen auch, ambivalente, sich möglicherweise widersprechende Emotionen differenziert wahrzunehmen und zu verarbeiten. Ein Studienteilnehmer nahm die ambivalenten Gefühle wahr, die der Selbstmord eines Geschäftspartners in ihm auslöste:

Es gibt dann immer auch Gefühle, die man sich nicht eingesteht. Ich war sehr berührt, sehr traurig, sehr erschüttert über diesen Selbstmord. Aber dann ist eben auch das andere in uns, das sagt: Na gut, aber ich habe wenigstens überlebt, ich werde weiterleben. Da ist nicht nur der Schmerz und das Mitgefühl, sondern auch dieses ganz krasse Überlebensgefühl. Oder wenn die Mutter gestorben ist, da wird man das Haus verkaufen, das sind dann auch wieder neue Möglichkeiten. Solche Gefühle gesteht man sich kaum selber ein, weil man sich dann auch gleich ganz schuldig fühlt. Trotzdem liegt darin die Kraft, mit der man dann alles erledigt und weiterlebt. (Glück, 2016, S.80)

Weisen Individuen gelingt es, das Leben nicht trotz seiner Endlichkeit, sondern wegen seiner Endlichkeit zu genießen und dadurch die positiven Dinge im Leben zu schätzen (König & Glück, 2014).

3 Fazit

Unsere Forschungsgruppe geht davon aus, dass Lebensherausforderungen Katalysatoren für die Entwicklung von Weisheit sein können. Lebenserfahrung allein führt aber nicht automatisch zu Weisheit – es geht darum, wie Menschen sich mit Erfahrungen auseinandersetzen. Die im MORE Life Experience-Modell von Glück und Bluck (2013) postulierten psychologischen Ressourcen haben dabei einen entscheidenden Einfluss darauf, ob Weisheit entsteht, indem Menschen über Lebensherausforderungen nachdenken, mit ihnen umgehen und sie im Laufe der Zeit in ihr Leben integrieren (Glück et al., 2019).

Einige der Ressourcen des MORE Life Experience-Modells werden von anderen Autorinnen und Autoren nicht als Entwicklungsfaktoren (also quasi Vorläufer), sondern als Komponenten von Weisheit angesehen. Das Weisheitsmodell von Linden (2013) etwa enthält Kompetenzen wie Empathie, emotionale Serenität und Ungewissheitstoleranz. Letztere ist auch als Weisheitskriterium im Berliner Weisheitsmodell (Baltes & Staudinger, 2000) sowie im Modell von Grossmann und Kollegen (2020) enthalten; Empathie ist auch ein Teil von Ardelets (2003) affektiver Weisheitskomponente, Offenheit kommt bei Webster (2007) vor und (Selbst-)Reflektivität ist letztlich Bestandteil praktisch aller Weisheitsmodelle. Ist es nicht zirkulär, die Entwicklung von Weisheit durch Weisheitskomponenten zu erklären?

Eines der konzeptuellen und empirischen Probleme der Weisheitsforschung (und zweifellos auch in anderen Bereichen der Psychologie) ist die Schwierigkeit der Unterscheidung, ob es sich bei einer Eigenschaft, die in Querschnittstudien mit einem Weisheitsmaß korreliert, um eine Komponente von Weisheit, einen entwicklungsbezogenen Vorläufer von Weisheit, ein Outcome von Weisheit oder tatsächlich nur um ein inhaltlich verwandtes Korrelat handelt (Glück, 2020). Empirisch fundierte theoretische Positionen zur Rolle unterschiedlicher Variablen in der Entwicklung und Manifestation von Weisheit sind daher sehr wichtig, zumal Längsschnittstudien, die die langfristige Entwicklung von Weisheit in der Auseinandersetzung mit Lebensereignissen dokumentieren, derzeit noch nicht in ausreichendem Umfang vorliegen. Im MORE Life Experience-Modell haben wir aufgrund theoretischer Überlegungen postuliert, dass Eigenschaften wie Offenheit oder Empathie Menschen schon früh im Leben „auf die Bahn“ der Weisheitsentwicklung bringen können, insbesondere wenn sie mit einem großen Interesse an Fragen der menschlichen Existenz einhergehen (Ardelt, 2011). Kommt dann Reflektivität dazu, die auch z. B. im familiären Kontext „vorgelebt“ werden kann, dann ist es wahrscheinlich, dass schon junge Menschen sich mit ihren Lebenserfahrungen auf eine Weise auseinandersetzen, die die Entwicklung von Weis-

heit fördert. Mit dieser Auseinandersetzung geht ein intensives Lernen in Bezug auf Themen wie den Umgang mit Emotionen und die relative Unkontrollierbarkeit des Lebens einher, so dass – unserer Theorie zufolge – auch diese Ressourcen sich schon vor der Erreichung hoher Ausprägungen an Weisheit entwickeln und dann zu letzterer beitragen. Alle fünf Ressourcen bleiben aber natürlich auch in der weiteren Entwicklung erhalten, so dass es durchaus Sinn macht, sie auch als Komponenten von Weisheit anzusehen, die insbesondere auch die Manifestation von Weisheit in schwierigen Situationen ermöglichen (Glück & Bluck, 2013; Glück et al., 2019; Glück & Weststrate, submitted). Eine Längsschnittstudie zur Überprüfung dieser Annahmen läuft derzeit an unserer Abteilung. Die MORE-Ressourcen sind somit nicht unabhängig voneinander, sondern verstärken sich in einem dynamischen Wechselspiel gegenseitig (Glück, in press). Personen, die beispielsweise sehr reflektiert sind, werden eher über ihre Erfahrungen nachdenken und entsprechend auch versuchen, ihre eigenen Gefühle sowie die Perspektiven anderer Personen nachzuvollziehen. Diese Art der Auseinandersetzung mit bestimmten Lebensereignissen begünstigt auch die weitere Entwicklung der MORE-Ressourcen. Somit entwickelt sich Weisheit auch in einem Wechselspiel aus den Ressourcen und der gesammelten Lebenserfahrung. Weise Personen haben damit ein großes Repertoire an Möglichkeiten im Umgang mit herausfordernden Lebensereignissen erworben (Glück, in press).

Das MORE Life Experience-Modell stellt eine gute Basis für die Erforschung der Entwicklung von Weisheit in der Auseinandersetzung mit lebensverändernden Ereignissen dar. In unserer aktuellen Forschung befassen wir uns unter anderem damit, welche Rolle positive Ereignisse für die Entwicklung von Weisheit spielen können, und unter welchen Bedingungen andere Menschen als externale Entwicklungsressourcen für Weisheit fungieren können.

Anmerkungen

Finanzierungshinweis

Die Studien, deren Ergebnisse in diesem Beitrag berichtet werden, wurden vom österreichischen Fonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung (Projekte P21011 und P25425) und der Defining Wisdom Initiative der University of Chicago (John Templeton Foundation) finanziert.

Danksagung

Wir danken Anne Meier-Credner und einem anonymen Gutachter für ihre hilfreichen Hinweise zum Manuskript.

Literatur

- Aldwin, C. M., Igarashi, H. & Levenson, M. R. (2019). Wisdom as self-transcendence. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge handbook of wisdom* (pp. 122-143). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275-324.
- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crises and obstacles in life. *ReVision: A Journal of Consciousness and Transformation*, 28, 7-19.
- Ardelt, M. (2011). The measurement of wisdom: A commentary on Taylor, Bates, and Webster's comparison of the SAWS and 3D-WS. *Experimental Aging Research*, 37(2), 241-55.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.
- Bluck, S. & Glück, J. (2005). From the inside out: People's implicit theories of wisdom. In R. J. Sternberg & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 84-109). New York, NY: Cambridge University Press.
- Brandtstädter, J. & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22, 117-150.
- Costa Jr, P. T. & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64, 21-50.
- Glück, J. (2016). *Weisheit – Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens*. München: Kösel.
- Glück, J. (2020). The important difference between psychologists' labs and real life: Evaluating the validity of models of wisdom. *Psychological Inquiry*, 31(2), 144-150.
- Glück, J. (in press). How MORE Life Experience fosters wise coping. In: M. Ferrari & M. Munroe (Eds.), *Post-traumatic growth to psychological well-being: Coping wisely with adversity*. New York: Springer.
- Glück, J. & Bluck, S. (2013) The MORE Life Experience Model: A theory of the development of personal wisdom. In: Ferrari M., Weststrate N. (Eds.) *The scientific study of personal wisdom* (pp. 75-98). Dordrecht: Springer.
- Glück, J., Bluck, S., Baron, J. & McAdams, D. P. (2005). The wisdom of experience: Autobiographical narratives across adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 197-208.
- Glück, J., Bluck, S. & Weststrate, N. M. (2019). More on the MORE Life Experience Model: What we have learned (so far). *The Journal of Value Inquiry*, 47(3), 349-370.
- Glück, J. & Weststrate, N. M. (submitted). The wisdom researchers and the elephant: An integrative model of wise behavior. Paper submitted for publication.
- Grossmann, I., Gerlach, T. M. & Denissen, J. J. (2016). Wise reasoning in the face of everyday life challenges. *Social Psychological and Personality Science*, 7(7), 611-622.
- Grossmann, I., Weststrate, N. M., Ardelt, M., Brienza, J. P., Dong, M., Ferrari, M., Fournier, M. A., Hu, C. S., Nusbaum, H. C. & Vervaeke, J. (2020). The science of wisdom in a polarized world: Knowns and unknowns. *Psychological Inquiry*, 31(2), 103-133.
- Heckhausen, J., Wrosch, C. & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117, 32-60.
- Jeste, D. V., Ardelt, M., Blazer, D., Kraemer, H. C., Vaillant, G. & Meeks, T. W. (2010). Expert consensus on characteristics of wisdom: A Delphi method study. *The Gerontologist*, 50, 668-680.
- Karami, S., Ghahremani, M., Parra-Martinez, F. A. & Gentry, M. (2020). A polyhedron model of wisdom: A systematic review of the wisdom studies in psychology, management and leadership, and education. *Roeper Review*, 42(4), 241-257.
- König, S. & J. Glück. (2014). "Gratitude is with me all the time:" How gratitude relates to wisdom. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences*, 69, 655-666.
- Kunzmann, U. (2004). Approaches to a good life: The emotional-motivational side to wisdom. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 504-517). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Kunzmann, U. & Glück, J. (2019). Wisdom and emotion: Perspectives from lifespan developmental psychology. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge Handbook of Wisdom* (pp. 575-601). Cambridge: Cambridge University Press.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M. & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development*, 60, 127-143.
- Linden, M. (2013). Wisdom and wisdom psychotherapy in coping with stress. In K. B. Koh (Hrsg.), *Somatization and psychosomatic symptoms* (S. 273-281). New York: Springer.
- Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology* 5: 148-160. 10.1037/1089-2680.5.2.148.
- Staudinger, U. M. & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist*, 10, 320-329.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365.
- Sternberg, R. J. (2019). Why people often prefer wise guys to guys who are wise: An augmented balance theory of the production and reception of wisdom. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The*

- Cambridge handbook of wisdom* (pp. 162-181). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. & Glück, J. (2019). Wisdom, morality, and ethics. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge handbook of wisdom* (pp. 551–574). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J. & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion, 10*, 783–795.
- Webster, J. D. (2007). Measuring the character strength of wisdom. *International Journal of Aging & Human Development, 65*(2), 163–183.
- Weststrate, N. M., Bluck, S., & Glück, J. (2019). Wisdom of the crowd: Exploring people's conceptions of wisdom. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), *The Cambridge handbook of wisdom* (pp. 97-121). New York: Cambridge University Press.
- Weststrate, N. M., Ferrari, M. & Ardel, M. (2016). The many faces of wisdom: An investigation of cultural-historical wisdom exemplars reveals practical, philosophical, and benevolent prototypes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 42*(5), 662–676.
- Weststrate, N. M. & Glück, J. (2017a). Hard-earned wisdom: Exploratory processing of difficult life experience is positively associated with wisdom. *Developmental Psychology, 53*, 800–814.
- Weststrate, N. M. & Glück, J. (2017b). Wiser but not sadder, blissful but not ignorant: Exploring the co-development of wisdom and well-being over time. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 459–480). New York: Springer.



Prof. Dr. Judith Glück

Institut für Psychologie der Universität Klagenfurt,
Universitätsstraße 65-67
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Österreich
+43 463 2700 1611
judith.glueck@aau.at



Lisa-Maria Lang, B.Sc.
lisa-maria.lang@aau.at



Luisa Jäger, B.A.
luisa.jaeger@aau.at