

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einführung	21
Teil I: Weisheit verstehen	27
Kapitel 1: Weisheit: Vergessenes Wort – ersehnte Fähigkeit.	29
Kapitel 2: Weisheit verstehen: Von den antiken Mythen bis zur heutigen Forschung.	43
Kapitel 3: Der weise Mensch: Immer auf dem Weg.	55
Kapitel 4: Scheitern – der steile Weg zur Weisheit.	69
Teil II: Weise werden	81
Kapitel 5: Leben, leben, leben: Weisheit und Erfahrung.	83
Kapitel 6: Lernen, lernen, lernen: Die Weisheit und das Wissen.	99
Kapitel 7: Hören, hören, hören: Die Weisheit alter Zeiten.	111
Kapitel 8: Denken, denken, denken: Die Weisheit und die Philosophie.	127
Kapitel 9: Lesen, lesen, lesen: Die Weisheit und die Bücher.	141
Teil III: Aus dem Vollen schöpfen – weise leben	157
Kapitel 10: Die Geschwindigkeit der Weisheit – von Langsamkeit und Gelassenheit.	159
Kapitel 11: Niemand ist eine Insel: Menschen lieben – Beziehungen wagen.	173
Kapitel 12: Raum ist in der kleinsten Hütte: Gastfreundschaft.	191
Kapitel 13: Die Königsdisziplin: Entscheidungen treffen.	203
Kapitel 14: Sich selbst nicht so wichtig nehmen: Demut.	221
Kapitel 15: Schlüsselkompetenz: Sterben lernen.	231
Teil IV: Weitergeben – Weisheit vermitteln	247
Kapitel 16: Ratschläge und Beratung – der Weise im Minenfeld.	249
Kapitel 17: Die Macht des Vorbilds.	261
Kapitel 18: Mit der Weisheit am Ende – Kinder haben.	271
Kapitel 19: Auf unbekanntem Gebiet: Weisheit und Alter.	285
Teil V: Der Top-Ten-Teil	297
Kapitel 20: Zehn Erinnerungen und Gedanken, die weiser machen.	299
Kapitel 21: Zehn Floskeln, die sich weise Menschen lieber abgewöhnen sollten.	305
Stichwortverzeichnis	309



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Widmung	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Weisheit verstehen	23
Teil II: Weise werden	23
Teil III: Aus dem Vollen schöpfen – weise leben	24
Teil IV: Weitergeben – Weisheit vermitteln	24
Teil V: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht: Weisheit als Weg und Lebensaufgabe	25
TEIL I	
WEISHEIT VERSTEHEN	27
Kapitel 1	
Weisheit: Vergessenes Wort – ersehnte Fähigkeit	29
Weisheit: Praktische Lebensklugheit in Höchstform	30
Weise leben – leben mit Durchblick	30
Weise sein heißt weise handeln	33
Ein paar Worte über die Dummheit	34
Geschenkt oder erlernt – woher Weisheit kommt	36
Wofür es gut war: Weisheit und Erfahrung	37
Weisheit mit allen Sinnen lernen	38
Weisheit und der Umgang mit Menschen	38
Weisheit als Navigator durch eine komplexe Welt	39
Früher war alles einfacher	39
Kompliziert oder komplex	40
Wie weise Menschen sind	41
Weise ist der, der nichts weiß	41
Weise ist der, der zuhört	41
Weise ist der, der sich selbst nicht so wichtig nimmt	41
Weise ist der, der auch die schweren letzten Fragen für sich geregelt hat	42

Kapitel 2	
Weisheit verstehen: Von den antiken Mythen bis zur heutigen Forschung	43
Alte Weisheit: Von Lehrern, Mythen und Märchen.....	43
Weisheit eines pharaonischen Beamten	44
Griechische Mythologie: Geschichten für heute	45
Religionen weltweit und das gute Leben	46
Die goldene Regel	47
Reden, wie es Gott gefällt	48
Unter der Lupe: Weisheit wird erforscht	49
Das Berliner Weisheitsparadigma	49
Weisheitssuche in den USA: Balance finden	51
Weisheitssuche in Österreich: Fünf Ressourcen	52
Kapitel 3	
Der weise Mensch: Immer auf dem Weg	55
Der Entschluss: Weise werden wollen	56
Weise werden wollen, um klug genug für das eigene Leben zu sein	56
Weise werden wollen, um mit unseren Mitmenschen auszukommen	57
Weise werden für Gesellschaft und Welt	58
Das Leben will gelebt werden	60
Ein weiser Mensch kann seine Freiheit genießen	60
Ein weiser Mensch mag seine Mitmenschen	61
Ein weiser Mensch akzeptiert Schwierigkeiten als Teil des Lebens	62
Selten ein Fehler: Mund halten und zuhören	63
Immer kurz vor dem Ziel	64
Weg der Weisheit: Offen bleiben	64
Ziel der Weisheit: Nicht dumm werden	65
Ziel der Weisheit: Ein starker und sanfter Charakter	66
Kapitel 4	
Scheitern – der steile Weg zur Weisheit	69
Ohne Scheitern kein Erfolg?.....	70
Viele Wege führen zum Misserfolg	70
Unberechenbar: Erfolg ist auch Glückssache.....	72
Wie Scheitern Weisheit lehrt	75
Scheitern überstehen	76
Scheitern ist, was uns passiert, nicht, was wir sind	76
Scheitern ist Teil unserer persönlichen Geschichte	77
Gegen die Lebenslügen: Über Misserfolge sprechen	77
Aufgeben als der Weisheit letzter Schluss	78

**TEIL II
WEISE WERDEN 81**

**Kapitel 5
Leben, leben, leben: Weisheit und Erfahrung 83**

Erleben, erfahren, erinnern	83
Hinein ins Leben: Erlebnisse.	84
Was den Menschen über den Weg läuft: Widerfahrnisse	87
Was der Erfahrung hilft: Erinnerungen.	88
Was Menschen in die Quere kommt: Noch mal Erinnerungen.	89
Wozu es gut war: Erlebtes wird Erfahrung.	91
Sich Erlebtes durch den Kopf gehen lassen.	91
Erfahrungen sind wertvoll.	92
Warum man nicht jede Erfahrung selbst machen muss	93
Hinter seine Erfahrungen kann man nicht zurück	94
So wird aus Erfahrung Weisheit	94
Super gemacht	95
Mist gebaut	95
Glück gehabt.	96
Kalt erwischt	96
Tagebuch schreiben: Erinnerungen und Erfahrungen sichern.	97
Die Mühen des Tagebuchs	97
Arten des Tagebuchs	97
Praxis des Tagebuchs	98
Peinlichkeiten des Tagebuchs	98

**Kapitel 6
Lernen, lernen, lernen: Die Weisheit und das Wissen 99**

Weisheit und Wissen: Eine problematische Beziehung	100
Weisheit braucht kein Wissen – schadet ihr aber auch nicht	101
Wissen und Bildung – Unterschied mit Folgen	101
Das süße Geheimnis der Bildung	102
Wissen vergessen, vergessenes Wissen: Wie Bildung entsteht	105
Als Vergessen noch ein Übel war.	106
Lernen fürs Leben	106
Das Geheimnis von Weisheit und Bildung	107
Das Wissen der Hände: Weisheit und praktische Fähigkeiten	108
Kopf, Hände und die Dummheit der (Aus-)Bildung.	108
Vergessene Bildung: Sachen machen	109
Weise werden: Die Welt mit den Händen erkennen.	110

**Kapitel 7
Hören, hören, hören: Die Weisheit alter Zeiten 111**

Bewährte Weisheit: Mythen, Märchen und Legenden.	112
Alte Weisheit in vielen Formen.	112
Keine alten Kamellen: Geschichten der Hebräer und Griechen	114
Wie Mythen und Märchen uns etwas beibringen	115

14 Inhaltsverzeichnis

Wie man Weisheit findet: Mythologisches	116
Adam und Eva und die Frage nach ... allem	116
Achilles und das vergeudete Leben	118
Odysseus und das ewige Leben	118
Wie man Weisheit findet: Legendäres	119
Martin von Tours: Teilen mit Herrn Unbekannt	120
Nikolaus von Myra: Der heimliche Geber	120
Wie man Weisheit findet: Fabelhaftes	121
Froschweisheit: Bloß nicht aufgeben	121
Lebenslügen: Saure Trauben	122
Wie man Weisheit findet: Märchenstunde	122
Die Bremer Stadtmusikanten	122
Des Kaisers neue Kleider	123
Tausendundeine Nacht: Lebensklugheit als Programm	124
Wir halten uns raus: Warum Steine nicht wachsen	125
Wie meine Mutter immer gesagt hat: Sprichwörter	125

Kapitel 8

Denken, denken, denken:

Die Weisheit und die Philosophie 127

Was Philosophie überhaupt ist	128
Philosophie: Der Welt Löcher in den Bauch fragen	128
Philosophie: Antworten statt Lösungen	129
Philosophie: Argumentieren und Analysieren	131
Wenn plötzlich vieles sinnvoll erscheint: Philosophie persönlich	132
Fitness für die Seele: Die Stoa	133
Die mit den schwarzen Pullovern: Existenzialismus	135
Und irgendwie ein Paradiesvogel	136
Einfach mal aufschreiben: Der Denker im Turm	137
Man muss auch mal zur Ruhe kommen	138
Man darf alles denken	138
Man muss auch mal unentschieden sein	138

Kapitel 9

Lesen, lesen, lesen: Die Weisheit und die Bücher 141

Lesen können, lesen wollen, lesen müssen	142
Lesen will gelernt sein	142
Bücher lesen: Anstrengung und Spaß	142
Hirnterror: Lesen müssen	143
Bücher, Lust und Laune	144
Noch ein Schritt zur Weisheit: Lesen mit Gewinn	144
Lesen schafft einen Vorrat an Wissen	144
Denken mit fremdem Gehirn	145
Zweckfrei lesen	147
Die Bibliothek der verletzten Bücher	147
Im Labor des Lebens: Romane lesen	149
Alles gelogen und wir lieben es	150
Lesen, was uns berührt	151

So könnte es gewesen sein	151
Das hätte mir auch passieren können	152
Bücher, die Eindruck machten: Ein ganz persönlicher Abschnitt	153
Heinrich von Kleist – <i>Michael Kohlhaas</i>	153
Alfred Döblin – <i>Berlin Alexanderplatz</i>	154
Pascal Mercier – <i>Nachtzug nach Lissabon</i>	154
Jiro Taniguchi – <i>Die Sicht der Dinge</i>	154
Oliver Sacks – <i>On the move. Mein Leben</i>	155

**TEIL III
AUS DEM VOLLEN SCHÖPFEN – WEISE LEBEN 157**

**Kapitel 10
Die Geschwindigkeit der Weisheit –
von Langsamkeit und Gelassenheit 159**

Weisheit braucht Zeit	159
Denken braucht Zeit	160
Eigenzeit und aufgedrängte Zeit	161
Modewort Entschleunigung	162
Zeit hat man nicht, Zeit spart man nicht, Zeit nimmt man sich	164
Gelassenheit: Die Kunst, sich nicht verrückt machen zu lassen	166
Nicht alles persönlich und nicht alles ernst nehmen	167
Loslassen, was man nicht halten kann und muss	168
Distanz mit Gefühl	169
Sich seiner selbst sicher sein	169
Gelassenheit und das Leben in Spannungen	170
Uneindeutigkeiten, die große Herausforderung	170
Gelassen bleiben in den sozialen Medien	171

**Kapitel 11
Niemand ist eine Insel: Menschen lieben –
Beziehungen wagen 173**

Wie es beginnt: Sich in andere Menschen einfühlen können	174
Sehen – jeder Mensch hinterlässt einen ersten Eindruck	175
Hören – immer wieder besser als reden	176
Fühlen – wer nicht fühlt, bleibt dumm	177
Minimalbeziehung: Höflichkeit	178
Höflichkeit: Hohl und leer und bedeutsam	178
Respekt – der tiefere Sinn der Höflichkeit	179
Die Weisheit in der Höflichkeit	180
Freunde: Familie, die man sich selbst aussucht	181
Was Freunde schafft	182
Der Wert der Freundschaft	183
Liebesleben: Was wirklich funktioniert	184
Das Problem, wenn alles gut läuft	185
Gute Beziehung und gute Kommunikation	186
Einfach mal den Mund halten und nett sein	187

16 Inhaltsverzeichnis

Alles zwischen Geborgenheit und Katastrophe – die Familie	187
Familie verstehen lernen	188
Familienmuster durchbrechen	189
Sich lösen lernen	189
Auf zu den Menschen	190
Kapitel 12	
Raum ist in der kleinsten Hütte: Gastfreundschaft	191
Gastfreundschaft: Eignungstest für Sterbliche	192
Von Engeln und Göttern: Uralte Gäste	192
Weisheiten, die nicht verloren gehen sollten	194
Die Weisheit spaziert zur Tür hinein: Gäste haben	194
Gastgeber sein: Von Großzügigkeit und Neugier	195
Die berühmten drei Tage: Gast sein	196
Dankbarkeit tut allen gut	197
Im siebten Himmel: Essen, trinken und feiern	198
Feste feiern, wie sie fallen	198
Das Glück auf der Zunge: Kochen	198
Den Göttern ein wenig näher: Trinken	201
Kapitel 13	
Die Königsdisziplin: Entscheidungen treffen	203
Die Angst denkt mit	204
Angst vor Verantwortung	205
Angst vor Ablehnung und Widerstand	205
Angst vor Kritik	206
Angst vor dem verpassten Glück	207
Die Angst vor dem großen Fehler	209
Von Unwissenheit bis Schusseligkeit: Verschiedene Arten von Fehlern ...	209
Menschen, Regeln, Denken: Wo sich Fehler einschleichen	210
Fehler vermieden ist schon halb entschieden	210
Zögern und zweifeln: Gefühl und Verstand	211
Wer weiß schon, was er will	211
Zweifel haben ihren Platz	212
Sich weise entscheiden: So könnte es klappen	214
Klarheit finden: Was eigentlich zu entscheiden ist	214
Das tut jetzt weh: Ratgeber und Kritiker	215
Ein paar Fragen zum Vorausdenken	216
Entscheiden in komplexen Situationen	217
Scheinzwillige: Kompliziert und komplex	217
Merkmale komplexer Situationen	217
Trick 17: Fehler vermeiden und dann durchwursteln	218
Kapitel 14	
Sich selbst nicht so wichtig nehmen: Demut	221
Demut für Anfänger: Understatement	222
Understatement, Status und Selbstsicherheit	223
Understatement, Freiheit und Demut: Jenseits der Erwartungen	224

Demut: Einstellung der Unvollkommenen 225
 Man muss sich auch selbst mögen 226
 Auch Bescheidenheit ist Übung in Demut 226
 Demut öffnet Menschen für Weisheit. 228

Kapitel 15
Schlüsselkompetenz: Sterben lernen 231

Auf dem Weg zur Weisheit: Über den Tod nachdenken 232
 Lieber nicht dran denken 232
 Wissen, aber nicht daran glauben 234
 Allgegenwärtig, nicht allmächtig 234
 Weisheit und Endlichkeit. 236
 Wenn ich einmal nicht mehr bin: Vorbereitung auf den Tod 237
 Auge in Auge mit dem, was man nicht will. 237
 Dinge regeln, statt sich Sorgen machen 239
 Sich selbst hinterlassen. 240
 Also dann: Leben 242
 Das Leben will gelebt werden 242
 Das Leben muss auf sich selbst gerichtet sein 242
 Wer das Leben verpasst, der stirbt schwerer 244
 Das Leben, ein Fest 244

TEIL IV
WEITERGEBEN – WEISHEIT VERMITTELN. 247

Kapitel 16
Ratschläge und Beratung – der Weise im Minenfeld 249

Sinn und Unsinn von Ratschlägen. 250
 Ratschläge zum Weglaufen. 250
 Ratschläge und ihr Sinn. 251
 Wer liebt, berät nicht immer besser 252
 Ein guter Ratgeber werden 252
 Ohne Empathie kein Ratschlag 253
 Wie ein Ratschlag sinnlos wird. 253
 Nur reden, wenn es auch etwas zu sagen gibt 255
 Das Gegenüber ernst nehmen. 255
 Wie ein guter Rat aussieht 256
 Die Kunst, sich durchzuwursteln 256
 Schwierigkeiten erkennen und vermeiden helfen 257
 Rat suchen 257
 Wer guten Rat braucht 258
 Wie man gute Ratgeber findet 258
 Einen Rat annehmen 259
 Einen Rat in den Wind schlagen. 259

Kapitel 17
Die Macht des Vorbilds **261**

- Warum man sich Vorbilder sucht 262
 - Von Idolen, Vorbildern und Influencern 263
 - So möchte ich auch werden! 264
- Vorbild werden kann man nicht planen 265
 - Aufrichtig seinen Weg gehen 265
 - Die Wahrheit sagen 266
 - Weise Menschen werden immer Vorbilder sein 266
- Vorbild sein ist Last und Auftrag 267
 - Vorbild sein: So oder so hat niemand die Wahl 267
 - Wissen, dass man Vorbild ist 268
- Vorbilder und ihre Geschichten 268
 - Ein Leben in Geschichten 269
 - Geschichte der Fehler 270

Kapitel 18
Mit der Weisheit am Ende – Kinder haben **271**

- Alles Glück der Welt – und ein Haufen Ärger 272
 - Erziehung und lauter Widersprüche 272
 - Erziehung ist nichts für Feiglinge 273
 - Was Kinder den Eltern schuldig sind 274
- Versuch und Irrtum – von der Ratlosigkeit in der Erziehung 275
 - Grenzen und Freiheit 275
 - Angst, Kontrolle und das Ende der Freiheit 277
 - Wie man alles verdirbt 280
- Vom Übel, erwachsen werden zu müssen 281
 - Familie – gegründet, um sich aufzulösen 281
 - Zukunftsangst und die Qual der Wahl 282
 - Junge Erwachsene und elterliche Verzweiflung 282

Kapitel 19
Auf unbekanntem Gebiet: Weisheit und Alter **285**

- Jenseits der fünfzig 286
 - Test für die Weisheit: Älter werden 286
 - Glück und Bedauern: Rückblick 287
 - So wenig Zukunft: Ausblick 288
 - Einsam werden: Abschiede 289
 - Zur Ruhe kommen 289
- Weisheit und Alter: Kein selbstverständliches Paar 290
 - Was Hänchen nicht lernt 290
 - Bitterkeit: Wenn Älterwerden schiefeht 290
 - Das leise Gefühl: Dankbarkeit 291
- Für die, die nach uns kommen: Weisheit teilen 292
 - Weitergeben als Frage und Antwort 293
 - Weitergeben, was glücklich und was traurig macht 294
 - Nicht unterschätzen: Sachen machen 295
 - Weitergeben: Weil es glücklich macht 295

**TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL..... 297**

**Kapitel 20
Zehn Erinnerungen und Gedanken, die weiser machen 299**

Mark Twain – <i>Meine geheime Autobiographie</i>	299
J. R. R. Tolkien – <i>Briefe</i>	300
Nadeschda Mandelstam – <i>Erinnerungen an das Jahrhundert der Wölfe</i>	300
Elias Canetti – <i>Die gerettete Zunge</i>	301
John Bayley – <i>Elegie für Iris</i>	301
Ursula K. Le Guin – <i>Keine Zeit zu verlieren</i>	301
Ruth Klüger – <i>weiter leben. Eine Jugend</i>	302
Irvin D. Yalom – <i>Wie man wird, was man ist</i>	302
Michelle Obama – <i>Becoming</i>	302
Saša Stanišić – <i>Herkunft</i>	303

**Kapitel 21
Zehn Floskeln, die sich weise Menschen lieber
abgewöhnen sollten 305**

»Das wird schon wieder!«	305
»Das Leben geht weiter!«	306
»Hauptsache gesund!«	306
»Ich weiß, wie du dich fühlst!«	306
»Aber sonst geht's gut?«	306
»Ich will ja nichts sagen, aber ...«	307
»Man wird ja nicht jünger!«	307
»Also, wenn du mich fragst ...«	307
»Das Leben ist kein Wunschkonzert!«	307
»Da musst du halt durch!«	307

Stichwortverzeichnis 309

