



# EIN WEG ZU WEISHEIT MIT ENTSPANNUNG

WOLF-ULRICH SCHOLZ

**Zusammenfassung**<sup>1</sup>: Aufgrund neuer empirischer Ergebnisse zu Weisheit als Lebenskunst in demokratischen Gesellschaften bleibt nicht viel von der Vorbildlichkeit der traditionellen SSS-Riege (Salomon, Sokrates, Seneca) für Weisheit übrig. Soweit Weisheit überhaupt noch als Persönlichkeitseigenschaft konzipierbar ist, muss an demokratischere Vorbilder wie Protagoras gedacht werden. Die heute oft noch fragwürdige Replizierbarkeit der neuen empirischen Ergebnisse kann in Kernbereichen kompensiert werden durch eine Teilrekonstruktion der für die antike Demokratie entwickelten ersten professionell erprobten philosophischen Weisheitslehre zur Lebensmeisterung von Protagoras. Hierfür werden einige dieser empirischen Ergebnisse vor allem psychologischer Forschung zu Weisheit als problemlösender Lebenskunst referiert und durch Übereinstimmungen mit der Auffassung von Weisheit nach dem Modell des Protagoras gestützt. Anschließend wird die protagoräische Weisheitskonzeption mit einer gleichberechtigt erscheinenden heutigen Konzeption auf aristotelischer Basis verglichen und dabei weiter expliziert. Zum Schluss wird gezeigt, was der bisherigen Vernachlässigung von Entspannung im Zusammenhang mit Weisheit in der bisherigen Weisheitsforschung aufgrund der vorherigen Aufwertung von Protagoras in diesem Artikel entgegengehalten werden kann. Dabei wird sowohl die schon länger bekannte protagoräische Konzeption von Kognition und Emotion als miteinander verbunden und als „embodied“ berücksichtigt als auch bisher nicht damit in Zusammenhang betrachtete empirische Ergebnisse im Sinne eines jüngst für „historical sciences“ philosophisch reklamierten methodologischen Omnivorismus, wie er auch schon zuvor für die Teilrekonstruktion der Weisheit des Protagoras adaptiert wurde.

**Schlüsselworte:** Weisheit, Lebenskunst, Entspannung, methodological omnivorism

Dieser eArtikel ist Teil der 37. Ausgabe der Zeitschrift Entspannungsverfahren. © 2020 beim Autor und bei der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren. Copyright und alle Urheber- sowie Leistungsschutzrechte vorbehalten.

## Download

[http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/eArtikel/Scholz\\_W-U\\_2020\\_Ein\\_Weg\\_zu\\_Weisheit\\_mit\\_Entspannung.pdf](http://www.dg-e.domainfactory-kunde.de/fileadmin/user_upload/downloads/eArtikel/Scholz_W-U_2020_Ein_Weg_zu_Weisheit_mit_Entspannung.pdf)  
(oder QR-Code scannen)



---

<sup>1</sup> Eingang: 29.06.20, Revision: 18.08.20

## Weisheit ist wieder aktuell – aber immer noch konzeptuell umstritten

Gegenwärtig ist wieder mehr von Weisheit die Rede, nachdem der Begriff seit dem Aufkommen moderner Wissenschaft und der Aufklärung allmählich in der europäischen Öffentlichkeit längere Zeit im Verschwinden war (vgl. Staudinger 2019a, 237f). In einem mehr psychologisch als philosophisch dominierten Sammelband von 2019 geht es schon im Titel um „Applying Wisdom to Contemporary World Problems“ (Sternberg, Nusbäum & Glück 2019) und in einem der Beiträge darin z.B. darum, wie durch die pädagogische und erwachsenenpädagogische Stärkung von Weisheit der Erosion von Demokratien begegnet werden kann (vgl. Ambrose 2019, 40ff) – eine Aufgabe, der sich im fünften vorchristlichen Jahrhundert bereits Protagoras als erster professioneller Erwachsenenpädagoge (vgl. Romilly 1992, 58) und erster bekennender Weisheitslehrer (vgl. Engels 2010, 14) für die damalige athenische Demokratie mit zeitweiligem Erfolg

gestellt hat (vgl. Fromberg 2007, 83ff)<sup>2</sup>.

Natürlich ist Weisheit z.Z. nicht bloß unter dem politischen Gesichtspunkt einer möglichen Stützung von Demokratien interessant. Die taiwan-chinesische Psychologin Yang gab dafür folgende allgemeinere Begründung:

„Why should we study wisdom? Wisdom enables us to live a good life (Yang 2013a, 115).

Auch diese Vorstellung von Weisheit als Lebenskunst findet sich schon beim ersten professionellen abendländischen Weisheitslehrer: „Protagoras lehrt seine Schüler das Leben zu meistern“ (Pfenninger 1975, 39).

Schon in der Antike gab es von der Konzeption von Protagoras abweichende Verständnisse von Weisheit – nicht zuletzt die der offen im Gegensatz zu Protagoras antidemokratisch und leibfeindlich eingestellten, jedoch bekannteren Philosophen Platon und Sokrates. Heute ist die Vielfalt von Weisheitskonzeptionen aber noch viel größer (vgl. z.B. Walsh 2015, 278).

---

<sup>2</sup> Protagoras bekam außerdem durch seine Beziehung als Berater zu Perikles, dem damals bedeutendsten Staatsmann von Athen, etwa 444 vor Christus die Gelegenheit, für eine neugegründete panhellenische Kolonie in Süditalien die Verfassung zu schreiben: „Des P. Verfassung scheint eine gemäßigte Demokratie gewesen zu sein, die den Mittelstand durch gesetzliche Beschränkung des Grundbesitzes zu schützen suchte, für die Kinder aller Bürger eine allgemeine Schulpflicht verankerte und die Lehrerbesoldung der Bürgerschaft, der Polis, übertrug“ (Baumhauer 1995, 704). Hier wird offenbar von Protagoras versucht, Problemen, die es in dieser neuen Polis noch gar nicht gibt, vorzubeugen – wie der möglichen Entwicklung einer Demokratie zur Plutokratie oder zukünftiger Bildungsferne eines Großteils der Polisbevölkerung oder Ungleichheit der Bildungschancen in der nächsten Generation aufgrund der unterschiedlichen ökonomischen Verhältnisse der Eltern. Das sind auch heute noch mögliche Gefahren für Demokratien und – gelinde gesagt – nicht alle bestehenden Demokratien bieten Schutz der Mittelschicht und Chancengleichheit bei der Bildung durch genug kostenlose Bildungsangebote.

Während es bei vielen der antiken wie gegenwärtigen Weisheitsverständnisse hauptsächlich auf weises Denken ankommt, verwirklicht sich Weisheit nach dem Weisheitsverständnis eines der einflussreichsten psychologischen Weisheitsforscher unserer Zeit letztlich im Handeln statt im Denken (vgl. Sternberg 2013, 68)<sup>3</sup> so wie schon im Verständnis des ersten professionellen europäischen Weisheitslehrers: In Platons Dialog *Theätet* gibt Sokrates die Auffassung des inzwi-

schen verstorbenen Gegners Protagoras verkürzt wieder als:

„genau den nenne ich weise, der einem von uns, dem Schlechtes erscheint und ist, umwandelt und so erreicht, daß ihm Gutes erscheint und ist“ (Platon, 1989, 83, 166d)<sup>4</sup>.

Es ist auch heute unmöglich, über Weisheit vorurteilsfrei zu sprechen (vgl. Glück 2016, 206), und auch die Philosophie ist dabei weniger hilfreich, als man nach mehr als zweieinhalb Jahrtausenden ihrer sogenann-

---

<sup>3</sup> „Ultimately, wisdom inheres in action, not in preparation for those actions“ (Sternberg 2013, 68). Sternbergs Weisheitstheorie wird folgendermaßen kurz in dem von ihm mit herausgegebenen „Cambridge Handbook of Wisdom“ zusammengefasst: „According to Sternberg’s theory, a wise person is someone whose intelligence leads them to seek a common good that balances intrapersonal, interpersonal, and extrapersonal interests (over both the short and long term) to adapt to, shape, and select environments through the infusion of values that generate ethical actions“ (Ferrari & Kim 2019, 351). Bei der Anforderung weisen Handeln nicht nur im politischen, sondern gerade auch im persönlichen Bereich des Lebens fallen als „weise“ berühmte Antidemokraten wie Salomon, Sokrates und Seneca aufgrund mancher Aspekte ihres historisch realen Lebenswandels eindeutig durch (vgl. Staudinger 2019b, 183, Stone 1990 passim, bzw. Romme 2018, 238 ff.).

<sup>4</sup> Aus der Fortsetzung im *Theätet*-Dialog wird deutlich, dass hier „mindestens einem“ mit „einem von uns“ gemeint ist, denn „Die weisen und guten Redner aber bewirken, daß den Städten das Gute anstelle des Lästigen gerecht zu sein scheint.“ (Platon 1989, 85, 167c). Die Handlungen von Weisen müssen aber auch diesem von Sokrates wiedergegebenem Protagoras zufolge nicht immer Sprechhandlungen sein und mit „uns“ bei „einem von uns“ sind alle empfindungsfähigen Wesen (nicht nur Menschen) gemeint: „Die Weisen, aber, ...: bezüglich der Körper nenne ich sie Ärzte, bezüglich der Pflanzen Bauern. Denn ich behaupte, daß auch sie den Pflanzen anstelle der lästigen Empfindungen, wenn eine von ihnen krank ist, gute und gesunde Empfindungen und Zustände verschaffen.“ (Platon 1989, 85, 167b-c). (Zur jüngeren biologischen Bestätigung der Auffassung von den empfindungsfähigen Pflanzen vgl. Weber 2007: „Alles fühlt“). Bedeutsamer ist aber der Vergleich des Weisen mit Ärzten, da dadurch besser verständlich wird, weshalb die Verbesserungen durch das weise Handeln beides im obigen Zitat betreffen muss: Sein (objektivierter Befund) und Erscheinen (subjektives Befinden). Emsbach hat dazu erklärt: „Nicht Freiheit von Irrtum, sondern die Änderung von Zuständen fungiert als Kriterium der professionellen Kompetenz. ... Protagoras hat die Tätigkeit des Weisen nicht in der Kontemplation gesehen, sondern mit der des Arztes verglichen, der zum Wohle der Menschen in das Geschehen eingreift und damit das eigene Erleben der Menschen mit der Zunahme des Wissens im Laufe der Zeit immer mehr umgestaltet“ (Emsbach 1980, 21). Gerade der Vergleich mit dem Arzt, dessen Erfolg beim Handeln ja offensichtlich nicht unabhängig davon ist, inwieweit der Patient daran durch z.B. Compliance, Selbstheilungskräfte und Resilienz mitwirkt, zeigt, dass Protagoras mit seinem Weisheitsverständnis nicht bloß Weisheit durch Handeln des „Weisen“ versteht, sondern am ehesten als einen sozial-ökologischen Prozess wie heute z.B. Grossmann, Dorfman & Oakes 2020).

ten „Weisheitsliebe“ erwarten könnte. Obwohl sich nach Jahrzehnten im 20. Jahrhundert, für das galt „for much of the twentieth-century wisdom was not a great concern in academic philosophy“ (Kellenberger 2015, 151), inzwischen Weisheit zumindest für philosophische Lebensberatung praktizierende Philosophen wieder thematisch interessant geworden ist (vgl. z.B. Schmid 2005, Reinhard 2011, Raabe 2018), werde ich in diesem Artikel aus Platzgründen darauf nicht eingehen<sup>5</sup>.

In einem Kapitel des „Cambridge Handbook of Wisdom“ (Sternberg & Glück 2019a) haben die AutorInnen jedoch ältere *philosophische* Perspektiven auf Weisheit geordnet nach fünf Merkmalen vorgestellt, wobei sie einerseits Perspektiven klassischer westlicher Philosophie aus Antike und Mittelalter mit andererseits philosophischen Perspektiven aus Fernost

und dem Nahen Osten berücksichtigen. Die fünf Merkmale, die dabei als charakteristisch für einen Großteil älterer philosophischer Weisheitskonzeptionen erscheinen, sind:

- ▶ „Pragmatism“<sup>6</sup>, (kritisches Reflektieren pragmatisch lebenswichtiger Themen)
- ▶ „Intellectual humility“, (Bescheidene Ansprüche hinsichtlich eigenen intellektuellen Wissens)
- ▶ „Recognition of uncertainty and change“, (Erkennen und Anerkennen von Ungewissheit und Wandel)
- ▶ „Perspective-taking and contextualism“, (Bewusste Perspektiveneinnahmen und Kontextualismus)
- ▶ „Balance of different cognitions/interests“ (Ausbalancieren verschiedener Einsichten und Interessen) (vgl. Oakes, Brienza, Einakouri & Grossmann 2019, 203).

In einem anderen dieser Handbuchkapitel findet sich eine Tabelle mit 17 Weisheitsdefinitionen aus englisch-

---

<sup>5</sup> Natürlich ist auch meine eigene Darstellung von Weisheit in diesem Artikel nicht vorurteilsfrei. Ich würde z.B. den PhilosophInnen Swartwood and Tiberius beipflichten: „Accounts of wisdom simultaneously prescribe ways of being and also make assumptions about what human beings are like. Providing a plausible account of what wisdom is and how we can develop it thus requires applying the tools of both philosophy and empirical psychology“ (Swartwood & Tiberius 2019, 34) Um eine Ahnung von meinen konkreteren Vorurteilen zu Weisheit zu geben, nenne ich hier ein anschauliches Beispiel für das, was mir als weise erscheint: In einer langen Schlange vor einer Eisdielen bricht eine der neu hinzugekommenen Personen laut in den Stoßseufzer aus. „Was ist denn das für eine lange Schlange? Hier gibt's doch auch nichts umsonst!“ Da ertönt aus dieser Schlange eine Stimme mit einer nach meinem vorurteilsbehafteten Empfinden weisen Antwort: „Doch. Die Vorfreude.“, welche zumindest das Potential dafür hat, dass sie zusätzlich zu der Sprecherin selbst noch jemandem, dem in dieser Situation in der Warteschlange „Schlechtes erscheint und ist umwandelt und so erreicht, dass ihm Gutes erscheint und ist.“ (vgl. das Protagoras zugeschriebene Zitat bei Platon 1989, 83, 166d oben). Das Beispiel stammt übrigens nach meinem Gedächtnis aus einer Meldung unter der Rubrik „Was mein Leben reicher macht“ in einer Ausgabe der Wochenzeitschrift DIE ZEIT im Jahre 2019).

<sup>6</sup> Gemeint ist hier damit von den AutorInnen: kritisches Reflektieren pragmatisch lebenswichtiger Themen (vgl. Oakes, Brienza, Einakouri & Grossmann, 2019, 203).

sprachigen Quellen, die im Zusammenhang mit empirischen psychologischen Untersuchungen aus den Jahren 2000-2017 stehen, von denen drei Untersuchungen deutschsprachige Stichproben<sup>7</sup> zumindest einschlossen (vgl. Ferrari & Kim 2019, 354f). Zu den Merkmalen von Weisheit in diesen 17 Weisheitsdefinitionen gehören viele untereinander gleichsinnige, die auch den fünf Merkmalen älterer philosophischer Konzeptionen ähneln, aber auch zusätzliche mit jenen verträgliche Merkmale wie

- ▶ „compassion“,
- ▶ „judgment“,
- ▶ „willingness to learn“
- ▶ „eudaimonic life in the face of uncertainty“,
- ▶ „value relativism/tolerance“,
- ▶ „self-transcendence“,
- ▶ „heuristics of growth and self-regulation“,
- ▶ „tolerance of ambiguity“,
- ▶ „dialectical, dialogic, creative, and critical forms of reasoning“ und
- ▶ „humor“ (vgl. Ferrari & Kim 2019, 354f).

In einem Kapitel des „Handbook of Cultural Psychology“ werden gemeinsame Komponenten aus 24 zeitge-

nössischen (englischsprachigen) Weisheitsdefinitionen unterschiedlicher kultureller Herkunft erfasst, wobei „Benevolence/prosociality“ als häufigste Komponente 19-mal in diesen Definitionen vorkommt, gefolgt von „Recognizing uncertainty and change“ 16-mal, „Emotion regulation“ 13-mal, „Perspective taking and integration“ 10-mal, „Intellectual humility“ 8-mal. Alle anderen Weisheitskomponenten sind in weniger als einem Drittel dieser 24 Definitionen vertreten (vgl. Grossmann & Kung 2019, 345).

Für den Bereich persönlicher Weisheit, bei der es um die je eigene weise Lebensführung, also Lebenskunst, geht, statt um Weisheitsexpertise im Allgemeinen (wie beim Berlin-Modell, vgl. Staudinger 2013, 8), haben Glück & Bluck ein MORE-Modell mit vier Weisheitsressourcen vorgestellt, (vgl. Glück & Bluck 2013, 79ff), die sich im Wesentlichen in den fünf Ressourcen wiederfinden, die Glück 2016 für besonders wichtig für eine Entwicklung von Weisheit hält:

„Wir glauben, dass Weisheit vor allem durch die Bewältigung von wichtigen Lebenserfahrungen entsteht,<sup>8</sup> und zwar dann, wenn bestimmte psycho-

<sup>7</sup> Zu den beiden ersten dieser drei Arten von auf Englisch dokumentierten Untersuchungen im deutschsprachigen Raum, die sich nach Staudinger als das Berlin-Modell allgemeiner Weisheit und das Bremen-Modell persönlicher Weisheit bezeichnen ließen (vgl. Staudinger 2013, 8ff), liegen (neben vielen auf Englisch) auf Deutsch u.a. für das Berlin-Modell, das ausführliche „Handbuch zur Erfassung von weisheitsbezogenem Wissen“ (Staudinger, Smith & Baltes 1994), für das Bremen-Modell eine von Staudinger betreute Dissertation (Mickler 2004) vor und zur dritten Art von Untersuchung, die man entsprechend als Klagenfurt-Modell bezeichnen könnte, eine ausführliche populär-wissenschaftliche Darstellung von Glück (Glück 2016).

<sup>8</sup> Gegen diese etwas ‚heroische‘ Auffassung von Weisheit spricht in einer der seltenen Langzeit-

logische Ressourcen die Auseinandersetzung mit diesen Erfahrungen unterstützen“ (ebd., 28f).

Glück beschreibt die wichtigsten fünf dieser psychologischen Ressourcen kurz als:

- ▶ „Offenheit (die Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen, andere Denkweisen, Veränderungen einzulassen)<sup>9</sup>,
- ▶ einen guten Umgang mit den eigenen Gefühlen (wie sensibel ist man für die Komplexität der eigenen Gefühle, und wie gut kann man je nach Situation mit ihnen umgehen),
- ▶ Einfühlungsvermögen,
- ▶ Reflektivität (die Bereitschaft, komplexe Dinge in ihrer Komplexität zu verstehen und auch sich selbst kritisch zu hinterfragen),
- ▶ die realistische Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen“ (ebd., 29).

In der Positiven Psychologie zählt Weisheit zu den ubiquitär gefundenen Tugenden – neben Mut, Liebe und Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität und Transzendenz (Seligman 2003, 219). Weisheit wird dabei

durch sechs Charakterstärken gebildet:

1. Neugier/Interesse für die Welt,
2. Lerneifer,
3. Urteilskraft/ kritisches Denken/ geistige Offenheit,
4. Erfindergeist/ Originalität/ praktische Intelligenz/ Bauernschläue,
5. Soziale Intelligenz/ personale Intelligenz/ emotionale Intelligenz,
6. Weitblick (vgl. Seligman 2003, 231 ff, wobei Weitblick oder der ‚Blick für das Ganze‘ diejenige Charakterstärke ist, „die der Weisheit am nächsten kommt“ (Seligman 2003, 237).

Diese Tugenden der Weisheit sind damit thematisch weiter, aber in anderer Hinsicht auch enger im Verständnis als das Verständnis persönlicher Weisheit nach Glück<sup>10</sup>.

In der „Weisheitstherapie“ von Baumann & Linden (2019) gehen die Autoren von einem thematisch noch weiterem Weisheitsverständnis mit einem zehndimensionalen Modell von Weisheitskompetenzen aus (ebd., 51ff):

1. Perspektivwechsel,
2. Empathiefähigkeit,

---

studien ein Ergebnis von Wink & Dillon (2013, 178) an ca.70-Jährigen: „we found no evidence of a relationship between personal wisdom in older adulthood and the experience of stressful life events in the first part of adulthood“.

<sup>9</sup> Baumann & Linden haben die Erstrangigkeit von Offenheit aufgrund von korrelationsstatistischen empirischen Untersuchungen ansatzweise bestätigt: „Besonders hohe Zusammenhänge mit Weisheit werden für Offenheit für neue Erfahrungen berichtet“ (Baumann & Linden 2019, 67).

<sup>10</sup> In einem neueren Überblick zu den sechs Tugenden mit zugehörigen Charakterstärken ist das Verständnis der Tugend „Weisheit und Wissen“ hinsichtlich emotionaler Aspekte vergleichsweise noch mehr verengt, insofern ihr nun nur noch folgende fünf Charakterstärken zugeordnet werden: Kreativität/Einfallreichtum, Urteilsvermögen/Kritisches Denken, Neugier/Interesse, Liebe zum Lernen, Weitsicht/Weisheit (vgl. Keller 2017, 7).



3. Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz,
4. Emotionale Ausgeglichenheit und Humor (Serenität),
5. Fakten- und Problemlösewissen,
6. Kontextualismus: „Fähigkeit, Ereignisse und Erlebnisse situativ, historisch und sozial einzuordnen und zu relativieren“ (ebd., 56),
7. Wertrelativismus: „Fähigkeit, Meinungen und Werturteile Anderer gelten lassen zu können und sie nicht als Infragestellung bzw. Angriff auf die eigene Position zu erleben.“ (ebd., 57)
8. Nachhaltigkeitsorientierung,
9. Ungewissheitstoleranz: „Fähigkeit, entschlossen nach aktuell bestem Wissen und Gewissen handeln und zugleich ertragen, dass das Ergebnis nicht vorhersehbar und kontrollierbar ist“ (ebd., 59),
10. Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung.

Die nachweisbare Wirksamkeit der „Weisheitstherapie“ spricht indirekt für ihre Grundlagen (vgl. Baumann 2018, 129) so wie vorausgegangene halbstrukturierte Trainings von Weisheitskompetenzen (vgl. Baumann & Linden 2019, 80ff).

Wenn man derartige in der einen oder anderen Weise empirisch gestützten

psychologischen Charakterisierungen von Weisheit – zumindest für unseren Kulturraum und unsere Zeit – als gültig akzeptieren möchte, steht man allerdings wie bei allen empirisch gefundenen Ergebnissen der offenen Frage gegenüber, wie verlässlich diese Ergebnisse sind – zumal es sich ja um recht neue (oft noch nicht replizierte) Forschungsergebnisse handelt und sie ja auch eine gewisse Heterogenität aufweisen. Wenn man aber zeigen kann, dass wesentliche Aspekte von Weisheit gemäß der aktuellen empirischen Weisheitsforschung auch schon bei Protagoras – über die schon anfangs genannten Übereinstimmungen (Demokratie, Lebenskunst und Handeln als Weisheitskriterium) hinaus – durch seine Weisheitslehre verwirklicht sind, so spricht das nicht bloß für die Weisheit von Protagoras schon vor 2500 Jahren, sondern umgekehrt auch dafür, dass trotz aller oft auch von den heutigen AutorInnen selbst eingestandener Heterogenität dieser neueren empirischen psychologischen Ergebnisse zur Weisheit (vgl. z.B. Staudinger & Glück 2011, Grossmann 2017, Grossmann, Dorfman & Oakes 2020)<sup>11</sup> zumindest ein Kern dieser Ergebnisse Bestand zu haben verspricht: Zum einen, weil sie sich anscheinend über zweieinhalb Jahrtausende im Groben unver-

---

<sup>11</sup> Z.B.: “Wise reasoning (i.e. intellectual humility, open-mindedness, recognition of broader perspectives and possible changes, integration of diverse viewpoints) varies dramatically across cultures, region, economic strata and situational contexts” (Grossmann, Dorfman & Oakes 2020, 66). Ganz abgesehen von der Heterogenität der Weisheitsverständnisse beispielsweise “wisdom as a personality type”, “wisdom as expert knowledge”, “wisdom as self-transcendence”, “wise reasoning as a fluctuating state rather than a stable trait”, “wisdom as seeking to achieve a common good” (vgl. Sternberg & Glück 2019c, 784).



ändert erhalten haben. Zum anderen, weil Protagoras mindestens 40 Jahre seine Tätigkeit als Weisheitslehrer aufgrund solcher Weisheitsaspekte gegen Bezahlung ohne Vorkasse und wiederholt an denselben Orten erfolgreich ausüben konnte (vgl. Schirren & Zinsmaier 2003, 32 ff, Platon 1987). Zum dritten, weil nach seinem Tod und dem Untergang der athenischen Demokratie im 4. vorchristlichen Jahrhundert noch für einige Jahrhunderte einige seiner Schriften, die im Zusammenhang mit dieser Weisheitslehre standen, weiter gelesen wurden und sein Ruf als bedeutender Philosoph bis zu Diogenes Laertius mehr als ein halbes Jahrtausend später im 3. Jahrhundert nach Christus (vgl. Diogenes Laertius 2015, 505 ff, Buch IX, 50-56) und damit auch noch innerhalb des Römischen Kaiserreichs Bestand hatte<sup>12</sup>. Außerdem dürfte man Übereinstimmungen der neuen hauptsächlich psychologischen Forschungsergebnisse mit dem, worin protagoräische Weisheit besteht, als eine *unabhängige* zusätzliche Evidenz für die betreffenden neuen Forschungsergebnisse betrachten, denn sie scheinen ohne

Kenntnis von Protagoras zustande gekommen zu sein: Jedenfalls fehlt im über 17 Seiten langen Index des „Cambridge Handbook of Wisdom“ der Name Protagoras (vgl. Sternberg & Glück 2019a, 797ff). Freilich darf man sich aber bei solch einer Teilrekonstruktion der protagoräischen Weisheit nicht auf die von Diels & Kranz (1956) in ihren *Fragmenten der Vorsokratiker* zusammengestellten Texte beschränken, deren Titel schon ihre Parteilichkeit erkennen lässt<sup>13</sup>.

### Neuere empirische Ergebnisse zur Weisheit und die protagoräische Weisheit

Nur wenige PsychologInnen (oder auch PhilosophInnen) würden wohl heute noch bestreiten, was die taiwan-chinesische Psychologin Yang behauptet hat:

„We tend to evaluate whether wisdom has been manifested through a person's endeavour by judging whether it helps both that person and those affected to live good lives“ (Yang, 2013b, 194).

---

<sup>12</sup> Im römischen Kaiserreich wurde vom Regime (wie von den meisten Regimes vor 1918 oder gar noch später) weder Demokratie noch der Agnostizismus von Protagoras, noch die antifundamentalistische Grundhaltung seiner Weisheitslehre (vgl. weiter unten) geschätzt.

<sup>13</sup> Vgl. auch eindeutiger „Wir bekennen uns als Schüler Sokratisch-Platonischer Lehre“ (Kranz 1997, 5). Zwar kann ich im beschränkten Rahmen dieses Artikels nur minimal als Alternative dem „methodologischen Omnivorismus“ folgen, wie er sich unter ungünstigen Evidenzbedingungen in den „historical sciences“ bewährt (vgl. Currie 2018), aber wenn z.B. Archäologen eine Gruppe von Statuen bedeutender Philosophen aus hellenistischer Zeit (nach 323 vor Christus) finden, in der Protagoras neben Thales, Heraklit und Platon steht (vgl. Kerferd 1981, 83f), widerlegt dies im Sinne eines methodologischen Omnivorismus ganz ohne philosophische Argumente eine platonisch-sokratisch verblendete Behauptung, derzufolge Protagoras kein einflussreicher Philosoph in der Antike auch noch nach der älteren Sophistik in der Zeit des Perikles war.

Dementsprechend kann die Weisheitslehre des ersten bekennenden *professionellen Weisheitslehrers* Protagoras und er selbst auch heute noch als „weise“ gelten: Protagoras, der mehrere Orte im Mittelmeerraum neben Athen aufsuchende erste Weisheitslehrer, verdiente als „Reisender“ in Sachen Weisheit<sup>14</sup> mit seinen Lehrgängen nicht nur gut Geld mit gutem Gewissen für ein gutes eigenes Leben<sup>15</sup>, sondern sich auch einen so guten öffentlichen Ruf, dass er nach längerer Abwesenheit in Athen freudig erwartet wurde. Das belegt sogar der *Protagoras* betitelte Dialog des Sokrates-Schülers Platon, seines wichtigsten intellektuellen Gegners (vgl. Platon 1987). Deswegen ist zu vermu-

ten, dass sich die damaligen Schüler von Protagoras überwiegend und nachhaltig gut belehrt fühlten, was die eigene gute Lebensgestaltung anging. Doch ging es bei dieser „dialektischen“ Sophistik oder Weisheitslehre von Protagoras nicht hauptsächlich um die Vermittlung von viel quasi enzyklopädischem Wissen oder bloß rhetorischem Geschick wie bei den sophistischen Kollegen Hippias beziehungsweise Gorgias (vgl. Meister 2010, 58), sondern darum mit jedem Tag des Zusammenseins mit Protagoras „jeweils Fortschritte zu mehr Tüchtigkeit zu machen“ (Platon 1987, 27, 318a)<sup>16</sup>. Dabei sollte diese Tüchtigkeit (oder Generaltugend) sowohl im privaten häuslichen als auch im

---

<sup>14</sup> Moscarelli glaubt, durch das viele Reisen sei Protagoras offen für unterschiedliche Kulturen geworden, was seine Denkart beeinflusst habe (vgl. Moscarelli 2016, 13). Wenn man Philostrat glaubt, wurde Protagoras allerdings schon als Kind in Abdera, das von 512 bis 476 v. Chr. persisch besetzt war, durch persische „Magoi“ (Weise?) gebildet, lernte also schon früher andere Kulturen kennen (vgl. Schirren & Zinsmaier 2003, 32).

<sup>15</sup> Platon lässt Protagoras in dem nach ihm benannten platonischen Dialog sagen: „Sobald einer von mir gelernt hat und er will, so bezahlt er schon, was ich fordere an Geld; wenn nicht, so geht er in den Tempel, schwört, für wie viel wert er die Kenntnisse hält, und hinterlegt nur so viel“ (Platon 1987, 53, 328b-c). Protagoras ist also ohne Vorkasse (wie manche andere Sophisten sie praktizierten, vgl. Classen 1981, 18f) mit Honoraren gemäß den von seinen Schülern eingeschätzten Lernerfolgen mit gutem Gewissen reich geworden und nahm auch nicht einfach jeden zum Schüler, der viel Geld dafür bot, wie Sokrates zunächst gemutmaßt hatte (vgl. dazu Platon 1987, 9, 210d-e). Die Praxis gerechter Honorarfindung mittels Einschaltung eines dem Kunden heiligen Tempels bei Protagoras spricht m.E. außerdem dafür, Protagoras als toleranten Agnostiker statt als ‚gläubigen‘ Atheisten zu betrachten. Diese Differenzierung wollten oder konnten seine Ankläger im Asebie-Prozess wegen Gotteslästerung gegen ihn jedoch nicht vornehmen, der wegen seines Unwissensbekenntnis zu Beginn seiner Schrift „Über die Götter“ (aufgrund derselben Rechtsgrundlage wie einige Jahre später der Asebie-Prozess gegen Sokrates) angestrengt wurde und wohl zur ersten Bücherverbrennung in Europa und zum Tode von Protagoras wegen Schiffbruchs bei seiner Flucht nach Sizilien führte (vgl. Diogenes Laertius 2015, 506, IX, 51-52).

<sup>16</sup> Diese Beschreibung deutet nicht auf einen Unterricht nach festgelegtem Lehrplan hin (vgl. Balaban 1999, Pfeningner 1975, 45), eher auf ein individuell entwicklungsorientiertes Lebenscoaching oder Mentoring im Sinn von Daloz: „The embodiment of wisdom, Mentor’s highest art is to cultivate wisdom in the protégé through artful dialogue. ...As the relationship ripens a complex dance of *challenge* and *support* follows“ (Daloz 2011, 77).

politischen öffentlichen Bereich vor allem durch „euboulia“ als weise ermöglicht werden (vgl. Platon 1987, 29, 318e-319a). „Euboulia“ ist schwer zu übersetzen – Wohlberatenheit, guter Rat, Wohlüberlegtheit, gutes Urteilsvermögen, gutes Urteilsempfinden oder Wohlberatenheitsgefühl wären einigermaßen zufriedenstellende Übersetzungen<sup>17</sup>.

Relativ leicht erkennbar ist weitgehende Übereinstimmung von Aspekten protagoräischer Weisheit mit vielen aufgrund der neueren Forschungen gefundenen Aspekte von Weisheit:

- ▶ Die im Kulturenvergleich häufigste Komponente von älteren philosophischen Weisheitsdefinitionen „Benevolence/prosociality“ (s.o.), kennzeichnet auch die protagoräische Weisheitsbestimmung, mindestens einen von uns in einem objektiv (Befund, Sein) und subjektiv (Befinden, Erscheinen) als schlecht empfundenen ‚Zustand‘ zu einem objektiv und subjektiv als gut empfundenen ‚Zustand‘ zu verhelfen, ähnlich einem Arzt oder einer Ärztin (s.o.).
- ▶ Soweit es sich dabei um einen subjektiv empfundenen ‚Zustand‘ (etwa ein Befinden) handelt, ist offenbar Einfühlungsvermögen erforderlich (s.o.) wie auch für die Er-

findung des „Wulsts“ eines Geräts zur Erleichterung der Arbeit von Lastenträgern, durch Protagoras (vgl. Diogenes Laertius 2015, 506). Soweit es sich bei dem „einen von uns“ um die eigene Person und damit um den eigenen subjektiven und objektiven Zustand handelt, geht es um die Weisheitsressourcen „einen guten Umgang mit den eigenen Gefühlen“ (s.o.) und „Emotion regulation“ (s.o.).

- ▶ Wahrscheinlich wirbt Protagoras auch indirekt für einen günstigen Einfluss mittels seiner Weisheitslehre auf Emotionsregulation, wenn er über den von ihm beratenen, in vielen Jahren bis 429 v. Chr. erneut für ein Jahr zum ‚Strategen‘ wiedergewählten athenischen Staatsmann Perikles schreibt:

„Denn als seine (des Perikles) Söhne, jung noch und schön, innerhalb von acht Tagen starben, ertrug er es, ohne Trauer zu zeigen (...): er behielt sich seine stille Heiterkeit [„eudía“, der strahlende Tageshimmel; zur Seefahrt geeignet, welche ihm alle Tage von großem Nutzen war für ein glückliches Gelingen (...), ein Leben ohne Qual und sein Ansehen bei den Leuten; denn jedermann, der ihn seine Leiden so voller Kraft ertragen sah, hielt ihn für hochsinnig, tapfer und selbstbeherrscht, wusste er doch nur zu gut

---

<sup>17</sup> Euboulia ist nicht nur ins Deutsche schwer zu übersetzen: Schiappa gibt neben „good and wise counsel“ als Übersetzungen ins Englische noch u. a. an: prudence, proper management, good judgment, formation of correct decision (vgl. Schiappa 2003, 184). Jedenfalls steht wohl fest, dass das Stichwort Euboulia als Titel für eine sich selbst verdankende und gelernte Meisterschaft über das eigene Leben und seine Qualität oder Gelungenheit auf Protagoras zurückgeht und ein wesentlicher Teil dessen war, was er lehrte (vgl. Woodruff 2013).

- um die eigene Hilflosigkeit unter solchen Umständen (...)“ (nach Buchheim, 1986, S. 60 f; vgl. auch Schirren & Zinsmaier 2003, 48f).
- ▶ Hiermit zeigt Protagoras beiläufig auch wieder Einfühlungsvermögen und Mitgefühl mit den Hilflosen, die er auch schon in seiner Erfindung für die selbst nicht dazu fähigen Lastenträger bewies.
  - ▶ „Offenheit“ (s.o.) zeichnet das Verhalten von Protagoras in dem gleichnamigen o.g. platonischen Dialog – trotz erkennbarer Sympathie von Platon für Sokrates statt für Protagoras – so klar aus, dass eine kritische Analyse des Dialogs zum Ergebnis kam:  
 „the one (Socrates) a monomaniac for whom all values, emotions and interests, politics included, ultimately boil down to knowledge; the other (Protagoras) a supra-tolerant democratic spirit, always ready to accept any opinion as legitimate“ (Balaban 1999, xvii)<sup>18</sup>
  - ▶ Auch das wohl bekannteste Prinzip der protagoräischen Philosophie, das sogenannte Homo-Mensura-Prinzip spricht selbst noch in seiner meist verkürzten Wiedergabe „Der Mensch ist das Maß aller Dinge“<sup>19</sup> für Offenheit und Wertelativismus bei Protagoras (im Sinn von Baumann & Linden 2019, s.o.).  
 Schon Vorländer hatte über den „Relativismus des Protagoras“ geschrieben:  
 „Jede Vorstellung besitzt relative Wahrheit, nämlich für den Wahrnehmenden unter den Bedingungen seines jedesmaligen Wahrnehmens. Es gibt keine allgemeingültigen Wahrheiten; dem Kranken z.B. erscheinen gewisse Dinge anders als dem Gesunden ... usw. Wie für die Herakliteer, so ist auch für Protagoras alles in beständigem Verströmen begriffen. Man kann von dem nämlichen Dinge zwei einander entgegengesetzte und dennoch gleich berechtigte Ansichten haben. ... Dieser Relativismus dient je-

<sup>18</sup> Balaban fährt hier unmittelbar fort: „Socrates’ mania for knowledge makes him anti-democratic and oligarchic, since only the expert is qualified to rule. In the Protagoras this elitist faces the most democratic person in Greece.“ (Balaban 1999, xvii) und meint an anderer Stelle – wie er selbst zugesteht – etwas überspitzt, Sokrates glaube, dass wir Sachverhalte nur so wissen können, als wenn alle menschlichen Wesen Philosophen wären, wohingegen Protagoras glaube, dass alle Philosophen Menschen seien (vgl. Balaban 1999, 113)

<sup>19</sup> Die vollständige Formulierung des Homo-Mensura-Prinzips lautet: „Panton chrematon metron estin anthropos, ton men onton hos estin ton de ouk onton hos ouk esti“ (vgl. Schirren & Zinsmaier 2003, 36, latinisierte Schreibweise von mir). Man muss kein Altgriechisch verstehen, um zu sehen, dass dieser Satz nicht so kurz ist wie „Der Mensch ist das Maß aller Dinge“ und dass der Satz nicht mit „Mensch“ („anthropos“) als Thema beginnt. Die Übersetzung ist sehr umstritten. Ich will noch eine beisteuern, die mir im Zusammenhang mit anderen Aspekten der Weisheitskonzeption von Protagoras sinnvoll und argumentativ vertretbar erscheint: „Aller (Menschen gewöhnlich angehender) Sachverhalte (panton chrematon) Maß (metron) ist Mensch (estin anthropos), der (faktisch) seienden Sachverhalte, insoweit sie sind (ton men onton hos estin), der nicht (faktisch, sondern fiktional erdichtet) seienden, inwieweit sie nicht sind (ton de ouk onton hos ouk esti)“.

doch dem Protagoras im wesentlichen nur dazu, um die Menschen von den seines Erachtens unfruchtbaren theoretischen Spekulationen auf die praktischen Aufgaben des Lebens hinzulenken, für die er seinen »guten Rat« anbietet, um sie kluge Voraussicht und sinnvolles Verhalten in den gegebenen Lagen zu lehren. Denn nicht alles ist für alle heilsam“ (Vorländer 1990, 53)<sup>20</sup>.

Hier finden sich außerdem Hinweise für „Recognizing uncertainty and change“ und „Perspective taking and integration“ (s.o.) sowie auf „Balance of different cognitions/interests“ und „Pragmatism“ im Sinne kritischen Reflektierens pragmatischer Lebensprobleme (s.o.) bei Protagoras.

Die Behauptung der Möglichkeit von zwei (oder mehr, vgl. Mendelson 2002) einander zuwiderlaufenden, aber gleichberechtigten Ansichten über jedwede Sachlage (vgl. Diogenes Laertius 1999. 667, IX.51)<sup>21</sup>, zeugt besonders deutlich von der geistigen Offenheit von Protagoras, seinem

Einschluss von divergentem neben konvergentem Denken, aber auch einem „Werterelativismus“ im Sinne der Weisheitskompetenzen bei Baumann & Linden (s.o.). Sie gilt als eine der Kernaussagen der protagoräischen Weisheitskonzeption (vgl. z.B. Corradi 2013, 81) und ist in manchen Fällen auch intuitiv leicht nachvollziehbar (wie z.B. bei dem je nach Perspektive halb vollen oder halb leeren Trinkglas).

Selbst wenn es nur um gleichberechtigte Ansichten (oder symbolisierende „Lesarten“) einer Sachlage geht, kann aber die eine oder andere „Lesart“ davon *im situativen Kontext* empfehlenswerter oder in einer stärkeren Position erscheinen<sup>22</sup>. Zur kritischen *kontextualisierten* Prüfung in solchem Fall stammt von Protagoras das Prinzip, die schwächer dastehende Ansicht (oder „Lesart“, *logon*) stärker zu machen (*ton hetto logon kreitto poiein*). Dabei bezeichnet „poiein“ ein schöpferisches Machen.<sup>23</sup> Es geht bei

---

<sup>20</sup> Während Vorländer eine sensualistische Interpretation des „Wahrnehmens“ (*aisthesis*) bei Protagoras nach seinem Eingeständnis noch nicht ausschließen konnte, ist dies nach einem neueren philosophischen Forschungsergebnis zum protagoräischen Begriff der Aisthesis gesichert (vgl. Parma 2015, 10).

<sup>21</sup> „duo logoi antikaimenoi peri pantos pragmatos“ (Diogenes Laertius 1999. 667, IX.51) Natürlich müssen nicht alle Ansichten über eine Sachlage gleich berechtigt sein, damit mindestens zwei es sind.

<sup>22</sup> Wenn man z.B. in einem englischen Pub beim Einläuten für die letztmöglichen Bestellungen vor einem gleichberechtigt als halb leer oder halb voll beschreibbaren Glas sitzt, so dürfte zunächst in Abhängigkeit vom Ausmaß des eigenen Restdurstes entweder die Sichtweise eines halb leeren oder eines noch halb vollen Glases als empfehlenswerter oder in stärkerer Position als Grundlage der Entscheidung für oder gegen eine eilige Bestellung sein, ohne dass die grundsätzliche Gleichberechtigung beider Ansichten dabei in Abrede steht.

<sup>23</sup> Auch dieses Prinzip, die schwächere Lesart (*logos*) eines Sachverhalts stärker zu machen, zählt Corradi zusammen mit dem Prinzip der Möglichkeit gleichberechtigt einander zuwiderlaufender Aussagen über jedwede Sachlage und dem Homo-Mensura-Prinzip (vgl. oben) zu den drei wichtigsten Grundlagen des protagoräischen Denkens (vgl. Corradi 2013, 81). Meister nennt dieses



dieser kritischen *kontextualisierten* Prüfung also um ein mögliches kreatives Stärken der jeweils momentan schwächeren Position oder „Lesart“ auf der Basis von *Ungewissheitstoleranz* und *Perspektivenwechsel*, unter Umständen mit Einbezug von akzeptablen Aspekten einer konkurrierenden („antilogischen“) „Lesart“ in Richtung Problemlösung, statt einem bloß negativen Kritisieren der stärkeren Position, also auch wieder Einschluss von divergentem Denken neben konvergentem Denken in diesen kontextualisierten Prüfprozess auf Empfehlenswürdigkeit. Es geht dabei um Gewinn, nicht Sieg, den auch Abwertung der momentan stärker erscheinenden Position ermöglichen könnte<sup>24</sup>. Bei-

des implizierte kritisches Reflektieren pragmatischer Lebensumstände („Pragmatismus“ im Sinne von Oakes, Brienza, Einakouri & Grossmann 2019, 203) und „Reflektivität“ (im Sinne von Glück 2016, 29).

Damit sind neben den häufigsten empirisch-psychologisch gefundenen Merkmalen von Weisheit auch schon fast alle der oben bereits genannten fünf Merkmale von Weisheit in der älteren Philosophie in Orient wie Okzident durch Protagoras abgedeckt: der „Pragmatismus“ im Sinne kritischen Reflektierens im Leben pragmatisch bedeutsamer Themen, „Intellectual humility“, „Recognition of uncertainty and change“, „Perspective-taking

---

Prinzip zusammen mit dem gleichberechtigter zuwiderlaufender Ansichten als Grundlage für das „dialektische“ Modell sophistischer Bildung bei Protagoras (vgl. Meister 2010, 58). Nach Woodruff kann ohne den Versuch einer Stärkung der schwächeren Position ein Urteil nicht als wohlberaten oder „gutes Urteil“ gelten „the key to good judgment is the ability to strengthen the argument that at first sight seemed to be the weaker one. Until that is strengthened, the side that at first was winning will not have been adequately tested“ (Woodruff 2013, 192). Bei Einbezug von kreativen Möglichkeiten des geselligen Durstlöschens außerhalb des Pubs ließe sich z.B. eventuell eine zunächst schwächere Lesart der Situation im Beispiel in der vorigen Fußnote stärken.

<sup>24</sup> Die Übersetzungen schwanken jedoch zwischen „den schwächeren Logos stärker machen“, was dem griechischen Wortlaut entspricht, und „den schwächeren Logos zum stärkeren machen“, was der griechische Wortlaut wegen des hier fehlenden Artikels eigentlich nicht hergibt, was aber – ohne Beachtung weiterer Aspekte der protagoräischen Weisheitskonzeption – vielen auch als eine mögliche Übersetzung erscheint, indem sie Protagoras unterstellen, er meine damit eine anfänglich schwächere Position *einseitig immer weiter zu stärken* (ohne antilogische Alternativen zu berücksichtigen). Den schwächeren Logos *zum stärkeren zu machen* (statt *zu stärken*), entspricht eher der „Retorsion“, wie sie die Sophistik des Gorgias, aber nicht die Sophistik des Protagoras kennzeichnet, aber von Aristoteles Protagoras vorgeworfen wurde (vgl. Mendelson 2002, 87f). Lyotard, der dem hier irrenden Aristoteles folgt, verwechselt diese Retorsion mit dem protagoräischen Prinzip: „Die Retorsion besteht darin, das stärkste Argument zum schwächsten zu machen“ (Lyotard 2004, 82). Das wäre keine weise Strategie im Sinne von Protagoras, weil sie keinen *gewinnenden* Fortschritt für eine Handlungsentscheidung (außer Aufschub) mit sich bringen kann, sondern nur die Wahl des geringeren unter verschiedenen Übeln erlaubt, wenn die Zeit zum Handeln statt Denken unaufschiebbar wird. Das protagoräische Prinzip, immer die schwächere Position kreativ zu stärken, führt hingegen letztlich zur Wahl unter verbesserten Alternativen, wenn die Zeit zum Handeln da ist, und so eher zu weisem Handeln im Sinne von Protagoras (s.o.).



and contextualism“, „Balance of different cognitions/interests“ (vgl. oben Oakes, Brienza, Einakouri & Grossmann 2019, 203)<sup>25</sup>. Zweifel könnten hier höchstens aufgrund von Protagoras Bekenntnis als Sophist also Weisheitslehrer hinsichtlich „Intellectual humility“ oder der realistischen Einschätzung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen. (vgl. oben Glück 2016, 29) bestehen<sup>26</sup>. Ein professioneller Weisheitslehrer wie Protagoras, der sich nicht selbst für ausreichend weise hielt, könnte allerdings wohl nur ein Scharlatan sein. Aber Protagoras beansprucht andererseits nicht der weiseste unter den Sophisten zu sein, sondern spricht von dem Lehrer des heute bekannteren Arztes Hippokrates Herodikos aus Selymbra (vgl. Manuwald 1999, 155) als einem „auch jetzt noch keinem unterlegenen Sophist“ (Platon 1987, 25, 316d) und ist auch realistisch genug, um seine Überlegenheit als Redner davon abhängig zu sehen, dass er seine Methoden (einschließlich des später sogenannten sokratischen Dialogs, vgl. Diogenes Laertius 2015 506, IX 53) je nach gegebener (oder von ihm mit-)gestalteter Gelegenheit einsetzen

darf, statt sich nur ständig auf die von Sokrates präferierte Methode beschränken zu müssen, wie es der mindestens 20 Jahre jüngere Sokrates wegen seines angeblich schlechten Gedächtnisses von ihm verlangt:

„Sokrates, sagte er, ich habe mich schon mit vielen Menschen auf einen Redewettkampf eingelassen, und wenn ich dabei das täte, wozu du mich aufforderst, daß ich so diskutierte, wie mein Gegenredner mich aufforderte zu diskutieren, sähe ich nicht besser aus als irgendjemand, und Protagoras hätte keinen Namen unter den Griechen.“ (Platon 1987, 71, 335a).

Wenn man unter „Intellectual humility“ vor „allem Einsicht in die Begrenztheit eigenen Wissens“ versteht (wie Oakes, Brienza, Einakouri & Grossmann 2019, 206), so hat Protagoras sich bekannterweise zu seinem Unwissen hinsichtlich der Götter bekannt (vgl. z.B. Schirren & Zinsmaier 2003, 37 und 43) und auch im Dialog mit Sokrates argumentiert er nicht vom Standpunkt eines absolut sicheren Wissens, sondern mit eher bescheidenem Wissensanspruch in reflektierender Anerkennung der Be-

---

<sup>25</sup> Zu den von Ferrari & Kim zusammengefassten Weisheitsdefinitionen gehört auch eine, welche einen Expertenkonsensus zur Weisheit aus dem Jahr 2010 (vgl. Jeste, Ardelt, Blazer, Kraemer, Vaillant & Meeks 2010) durch sechs Weisheitskomponenten beschreibt, die sich auch alle in der Weisheitslehre von Protagoras wiederfinden lassen: „prosocial attitudes/behaviors, social decision-making/pragmatic knowledge of life, emotional homeostasis, reflection/self-understanding, value relativism/tolerance, acknowledgement of and dealing effectively with uncertainty/ambiguity“ (Ferrari & Kim 2019, 354)

<sup>26</sup> Glück hat tatsächlich jeden, der sich selbst als „weise“ nominierte, kategorisch (unabhängig davon, ob er auch noch von anderen nominiert wurde) aus ihrer Stichprobe ausgeschlossen: „Einige wollten sich selbst für die Studie nominieren, aber wir neigen zum Misstrauen gegenüber jenen, die sich selbst als weise betrachten“ (Glück 2016, 36). Dies ist also nicht empirisch begründet, sondern zeigt ein Vorurteil von Glück an.

deutung emotionaler Vielfalt für sein Leben:

„Ich weiß nicht, Sokrates, sprach er, ob ich einfach so, wie du fragst, antworten soll, daß alles Lustvolle gut ist und das Quälende schlecht. Sondern mir scheint es nicht allein für die jetzige Antwort sicherer zu sein, sondern auch für mein ganzes übriges Leben, zu antworten, daß manches Lustvolle nicht gut ist, manches Quälende wiederum nicht schlecht ist, anderes es ist, und drittens, was keines von beiden ist, weder schlecht noch gut“ (vgl. Platon 1987, 113, 351c-d)<sup>27</sup>.

In einem kaum bekannten Fragment (da nicht in Diels & Kranz 1956 enthalten) meint Protagoras zudem, dass nicht nur zu wenig Wissen der Urteilsfähigkeit abträglich sein kann, sondern auch Vielwissen (*polymathis*) sowohl sehr nützlich als auch schädlich sein kann (vgl. Sternberg 1963, 174, nr. 469), was einer Überschätzung der Bedeutung von Wissen für Weisheit ebenso entgegensteht wie anti-intellektuellen Haltungen. Außerdem war sich Protagoras über die nicht nur begabungsmäßigen Beschränkungen seiner erst im jungen Erwachsenenalter durch ihn einsetzenden Förderung

von Weisheit statt einer solchen von früh auf durchaus im Klaren (vgl. Schirren & Zinsmaier 2003, 48f). Mehr intellektuelle Demut und Realitätssinn sind von einem Weisen auch kaum zu verlangen, wenn man beachtet, dass weise Gedanken, wenn sie etwas durch weises Handeln bewirken sollen, auch weise vertreten werden müssen (vgl. Johnstone 2012, 149)<sup>28</sup>. Jemandem, der sich nicht zutraut dafür genügend weise zu sein, wird dies kaum gelingen können<sup>29</sup>.

Unproblematisch ist die Weisheitskonzeption von Protagoras, wie sie bisher dargestellt wurde, aber auch nicht: Ein immanentes Problem kann entstehen, weil das Prinzip, die schwächere Sichtweise, „Lesart“ oder Position zu stärken, zwar nicht verlangt, sie zur stärkeren zu machen, aber dies auch nicht ausschließt. Wenn der Kontext es erlaubt, könnte also die eben gerade in die schwächere Position geratene Sichtweise wieder zu stärken sein, wenn diese dann zu einer stärkeren Position gekommen ist, kann das so weitergehen. Weder das Prinzip der Möglichkeit gleichberechtigter einander zuwiderlaufender Aussagen über jedwede Sachlage noch das Homo-Mensu-

---

<sup>27</sup> Diese vorsichtige, hinsichtlich eines Wissensanspruchs eher bescheidene Darstellung, vertritt hinsichtlich eines guten Lebens nicht nur offensichtlich keine hedonistische Position, sondern sogar in Bezug auf Emotionen eine im Hinblick auf Weisheit inzwischen empirisch bestätigte Position „Wise reasoning benefits from emodiversity, irrespective of emotional intensity“ (Grossmann, Oakes & Santos 2019, 805), die über die gängigsten Vorstellungen von „Emotionsregulation“ hinausgeht.

<sup>28</sup> „In life it remains the case, that it takes wisdom to use wisdom wisely“ (Johnstone 2012, 149).

<sup>29</sup> Wie könnte ein Arzt, ein Politiker oder ein Bauer weise handeln, der sich dies selbst nicht zutraut? Dennoch stellt Glück mit ihrer vorurteilshaften Voraussetzung von intellektuellem Selbstmiss-trauen als Voraussetzung für Weisheit unter den PsychologInnen keinen Einzelfall dar (vgl. z.B. Ferrari & Kim 2019, 347).

ra-Prinzip können gegen ein solches unaufhörliches Ping-Pong bei der Stärkung einer Ansicht in schwächerer Position ein vernünftiges Ende zur rechten Zeit garantieren. Hier kann das für die protagoräische Weisheitskonzeption bei einer methodologisch „omnivoren“ Rekonstruktion ebenfalls wesentliche Prinzip vom Kairos-Fassen helfen, das grob formuliert werden könnte: „Ergreife günstige Gelegenheiten oder gestalte sie selbst!“<sup>30</sup> Schiappa meint, Perikles gebe in einer seiner bedeutendsten Reden die Ansicht seines Beraters Protagoras wieder, als er für sophistische Präreflexion damit warb, nicht debattierende ‚logoi‘ (widerstrebende Vernunftargumente oder „Lesarten“) seien dem Handeln hinderlich, sondern nicht durch sie belehrt zu sein, bevor die Zeit zum Handeln gekommen ist (vgl. Schiappa, 2003, 185). Demnach könnte eine solche endlose Diskussion, um den jeweils schwächeren „Logos“ zu stärken, einfach dadurch ein Ende finden, dass der Kairos so gefasst wird, dass Handeln statt Nachdenken gerade an der Zeit

ist. Ausformuliert wurde jedoch bisher kein protagoräischer Text, nicht einmal fragmentarisch. zum Kairos-Fassen gefunden. Schlimmer noch: eine explizite Darstellung des Kairos-Fassens müsste enthalten, welche Rolle dafür vor allem metische Intelligenz (oder kurz: Metis) neben Verstand, Phantasie und Urteilskraft spielt (vgl. Scholz 2019, 18 ff und dort angegebene Literatur). Da es aber anscheinend in der ganzen Antike trotz vieler illustrativer Erzählungen keine abstraktere Darstellung zu Metis gegeben hat (vgl. Détiëne & Vernant 1974, 9), stehen die Chancen sehr schlecht, dass eine solche schriftliche Darstellung des metischen Kairos-Fassens durch Protagoras noch irgendwann einmal gefunden werden könnte. Protagoras hat Kairos-Fassen und Metis<sup>31</sup> wohl hauptsächlich über Modelllernen, Geschichtenerzählen und agonale Rollenspiele, im Rahmen seiner – einen Schüler im persönlichen Umgang mit ihm jeden Tag etwas tüchtiger machenden – Weisheitslehre (vgl. oben Platon 1987, 27, 318a) mündlich und „live“ an seine Schüler

---

<sup>30</sup> Nach Diogenes Laertius war Protagoras der erste, der den Kairos (den rechten Augenblick in rechter Dosierung) systematisch nutzte beziehungsweise die Kraft des Kairos darlegte: „kairon dynamin exetheto“ (Diogenes Laertius 1999, 668). Cany spricht einfach von „le kairos de Protagoras“ (Cany 2019, 15). Ausführlicheres zum Kairos-Fassen und anschauliche Beispiele finden sich in einigen meiner früheren Veröffentlichungen, unter anderem in zwei jüngeren in dieser Zeitschrift (vgl. Scholz 2018, 70 ff, 2019, 18ff).

<sup>31</sup> „Metis“ ist eigentlich genauso unübersetzbar wie „Kairos“ (vgl. Cassin 2004), und ich kann hier nicht ihre ausführlichere Darstellung aus der vorigen Ausgabe dieser Zeitschrift wiederholen (vgl. Scholz 2019, 18ff). will aber zumindest kurz zitieren: „In Greek, metis means wisdom, wise counsel - but it also means cunning“ (Dolmage 2009, 5) – also Weisheit und List – letzteres in annähernd folgendem Sinn: „Die List (gr. „mētis“) ist der Versuch, dem Wechsel der Erscheinungen einen Schritt voraus zu sein, um sie damit zumindest begrenzt beherrschen zu können.“ (Schrüder 1985, 235f). Ich persönlich würde momentan als deutsche Übersetzung von Metis „gewitzte Findigkeit“ vorziehen.

vermittelt. Sein anhaltender Erfolg über 40 Jahre als Weisheitslehrer spricht dafür, dass ihm auch dies gelungen ist.

Protagoras kann also tatsächlich mit seiner Weisheitslehre nach den üblichen Weisheitsmerkmalen neuer psychologischer Forschungen immer noch als weise gelten und somit auch als zusätzliche unabhängige Evidenz für einen nachhaltigen Wert entsprechender neuer empirischer Ergebnisse – insbesondere auch, wenn diese noch nicht repliziert wurden.

### **Eine Weisheitskonzeption für das 21. Jahrhundert?**

Es wäre widersinnig bei der Argumentation für eine Weisheitskonzeption wie der von Protagoras, in der behauptet wird, es gebe zu jeder Ansicht mindestens eine gleichberechtigte Alternative, nicht mindestens eine gleichberechtigt erscheinende Weisheitskonzeption in die Argumentation (antilogisch, vgl. Mendelson 2002) mit einzubeziehen. Andererseits lässt sich aus Platzgründen hier auch nicht mehr als eine gleichberechtigte Alternative einbeziehen und dies ausführlich diskutieren. Aus Gründen, die hoffentlich beiläufig einsichtig werden, will ich hier die Weiterentwicklung der aristotelischen Phronesis-Tradition in Form der „Social Practice Wisdom“ für „Wise Leadership“ (vgl. McKenna & Rooney 2019) heranziehen.

Diese Art von Weisheit ist durch fünf Kennzeichen charakterisiert

1. Qualities of mind and spirit: An aware, equanimous, compassionate, humble and actively open mind with an integrated habitus of dispositions that drive insightful and virtuous action. (...)
2. Agile, transcendent and reflective reasoning: Adroitly deliberate to produce insightful actions that transform situations despite uncertainty and ambiguity. (...)
3. Ethical virtuosity: This includes virtues like courage and generosity, but also compassion, ethical competence and the ability to understand and act positively on people's emotional, social, and material needs. (...)
4. Embodiment and Praxis (or mastering wise action): Drawing from one's habitus of dispositions to creatively and decisively embody and enact wise performative skills in a situation, based on experience, understanding, timing, aesthetics and judgment in order to responsibly apply knowledge, power, and communication. (...)
5. Outcomes that improve the conditions of life" (ebd., 658).

Diese Weiterentwicklung aristotelischer Phronesis als Weisheitskonzeption setzt weniger auf berufsbezogene, spezialisierte und stabile Partialtugenden (wie etwa diejenige von Schwartz & Sharpe 2019), sondern mehr auf allgemeine Eudaimonia<sup>32</sup> und auf eine allgemeine Befähigung

---

<sup>32</sup> „eudaimonic outcomes are those that by themselves make life desirable“ (McKenna & Rooney

zur Lebensführung auch unter sich ständig wandelnden Bedingungen. Das kommt sowohl den vorherrschenden Gegebenheiten des 21. Jahrhunderts nahe als auch den Überzeugungen von Heraklit und Protagoras vom ständigen Wandel der Verhältnisse auch hinsichtlich einzelner Werte, aber ohne dass McKenna und Rooney den Anspruch aufgeben, in einer integrierten Weise hierfür erforderliche instrumentelle Befähigungen und ethische Regularien miteinander zu Weisheit verschmolzen verfügbar zu machen.

Allerdings weist die Wortwahl *Eudaimonia*, wenn man sie mit der *Euboulia* des Protagoras vergleicht, neben den Gemeinsamkeiten „Eu“ (für gut oder wohl) und „ia“ (für etwas Gefühlsartiges)<sup>33</sup> auf wesentliche Unterschiede hin. Im ersten Fall ist bei Aristoteles ein guter Geist oder „Daimon“, ein „zwischen den olympischen Göt-

tern und den Menschen stehende Mittelwesen“ (Lübker, 2005, 264) Zentrum der Namensgebung, im anderen Fall bei Protagoras eine gute Ratsversammlung oder „Boule“, von der in der Antike gilt „In den Demokratien ist die B. die Hauptbehörde“ (Lübker 2005, 177). Das ist natürlich ein bedeutsamer Unterschied<sup>34</sup>.

McKenna & Rooney (2019) sind wohl nicht blind gegenüber Schwächen des von ihnen reklamierten aristotelischen Erbes im Rahmen ihrer *Social Practice Wisdom* für „Wise Leadership“ und versuchen diese zu beseitigen, was ihnen wohl nach eigener Einschätzung aber nicht zufriedenstellend gelingt, weshalb sie zusätzlich zu Phronesis und Eudaimonia für weise Führerschaft in Organisationen auf Metis zurückgreifen:

„metis assists leaders to deal with the unexpected and with those situations where simply applying rules or proce-

---

2019, 656)

<sup>33</sup> Im *Handbook of Eudaimonia* bemerkt Vittersø einleitend über Eudaimonia nicht nur: „The Encyclopedia Britannica declares that the term literally means “the state of having a good indwelling spirit, a good genius”, sondern beruft sich auch auf „Waterman (personal communication, October 2015) asserts the syllable ‘ia’ at the end of a Greek word refers to a feeling, like in euphoria, melancholia, and anhedonia. Expressed as eudaimonia then, an experiential element in the term is indicated“ (Vittersø 2016, 6 f.). Dies würde damit auch für Euboulia gelten, was für eine Übersetzung als gutes Urteilsempfinden oder Wohlberatenheitsgefühl sprechen würde.

<sup>34</sup> Wer nach einem höchsten Gut im Leben in aristotelischer Tradition fragt (telisch als Ziel), gibt dem Leben, egal wie vielfältig seine Antworten sein mögen, eine hierarchische Richtung vor: Egal ob sie hedonistisch oder eudaimonistisch geprägt ist – allen niedrigeren Gütern wird gleiches Recht und gleiche Würde verwehrt. Demgegenüber bleibt in der demokratischen (heterarchischen) Ratsversammlung selbst den z.B. nach einem Beschluss Unterlegenen als Opposition immer noch die gleiche Würde und unter veränderten Mehrheitsverhältnissen die Möglichkeit einer Revision des Beschlusses, ohne dadurch einen Umsturz oder eine Majestätsbeleidigung eines irgendwie gearteten höchsten Gutes (oder über menschlichen Zweifeln und dem Homomensura-Prinzip stehenden ‚guten Geistes‘) zu provozieren. In einem aristotelischen Tugenden und Eudaimonia als höchstem Gut orientierten Leben ist es also von vorneherein schwieriger, unter sich verändernden Umständen Wertrelativismus und Ambiguitätstoleranz zu entwickeln als bei an protagoräischen Tugenden und Euboulia orientiertem Leben.



dures is not likely to bring about a fair and efficacious outcome" (ebd., 659). Die Ergänzung des SPW-Rahmens um Metis macht diese Konzeption von Weisheit zugleich erfolgversprechender, aber auch komplexer und wirft außerdem die Frage auf, weshalb das Anwendungsgebiet von Metis auf weise *Führerschaft in Organisationen* beschränkt sein sollte, statt für alle Bereiche zu gelten, wo Phronesis nicht taugt oder ausreicht:

„Metis is an underexplored rhetorical counterpart to phronesis that can be described as a flexible, innovative intelligence used in unexpected or unprecedented situations" (Pope-Ruark 2014, 323).

Natürlich steht doch Metis als eine solche Form listig-weiser Intelligenz auch außerhalb unvorhersehbarer Situationen dem betreffenden Individuum zur Verfügung und kann daher auch zur Umgestaltung üblicher Situationen zu Gelegenheiten wie zu deren Ergreifen (also zum Kairos-Fassen) nützlich sein, ja wohl in den meisten Situationen, bei denen ein weiser Umgang im Sinne eines guten Lebens auch Urteilskraft statt bloß verständiges von Regeln oder Prozeduren geleitetes Handeln (oder bloß Phantasie für Kreativität) erfordert.

Interessanterweise sind alle Beispiele für „Wise Judgment“, die der Philosophieprofessor Kellenberger anführt, zugleich auch Beispiele für Metis (vgl. Kellenberger 2015, 17ff), ohne dass er dies erkennt oder so benennt: Das

bekannteste seiner Beispiele dürfte Salomons weise Entscheidung sein, welcher von zwei gleichzeitig entbunden habenden Frauen das überlebende Kind statt das totgeborene gehört. Salomon befindet sich dabei in einer den beiden Frauen an Wissen unterlegenen Position, denn jede der beiden Frauen, die das lebendige Kind als Mutter beanspruchen, kennt die Wahrheit, aber Salomon nicht. Eine Situation der Unterlegenheit ist ein typischer Einsatzbereich für metische Intelligenz (vgl. Scholz 2019, 18 ff, 2018, 70ff) und Salomon nutzt entsprechend daher vor seiner Urteilskraft zunächst seine Metis, indem er ein unmoralisches Urteil listig fingiert, nämlich das Kind mit einem Schwert in der Mitte durchzuteilen, um jeder der Frauen eine Hälfte davon zu überlassen. Als eine der Frauen daraufhin es vorzieht, der Rivalin das Kind ganz zu übergeben, revidiert Salomon sein erstes fingiertes Urteil und erfasst den von ihm metisch mitgestalteten Kairos für ein endgültiges Urteil, um das lebendige Kind nun der verzichtenden Frau zuzusprechen. Genaugenommen kann Salomon zwar noch immer nicht sicher wissen, ob sie die echte Mutter ist, doch kann er mit metischer Intelligenz einigermaßen abschätzen, dass sie mutmaßlich, mit größerer Wahrscheinlichkeit (nicht statistischer Wahrscheinlichkeit, vgl. Woodruff 2001, 271f) die echte ist, und aufgrund seiner moralischen Urteilskraft entscheiden, dass sie jedenfalls



die geeignetere Mutter für das Kind ist<sup>35</sup>.

Wie man an diesem Beispiel sieht: Metis und Urteilskraft sind nicht dasselbe, können aber miteinander verbunden werden und damit erst in manchen Situationen weises Handeln wie Kairos-Fassen ermöglichen. Es liegt daher nahe anzunehmen, dass der Weg zur Weisheit von Protagoras ebenfalls möglichst oft die Förderung von Euboulia und die Förderung von Metis bei der Bildung von weiser Tüchtigkeit für den privaten, häuslichen Bereich und für den politischen, öffentlichen Bereich miteinander verknüpfte.

Zu den bisher noch nicht genauer betrachteten pädagogischen Methoden von Protagoras, die für eine kombinierte Förderung von Metis und Eu-

boulia besonders geeignet erscheinen, gehören neben dem Erzählen oder literaturkritischen Besprechen entsprechender episch metrisierter oder prosaischer Geschichten, in denen Euboulia und Metis beispielhaft miteinander verbunden sind, sicher vor allem die von ihm als ersten eingeführten quasi-sportlichen<sup>36</sup> Rollenspieltwettbewerbe in argumentativem Reden (vgl. Diogenes Laertius 2015, 506, IX (8) 52), bei denen – ähnlich heutigen Debattierclubs – Perspektivenwechsel und Selbstdistanzierung im Dienste guter Urteilsfähigkeit durch zufällige Zuordnung zu im Rollenspiel vertretener Ansichten und das metische Kairos-Fassen durch die Möglichkeit, sich dabei in eine solche Rollen-Diskussion geschickt einzuschalten, wenn man dafür eine

---

<sup>35</sup> Ich habe dieses Beispiel so nacherzählt, dass für Metis typische Charakteristika (vgl. Détiene & Vernant 1974, Scholz 2019, 18ff) leichter erkennbar sind als in der Version von Kellenberger. Das zweite Beispiel von Kellenberger für weise Urteilskraft ist Scheherazade aus 1001 Nacht, die ihrem König immer wieder Geschichten so erzählt, dass jeweils das Ende der Nacht, wo sie eigentlich anschließend wie alle ihre Vorgängerinnen (und potentielle Nachfolgerinnen) getötet werden soll, eine spannende Geschichte unterbricht, weshalb die Hinrichtung von dem auf das Ende der Geschichten erpichten König immer wieder verschoben wird, bis sie nach fast drei Jahren drei zwischenzeitlich von dem König gezeugte Kinder vorweist, was den König ausreichend rührt, um von seinen todbringenden Vorhaben Abstand zu nehmen (vgl. Kellenberger 2015, 18ff). Das dritte Beispiel von Kellenberger für weise Urteilsfähigkeit (und Metis) kann ich aus Platzgründen hier nicht nacherzählen (vgl. bei Interesse Kellenberger 2015, 20f).

<sup>36</sup> Zu den Vorläufern seiner erstmals bekennenden „Sophistik“ zählte Protagoras laut Platons nach ihm benannten Dialog nicht nur namentlich einige Dichter (Homer, Hesiod, Simonides) oder den Arzt Herodikos als unerkannte Sophisten, sondern auch Ikkos aus Tarent (vgl. Platon 1987, 25,316d). Dieser war „Olympic pentathlon champion probably in 444 B.C., afterwards a widely known trainer, wrote the first textbook on training“ (Finley & Pleket 1976, 94). Der alte olympische Fünfkampf bestand aus Diskuswerfen, Weitsprung aus dem Stand, Speerwerfen, 200-Meter-Lauf und zum Schluss, falls zuvor noch kein Sieger feststand, Ringkampf (vgl. Finley & Pleket 1976, 32ff). Das Ringen war entschieden, wenn es gelang, den Gegner dreimal niederzuwerfen, so dass er mit beiden Knien auf dem Boden war (vgl. Finley & Pleket 1976, 34 und 38). Wie wichtig für Protagoras das Modell des Ringkampfs war, geht daraus hervor, dass eines seiner Bücher, die Diogenes Laertius hinsichtlich seiner Philosophie für erwähnenswert hielt, den Titel *Vom Ringkampf* trägt (vgl. Diogenes Laertius 2015, 508, IX 55). Vgl. dazu noch weiter unten zu „Wahrheit“ (*aletheia*) bei Protagoras.

Chance sah, geübt wurden. Der agonale (nicht antigonale) Wettbewerb, in dem der Gegner nie Feind wird, sondern als Gegenspieler – egal ob letztlich überlegen oder unterlegen – immer auch als Mitspieler respektiert bleibt, scheint für das von Protagoras anscheinend bevorzugte Lehren in relativ stabilen Kleingruppen von etwa sieben Personen, er selbst und sechs Lernende (vgl. Platon 1987, 19, 315a), sehr passend.

Die Einübung von Perspektivenwechseln und Selbstdistanzierung gegenüber dem eigenen Standpunkt bei diesem pädagogischen Verfahren begünstigt die Aktivierung von Weisheit, denn aufgrund experimenteller Ergebnisse der letzten Jahre hat sich mehrfach bestätigt:

„The primary tool that researchers rely on to boost wise reasoning is ego-decentering or self-distancing, which involves reflecting on an issue from an observer perspective rather than the perspective of an immersed participant“ (vgl. Grossmann, Kunz & Santos 2019, 259).

Wiederum zeigt sich damit eine Konvergenz von neueren empirischen psychologischen Ergebnissen zur Weisheit und dem alten Verständnis von Weisheit und einem Weg zu ihr gemäß der Weisheitslehre von Protagoras.

Zudem ist im Zusammenhang mit diesen quasi-sportlichen argumentativen Wettbewerben als Methode, um Euboulia und Metis beide gemeinsam zu fördern, zu beachten, dass das Werk von Protagoras, aus dem der Satz des Homo-Mensura-Prinzips ursprünglich stammt, nach Dalfen einen Doppeltitel gehabt haben dürfte: „*Aletheia oder niederwerfende Worte /Reden*“ (vgl. Dalfen 2004, 1). Das bekannteste Prinzip der protagoräischen Weisheitskonzeption hätte demnach ursprünglich in einem Text über Wahrheit und niederwerfende Reden (Aletheia = Unverborgenes, Unvergessenes, Wahrheit und Kataballontes = Niederwerfungen, also das, was im klassischen Ringkampf für den Erfolg zählt) gestanden (vgl. Finley & Pleket 1976, 34 und 38). „Wahrheit“ war demnach wohl für Protagoras, was von Vorhandenem (*pragmata*), Zuhandenem (*chremata*) und Begriffenem (*logoi*) relativ zum Menschen als wahr-scheinliches<sup>37</sup> *phainomenon* erscheint und im Reden (*legein*) entborgen und unvergessen *bewahrt* wird, wenn es sich mehrfach *bewährt* hat, d.h. sprachlich „er-rungen“ wurde im erfolgreichen Wettbewerb oder Wettkampf mit konkurrierenden „Lesarten“. Ewige oder absolute Wahrheiten gibt es demzufolge gar nicht, denn keine Argumentation kann andere Lesarten (*logoi*) der Sachverhalte endgültig vernichten,

---

<sup>37</sup> „wahr-scheinlich“ ist auch hier nicht als eine statistische Wahrscheinlichkeit zu verstehen, sondern im Sinne von *eikos*, wie Woodruff expliziert hat, indem er den Zusammenhang von Wohlberatenheit oder guter Urteilskraft (*euboulia*) und mutmaßlicher Wahr-scheinlichkeit (*eikos*) deutlich gemacht hat (vgl. Woodruff 2001, 271f).

sondern nur wiederholt *niederwerfen*, wie zeitweise beim Ringen mehrfach (beim olympischen Ringkampf nach dessen Regeln dreimal bis zur Entscheidung über den Sieg) auf die Knie zwingen<sup>38</sup>.

Das Reden (*legein*) ist dabei wohl als dem (etymologisch verwandtem) „Lesen“ in nomadisierenden Sammler- und Jägerkulturen vergleichbar, in denen vermutlich die metische Intelligenz sich bereits entwickelte (vgl. Scholz 2019, 32f), zu verstehen<sup>39</sup>.

Metische Intelligenz und wohlberatenes Urteilsempfinden (*Metis* und *Euboullia*) können also schon einzeln Ausgangspunkte für Wege zur Weisheit in einer sich verändernden Welt sein, aber erst ihre Verknüpfung – auch ohne Integration ihrer Differen-

zen zu einer Einheit – stellt einen sichereren, obschon komplexeren Weg zur Weisheit in einem *weises Handeln* umfassenden Sinn dar: ein komplexer Weg, der mindestens (aufgrund geringerer Reibungsverluste der beteiligten Fähigkeiten) so gangbar ist wie derjenige von *Phronesis* in ihrem zur „Social Practice Wisdom“ aktualisierten und durch *Metis* ergänzten Form und auch ethischen Aspekten bei der angestrebten Weisheit Rechnung tragen kann. Dabei ist *Euboullia* stärker mit den auch ethischen Entscheidungen (und den protagoräischen Primärtugenden: Besonnenheit, Gerechtigkeit, Gewissenhaftigkeit, Klugheit) verbunden und *Metis* stärker mit deren erfolgreicher Verwirklichung durch Handeln: Gutes Urteilsempfinden ohne *Metis* (auch als Machtersatz<sup>40</sup>)

---

<sup>38</sup> Für Protagoras kontrastierte der klassische Ringkampf mit seinen charakteristischen Niederwerfungen auf die Knie, deren dreimalige Wiederholung über den Sieg entschied, ohne den Gegner dauerhaft zu beschädigen, so dass er weiter zum Wettkampf antreten konnte, mit dem ebenfalls olympischen Allkampf (*Pankration*), bei dem im Gegensatz zum Ringkampf so ziemlich alles erlaubt war und es oft Verletzte und manchmal auch Tote – z.B. durch Erdrosseln im Stehen – geben konnte (vgl. Finley & Pleket 1976, 40f).

<sup>39</sup> Das heißt: Ähnlich dem Spurenlesen für die Jagd oder der Fruchtlese beim Sammeln, einschließlich Auslesen (selegieren, was Beutetierspuren bzw. essbare Pflanzenbestandteile sind, bzw. in Frage kommende passende sprachliche Ausdrücke), Auflesen (elegieren, was konkret als frische Tierspur verfolgbar erscheint bzw. als konkret zum Aufsammeln greifbare Nahrung bzw. begrifflich irgendwie konkret fassbar wird), Zusammenlesen (kollektionieren, welche Informationen über Alter und räumliche Nähe anderer Spuren insbesondere auch konkurrierender beutemachender Tiere, Witterungsverhältnisse etc. zur Verfügung stehen bzw. welche Arten von Früchten, Wurzelknollen, Sprossen etc. ohne Schaden für die einzelnen Arten länger zusammengelesen aufbewahrt werden können bzw. welche Ausdrücke zu einem kontextuell verständlichen Text zusammenstellbar sind), Durchlesen (dialektisches Abwägen der aufgespurten Informationen insgesamt hinsichtlich Chancen und Risiken einer Bejagung bzw. des Sammelguts hinsichtlich Nahrhaftigkeit, Reifegrad, Schimmel, Schädlinge etc. kritisch durchsehen bzw. das Reden auf Sinnhaftigkeit im pragmatischen Kontext kontrollieren.)

<sup>40</sup> Nach Détiénne & Vernant leitet *Metis* alle menschlichen Handlungen, in denen ein Mensch lernen müsse, gegnerische Kräfte zu lenken, die zu *mächtig* sind, um sie direkt unter Kontrolle zu bringen, aber die man trotzdem ausnützen könne, ohne ihnen jemals frontal zu trotzen, um das angestrebte Ergebnis durch einen unvorhergesehenen Umweg zu erreichen (vgl. Détiénne & Vernant 1974, 57). So kann *Metis* Macht ersetzen.

reicht für weises *Handeln* zum erfolgreichen Umwandeln von schlechteren Wahrheiten in bessere Wahrheiten nicht aus. Hohe metische Intelligenz ohne fühlbare Wohlberatenheit aber auch nicht, weil mit Metis allein nur eine Anhebung psychischer Moral beim Handeln, aber nicht von allein auch sittlich moralisch bessere Handlungen verbunden sind. Euboulia kann – ohne sinnlos zu werden – zwecklos oder funktionslos bleiben und Metis kann, obwohl funktional erfolgreich, so sinnlos wie unter Umständen die Sekundärtugenden der Tapferkeit und des Fleißes für den Menschen werden – d.h. entsprechend der systematischen Mehrdeutigkeit des Homo-Mensura-Prinzips: mindestens a) für das betreffende menschliche Individuum in seinem situativen temporären Bezug oder b) für seine individuelle Lebensgeschichte oder c) für eine „Polis“ als Beispiel einer bestimmten sprachlich-kulturellen Organisationsform von Menschen oder d) für die Menschheit insgesamt. Demgegenüber haben die der Tüchtigkeit im privaten wie öffentlichen Bereich dienenden, auf der Grundlage der dialektischen Gefühle Respekt (*aidos*) und Rechtsempfinden (*dike*) in der Sozialisation entwickelbaren primären protagoräischen Tugenden der

Besonnenheit (*sophrosyne*), Gerechtigkeit (*dikaioisyne*), des Fromm- oder Gewissenhaftseins (*to odio einaí*) und – am gewichtigsten (vgl. Platon 1987, 57, 330a) – der Klugheit (*sophia*, vgl. Platon 1987, 56, 330a), auch wenn sie einmal nicht erfolgreich sein sollten, ihren Sinn damit nicht verloren, denn ihr Sinn oder ihre Bedeutung wohnen ihnen selbst als Prozess – auch ohne Erfolg – inne. Daher können sie neben lustvollen Ereignissen (die ja aber nach Protagoras nicht immer gut sind, vgl. oben Platon 1987, 113, 351d) dazu beitragen Leben gut, d.h. wünschenswert, weil sinnvoll zu machen, auch wenn bei ihrer praktischen Umsetzung manchmal nichts Positives herauskommt – also auch keine eudaimonischen Resultate, welche nach McKenna & Rooney für das wünschenswerte Leben verantwortlich sein sollen (vgl. oben). Die protagoräischen Tugenden erfüllen mit dieser Verbindung zur Sinnhaftigkeit (vgl. Frankl 1996) ihrer Prozesse (nicht notwendigerweise ihrer Produkte) allerdings eine Bedingung für ein erfülltes – da sinnvolles – Leben wie es auch *manchen* der (wieder einmal) recht unterschiedlichen heute vertretenen Konzeptionen von *Eudaimonia* (vgl. Vittersø 2016, 10) entspricht,<sup>41</sup> besitzen also kein Alleinstellungsmerkmal

<sup>41</sup> Das Kapitel in diesem „Handbook of eudaimonic well-being“, welches sich ausdrücklich der Beziehung von „Eudaimonia and Wisdom“ widmet geht von folgendem Eudaimonia-Verständnis aus: „We understand eudaimonia as the kind of well-being that arises when practicing wisdom (phronesis) to solve the existential conflicts and dilemmas that occur in everyday life and thus leading a ‘good life’ irrespective of the emotional states coming with it“ (Law & Staudinger 2016, 135). Das klingt nach einem eher stoischen Wohlbefinden. Die AutorInnen kommen jedoch einerseits zu dem Schluss „neither hedonic nor eudaimonic well-being, experienced separately or together, is sufficient for the development of wisdom“ (Law & Staudinger 2016, 143) und anderer-

für sinnvolles Leben. Auch auf diesem Abstraktionsniveau gilt also weiterhin, dass es (mindestens) zwei einander entgegengesetzte gleich berechnigte (obschon nicht unbedingt gleich empfehlenswerte) Ansichten von einer Sachlage gibt.

Damit das vom Urteilsgefühl („euboulich“) verantwortbare Handeln, selbener bloßes Projekt mit sinnvollen Prozessen bleibt, statt sich mit entsprechenden Resultaten erfolgreich durch weises Handeln zu verwirklichen, ist die Verknüpfung mit Metis, die ja selbst auch nicht Erfolg garantiert oder unfehlbar ist, aber schon eine – wenn auch weniger reflektierte, oft sogar vorbewusste – eigene weise Seite in Form einer sittlich amoralischen Erfolgsweisheit hat,<sup>42</sup> erforderlich. So kann eine Art virtuelles Scharnier zwischen Metis und Euboulia für

eine solche (gestalthaft übersummativ) Verknüpfung bei einer protagoräischen Weisheit entstehen. Das ist eine bedeutende Verbesserung für eine Weisheit, die sich im Handeln erweisen soll, gegenüber einerseits einer bloß reflektiert sittlich moralischen „euboulichen“ Weisheit, die nur auf Gefolgschaft *hoffen* kann, und andererseits einer bloß listigen situativ erfolversprechenden „metischnen“ Weisheit ohne Gewähr von *Wohlberatenheit*. Allerdings existiert diese Verknüpfung von Euboulia und Metis nicht in Form einer *a priori* prästabilierten Harmonie bei uns Menschen, sondern muss immer wieder neu als Gelegenheit gefasst (ergriffen oder/und gestaltet) werden, wobei Maßstab für die Dosis kein ex-aktes, sondern nur ein situiertes in-taktes menschliches „ästhetisches“ Maß sein kann<sup>43</sup>.

---

seits „the typical psychological understanding of eudaimonia tends to emphasize the pursuit of self-related, self-actualizing goals, while growth towards wisdom is characterized by a balance of such goals with a concern for the welfare of other people and society as a whole“ (Law & Staudinger 2016, 144). Wahrscheinlich hätten diese AutorInnen mehr Freude an Euboulia im privaten und öffentlichen Bereich (wenn sie das Konzept kennen würden) als an Eudaimonia im (nach ihnen) typischen psychologischen Verständnis, aber auch mehr Widerwillen gegen metische Erfolgsweisheit als gegen stoischen Gleichmut bei phronetischen Problemlösungsversuchen unabhängig vom Erfolg – zumindest theoretisch.

<sup>42</sup> vgl. die ausführliche Beschreibung und Diskussion metischer Intelligenz in Scholz 2019, 18 ff und die dort zitierte Literatur zur Metis. Leider wird Metis aufgrund ihres listigen Anteils von manchen „Moralisten“ grundsätzlich abgelehnt, obwohl sich nicht nur Jesus (vgl. meine Darstellung in Scholz 2019, 26ff), sondern auch Buddha bei Bedarf der metischen Verbindung von List und Weisheit bediente: In einer Geschichte von Buddha kommt eine Frau mit ihrem toten kleinen Sohn im Arm zu Buddha, um ihn um Arznei für das Kind zu bitten. Obwohl Buddha sofort erkennt, dass dem toten Kind nicht mehr zu helfen ist, konfrontiert Buddha sie nicht mit dieser Tatsache, sondern fingiert mitfühlend und metisch eine mögliche Rettung, indem er sie in die nächste Stadt schickt, um sich dort Senfsaatkörner als Arznei zu besorgen mit der zusätzlichen Bestimmung „The mustard seeds must be taken from a house where no one has lost a child, husband, parent, or friend“ (vgl. Ardel, Achenbaum & Oh 2013, 278). Nach längerer vergeblicher Suche nach einem solchen Haus versteht die Frau die Lehre, die ihr Buddha damit (listig-weise) erteilt hat.

<sup>43</sup> vgl. dazu Parma 2015 und den Kommentar von Schmitz zum Homo-Mensura-Satz (Schmitz



## Was ist nun mit Weisheit mit Entspannung?

Dass bislang noch nicht von Entspannung im Zusammenhang mit Weisheit die Rede war, liegt einfach daran, dass erst mit Weisheitskonzeptionen, welche Weisheit als „leibhaftig“ verwirklicht durch Handeln verstehen, wie die von Protagoras,<sup>44</sup> ein solcher Zusammenhang plausibel denkbar wird. Dass im Index des *Cambridge Handbook of Wisdom* nicht nur der Name Protagoras, sondern auch der Begriff „relaxation“ fehlt (vgl. Sternberg & Glück 2019, 797-815), ist also nicht so verwunderlich, zumal die leibfeindlichen antidemokratischen Philosophen Sokrates und Platon nach der Seitenzahl, auf denen laut diesem Index bestimmte Personen in diesem Handbuch der Weisheit erwähnt werden, mit jeweils über 20 Seiten (meist beide zusammenhängend) vor Konfuzius mit 15 Seiten, Buddha mit 11 Seiten, Jesus mit 11, Piaget mit 9 und Gandhi mit 8 Seiten deutlich führen und damit vom immer noch großen Schatten zeugen, den Sokrates und Platon auf die abendländische Philosophie vieler Jahrhun-

derte geworfen haben. Ebenso wenig verwunderlich ist daher auch, dass im mehrbändigen „Historischen Wörterbuch der Philosophie“ es nur einen kurzen Eintrag zu Entspannung ohne Bezug zu Weisheit oder Lebenskunst gibt (vgl. Ritter & Gründer (Hrsg.) 2004, Bd. 2, 548f) und natürlich auch im längeren Artikel zu Weisheit das Wort Entspannung nicht vorkommt (vgl. Ritter & Gründer 2004, Bd. 12, 371ff).

Einer der wenigen zeitgenössischen Philosophen, der zu Entspannung etwas zu sagen hatte, ist der Begründer der sogenannten „Neuen Phänomenologie“ Hermann Schmitz, der Entspannung als „Schwellung“ im Zusammenhang mit Engung und Weitung verstanden hat:

„Das primäre Verhältnis zwischen Engung und Weitung besteht darin, daß sie antagonistisch konkurrieren, indem sie einander anstacheln und eben dadurch Widerstand leisten. In diesem Verhältnis bezeichne ich die Engung als Spannung, die Weitung als Schwellung (im Sinne von ‚geschwellt‘ nicht von ‚geschwollen‘)“ (Schmitz 1989, 45)<sup>45</sup>.

---

2007, 134ff)

<sup>44</sup> vgl. z.B. „Protagoras seems today to have come in for a revival, by which I mean that certain cognitive investigations of the nature of meaning appear to be taking as fundamental rather than incidental the fact that meaning is attributed by a human brain in a human body“ (Turner, 1994, 92). Zum entsprechenden Wiederbeleben protagoräischen „embodiments“ in Coaching und Psychotherapie vgl. auch Scholz 2020, 89 ff und dort angegebene Literatur.

<sup>45</sup> Während Schmitz auch Entspannungstechniken wie u.a. das Autogene Training thematisiert, deren Sinn jedoch – statt auch in einer Weitung des Bewusstseins – nur in einer „Dämpfung der Spannung“ sieht: „sie dienen gewissermaßen der Entkrampfung und Lockerung“ (vgl. Schmitz 1989, 52), ist Weisheit für ihn in diesem Zusammenhang kein Thema (vgl. Schmitz 1989, 347), obwohl er Protagoras nicht ignoriert (vgl. Schmitz 2007) wie z.B. Vertreter des sogenannten „Neuen Realismus“, die meinen „Die Philosophie hat im antiken Griechenland in der Form der



Wie zu erwarten, bieten hingegen auch die von den bekennenden Anhängern von Sokrates und Platon zusammengestellten „vorsokratischen“ Fragmente von Texten von und zu Protagoras (vgl. Diels & Kranz 1956), die vielen weiteren Texten zur protagoräischen Weisheitskonzeption zu Grunde liegen (vgl. z.B. Schirren & Zinsmaier 2003, Sprague 2001), nichts zum Zusammenhang von Weisheit im Sinne von Protagoras und Entspannung, so dass wieder – wie schon bisher in diesem Artikel – auf eine Adaptation des vom Philosophen Currie (2018) für die „historical sciences“ jüngst beschriebenen methodologischen Omnivorismus zurückgegriffen werden muss,<sup>46</sup> um solche Zusammenhänge von Weisheit und Entspannung zu rekonstruieren.

So wie bei üblichen philosophischen Interpretationen der protagoräischen Weisheitskonzeption die Bedeutung von Ringkampfgeln oder Erfindungen zur Erleichterung des Lastentragens (vgl. oben) außerhalb des akademisch-philosophischen Horizontes bleiben, so auch der nicht

so offensichtliche Zusammenhang von Weisheit und Entspannung, wenn Protagoras den Arzt Herodikos als unübertroffenen Sophisten anerkennt. Wenn man die Weisheitsdefinition von Protagoras voraussetzt (vgl. oben im Teil I und Platon 1989, 83, 166d) und zur Kenntnis nimmt, dass Herodikos „wie Platon ironisch beschreibt, eine Verbindung von Gymnastik und Medizin erfand, mit der er seinen Tod bis ins Greisenalter hinauszögerte, ohne sich von seiner tödlichen Krankheit heilen zu können“ (vgl. Manuwald 1999, 144f), also Herodikos wohl ein Anwender und Lehrer heilgymnastischer Übungen mit langjährig gesundheitsförderlichen und lebensverlängernden Wirkungen – wie z.B. auch die Entspannungsverfahren Yoga oder Qigong – war, so zeichnet sich schon ein Zusammenhang von Weisheit und Entspannung ab<sup>47</sup>.

Dabei muss man Entspannung im Zusammenhang mit Weisheit bei Protagoras oder sonst gar nicht unbedingt verengt auf irgendwelche methodische Entspannungsverfahren wie Yoga, Qigong, Tai-Chi, Autogenes

---

platonischen Dialoge begonnen“ (Gabriel & Eckoldt 2019, 8), und bei denen „Entspannung“ im Register ihres Buches mit dem Untertitel „Gespräche über (fast) alles, was der Fall ist“ entsprechend ebenso fehlt wie „Weisheit“ (vgl. Gabriel & Eckoldt 2019, 252ff).

<sup>46</sup> Immerhin erlaubt auch nur solcher methodologische Omnivorismus z.B. aus einem einzigen prähistorischen Backenzahn bei genügend Hintergrundwissen zu rekonstruieren, wie das dazugehörige ausgestorbene Tier etwa ausgesehen haben dürfte und wovon es sich wohl ernährt hat (vgl. Currie 2018, 2ff). Dem beispielhaften Backenzahn entspricht als eine Parallele in etwa bei meiner Rekonstruktion des Kairos-Prinzips für den Kontext der Weisheitslehre des Protagoras der Fund im Text von Diogenes Laertius, Protagoras habe als erster „kairon dynamin exetheto“ (Diogenes Laertius 1999, 668, vgl. oben Teil II Fußnote 29).

<sup>47</sup> Dabei spielt es keine Rolle, ob Herodikos solche Yoga- oder Qigong-artige heilgymnastische Übungen eigenständig entwickelt hat, oder sogar dazu Anregungen über die im 5. vorchristlichen Jahrhundert schon funktionierenden „Seidenstraßen“ aus den Herkunftsgegenden von Yoga und/ oder Qigong bekommen hat, wo diese damals schon praktiziert wurden.

Training oder Progressive Relaxation usw. verstehen:

„In allen Kulturepochen hat es der Entspannung und Erholung dienende Praktiken wie Dösen, Tagträumen, Beten, Meditieren, Singen, Tanzen, Spielen, Lesen und Musikhören gegeben“ (Dixhoorn & Küch 2016, 174).

Mehr oder weniger wahrscheinlich haben nach methodologisch omnivorer Betrachtungsweise Protagoras und seine Schüler jede dieser Möglichkeiten zur Entspannung im weiteren Sinn genutzt:

1. Da die klimatischen Verhältnisse in der von Protagoras damals bereisten Magna Graecia von den heutigen in diesen Breiten sich kaum unterschieden, dürfte das Dösen zur Entspannung vor allem in Siesta-Zeiten damals ebenso häufig gewesen sein wie heute bei nicht-klimatisierten Räumen: Die Handlungszeit der Diskussionen von Protagoras mit Sokrates in Platons *Protagoras* beschränkt sich jedenfalls entsprechend auf einen Vormittag (vgl. Platon 1987).
2. Tagträumen zur Entspannung kommt als Grundlage in Frage für die Entstehung der ansonsten kaum motivierbaren Ideen von Protagoras in seinem Verfassungsentwurf für eine neugegründete panhellenische Kolonie, um möglichen späteren Problemen der Entwicklung in einer Demokratie vorzubeugen, welche 444 v. Chr. bei einer Polis-Neugründung – mangels längerfristiger Erfahrungen überhaupt mit Demokratien – bei rein realistischen Überlegungen noch gar nicht absehbar waren (vgl. oben Fußnote 2 und Baumhauer 1995, 704).
3. Beten zur Entspannung wirkt bei einem religiösen Agnostiker wie Protagoras zunächst sehr unwahrscheinlich, solange man nicht beachtet, dass er – wie seine Kompromiss-Methode zur fairen Preisfindung für zahlungsunwillige Klienten zeigt – nichts gegen verschiedene füreinander tolerante religiöse Glaubensüberzeugungen hat, sondern nur ein *Wissen* über Götter bei sich selbst als Menschen für unmöglich erklärt (vgl. oben Fußnote 15 und Platon 1987, 53, 328b-c).
4. Meditieren zur Entspannung wird man schon nach dem bisher Gesagten deshalb als bei Protagoras mögliche Entspannungsweise nicht ausschließen können, weil ähnliche Entspannungsverfahren wie Yoga und Qigong auch als Bewegungsmeditationen betrieben werden können (vgl. Ott 2009). „Qigong ist nicht nur eine systematische Anleitung, um sich zu entspannen, sondern mit dem Lernprozess wird bei der Person eine Haltung aufgebaut, die es ihr ermöglicht, Ruhe und Stille zu erleben. Qigong wird auch als Meditation in der Bewegung beschrieben (Zöller 1987)“ (Belschner 1996, 13).
5. Von den restlichen von Dixhoorn & Küch genannten zeit- und kulturenübergreifend praktizierten Möglichkeiten zur Entspannung ver-

dient das Lesen in diesem Kontext besondere Beachtung, denn dass Lesen für Protagoras nicht nur Informationszwecken diene, geht daraus hervor, dass er erklärt hat: „... für einen Mann sei der Bildung gewichtigster Teil, in Gedichten (339a) stark zu sein. Es bedeutet dies, fähig zu sein, das von den Dichtern Gesagte zu verstehen, was richtig gedichtet ist und was nicht, und sich darin auszukennen, es zu zerlegen und, wenn man gefragt wird, Rechenschaft zu geben“ (Platon 1987, 79, 338e-339a)<sup>48</sup>. Die direkt entspannende Funktion des Lesens von (narrativ-epischen) Gedichten wird von akademischen Philosophen wie Manuwald (1999, 306) bei der Interpretation dieser Aussage ebenso übersehen wie, dass die metrisch-geschickte Manier des „Sprachverstellens“ von Dichtern in metrisch überformten fiktiona-

len epischen Erzählungen<sup>49</sup>, die bei feststehender Metrik (meist Hexameter zu jener Zeit) ein gewitzteres Geschick hinsichtlich der formalen Beherrschung von „Sprachverstellungen“ bei ihnen und ihren Lesern gegenüber der normalen Umgangssprache, sowohl in syntaktischer wie in tropisch-semantischer Hinsicht (der Wahl bzw. dem Verständnis von Metaphern, Metonymien, Synekdochen, Ironien), erfordert, um damit intratextuelles Kairōs-Fassen zu ermöglichen, so dass Form und (fiktionaler) Inhalt füreinander „zeitgerecht“ in Versen passend gemacht erscheinen. Dies lässt sich als entspannte, da real risikofreie Vorübung für metisches Kairōs-Fassen – wie entspanntes „Trockenschwimmen“ ohne Risiko im Wasser unterzugehen – im Fluss realer Sachlagen verstehen.

---

<sup>48</sup> „Gedichte“ ist hier keine besonders gelungene deutsche Übersetzung von altgriechisch „epoi“ (vgl. Platon 1987, 78; 338e), also metrisch überformte epische Geschichten. Inzwischen gibt es für den methodologisch Omnivoren neurowissenschaftliche Hinweise, dass metrisierte „Sprachverstellungen“ zu poetischer Dichtung ähnlich wie Musik und Tanz entspannend in einem weiteren Sinn wirken können (vgl. Stark, Vuust & Kriegelbach 2018, 143f). Solche metrisierte Dichtung kann zudem beim „in- und auswendigen Kennen“ nicht nur leichter kognitiv bewahrt werden (vgl. die Ausdrucksweisen für „auswendig“: „a memoria“ (italienisch) oder „de memoria“ (spanisch), sondern kann dabei auch emotional eher „zu Herzen“ genommen werden (vgl. andere Ausdrücke dafür wie: „by heart“ (englisch), „par coeur“ (französisch) oder „de cor“ (portugiesisch)).

<sup>49</sup> Dass die Inhalte *fiktionaler* Erzählungen für die Entwicklung von Weisheit als Lebenskunst hilfreich sein können, ist in der psychologischen Weisheitsforschung gegenüber den Laienansichten erst relativ spät wahrgenommen worden: „in simulating and reflecting upon our own and other's life narratives, individuals appropriate wise life lessons for future applications and for making sense of their own lives. ... stories about wisdom, both invented and handed down to us, continue to inspire“ (Ferrari, Weststrate & Petro 2013, 159). Dafür haben PhilosophInnen die Wichtigkeit von Fiktionen für Menschen bisher bei der Interpretation des Homo-Mensura-Prinzips (entgegen meiner eigenen Übersetzung, vgl. oben Fußnote 19) auch vernachlässigt, wohl nicht zufällig genauso wie die Äußerung von Protagoras zum Bildungswert des Umgangs mit metrisch überformter epischer Literatur.

6. Selbst Protagoras, der Weisheit hauptsächlich durch tätige Umwandlung von Befund und Befinden empfindungsfähiger Lebewesen zum Besseren verstand (vgl. Platon 1989, 83, 166d und oben Fußnote 4) und nicht zufällig den Arzt Herodikos, den Begründer der Nutzung heilgymnastischer Übungen in der Medizin, als unübertroffenen heimlichen Sophisten pries, hat andererseits nicht nur an erster Stelle Dichter wie Homer, Hesiod oder Simonides, sondern im weiteren auch Orpheus und Musaios, die bekannten Sänger religiöser Lieder, und die weniger bekannten Agathokles aus Athen und Pythokleides aus Keos als große Sophisten unter dem Deckmantel der Musik, also als heimliche Weisheitslehrer einer wohl eher kontemplativen als tatkräftigen, problemlösenden Weisheit genannt (vgl. Platon 1987, 25, 316d). Freilich wird Protagoras als Agnostiker hinsichtlich der Götter wohl auch in Musik und rituellen Tänzen und Gesängen weniger „Himmelmächte“ als Wege zu schwer verbalisierbaren Aspekten menschlichen Innenlebens vermutet haben, aber soweit diese praktisch einer Umwandlung zum Besseren hinsichtlich Schein und Sein bei ihren Nutznießern dienten, doch als Weisheit anerkannt haben, sonst hätte er Orpheus und Musaios kaum als Vorläufer seiner sophistischen Weisheitslehre zur Entdeckung (pragmatisch) besserer Wahrheiten nennen können<sup>50</sup>.
7. Spielen als bislang bei der Betrachtung möglicher Entspannungsweisen im Zusammenhang zu protagoräischer Weisheit noch ausgesparte der von Dixhoorn & Küch (2016) genannten weit verbreiteten Praktiken zur Entspannung muss man nicht unbedingt als getrennt von den Haupttätigkeiten eines professionellen Weisheitslehrers betrachten: So wie man Musik oder Tai Chi nicht bloß „üben“, sondern auch ausdrücklich „spielen“ kann, lassen sich „Übungen“ des agonalen Diskutierens auch als quasi-sportliche „Rollen-Spiele“ auffassen. Auch der Umgang mit fiktionaler epischer Dichtung hat neben ihrem Bildungswert etwas Spielerisches und damit Entspannendes, und da auch die von Protagoras gegenüber Sokrates verteidigte *kairos*-fassende *Abwechslung* seiner Methoden (einschließlich u.a. dem sogenannten „sokratischen“ Dialog, aber auch längerer zusammenhängender logischer Darstellungen, dem Erzählen von Märchen oder Mythen, oder der Analyse von epischen Gedichten (vgl. Platon 1987 *passim* und Zitat oben aus Platon 1987, 71, 335a), bei der ich oben mit Protagoras (gemäß Platon) nur den Leistungsaspekt *kairotischer* Methodenvielfalt betont habe, hat als *Abwechslung*

---

<sup>50</sup> Zu kontemplativer Weisheit wäre allerdings bei mehr verfügbaren Seiten noch viel mehr zu sagen.

wie immer auch eine spielerische und damit entspannende Seite<sup>51</sup>.

Eine leicht unerkant bleibende Entspannungsweise der Weisheitsbildung durch Protagoras, für dessen Weisheit Kreativität und divergentes Denken vor allem wegen seiner beiden dialektischen Prinzipien (vgl. oben insbesondere auch Fußnote 23 und dort Meister 2010) von zentraler Bedeutung sind, findet sich – nahezu unauffindbar für nur an Argumenten interessierte akademische Philosophen – ebenfalls bei methodologisch omnivorer Betrachtungsweise in Platons *Protagoras* (vgl. zum folgenden Platon 1987, 18 f, 314e-315a): Platon berichtet dort nebenbei, dass Protagoras anscheinend bevorzugte – anders als seine zugleich anwesenden Kollegen Hippias und Prodikos – seine Weisheit im Gehen zu lehren. Nun hat Pang massenweise anekdotische Hinweise auf die positiven Folgen von Spaziergängen für Kreativität wie Erholung zusammengetragen (vgl. Pang 2017, 103ff)<sup>52</sup>, doch Protagoras geht mit seinen Schülern nicht im Freien, sondern in einem Wandelgang auf und ab, so dass von dem, was z.B. Karl Krolow, der in einem Essay über das Spazierengehen von den Chan-

cen der Menschen spricht: „sich auf die natürlichste Weise zu entspannen: indem sie ihre Beine gebrauchen“ (zitiert nach Best 1972, 67) beim Spazierengehen im Freien lobt, praktisch nur das eigentliche Gehen übrig bleibt. Um zu klären, was beim Spazierengehen das Gehen selbst für eine Rolle spielt, brauchte es Experimente unter kontrollierten Bedingungen, wie sie Oppezzo & Schwartz 2014 auswerten konnten. Sie verglichen die Ergebnisse in divergentem und konvergentem Denken u.a. beim Gehen und Sitzen (in unterschiedlicher Reihenfolge), beim Spazierengehen draußen, beim Gehen drinnen auf einem im Tempo verstellbaren Laufband-Schreibtisch, beim draußen in einem Rollstuhl Spazierengehen werden und fanden insgesamt, dass eine Steigerung kreativen Denkens vor allem durch das Gehen selbst bewirkt wurde (statt durch eine möglicherweise anregende Umgebung) und der Effekt zum Teil noch über eine nachfolgende Sitzphase reichte. Die AutorInnen diskutieren am Ende ihres Artikels mehrere mögliche Erklärungen für die Entstehung dieses Ergebnisses, können sich aber (m. E. zu recht) für keine davon entscheiden (vgl. Oppezzo & Schwartz 2014,

---

<sup>51</sup> Abwechslung kann daher Pausen ersetzen. Man muss dabei ja nicht so weit gehen wie der vor allem wegen seiner Studien zur Wirkung von Elektrodenstimulierung in verschiedenen Hirnarealen bekannte Neurologe und Neurochirurg Wilder Penfield den Pang so zitiert „Die beste Art sich von einer Sache auszuruhen, ist eine andere Beschäftigung, bis schließlich tiefer Schlaf folgt“ (Pang 2017, 169).

<sup>52</sup> Diese haben ihn veranlasst generell festzustellen: „Bei kreativen Denkern macht das Gehen den Kopf klar und erlaubt ihnen, das Problem noch einmal neu zu betrachten. Man geht allein oder in Gesellschaft, im Gespräch mit sich selbst oder mit anderen.“ (Pang 2017, 104; vgl. z.B. auch Biel 2020 zu Wander-Coaching).



1148ff), denn sie ziehen als mögliche Erklärung nicht in Betracht, dass der Grund für diesen Geh-Effekt die damit verbundene „natürlichste Weise zu entspannen“ (vgl. oben Krolow) sein könnte, obwohl doch bei jedem Geh-Schritt natürlicherweise trotz der beteiligten Muskelanspannungen die „Weitung“ (auch logischerweise) gegenüber der „Engung“ immer überwiegen muss (was bei langsamem, achtsam-meditativem Tai-Chi-Gehen auch phänomenal erlebbar wird). Dabei ist wahrscheinlich jedem Menschen, der den von Schmitz angegebenen Zusammenhang von Weitung und Entspannung bzw. „Schwellung“ (vgl. oben Schmitz 1989, 45) gar nicht zu kennen braucht, aber sich auf seinen zwei Beinen laufend oder gehend bewegt, zumindest klar, dass Gehen entspannender ist als Laufen, da er sich bei längeren Strecken vom Laufen durch Gehen so erholen kann, dass er nach einer ausreichend lan-

gen Gehphase wieder weiter laufen kann<sup>53</sup>.

Weitung bzw. Entspannung oder „Schwellung“ (im Sinne von Schmitz, vgl. oben Schmitz 1989, 45) ist auch im Sitzen förderlich für kreatives Denken. Dazu kann ich veranschaulichend noch einmal (vgl. Scholz 2013, 2018) auf die Experimente von Döring-Seipel, unter einem anderen Aspekt als dem stimmungsmodulierenden hinweisen (vgl. hierzu Scholz 2018, 78), weil sie zwei Gruppen von Studierenden in unterschiedlicher Körperhaltung Geschichten zu einem uneindeutigen Bild erfinden ließ. Die eine (von mir hier „weitende“ genannte) Gruppe saß dabei mit erhobenem Kopf, aufrechtem Rücken und den Armen seitlich neben dem Körper ausgebreitet, („geschwellt“, weitend oder entspannt), die andere („engende“) Gruppe mit gebeugtem Rücken, hängendem Kopf und den Händen zwischen den Beinen. Zwei unabhängige

---

<sup>53</sup> Speziell das diskutierende Auf- und Abgehen bei Lehrgesprächen in einem Wandelgang von Protagoras mit seinen Schülern bietet außerdem noch eine Gelegenheit für entspanntes, da vergleichsweise kaum riskantes Üben von metischem Kairos-Fassen wie die Beschäftigung mit metrisierter epischer Dichtung (vgl. oben den Punkt zu Lesen zur Entspannung): Sogar die weiter außen mitlaufenden und mitumkehrenden nachfolgenden bloßen Zuhörer, die durch diese Lehrweise und die behandelten Inhalte ein ungefähres „kursorisches“ Bild gratis erhalten, aber vor allem die eigentlichen sechs Schüler der Kleingruppe um Protagoras, die sich aktiv beteiligen können, werden durch die Wendeln nach annähernd gleichbleibenden Strecken *beiläufig* eine eigene „metrische“ Form entwickeln. Für diese sechs (Haupt-) Lernenden bietet dieses „Lehr-Vorgehen“ daher eine listige Anfängerübung zum Erlernen des metischen Kairos-Fassens, da die jeweilige Wendezeit bei ungefähr gleichbleibender Strecke annähernd voraussehbar ist, aber welche Redebeiträge nach Umfang und Inhalt in welchen „Schrittlängen“, besser wann vor oder wann nach einer Wendezeit den Kairos eher zu fassen bekommen, kann bei dieser praktischen leibhaftigen Ausübung eines Lehrgesprächs mit einem erfahrenen Modell realitätsnah und doch entspannt, da praktisch ohne Misserfolgsrisiko gelernt werden, weil die Wendezeiten außer von der Strecke noch von zahlreichen möglichen Kontingenzen beeinflusst werden. Auch hier kann man – analog zur metisch-geschickten Manier des „Sprachverstehens“ von Dichtern und ihren verständigen Lesern – von einer Art entspannter „Trockenübung“ für das metische Kairos-Fassen im echten Fluss der Lebensereignisse sprechen.



Beurteiler fanden bei der „weitenden“ Gruppe 19 originelle Geschichten und 11 unoriginelle (Rest 2), bei der „engenden“ Gruppe 7 originelle Geschichten und 22 unoriginelle (Rest 1) (vgl. Scholz 2018, 78, Döring-Seipel 1996).

Solche unscheinbar weitende Entspannungen beim Gehen, beim (besser nachfolgenden) aufrechten („geschwelltem“) Sitzen (oder Stehen ohne Einengung)<sup>54</sup> wirken bei achtsamer Ausführung noch mental erholsamer und kreativitätsfördernder und können so zu einer Weisheit beitragen, für die geistige Offenheit und Toleranz für Ambiguität und Emodiversität (statt stoischer Ataraxie), Perspektivenwechsel zusammen mit Mitgefühl und Werterelativismus, Denken an mehrere gleichberechtigte Alternativen zu jeder Sachlage und kontextsensitive kreative Stärkung einer zunächst schwächer erscheinenden „Lesart“ eines situativen Sachverhalts, menschliche in-takte Maße und Kairos-Fassen Grundlagen weiser Problemlösung sind – wie in der Re-

konstruktion protagoräischer Weisheit (vgl. oben)<sup>55</sup>.

Entspannung in einem weiten Sinn ist also auch mit problemlösender (nicht nur mit komtemplativer) Weisheit verbindbar. Damit könnte man sich zum Zusammenhang von Weisheit mit Entspannung schon zufriedengeben. Soweit es die Geduld der LeserInnen erlaubt, möchte ich aber noch einige Punkte ergänzen:

1. Der Zusammenhang von Weisheit mit Entspannung ist keine Einbahnstraße. Entspannung im weiten Sinn ist nicht nur förderlich für Weisheit, sondern Weisheit auf der Basis eines Akzeptierens von Ungewissheiten wie bei Protagoras kann auch leibhaftig entspannend wirken, ohne dass die Ungewissheiten ihre geistig anspornenden Potentiale verlieren müssten.
2. Kreativität und divergentes Denken spielen für protagoräische Weisheit aufgrund der protagoräischen Prinzipien eine besondere Rolle, haben aber für andere Weisheitskonzeptionen – wie z.B. die

---

<sup>54</sup> Solche auch geistig „weitende“ Entspannung kann noch unscheinbarer „weitend“ als beim raumgreifenden natürlichen Gehen oder beim „geschwellten“ Sitzen sein: Zum Beispiel habe ich bei der Darstellung des Anti-Stress-Standes vom „seitlichen Spielraum unter den Achseln“ gesprochen (vgl. Scholz 2019a, 42). Das Ausmaß dieser Weitung ist gering: Von meinen eigenen Qi-gong-LehrerInnen habe ich häufig als genauere Angabe des Weitungsgrads gehört (aber rätselhafterweise nicht gelesen): „Relax shoulders and keep armpits „empty“ (with enough space to hold an egg under arm)“ (Zu 1986, 12). Vgl. allgemeiner zu solchen Embodiment-Phänomenen z.B. Koch 2013, Scholz 2013, Lobel 2015.

<sup>55</sup> Außer dem von Platon bezeugten (protagoräischen) Gehen – „wie er im Wandelgang spazieren ging“ (Platon 1987, 19, 314e) – wissen wir zwar von Platon nicht, ob Protagoras beim Sitzen und Stehen auf entsprechendes entspannendes Weiten geachtet hat, seine spezielle Anerkennung von Herodikos, der als erster Leibesübungen in die Medizin einführte (vgl. oben), als unübertroffenen insgeheim sophistischen Weisheitslehrer und der allgemeinen „Leibfreundlichkeit“ seiner partiell vorweggenommenen „Philosophie der Verkörperung“ (vgl. Fingerhut, Hufendiek & Wild 2013) macht diese Möglichkeit jedoch plausibler.

- „Social Practice Wisdom“ von McKenna & Rooney 2019 (s.o, Teil III) – auch Bedeutung<sup>56</sup>.
3. Da Metis sowohl in der rekonstruierten Weisheitkonzeption von Protagoras als auch für die um Metis ergänzte Weisheitskonzeption von McKenna & Rooney 2019 eine wichtige Rolle spielt (s.o.) und sich im Gegensatz zu Impulsivität verwirklicht (vgl. Détienne & Vernant 1974, 57), wozu Gelassenheit als Gegensatz zur Impulsivität durch Entspannung gestärkt werden kann (vgl. Scholz 2019, 41ff), spielt Entspannung für beide Weisheitskonzeptionen eine wichtige Rolle. Hierfür sind besonders spezifische Entspannungsmethoden im engeren Sinn von Entspannungsverfahren statt bloß allgemeiner Praktiken zur Entspannung im Sinn von Dixhoorn & Küch 2016 wichtig – wie etwa die Gelassenheitsübung aus dem Psychosomatischen Entspannungstraining (PSE) oder auf Gelassenheit zielende Entspannungsverfahren der formelhaften Vorsatzbildung in der Aufbaustufe des Autogenen Trainings oder im Autogenen Achtsamkeitstraining (vgl. Scholz 2019, 41ff und Scholz 2001 bzw. Husmann 2013, 96ff). Auch traditionellere Entspannungsmethoden wie z.B. Progressive Relaxation (nach Bernstein & Borkovec 1978), können einfach qua Entspannung divergentes Denken begünstigen und sogar gleichsinnig zu spezifischeren Prinzipien der protagoräischen Weisheitslehre wirken: „Relaxation facilitates behavioral change by diminishing the response priority of well-learned behaviors and increasing the response priority of weaker behaviors“ (Borkovec & Sharpless 2004, 2018). Dass Entspannung auch eher förderlich für Besonnenheit, Gerechtigkeit, Gewissenhaftigkeit und Klugheit, die protagoräischen Primärtugenden, und gutes Urteilsempfinden oder Euboulia ist, scheint fast selbstverständlich (was nicht heißt, dass es nicht zu überprüfen wäre).
  4. Die Forschung zum Zusammenhang von Weisheit und Entspannung ist sicher alles andere als abgeschlossen. So habe ich z.B. die sozialpsychologischen Ergebnisse von Billig, der meinte „Protagoras is one of the most innovative figures of all time“ (Billig 1987, 40)

---

<sup>56</sup> Auch für Weisheit im Verständnis des Berlin-Modells ließ sich bei einer Untersuchung mit 33 Indikatoren aus 14 verschiedenen Tests feststellen: „at least 10 of the 33 indicators turned out to be significant predictors of wisdom-related performance .... Intelligence and personality each contributed only a small amount of unique variance (2% each), whereas the intelligence-personality interface variables explained 15% of unique variance. Among the interface variables cognitive styles (...) and creativity showed the strongest correlation to wisdom related performance. Judicial style (i.e. a preference for evaluating and comparing) and progressive style (i.e. willingness to move beyond existing rules and tolerance for ambiguity) turned out to be the cognitive styles most predictive of wisdom“ (Baltes, Glück & Kunzmann 2005, 336).

noch nicht in die methodologisch omnivore Teilrekonstruktion der Weisheitslehre von Protagoras einbezogen, und es scheint zur Zeit z.B. unklar, ob „mind wandering“ (vgl. zur Übersicht Corballis 2015) eher zu den Problemen für Weisheit gehört oder ein Teil der Lösung sein könnte<sup>57</sup>. Jedenfalls hat die neuere Erforschung von Entspannungsverfahren immerhin Fortschritte hinsichtlich der Beruhigung des Geistes (bei erwünschter Steigerung der Herzratenvariabilität) im Falle negativer Nebenwirkungen von „mind wandering“ erbracht: Sowohl übliche Achtsamkeitsübungen als auch „toning“<sup>58</sup> führten zu einer schnellen Beruhigung des Geistes, wobei das „toning“ zur Überraschung der UntersucherInnen den Achtsamkeitsübungen sogar noch hochsignifikant überlegen war (vgl. Peper, Pollock, Harvey, Yoshino, Daubennier & Anziani 2019). Damit würden vielleicht auch riskantere Strategien der Kreativitätssteigerung zur Weisheitspflege und viel-

leicht sogar auch riskantere Strategien der Mitgeföhlsteigerung hierzu handhabbarer.

5. Auf jeden Fall ist aber klar, dass nach dem Kairos-Prinzip (und Homo-Mensura-Prinzip) von Protagoras auch Pausen, die nicht durch Abwechslung kompensierbar sind, durch Kairos-Fassen ihre Zeit bekommen müssen, etwa im folgenden Sinn, der bereits an Weisheit im Sinne von Lebenskunst anschließt:

„Ja, im „richtigen Moment“ eine Pause einzulegen, sich eine Zeit zeitlos zu geben, sich dem Nichtstun hinzugeben, sich in eine Situation – ohne auf die Zeit zu achten – einzulassen, ohne nebenher noch etwas Anderes tun oder erleben zu wollen! Lebenskunst“ (Buchmann 2014, 99).

## Fazit

Es ist möglich, gestützt auf neuere empirische psychologische Forschungen zur Weisheit und die antike philosophische Weisheitslehre von

---

<sup>57</sup> „In some situations, mind wandering may not hinder performance and may even aid in creativity, future-planning, problem solving, and relief from boredom“ (Pachai, Acai, LoGiudice & Kim 2016, 134). Während negative Auswirkungen von „mind wandering“ auffälliger sind, sollte nicht übersehen werden, dass bei Stichproben aus der Normalbevölkerung, „self-generated thoughts, on average, display a mild positive affect bias“ (Fox, Andrews-Hanna, Mills, Dixon, Marcovic, Thompson & Christoff 2018, 27). Zu positiven und negativen Auswirkungen von „mind wandering“ vgl. jüngst auch Yamaoka & Yukawa 2020.

<sup>58</sup> Das „toning“ entspricht weitgehend dem „Lösungstönen“ als Bestandteil des Psychosomatischen Entspannungsstrainings PSE (Scholz 2001) bei dem eine Vokalfolge von A (mit Hauptresonanz im Brustbereich) O (mit Hauptresonanz im Oberbauch) und U (mit Hauptresonanz im Unterbauch) eingerahmt von einem stimmhaften Konsonanten am Anfang und einem M am Ende langsam intoniert wird (klingt in etwa wie „BAAAAOOOUUUMMMMM“ oder „SAAAOO-OUUUMMMMM“, nur besser, und vibriert vor allem entspannend im Körper): „Toning“ lässt sich letztlich nicht aus Texten ohne leibhaftiges Modell lernen.

Protagoras, eine demokratietaugliche und leibfreundliche Konzeption von Weisheit zu entwickeln, die sich sinnvoll mit Entspannung im weiteren Sinn und auch mit Entspannungsmethoden, wie sie in der DG-E gepflegt werden, verbinden lässt. Diese Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen.

### Nachtrag zur SARS CoV-2-Pandemie

Da die Abfassung dieses Artikels über einen Weg zur Weisheit mit Entspannung sich zeitlich mit der Corona-Pandemie überschneidet, liegt die Frage nahe, ob sich aufgrund dieses Weisheitsverständnisses etwas kurz auch zu dieser Pandemie sagen ließe. Leider gilt da zunächst, was von einer Philosophin schon vor dem Beginn dieser Pandemie gesagt wurde:

„Wir leben in einer Wissens- und keiner Weisheitsgesellschaft. Das wird sich so schnell nicht mehr ändern“ (Raabe 2018, 280).

Die Nachfrage nach Expertenwissen stieg eher noch mehr nach Beginn der Covid-19-Pandemie nicht nur absolut, sondern auch relativ gegenüber einer Nachfrage nach Weisheit.

So etwa hat nach einem Zeitungsbericht der Präsident des Robert-Koch-Institutes Lothar Wieler, ursprünglich studierter Veterinärmediziner, als Experte aufgrund seines

Fachwissens am 4. März 2020 bei einer Kabinettsitzung die Bundesregierung informiert:

„Wieler sagt, Corona könne jeden treffen, ob arm oder reich, jung oder alt. Es sei nicht auf eine Region beschränkt wie Ebola. Es sei ‚ein demokratisches Virus‘“ (Charisius u.a. 2020, 59).

Im Hinblick auf Weisheit ist hieran nicht problematisch, dass sich das Wissen um keine Unterschiede zwischen jung und alt hinsichtlich des Infektionsrisikos aufgrund späterer naturwissenschaftlicher Forschungen als Unwissen erweisen kann (das ist nun mal so bei wissenschaftlicher Forschung), sondern dass dieser in seinem Fachgebiet untadelige Experte kein historisches und sozialwissenschaftliches Wissen zu haben scheint, demzufolge keine Unterschiede zwischen arm und reich auch schon am 4. März 2020 nach bisherigen Pandemieerfahrungen äußerst unwahrscheinlich waren<sup>59</sup>. Vor allem aber zeugt Wielers Rede von einem „demokratischen Virus“ von einem sehr unterkomplexen Demokratieverständnis dieses fachlichen Experten. Man sollte dies aber nicht als Wielers persönliches Problem betrachten.

So wurde auf der Titelseite im Uni-Report Nr. 3 der Goethe Universität Frankfurt am Main vom 4. Juni 2020 mit breiter Überschrift aus einem Interview mit einer Virologin zitiert

---

<sup>59</sup> Vgl. dazu inzwischen Röhrle, der mit konkreten Hinweisen es einen Irrglauben nennt, „dass der Virus alle gleichermaßen treffe“ (Röhrle 2020, 603).

„Die Gefahr durch dieses Virus ist jetzt nicht geringer als Anfang März“ (Uni-Report 2020, 1).

Das ist eine im Sinne strikt virologischen Fachwissens untadelige Behauptung, aber die journalistische Aufbereitung des UniReports ist das Gegenteil weisen Handelns im Sinne der Weisheitscharakterisierung nach Protagoras (vgl. Platon 1989, 83, 166d): Übertriebene Angstmacherei gegenüber einer bloß virologisch nicht geringer gewordenen Gefahr.

Weiser stattdessen und virologisch ebenso untadelig wäre etwa die Behauptung: ‚Obwohl bisher der Covid-19-Virus nicht begonnen hat in für Menschen ungefährlichere Varianten zu mutieren, ist aufgrund der jetzt Anfang Juni besseren Vorbereitetheit unseres Gesundheitssystems und besseren Informiertheit der Menschen bei uns gegenüber Anfang März die Gefahr insgesamt geringer geworden‘.

Aber könnte man den Leserinnen und Lesern eines UniReports im Jahre 2020 noch ein so langes informationsreiches Satzgefüge zumuten, was bei manchen vielleicht schon an die Grenzen ihrer Comfort-Zone für Leichtverständlichkeit stößt, so dass diese den Satz erst beim zweiten Lesen richtig verstehen können?

Der zur Zeit weltweit als Autor des Romans „Tyll“ gefeierte deutsche Schriftsteller Daniel Kehlmann wäre da möglicherweise skeptisch, denn im Zusammenhang mit der Corona-Krise hat er in einem Interview im Mai 2020 erklärt:

„Wir befanden uns vor dieser Katastrophe schon in einer katastrophal kurzatmigen Debattenkultur, die in vieler Hinsicht durch das Internet befördert wurde. In der Diskussion um die Freiheitsbeschränkungen wird jetzt sehr deutlich, dass die maßvollen Stimmen oft im Geschrei untergehen – das Problem ist einfach sehr komplex. Die Fragen, die wir besprechen, betreffen Disziplinen, in denen Verkürzung besonders gefährlich ist: Rechtsphilosophie, statistische Mathematik und Wissenschaftstheorie. Da lässt sich nichts auf kurze knackige Zitate bringen. Man muss sich wohl besser von Twitter fernhalten.“ (Bauer 2020, 103). Schon Barrett hatte in seiner Stellungnahme gegen Sokrates zugunsten von Protagoras vorgebracht: „The *democratic* idea enjoys congruity with the long speech – ...“ (Barrett 1987, 62).

Um diesen Nachtrag aber nicht zu lang werden zu lassen und dennoch anzudeuten, dass man aufgrund des vorgestellten Wegs zur Weisheit zu spezifischeren Aussagen im Zusammenhang mit der Corona-Krise kommen kann, lassen sich z.B auf Basis einer Kombination jeder der vier protagoräischen Primärtugenden mit je einem der oben behandelten protagoräischen Kernprinzipien und inzwischen allgemein zugänglichen Informationen über Corona kurz hypothetische Konsequenzen – etwas holzschnittartig grob – nach folgenden Schema ziehen:

- ▶ Primärtugend + *Prinzip* > hypothetische Konsequenz (konkretes Beispiel)
- ▶ Besonnenheit + *Prinzip des Stärkens der schwächeren Position* > In geschlossenen Räumen mehr lüften und mehr den Mund halten (z.B. öffentliche Busse planmäßig unterwegs lüften und telefonieren darin trotz Tragen von Mund-Nasenschutz wegen der Aerosolverbreitung beschränken)
- ▶ Gerechtigkeit + *Homo-Mensura-Prinzip* > Jedes menschliche Leben zählt – auf eine ihm eigene selbstverantwortliche Weise (z.B. zurechnungsfähige mobilitätseingeschränkte Großeltern selbst bestimmen lassen, ob sie das Risiko, ihre Enkel zu empfangen, für sich akzeptieren wollen)
- ▶ Gewissenhaftigkeit + *Kairos-Prinzip* > Zuweilen geht Mitgefühl und Beistand vernünftiger nur mit Mindestabstand (z.B. solange es nicht unwahrscheinlich erscheint, infiziert zu sein, für andere da sein, ohne sich ihnen näher als 1.5 bis 2 m zu nähern).
- ▶ Klugheit + *Prinzip gleichberechtigter Gegensätze* > Demokratie ist mehr, als der Mehrheit zu Willen zu sein, und Minderheitenschutz geht weder ohne die Minderheiten zu fragen noch auf Kosten der Lebensgefahr anderer (z.B. mehrere gegensätzliche Alternativen für „Ortskundige“ diskutabel offenhalten statt zentralisiertes „Oberkommando“ und allgemeine „Marschrichtung“ – wie gelegentlich gefordert – als könnte man eine Pande-

mie „militärisch“ nach selbst dort längst überholter Strategie besiegen.)

Das sind nicht unbedingt beliebte oder bequeme hypothetische Konsequenzen, aber doch diskutabel, und ja bei weitem nicht alles, was der oben skizzierte Weg zur Weisheit mit Entspannung aufgrund der dazugehörigen philosophischen Überlegungen und neueren empirischen psychologischen Forschungen – auch hinsichtlich Entspannung – zu bieten hat.

Eigentlich sollte in solchen unsicheren Zeiten doch ein großer Bedarf an Orientierung für Menschen einerseits in ihrem privaten-häuslichen Bereich und andererseits in ihren öffentlichen-politischen Bereichen bestehen, die ein Navigieren in diesem Meer des Ungewissen oder bloßer Bruchstückgewissheiten, emotionaler Vielfalt und miteinander schwer verträglicher moralischer Anforderungen mittels einer überschaubaren Menge von Metaheuristiken ermöglicht, um kreativ, gewissenhaft und listig Verbesserungen hinsichtlich von Befinden und Befunden, eigennützig und uneigennützig, in mitfühlenden Problemlösungsprozessen besonnen und gerecht zu ermöglichen und zu mutmaßlichen Erfolgen gemäß relativer Werteprioritäten und Offenheit für verschiedene Perspektiven ohne Perfektionismus zu führen – oder kurz: ein großer Bedarf an Weisheit bestehen.

Aber statt nach Weisheit wird weiter mehr nach Wissen verlangt.



Wer würde auch nach einer schulischen Bildung, die immer mehr auf Wissen trimmt, statt Urteilsfähigkeit in ungewissen, mehrdeutigen Situationen vorbereitet, hören wollen, dass ein exaktes Maß wie 50 Fälle von Ansteckungen als Alarmgrenze gar kein intaktes Maß sein kann (ebensowenig wie ein 50ter Geburtstag außerhalb des Dezimal-Aberglaubens von maßgeblicher Bedeutung für die tagtägliche Entwicklung unseres Lebens ist) oder dass die täglich veröffentlichten absoluten Zahlen an Todesopfern (ohne Relativierung auf mehrere andere Sterblichkeitsraten) sowohl Panikmache als auch unsachlicher Beschwichtigung Vorschub leisten können oder dass es hilfreicher sein könnte, wenn JournalistInnen statt nach Begründungen für die geäußerte Ansicht ihres Gesprächspartners erst mal nach alternativen Ansichten, die sich der Gesprächspartner auch als möglicherweise berechtigt vorstellen könnte, fragen würden, oder wenn jemand, der seine Empathie mit Betroffenen bekundet, standardmäßig gefragt würde, wie er denn anstelle der Betroffenen weise handeln würde. Oder könnte man sich ein Quiz vorstellen, bei dem nicht nach Wissen gefragt wird, sondern nach Einschätzungen – z. B. wie wichtig (oder unwichtig) die biologische Wirkung (und Nebenwirkung) von Mund-Nasen-Schutz-„Masken“ im Vergleich zur sozialen Wirkung (und Nebenwirkung), z.B. als Erinnerung an den Virus oder

Zeichen des Zusammenhalts oder Gleichschaltung, ist, wobei sich der Antwortende für eine Bedenkzeit von 10 Sekunden in eine zugeloste Bedingung für seine Antwort versetzen sollte – wie „ich bin 20 (oder 40 oder 60) oder 80 Jahre alt“ oder „ich lebe in einer Stadt in Norditalien (oder in England oder NRW...) oder auf dem Land in Polen (oder in der Türkei oder Vorpommern ...), oder ich bin arbeitslos (oder LehrerIn oder VerkäuferIn oder studiere Physik oder Musik oder Politologie oder Pflegewissenschaft ...)“?

Immerhin spricht viel dafür, dass der Zukunftsforscher Horx recht behält, wenn er behauptet:

„Die Seuche konnte Athens Demokratie vor 2500 Jahren nicht beseitigen, und Corona wird solches mit unseren heutigen westlichen Demokratien auch nicht tun“ (Horx 2020, 92)<sup>60</sup>.

Horx veröffentlichte auch schon am 15. März 2020 einen vielgelesenen zehneitigen Text „Die Zukunft nach Corona“ im Internet in seiner Kolumne *Future Minds* auf [www.horx.com](http://www.horx.com), in der er auf die Frage, wann Corona denn vorbei wäre und alles wieder zur Normalität zurückkehre, antwortete

„niemals. Es gibt historische Momente, in denen die Zukunft ihre Richtung ändert. ... Diese Zeiten sind jetzt“ (Horx 2020, 31).

Also vielleicht doch eine Chance für mehr Weisheit in unserer Wissensgesellschaft?

---

<sup>60</sup> Hier könnte man einerseits ganz im Sinne des protagoräischen Relativismus und Optimismus ergänzen, dass nicht nur Corona relativ zur Klimakrise kein großes Problem sein dürfte, aber

Andererseits zitierte Horx dort auch aus dem fiktionalen Buch „Die Pest“ des französischen Existenzialisten Albert Camus:

„Es gibt keinen Heroismus in alledem. Die einzige Möglichkeit, eine Plage wie diese zu bekämpfen, ist gemeinsamer Anstand“ (vgl. Horx 2020, 36).

Dies ist zwar noch kein Weg zur Weisheit, aber immerhin auch bedenkenswert.

*Nachbemerkung:* Wenn dieser Artikel hier in dieser Form erscheinen kann, so ist dies besonders der Redaktion der „Entspannungsverfahren“ in Person von Dipl.-Psych. Björn Husmann zu verdanken, der (neben vielen kleinen Hilfen technischer Art für den Autor) einerseits unermüdlich bei jeder Überarbeitung auf weitere Kürzungen durch den Autor bestand und andererseits dem Angebot des Autors widerstand, den Artikel einfach zurückzuziehen, was ihm als Redaktion und allen Beteiligten einschließlich des Verfassers des Editorials der Zeitschrift viel zusätzliche Arbeit erspart hätte. Besonderer Dank gebührt aber auch den Peer Reviewern, deren Kommentare und Vorschläge für mich immer bedenkenswert waren, auch

wenn ich meist ihre Wünsche nach mehr Lesefreundlichkeit meinen altmodischen Ansprüchen an mehr LeserInnenfreundlichkeit trotz Kürze an Seiten untergeordnet habe („Gedichte“ als Übersetzung von „epoi“ ist an Lesefreundlichkeit fast unschlagbar, aber hinsichtlich LeserInnenfreundlichkeit ein „falscher Freund“.) Ich hoffe, dass Sie als Leserin oder Leser, der/die dem Artikel bis hierhin gefolgt ist, ihn in der Rückschau als eine lezenswerte, obschon sicher nicht leichte Lektüre empfinden.

## Quellen

- Ambrose, D. (2019). The erosion of democracy: Can we muster enough wisdom to stop it? In R. J. Sternberg, H.C. Nusbaum & J. Glück (eds): *Applying wisdom to contemporary world problems*, (21-50) Cham Switzerland: Palgrave MacMillan
- Ardelt, M., Achenbaum, W.A. & Oh, H. (2013). The paradoxical nature of personal wisdom and its relation to human development in its reflective, cognitive, and affective domains. In M. Ferrari & N.M. (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (265-298), Dordrecht: Springer

---

andererseits auch gegen den Optimismus von Protagoras einwenden, dass die Menschheit zwar sicher irgendwie nicht nur Corona, sondern auch den Klimawandel mit Verlusten überstehen dürfte, aber Protagoras' Hoffnung, mit der Entwicklung einer demokratischen dialektischen Weiterentwicklung der angeborenen Anlagen zu Respekt (aidos) und Rechtsempfinden (dike) ließe sich auch die menschliche Unfriedfertigkeit, welche die ganze Menschheit ausrotten könnte, überwinden, heute nicht mehr vertretbar erscheint: Wenn auch auf „Little Boy“ in Hiroshima bislang nur der plutonische Nachfolger „Fat Man“ auf Nagasaki folgte, so sind doch deren potentielle Nachfolger auf Lager in den letzten 75 Jahren so angewachsen, dass sie jederzeit für einen mehrfachen „Overkill“ der Menschheit reichen würden – was in Zeiten einer Pandemie noch leichter vergessen werden kann als sonst: Die Weisheit des Protagoras ist gut, aber nicht genug.

---

- Balaban, O. (1999). *Plato and Protagoras. Truth and relativism in ancient Greek philosophy*, Lanham, Maryland: Lexington Books
- Baltes, P. B., Glück, J. & Kunzmann, U. (2005). Wisdom: Its structure and function in regulating successful life span development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, (327-347), Oxford: Oxford University Press
- Barrett, H. (1987). *The sophists. Rhetoric, democracy and Plato's idea of sophistry*, Novato CAL: Chandler & Sharp Publishers
- Bauer, P (2020). "Große Bereitschaft zum Gehorsam". Freiheitsrechte. Interview mit Daniel Kehlmann, *Süddeutsche Zeitung (Langstrecke) Ausgabe II 2020*, 100-105
- Baumann, K. (1918). Weisheitstherapie zur Behandlung der Posttraumatischen Verbitterungsstörung und anderer Anpassungsstörungen, *Psychotherapeutenjournal*, 17 (2), 123-129
- Baumann, K. & Linden, M. (2019). *Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie*, Lengerich: Pabst Science Publishers
- Baumhauer, O.J. (1995). Protagoras. In *Metzler Philosophen Lexikon, Zweite Auflage* (704-707), Stuttgart: Verlag J.B. Metzler
- Belschner, W. (1996). Komponenten des Lernprozesses beim Qigong – eine westliche Perspektive, in J.Bölts, W. Belschner & G. Zhang: *Dao Yin Yang Sheng Gong, Qi – Übungen zur Pflege des Lebens*, (7-18), Oldenburg: Bibliotheks- und Informationssystem der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg
- Bernstein, D.A. & Borkovec, T.D. (1978). *Entspannungs-Training. Handbuch der progressiven Muskelentspannung*, München: Verlag J. Pfeiffer
- Best; O. (Hrsg.) (1972). *Das Leben meditieren. Ein Lesebuch*, München: Verlag J. Pfeiffer
- Biel. M. (2020). Coaching kombiniert mit Bewegung in der Natur. In W. Müller (Hrsg.): *Außergewöhnliche Coaching-Methoden Band 2*, (22-32), Berlin: epubli
- Billig, M. (1987). *Arguing and thinking. A rhetorical approach to social psychology*, Cambridge: Cambridge University Press
- Borkovec, T.D. & Sharpless, B. (2004). Generalized anxiety disorder. Bringing cognitive-behavioral therapy in the valued presence. In S.C. Hayes, V.M. Follette & M.M. Linehan (eds.): *Mindfulness and acceptance. Expanding the cognitive-behavioral tradition*, (209-242), New York: The Guilford Press
- Buchheim, Thomas (1986). *Die Sophistik als Avantgarde normalen Lebens*, Hamburg: Felix Meiner Verlag
- Buchmann, K.E. (2014). *Gelingendes Leben*, Villingen-Schwenningen: Verlag Hermann Kuhn
- Cany, B. (2019). Naissance de l'anthropologie philosophique: Le moment sophistique, *Praxis Filosófica*, (49), 11-38 (Universitat del Valle)
- Cassin, B. (ed.) (2004). *Vocabulaire européen des philosophies. Dictionnaire des intraduisibles*, Paris: Editions Seuil Dictionnaire Le Robert
- Charismus, H. u.a (2020). Schwerer Verlauf. Chronologie. *Süddeutsche Zeitung (Langstrecke), Ausgabe II 2020*, 52-64
- Classen, C.J. (1981). Einleitung, in C.J. Classen (Hrsg): *Sophistik*, (1-20), Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft
- Corballis, M. (2015). *The wandering mind. What the brain does when you're not looking*, Chicago: University of Chicago Press
- Corradi, M. (2013). Ton hetto logon kreitto poiein: Aristotle, Plato, and the epangelma of Protagoras, in J.M. van Ophuijsen/M. van Raalte/P. Stork (eds): *Protagoras of Ab-*

- dera: *The man, his Measure*, (68-86), Leiden (NL): Brill
- Currie, A. (2018). *Rock, bone, and ruin: an optimist guide for the historical sciences*, Cambridge, Mass: The M.I.T Press
- Dalfen, J. (2004). Der Homo-mensura-Satz des Protagoras in seinem historischen Umfeld, in O. Neumaier (Hrsg). *Ist der Mensch das Maß aller Dinge? Beiträge zur Aktualität des Protagoras*, (1-16), Moehnesee: Bibliopolis
- Daloz, L.A.P (2011). Mentoring men for wisdom: Transforming the pillars of manhood, *New directions for adult education and continuing education, Vol. 131, (Fall)*, 75-83
- Détienne, M. & Vernant, J.-P. (1974). *Les ruses de l'intelligence. La mètis des Grecs*. Paris: Flammarion
- Diels, H. & Kranz, W. (Hrsg.) (1956). *Die Fragmente der Vorsokratiker. Bd. 2, (8. Auflage)*, Berlin: Weidmann
- Diogenes Laertius (1999). *Vitae Philosophorum Vol. I, Libri I-X* (editit: M. Marcovich), Stuttgart und Leipzig: B. G. Teubner
- Diogenes Laertius (2015). *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*, Hamburg: Felix Meiner Verlag
- Dixhoorn, J. von & Küch, D. (2016). Entspannungsverfahren. In J. Bengel & O. Mittag (Hrsg.): *Psychologie in der medizinischen Rehabilitation* (173-182), Berlin: Springer Verlag
- Dolmage, J. (2009). Metis, metis, Mestiza, Medusa: Rhetorical bodies across rhetorical traditions, *Rhetoric Review*, 28 (1), 1-28
- Döring-Seipel, E. (1996). *Stimmung und Körperhaltung*, Weinheim: Psychologie Verlags Union
- Emsbach, M. (1980). *Sophistik als Aufklärung. Untersuchungen zu Wissenschaftsbegriff und Geschichtsauffassung bei Protagoras*, Würzburg: Königshausen & Neumann
- Engels, J. (2010). *Die sieben Weisen. Leben, Lehren und Legenden*, München: C.H. Beck
- Ferrari, M. & Kim, J. (2019). Educating for wisdom. In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (347-371), Cambridge: Cambridge University Press
- Ferrari, M, & Weststrate, N.M. (2013). The scientific study of personal wisdom. In M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (325-342), Dordrecht: Springer
- Ferrari, M., Weststrate, N.M. & Petro, A. (2013). Stories of wisdom to live by: Developing wisdom in a narrative mode. In M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (137-164), Dordrecht: Springer
- Fingerhut, J., Hufendiek, R. & Wild, M. (Hrsg.) (2013). *Philosophie der Verkörperung*, Berlin: Suhrkamp
- Finley, M.I. & Pleket, H.W. (1976). *The Olympic games: The first thousand years*, London: Chatto & Windus
- Frankl, V. E. (1996). *Sinn als anthropologische Kategorie*, Heidelberg: Universitätsverlag C. Winter
- Fromberg, D. von (2007). *Demokratische Philosophen: der Sophismus als Traditionslinie kritischer Wissensproduktion im Kontext seiner Entstehung*, Münster: Westfälisches Dampfboot
- Gabriel, M. & Eckoldt, M. (2019). *Die ewige Wahrheit und der Neue Realismus. Gespräche über (fast) alles, was der Fall ist*, Heidelberg: Carl-Auer-Verlag
- Glück, J. (2016). *Weisheit. Die 5 Prinzipien des gelingenden Lebens*, München: Kösel

- Glück, J. (2019). Wisdom vs. populism and polarization, in R. J. Sternberg, H.C. Nusbaum & J. Glück (eds): *Applying wisdom to contemporary world problems*, (97-110), Cham Switzerland: Palgrave MacMillan
- Glück, J. & Bluck, S. (2013). The MORE life experience model: A theory of the development of personal wisdom. In M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (75-98), Dordrecht: Springer
- Glück, J., Sternberg, R.J. & Nusbaum, H. C. (2019). Not today, and probably not tomorrow either: Obstacles to wisdom and how we may overcome them? In R. J. Sternberg, H.C. Nusbaum & J. Glück (eds): *Applying wisdom to contemporary world problems*, (445-464), Cham Switzerland: Palgrave MacMillan
- Grossmann, I. & Dorfman, A. (2019). Wise reasoning in an uncertain world, in R. J. Sternberg, H.C. Nusbaum & J. Glück (eds): *Applying wisdom to contemporary world problems*, (51-79), Cham Switzerland: Palgrave MacMillan
- Grossmann, I., Dorfman, A., Oakes, H. (2020): Wisdom is a social-ecological rather than person-centered phenomenon, *Opinion in Psychology*, Vol 8, April 2020, 66-71
- Grossman, I., Kung, F.Y. H. & Santos, H.C. (2019). Wisdom as state versus trait. In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (249-273), Cambridge: Cambridge University Press
- Grossmann, I., Oakes, H. & Santos, H.C. (2019). Wise reasoning benefits from emotion diversity, irrespective of emotional intensity, *Journal of Experimental Psychology: General*, 148 (no 5), 805-823
- Horx, M. (2020). *Die Zukunft nach Corona. Wie eine Krise die Gesellschaft, unser Denken und unser Handeln verändert*. Berlin: Econ (Ullstein)
- Husmann, B. (2013). Autogenes Achtsamkeitstraining, *Entspannungsverfahren*, 30, 74-119
- Jeste, D.V., Ardel, 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 (5), 668-680
- Johnstone, R.K. (2012). It takes wisdom to use wisdom wisely. In W.S. Brown & J.S. Brown (eds): *Understanding wisdom: Sources, science and society* (135-150), West Conshohocken PA: Templeton Press
- Kellenberger, J. (2015). *Wisdom: Folk, arcane, practical, religious, philosophical, mystical*, Lexington: Lexington Books
- Keller, T. (2017). *Persönliche Stärken entdecken und trainieren. Hinweise zur Anwendung und Interpretation des Charakterstärken-Tests*, Wiesbaden: Springer Fachmedien
- Kerferd, G.B. (1981). *The sophistic movement*, Cambridge: Cambridge University Press
- Kranz, W. (1997/1941). *Die griechische Philosophie. Zugleich eine Einführung in die Philosophie überhaupt*, Leipzig: Sammlung Dieterich Verlagsgesellschaft
- Law, A. & Staudinger, U.M. (2016). Eudaimonia and wisdom. In J. Vittersø, (ed.): *Handbook of eudaimonic well-being*, (135-146), Springer Nature, Switzerland
- Lobel, T. (2015). *Du denkst nicht mit dem Kopf allein. Vom geheimen Eigenleben unserer Sinne*, Frankfurt am Main: Campus Verlag
- Lübker, F. (2005). *Reallexikon des klassischen Altertums, Achte, vollständig umgearbeitete Auflage*, Hrsg.: J. Geffken & E. Ziebarth, Leipzig: Manuscriptum
- Lyotard, J.-F. (2004). *Die Logik, die wir brauchen. Nietzsche und die Sophisten*, Bonn: DenkMal Verlag



- Manuwald, B. (Hrsg.) (1999). *Platon; Protagoras*. Übersetzung und Kommentar von Bernd Manuwald, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Manz, C.C. (2001). *Was würde Salomon tun? Die Weisheit des Alten Testaments für den Alltag von heute*, Bern: O.W. Barh Verlag
- McKenna, B. & Rooney, D. (2019). Wise leadership. In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (649-675), Cambridge: Cambridge University Press
- Meister, K. (2010). *„Aller Dinge Maß ist der Mensch“, die Lehren der Sophisten*, Paderborn: Fink
- Mendelson, M. (2002). *Many sides: A protogorean approach to the theory, practice, and pedagogy of argument*. Dordrecht (NL): Kluwer Academic Publishers
- Mickler, C. (2004). *Selbstbezogene Weisheit. Ein Instrument zur Messung von Persönlichkeitsreife – Entwicklung, Validierung und Alterseffekte*, Dissertation an der International University Bremen
- Moscarelli, L. (2016). *La parole de Protagoras. Fragments et témoignages* (Édition bilingue), Paris: L'Harmattan
- Oakes, H., Brienza, J.P., Elnakoury, A. & Grossmann, J. (2019). Wise reasoning: Converging evidence for the psychology of sound judgment. In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (202-225), Cambridge: Cambridge University Press
- Ophuijsen, J. M. van, Raalte, M. van, & Stork, P. (eds.): *Protagoras of Abdera: The man, his measure*, Leiden (NL): Brill
- Oppezzo, M. & Schwartz, D. (2014). Give your ideas some legs. The positive effect of walking on creative thinking, *Journal of Experimental Psychology, Learning, Memory, and Cognition* 40:4, 1142-1152
- Ott, U. (2009). Meditation in F. Petermann & D.Vaitl (Hrsg.): *Entspannungsverfahren. Das Praxishandbuch, 4. vollständig überarbeitete Auflage* (132-144), Weinheim: Beltz PVU
- Pachai, A.A., Acai, A. LoGiudico, A.B. & Kim, J.A. (2016). The mind that wanders: challenges and potential benefits of mind wandering in education, *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology, Vol 2* (2), 134-146
- Pang, A. S.-K (2017), *Pause. Tue weniger erreiche mehr*, München: Askana
- Parma, L.R. (2015). Protágoras y el significado de aisthesis, *Revista de Filosofía, 71, Santiago Nov, 2015*, 1-14
- Peper, E., Pollock, W., Harvey, R., Yoshino, A., Daubennier, J. & Anziani, M. (2019), Which quiets the mind more quickly and increases HRV: Toning or mindfulness? *NeuroRegulation* 6 (3), 128-133
- Pfenninger, F.A. (1975). *„Der Mensch ist das Maß aller Dinge“ Ein Vergleich zwischen der Sophistik und der Gegenwart*, Diss. Zürich: Juris Druck + Verlag Zürich
- Platon (1987). *Protagoras. Griechisch/Deutsch*, übersetzt und kommentiert von H.-W. Krautz, Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Platon (1989). *Theätet, Griechisch/Deutsch*, übersetzt und herausgegeben von E. Martens, Stuttgart: Philipp Reclam jun
- Pope-Ruark, R. (2014). A case for metic intelligence in technical and professional communication programs, *Technical Communication Quarterly*, 23, 323-340
- Raabe, K. (2018). *Oma Hilde, Sokrates und der Dalai Lama. Was wir von weisen Menschen lernen können*, Hamburg: Atlantik, bei Hoffmann und Campe
- Reinhard, R. (2011). *Die Sinn-Diät. Philosophische Rezepte für ein erfülltes Leben*, München: Wilhelm Heyne Verlag



- Röhrle, B. (2020), Die psychosozialen Folgen von Desastern: Möglichkeiten zur Bewältigung, *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis* 52 (3), 601-610
- Romilly, J. de (1992). *The great sophists in Periclean Athens*, Oxford: Clarendon Press
- Romm, J. (2018). *Seneca und der Tyrann. Die Kunst des Mordens an Neros Hof*, München: Verlag C.H. Beck
- Schiappa, E. (2003). *Protagoras and Logos. A study in Greek philosophy and rhetoric. Second edition*. Columbia: University of South Carolina Press
- Schirren, T. & Zinsmaier, T. (2003). *Die Sophisten. Ausgewählte Texte. Griechisch/Deutsch*. Stuttgart: Pflipp Reclam jun.
- Schmid, W. (2005). *Schönes Leben? Einführung in die Lebenskunst*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Verlag
- Schmitz, H. (1989). *Leib und Gefühl. Materialien zu einer philosophischen Therapeutik*, Paderborn: Junfermann Verlag
- Schmitz, H. (2007). *Der Weg der europäischen Philosophie. Eine Gewissensforschung, Band 1 Antike Philosophie*, Freiburg/München: Verlag Karl Alber
- Scholz, W.U. (2001). Integrative Entspannung: das Psychosomatische Entspannungstraining (PSE), *Entspannungsverfahren* 18, 53-69
- Scholz, W.-U. (2013). The tacit side of embodied mindfulness: Movements mattering for mood and mind. In *Proceedings of the 7th International Technology, Education and Development Conference INTED 2013 (ISBN 978-84-616-2661-8) Valencia, (Spain) 3/4th-6th, 2013*, (4416-4426)
- Scholz, W.-U. (2018). Spielarten von Achtsamkeit und Präsenzerfahrung, *Entspannungsverfahren* 35, 55-87
- Scholz, W.-U. (2019). Agilität, metische Intelligenz und Entspannung, *Entspannungsverfahren* 36, 8-52
- Scholz, W.-U. (2020). Metalogos kre-aktives Coaching: Ko-konstruktives Coaching zur sinnorientierten Förderung sich weiterentwickelnder Selbstbestimmung. In W. Müller (Hrsg.): *Außergewöhnliche Coaching-Methoden Band 2*, (87-95), Berlin: epubli
- Schröder, G. (1985). *Logos und List. Zur Entwicklung der Ästhetik in der frühen Neuzeit*, Königstein/Taunus: athenäum
- Schwartz, B. & Sharpe, K.E. (2019). Practical wisdom: What Aristotle might add to psychology, in R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (226-243), Cambridge: Cambridge University Press
- Seligman, M.E.P. (2003). *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*, Bastei Lübbe Verlag
- Sprague, R.K. (ed.) (2001). *The Older Sophists. A complete translation by several hands of the fragments*. In *Die Fragmente der Vorsokratiker* edited by Diels-Kranz (reprint), Indianapolis: Hackett Publishing Company
- Stark, E.A., Vuust, P. & Kringelbach, M. L. (2018). Music, dance, and other art forms: New insights into the links between hedonia (pleasure) and eudaimonia (well-being). In J.F. Christensen & A. Gomila: *The arts and the brain: Psychology and physiology beyond pleasure*, (129-152), Cambridge MA: Academic Press
- Staudinger U.M. (2013). The need to distinguish personal from general wisdom: A short history and empirical evidence. In M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (3-22), Dordrecht: Springer

- Staudinger, U.M. (2019a). Can wisdom be helpful? In R. J. Sternberg, H.C. Nusbaum & J. Glück (eds.): *Applying wisdom to contemporary world problems*, (237-253), Cham Switzerland: Palgrave MacMillan
- Staudinger, U.M. (2019b). The distinction between personal and general wisdom: How far have we come? In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (182-201), Cambridge: Cambridge University Press
- Staudinger U.M. & Glück, J. (2011). Psychological wisdom research: Commonalities and differences in a growing field, *Annual Review of Psychology* 62, 215-241
- Staudinger, U.M., Smith, J. & Baltes, P.B. (1994). *Handbuch zur Erfassung von weisheitsbezogenem Wissen*, Berlin: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Materialien Nr.46
- Sternberg, L. Hrsg. (1963). *Gnomologicum Vaticanum et Codice Vaticano Graeco*, (743), Berlin: de Gruyter
- Sternberg, R.J. (2013). Personal wisdom in the balance. In M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (53-74), Dordrecht: Springer
- Sternberg, R.J. & Glück, J. (eds.) (2019a). *The Cambridge handbook of wisdom*, Cambridge: Cambridge University Press
- Sternberg, R.J. & Glück, J. (2019b). Wisdom, morality, and ethics, in R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (551-574), Cambridge: Cambridge University Press
- Sternberg, R.J. & Glück, J. (2019c). Why is wisdom such an obscure field of inquiry and what can and should be done about it? In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (783-796), Cambridge: Cambridge University Press
- Sternberg, R.J. & Hagen, E.S. (2019). Teaching for wisdom, in R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (372-405), Cambridge: Cambridge University Press
- Sternberg, R.J., Nusbaum, H.C. & Gück, J. (eds) (2019). *Applying wisdom to contemporary world problems*, Cham Switzerland: Palgrave MacMillan
- Stone, I.F. (1990). *Der Prozess gegen Sokrates*. Wien: Paul Zsolnay Verlag
- Swartwood, J. & Tiberius, V. (2019). Philosophical foundations of wisdom. In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (10-39), Cambridge: Cambridge University Press
- Turner, M. (1994). Design for a theory of meaning, in W.F. Overton & D.S. Palermo (eds): *The nature and development of meaning*, 91-108. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- UniReport (2020). „Die Gefahr durch dieses Virus ist jetzt nicht geringer als Anfang März“, *UniReport nr. 3, 4. Juni 2020*, Goethe-Universität Frankfurt am Main
- Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world. An introduction, in J. Vittersø (ed.): *Handbook of eudaimonic well-being*, (1-26), Springer Nature, Switzerland
- Vorländer, K. (1990). *Geschichte der Philosophie. Neuauflage*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
- Walsh, R. (2015). What is wisdom? Cross-cultural and cross-disciplinary syntheses, *Review of General Psychology*, 19 (3), 278-293
- Weber, A. (2007). *Alles fühlt: Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften*, Berlin: Berlin Verlag
- Weststrate, N.M. (2019). The mirror of wisdom: Self-reflection as a developmental precursor and core competency of wise people.

- In R.J. Sternberg & J. Glück (eds.): *The Cambridge handbook of wisdom*, (500-518), Cambridge: Cambridge University Press
- Wink, P. & Dillon, M. (2013). Religion, spirituality, and personal wisdom. In M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (165-192), Dordrecht: Springer
- Woodruff, P. (2001). Rhetorik und Relativismus: Protagoras und Gorgias. In A.A Long (Hrsg.): *Handbuch Frühe Griechische Philosophie. Von Thales bis zu den Sophisten*, (264-284), Stuttgart: Verlag J.B. Metzler
- Woodruff, P. (2013). Euboulia as the skill Protagoras taught. In J.M. van Ophuijsen, M. van Raalte & P. Stork (eds.): *Protagoras of Abdera: The man, his measure*, (179-194), Leiden (NL): Brill
- Yamaoka, A. & Yukawa, S. (2020). Mind wandering in creative problem-solving: Relationships with divergent thinking and mental health. *PLoS One* 15 (4): e0231946. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231946>
- Yang, S.-y. (2013a). Wisdom and good lives: A process perspective, *New Ideas in Psychology* 31: 194-201
- Yang, S.-y. (2013b). From personal striving to positive influence: Exploring wisdom in real-life contexts, in M. Ferrari & N.M. Weststrate (eds.): *The scientific study of personal wisdom. From contemplative traditions to neuroscience*, (115-136), Dordrecht: Springer
- Zöller, J. (1987). *Das Tao der Selbstheilung. Die chinesische Kunst der Meditation in Bewegung*, Frankfurt am Main: Peace Book
- Zu, Chuan (1986). *Dayan Qigong*, Hongkong: Peace Book

**Dipl.-Psych. Dipl.-Päd.**  
**Wolf-Ulrich Scholz M.A.**  
Psychologischer Psychotherapeut  
Frankfurt am Main  
w.scholz@dg-e.de  
s1000990@stud.uni-frankfurt.de

