



Numata Zentrum für Buddhismuskunde

Psychologische Weisheitskonzepte und ihre Nutzbarmachung in der Psychotherapie

Ein Vortrag von **Prof. Dr. Michael Linden**, Berliner Charité

Der Vortrag findet am **Dienstag, den 19. Mai 2015** von 18:15 – 19:45 Uhr
im Asien-Afrika-Institut der Universität Hamburg in der Edmund-Siemers-Allee 1,
Ostflügel, Raum 221 statt. Der Eintritt ist frei.



Bild: Grisha Bruev/Shutterstock

Negative Lebensereignisse wie Krankheit, Tod eines lieben Menschen, familiäre Auseinandersetzungen, finanzielle Verluste, berufliches Scheitern oder soziale Unterlegenheit gehören zu den typischen Lebensereignissen eines jeden Menschen. Sie führen nicht zu psychischer Krankheit, da Menschen gegen solche Erfahrungen widerstandsfähig sind. Eine psychologische Eigenschaft, die hilft, Unabänderliches konstruktiv zu verarbeiten, ist Weisheit.

Die Weisheitspsychologie ist eine vergleichsweise neue Forschungsrichtung, die Weisheit definiert als Expertise im Umgang mit uneindeutigen und schwierigen Lebenssituationen. Es gibt empirische Hinweise, dass negative Lebensereignisse, insbesondere wenn sie zu Verbitterungsreaktionen führen, Weisheitskompetenzen blockieren können, was zu einem Teufelskreis mit Problemverstärkung und Chronifizierung führt. Da es aus der Grundla-

genforschung Hinweise gab, dass Weisheit, ähnlich wie Selbstsicherheit, zu trainieren und zu lernen ist, wurde in den letzten Jahren die Weisheitstherapie entwickelt. Sie ist eine Form der kognitiven Verhaltenstherapie mit speziellen weisheitsaktivierenden Strategien, die abzielen auf eine Förderung von Perspektivwechsel, Selbstdistanz, Empathie, Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz, emotionale Serenität und Humor, Fakten- und Problemlösewissen, Kontextualismus, Wertrelativismus, Selbstrelativierung, Ungewissheitstoleranz, Nachhaltigkeit, Problem- und Anspruchsrelativierung. Erste empirische Studien zeigen positive Ergebnisse mit diesem Behandlungsansatz. (Literatur: Baumann K, Linden, M: *Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie*. Pabst Verlag, Lengerich, 2008)



Prof. Dr. Michael Linden, Arzt für Neurologie, Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychologischer Psychotherapeut, ist Leiter der Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Charité Universitätsmedizin Berlin und der Abteilung Verhaltenstherapie und Psychosomatik am Rehabilitationszentrum Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund, Teltow/Berlin. Prof. Linden ist Leiter des Referats Psychotherapie der DGPPN, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat Psychotherapie, Supervisor und Gutachter für Verhaltenstherapie. Wissenschaftliche Arbeitsschwerpunkte sind Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen, Depression, Psychotherapieoutcome und -prozessforschung, Rehabilitation und Versorgungsforschung.

netzwerk
ethikheute



Numata Zentrum für Buddhismuskunde

VIERTHEILIGE VORTRAGSREIHE

Weisheit: Alte Traditionen, wieder aktuell

05. Mai 2015/19. Mai 2015/02. Juni 2015/ 16. Juni 2015, Universität Hamburg,
Kooperationsveranstaltung des Numata Zentrum für Buddhismuskunde der Universität
Hamburg mit dem Netzwerk Ethik Heute

Bild: Banana Republic Images/Shutterstock



Weisheit ist ein Thema, das Menschen in allen Kulturen und Religionen beschäftigt hat. Es scheint in vielen Kulturen Übereinstimmung darin zu geben, wer für weise gehalten wird. Weisen Menschen wird zugeschrieben, dass sie sich selbst und andere auf einer tieferen Ebene verstehen und entsprechend besonnen handeln. Auch verbindet man mit Weisen Gelassenheit, also dass sie schwierige Lebenssituationen meistern und anderen Menschen mit Wohlwollen begegnen.

In den buddhistischen Traditionen ist Weisheit ein zentrales Element. Es werden eine Vielzahl meditativer Übungen gelehrt, um Leiden und Leidensursachen mit Hilfe von Weisheit zu überwinden. Manche Praktiken der buddhistischen Weisheitstraditionen werden auch im Westen in einem säkularen Kontext weitergegeben, etwa Achtsamkeit, Vipassana oder Zen.

Seit einigen Jahren rückt das Thema in den Fokus gesellschaftlichen Interesses. Meditation als Methode, Weisheit zu entwickeln, wird neurowissenschaftlich erforscht. In bahnbrechenden Studien zur Achtsamkeitspraxis konnte empirisch nachgewiesen werden, wie sich Körper und Geist verändern, wenn Menschen ihre Aufmerksamkeit nach innen richten.

In der Psychologie gibt es den relativ neuen Zweig der empirischen Weisheitsforschung. Die sog. Weisheitstherapien stärken die Qualität, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen. Sie geht der Frage nach, welche Kompetenzen

man braucht, um mit den großen Problemen des Menschseins umzugehen. Erfahrungen mit Patienten, etwa an der Berliner Charité, zeigen, dass nach einem solchen Training Lebensfragen „weiser“ beurteilt werden.

Die Vortragsreihe spannt den Bogen von den buddhistischen Weisheitstraditionen zu den neuen Ansätzen, Weisheit in der westlichen Gesellschaft zu verankern. Die These ist, dass es erstaunliche Parallelen gibt. Letztlich geht es um die Fragen: Welche Wege gibt es, das Leben zu meistern? Welches Konglomerat von Eigenschaften ist es, das weise Menschen kennzeichnet, und wie kann der Einzelne Weisheit für sich entdecken?

Vorträge:

Neue Perspektiven der Weisheitsforschung – Gert Scobel (Fernsehmoderator, 3sat), 05. Mai 2015, 18:15 – 19:45 Uhr, Anna-Siemsen-Hörsaal, Von-Melle-Park 8.

Psychologische Weisheitskonzepte und ihre Nutzbarmachung in der Psychotherapie – Prof. Dr. Michael Linden (Berliner Charité), 19. Mai 2015, 18:15 – 19:45 Uhr, Edmund-Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221.

Weisheit und Lebenspraxis: Die Lehren des Buddha, des griechisch-römischen Stoizismus und die Frage der wechselseitigen Beeinflussung – Prof. Dr. Jens Schlieter (Universität Bern), 02. Juni 2015, 18:15 – 19:45 Uhr, Edmund-Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221.

Psychologie der Weisheit: Definitionen, Messversuche und viele offene Fragen – Prof. Dr. Judith Glück (Alpen-Adria-Universität Klagenfurt), 16. Juni 2015, 18:15 – 19:45 Uhr, Edmund-Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221.

Der Eintritt ist für alle Vorträge frei.

Weitere Informationen:

www.buddhismuskunde.uni-hamburg.de

Koordination: Numata Zentrum für Buddhismuskunde, Prof. Dr. Michael Zimmermann

netzwerk
ethikheute