Weisheitstraining Wissen – Meditation – Austausch

Wir sind immer unterwegs und selten zu Hause. Wir kennen uns im Wordwide Web besser aus als in uns selbst. Dabei ist die innere Welt genau so faszinierend und vielfältig wie die äußere.

Das Weisheitstraining bietet einen Raum, den eigenen Zugang zur Weisheit zu finden. Es ist ein Angebot für alle, die unabhängig von Religion inneres Wachstum suchen und die erforschen möchten, wie Weisheit, Ethik und Glück in ihrem Leben zusammenhängen.

Menschen verbinden, die etwas verändern wollen

Das Netzwerk Ethik heute ist eine Plattform für den Dialog über ethischen Fragen und innere Werte, unabhängig von Religion. Mit Veranstaltungen fördert es den interdisziplinären Austausch zu ethischen Fragen und vernetzt Menschen, die an einem Bewusstseinswandel interessiert sind.

Das Netzwerk ist eine gemeinnützige GmbH, die Spenden annehmen darf. Es betreibt ein Internet-Portal zu ethischen Fragen, Achtsamkeit und Meditation und wird von Journalisten mehrmals die Woche aktualisiert:

Weisheit: Alte Traditionen, wieder aktuell

Öffentliche Vortragsreihe an der Universität Hamburg Mai | Juni 2015

Vier Module

Modul 1: Arbeiten und chillen – war's das? Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

Modul 2: Die innere Landschaft erkunden Arbeit mit Emotionen

Modul 3: Schlummernde Potenziale wecken Menschliche Werte und inneres Wachstum

Modul 4: Neu sehen
Freiheit und Verbundenheit in vernetzter Welt

www.ethik-heute.org



Jedes Modul besteht aus vier Wochenenden. Der Ansatz ist interdisziplinär: Die Referenten sind Philosophen, Meditationslehrer und Psychotherapeuten.

Start: September 2015 und Januar 2016

Mehr Information: www.weisheitstraining.org

Impressum: Netzwerk Ethik heute, Johnsallee 62, 20148 Hamburg, Text und V.i.S.d.P.: Birgit Stratmann, Gestaltung: Olga Poljakowa, E-Mail: info@ethik-heute.org, www.ethik-heute.org, gedruckt auf 100%-Recyclingpapier



Mit Weisheit das Leben meistern

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.

In den buddhistischen Traditionen ist Weisheit ein zentrales Element. Durch das Erkennen der Wirklichkeit, wie sie eigentlich ist, lässt sich Leiden mithilfe meditativer Übungen überwinden.

Seit einigen Jahren rückt das Thema in den Fokus gesellschaftlichen Interesses. Meditation als Methode, Weisheit zu entwickeln, wird neurowissenschaftlich erforscht. In der Psychologie geht die empirische Weisheitsforschung der Frage nach, welche Kompetenzen man braucht, um mit den großen Problemen des Menschseins umzugehen. Weisheit wird als ein wesentlicher Faktor von Resilienz angesehen.

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 erlernen?

Weitere Informationen zu den Vorträgen: http://ethik-heute.org/events

Kooperation des Netzwerks Ethik heute mit dem Numata-Zentrum für Buddhismuskunde der Universität Hamburg



Neue Perspektiven der Weisheitsforschung

Gert Scobel
5. Mai 2015, 18.15 Uhr
Anne-Siemsen Hörsaal, Von Melle Park 8

Weisheit ist seit Jahrtausenden Gegenstand des Nachdenkens und ein Begriff, der die Lebenspraxis von Menschen bestimmt – und das in den unterschiedlichsten Kulturen. Doch der Begriff "Weisheit" spielt in der gegenwärtigen Diskussion weder in den Geistes- noch in den Naturwissenschaften eine größere Rolle. Trotzdem ist er für viele Menschen ein zentraler Wert.



Doch was ist mit "weise sein" gemeint? Und welche neuen Zugänge gibt es zur Erforschung dieses Begriffs, mit dem nicht zuletzt auch die Frage nach einem guten, gelungen Leben verbunden ist?

Gert Scobel ist Journalist, Fernsehmoderator und Autor

Psychologische Weisheitskonzepte in der Psychotherapie

Michael Linden 19. Mai 2015, 18.15 Uhr Edmund Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221

Negative Lebensereignisse wie Krankheit, Tod eines lieben Menschen oder berufliches Scheitern gehören zu den Lebenserfahrungen eines Menschen. Sie führen nicht zu psychischer Krankheit, da Menschen widerstandsfähig sind. Was ihnen dabei hilft, ist Weisheit, definiert als Expertise im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen.

Da es aus der Grundlagenforschung Hinweise gab, dass Weisheit zu erlernen ist, wurde in den letzten Jahren die Weisheitstherapie



entwickelt, eine kognitive Verhaltenstherapie mit weisheitsaktivierenden Strategien. Empirische Studien zeigen positive Ergebnisse mit diesem Behandlungsansatz.

Prof. Dr. Michael Linden, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Leiter der Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Charité Universitätsmedizin Berlin.

Weisheit und Lebenspraxis: Die Lehren des Buddha und des griechischrömischen Stoizismus

Jens Schlieter 2. Juni 2015, 18.15 Uhr Edmund Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221

Schon der Buddha, wie ihn die Pali-Texte porträtieren, strebte nach einer Weisheit, unheilsame Gedanken, die vom Ziel der Befreiung ablenken, abzulegen. Er lehrte entsprechende Formen der Konzentration, Meditation und ethischen Selbstkul-



tivierung. Der Vortrag wird diese Konzeption der Weisheit mit den Ausführungen zur Lebenskunst der Weisen im griechischrömischen Stoizismus vergleichen.

Jens Schlieter ist seit 2009 Professor für systematische Religionswissenschaft an der Universität Bern.

Psychologie der Weisheit: Definitionen, Messversuche und viele offene Fragen

Judith Glück 16. Juni 2015, 18.15 Uhr Edmund Siemers-Allee 1, ESA Ost, Raum 221

Weisheit ist ein relativ junges Forschungsgebiet in der Psychologie. Derzeit gibt es etwa so viele Definitionen von Weisheit, wie es Forscher in diesem Bereich gibt. Im Vortrag wird zunächst auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede in psychologischen Weisheitsdefinitionen eingegangen. Beispiele zeigen, dass die unterschiedlichen Arten, Weisheit zu messen, unterschiedliche Ergebnisse hervorgebracht haben.



Es gibt viele offene Fragen: Ist Weisheit eine stabile Persönlichkeitseigenschaft, oder ist jeder manchmal weise und manchmal nicht? Welche Wege gibt es, um weiser zu werden?

Dr. Judith Glück ist Professorin für Entwicklungspsychologie an der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.