

Weisheit

Siehe auch **Rubik Weisheit** auf **ethik-heute**:

<https://ethik-heute.org/weisheit-der-weg-der-selbsterkenntnis/>

Weisheit in der *antiken Philosophie*, etwa der Stoa:

<https://ethik-heute.org/gelassenheit-die-philosophie-der-stoa-fuer-den-alltag/>

Weisheit in *indigenen Kulturen*: <https://ethik-heute.org/die-erde-fragen-was-jetzt-gebraucht-wird/>

Aristoteles: „Die Weisheit ist also die vollständige Wissenschaft des Lebens, die in der Auswahl dessen besteht, was gut und nützlich für den Menschen ist.“

Für Cicero bedeutet Weisheit, „sich um seine Seele zu kümmern und sie zu pflegen.“

Weisheit ist aber nicht Selbstoptimierung:

<https://ethik-heute.org/selbstoptimierung-das-vermessene-ich/>

Weisheit in der Antike bedeutet, Tugenden zu kultivieren. Weise wäre jemand, der verschiedene Tugenden eingeübt hat und verkörpert, etwa Gelassenheit, Urteilskraft, Besonnenheit, Großherzigkeit, Mitgefühl ...

Philosoph Prof. Michael Hampe: „Die Akademie ist eher eine Bedrohung für die Weisheit, weil man sich in Konkurrenzsituationen befindet.“

<https://ethik-heute.org/weisheit-nur-erkenntnis-ist-ein-nachhaltiges-gut/>

Weisheit in der Psychologie

Der Psychologe Paul Balthes, der das Max Planck-Institut für Bildungsforschung und den Forschungsbereich Entwicklungspsychologie leitete, hat das Thema „Psychologie der Weisheit“ empirisch erforscht. Eine Weiterentwicklung seiner Arbeit gab es an der Charité in Berlin. Dort entwickelte ein Team unter Prof. Michael Linden die sog. „Weisheitstherapie“, insbesondere zur Heilung von Verbitterungssyndrom und Problemen bei der Bewältigung von extremen inneren Belastungen.

Zehn Weisheitskompetenzen, die Resilienz fördern:

1. die Fähigkeit zum Perspektivwechsel
2. Empathie
3. Emotionen wahrnehmen und akzeptieren
4. Emotionale Ausgeglichenheit und Humor
5. Fakten- und Problemlösewissen

6. Kontextualismus
7. Wertrelativismus
8. Nachhaltigkeitsorientierung
9. Ungewissheitstoleranz
10. Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung

Östliche Weisheit: Beispiel Buddhismus

Zentrale Inhalte der Weisheitsschulung:

- Selbstfürsorge und Selbstverantwortung für das eigene Glück und Leiden übernehmen
- Glück, Leiden und Unbeständigkeit als Bestandteil des Lebens anerkennen
- Glück und Leiden werden wesentlich von unserer geistigen Verfassung bedingt
- Leiden entstehen aus unkontrollierten, aufgewühlten Bewusstseinszuständen (Emotionen, Gedanken, Wahrnehmungen ...)
- Herausforderungen können eine Chance für Wachstum sein
- Der Weg aus dem Kreislauf von negativen Bewusstseinszuständen, Handlungen und Leidenserfahrungen besteht in der Kultivierung von
 - Achtsamkeit und innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, (gefördert von Genügsamkeit, Zufriedenheit)
 - einer ethischen Haltung des Respekts, des Wohlwollens und des Mitgefühls gegenüber den Lebewesen (Prinzip des Nicht-Verletzens), Relativierung eigener Ansprüche
 - und der Einsicht in wichtige Prinzipien der Wirklichkeit, die für unser Glück oder Leiden zentral sind: die Beschaffenheit des Ich, der anderen Lebewesen und unserer Lebenswelt, wichtig sind etwa Unbeständigkeit und das bedingte Entstehen (Kausalität, Vernetztheit, Ichlosigkeit, Essenzlosigkeit, Multi-Perspektivität)
- Eigenständige Anwendung des Denkens, der Vernunft
- Positive Einsichten und Geisteshaltungen müssen gepflegt werden (Bedeutung der Meditation)
- Weisheit ist notwendig, um alle anderen Tugenden zu führen (wie der sehende Blindenführer für eine Gruppe von Blinden)