

Liebe Kolleginnen und Kollegen

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen, aber auch Gesunde, erleben kritische Lebensereignisse oder leiden unter verschiedenen Lebensproblemen. Zuweilen finden sich krankheitswertige Verläufe und gehen mit sozialmedizinischen Problemen einher, wie z.B. Arbeitsunfähigkeit oder Verschuldung. Betroffene können Hilfen zur Selbsthilfe durch Therapeuten oder Coaches erfahren. Manche Probleme sind auch nicht (mehr) lösbar, oder die Wahl der passenden Bewältigungsstrategie kann herausfordernd sein. Was kann helfen?

Weisheit – die Fähigkeit unlösbare Probleme zu lösen

Wege im Umgang mit Ungerechtigkeiten, Ungewissheiten oder auch unlösbaren Problemen zu finden, erfordert Weisheit. Weisheit ist eine Fähigkeit, die dazu dient, mit schwierigen, komplexen und uneindeutigen Lebenssituationen umzugehen und die hilft, mit erlittenen negativen Lebenserfahrungen zurecht zu kommen. Als psychische Fähigkeit ist Weisheit eine Eigenschaft, die in allen Lebensbereichen wichtig sein kann, am Arbeitsplatz wie im Privatleben.

Weisheitstherapie und Weisheitstraining – ein Schlüssel zu mehr Lebensqualität?

Weisheit ist jedem Menschen in gewissem Maße zu eigen und kann auch - so wie andere Fähigkeiten, z.B. Selbstsicherheit - trainiert werden (Baltes et al., 2002). Aus der bisherigen psychologischen Forschung gibt es Hinweise darauf, dass Training von Weisheitskompetenzen zu einer besseren Lebens- und Problembewältigung beiträgt (Baumann, 2007; Linden et al., 2011; Meier-Credner & Muschalla, 2022).

In unserem zweiten Reha- und Sozialmedizinsymposium wollen wir uns aus verschiedenen Perspektiven - klinisch, organisational, theologisch, historisch - mit Weisheit als einer komplexen psychischen Fähigkeit zum Umgang mit unlösbaren Lebensproblemen befassen.

Im Symposium werden therapeutische und Forschungs-Erkenntnisse zu Weisheit und Weisheitsförderung vorgestellt. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns bei dieser Gelegenheit einmal wieder – in Präsenz oder online - in unserem Institut besuchen!

Mit besten kollegialen Grüßen

Ihre

Beate Muschalla

**2. Braunschweiger Reha- und Sozialmedizinsymposium Weisheit 06.05.2026
in Braunschweig und online**

Programm (Stand 30.04.2026)

Zeit	Thema	Referent/in
9:45 – 10:00	<i>Get together</i>	
10:00 – 10:15	Eröffnung/Begrüßung	Prof. Dr. Beate Muschalla
Weisheitsverständnis in Psychologie und Psychotherapie		
10:15 – 11:00	Weisheit und Weisheitstherapie	Prof. Dr. Michael Linden
11:00 – 11:30	Weisheitsverständnis in der Allgemeinbevölkerung und bei Patienten mit psychischen Erkrankungen	Dr. Anne Meier-Credner & Prof. Dr. Beate Muschalla
<i>Kaffeepause</i>		
Weisheit als Bewältigungsfähigkeit in verschiedenen Settings		
12:00 – 12:30	Weisheit im betrieblichen Setting	Dr. Ina von Zelewski
12:30 – 13:00	Weisheitstraining zur Bewältigung chronischer somatischer Erkrankungen - Praxiserfahrungen	Dr. med. Kathrin Zittlau
13:00 – 13:30	Weisheitstraining für Menschen mit psychischen Problemen und ihre Angehörigen	M.Sc. Anke Sondhof
<i>Mittagspause</i>		
Weisheit interdisziplinär und historisch		
14:15 – 14:45	Aus Fehlern wird man klug? Geschichte(n) aus dem Institut	Prof. Dr. Wolfgang Schulz
14:45 – 15:15	Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden (Psalm 90,12) — Endlichkeit als Weisheitslehrer	Dr. André Barth
15:15 – 15:45	Plenumsdiskussion und Abschluss	Alle