

# Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

## Der Umgang mit den Emotionen und der Selbstverantwortlichkeit

Der Umgang mit den Emotionen ist eine der größten Herausforderungen für den modernen Menschen. Wir sind das Produkt einer repressiven Kultur, die uns verbietet, die Welt der Gefühle zu

Mörderin, die ihn mit fünfzig Messerstichen tötete. Und aus einem starken und machtvollen Mann entwickelte sich ein fragiles Individuum, das sich ins Bett zurückzog, weil es unfähig war, sein

Erkenntnis zu gelangen, dass sie in einer neuen Perspektive kultivierbar sind, wie die Pflanzen, die zu einem gewissen Zeitpunkt beschnitten und zu einem anderen gegossen werden. So wie die Emotionen benötigen einige mehr Sonne, andere weniger...

Heute ist der Blick auf die Gefühle zum Bestandteil unseres Alltags geworden und wir fühlen uns immer freier, unsere Emotionen und unsere Innenwelt zu erschließen. Aber es liegt noch ein wichtiger Schritt vor uns, damit wir besser mit ihnen umgehen können: der Rückgriff auf die Eigenverantwortlichkeit.

Dieser mit den Gefühlen verbundene Begriff gibt uns den Impuls zu identifizieren, was in unserer inneren Welt vorgeht. In diesem Zusammenhang, anstatt mich zu beschweren, dass mich jemand wütend gemacht hat, frage ich mich: „Warum werde ich zornig, wenn jene Person so handelt?“ oder „Welche Mechanismen wurden in mir aktiviert, als man mich fortschickte?“ Das klingt ganz anders als zu erklären, dass ich in Depression verfiel, weil ich fortgeschickt wurde - als ob die äußere Welt verantwortlich für die Steuerung meines Gefühlslebens wäre.

Dies ist eine Einladung zu einer Reise ins Innere, um zu entdecken, was dort in Bewegung kommt, wenn das Leben uns gewisse Karten vorgibt und zu verstehen, dass wir die eigene Verantwortung für die Gestaltung unserer Gefühle tragen; ferner, dass wir jederzeit beginnen können, sie entsprechend zu kultivieren, damit wir eines Tages einen wunderschönen blühenden Garten der Emotionen in uns tragen.

**Marlon Reikdal**

*Klinischer Psychologe*



erschließen. Männer durften nicht weinen oder Angst haben, das schien nicht in das männliche Verhaltensschema zu passen. Frauen mussten Zorn und energisches Auftreten unterdrücken, um der irrtümlichen Bezeichnung als „schwaches Geschlecht“ gerecht zu werden, was oft mit schal und passiv verwechselt wurde.

Im Laufe der Zeit lernten wir es, unsere Gefühle in den Bereich des Unbewussten zu verbannen, doch war dies kein apathisches, schweigendes Lager, denn ohne einen Befehl des Ego abzuwarten, wurde es aktiv und zwang uns zur Kontaktaufnahme mit all dem, was wir leugnen wollten und was doch ein legitimer Teil unseres Selbst war. Und so entstanden aus der Repression die „unbeherrschten“ Reaktionen sowie die Zwangshandlungen. Aus jener Frau, die sich fügsam dem Ehemann unterworfen hatte, wurde eine

Umfeld zu bewältigen.

Daniel Goleman, ein amerikanischer Psychologe, hatte eine äußerst wichtige Rolle in der Popularisierung des Studiums der Emotionen, die im Alltag wahrzunehmen und zu berücksichtigen sind. In den 80er Jahren veröffentlichte er unter Zugrundelegung von Forschungsergebnissen im Bereich der Neuropsychologie das Buch *Emotionale Intelligenz* und stellte dadurch dieses Thema auf eine stabilere wissenschaftliche Basis.

Aber wir befinden uns noch auf der Strecke zwischen Repression und Temperamentausbruch und wissen nicht mit der Gefühlswelt in unserem Inneren umzugehen. Daraus entstand der Versuch, die Gefühle zu erziehen, als ob sie „unerzogen“ wären, oder sie zu kanalisieren, wie einen Fluß, der in die richtige Bahn gelenkt werden muss. Es ist ein weiter Weg, bis wir

## Gott und die Psychiatrie

*Ich soll zum Psychiater gehen? Ich bin doch nicht verrückt!* Leider kommen derartige Reaktionen nicht selten, wenn man einem Patienten empfiehlt, einen Psychiater aufzusuchen, ungeachtet der bedeutenden Fortschritte auf dem Gebiet der Medizin und der

seiner sozial unerwünschten und daher unterdrückten Züge gerne unbewusst gehalten wird. Und doch kann gerade dieser geheim gehaltene Bereich konfliktiv und störend dem Ich-Bewusstsein dazwischenfunken.

Die Psychiatrie, die unter



Wissenschaften des menschlichen Verhaltens im Allgemeinen. Sei es aufgrund von Ignoranz oder Vorurteilen, das große Problem besteht darin, dass dieser innere Widerstand eine Reihe von Störungen zu verantworten hat, die unter der Begleitung einer Fachkraft vermieden oder wenigstens minimiert werden könnten.

Dieser Widerstand weist auch deutlich auf die Schwierigkeit hin, mit den Problemen der inneren Welt zurechtzukommen und zu tun, als ob ein jeder durchlebter Konflikt gleich ein Anzeichen für ein persönliches Fiasko wäre. Das ist darauf zurückzuführen, dass wir im Prinzip gefordert sind, im Leben immer Sieger zu sein, in die erkennbaren und erwünschten Eroberungen des Self zu investieren, um derart unser selbst entworfenes, soziales und gesellschaftliches Image zu gestalten, dem Jung zutiefst auf den Grund ging, als er den Begriff *Persona* schuf. Doch was nicht in Erwägung gezogen wird ist, dass je ausgeprägter und konstanter die *Persona* in Erscheinung tritt, umso größer und umfassender entwickelt sich ihr Gegenstück, der *Schatten*, ein Teil der Persönlichkeit, der wegen

anderem das Verhalten der Hirnfunktionen und die Aktionen der Neurotransmitter genau unter die Lupe nimmt, hat wertvolle Beiträge zur Linderung der Schmerzen von Patienten geleistet, daneben die Lebensqualität von vielen Menschen mit Verhaltensstörungen verbessert und durch den Einsatz von Vorbeugungsmaßnahmen größere Schäden verhindert. Es ist klar, dass die Einnahme einer Pille nicht unser ganzes Leben verändern kann. Das Medikament hilft dem Organismus, sein Gleichgewicht wiederzuerlangen, aber der Patient hat die Verantwortung, nach den Wurzeln seiner Konflikte zu fahnden und die Besserung seines Verhaltens anzustreben.

Und wenn die Wissenschaften sich zusammenschließen um die Gesundheit zu fördern, ermöglichen sie es dem Menschen, sich selbst wiederzufinden. Das ist in seiner Essenz ein religiöses Vorgehen – im Sinne des Wiederverbindens, der Rückführung. Ist es nicht das, was wir tun, wenn wir Gott suchen?

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut

## Die Wiedererlangung des Selbstwertgefühls

Das Flugzeug zog an und erreichte schnell die gewünschte Höhe. Durch das Fenster konnte man sehen, wie sich der Boden entfernte und alles plötzlich wie eine Miniatur erschien, als handelte es sich um Playmobilteile.

Anschließend begann die Stewardess mit den Sicherheitshinweisen. Sie stand im Gang und erklärte den aufmerksamen Passagieren die Vorgehensweisen wie folgt: „Im Falle eines Druckverlustes fallen Sauerstoffmasken automatisch vor ihnen herab. Ziehen sie dann eine dieser Masken zu sich heran, um den Sauerstofffluss zu aktivieren, streifen sie diese **zuerst sich selbst** über Mund und Nase, atmen sie normal weiter, um anschließend den Menschen neben ihnen zu helfen.“ Erscheint es möglicherweise befremdend, zunächst an sich selbst zu denken und danach an die anderen?

Jedoch hat es keinen Sinn, dass jemand die anderen mehr liebt als sich selbst. An die anderen denken und sich selbst vergessen. Den anderen vergeben, aber sich selbst nicht vergeben können. Wenn du nicht dazu in der Lage bist, dich selbst zu lieben, wie möchtest du dann geliebt werden?

Dafür gibt es einen Namen: geringes Selbstwertgefühl oder Selbstgeringschätzung. Aber was steckt dahinter? Diese Empfindung, weniger wert zu sein, versteckt ein zerstörerisches Gefühl, das sich SCHULD nennt.

Dieses Gefühl ist unbewusst, denn es hängt mit schwerwiegenden Erfahrungen der Vergangenheit zusammen; daraus resultieren das Selbstmitleid und die Schwierigkeit, sich selbst zu vergeben, wodurch die oben beschriebenen Haltungen entstehen.

Nelson Mandela lehrte uns, dass unsere tiefgreifendste Angst nicht ist, ungeeignet, unfähig oder unwissend zu sein, sondern dass es unsere **Weisheit** ist, die wir am meisten fürchten.

Davidson Lemela

Neuropsychologe



### Redaktion

#### Journalist:

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Redakteurin

Evanise M Zwirtes

#### Mitarbeiter

Maria Angélica de Mattos - Revision  
Daniela Righi - Englische Übersetzung  
Tanya Moore - Englische Revision  
Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung  
Hannelore P. Ribeiro-Deutsche Übersetzung  
Maria M Bonsaver - Spanische Übersetzung  
Lenéa Bonsaver - Spanische Revision  
Nicola P Colameo Italienische Übersetzung  
Sophie Giusti - Französische Übersetzung

#### Berichterstattung

Marlon Reikdal  
Cláudio Sinoti  
Davidson Lemela  
Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Adenauer Novaes

#### Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

#### Druck

Auflage:  
2000 Exemplare - Portugiesisch  
1500 Exemplare - Englisch

#### Studientreffen (auf Portugiesisch)

**Sonntags:** 17.45 - 21.00 Uhr  
**Montags:** 19.00 - 21.00 Uhr  
**Mittwochs:** 19.00 - 21.00 Uhr  
**Samstag:** 18.30 - 20.00 Uhr

#### Studientreffen (auf Englisch)

**Mittwochs:** 17.20 - 18.20 Uhr

#### Praxis der Medialität (Privat)

**Donnerstags:** 09.00 - 10.30 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informationen: 0207 371 1730  
E-mail: spiritistps@gmail.com  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Die Neubewertung von

Als unsterbliche Geister sind wir in unserer Essenz Wesen des Guten, die ihre Unvollkommenheit schrittweise ablegen. Jede Reinkarnation gilt als ein Neuanfang des Prozesses der Evolution oder Regeneration, in dem das Gesetz Gottes die Liebe ist, die alles und alle umfasst.

Um uns weiterzuentwickeln bedürfen wir neuer innerer Erfahrungen, die herausfordernd sein können, denn sie haben die Erschaffung von psychoaffektiven Werten zum Ziel, durch welche der Geist wächst. Dies erfolgt in einem konstanten Prozess der Neubewertung der Gedanken, Emotionen und Handlungen. Da es um die Evolution des Bewusstseins geht, benötigen wir einen inneren Mechanismus, der unsere Werte und Erfahrungen aktualisiert, erneuert und vervollkommnet, wobei die Reinkarnation das Mittel und die göttliche Erziehung das Ziel ist. Gleichzeitig wird die unumgängliche Neubewertung der Situationen in Gang gesetzt.

Neu bewerten bedeutet, den Geschehnissen eine neue Bedeutung beizumessen, indem man die Sichtweise auf diese verändert und sich einer bewussten und verantwortlichen Selbsterziehung unterzieht sowie folgende Schritte beherzigt:

**Neu erleben:** Es ist grundlegend, mit jenem Stimulus in Kontakt zu kommen, der zuvor Abneigung in uns hervorrief und ihn mittels neuer Möglichkeiten und Erlebnisse in etwas Angenehmes zu transformieren. Zum einen erleben wir den Moment neu und gleichzeitig wird das Ergebnis ein anderes sein.

**Überdenken:** Wenn eine gewisse Situation unangenehme Eindrücke hinterlassen hat, muss sie überdacht werden. Was muss ich lernen? Was möchte ich nicht wieder erleben? Überdenken, erinnern und neu erleben.

**Neu bewerten:** wir haben neu erlebt, überdacht und nun bewerten wir neu. Wir geben der Erfahrung eine neue Bedeutung, einen neuen Sinn. Angst verwandelt sich in Mut, der Wunsch zu fliehen in den Willen zu lernen, Groll in Vergebung, Wut in brüderliche Liebe...

**Verändern:** Nach diesem Prozess stellt sich eine Veränderung ein und diese ist bedeutsam. Wenn wir uns gestatten, Situationen neu zu erleben, Entscheidungen zu überdenken, Wahrheiten neu zu bewerten, sind wir offen für Veränderung. Dies sind glückliche Gelegenheiten zur Selbstfindung und Selbstverwirklichung durch den geleiteten Willen.

## Das Glück inmitten der Widrigkeiten

Die Suche nach dem Glück ist so alt wie die Geschichte des Menschen auf der Erde selbst. Letztendlich wollen wir alle glücklich sein, es sei denn, eine ernsthafte Pathologie beeinträchtigt unsere geistige Klarheit.

Wenn wir alle glücklich sein wollen, warum scheint es dann aber, dass es so wenigen gelingt? Zu den Faktoren, welche das Glück beeinträchtigen zu scheinen,

breitet sich in uns ein Gefühl von Leichtigkeit, Harmonie und innerem Frieden aus, das viele als „glücklich sein“ definieren. Wir bringen die Verantwortung dessen, das nicht unter unserer Kontrolle ist, in den inneren Bereich, den wir bis zu einem bestimmten Grad zu verwalten fähig sind. Wenn sich die innere Welt in Frieden befindet, in Harmonie mit sich selbst, nutzt sie jeden Moment und Umstand



gehören Schwierigkeiten im affektiven Bereich, bei der Arbeit, beim Umgang mit bestimmten persönlichen Beschränkungen, mit dem Körper etc. Jedoch hat der therapeutische Weg selbst gezeigt, dass es nicht wirklich die externen Probleme sind, die das Individuum vom Pfad des Glücks abbringen, sondern grundlegend die Art und Weise, wie man mit den Fragen umgeht, die die eigene Existenz aufweist, sei es in Form von Widrigkeiten oder Herausforderungen. Daher hat ein Mensch, der im Leben auf keine Herausforderungen trifft, keineswegs das Glück auf seiner Seite; hingegen ist ein Mensch, der sich den Herausforderungen mit der inneren Wahrnehmung und Haltung stellt, dass sich diese Auseinandersetzung positiv auf die Entwicklung seiner Persönlichkeit auswirkt, als ein wahres Glückskind zu bezeichnen.

Wenn wir nicht mehr gegen die Herausforderungen ankämpfen,

vollständig und auf gesunde Weise, selbst unangenehme Situationen werden besser bewältigt. Wenn wir aber mit uns selbst im Krieg sind, vermag uns nichts Äußeres zu befrieden, nicht einmal die besten Reisen, die gefragtesten Vergnügungen, die angenehmste Gesellschaft. All dies überzieht sich mit dem grauen Farbton unseres Wesens. Wenn der Spiritismus bekräftigt, dass „das Glück nicht von dieser Welt ist“, indem er erklärt, was der Meister lehren wollte, als er sagte „mein Reich ist nicht von dieser Welt“, können wir aus der psychologischen Perspektive verstehen, dass weder das Glück noch das Reich Jesu der externen Welt angehören, sondern der Welt der Seele, der Psyche, die bewusst sein muss, um glücklich zu werden – unabhängig von den Schwierigkeiten, auf die sie trifft.

*Evanise M Zwirtes*

*Transpersonale Psychotherapeutin*

*Iris Sinoti*

*Jungianische Therapeutin*



## Menschenwürde und Brüderlichkeit

Die Würde einer Person ist der Respekt, den sie sich selbst zollt, ihrer eigenen menschlichen Integrität. Die Würde des Menschen ist der Rückhalt für seinen unantastbaren Charakter, für sein Eigentum, für alles, was zu seiner intimen Welt gehört. Niemand ist dazu berechtigt, dem anderen Leid, Folter oder Sklaverei aufzuerlegen, was immer auch der Grund dafür sei. Die Würde führt den Menschen dazu, seine Werte und seine Ethik zu respektieren, sich öffentlich zu ihnen zu bekennen und sie als unantastbares Recht zu verteidigen. Es handelt sich auch um Selbstliebe und um die Erhaltung der Individualität im gesellschaftlichen Kreis. Die Würde des menschlichen Wesens muss im Hinblick auf ihre göttliche Natur und auf das Gleichbehandlungsrecht für alle Menschen respektiert werden. Niemand darf in seiner menschlichen Bedingung als höhergestelltes Wesen eingestuft werden. Die Verletzung der Würde eines einzelnen Menschen ist ein Angriff auf die gesamte Menschheit. Die Würde unter dem Gesichtspunkt der Gleichheit aller menschlichen Wesen ist für den Geist ein Wegweiser hin zur Solidarität und zur Brüderlichkeit, die wichtige Werte für die Förderung des sozialen Wohlstands sind.

Dank der Eigenschaft als unsterbliche Wesenheit, die sich in jeder Inkarnation eine neue individuelle Persönlichkeit aufbaut, in der sie unzählige Erfahrungen zum Erwerb von weiteren Fähigkeiten durchlebt, wird sich der menschliche Geist zunehmend seiner Würde bewusst. Je reifer der Geist ist, umso besser erkennt er seine eigene Würde, ohne sie mit Stolz oder Präpotenz in

Bezug auf die anderen zu verwechseln. Seine Selbsterkenntnis als göttliches Wesen, das erschaffen wurde, um glücklich zu sein und zur Entwicklung seiner Umwelt beizutragen, unterstützt ihn bei der Festigung seiner Würde. Diese Würde, die auf eine höhere Lebensethik gründet, ist ein Faktor des sozialen Fortschritts, denn sie wird als Beispiel für andere dienen, die sich in seiner Vorgehensweise und in seinen gelebten Werten spiegeln.

Entscheidend ist, dass die Menschen würdige Einstellungen und Verhaltensweisen entfalten, wo sämtliche Vorurteile, Diskriminierungen und Ausgrenzungen, die bezeichnende Merkmale einer rückständigen und materialistischen Gesellschaft sind, keinen Platz mehr haben. Ein jeder, vor allem jener, der schon seine Unsterblichkeit erkannt hat, ist verpflichtet, zum Wohle und zum Fortschritt des menschlichen Wesens und der gesamten Gesellschaft die Flaggen der Ethik, der Spiritualität und der Liebe zu hissen.

Der Würde muss als Prinzip die Verwandlung des eigenen Ichs zugrunde liegen, gestützt auf den Erwerb von nützlichen Fähigkeiten des unsterblichen Geistes. Es geht nicht mehr um eine einfache Veränderung des sozialen und gesellschaftlichen Verhaltens und um einen Austausch von Bitten und Versprechungen mit Gott, sondern um eine effektive Neugestaltung der inneren Bedingungen im Format von Kompetenzen und Fähigkeiten, die auf eine persönliche Evolution hindeuten. Ohne diese Voraussetzung erweckt die Würde den Eindruck, dass sie von Dritten verliehen wurde, ohne einen persönlichen Wert in sich zu tragen. Kein Außenstehender

vermag jedoch, jemandem Würde zuteilwerden zu lassen, denn die Würde ist ein persönliches Gefühl, das den Menschen zur spirituellen und göttlichen Bürgerschaft erhebt.

Die Evolution des Geistes ist ein kontinuierlicher Prozess, der sich über viele Inkarnationen hinzieht. Er benötigt persönliche Anstrengung, wachsende Bewusstseinsweiterung, eine stets liebevolle Haltung, Aneignung und Integrierung von vielfachen Fähigkeiten sowie eine beständige spirituelle Einbindung. Ohne diese Bedingungen entsteht die Bereitschaft zur Selbsterneuerung lediglich im Bewusstsein, ausgelöst durch die Angst vor nachteiligen spirituellen Folgen nach dem Tode.

Die Würde bewahrt uns vor Engstirnigkeit und Kurzsichtigkeit, sie hindert uns daran, uns mit kleinen Veränderungen der Persönlichkeit zufriedenzugeben, ohne dabei zu bedenken, dass der Geist und seine althergebrachten, meist unerkannten Tendenzen viel komplexer sind als seine physischen und psychologischen Manifestationen in einer Inkarnation.

Der Geist ist Herr des Universums, der Zeit und des Raumes, denn er transzendiert alles, was materiell und äußerlich ist; ihm obliegt es, die Rolle als Eigentümer seiner selbst sowie seines eigenmächtig erstellten Lebensweges bewusst wahrzunehmen. So wie die Liebe die treibende Kraft des Universums ist, so überträgt die Würde Legitimität an den unsterblichen Geist.

*Adenáuer Novaes*

*Klinischer Psychologe*

