

# Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

## Warum werden wir krank?

Wenn wir die Lebensweise der modernen Gesellschaft beobachten, erkennen wir klar, dass sie krank ist, was durch die besorgniserregenden sozialen Indikatoren und die vielen Psychopathien, die sich auf dem

und wirtschaftliche Bürden sowie Lasten jeglicher Art, die sich in verschiedenen Störungen und Erkrankungen niederschlagen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass Angst, Spannung und Stress heutzutage zu Lokomotiven für

sämtliche Ereignisse reagieren, die sich ihren kindlichen Erwartungen entgegensetzen; so werden sie frustriert, verärgert, aggressiv und krank. In diesem emotionalen Zustand wird das Verhalten von persönlichen Komplexen beherrscht und der ganze vernachlässigte Gefühlsstau bahnt sich seinen Weg ins Freie, während er das Individuum zusehends schwächt. Im Buch „Begegnung mit dem Frieden und der Gesundheit“ erklärt das Geistwesen Joanna de Ängelis: *„Wenn sich die durch die kontinuierlichen Attacken eines krankhaften Geistes erzeugten Infektionen im Organismus infolge des immunologischen Verlustes installieren, ist es nicht erstaunlich, dass sich die emotionale Intoxikation in abstrakten oder konkreten Krankheiten ausdrückt.“* Wir erkranken, weil unsere nicht beachteten und nicht behandelten emotionalen Leiden sich im Körper als Folge des fehlenden Kontaktes zu unserem wahren Wesen, zu der Person, die wir wirklich sind, manifestieren: wenn wir vor uns selbst verbergen, wer wir sind, wird die Krankheit zu einem Weg, der uns wieder mit unserer Seele verbindet.

Um uns von diesem krankhaften Zustand zu befreien, müssen wir den tatsächlichen Gründen der Leiden nachgehen, wie es uns bereits der altgriechische weise Arzt Hippokrates gelehrt hat: *„Die wirksamste Medizin, die unsere Krankheiten heilt, ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“*

**Iris Sinoti**

**Jungianische Therapeutin**



Planeten ausgebreitet haben, bestätigt wird. Wenn wir uns auch bewusst sind, dass wir nicht alle bettlägerig oder von Medikamenten abhängig sind, dürfen wir die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) nicht unterschätzen: *„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*

In der Einführung zum „Evangelium aus der Sicht des Spiritismus“ finden wir in den Worten von Allan Kardec die mögliche Ursache für den heutigen Zustand der Menschheit: *„Wenn die Ärzte in der Behandlung der meisten Krankheitsfälle nicht den gewünschten Erfolg erzielen, ist es, weil sie lediglich den Körper behandeln, ohne Rücksicht auf die Seele zu nehmen. Doch wenn die Ganzheit erkrankt ist, kann ein Teil allein unmöglich geheilt werden.“* Der Alltag von Frau und Mann in der modernen Gesellschaft trägt schwere psychosoziale, emotionale

Verhaltensstörungen geworden sind und die Hauptverantwortung für psychosomatische Erkrankungen tragen. Wir dürfen jedoch nicht vergessen, dass das Individuum, das menschliche Wesen, unabhängig von seinen wahrnehmbaren Symptomen und Schwächen immer im Zentrum steht. Die übertriebene Sorge um die vielfältigen Herausforderungen des Umfelds, die extreme virtuelle Kommunikation, der Drang, in den sozialen Netzwerken *„gefolgt und beliebt zu sein“* haben ihren Anteil zu der Realitätsflucht geleistet. Seit Jahrzehnten ruht die Gesellschaft auf schwachen Fundamenten und bildet Menschen heran, die sich auf eine Scheinpersönlichkeit stützen, wobei die *persona*, die gesellschaftliche Maske, viel mehr zählt als die Essenz des Wesens, zum Nachteil der moralischen Schönheit.

Getrennt von ihrer eigenen Essenz lassen sich die Menschen immer mehr von den Anforderungen des unreifen Ego beherrschen, wobei sie negativ auf



## Wie wir mit Angst und Spannung umgehen können

Ängste und Spannungen sind gestörte Funktionen, die sich dadurch charakterisieren, Zukünftiges in der Vorstellung vorwegzunehmen und die Bewältigungschancen als gering einzuschätzen. In der Internationalen Klassifikation der Krankheiten - ICD 11 - trägt diese Dysfunktion den Code F 41 und wird als eine somatoforme Störung eingestuft, folglich als eine Beschwerde mit körperlichen Symptomen. Die große Mehrheit der

sind, muss rechtzeitig mit den entsprechenden Vorbereitungen begonnen werden. Sollten Ängste und Spannungen weiterhin bestehen, sind regelmäßige Atemübungen für eine bessere Sauerstoffversorgung des Körpers und für die Überwindung der physischen Symptome sehr hilfreich. Die imaginäre, bewusste oder unbewusste Antizipation von künftigen Ereignissen und Herausforderungen, die verantwortlich für das Erscheinen



Menschen ist wiederholt Situationen von Angst, Spannung und Stress ausgesetzt, aber bei einigen ist dieser Zustand akut und konstant, was ihre Lebensqualität intensiv und nachhaltig beeinträchtigt. In gewissen Fällen macht sich die innere Spannung im Vorfeld der erwachenden Medialität bemerkbar. Es ist schwer, ohne Spannung einer wichtigen Prüfung oder einer größeren Herausforderung, die es zu bestehen gilt, entgegenzusehen. Geist und Körper bereiten sich auf die herannahende Erfahrung vor und signalisieren ihre Unruhe angesichts der Erwartung und der Möglichkeit eines Misserfolgs.

Die beste Art mit Ängsten und Spannungen umzugehen, die weder auf Wunsch noch unter einer bewussten Kontrolle auftreten, besteht darin, dass man sie nach bewusster Wahrnehmung als reine Vorspiegelung von künftigen Ereignissen interpretiert. Als dann bringt man die eigenen Voraussetzungen und Fähigkeiten in Gang, um die Aufgabe zu meistern bzw. um die Herausforderung erfolgreich zu bestehen. Wenn die möglichen Hemmnisse und Schwierigkeiten für die Verwirklichung der Aufgabe erkannt

von Angst- und Spannungszuständen ist, wird mit angemessenen Befähigungs Maßnahme sowie mit der Einplanung einer Alternative für einen eventuellen Misserfolg entkräftet. Wenn es sich um eine erwachende Medialität handelt, muss diese Gabe angenommen, erforscht und in einem Zentrum für spiritistische Lehren weiterentwickelt werden. In diesem Fall wird die betroffene Person erkennen, wie nützlich ihre innere Spannung für die Erkenntnis ihres unsterblichen Geistes war. Alle Fälle von Angst und Spannung sind geprägt von dem Willen zum Erbringen einer guten Leistung hinsichtlich der Herausforderung, die im Voraus gedanklich gelebt wird. Es ist unabdingbar, die Grenzen der eigenen Voraussetzungen zu erkennen, gleichzeitig aber auch nach Mitteln für die Verbesserung seiner Fähigkeiten zu suchen. Ein möglicher Misserfolg soll als nützliche Erfahrung angesehen werden, die dem Geist neue Wege zu erschließen vermag.

**Adenáuer Novaes**

*Klinischer Psychologe*

## Die Angst überwinden

Warum verspüren wir Angst?

Wir können die Angst nicht richtig verstehen, da sie aus einem extremen Bedürfnis des Gehirns nach Verteidigung der Integrität des Lebens herrührt. Dabei bedient es sich eines neuronalen Hilfsmittels namens HPA-Achse.

Wir müssen berücksichtigen, dass der reinkarnierte Geist den Zwängen der Materie unterliegt; das physische Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Computer und übt Funktionen aus, die durch ein komplexes, jahrtausendealtes System entwickelt wurden: die Phylogenie. Das Gehirn besitzt kein Bewusstsein seiner selbst. Der Physiker Kurt Gödel demonstriert dies durch einen Lehrsatz, der die mathematische Unmöglichkeit aufzeigt, dass wir unser eigener Körper sind. Also sind wir nicht unser Gehirn, sondern wir unterliegen ihm.

Um seine Hauptfunktion ausüben zu können, die darin besteht das Leben zu verteidigen, benutzt das Gehirn die Ressourcen der Sinne. Während es das Ambiente wahrnimmt, wägt es ab, welche Entscheidungen es in Bezug auf die Sicherheit treffen muss. Daraus entsteht die Angst als Verteidigung, sobald das Gehirn identifiziert, ob die Art der Bedrohung physisch oder emotional ist.

Diese Information wird durch die Tatsache gestützt, dass wir während des Verlassens des Körpers in der Nacht, durch die Türen des Schlafs, nicht so viel Angst verspüren wie im Wachzustand. Daher überwindet das mutige Individuum die Angst, denn es ist sich der Haltung sicher, die es einnehmen muss.

Wie aber kann die lähmende Angst überwunden werden?

Wenn man sich seiner Angst stellt, wird man bemerken, dass sie gar nicht so bedrohlich ist. Die schlechte Nachricht ist ihre Verbindung zu unseren Erfahrungen aus vergangenen Leben. Die gute Nachricht jedoch ist, dass sie ein Nebenprodukt unserer Reaktionen auf die Situationen ist und wir eine Anzahl an Alternativen haben, um mit ihr umzugehen und sie auszuräumen. Wenn man sich seines eigenen Ursprungs bewusst ist, kann man sie überwinden und ohne Angst durchs Leben schreiten.

**Davidson Lemela**

*Neuropsychologe*

### Redaktion

#### Journalist:

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Redakteurin

Evanise M Zwirtes

#### Mitarbeiter

Maria Angélica de Mattos - Revision  
Fernanda Fernandes - 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

Iris Sinoti  
Adenáuer Novaes  
Davidson Lemela  
Evanise M Zwirtes  
Sonia Theodoro da Silva  
Cláudio Sinoti

#### Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

#### Druck

Auflage:  
1500 Exemplare - Portugiesisch  
1000 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**  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Intelligente Entscheidungen

Du bist ein intelligentes Wesen in der Schöpfung.

Hinterfrage den Inhalt deiner Gedanken, die deine psychische Gesundheit schwächen. Zweifle an deiner Unfähigkeit, Konflikte, Misserfolge, Unsicherheiten, Ängste zu überwinden und glücklich zu sein. Stehe ehrlich zu deinen Schwächen, Grenzen und Konflikten, aber lass dich nicht von ihnen beherrschen. Sei wachsam in Bezug auf vergiftende und unglückliche Gedanken und Emotionen. Besiege die Angst in deinem Geist und ersetze sie durch Hoffnung.

Zweifle nicht am Wert des Lebens, des Friedens, der Liebe, der Freude zu leben. Aber zweifle an allem, was dem Leben schadet.

Trainiere den bewussten Willen, um wieder selbst dazu in der Lage zu sein, gesunde, tugendhafte Gedanken hervorrufen zu können. Angesichts der mentalen Gewohnheiten können wir nicht mehr passiv, schüchtern und ergeben sein, sondern müssen die Autonomie über die Auswahl der Gedanken übernehmen, die die Seele stärken. Lehne die Gedanken ab, die dich ängstigen, traurig stimmen, deprimieren. Gedanken, die uns unbehaglich sind, müssen mit entschiedener Seele hinterfragt und diszipliniert werden. Stattdessen wählen wir jene aus, die wirkliches Glück fördern.

Es ist fundamental, angesichts der Schmerzen nicht passiv zu sein. Die Emotion kann naiv sein. Entscheide dich dafür, ruhig, gelassen und fröhlich zu sein. Der Bereich der emotionalen Energie muss durch den klaren Verstand überwacht werden, anderenfalls beherrscht er passive Menschen. Es ist notwendig, die Emotion zu trainieren, damit wir sicher und luzid sind. Gestatte dir zu lieben, tolerant und brüderlich zu sein, aber lass der Emotion keinen freien Lauf, um deinen Verstand zu leiten. Die meisten sozialen Konflikte, Beleidigungen, Unruhen werden hervorgerufen, weil die Emotion den Verstand regiert. Aktiviere, stimulare deine innere Kraft, den Willen. Entscheide dich dafür, deine Gedanken und Emotionen täglich zu trainieren, eine optimistische, realistische Einstellung zum Leben zu haben und glücklich mit Gott zu sein.

**Evanise M Zwirtes**

*Transpersonale Psychotherapeutin*

## Demut und psychisches Gleichgewicht

Bei verschiedenen Gelegenheiten während seines Lebens und Wirkens unter uns hob Jesus von Nazareth die Demut als beispielhaftes ethisches Verhalten hervor. Im Buch *Evangelium aus der Sicht des Spiritismus* widmet Allan Kardec im Kapitel VII dem Seligkeitsspruch der „Armen im Geiste“ ein besonderes Augenmerk.

anstrebt, muss sich zuallererst von den Begrenzungen befreien, die ihr von der Angewohnheit, sich zu sehr mit sich selbst zu beschäftigen, gesetzt werden. (...) Wenn du die Fähigkeit entwickeln willst, ein einfaches Leben zu führen, so mache es für dich allein, mit Diskretion, und nicht um andere zu beeindrucken.“



Doch in unserer heutigen Zeit, geprägt von beeindruckender Technologie und übermäßigem Kult um die Persönlichkeit und den Individualismus, haben wir es verlernt, die Demut als aktive Tugend zu verstehen und zu akzeptieren. Demut wird nunmehr als Schwäche angesichts der Herausforderungen, die das Lebens uns stellt, missbilligt.

Die stoische philosophische Schule, gegründet um 300 v.C. durch Zenon von Kition lehrte als wesentliches Prinzip die Gelassenheit, die den Schülern eine tiefe innere Ruhe vermitteln sollte, unabhängig von äußeren Reizen. Einer der bekanntesten Philosophen der Stoa ist Epiktet, geboren in Anatolien, heute Türkei, im Jahre 55 n. Chr., für den ein glückliches und ein tugendhaftes Leben Synonyme sind. Aus seinem Buch *Die Kunst des Lebens* stammen die Worte: „Sei nicht übermäßig stolz, wenn es Dir gelingt, deinen Unterhalt mit geringem Aufwand zu bestreiten. Eine Person, die einen weisen Lebensstil

Gleichlautend sind die Empfehlungen der höheren Geistwesen, die in Anlehnung an die Lehre Jesu von Nazareth aus den spiritistischen Grundsätzen hervorgehen. Wenn wir uns als vervollkommnungsfähige Wesen erkennen, nehmen wir unsere intrinsischen Qualitäten, aber auch unsere Begrenzungen wahr. Wir freuen und schätzen uns aufgrund unserer Eroberungen, aber mit der Gewissheit, dass noch viel zu tun ist, um bessere Menschen in unseren eigenen Augen zu werden. Und nicht nur bessere Berufstätige, sondern bessere menschliche Wesen, die sich selbstlos und uneigennützig in Empathie den Mitmenschen zuwenden.

Dies wird unserer Seele Ruhe und Gelassenheit schenken. Unser Selbstwert kommt von dem, was wir wirklich sind und können, ohne dass wir uns mit ersonnenen Eigenschaften schmücken müssen, die wir gar nicht besitzen.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Philosophin*



### Die mentale Gesundheit und Gott

Dünn ist die Linie, die den normalen von dem gestörten Zustand trennt, sodass niemand genau vorhersehen kann, welche Art emotionaler Reaktion er angesichts der existenziellen Herausforderungen hervorbringen wird. Oft werden wir in Situationen getestet, für die wir selten adäquate, verhaltensmäßige und emotionale Antworten bereithaben. So kommen Schwachpunkte zutage, die nur darauf warteten, bemerkt zu werden.

Leider hat unsere Kultur bislang der Pflege der Psyche sowie ihrem besseren Verständnis wenig Aufmerksamkeit gewidmet, genauso wenig den entsprechenden Vorsorgemaßnahmen für die Bewährung bei Herausforderungen und Hindernissen sowie der Herstellung und Stabilisierung des gesamten Gesundheitszustandes. Die Fundamente des Erziehungsprozesses müssen sich mehr mit dem Thema der Kenntnis der menschlichen Psyche befassen, denn diese lehrt uns, mit Emotionen und menschlichen Konflikten umzugehen, die uns ein Leben lang begleiten werden. Schließlich ist die allgemeine Kenntnis des menschlichen Verhaltens eine Vorstufe für die Selbsterkenntnis und sollte daher nicht an Psychologiekurse und fachärztliche Praxen übertragen werden, sondern in der Erziehung, vor allem im Kreise der Familie, die das Individuum zeitlebens beeinflusst, Berücksichtigung und Vertiefung finden.

Trotz der gegenwärtig verzeichneten Fortschritte auf diesem Gebiet, die ein besseres

Verständnis der Funktion des Gehirns sowie der Verhaltensstörungen und -konflikte gewährleisten, widersetzen sich noch immer viele Menschen der Anregung, therapeutische, psychologische oder psychiatrische Behandlung in Anspruch zu nehmen. Sie befürchten dass sie dadurch als Schwächling oder Geistesgestörter bezeichnet werden, wobei gerade das Gegenteil zutreffend ist: wenn sie die erforderliche Behandlung ablehnen, lassen sie erkennen, dass sie mit ihren eigenen Schwächen oder Störungen nicht umzugehen wissen und dazu beitragen, dass sich ihr Zustand verschlimmert, indem sie die dafür verantwortlichen Faktoren ignorieren.

Und wie kann ein Mensch, der sich selbst nicht kennt, Gott „kennen“?

Der auf dem Gebiet der Verhaltenswissenschaften vorherrschende Isolationismus hat sich auf ähnliche Weise bei der Suche nach dem Göttlichen eingebürgert. Die Idee Gottes wurde dem Bereich der Religionen zugeordnet und mit den verschiedensten Kulturen und Riten verknüpft. Gleichzeitig wurden Vermittler eingesetzt, die diese Verbindung herstellen sollten. Das Ergebnis war die Beeinträchtigung des Kontaktes des Menschen mit der Schöpferkraft, die wir Gott nennen. Wer Gott ausschließlich in den als heilig anerkannten Schriften und Texten oder in eingeführten Ritualen sucht, vernachlässigt die Suche nach Gott in sich selbst und wird früher oder später frustriert, denn obgleich er seine Erfahrungen versteht, beherr-

zigt oder wiederholt, vermag er sie nicht als Teil seiner selbst zu fühlen.

Die „primitiven“ Völker verehrten Gott in den Kräften und Ausdrücken der Natur. Dies vermittelte die positive Seite des Respekts vor Gaia, der Erde, nicht aber die intrinsische Verbindung des Wesens mit Gott. Die wissenschaftliche Entwicklung brachte Erklärungen über die Gesetze, die Gestirne und Natur regieren, und Gott wurde als der Herr über Firmament und Erde „entlassen“. An seiner Stelle wurde die „Göttin“ Ratio auf den Thron Olympia gehoben. Nichtsdestotrotz wuchern Störungen und Konflikte in der menschlichen Seele weiter, die sich mit den wissenschaftlichen Theorien nicht zufrieden geben kann.

Mit einem Kopf voll von verschiedenartigen und widersprüchlichen Ideen kann der Mensch zwar neue Formen und Riten konzipieren um sich den göttlichen Kräften anzunähern, aber ohne Selbsterkenntnis, ohne eine gesunde Lebensführung, wird er weiterhin von Gott und seinen Vermittlern, die er als erforderlich wähnt, die Lösung der Probleme erwarten, was in Wirklichkeit ihm selbst obliegt.

Ohne Selbsterkenntnis, die Voraussetzung für die mentale Gesundheit ist, kann Gott nicht gefunden werden, der sich weder in den Sternen oder in den Schriften verbirgt, sondern im Inneren eines jeden Menschen wohnt.

**Cláudio Sinoti**

**Jungianischer Therapeut**