

Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Jesus und die Emotionale Intelligenz

Seit der Veröffentlichung des Bestsellers von Daniel Goleman wurden viele Studien der emotionalen Intelligenz gewidmet. Man beabsichtigte die Mechanismen zu verstehen, die den Menschen dazu befähigen, mit seinen

chungen von Forschern jeglicher Strömung und Richtung. Für die Spiritisten ist Er schlechthin *das Vorbild und der Meister der Menschheit*.

Seine Kenntnisse beschränkten sich nicht nur auf den

Als Er physisch misshandelt und sogar ans Kreuz genagelt wurde, verblieb Er integer und souverän, getreu seiner Zielsetzung. Dies zeigte sich u. a. bei seiner ungerechten Festnahme, eine Situation, die normalerweise einen intensiven emotionalen Schock erzeugt, noch dazu, wenn es sich um Verrat eines vertrauten Menschen handelt. Dennoch belehrt er Petrus, von der Gewalt durch das Schwert abzusehen, um zu vermeiden, dass dieser durch das kosmische Gesetz nicht selbst Opfer der Gewalt werde.

Weil er wusste, dass Zukunftssorgen und -ängste, heute als Verhaltensstörungen eingestuft, ein großes Übel der Menschheit sind, mahnte er: *Warum sorgt ihr euch um was ihr essen, trinken und anziehen werdet?* Und unter Hinweis auf die *Vögel des Himmels und die Lilien des Feldes* verwies er auf die Harmonie des Lebens, wenn wir uns zugestehen, den gegenwärtigen Moment bewusst zu leben.

Seine emotionale Intelligenz bezeugte das Höchstmaß Seiner Fähigkeit, anderen Liebe entgegenzubringen. Seine Liebe floss überreichlich zu den Menschen, denn Sein ganzes Wesen war erfüllt von Liebe. In unseren Tagen des Hasses, der Gewalt und der unberechtigten Vorurteile ist der Mann von Nazareth weiterhin unser Archetyp, der uns zur Selbstbegegnung führt.

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin



Gefühlen, diesen fundamentalen Komponenten der menschlichen Psyche, auf kluge Weise umzugehen. Und trotz allem zeigt uns die Realität wie herausfordernd und schwierig sich der Umgang mit Zorn, Angst, Anspannung, Zuneigung und allen damit verbundenen Emotionen und Gefühlen gestaltet. Der Mangel an emotionaler Intelligenz führt zu katastrophalen Konsequenzen für das Individuum und das Leben in der Gemeinschaft.

Gerade aus diesem Grund ist es überaus beeindruckend, dass ein Mann, der vor zweitausend Jahren gelebt hat, Empfehlungen und Antworten erteilte, die auf die Probleme der heutigen Zeit abgestimmt zu sein scheinen, obwohl diese teilweise viel komplizierter sind als jene aus seinen Tagen. Nur jemand, der die menschliche Seele zutiefst kannte, konnte derartige Lebensweisheiten aussprechen. Nicht umsonst sind Jesus und seine Persönlichkeit Objekt von Studien und Untersu-

intellektuellen Bereich, sondern spiegelten sich eindeutig in jeder Erfahrung und Begebenheit seines Erdenlebens wider. Kein anderer Mensch war in der Lage wie Er, die Emotionen mit Klarheit, Verständnis und in vollkommener Harmonie zu verwalten. Wenn er durch seine Gegner herausgefordert wurde, ließ er sich niemals von Zorn oder Angst lenken; Er beleuchtete den Sachverhalt aus einer höheren, allumfassenden Warte und fand immer eine logische und weise, wenn auch unerwartete Lösung. So geschah es auf einem öffentlichen Platz, als die mutmaßliche *Ehebrecherin* durch Steinigung zum Tode verurteilt werden sollte. Während Jesus die hasserfüllten Gegner zur Instrospektion auffordert, wodurch Er ihnen den Ausweg aus einem verstörten emotionalen Zustand über die Vernunft ermöglicht, wendet Er sich der Sünderin voll liebendem Erbarmen zu, das in ihr den positiven Ansatz zur moralischen Erneuerung auslöst.



Integration in das Leben

Eines der wichtigsten Lebensbedürfnisse des menschlichen Wesens ist der Aspekt der Zugehörigkeit. Wenn wir nicht aktiv teilhaben wollen an unserem Leben, wird sich unsere Entwicklung sehr schwierig gestalten. Wir können somit ein karges Dasein führen, als ob wir mit nichts verbunden wären, oder eine Existenz der Fülle aufbauen, wenn wir uns mit allem verbunden fühlen, das uns umgibt. Der Spiritismus

des Unterschiedlichen. Die Abwendung von der Welt beseitigt die Herausforderungen des Zusammenlebens, die in uns den Wandel hervorrufen und die Folge ist ein geringes Wachstum in unserer Seele. Wir sind zum gemeinschaftlichen Leben berufen und wir brauchen einander, weil niemand von uns vollkommen ist. In einer zurückgezogenen Daseinsform schrumpft unsere Fähigkeit, Liebe und Zuneigung zu geben und selbst



zeigt uns, weshalb die Frage der Zugehörigkeit so herausfordernd erscheint: wir haben sowohl eine spirituelle als auch eine körperliche Familie. Erstere gründet auf Bindungen des Herzens, aber wir bringen auch schwierigere Bindungen mit, die aus früheren Inkarnationen stammen und die sich in unserer körperlichen Familie konkretisieren. In dieser bietet sich uns die Gelegenheit, vergangene Verletzungen und Fehler zu heilen. Angesichts der Abneigungen und Diskrepanzen spüren wir den Drang uns zu entfernen und das Bedürfnis der Zugehörigkeit kann nicht befriedigt werden. Gleichfalls wird für die Entfaltung der Liebe keine günstige Bedingung geschaffen und wir leiden unter mangelnder Zuneigung, die sich in dem Gefühl einer fehlenden Verbindung mit der Familie und selbst mit dem Leben niederschlagen kann. Doch im Einzelgang kommen wir nicht weit, denn Wachstum fordert die Annahme des Anderen,

bereits verinnerlichte Gefühle der Sympathie schwinden dahin mangels Austauschs. Indem wir uns verschließen, verzichten wir auf den Anschluss an den Strom des Lebens. Die Fülle hängt nicht von dem ab, was wir besitzen; sie ist mit unserer Integration in das Leben verbunden. Es ist eine Art des Lebens in der Welt, in der Einheit mit sich selbst, mit den anderen, mit Gott. Ein Leben in Fülle bedeutet, dass wir uns als unentbehrliches Teil der Welt, in der wir geboren wurden, einschätzen ohne von äußeren Bedingungen abzuhängen und ohne Ansprüche an uns selbst zu stellen. Es ist eine tiefe Überzeugung, dass unser Leben und das, was wir sind, einen Sinn hat, denn wir wurden geboren und wir gehören ausnahmslos zu allem, was uns umgibt. Wir sind Kinder Gottes und das heißt: wenn wir leben, sind wir integriert.

Ana Tereza Camasmie

Psychotherapeutin

Komfortzone

In der Vergangenheit durchlebten wir Erfahrungen, die von einem starken emotionalen Gehalt gekennzeichnet waren. Ein Teil dieses noch nicht verarbeiteten Inhalts wechselt von einer Instanz des Psychismus zur nächsten, um das Gleichgewicht zwischen den beiden Dimensionen - bewusst/ unbewusst - zu erhalten. Zweck dieses Prozesses ist es, die über die Zeit vergessenen unbewussten Inhalte wieder hervorzuholen. Aus diesem Grund sind die schweren Psychosen in Wahrheit das Ergebnis vergangener Traumata, die ins Bewusstsein treten und die bekannten psychopathologischen Zustände auslösen, deren Ursachen der klassischen Psychologie nicht bekannt sind, jedoch verständlich werden, wenn man die spirituelle Dimension des Wesens in Erwägung zieht. Jedes Mal, wenn in der Gegenwart ein bereits in der Vergangenheit erlebtes Ereignis auftritt, angelt das Ego eine komplexe Reaktion aus einem Meer von Gefühlen und physischen Empfindungen, sodass jahrhundertelang kultivierte Verhaltensmuster heute noch immer wiederholt werden. Diese Muster sorgen für die Erhaltung der Merkmale der heutigen Persönlichkeit und lassen das Individuum automatisch handeln. Hierbei halten sie seinen Charakter in einem Teufelskreis namens Komfortzone, welcher sekundäre Gewinne garantiert, von denen das Individuum zu profitieren glaubt.

Häufig wird angenommen, dass die Komfortzone aus angenehmen und vergnüglichen Situationen besteht. Aber in Wirklichkeit trifft das nicht zu. Sie ist unsere Routine, unser Verhaltensmuster und kann aus guten und negativen Elementen gebildet sein. Wir gewöhnen uns an sie, sie ist unsere Art zu sein, die sich in eine Gewohnheit verwandelt. Sie lässt uns in Trägheit verfallen, denn sie erspart es uns zu hinterfragen, zu denken und Entscheidungen zu treffen. In der Komfortzone ist alles gleich, denn wir bekommen das Recht, auf dieselbe Art weiterzumachen, zu klagen und uns in einer Opferrolle zu sehen: **das ist der einzige Komfort.**

Davidson Lemela

Neuropsychologe

Redaktion

Journalist:

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

Redakteurin

Evanise M Zwirtes

Mitarbeiter

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

Berichterstattung

Cláudio Sinoti
Ana Tereza Camasmie
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Adenáuer Novaes

Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

Druck

Auflage:
1500 Exemplare - Portugiesisch
1000 Exemplare - Englisch

Studententreffen (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

Studententreffen (auf Englisch)

Mittwochs: 17.20 - 18.20 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informationen: 0207 341 4948
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

Geistige Reprogrammierung

Was versteht man unter geistiger Reprogrammierung?

Die geistige Reprogrammierung ist ein dem Geist inhärentes aktualisierendes Verfahren, das einschränkende Glaubenssätze verändert und die gesamte Gesundheit fördert.

Die Wurzeln der Glaubenssätze, die unsere Lebens- und Vorgehensweise regeln, befinden sich im unbewussten Bereich und können auf bewusste oder unbewusste Weise verändert werden.

Die Ansätze der Tiefenpsychologie sind auf die Veränderung der geistigen Konfiguration ausgerichtet, gleichzeitig auf die Befähigung des Menschen, das wichtigste Ziel zu erreichen, nämlich Verstand und Willen unter Kontrolle zu bekommen, um kontinuierlich die Gedanken zum Guten zu wenden. Wer die Zügel des Verstandes in die Hand bekommt wird verstehen, dass die Gefühle ebenfalls unserer Steuerung und Zustimmung unterliegen und je nach Bedarf oder Angemessenheit veränderbar sind. So führt die Entwicklung der emotionalen Intelligenz zu einem verstärkten Einsatz im Guten und zum Erzeugen von Wohlbefinden.

Die Gewohnheiten entstehen durch Konditionierungen, die anhand von ständiger Wiederholung einer Handlung oder Haltung angenommen wurden. Um schlechte Gewohnheiten abzulegen, müssen diese nachteiligen Rituale neu gestaltet bzw. abgebaut und durch neue mentale und gesundheitsförderliche Verhaltensmuster ersetzt werden. Dieser Wandel ist an Disziplin und Willenskraft gebunden.

Die geistige Reprogrammierung, die mit der Restrukturierung des Verhaltens und des Gefühlslebens einhergeht, verwehrt Stressanfällen, Erregungen, Ängsten, Depressionen u. a. physischen und spirituellen Krankheiten den Zutritt. Stattdessen bilden sich harmonische, gesunde, rationale psychische Zustände, die geistige Klarheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mentale Fokussierung, Vitalität, Energie, Tatkraft und Lebensfreude vermitteln.

Die konstruktive und realistische Autosuggestion ist allen Menschen über die tägliche Wahl von positiven, wohlthuenden und in Einklang mit der Liebe stehenden Gedanken zugänglich. Indem das unsterbliche Bewusstsein die inneren Täuschungen und Fehlannahmen reprogrammiert, weckt es die höheren Kräfte in der Psyche und fördert das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und das allgemeine Wohlbefinden.

Evanise M Zwirtes

Transpersonale Psychotherapeutin

Spirituelle Intelligenz

Mehrere Wissenschaftler und Forscher der menschlichen Psyche behaupten, dass das Bewusstsein und folglich die Intelligenz lediglich Eigenschaften des Gehirns sind. Da sich solche Argumentierungen nur mit der materiellen Seite des Lebens befassen, belegen ihre Autoren eine sehr beschränkte Perspektive des menschlichen Wesens, das für ein

die Bewältigung der Herausforderungen des Lebens in den verschiedenen Wirkungsbereichen zu erarbeiten. Dies umfasst u. a. die kognitive, emotionale, künstlerische und logische Dimension, was deutlich den beeindruckenden Umfang der zu meistern Herausforderungen durchblicken lässt, mit denen wir



Leben in der Vollendung erschaffen wurde.

Der spirituelle Blickpunkt des Lebens sprengt jedoch die Grenzen dieser These und lässt erkennen, dass die Evolution des Gehirns in Wirklichkeit ein Ergebnis der Evolution des Geistes ist. Zur Zeit der weiblichen und männlichen Primaten gab es wenige intellektuelle Ansprüche, zumal diese mehr dem eigenen Überlebenskampf als der Gleichung von komplexen existentiellen Problemen dienten. Im Laufe der Evolutionsgeschichte stellte uns das Leben über die verschiedenen Reinkarnationen immer größere Herausforderungen, die die Entwicklung von neuen Fähigkeiten erforderten und nicht nur die Kunst des Überlebens, sondern die Suche nach einem Sinn der durchlebten Prüfungen zum Ziel hatten.

Die spirituelle Intelligenz kann gewissermaßen als die Fähigkeit des Geistes konzipiert werden, sich auf die beste Art Zutritt und Aneignung der tief im Bereich des Unbewussten versenkten Inhalte zu schaffen, die das Ergebnis seines interexistenziellen Erfahrungsschatzes sind, ferner die Begabung, sich Qualifikation und Kompetenz für

uns auf dem Weg zur Vollendung konfrontieren.

Zweifellos ist die Spiritualität im Bereich der spirituellen Intelligenz angesiedelt und nicht in den religiösen Manifestationen einer spezifischen Glaubensrichtung zu finden, sondern vielmehr in der Fähigkeit des Menschen, sich mit der extraphysischen Sphäre zu verbinden, aus der ihm die Kräfte und die wertvollen Informationen für seinen weiteren Evolutionsweg zuströmen.

Die gegenwärtige Zeit ist von einem außerordentlichen technologischen und wissenschaftlichen Fortschritt geprägt, aber wenn wir auf das Gesamtbild von Gewalt, Intoleranz und ethischem Verhalten schauen, müssen wir feststellen, das wir uns emotional und spirituell noch in Kinderschuhen befinden. Wir leben in einer kranken Gesellschaft, doch finden wir in uns selbst die Lösung für die schweren Probleme, die über uns lasten, indem wir das Verlies unseres Egozentrismus verlassen und uns endlich entschließen, die Ära des Geistes zu betreten.

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut



Die Relevanz der Hoffnung im Zeitalter der inneren Anspannung

Angst und Anspannung sind eine unbewusste Vorwegnahme von künftigen Ereignissen. Sie sind eine besorgte und negative Erwartung von Ergebnissen und Folgen der Gegenwart. Es handelt sich um einen psychologischen Zustand mit physischer Beeinflussung, die sich besonders im beschleunigten Rhythmus des Herzschlages bemerkbar macht. Symptome von übermäßigen Angstzuständen sind mit den Anzeichen von Panikattacken vergleichbar. Sie gründen auf die fehlende Erkenntnis von persönlichen Eigenschaften und Beschränkungen, wodurch Ungewissheit und Zweifel an dem eigenen Leistungsvermögen entstehen. Wer sich über die Dimensionierung seiner Potentiale bewusst ist, steuert besonnen auf jede Art von Ergebnissen seiner Initiativen zu und selbst ein voraussichtlicher Misserfolg wird bei ihm nicht Angst und Spannung auslösen.

Es gibt Menschen, denen Anspannung und Angst infolge vergangener missglückter Erfahrungen in die Wiege gelegt wird; dazu gesellt sich die Erwartung von positiven Ergebnissen bei Entscheidungen und Abläufen des gegenwärtigen Lebens. Die Bewältigung der Zukunftsangst beginnt, wenn der Geist sich bewusst auf jegliche Art von Ereignissen und Herausforderungen einzustellen vermag. Das schließt jedoch die Gedanken um die Zukunft nicht aus, es beweist vielmehr die sachliche Einschätzung von unzähligen widrigen Umständen und ihren möglichen Folgen. Die schlimmsten Ergebnisse müssen von dem Geist als zusätzliche Erfahrung analysiert, verarbeitet

und akzeptiert werden. Misserfolge, Krankheiten, Verluste und selbst der Tod sind als künftige Möglichkeiten einzustufen und mit Verständnis und dankbarer Bereitschaft als göttliches Angebot für den Erwerb von neuen Fähigkeiten und die Vervollkommnung des Geistes zu identifizieren.

Des Weiteren kann die Hoffnung als ein „Schwert mit zwei Klingen“ bezeichnet werden. Wenn die Hoffnung die Erwartung schürt, dass ein äußerer Vorfall oder Umstand eintreten wird, der Konflikte zu lösen oder einen vermeintlich wohlverdienten Rückhalt zu bieten vermag, übt sie auf die Persönlichkeit einen schädlichen Einfluss aus, zumal sie als ein Patentrezept, als magischer Ausweg, ohne den dazugehörigen effektiven Lernprozess, konzipiert wird. Wenn sich die Hoffnung jedoch auf Selbstvertrauen stützt, auf die Bereitschaft, den Herausforderungen des Lebens mit dem bestmöglichen Aufwand an Energie zu begegnen, wandelt sie sich in eine Komponente des Gleichgewichts und des persönlichen Wachstums. Im ersten Fall kann die Hoffnung Angst und Anspannung nähren, im letzteren wird sie zum Heilmittel für viele psychosomatische Störungen.

Die fortgeschrittene Technologie der modernen Gesellschaft konfrontiert den Menschen simultan mit einem umfangreichen Volumen an Informationen, die ihm mit einer unzähligen Fülle von Bildern und unterschiedlichen künftigen Möglichkeiten überschütten, was die Entfaltung von Sorgen und Spannungen zur Folge hat. Internet und soziale Netzwerke stimulieren immer mehr die Vorstellungskraft und

inspirieren Horizonte der Hoffnung, die allerdings häufig im Bereich der Phantasie angesiedelt sind. Diese falschen Hoffnungen ohne Wurzeln in der Realität und in den individuellen Fähigkeiten verleiten ebenfalls zu Unruhen und Anspannungen.

Ungeachtet vorgetäuschter oder echter Hoffnung stellen wir fest, dass Anspannungs- und Angstzustände im Rahmen der hektischen Lebensweise, die keinen Raum für Ruhe und Entspannung bietet, immer mehr überhandnehmen. Wenn der Geist sich seiner Unsterblichkeit bewusst wird und zur Einsicht kommt, dass seine guten oder schlechten Erfahrungen immer eine Chance für seine Vervollkommnung und den Erwerb neuer evolutiver Fähigkeiten sind, wird er seinen Rhythmus, ohne in Anspannung, Angst und Schuld zu verfallen, angemessen zügeln. Nichts ist besser für die Bekämpfung von Anspannung als der innere Friede, das emotionale Gleichgewicht und die Fokussierung von positiven und aufbauenden Vorhaben.

Die Hoffnung als ständige Bereitschaft, Selbstvertrauen und die Gewissheit, dass alle Geschehnisse zugunsten des eigenen Geistes eintreten, ist das beste Gegenmittel gegen Anspannung und Zukunftsangst. Wenn es zu Anspannungen und inneren Unruhen kommt, fordert das Leben uns auf, über den Rhythmus unseres Alltags, über den Fokus unserer Existenz sowie über den Sinn und die Bedeutung unseres eigenen Lebens nachzudenken.

Adenauer Novaes

Klinischer Psychologe