

# Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

## Existenzielle Leere: das Gefühl, dass das Leben keinen Sinn hat

In Kapitel 10 des Lukasevangeliums, Verse 25 bis 37, wird Jesus von einem Schriftgelehrten befragt, was man tun muss, um das ewige Leben zu erlangen. Der Meister antwortet:



"Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst".

Jesus sagt daraufhin: "Handle danach und du wirst leben". Aber der Mann, der gerecht erscheinen will, fragt zudem, wer sein Nächster sei, und der Herr erzählt das Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Am Ende fragt er seinen Gesprächspartner, wer der Nächste desjenigen sei, der auf der Straße lag, und der Gelehrte antwortet, dass es derjenige gewesen sei, der Barmherzigkeit walten ließ. Jesus sagt erneut: "*Handle danach und du wirst leben*".

Du wirst leben! Du wirst deine Existenz orientieren! Du wirst den Sinn des Lebens finden!

Hat das ganze Leben einen Sinn? Wenn ja, was ist existenzielle Leere?

Sich leer fühlen, apathisch, entmutigt oder unmotiviert. Es ist ein Gefühl, dass etwas fehlt, dass die innere Welt ausgefüllt werden

muss, weil sie in Not liegt, in Einsamkeit. Und dies fördert eine ungezügelte Suche nach etwas; man will irgendwohin gelangen, und weiß nicht wohin; es führt zum Konsumismus, zur Auflösung der

des Lebens auf: lieben, indem man dient; dienen, indem man liebt.

Wenn man liebt, gibt es keine Leere, denn es gibt keinen Raum im großzügigen, solidarischen, brüderlichen und barmherzigen Herzen, der nicht durch den Zweck des Daseins, nämlich zu lieben, ausgefüllt wäre.

Joanna de Ângelis erklärt in ihrem Buch *Garimpo de Amor* (Diamantmine der Liebe) in einer Botschaft mit dem Titel "Liebe und Gesundheit", dass es notwendig ist, das Herz offen zu halten, um Wohlbefinden und Gesundheit zu erreichen. "Die Notwendigkeit, das Herz offen zu halten, ist unabdingbar für die Installation der Liebe", sagt die Wohltäterin. "Ein offenes Herz bedeutet, für die Sprache der Liebe zugänglich zu sein".

Andererseits ist ein verschlossenes Herz der Liebe nicht förderlich. Es ist verbittert oder traurig, unruhig oder misstrauisch, es erfährt eine existenzielle Leere, weil es die Liebe verbannt hat!

Die Liebe ist in allem, denn Gott ist Liebe, wie der Evangelist Johannes sagt. Deshalb ist sie "in der Luft, die wir atmen, in der sonnendurchtränkten Landschaft, in der Symphonie der Klänge der Natur, im unbeschwerten Lächeln der Kindheit, im vertrauenden Alter, im pulsierenden Leben als Manifestation Gottes", sagt Joanna.

Deshalb ist es wichtig, bei innerer Leere, Entmutigung und Traurigkeit das Herz für die Liebe zu öffnen und sich von ihr leiten zu lassen; alle Ausdrucksformen der Liebe zu betrachten; auf den anderen zuzugehen, brüderlich, mitfühlend, ein Freund zu sein; barmherzig und verständnisvoll zu sein; zu geben und zu dienen; zu tun, was die Liebe gebietet. Wie Jesus sagte: „Handle danach und du wirst leben!“ Füllen wir also das Leben mit echtem Sinn!

Lusiane Bahia

Rechtsanwältin

## Ursachen für Pessimismus und Negativismus. Wie kann man sie überwinden?

In der jüngeren Zeit, in der die Medizin die Religiosität und Spiritualität wissenschaftlich betrachtet und in ihre Grundlagen und therapeutischen Praktiken einbezieht, hat sich gezeigt, dass Pessimismus mit Herzkrankheiten, Krebs sowie innerer Unruhe und Depression in Verbindung steht.

Andererseits ist unbestreitbar, dass die irdische Menschheit eine lange Geschichte von Leiden,



körperlichen Krankheiten und psychischen Störungen, Kriegen und tödlichen Kämpfen hinter sich hat, die das Ergebnis einer langen Ära der Unwissenheit und des Materialismus sind. Ihre Folgen haben sich in den letzten Generationen spirituell niedergeschlagen, insbesondere in der Realität des menschlichen Lebens in der heutigen Welt.

Pessimismus und Negativismus sind mit Verzweiflung verbunden, denn auf dem individuellen Unbewussten, dem tiefen Gedächtnis der menschlichen Seelen, lastet das Gewicht all dessen, was ein großer Teil der inkarnierten Menschheit bereits in der Vergangenheit, in früheren Reinkarnationen, erlebt hat. Ebenso wie für die ähnlich schwerwiegenden menschlichen Probleme, die derzeit in den meisten Ländern zu beobachten sind und Entmutigung verbreiten, weil Lösungen nicht in Sicht sind,

geschweige denn in Reichweite aller stehen, die noch nicht die Kenntnisse von Unsterblichkeit, Überleben und zukünftigem Leben in den kommenden Reinkarnationen verinnerlicht haben.

Angesichts dieses Szenarios wird es notwendig, den Schleier der Unwissenheit zu lüften, der den menschlichen Verstand in Bezug auf die Ursachen und Folgen unserer Fehler bedeckt, jedes Mal wenn wir gegen die Gesetze Gottes verstoßen. Die große Mehrheit jener, die hier leben, ist sich des wahren Zwecks der menschlichen Existenz nicht bewusst. Es ist notwendig, dass wir uns um Selbsterkenntnis bemühen, um die grundlegenden Vorstellungen darüber, wer wir sind, woher wir kommen und was wir uns eigentlich für unsere Existenz auf dieser Welt vorgenommen hatten, die aus spiritueller Sicht noch sehr rückständig ist.

Von diesen Grundlagen aus sind wir alle eingeladen, die Hauptaspekte unseres Lebens zu spiritualisieren, in Parametern des ewigen Lebens und unaufhaltsam zum moralischen Wohlstand und zum legitimen und endgültigen Glück zu streben bis hin zu der Vollendung, zu der das göttliche Leben uns alle ruft.

Auf dem Weg der Askese werden alle Menschen die Tugenden der Seele kultivieren - Altruismus, Friedfertigkeit, Solidarität, Brüderlichkeit, uneigennütziges Nächstenliebe sowie die Fähigkeit zu verzeihen. Und diese innere Arbeit, die so wichtig ist, wird uns den Lohn unseres Sieges über die Unvollkommenheit bringen, und wir werden unseren Geist mit Optimismus und Hoffnung auf die wunderbare Zukunft ausstatten, die uns alle erwartet.

*Sérgio Thiesen*

*Kardiologe, Physiker*



## Überdross im Zuhause

Das Zuhause ist die Schule der Seelen.

In der Reinkarnation ist niemand gezwungen, seinen evolutiven Verpflichtungen nachzukommen. Viele Menschen empfinden sich jedoch als unglücklich in der Familie. Daher ist es angebracht darauf hinzuweisen, dass unglückliche Familien Menschen vereinen, die sich ihrer Pflichten nicht bewusst sind, in der Erfahrung von Vergebung, Respekt, Brüderlichkeit, Verzicht..., denn "ihr habt das Zuhause aus Liebe geschaffen und nur durch die Liebe werdet ihr es bewahren können", lehrt der Geist Emmanuel.

Dennoch wird der Tag kommen, an dem wir alle aus dem Buch der Aufopferung und des gegenseitigen Respekts lernen werden, dass das Dasein kein Urlaub für Disziplinlosigkeit ist, sondern eine Zeit der Arbeit beim Aufbau eines glücklichen Erbes.

Es ist von grundlegender Bedeutung, die Tendenzen zum Überdross zu erkennen, die frühere Erfahrungen widerspiegeln, als unerwartete Säure auftauchen und das Familienleben verbittern. Manchmal ist es der Partner, der in Gleichgültigkeit verfällt, bei anderen Gelegenheiten ist es die Partnerin, die sich der Kälte und Nachlässigkeit hingibt und die akkumulierten geistigen Reflexe kultiviert.

Es gibt viele Aufforderungen zur Erfüllung des Gesetzes der Liebe, man nennt sie Kummer, Enttäuschung, Müdigkeit, Überdross, Leiden... Wenn das Vorhandensein von Überdross festgestellt wird, ist es wichtig zu beobachten, ob die inneren Ungleichgewichte nicht im Unbewussten verwurzelt sind und aus polygamen Erfahrungen oder aus Erfahrungen der Selbstaufgabe resultieren.

Es ist ratsam, diese psychischen Parasiten zu analysieren und durch den Dialog die unglücklichen Haltungen zu überwinden, indem man verantwortungsvoll Nachsicht und gegenseitige Vergebung übt und über das kranke Ego triumphiert.

Durch die Wahl der Selbsthingabe wird die Stabilität der Beziehung aufgebaut. Toleranz und Güte mildern Schwierigkeiten. Seid die Ersten, die diese Tugenden im Zuhause manifestieren, in dem Verständnis, dass die spirituelle Vereinigung, d.h. von Herz zu Herz, eine allmähliche Eroberung ist, die auf Treue beruht.

*Evanise M Zwirtes*

*Psychotherapeutin*

### Redaktion

**Journalistin:**  
Rita de Cássia Escobar

**Redakteurin:**  
Evanise M Zwirtes

**Mitarbeiter**  
Maria Angélica de Mattos - Revision  
Cintia C. dos Santos - Englische Übersetzung  
Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung  
Hannelore P. Ribeiro-Deutsche Übersetzung  
Clarivel D. Gimenez- Spanische Übersetzung  
Nicola P. Colameo Italienische Übersetzung  
Cássia Mello Dias - Français Übersetzung  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Polnische Übersetzung

**Berichterstattung**  
Lusiane Bahia  
Sérgio Thiesen  
Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Cláudio Sinoti  
Davidson Lemela

**Grafikdesign**  
Evanise M Zwirtes

**Studententreffen** (auf Portugiesisch)  
**Samstags:** 17.00 - 19.00 Uhr  
**Sonntags:** 20.00 - 21.30 Uhr  
**Montags:** 20.00 - 21.30 Uhr  
**Mittwochs:** 20.00 - 21.30 Uhr

**Studententreffen** (auf Englisch)  
**Mittwochs:** 18.00 - 19.00 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informationen: + 44 0778484 0671  
E-mail: spiritistps@gmail.com  
**www.spiritistps.org**  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Vergnügen oder leeres Leben?

Die Zunahme der Fälle des Burnout-Syndroms, das zu körperlicher und geistiger Erschöpfung aufgrund von Überarbeitung führt, bestätigt die Vorhersage des polnischen Soziologen Zygmunt Bauman, der die Exzesse des Einzelnen in der *flüssigen Moderne* voraussah. Sicherlich ist Arbeit für die Existenz unentbehrlich, aber wenn sie nicht richtig dosiert ist und zu einem Ungleichgewicht bei der Pflege der verschiedenen Aspekte der Existenz führt, wird sie zu einem Faktor für Krankheit und nicht für die Gesundheit, wie sie es sein sollte. Das Gleiche gilt für Freizeit und Unterhaltung, denn wenn sie einerseits für die Erholung und die Wiederherstellung der Kräfte unerlässlich sind, führen sie andererseits, insofern sie die Grenzen der gesunden Angemessenheit

überschreiten, zu einem Müßiggang, der nicht kreativ ist.

Häufig liegt diesen Exzessen, sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit, eine existenzielle Leere zugrunde, denn losgelöst von einem existenziellen Sinn der ihn trägt, sucht der Einzelne nach Kompensationen, um seine "leeren Stunden" auszufüllen, sei es bei der Arbeit, beim Konsum, bei der Unterhaltung oder bei Vergnügungen.

Das Leben hat ein erhabenes Ziel, das dem Geist reichlich Möglichkeiten zum Fortschritt bietet. Leider nutzt nicht jeder diese Gelegenheit auf intelligente Weise und vergeudet wertvolle Ressourcen und Energien, die eigentlich edlen Zwecken zugute kommen sollten. Es geht nicht darum, die Vergnügungen zu verdammen, denn sie geben dem Leben eine besondere Färbung, wenn sie gut genutzt werden. Wir sollten jedoch versuchen, uns mehr und mehr an die "Vergnügungen der Seele" zu binden, an solche, die demjenigen, der sie genießt, keine bitteren "Rechnungen" einbringen und nicht in den Dienst eines leeren Lebens gestellt werden.

**Iris Sinoti**

*Jungianische Therapeutin*

## Ist die Gleichgültigkeit der Schlaf der Seele?

Der griechische Philosoph Aristoteles war einer der ersten, der den Menschen als ein "soziales Wesen" darstellte, als eines, das "andere Wesen braucht, um zur Fülle zu gelangen". Später vertieften Soziologie und Psychologie sowie andere Wissensgebiete die Analyse

der existenziellen Ziele werden die Menschen in der Umgebung oft als Bedrohung oder als zu kontrollierende oder auszusondernde Objekte gesehen. In anderen Fällen führen die traumatischen Erfahrungen dazu, dass Abwehrmechanismen



der Komplexität des menschlichen Wesens und der menschlichen Beziehungen. In jüngerer Zeit hat Daniel Goleman, der für seinen Ansatz der emotionalen Intelligenz berühmt ist, festgestellt, dass wir über "soziale Intelligenz" verfügen, eine Fähigkeit und Kapazität, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Allerdings kommt diese Verbindung nicht immer auf die gesündeste Weise zustande, was oft zu Traumata und Konflikten führt, die persönliche Beziehungen behindern.

Wie der Psychotherapeut Roberto Crema sehr gut analysiert, verwandelt niemand irgendjemanden, genauso wenig wie niemand allein verwandelt wird: Wir verwandeln uns in Begegnungen, aber dies geschieht aus verschiedenen Gründen nicht immer auf friedliche Weise. Getrennt von der tiefen Wirklichkeit des Seins verlieren sich die Menschen oft in den Illusionen des Egos, distanzieren sich von ihrer eigenen Seele und konzentrieren all ihre Bemühungen und Energie auf die Befriedigung ihrer Launen und Wünsche, die als Bedürfnisse angesehen werden. In dieser Verzerrung

aufgebaut werden, die Beziehungen erschweren. Am schlimmsten ist es, wenn wir uns in völlige Gleichgültigkeit gegenüber unseren Mitmenschen versenken. Insgesamt zeigt sich dies in den tragischen Bildern sozialer Ungerechtigkeit und verschiedener menschlicher Leiden, die gelindert werden könnten, wenn der Egoismus nicht so tief im menschlichen Verhalten verwurzelt wäre.

Aufgrund dieser Faktoren ist es wichtig, Empathie zu entwickeln, ein Wort, das aus dem Griechischen *páthos* stammt, das normalerweise mit Gefühl, Emotion oder Leidenschaft übersetzt wird, und das sich in Verbindung mit dem Wort "mit" auf die Möglichkeit bezieht, sich den Gefühlen anderer Menschen anzunähern und diesen Zustand zu teilen. Nur die Kraft der Liebe kann uns aus diesem Schlaf des Bewusstseins erwecken, der uns beeinflusst.

**Cláudio Sinoti**

*Jungianischer Therapeut*



## Der Triumph der Unsterblichkeit

Der spiritistische Schriftsteller und Denker Hermínio Miranda erklärte, dass in der Zukunft, wenn man die großen Irrtümer der Menschheit beleuchtet, der größte von ihnen sicherlich die Tatsache sein wird, dass der Mensch den Glauben an die Reinkarnation aufgegeben hat. Es wird geschätzt, dass diese Entscheidung unseren Fortschritt in jeder Hinsicht um Jahrhunderte verzögert hat. Wir könnten etwa 300 Jahre voraus sein.

Eine von der amerikanischen Agentur Thomson Reuters in 23 Ländern durchgeführte Umfrage ergab, dass Brasilien an dritter Stelle derjenigen steht, die am meisten an Gott glauben, und an zweiter Stelle derjenigen, die an die Reinkarnation glauben. 84 % der Brasilianer haben einen unerschütterlichen Glauben an ein höheres Wesen und mehr als 60 % glauben an die Reinkarnation. Glauben Sie an die Reinkarnation? Wenn ja, halten Sie das für eine Chance zum Fortschritt oder für eine göttliche Strafe? Oder vielleicht beides.

Im Buch der Geister erklären die Lehrer von Allan Kardec in Frage 167, dass unsere Unsterblichkeit in direktem Zusammenhang mit der fortschreitenden Entwicklung der Menschheit steht.

Können wir auf der Grundlage dieser Überlegungen zur Spiritualität die Reinkarnation mit einer Schule vergleichen? Sowohl die Reinkarnation als auch die Schule haben einen erzieherischen Zweck, indem sie ein ganzheitliches Wachstum in allen Dimensionen des Seins ermöglichen: intellektuell, sozial und moralisch. Wenn die Reinkarnation also mit einer Schule verglichen werden kann, dann sind wir die Schüler.

Aber wenn wir diesen Vergleich anstellen können, in welchem Moment ist Ihrer Meinung nach ein Studium eine Strafe? Wenn du nicht lernst, dich nicht richtig anstrengst, schwänzt du den Unterricht und wiederholst das Jahr. In diesem Fall wird das Lernen zur Strafe: Man muss den Schulzyklus mit denselben Klassen und denselben Lehrern wiederholen und hat obendrein die Verantwortung, gute Leistungen zu erbringen und gute Noten zu bekommen, da es sich um bereits bekannte Lektionen handelt. Hinzu kommt die Scham vor den Kollegen, die sich um die Fortsetzung ihres Studiums verdient gemacht haben, und die Enttäuschung über sich selbst, weil man das Vertrauen derer, die an einen geglaubt haben, und die Unterstützung, die man erhalten hat, missbrauchte.

Wenn ich das Konzept der Schule auf die Reinkarnation übertrage, frage ich: Wann wird die Reinkarnation zu einer Strafe? Das Gleiche gilt, wenn du wiedergeboren wirst und dieselbe Lektion wiederholen musst, die du noch nicht gelernt hast: die alte verderbliche Gewohnheit der Verleumdung, das Echo des anspruchsvollen und perfektionistischen Verhaltens, der Mangel an Selbstvertrauen, die Angst, Fehler zu machen, die dich zurückhält, das Laster, dich über alles zu beschweren und sogar der Widerstand, der unzufriedenen Person aus der Vergangenheit zu vergeben, die erneut neben dir wiedergeboren wurde.

Das Konzept der Unsterblichkeit geht über das Prinzip hinaus, dass nur die Zeit lehrt. Wenn das der Fall wäre, würde man umso weiser werden, je öfter man reinkarniert. Die integrale Erziehung zielt jedoch

darauf ab, Wissen mit einer praktischen Anwendung im Leben aufzubauen und die Potenziale, die bereits in dir vorhanden sind, zum Vorschein zu bringen und dein Licht leuchten zu lassen.

Wir leben in einer ernstesten Phase der Menschheit. Die gedankenlose Befriedigung rein materieller Wünsche und die unaufhörliche und ungezügelte Suche nach Vergnügen um jeden Preis haben uns sehr intolerant und egoistisch gemacht, so dass die meisten von uns die genaue Bedeutung der Unsterblichkeit noch nicht verstanden haben.

Der grundlegende Zweck der Reinkarnation besteht darin, uns zu besseren Menschen zu machen. Unsere Bestimmung ist volles und wahres Glück. Um dies zu erreichen, brauchen wir jedoch viel mehr Existenzen. Seit dem Beginn unserer Reise sind viele Jahrhunderte vergangen, und heute stehen wir, auch wenn es nicht so scheint, immer noch näher am Anfang als am Ziel.

Wir alle sind Wiederholer in der Schule des Lebens, und wie der rebellische und störrische Schüler, der sich Zeit nimmt, um zu lernen, haben viele von uns die *Liebe, die die Vielzahl der Sünden bedeckt*, durch das Leiden und die Rebellion des *"Auge um Auge" und "Zahn um Zahn"* ersetzt. Denn wenn der Schmerz unvermeidlich ist, so ist das Leiden doch freiwillig.

Materielle Güter sind die Folgen des Lebens, aber unsere Eile hat sie zum Ziel des Lebens gemacht. So werden wir krank und leiden, indem wir den wahren Wert unserer Unsterblichkeit umdrehen.

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologe**