

Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Hoffnung: ein therapeutischer Prozess bei Depressionen und suizidalen Gedanken

Eine im kanadischen Toronto unter Beteiligung verschiedener Vertreter aus dem Gesundheitswesen - Ärzte, Krankenpfleger und Psychologen - durchgeführte Studie legte dar, dass 60 % der Menschen schon einmal über einen längeren Zeitraum

Jahren nach der stetigen Einnahme dieser Pharmazeutika suchen, ohne jedoch tatsächlich zu genesen. Dies führt dazu, dass sich die Ärzte häufig in der Kontingenz sehen, das Medikament durch ein anderes zu ersetzen oder die Dosis zu ändern. Daraus lässt sich schließen, dass

wir jetzt endlich entdeckt, dass die wahren Übeltäter der Geschichte die Hormone sind. Aber trotzdem scheint die Depression das gesamte wissenschaftliche Verständnis herauszufordern, denn den Kranken bleibt noch immer nur eine minimale Hoffnung.

Wenn man die Frage hingegen umfassender analysiert und sie aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, nämlich dem der *spirituellen Realität*, ergeben sich andere Argumentationen:

Im Evangelium im Lichte des Spiritismus, Kap. V, Ziff. 20 bekräftigen die Geistwesen, dass das Individuum stark und mutig „den Widrigkeiten des Lebens entgegentreten“ und den Widerständen, die unsere Willenskraft schwächen, energisch standhalten muss.

Die Depression ist eine Störung der Seele. Du bist Erbe deiner selbst und bringst diejenigen Persönlichkeitszüge mit dir, die dich den Krankheiten gegenüber anfällig machen. Der auslösende Faktor der Depression ist die „Präpotenz“, die sich durch die Schwierigkeit charakterisiert, mit Widrigkeiten umzugehen. Und das Leben befriedigt unsere Ansprüche nicht, nur weil wir uns als Opfer betrachten. Auf diese Weise führt diese Haltung zum Auftreten von Kummer und Empörung mit einem sehr starken Gefühl der Machtlosigkeit, bis sich die Depression einstellt - in einem Kreislauf der Abhängigkeit, der sich durch Krisen fortentwickelt.

Die fehlende Hoffnung und die Empörung blockieren jegliche wesentliche Veränderung und rufen Betrübnis hervor, welche ansteckend ist und den Schmerz sowie die Krankheit verbreiten. Werde gegenüber der Depression immun, indem du Freude, Glauben und Geduld kultivierst, wahre Gegenmittel gegen den Suizid und den Wahn.

Davidson Lemela
Neuropsychologe



charakteristische Symptome einer Depression aufgewiesen haben. Diese Individuen neigten dazu, ihre emotionalen Bindungen mit negativen Aspekten aus der Vergangenheit zu belasten. Zudem wiesen sie ein anspruchsvolles, introspektives und häufig perfektionistisches Verhalten auf, wobei sie große Schwierigkeiten beim Umgang mit Dingen oder Menschen hatten, die nicht mit ihnen im Einklang standen.

Durch unsere klinische Erfahrung haben wir festgestellt, dass die Symptome der Beklemmung, des niedrigen Selbstwertgefühls, der Viktimisierung und der Niedergeschlagenheit, verbunden mit Gefühlen des Kummers, der Auflehnung und Bitternis in der Regel eine Diagnose der Depression befördern. Diese führt die Betroffenen auf einen Kurs in Richtung Selbstsabotage, Gereiztheit bis hin zum Verlust des Interesses am Leben selbst.

Die akademische Analyse dieser Pathologie empfiehlt im Allgemeinen die Verordnung von Antidepressiva; jedoch verschaffen die Medikamente häufig lediglich eine Milderung der Symptome, denn die Prognose einer Besserung scheint weit entfernt. So kennen wir Individuen, die seit

die Ärzte, insbesondere die im Bereich der psychischen Gesundheit tätigen, in der Regel nicht wissen was sie tun sollen. Häufig beschränken sie sich darauf, die Patienten zu kategorisieren und Benzodiazepine zu verschreiben.

Ist die Depression also eine organische Krankheit?

In Bezug auf die Medikamente haben nach dem Zufallsprinzip durchgeführte klinische Tests in verschiedenen Forschungszentren weltweit die Wirksamkeit der Drogen bestätigt; doch aus welchem Grund heilen sie nicht die Depression? Und warum steigt die Suizidrate, insbesondere aufgrund von Depressionen? Was fehlt uns zum Verständnis?

Auf diese Weise gelangen wir in eine Sackgasse: entweder sind die Medikamente im Falle dieser Pathologie nicht wirksam oder die Depression ist - anders als die Mediziner annehmen - keine Krankheit. Hält der Leser es für klug, die Depression als geistige Störung zu betrachten?

Im 18. Jahrhundert war die Depression als Melancholie bekannt und die Symptome waren dieselben wie heute. Mit dem Fortschritt der Wissenschaften und der Kenntnis der zerebralen Geographie haben

Spiritueller Beistand

In unserer Gesellschaft wird der Mensch als die Wurzel allen Übels eingestuft, wobei man das Böse als die Konsequenz seiner Fehler deklariert und er als derjenige gilt, der sich zwangsweise wiederherstellen muss, um die Gesellschaft zu retten. Vielleicht müssten wir anders denken, vor allem, wenn das Bewusstsein

werden. Gleichzeitig soll der Wunsch, dem Mitmenschen Hilfe zu bieten, stets von dem Grundsatz getragen werden, dass seine Emanzipation gewahrt und jegliche Arten von Abhängigkeit und Stagnation seiner Weiterentwicklung aufgrund konstanter fürsorglicher Hilfsmaßnahmen vermieden werden.



unserer Unsterblichkeit in den Blickwinkel gerät. Sich selbst als den Ursprung des Bösen zu sehen, heißt fremde Hilfe für die Lösung der Lebenskonflikte herbeizurufen, ohne das persönliche Anstrengungspotenzial für ihre Bewältigung auszuschöpfen.

Auch wenn wir wissen, dass es Geistwesen gibt, seien sie inkarniert oder nicht, die stets bereit sind, anderen Hilfe zu bringen, sollten wir von der Gepflogenheit Abstand nehmen, sie ständig um ihren Beistand zu bitten. Jede Unterstützung bedeutet, dass man die Verantwortung für die Lösung eines Problems an Dritte überträgt und dadurch den Lernprozess des Geistes verzögert. Es ist klar, dass jede spirituelle Hilfestellung willkommen ist, vor allem schon im Hinblick darauf, dass sie die Bande der Solidarität verstärkt, doch sie darf den Bittenden nicht in einen Zustand der Abhängigkeit leiten.

Das Gebet, das Flehen oder das Anliegen, das wir an Gott herantragen, in der Absicht spirituellen Beistand zu erhalten, soll immer als eine Art von Unterstützung für den eigenen Aufwand, für die feste Entschlossenheit, die erforderlichen Fähigkeiten zur Bewältigung der Hindernisse zu erwerben, eingebracht

Eine der edelsten und großmütigsten Beschäftigungen der desinkarnierten Geistwesen ist die Hilfestellung für ihre Lieben auf Erden, sei es zugunsten ihrer geistigen Befreiung oder ihrer inneren Harmonie und Frieden. Deshalb ist jeder spirituelle Beistand willkommen und erscheint als eine liebevolle Betreuung für die Minderung der zwischenmenschlichen Spannungen und Spaltungen und den Triumph des Guten auf der Welt.

Auch wir haben die Aufgabe, den Menschen in Leiden und Not unsere bestmögliche Unterstützung zuteilwerden zu lassen, damit sie die persönlichen Bedingungen schaffen können, um zu ihrer Selbstbestimmung zu gelangen. Alles Gute, das wir für andere tun, ist ein Kredit für unser Leben. Es befähigt uns zu höheren Handlungen und vermittelt den Mitmenschen dieselben Möglichkeiten, die uns beschieden sind. Deshalb ist der Beistand an andere so wichtig, ebenso das Gute, das wir für den Mitmenschen tun, damit er seine Unabhängigkeit gewinnt und fähig wird, das Beste zu seinem eigenen Wohl und für die Gesellschaft zu leisten.

Adenauer Novaes

Klinischer Psychologe

Warum leiden wir?

Über eine lange Zeit hinweg war der Schmerz uns Menschen ein Rätsel. Die Philosophie versuchte Antworten zu finden, erschuf jedoch letztlich Mechanismen für ein angenehmes Leben (Stoizismus, Hedonismus) in dem Versuch, die Leiden fernzuhalten, die die Menschen in verschiedenen Momenten des Lebens heimsuchen. Unter dem Eindruck der Schmerzen, die seinem Meister Sokrates auferlegt wurden, urteilte Plato, dass das Glück sich in einer anderen Dimension des Lebens befände und das wirkliche Leben in der Welt der Ideen läge. Und er verglich uns mit den Bewohnern der hintersten Höhle, die sich weigern der Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Ebenso personifizierten die Religionen das Leiden und die Krankheiten in der Figur des Dämons, der in seiner Gottferne aus reinem Vergnügen alle unglücklich macht.

Seit dem Ende des 19. und im Laufe des 20. Jahrhunderts waren es die existenzialistischen philosophischen Schulen satt, die einfältigen Predigten der Priester und Pastoren zu hören. Sie wandten sich von der Analyse des Leids ab und versuchten das Leben in der Fülle der materiellen Genüsse zu leben. Damit kamen sie nicht weit. Die existenzielle Leere hielt an.

Die Spiritistische Philosophie ist einzigartig, denn sie handelt nicht lediglich vom Leben im Hier und Jetzt, sondern transzendiert dieses Leben, eröffnet Horizonte des Verständnisses, erklärt, dass die Sorgen temporärer Natur sind, dass alle eine Ursache haben können, je nach dem Grad ihrer Intensität, und dass diese Ursache im System unseres derzeitigen Lebens liegt oder aus vorherigen Leben rühren kann, in denen wir noch immer verankert sind.

Was auch immer der Grund, die Ursache sein mag - es ist notwendig zu verstehen, dass sich das menschliche Leben nicht nur auf die Materie beschränkt, sondern diese transzendiert, denn wir sind unsterbliche Geistwesen. Dann wird alles klarer und wir verlieren die Angst vor dem Leiden, denn, wie das Geistwesen Emmanuel sagt, dies sind Wege zu unsterblichen Freuden.

Sonia Theodoro da Silva

Philosophin

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

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

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

Der Wert des Lebens

Was ist der Sinn, die Bedeutung, was der Zweck des Lebens? Wenn wir seinen Zweck erkennen, bemerken wir, dass das Leben voller Bedeutung ist.

Wer sind wir? Was ist das Ziel unserer Existenz? Wir sind Geistwesen, unsterbliche Wesen, die an ihrem spirituellen Fortschritt unter der Orientierung des Schöpfers des Lebens, Gott, arbeiten.

Gott ist die Höchste Intelligenz; Gott ist Ordnung, Gleichgewicht und Liebe. Die Ursache der Unordnung und der fehlenden Liebe liegt, wie der englische Philosoph Thomas Hardy sagte, in Folgendem: „Der moderne Mensch hat die Adresse Gottes verloren.“ Der Mensch lebt, als hätte er die Kontrolle über alles. Trifft dies zu? Analysieren wir ein paar wahre Werte des Lebens.

Die spirituelle Liebe gibt lediglich, aber die physische Liebe gibt nur, wenn sie etwas bekommt; die spirituelle Liebe ist ein Geschenk, die physische Liebe ist ein Anspruch. Für viele besteht das Lernen darin, von der äußeren Welt etwas zu erhalten, während es das Ergebnis der inneren Entscheidungen des Wesens ist, dessen Ziel Gott ist.

Zu leben heißt, unsere Haltung gegenüber dem Leben bewusst zu ändern. Sich im Angesicht der Verleumdung würdevoll zu verhalten und korrekt zu handeln. Der Grobheit eines anderen mit Geduld, Freundlichkeit und Stille zu begegnen. Untreue, Feigheit und Fehler mit dem lindernden Verständnis zu beantworten und das Verzeihen zu üben, das beruhigt.

Damit das Leben einen Sinn hat, bedarf es eines Zwecks, und dieser Zweck muss sich in Gott reflektieren und hoch geschätzt werden. Das Leben ist die Fortsetzung der Unsterblichkeit.

Der Sinn des Lebens ist die Liebe; der Zweck des Lebens ist zu lieben.

Evanise M Zwirtes

Transpersonale Psychotherapeutin



Existenzielle Leere oder spirituelle Passivität?

Während die meisten Menschen der Eroberung ihres persönlichen Glücks den Vorrang geben, verkündet Carl Gustav Jung, dass das Ziel des Lebens die Suche nach seinem Sinn, nach seinem tiefen psychologischen Inhalt ist.

Was können wir heutzutage als Glück bezeichnen? Im ständigen Drang nach Eroberungen entfernen

Passivität eine freiwillige Wahl der existenziellen Leere. Schließlich ist uns schon bewusst, dass wir Geistwesen sind, dass das Erbe unserer Handlungen auf uns zurückfällt, dass wir uns selbst die Wege zu einem besseren Leben öffnen müssen und dass wir nicht weit zu gehen haben, um unser Leben besser in den Griff zu



wir uns immer mehr von der Tiefendimension der Existenz; wir haben keine Zeit für die Familie, die Freunde und noch weniger für die Stille, die es uns ermöglicht, Kontakt aufzunehmen mit dem Geist, der wir sind. Wie im antiken Griechenland der Philosoph Sokrates vorzutragen pflegte: „*Ein Leben ohne Selbsterforschung ist nicht lebenswert.*“ Nicht selten hinterfragen wir den Sinn von Leiden, Schmerz und allen Herausforderungen, die sich uns stellen, aber ohne die bewusste Selbsterforschung werden wir die Antworten darauf nicht finden. Sie sind in unserer selbstgeschriebenen Geschichte, im gegenwärtigen Leben und in den vergangenen Erfahrungen eingebettet, denn dort werden wir unsere Entscheidungen und Auswahlen, unsere Handlungen und Unterlassungen, unser Reden und Schweigen vorfinden, die sich im Speicher unseres Wesens angesammelt haben. Der fehlende Sinn des Lebens lässt viele Menschen eine existenzielle Leere verspüren.

An dem Standpunkt, an dem wir uns befinden, verkörpert die geistige

Wir bekommen. Aber wenn wir lediglich abwarten, dass das Leben uns eine Lösung für unsere Probleme bietet, wenn wir unsere negativen Erfahrungen als ungerecht empfinden und uns als Opfer ansehen, dann haben wir wohl immer noch eine Menge zu lernen. Wir können uns nicht mit Faulheit, mit Gleichgültigkeit, mit Ausflüchten rechtfertigen, denn wir wurden bereits mit der Befreiungslehre der Seelen bekannt gemacht und wissen, dass wir freie Wesen sind, denen die Fähigkeit übertragen wurde, selbst Entscheidungen zu treffen.

So werden wir verstehen, dass es nicht der Sinn des Lebens ist, am Endziel des Weges anzukommen, sondern vielmehr den Weg zu durchschreiten, unseren eigenen Weg voranzugehen, unser Kreuz bis ans Ende zu tragen, denn es ist für den Mann und für die Frau nicht möglich, ein sinnloses Leben zu führen, ein Leben ohne die Begegnung mit Gott.

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin



Das Urbild der Liebe

Tausende und Abertausende von Jahren musste das menschliche Wesen zurücklegen, um die Herrschaft über seine Instinkte zu erobern, um sein Bewusstsein aus dem Schlaf zu erheben und es steht ihm zweifellos noch ein weiter und beschwerlicher Weg bis zu der Erlangung des kosmischen Bewusstseins bevor. Anfänglich waren die physische Kraft und die Machtausübung die wichtigsten Elemente der menschlichen Natur, denn es ging ums Überleben in einem Umfeld, das sowohl dem Individuum als auch den Gruppen feindselig und bedrohlich gegenüberzustehen schien. In dieser Entwicklungsphase gewann das Patriarchat die Vorherrschaft, es bestimmte das Denken und Handeln des Individuums und der kollektiven Strukturen. Die weiblichen Aspekte, wie Sensibilität, Tiefe der Gefühle und Religiosität wurden in den Hintergrund geschoben (und leider verbleiben sie dort bis heute für viele), denn sie wurden mit Verletzlichkeit und Schwäche in Zusammenhang gebracht.

Mit der Entwicklung des Verstandes, aber noch ohne die Eroberung des Gefühls, verlief die Evolution mehr auf äußerlicher als auf innerlicher Ebene. Die Intelligenz entwickelte sich in einem relevanten Rahmen, um den „äußeren“ Eroberungen wie den Vorhaben und Zielsetzungen, der Produktivität und dem Konkurrenzkampf Impuls zu geben. „Die anderen übertreffen, immer der Erste sein, den Gegner übertrumpfen“, sind u. a. Parolen einer eigensüchtigen und streberhaften Einstellung auf dem Gebiet der Erziehung und des sozialen Umgangs des Menschen, der sich dank des technologischen

Fortschritts als zivilisiert und zukunftsorientiert einschätzt, ohne den Primitivismus zu erkennen, den er noch in sich trägt.

Das Urbild der Liebe ist weiterhin ein anzustrebendes Ideal verblieben, ohne dass es in die Herzen der Menschheit integriert werden konnte. Unter den herausragenden Frauen und Männern, die uns das Beispiel tief gelebter Liebe hinterlassen haben, heben wir vor allem Jesus hervor, der wie niemand anderes den Archetypus der Liebe in einem vollkommenen Gleichgewicht der männlichen (Animus) und der weiblichen (Anima) Kräfte der Psyche verkörperte. Er konnte beweisen, dass es keinen Widerspruch zwischen seinen energischen, manchmal strengen (doch nicht heftigen) Worten und seinen reinen, edlen und einladenden Gefühlen gab, die er hauptsächlich den Ausgeschlossenen aller Art widmete. Er gab uns zu bedenken, dass Kraft und Intelligenz wertlos sind, wenn wir die vorübergehenden Eroberungen unsere Seele in Vergessenheit geraten lassen.

Er rief uns das größte Gebot ins Gedächtnis: „Du sollst den Herrn, deinen Gott über alles lieben“ ... und gab uns ein weiteres Gebot, das ihm ähnlich ist: „Du sollst den Nächsten lieben wie dich selbst“. Die Liebe zu sich selbst ist weit von Egoismus entfernt, obwohl sie manche häufig damit in Verbindung bringen. Nicht im Ego, sondern im Self liegt das Zentrum der Aufmerksamkeit und es gilt, seine eigenen unzähligen Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen und aufzuwecken. Mithilfe des Gefühls der Eigenliebe wird das uns innewohnende Potenzial in das Verfahren der

Individuation und Vollendung investiert.

Er forderte uns auf, die Feinde zu lieben und für die Verfolger zu beten, was es ermöglicht, die Projizierung unserer eigenen Konflikte zu hemmen und diese an der Wurzel zu heilen, d. h. in unserer inneren Welt. Er lehrte, dass wir dem Gegner auch „die andere Wange“ hinhalten sollen, d.h. die leuchtende Seite der Liebe, wo immer die Schatten dominieren.

Die Zeit ist gekommen, in der das menschliche Wesen sich nicht mehr seinen Instinkten ausliefern kann, denn die instinktiv gesteuerte Lebensweise hat ihre Rolle mit dem Eintritt des Bewusstseins erfüllt. Die Zeit ist gekommen, in der die kalte Vernunft, ohne Rückgriff auf das Gefühl, eine große Gefahr für die Menschheit darstellt. Die Zeit ist gekommen, in der das Urbild der Liebe im Herzen eines jeden Menschen verankert werden muss, damit wir zu einer reicheren Kollektivität gelangen, die in der Lage ist, die Höhenflüge durchzuführen, zu denen wir bestimmt sind. Nur so können wir den Sprung zum kosmischen Bewusstsein unternehmen, das latent in uns ruht und darauf wartet, durch die mächtige Kraft der Liebe erweckt zu werden.

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut

