

Lao Tse

Ich möchte heute über Gefühle, über Emotionen sprechen. Nicht selten sind wir eine Geisel unserer eigenen Emotionen. Nicht selten leiten wir aus unseren Gefühlen aus einer scheinbar richtigen Schlussfolgerung Emotionen, um einige Zeit später feststellen zu müssen, dass beide überhaupt nicht zusammen passen.

Warum passen die Geschwister Gefühl und Emotion nicht immer zusammen? Weil sehr oft zwischen ihnen der Verstand geparkt ist. Damit will ich sagen, dass eine Emotion aus dem reinen Gefühl entspringen darf und nicht aus dem Verstand geboren werden soll. Emotionen die aus dem Verstand geboren werden, sind grundsätzlich irritierte Emotionen, meist künstliche Emotionen und nicht solche, die aus dem Herzen kommen, die aus dem Herzen sprechen, oberster Reinheit.

Ich will damit nicht sagen, dass es schlecht ist Emotionen aus dem Verstand entstehen zu lassen, natürlich keineswegs, es ist immer gut in einer Art der Selbstreflektion auch immer wieder Brüderchen Verstand mitsingen zu lassen. Aber wenn wir die Reinheit unserer selbst überprüfen möchten, dann finden wir diese indem wir die Geschwister Gefühl und Emotion Hand in Hand spazieren gehen und sie in ihrer Reinheit wirken lassen.

Ich möchte es noch näher erklären. Wenn du einen Moment erlebst in dem dein Herz dir ein wundervolles Gefühl schenkt und du dieses Gefühl unmittelbar der Emotion schenkst, dann wird diese das Herzensgefühl in seiner Reinheit ausleben, auskosten, vermitteln. Wenn dein Herz dir ein wundervolles Gefühl schenkt und du es in diesem Moment mit deinem Verstand

paarst, dann wird dieser daraus ein Produkt gestalten, wie es ihm für diesen Augenblick in den Sinn kommt. Er geht so weit, dass vielleicht das Endprodukt ein gänzlich anderes ist als es dir von deinem Herzen geschenkt wurde.

Ich denke meine Gedanken werden immer klarer und es ist dir ein leichtes zu folgen.

Es geht wie immer um eine grundsätzliche Achtsamkeit. Was geht in dir vor, was fühlst du, was gibst du davon weiter, was hältst du zurück und bearbeitest du mit deinem Verstand.

Natürlich gibt es täglich immer wieder Situationen in denen es ganz und gar nicht möglich ist ohne dem, ich passe mich eurer aktuellen Technik an, „Katalysator“ Verstand zu agieren. Es passt in eurer Zeit eben nicht immer die Geschwister Gefühl und Emotion ungebremst zur Schau zu stellen. Zu viele Menschen können damit nicht umgehen und würden es nicht verstehen. Für sie bedarf es eines Katalysators, eines Übersetzers. Gleichzeitig gibt es aber auch Situationen, Begegnungen, in denen dieser Katalysator nichts zu suchen hat. Wenn du mit deinem Partner sprichst, bedarf es keines Katalysators. Wenn du mit deinem besten Freund, mit deiner besten Freundin sprichst, bedarf es keines Katalysators. Hier haben alle Gefühle und Emotionen Platz.

Emotionen ungefiltert auszuleben heißt aber nicht, andere dabei zu verletzen. Du hast immer die Verpflichtung dir deiner Worte und Taten gewiss zu sein. Es ist die hohe Kunst der gefühlvollen Kommunikation ALLES zu sagen, ohne dein Gegenüber mit Messerstichen zu Boden zu strecken. Natürlich können manche Offenbarungen schmerzen, aber es wird einen großen Unterschied machen, wie sie passieren. Du stehst den Menschen die dich umgeben, deiner Umwelt gegenüber in einer gewissen Verantwortung. Betrachte alles dich umgebende mit der dir gebotenen Achtsamkeit und erlebe dabei wie du mit deinen Gefühlen, mit deinen Emotionen, mit deinem Verstand umgehst.