

Emotions-Suppenküche!
- bin ich der Koch?

oder

- koche ich in der Suppe - ?

Selma, du hast mich angeschubst, nachzudenken über Emotionen.
Gerade eben keimt in mir ein Kochrezept auf... Ich versuche mal die
Zutaten hier niederzuschreiben:

Wenn ich selbst mein innerstes Zentrum bin, in meiner Mitte, dann gehen
von diesem Knoten in alle Richtungen meine verschiedenen Potentiale,
mein Geist will denken, forschen, meine Gefühle wollen fühlen, genießen.
Meine Seele will empfangen, gefüllt werden... Meine körperliche Bedürfnisse
wollen gestillt sein. Meine soziale Umgebung will ihren Obulus.

Ich bin ein Ganzes, bestehend aus Teilen, so wie mein Körper ein Ganzes
ist, bestehend aus Teilen, doch gelenkt von ETWAS, das mehr ist, als
die Summe seiner Teile.

Und dieses MEHR als die Summe meiner Teile: - Ich einige mich mit mir
im Moment mal darauf, es BEWUSST SEIN zu nennen - , dessen Ursprung
aus dem GROSSEN GANZEN SEIN stammt, ist der MEISTER, der
Zentralknotenpunkt meiner verschiedenen Potentiale, ein Netz.

Wenn irgendeines dieser Potentiale, z.B. Emotionen, sich verselbständigt,
vom Teil zum Ganzen, wird, Machthaber über mein SEIN, dann richten
Emotionen ein Chaos der Zerstörung an, wie Krebszellen im Körper.
Emotionen müssen vom Bewusstsein gesteuert sein, dann sind sie wunderbar.
Doch sind sie TEIL meines Ganzen und nicht ALLES. Zu viele Emotionen
drängen meinen Verstand zur Seite, der jedoch genauso zu mir gehört.
Deshalb bin ich nach einem Gefühlsausbruch erstmal müde und aus meiner
Mitte, fühle mich geteilt. Also setze ich meinen Verstand ein, um wieder
KLAR zu WERDEN, um in meiner Mitte zu sein.

Soweit ich es heute für mich überschaue, kommt es darauf an, ein
Surfgenie zu werden, um auf Emotionswellen zu surfen, anstatt in ihnen
zu ertrinken. Gelingt mir das, bin ich Meister über meine Emotionen und
erst dann kann ich mich an ihnen ergötzen. Im Unbewussten herumschlingern
wie in einem tiefen dunklen Moor kann zum Ersticken der Gefühle führen.

Übung macht den Meisterkoch