# Unsere Emotionen zähmen

Stefan Carey and Andrew Rooke

Stelle dir vor, in einer psychologischen Savanne auf Safari zu gehen und das Treiben wild lebender Tiere des emotionalen niederen Selbst zu beobachten. Ein schwarzes Nashorn des Zorns greift plötzlich das Auto an, während ein Löwe der Faulheit im Schatten eines dornigen Baums schlummert. Eine Giraffe der Dankbarkeit schreitet vorbei. Hyänen der Hysterie brechen die Stille mit ihrem zusammenhanglosen Gegacker. Ein Adler der Hingabe gleitet hoch oben und schwebt auf der warmen freundlichen Brise. Wie die Tiere sind manche Emotionen harmlos, andere geben uns ein wirkliches Gefühl von der Unendlichkeit und unserem inneren Selbst. Ungestüme Emotionen müssen straff an der Leine gehalten oder sogar eingesperrt werden. Wenn wir irgendeiner von ihnen zu viel Freiraum schenken, werden wir ihre Gefangenen statt ihre Meister, und es ist äußerst wichtig, dass wir nicht gemeinsam mit unseren ungezähmten Emotionen in einem Käfig eingeschlossen werden.

Bei unserer spirituellen Suche werden wir oft dazu verleitet (und bekommen erzählt), Aufseher und Beherrscher unserer Emotionen sein zu müssen – eine überholte, engstirnige Sichtweise. Emotionen sind für unser Funktionieren als gesunde, lebhafte Menschen wesentlich – sogar die ungestümen, wie der Zorn. Das richtige Gleichgewicht in unserem emotionalen und spirituellen Leben ist essenziell, weil Emotionen unsere äußere und innere Konstitution direkt durchdringen und sowohl unsere mentale als auch unsere physische Gesundheit berühren. Wie können wir also ins Gleichgewicht kommen und uns kontrollieren, ohne unser Selbstvertrauen in den Ablauf und uns selbst mit unproduktiven Schuldgefühlen und allzu vereinfachten Regeln zu zerstören? Wie verwandeln wir rohe Energie in etwas Brauchbares? Während wir das Leben erfahren und unser besseres Selbst entfalten, müssen wir mit und durch Emotionen arbeiten – sie manchmal besiegen und transformieren, wenn wir dazu fähig sind. Nehmen wir eine andere Analogie: Wie gute Bauern müssen wir unsere feineren Emotionen sanft, aber beharrlich pflegen, indem wir eine gesunde Selbstkontrolle ausüben. Andernfalls füllen wir einen Schober mit

Bosheit und Selbstsucht, voller Widerwärtigkeit und Negativität, und verpassen die reiche Ernte, die wir gesät zu haben meinten, werden nicht zu dem Menschen, den wir im Spiegel zu sehen hofften.

Der Heilige Georg mit dem Schwert in der Hand, rittlings auf dem Drachen sitzend, bietet auch ein nützliches Bild dessen, was wir tun müssen. Der Heilige Georg (unser besseres Selbst) hat seine Schwertspitze über den verschreckten Augen des Drachens positioniert (unser niedrigeres, ungeduldiges und leicht erzürnendes Selbst) – und der Drache unter ihm ist unter seiner Kontrolle ein nützlicher Diener. Den Drachen zu töten würde bedeuten, einen verkleideten Verbündeten zu verlieren: einen Teil unseres Selbst. Die alten Ägypter drückten die gleiche Idee in einer stattlicheren Größenordnung in dem gemeißelten Körper der Sphinx aus, mit einem menschlichen Kopf und einem löwenartigen Körper. Hier ist der halbgöttliche Mensch in einem Körper mit seinem tierischen Selbst eingesperrt, idealerweise in einen Menschen, der die animalischen Aspekte seiner Natur vollständig unter Kontrolle hat. Beide Gestalten symbolisieren einen sehr alten Kampf, mit dem sich jeder Mensch auf diesem Planeten zu beschäftigen hat – und siegen muss oder dazu gezwungen ist, in weiteren Inkarnationen zurückzukehren, um den Kampf erneut aufzunehmen.

Wie schnell können wir einen Zustand des Gleichgewichts zwischen Emotion und Spiritualität erreichen? Wir können nicht erwarten, über Nacht zu evolvieren. Ein großer Baum braucht viele Jahre, um seine Wurzeln voll auszubreiten, damit sich seine Krone voll entfalten kann. Aber wir können zumindest hoch zielen: versuchen, mitleidsvoll, intelligent, positiv und freundlich zu handeln – innerlich und äußerlich unser besseres Selbst zu sein, der Mensch und Freund, der wir selbst gern sein möchten.

Über spirituelles Wachstum sprechend brachte der chinesische Philosoph Mencius zum Ausdruck, dass wir die Grashalme nicht aus dem Boden ziehen können, damit sie schneller wachsen. Wir müssen Geduld haben. Wir können unsere guten Emotionen nicht erzwingen oder zerstören oder unsere schädlichen Emotionen gänzlich unterdrücken, ohne einen hohen Preis dafür zu bezahlen. *Es braucht Zeit*. Wir müssen akzeptieren, wer wir sind – Menschen, nicht mehr, nicht weniger – und dort zu arbeiten beginnen. Diese ausgewogene Weise mit uns selbst umzugehen kann es leichter machen, dem Pfad zu unserer inneren Göttlichkeit zu folgen und die hohen Ideale zu erkennen, die wir in unserem höchsten Aspekt darstellen.

Aber enden unsere Emotionen bei uns? Sie sind keine einzelnen Ereignisse, die nur in unserem Bereich des Denkens und Fühlens geschehen. Nein, sie reisen, denn wie Grace F. Knoche schrieb:

> Gedanken und Gefühle jeder Art zirkulieren sehr schnell durch die innere Atmosphäre der Erde und kehren auf gleiche Weise zum einzelnen Menschen und zu den Völkern und Rassen zurück, die sie ausgesandt haben, wobei sie unzählige Menschen beeinflussen, ins Verderben stürzen oder aufrichten, die für die gleiche Wellenlänge empfänglich sind. – Sunrise, Heft 2, 1981, S. 75

So tragen wir anderen gegenüber eine Verantwortung für die Qualität unserer Emotionen. Wir können uns das Bild einer unsichtbaren Energie vorstellen, die sich durch die Zellen unseres Körpers bewegt, durch das Gedächtnis und die Emotionen und weiter nach außen zu Nachbarn, zu Familien und Nationen. Wenn wir diese Idee erweitern, dann wird die gesamte Natur von den Zirkulationen dieser vitalen Kräfte und Schwingungen durchdrungen und untereinander verbunden – einige davon sind emotionale Energien. Dieses miteinander Verbundensein bringt eine wirkliche Verantwortung in unser emotionales Leben. Wie Grace Knoche weiter erklärt:

> Durch unsere Gedanken und Gefühle sind wir entweder Schöpfer oder Zerstörer. Das ist unvermeidlich, weil die innere Gesundheit abhängig ist von dem exakten Gleichgewicht zwischen dem Impuls, das Überholte abzulegen, und dem Impuls, das, was für den Fortschritt wesentlich ist, zu regenerieren, zu erneuern – sowohl im persönlichen Charakter als auch in unseren Verbindungen mit anderen.
>
> … Wenn wir nicht vergeben können und Groll und Ressentiments Raum geben, dann sind wir mit Tödlichem verbunden und verlangsamen dadurch die Umwandlung der negativen Elemente in Energien, die Leben aufbauen. Umgekehrt, wenn wir uns vom Kleinlichen und Begrenzenden befreien können, sind wir Schöpfer, Lebensspender – für uns selbst und für unsere Mitmenschen, denn es gibt kein Leben, das auf sich allein beschränkt ist.
>
> – Ebenda, S. 74-5

Emotionen sind wichtig. Unterstützen wir die positiven Dinge in und außerhalb von uns, und setzen wir unsere emotionale Energie auf positive Weise ein. Lasst uns menschlich sein, der beste Mensch, von dem jeder von uns weiß, wie er sein sollte. Unsere Emotionen können uns vergiften oder uns helfen, diese Welt besser und freundlicher zu machen. Denn wir sind die Zoowärter, der Heilige Georg – und auch der Drache!