

## Die Entstehung negativer Haltungen

### Das Zusammenwirken von Nichtvergeben, Rebellion und Stolz

Wer kennt nicht die Geste, sich (zumindest innerlich) empört auf dem Absatz herumzudrehen? Eine Geste, die sagen will: »So nicht, nicht mit mir. Hier ist die Grenze dessen, was ich zu vergeben und wo ich mitzuspielen bereit bin.«

Auf kleinere oder größere, wirkliche oder vermeintliche Misslichkeiten in dieser Weise zu reagieren, ist ein Phänomen, dem man bei sich selbst oder bei anderen so oft begegnet, dass diese Reaktion fast normal erscheint. In Wirklichkeit ist diese Gebärde höllisch. Vor allem in den Konsequenzen, die sie auf die Dauer gesehen für unser Leben und Erleben hat.

Es handelt sich, wenn wir so reagieren, um trotzigte Festlegungen, die in der geistlichen Welt Gültigkeit haben und mit denen wir uns aus denjenigen Lebensbereichen ausgrenzen, um die es gerade geht. Unsere Absicht ist dabei, Grenzen zu unserem Schutz zu setzen. In Wirklichkeit aber, und da steckt der Pferdefuß, errichten wir Blockaden, die uns in zukünftigen, ähnlich gelagerten Situationen als Hindernisse im Weg sind, indem sie den wohlbekannten »inneren Widerstand« darstellen, der nun automatisch in uns anspringt.

Ja, die Grenzen der Vergebens- und Kooperationsbereitschaft, die wir setzen oder, wenn wir sie schon in der Kindheit gesetzt haben, neu bekräftigen, bilden nach und nach diejenigen wohlbekannten und gefürchteten inneren Mauern, die es an sich haben, mit der Zeit höher, dicker und enger zu werden. Sie sind die Ursache für Charakterentwicklungen, die durch fortschreitende innere Verarmung, Vereinsamung und Verfinsterung gekennzeichnet sind. Nichtvergeben, Rebellion und Stolz wirken in diesen Prozessen Hand in Hand.

### Die Handreichung des Bösen in der Not

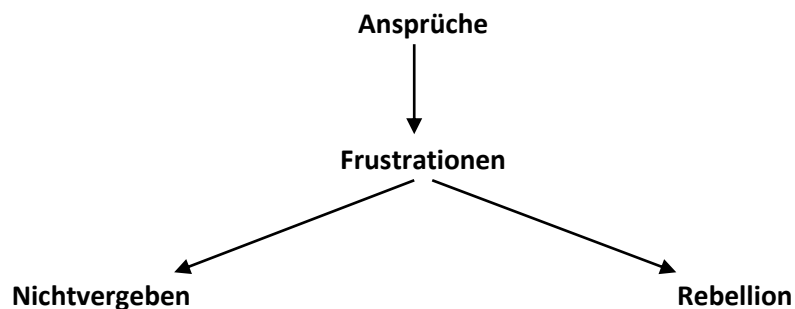
Stolz hat zu tun mit Ansprüchen. Ansprüche in dem hier gemeinten Sinne unterscheiden sich von Wünschen, Bitten und Erwartungen, auch von Hoffnungen und Glaubensgewissheiten gegenüber Gott, und zwar durch die unterschwellig angedrohte Verweigerung, falls sie sich nicht erfüllen.

Je höher jemand von sich denkt, um so höher sind seine Ansprüche an sich selbst, an andere und an die Umstände seines Lebens. Und um so schmerzhafter ist es, wenn sich diese Ansprüche nicht erfüllen.

Nichtvergeben und Rebellion bieten sich als scheinbare Hilfe oder Genugtuung an, wenn Ansprüche frustriert werden.

Zusammenfassend darf man sagen: Anmaßende Ansprüche sind ein Erscheinungsmerkmal des Stolzes. Kombinierte Reaktionen aus Nichtvergeben und Rebellion erwachsen aus der Frustration oder Desillusionierung dieser Ansprüche und gehen einher mit der inneren Grenzziehung: »So nicht, nicht mit mir. Hier ist die Grenze dessen, was ich zu vergeben oder mitzuspielen bereit bin.« Auch wenn das nicht ausdrücklich ausgesprochen, sondern nur tief verborgen gedacht wird, hat es zur Folge, dass sich in uns Mauern von innerem Widerstand bilden und festigen. Der innere Widerstand richtet sich mit vorwurfs-

vollem »Nein« gegen genau die Themen oder ihr assoziatives Umfeld, denen gegenüber wir unser »So nicht, nicht mit mir« festgelegt haben.



„So nicht, nicht mit mir! Hier ist die Grenze dessen, was ich zu vergeben bereit bin.“

„So nicht, nicht mit mir! Hier ist die Grenze dessen, was ich mitzuspielen bereit bin.“

### Destruktive Reflexe

Haben wir uns erst einmal angewöhnt, auf Enttäuschungen empört oder beleidigt im Sinne von »So nicht, nicht mit mir ... « zu reagieren, dann kommt es bald zu Automatismen dieser Art, das heißt zu Reaktionen, die kaum noch als freie Entscheidungen gewertet werden können, so schnell und reflexhaft rutschen sie heraus. Der Zugang, wenn man sie rückgängig machen will, erfolgt über das (meist nachträgliche) Aufspüren der Inhalte unserer Vorwürfe, also indem wir uns fragen: Was genau werfe ich dem anderen (oder mir selbst) eigentlich vor? Was genau halte ich für unverzeihlich?

In unzufriedenen Gefühlen oder gar chronischer Unzufriedenheit, in gereizten Reaktionen, ungerechten Unterstellungen, auch in dumpfen Depressionen steckt immer Vorwurf. Der genaue Inhalt dieses Vorwurfs kann herausgefunden werden. Sobald das geschehen ist, kann die - meist schon in der Kindheit aufgerichtete -Grenze wahrgenommen und eingerissen werden durch einen Akt des Vergebens und der Umkehr von Rebellion. Es kommt dabei darauf an, für die getroffene Verweigerungserklärung die entsprechende Einwilligungserklärung zu finden und vor Gott auszudrücken.

»Einwilligen« in dem Zusammenhang heißt, Gott zuzusagen, ihm auch unter diesen Umständen zu gehorchen, zu vertrauen und nach seinem Willen zu fragen.

Beispiele für rebellische Festlegungen: »Wenn meine Leistung nicht anerkannt wird, dann setze ich mich auch nicht mehr ein. So nicht ...« - »Wenn man mich doch nicht versteht, dann breche ich die Kommunikation ab ... « - »Wenn ich zu Unrecht kritisiert werde, dann sollen sie sehen, wie sie ohne mich zurechtkommen ...« - Die Formulierung für die sehr genau und ausdrücklich und immer wieder neu zu vollziehende Umkehr an diesen neuralgischen Punkten unseres Charakters lautet dann den Festlegungen entsprechend: »Auch wenn mich keiner lobt, setze ich mich doch weiterhin ein.« »Auch wenn ich mich nicht verstanden fühle, so breche ich die Kommunikation doch nicht ab.« »Auch dem gegenüber, der mich zu Unrecht kritisiert, bleibe ich zugetan, zumindest will ich das üben mit Gottes Hilfe.«

Nicht die Menschen oder die Umstände sind unsere Feinde, sondern die Mächte der Finsternis, die uns erst bis aufs Blut reizen und uns dann mit dem Angebot von Rebellion scheinbare Hilfe bringen. Wer das nicht durchschaut und an seinen rebellischen Festlegungen trotzig festhält, ist in einem Pakt mit dem Geist der Rebellion. Wie sich herausstellt, sind wir darin aber die Betrogenen, denn die Überlegenheit oder Genugtuung im Stolz, in deren Genuss uns die stolzen Reaktionen bringen, haben einen sehr hohen Preis.

Sich zu demütigen ist nur im ersten Moment beschämend. Je schneller wir uns Gott und seinen Geboten beugen, um so schneller finden wir durch das Nadelöhr hindurch, das uns jenseits von Stolz und Rebellion in die Freiheit des Reiches Gottes bringt, wo sich unsere Ansprüche - nun von Gott her - durchaus erfüllen können. Und nicht nur das: Gott will uns mit allem, was wir brauchen, über Bitten und Verstehen gerne segnen.

Aber die größte Überraschung steht noch aus. Sie besteht in der nun plötzlich zur Verfügung stehenden Fähigkeit, mit gutem Gewissen auch Nein sagen zu können, sich auf eine Weise abgrenzen zu können, die angemessen und nicht feindselig ist.

### Gebet

Herr, ich will dir bekennen, dass ich mit Übelnehmen reagiere, wenn ich verletzt werde. Ich bekenne dir das als Sünde, als Gewohnheit in mir. Ich bekenne dir, dass dies Nichtvergeben in meinem Herzen bereits automatisch anspringt, dass ich oft beleidigt oder empört bin und nicht vergeben möchte, dass ich Vorwurf in mir habe, ja, sogar Ablehnung, Hass, Wut und Verzweiflung. In solchen Situationen fällt es mir dann gar nicht ein, zu vergeben. Lieber will ich angreifen oder mich zurückziehen und die Schuld allein beim anderen sehen.

Bitte vergib mir, dass ich es so schwer ertrage, wenn sich meine Ansprüche, auch die an mich selber, nicht erfüllen. Ich will davon umkehren und alle wirklichen oder vermeintlichen Rechte und Ansprüche an dich, dem mein Leben doch gehört, loslassen und mich unter die Umstände meines Lebens, so wie du sie mir zu meinem Besten zumutest, demütigen. Ich möchte, dass sich dein Wesen der Demut und der Liebe in allen Schichten meines Charakters entfaltet und bitte dich um die Erfüllung mit dem Heiligen Geist in alle Winkel und Schichten hinein.

Ich vertrau dir, Herr, dass es mir gut gehen wird, wenn ich mich deinen Geboten entsprechend verhalte, ja, dass gerade dann deine Verheißungen für mein Leben freigesetzt werden.

Ich will auf Ungerechtigkeit nicht mehr mit Ungerechtigkeit reagieren, sondern auch wenn ich verletzt werde, zuerst danach trachten, dass dein Reich kommt, dein Reich, nicht mein Reich.

Herr, leite mich, wenn das ungewohnt ist und Angst macht. Unter deiner Führung will ich reifen und lernen, mich auf eine Weise zu behaupten, die du segnen kannst. Bitte vergib mir meine Schuld, wie ich vergebe: völlig. Danke, Vater. Amen.

Quelle: Hanne Baar. *Gott macht das Krumme gerade*. Hymnus-Verlag, Würzburg, 2012. S. 17-24