

Hypothesen zu Haltungssünden

1. Haltungssünden, Untugenden wie Neid, Eifersucht, Stolz, Geiz, Hass... repräsentieren in ihrer Gesamtheit das Wesen des Bösen (Satans) in der Welt, während die Tugenden das Wesen Gottes repräsentieren.
2. Im Kern jeder negativen Haltung steckt Nichtvergeben. Wenn z.B. jemand anders etwas hat, was ich gern hätte, dann wird daraus erst dann Neid, wenn ich das nicht vergebe (ihm, einem anderen Menschen, Gott, dem Schicksal). Andernfalls handelt es sich nicht um Neid, sondern um einen Wunsch, eine Sehnsucht.
3. Jedes aktuelle Nichtvergeben (Übelnehmen) führt uns hin zu ähnlichen, bereits „geschluckten“ Übeln, zu den noch nicht verarbeiteten, noch nicht verschmerzten Enttäuschungen.
4. Wer sich Zeit nimmt und den „Knoten“ auflöst, das heißt, dem Gefühl der Enttäuschung nachgeht und dranbleibt, bis es sich ihm erschließt, trifft im Kern eines solchen „Komplexes“ auf eine scheinbar unerträgliche Vorstellung, der gegenüber man mit einer „Alles-nur-das-nicht“-Reaktion eingestellt ist.
5. Diese Vorstellung zu ertappen und den Schmerz wenigstens kurz einmal zuzulassen, bricht den „Alles-nur-das-nicht“-Schwur.
6. Mit anderen Worten: Beim bewussten Wahrnehmen einer scheinbar unerträglichen Vorstellung vergeht man nicht wie befürchtet vor Angst, Schmerz oder Scham. Sondern Angst, Schmerz, Scham vergehen.
7. Vorstellungen, die, durch äußere Ereignisse angetippt, Überreaktionen auslösen, sind zunächst unbewusst. Das aber nicht deshalb, weil sie so tief sitzen, also zeitlich so weit zurück liegen, sondern weil sie so blitzschnell ablaufen. Ähnlich, wie wenn in einen normalen Film eine Werbung so eingeblendet wird, dass man sie bewusst gar nicht wahrnimmt, aber doch darauf reagiert.
8. Dennoch kann man lernen, eine scheinbar unerträgliche Vorstellung, die uns zu negativen Haltungen und Überreaktionen veranlasst, ihrem Inhalt nach in den Blick zu bekommen. Zuerst nachträglich, später beizeiten.
9. Wenn das gelungen ist, hat der Automatismus, der uns zu negativen Haltungen und Überreaktionen veranlasst, seine zwingende Macht verloren. Weiches, warmes, dem Anlass angemessenes Trauern wird möglich.
- [10. Frage: Hat uns dann ein Dämon verlassen, der im Innersten des Komplexes der Gedankenfestung wohnte?]

Leseprobe aus: Hanne Baar, „*So können wir doch leben*“. Hymnus Verlag, Würzburg, 2004.