

# **Bis zum Innersten der Person gelangen - die Rolle der Gefühle (II)**

Die freien Willensakte schaffen eine gefühlsmäßige Verwandtschaft mit dem Gut, zu dem der Wille sich hinbewegt. Grundlegend dafür ist, ein echtes Gut zu erstreben und mit der nötigen Zeit zu rechnen. Wer so lebt, dem eröffnen sich neue Perspektiven im inneren Leben.

30.12.2018

**Zieht den Herrn Jesus Christus an** (*Röm* 13, 14). Diese tiefe Sehnsucht des hl. Paulus zu verwirklichen bedeutet weit mehr, als sich ein Kleidungsstück überzustülpen. Sie meint eine Bekehrung des Herzens, eine Umwandlung der Person als Folge der Wirkung der Gnade. Sie setzt voraus, dass die Werke der Finsternis abgelegt und die Waffen des Lichtes angelegt werden (s. *Röm* 13, 12), meint also eine tiefe, ganzheitliche Bildung.

Im vorausgehenden Leitartikel haben wir darüber nachgedacht, dass, wenn man zum Innersten des Menschen vordringen will, seine Bildung nicht nur Verstand und Willen, sondern auch die Gefühle erreichen muss[i]. Wir betrachteten außerdem, dass die Bildung der

Gefühlswelt – nämlich zu lernen,  
Freude zu haben am Guten – der  
Hilfe des Willens bedarf – und daher  
des Verstandes, der dennoch nur  
einen indirekten –*politischen* –  
Einfluss auf die Gefühle hat. Diesen  
Einfluss übt er manchmal aus, indem  
er eine bestimmte Emotion  
hervorruft.

Es gibt aber noch eine andere,  
langfristigere Art von  
Einflussnahme, die sich einstellt,  
ohne dass man sie sich  
vorgenommen hätte. Diese ist noch  
wichtiger für unsere Überlegungen.  
Sie erfolgt, weil Willensakte nicht  
nur nach außen wirksam sind,  
sondern auch im Inneren etwas  
bewegen. Sie tragen dazu bei, eine  
gefühlsmäßige Verwandtschaft mit  
dem Gut, zu dem der Wille sich  
hinbewegt, zu schaffen. Erklären zu  
wollen, wie das möglich ist,  
übersteigt den Rahmen dieser  
Artikel, aber wenigstens zwei

Aspekte sollen hier aufgezeigt werden.

## **Das Gute wollen**

Der erste dieser Aspekte ist, dass das Gute, zu dem der Wille sich hinbewegt – und mit dem eine innere Verbundenheit entsteht – ganz anders sein kann, als es von außen wahrgenommen wird. Zwei Leute, die denselben Auftrag erfüllen, können ganz Unterschiedliches tun: Der eine kann nur bestrebt sein, keinen schlechten Eindruck auf den Auftraggeber zu machen, während der andere die Absicht hat zu dienen. Diese Person lebt eine Tugend, die andere nicht, denn das, was sie beabsichtigt, womit sie sich identifiziert, ist, keinen schlechten Eindruck auf ihre Vorgesetzten zu machen. Sicherlich kann ihre Handlung ein Schritt nach vorne sein im Vergleich zu ihrer früheren Einstellung (sich nicht einzusetzen).

Aber wenn sie keine weiteren Schritte tut, bildet sie keine Tugend aus, sooft sie auch dieselbe Handlung wiederholt. Deswegen ist es wichtig zu begradigen, die Absicht immer wieder zu läutern, um die Motivationslage zu erreichen, aus der heraus es sich wirklich lohnt, etwas zu tun, und sich gefühlsmäßig damit zu identifizieren.

Sich nur nach bestimmten Vorgaben zu richten kann schnell zu einer Belastung werden. Das wissen wir alle aus eigener Erfahrung oder der anderer. Das Beispiel des älteren Sohnes im Gleichnis warnt uns vor dieser Gefahr (s. *Lk 15, 29-30*). Wenn man hingegen ehrlich den Sinn sucht, der hinter den Vorgaben steckt, findet man Freude und fühlt sich frei. Schließlich kann man sagen, dass nicht das *Tun* entscheidend ist, sondern das *Wollen*. Nicht das bloße Handeln ist wichtig, sondern auch das, was ich

beabsichtige, indem ich handle[ii]. Die Freiheit ist also entscheidend. Es genügt nicht, etwas zu tun, man muss es auch wollen. Ich tue es, **weil ich es so will – das ist ein ganz und gar übernatürlicher Grund[iii]**; denn nur so bilden wir die Tugend in uns aus und lernen, uns am Guten zu erfreuen. Ein bloßes Erfüllen, was bedeutet: Ich *erfülle und lüge damit eigentlich*[iv] bringt weder Freiheit, noch Liebe , noch Freude hervor. Wenn ich dagegen verstehe, warum diese Handlung sehr gut ist und es der Mühe wert ist, sich von dieser Motivation leiten zu lassen, dann wachsen Freiheit, Liebe und Freude in mir.

## **Eine tiefgreifende Bildung**

Der zweite Aspekt, den wir bedenken wollen, ist, dass der Prozess der Einbeziehung der Affekte in das Wollen des Guten normalerweise langsam vor sich geht. Wenn die

Tugend nur in der Fähigkeit bestünde, den gefühlsmäßigen Widerstand gegen das Gute zu überwinden, könnten wir sie in viel kürzerer Zeit erlangen. Aber wir wissen, dass die Tugend nicht entsteht, wenn das Gute keinen positiven Widerhall in den Gefühlen findet[v]. Also ist Geduld nötig für den Kampf; denn für manche der Ziele, die lohnenswert sind, braucht man lange Zeit, vielleicht Jahre, um sie zu erreichen. Wir dürfen den Widerstand gegen das Tun des Guten, den wir während dieser Zeit empfinden, nicht als Niederlage werten oder als ein Zeichen dafür, dass unser Kampf nicht aufrichtig oder zu unentschieden wäre. Wir befinden auf einem langen Weg, auf dem jeder Schritt klein ist, und es ist nicht leicht, den Fortschritt festzustellen. Erst nach einer gewissen Zeit können wir im Nachhinein erkennen, dass wir ein

größeres Wegstück zurückgelegt haben, als wir dachten.

Wenn wir beispielsweise die Neigung zum Zorn haben und sie gerne besiegen wollen, dann beginnen wir am besten damit, ihre sichtbaren Äußerungen zurückzuhalten.

Anfangs können wir den Eindruck haben, nichts zu erreichen. Wenn wir aber konstant sind in unseren Bemühungen, werden die Siege, die zu Beginn selten waren, immer häufiger, und nach einer vielleicht längeren Zeit werden wir daran gewöhnt sein, uns zu überwinden. Das aber ist noch nicht alles; denn unser Ziel bestand nicht nur darin, die Äußerungen des Zorns zurückzudrängen, sondern unsere inneren Reaktionen zu verändern, sanfter und friedfertiger zu werden, sodass unsere Art zu sein gelassener wird. Der Kampf braucht also viel mehr Zeit, aber wer wollte leugnen, dass dieses Ziel schöner, befreiender



und begeisternder ist? Dieser Kampf zielt darauf ab, den inneren Frieden zu finden auf der Suche und der Verwirklichung des göttlichen Willens und nicht bloß die schwierige Unterwerfung der Gefühle zu meistern.

Bei seiner Erklärung des Prinzips *Die Zeit ist mehr wert als der Raum*<sup>[vi]</sup> sagt Papst Franziskus: „Der Zeit Vorrang zu geben, bedeutet, sich damit zu befassen, Prozesse in Gang zu setzen, *anstatt Räume zu besitzen*“<sup>[vii]</sup>. Im inneren Leben lohnt es sich, realistische und großzügige Prozesse in Gang zu setzen. Und man muss lernen, auf die Früchte zu warten. „Dieses Prinzip erlaubt uns, langfristig zu arbeiten, ohne davon besessen zu sein, sofort Ergebnisse zu erzielen. Es hilft uns, schwierige und widrige Situationen mit Geduld zu ertragen oder die Änderungen bei unseren Vorhaben hinzunehmen, die uns die

Dynamik der Wirklichkeit auferlegt. Es lädt uns ein, die Spannung zwischen Fülle und Beschränkung anzunehmen“[viii]. Natürlich wollen wir nicht, dass das Wissen um unsere Begrenztheit unser Streben nach der Fülle, die Gott uns schenken möchte, lähmt. Und ebenso wenig ist es unser Wunsch, dass unsere große Sehnsucht uns vergessen lässt, dass wir begrenzt sind.

Wir wollen uns hohe Ziele stecken, nicht bloß Gutes tun, sondern gut sein, ein gutes Herz haben. Das wird uns ermöglichen, die tugendhafte Handlung zu unterscheiden von einer, die der Tugend nur nicht widerspricht. Letztere wäre die Handlung, die der Tugend entspricht und hilft, ihr Schritt für Schritt näherzukommen, die sich aber, da sie noch nicht reifer Gewohnheit entspringt, häufig den Gefühlen widersetzen muss, die in die entgegengesetzte Richtung drängen.

Der echte Tugendakt hingegen lässt die Verwirklichung des Guten genießen, selbst wenn es mühsam ist. Das genau ist unser Ziel.

Ganzheitliche Bildung, die die Gefühle prägt, braucht ihre Zeit. Wer sich in diesem Sinne bilden möchte, ist nicht so naiv, die Gefühle dem eigenen Willen unterwerfen zu können, indem er solche unterdrückt, die er nicht haben möchte und andere hervorruft, die er sich wünscht. Er begreift, dass sein Kampf sich vielmehr auf die freien Entscheidungen konzentrieren sollte, mit denen er in seiner Absicht, dem Willen Gottes zu folgen, auf diese Gefühle antwortet. Diese Entscheidungen legen bestimmte Verhaltensweisen nahe und raten von anderen ab. Das sind die Entscheidungen, die - indirekt und auf lange Sicht – das Innere formen, aus dem die Gefühle hervorgehen.

## Die Welt in dir

In dem Maß, in dem die Tugend heranreift, verwirklichen sich die guten Haltungen nicht nur mit mehr Natürlichkeit und Freude, sondern man weiß auch mit größerer Leichtigkeit, welche Haltungen das sind. „Damit ihr prüfen und erkennen könnt, was der Wille Gottes ist: was ihm gefällt, was gut und vollkommen ist“ (Röm 12,2), ist zwar die Kenntnis des Gesetzes Gottes im allgemeinen notwendig, aber sie genügt nicht: eine Art von „Konnaturalität“ zwischen dem Menschen und dem wahrhaft Guten ist unabdingbar (s. hl. Thomas von Aquin, Summa Theologiae, II-II, q. 45, a. 2). Eine solche Konnaturalität schlägt Wurzeln und entfaltet sich in den tugendhaften Haltungen des Menschen selbst“[ix].

Dies kommt zum guten Teil daher, dass die Affektivität die erste Stimme

ist, die wir hören, wenn es darum geht, ein Verhalten richtig einzuschätzen. Noch ehe der Verstand prüft, ob wir etwas tun sollen, das uns gefällt, haben wir dessen Anziehungskraft bereits gespürt. Insofern die Tugend die Anziehungskraft des Guten liebenswert erscheinen lässt, zeigt sie schon, dass das Gefühl eine gewisse moralische Wertung der betreffenden Handlung in Hinblick auf das allgemeine Wohl der Person einschließt. Sie bewirkt zum Beispiel, dass die Lüge uns widerstrebt, obgleich die Möglichkeit, gut dazustehen, uns gefällt.

Wir finden dies implizit, aber deutlich in einem kurzen Punkt des Weges ausgedrückt: **Was musst du herumgucken, wenn du „deine Welt“ in dir trägst?**[x] Der hl. Josefmaria setzt den Blick nach außen in Beziehung zur inneren Welt. Diese Beziehung erlaubt es, den

Blick zu werten, der je nach der Beschaffenheit der inneren Welt passend oder unpassend ist. Ein unpassender Blick muss also nicht erst unterdrückt werden, das ist unnötig, da die innere Welt – meine Welt – ihn zurückweist. Der hl. Josefmaria sagt uns, dass man mit einem starken Innenleben das Schädliche nicht nur meidet, sondern dass es im Grunde keine Gefahr darstellt, weil es als abstoßend empfunden wird. Es wird nicht nur als schlecht wahrgenommen, sondern auch – vorher schon – als hässlich, unangenehm, unpassend und fehl am Platz... Sicherlich kann es auch in gewisser Weise anziehend sein, aber es ist einfach, diese Anziehungskraft aufzulösen, weil sie die Harmonie und Schönheit des inneren Klimas zerstört. Wenn du aber *deine Welt nicht in dir trägst*, wird es dich große Anstrengung kosten, diesen Blick zu vermeiden.

## Realismus

Diese Darlegungen zeigen, wie uns das Wachstum der Tugenden realistischer werden lässt. Manche Leute haben unbewusst die Idee, dass wer Tugenden lebt, ein Auge vor der Wirklichkeit verschließt – zwar aus einem edlen Motiv heraus und weil er für das Verhalten, sich teilweise dieser Welt zu entziehen, die Belohnung in der anderen Welt erhofft. Das Gegenteil ist der Fall: Wenn wir wie Christus leben, seine Tugenden nachahmen, öffnet uns das für die Wirklichkeit und lässt nicht zu, dass unsere Gefühle uns täuschen, wenn wir sie prüfen und entscheiden, wie wir mit ihnen umgehen sollen.

Armut zum Beispiel bedeutet nicht, darauf zu verzichten, den Wert der materiellen Güter in Hinblick auf das ewige Leben zu sehen. Vielmehr ist nur jemand, der losgelöst ist, in der

Lage, die materiellen Güter in ihrer wahren Bedeutung zu erfassen.

Weder hält er sie für schlecht, noch gibt er ihnen eine Bedeutung, die sie gar nicht haben. Wer sich aber nicht bemüht, so zu leben, wird ihnen einen höheren Wert beimessen, als ihnen zukommt. Dies wird seine Entscheidungen beeinflussen.

Anderen erscheint er als Mann von Welt vor, der sich in gewissen Kreisen zu bewegen weiß, aber im Grunde ist er unrealistisch. Ein nüchterner Mensch ist durchaus in der Lage, sich an einer guten Mahlzeit zu erfreuen. Wem diese Nüchternheit fehlt, der misst der Gaumenfreude eine zu große Bedeutung bei. Ähnliches lässt sich von jeder anderen Tugend sagen, entsprechend den Worten Jesu an Nikodemus: **Wer aber die Wahrheit tut, kommt zum Licht** (*Joh 3, 21*).

**Der Kreislauf des Guten**



Unsere Gefühlswelt ausbilden und Tugenden entwickeln heißt, unseren Blick zu klären. Es ist so etwas wie unsere innere Brille zu reinigen von den Flecken, die die Erbsünde und die persönlichen Sünden hinterlassen haben, die erschweren, die Welt zu sehen, wie sie wirklich ist. „Sagen wir es ruhig: Die Unerlöstheit der Welt besteht eben in der Unlesbarkeit der Schöpfung, in der Unerkennbarkeit der Wahrheit, die dann zur Herrschaft des Pragmatischen zwingt und so die Macht der Starken zum Gott dieser Welt werden lässt“[xi].

Eine geordnete Gefühlswelt hilft dem Verstand, *die Schöpfung zu lesen, die Wahrheit zu erkennen* und zu finden, was wirklich gut für uns ist. Das richtige Urteil der Vernunft erleichtert die Willensentscheidung. Die gute Handlung, die aus dieser Entscheidung folgt, hilft, sich in das Gute einzustimmen und die

Affektivität zu lenken. So entsteht ein Kreislauf des Guten, der dazu führt, uns immer freier zu fühlen und Herr unserer eigenen Handlungen zu sein. Schließlich werden wir fähig, uns wirklich dem Herrn hinzugeben; denn nur wer sich selbst besitzt, kann sich verschenken.

Bildung ist nur ganzheitlich, wenn sie alle Ebenen der Person einbezieht. Anders gesagt: Echte Bildung ist erreicht, wenn die verschiedenen Seelenvermögen, die beim menschlichen Handeln mitwirken – Verstand, Wille und Gefühle – eine Einheit bilden. Sie kämpfen nicht gegeneinander, sondern sie wirken zusammen. Wenn die Gefühlswelt nicht durchformt wird, das heißt, wenn die Tugenden nur etwas willentlich Aufgesetztes wären, führte uns das dazu, die Ebene der Gefühle zu ignorieren. Dann würden die sittlichen Normen und das Bemühen,

nach ihnen zu leben, hemmend wirken und wir würden keine Einheit in unserem Leben erreichen. Denn immer werden wir die Erfahrung machen, dass es in unserem Inneren Kräfte gibt, die mächtig in die entgegengesetzte Richtung ziehen und Instabilität hervorrufen. Wir kennen diese Instabilität gut, sie ist unser Ausgangspunkt, aber wir werden sie Schritt für Schritt überwinden, in dem Maße, in dem wir alle Kräfte miteinander harmonisieren. So wird eines Tages der Moment kommen, in dem *derübernatürlichste Grund ist: Weil ich es so will*, das heißt, weil es mir gefällt, weil es mich anzieht, weil es zu meinem Wesen passt und zu meiner inneren Welt. Letztlich, weil ich gelernt habe, mir die Gefühle Jesu Christi zu eigen zu machen.

So steuern wir auf das Ziel zu, das zugleich anspruchsvoll und attraktiv ist und das der hl. Paulus wie folgt

**zusammenfasst: Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht (Phil 2, 5).**

Wir spüren, dass wir so den Herrn Jesus Christus anziehen (s. Röm 13, 14). Das Leben Christi ist unser Leben (...). ***Der Christ muss daher leben gemäß dem Leben Christi, muss fühlen wie Christus; sodass er mit dem heiligen Paulus ausrufen kann: Non vivo ego, vivit vere in me Christus. Nicht mehr ich lebe, Christus lebt in mir***<sup>[xii]</sup>.

Da die Treue genau darin besteht, zu leben, zu lieben, zu fühlen wie Christus, nicht weil wir uns sozusagen *verkleiden* würden wie Christus, sondern weil dies unsere Art zu sein ist, sind wir zutiefst frei, wenn wir dem Willen Gottes folgen; denn wir tun dann das, wonach uns ist, was uns gefällt, *wozu wir Lust haben*. Zutiefst frei und zutiefst treu, zutiefst treu und zutiefst glücklich.

[i] Vom Vater, Pastoralbrief  
14.02.2017, Nr. 8.

[ii] In Wirklichkeit ist, moralisch  
gesehen, *was ich tue* genau das, *was  
ich damit beabsichtige*. Für unsere  
Zwecke ist es aber nicht nötig zu  
erläutern, warum dies so ist.

[iii] *Freunde Gottes*, Nr. 17.

[iv] s. Don Alvaro, *Brief 09. 1975*, in:  
*Cartas de familia I*, Nr. 8.

[v] Wahrscheinlich ist beim Lesen  
des vorigen Artikels deutlich  
geworden, dass dies nicht heißt, dass  
das Gute keine Mühe kostet oder –  
was das Gleiche meint – dass das  
Schlechte keine Anziehungskraft  
mehr ausüben würde.

[vi] s. Apostolisches Schreiben  
*Evangelii gaudium*, Nr. 222-225.

[vii] *ibidem*, Nr. 223. Im Original  
kursiv gedruckt.

[viii] *ibidem*.

[ix] Hl. Joh. Paul II, Enz. *Veritatis splendor*, 06.08.1993, Nr. 64.

[x] *Der Weg*, Nr. 184.

[xi] Josef Ratzinger – Benedikt XVI, *Jesus von Nazareth*, 1. A. 2011; 2. Bd., 7, 3, S. 217.

[xii] *Christus Begegnen*, Nr. 103.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von <https://opusdei.org/de-ch/article/zum-innersten-der-person-gelangen-gefuehle-1/> (10.02.2026)