Die Antwort des heiligen Thomas von Aquin auf die Herrschaft der Emotionen in der heutigen Kultur

Wir leben in einer Zeit, in der die Emotionen scheinbar zum höchsten Maßstab der Wahrheit erhoben worden sind. Die heutige Gesellschaft wiederholt ständig Botschaften wie: *„Folge deinem Herzen“*, *„Tu, was du fühlst“*, *„Wenn es dich glücklich macht, dann ist es richtig“* oder *„Unterdrücke nicht, wer du bist.“* In den sozialen Medien, im Kino, in der Werbung und sogar in manchen religiösen Kreisen wird Authentizität oft mit dem spontanen Ausdruck von Gefühlen gleichgesetzt.

Doch diese Sichtweise wirft eine entscheidende Frage auf:

Soll der Mensch von seinen Emotionen oder von der durch die Gnade erleuchteten Vernunft geleitet werden?

Die katholische Tradition antwortet mit bemerkenswerter Klarheit: **Emotionen sind gut, aber sie dürfen das menschliche Leben nicht beherrschen.**

Nur wenige haben diese Wirklichkeit so tiefgründig erklärt wie **der heilige Thomas von Aquin**, der **Engelhafte Lehrer (Doctor Angelicus)**, der einen bedeutenden Teil der *Summa Theologiae* dem Studium der Leidenschaften der Seele, der Tugend und der Selbstbeherrschung widmete.

Seine Lehre ist weit davon entfernt, ein veralteter philosophischer Traktat zu sein. Vielmehr stellt sie ein wahres geistliches Heilmittel für den modernen Menschen dar, der ständig von Impulsen, wechselnden Gefühlen und ungeordneten Emotionen mitgerissen wird.

Die große Täuschung unserer Zeit

Eine der größten kulturellen Verwirrungen besteht darin, **Fühlen** mit **Sein** gleichzusetzen.

Heute hört man Aussagen wie:

- „Ich fühle mich als Frau, also bin ich eine Frau.“
- „Ich empfinde keine Liebe mehr für meinen Ehepartner, also ist meine Ehe vorbei.“

- „Ich habe keine Lust, zur Messe zu gehen.“
- „Ich spüre Gott nicht.“
- „Ich empfinde etwas nicht als Sünde.“

Alles scheint von den Gefühlen abzuhängen.

Doch der katholische Glaube hat niemals gelehrt, dass die Wahrheit von den Emotionen abhängt.

Die Wahrheit bleibt bestehen, auch wenn sich unsere Gemütszustände verändern.

Jesus sagte nicht:

> *„Die Wahrheit wird das sein, was ihr fühlt.“*

Sondern:

> ***„Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben.“*** *(Johannes 14,6)*

Die Wahrheit entsteht nicht aus den Gefühlen; vielmehr müssen die Gefühle lernen, sich an der Wahrheit auszurichten.

Der Mensch nach dem heiligen Thomas

Um das Problem zu verstehen, müssen wir uns daran erinnern, wie der heilige Thomas die menschliche Natur versteht.

Der Mensch besitzt:

- Verstand
- Willen

- Sinnlichkeit

Zur Sinnlichkeit gehören gerade die Emotionen oder Leidenschaften.

Diese sind nicht böse.

Ganz im Gegenteil.

Sie wurden von Gott erschaffen.

Das Problem entsteht erst dann, wenn sie aufhören, der Vernunft zu gehorchen.

Der heilige Thomas lehrt, dass der tugendhafte Mensch die Leidenschaften nicht beseitigt; **er ordnet sie**.

Hier liegt einer der größten Unterschiede zwischen dem christlichen Denken und vielen antiken Philosophien.

Das Christentum will den Menschen nicht zu einer gefühllosen Maschine machen.

Es will ihn zu einem Heiligen machen.

Was sind die Leidenschaften?

In der *Summa Theologiae* (I-II, qq. 22–48) untersucht der heilige Thomas die Leidenschaften sorgfältig.

Er definiert sie als Bewegungen des sinnlichen Begehrungsvermögens, die durch ein wahrgenommenes Gut oder Übel hervorgerufen werden.

Mit anderen Worten: Sie sind natürliche Reaktionen unserer emotionalen Dimension.

Zu ihnen gehören:

- Liebe
- Hass
- Verlangen

- Abneigung
- Hoffnung
- Verzweiflung
- Furcht
- Kühnheit
- Zorn
- Freude
- Traurigkeit

Alle können entweder auf das Gute ausgerichtet oder zum Bösen fehlgeleitet werden.

Keine Leidenschaft ist an sich böse.

Böse ist vielmehr ihre Unordnung.

Der moderne Sentimentalismus

Die heutige Kultur hat den klassischen Begriff der Tugend durch den Begriff der emotionalen Authentizität ersetzt.

Heute gilt es als wichtiger, das auszudrücken, was man fühlt, als sich zu fragen, ob das Gefühlte wahr oder gut ist.

Daraus entstehen Aussagen wie:

- „Ich kann nichts dafür."
- „So bin ich eben."
- „Mein Herz sagt es mir."
- „Ich habe ein Recht darauf, glücklich zu sein."

Doch die Erfahrung zeigt, dass sich Emotionen ständig verändern.

Was uns heute begeistert, kann uns morgen gleichgültig lassen.

Wer sein Leben ausschließlich auf Gefühle gründet, führt letztlich ein zutiefst instabiles Leben.

Die Vernunft als Königin der Seele

Der heilige Thomas lehrt, dass Gott eine innere Ordnung geschaffen hat.

Der Verstand erkennt.

Der Wille entscheidet.

Die Leidenschaften helfen.

Sie dürfen niemals den Verstand ersetzen oder den Willen beherrschen.

Geschieht das Gegenteil, entsteht moralische Unordnung.

Genau das erfahren wir seit der Erbsünde.

Die Leidenschaften gehorchen der Vernunft nicht mehr spontan.

Deshalb besteht das christliche Leben auch in einer inneren Wiederherstellung.

Die Erbsünde und die innere Unordnung

Vor dem Sündenfall besaß Adam eine vollkommene Herrschaft über seine Neigungen.

Es gab keinen Konflikt zwischen Vernunft und Emotionen.

Nach dem Sündenfall trat die Begierlichkeit (Konkupiszenz) in die menschliche Natur ein.

Der heilige Paulus beschreibt diesen inneren Kampf meisterhaft:

> ***„Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will, das vollbringe ich.“*** *(Römer 7,19)*

Dieser innere Kampf gehört zur menschlichen Existenz.

Darum kann niemand mit Recht sagen:

„Weil ich es so empfinde, muss ich es auch tun.“

Gerade weil unsere Natur verwundet worden ist.

Die Tugend der Mäßigung

Die Antwort des heiligen Thomas besteht nicht darin, die Emotionen gewaltsam zu unterdrücken.

Seine Antwort ist die Tugend.

Vor allem die Tugend der **Mäßigung (Temperantia)**.

Die Mäßigung ordnet die Anziehungskraft sinnlicher Freuden, damit sie den Menschen nicht versklaven.

Sie zerstört das Verlangen nicht.

Sie läutert es.

Sie beseitigt die Freude nicht.

Sie veredelt sie.

Sie unterdrückt die Liebe nicht.

Sie ordnet sie.

Selbstbeherrschung ist keine Unterdrückung

Ein häufiger Vorwurf lautet, das Christentum unterdrücke die Gefühle.

Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.

Unterdrücken bedeutet verstecken.

Beherrschen bedeutet lenken.

Der Unterschied ist gewaltig.

Ein wildes Pferd kann über enorme Kraft verfügen.

Doch erst wenn es den Zügel annimmt, kann es dazu dienen, ein Ziel zu erreichen.

So verhält es sich auch mit den Leidenschaften.

Ihre Kraft ist ein Geschenk.

Ihre Ausrichtung hängt von der Tugend ab.

Christus: Das vollkommene Vorbild

Jesus erlebte wahrhaft menschliche Emotionen.

Er empfand:

- Traurigkeit
- Mitleid
- Freude
- gerechten Zorn
- Angst

Er weinte am Grab des Lazarus.

Er empfand tiefes Mitleid mit den Menschenmengen.

Er wurde zornig über die Händler im Tempel.

In Getsemani erlebte Er eine so tiefe Todesangst, dass Er Blut schwitzte.

Dennoch war Er niemals ein Sklave Seiner Emotionen.

Im entscheidenden Augenblick sprach Er:

> ***„Vater, nicht mein Wille, sondern der Deine geschehe.“***
> *(Lukas 22,42)*

Hier zeigt sich die vollkommene Herrschaft des Willens über die Sinnlichkeit.

Die Diktatur des „Ich habe Lust dazu“

Eines der größten Götzenbilder der heutigen Welt ist das unmittelbare Verlangen.

Wenn etwas schwierig ist…

wird es aufgegeben.

Wenn es Opfer verlangt…

wird es vermieden.

Wenn es Ausdauer erfordert…

wird es ersetzt.

Diese Denkweise beeinflusst sogar das geistliche Leben.

Viele geben das Gebet auf, weil sie „nichts mehr fühlen“.

Doch das Gebet hat niemals von Gefühlen abgehangen.

Die großen Heiligen durchlebten lange Nächte der geistlichen Trockenheit.

Treue ist mehr wert als Emotion.

Soziale Medien und emotionale Manipulation

Noch nie zuvor war die Menschheit einer so ununterbrochenen Flut emotionaler Reize ausgesetzt.

Jede Benachrichtigung.

Jedes Video.

Jede Schlagzeile.

Jeder Kommentar.

Ist darauf ausgelegt, eine sofortige Reaktion hervorzurufen.

Zorn verkauft.

Angst erzeugt Klicks.

Empörung schafft Interaktionen.

Das Ergebnis ist eine emotional erschöpfte Gesellschaft.

Der heilige Thomas würde uns daran erinnern, dass derjenige, der die Herrschaft über seine Leidenschaften verliert, leicht manipulierbar wird.

Die Keuschheit: Ein Beispiel innerer

Selbstbeherrschung

Nur wenige Tugenden veranschaulichen diese Lehre so gut wie die Keuschheit.

Die Welt sagt:

„Wenn du etwas sexuell begehrst, musst du es befriedigen.“

Die Kirche lehrt das Gegenteil.

Das Verlangen bestimmt nicht die Moral.

Die von Gott erleuchtete Vernunft erkennt den rechten Gebrauch der Sexualität.

Die Keuschheit zerstört die Liebe nicht.

Sie befreit sie vom Egoismus.

Ist Zorn immer schlecht?

Nein.

Der heilige Thomas erklärt, dass es einen gerechten Zorn geben kann.

Jesus vertrieb die Händler aus dem Tempel.

Die Frage ist nicht, ob man Zorn empfindet.

Die Frage lautet:

Warum?

Mit welcher Intensität?

Wie lange?

Zu welchem Zweck?

Geordneter Zorn verteidigt die Gerechtigkeit.

Ungeordneter Zorn zerstört die Liebe.

Die Traurigkeit

Wir leben in einer Kultur, die davon besessen ist, jedes Leiden zu vermeiden.

Doch Traurigkeit ist nicht immer etwas Negatives.

Sie kann zur Reue führen.

Sie kann uns Gott näherbringen.

Der heilige Paulus unterscheidet zwischen der Traurigkeit nach Gottes Willen und der Traurigkeit der Welt (vgl. 2 Korinther 7,10).

Die erste führt zur Umkehr.

Die zweite führt zur Verzweiflung.

Die christliche Freude

Wahre Freude hängt nicht von günstigen Umständen ab.

Sie hängt davon ab, in Freundschaft mit Gott zu leben.

Deshalb starben so viele Märtyrer singend.

Menschlich gesehen erschien dies absurd.

Theologisch gesehen war es der Ausdruck eines Willens, der vollkommen mit Gott vereint

war.

Der Heilige Geist und die Selbstbeherrschung

Die natürliche Tugend muss durch die Gnade erhoben werden.

Der Christ kämpft nicht allein.

Der Heilige Geist stärkt den Willen.

Der heilige Paulus zählt unter den Früchten des Geistes auf:

> ***„Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.“*** *(Galater 5,22–23)*

Selbstbeherrschung ist nicht nur das Ergebnis menschlicher Anstrengung.

Sie ist auch das Werk der Gnade in einer Seele, die sich Gott fügsam hingibt.

Pastorale Anwendungen für das tägliche Leben

Die Lehre des heiligen Thomas gehört nicht nur in Hörsäle oder theologische Fakultäten.

Sie hat ganz konkrete Folgen für das tägliche Leben.

In der Ehe

Die eheliche Liebe darf nicht auf ein vorübergehendes Gefühl reduziert werden. Es wird Tage voller Begeisterung und Tage der Müdigkeit geben, Augenblicke der Zärtlichkeit und Zeiten des Unverständnisses. Die christliche Ehe gründet sich auf eine Entscheidung des Willens, die durch die Gnade gestärkt wird, und nicht auf die wechselnde Intensität der Gefühle. Wer nur liebt, wenn er „Lust dazu hat“, wird in Prüfungen kaum standhaft bleiben.

In der Erziehung der Kinder

Erziehen bedeutet nicht, jeden Wunsch eines Kindes zu erfüllen, sondern ihm beizubringen, sich selbst zu beherrschen. Ein Kind, das lernt zu warten, zu gehorchen, um Vergebung zu bitten und auf eine Laune zu verzichten, entwickelt die Grundlagen der Selbstbeherrschung. Wahre Freiheit entsteht, wenn der Wille lernt, das Gute zu wählen, auch wenn es schwerfällt.

Im Berufsleben

Emotionen können das Arbeitsklima beeinflussen, dürfen aber nicht jede Entscheidung bestimmen. Klugheit, Gerechtigkeit und Tapferkeit helfen uns, in Konflikten, unter Druck oder im Erfolg ausgewogen zu handeln. Ein Mensch, der seine Impulse beherrscht, strahlt Vertrauen und Stabilität aus.

Im geistlichen Leben

Das Gebet wird nicht immer von spürbaren Tröstungen begleitet sein. Es wird Zeiten der Trockenheit, der Zerstreuung und Momente geben, in denen Gott zu schweigen scheint. Die Treue in solchen Zeiten besitzt einen unschätzbaren Wert, weil sie eine Liebe offenbart, die nicht von wechselnden Gefühlen abhängt, sondern von einem Willen, der mit dem Herrn vereint bleibt.

Im Umgang mit der Technik

Bevor wir auf eine Nachricht reagieren, einen Kommentar beantworten oder Inhalte teilen, sollten wir uns fragen: Handle ich aus Zorn, Angst oder Eitelkeit – oder aus Wahrheit und Liebe? Selbstbeherrschung wird auch vor einem Bildschirm eingeübt.

Geistliche Übungen zur Beherrschung der Leidenschaften

Die asketische Tradition der Kirche bietet konkrete Mittel an, um das Herz zu formen und zu erziehen:

- **Tägliche Gewissenserforschung:** Erkennen, welche Emotionen unser Handeln bestimmt haben, und sie dem Herrn in Demut darbringen.
- **Beharrliches Gebet:** Um die Gnade bitten, unsere Neigungen zu ordnen und in den Tugenden zu wachsen.
- **Häufiger Empfang der Sakramente:** Die Beichte stellt die Seele wieder her, und die Allerheiligste Eucharistie stärkt unsere Vereinigung mit Christus.
- **Kleine freiwillige Abtötungen:** Auf eine Annehmlichkeit verzichten, den Gebrauch des Mobiltelefons mäßigen oder eine alltägliche Unannehmlichkeit geduldig annehmen – all dies stärkt den Willen.
- **Geistliche Lesung:** Die Betrachtung der Heiligen Schrift und der Lehre der Heiligen formt den Verstand, damit er unsere Entscheidungen erleuchtet.
- **Geistliche Begleitung:** Wann immer es möglich ist, fördert die Führung durch einen klugen Priester die Unterscheidung der Geister und das Wachstum im inneren Leben.

Eine zutiefst hoffnungsvolle Sichtweise

Die Lehre des heiligen Thomas von Aquin über die Leidenschaften will den Reichtum der menschlichen Gefühlswelt keineswegs unterdrücken. Im Gegenteil: Sie offenbart, dass Gott keine kalten, gefühllosen oder liebesunfähigen Menschen möchte. Er möchte Männer und Frauen, deren Herz vollkommen auf das Gute ausgerichtet ist.

Das Evangelium schlägt kein Leben ohne Emotionen vor; vielmehr zeigt es einen Weg, auf dem die Emotionen, vom Licht der Wahrheit erhellt und von der Gnade getragen, ihren rechten Platz finden. Die Liebe hört auf, ein launenhafter Impuls zu sein, und wird zu einer beständigen Hingabe; die Freude hängt nicht mehr von den Umständen ab, sondern entspringt der Gemeinschaft mit Gott; die Traurigkeit kann sich in fruchtbare Reue verwandeln; der Zorn kann in den Dienst der Gerechtigkeit gestellt werden; die Furcht kann

die Seele für das kindliche Vertrauen auf Gott öffnen.

In einer Zivilisation, die von Unmittelbarkeit, der Verherrlichung der Gefühle und der ständigen Suche nach Befriedigung geprägt ist, erklingt die Botschaft des Engelhaften Lehrers mit erstaunlicher Aktualität. Seine Lehre erinnert uns daran, dass wahre Freiheit nicht darin besteht, alles zu tun, was man begehrt, sondern dahin zu gelangen, das zu begehren, was gut, wahr und heilig ist.

Der Christ ist nicht dazu berufen, ein Sklave seiner Leidenschaften zu sein, sondern ein Jünger Christi. Und je mehr er sich Ihm angleicht, desto mehr entdeckt er, dass wahre Selbstbeherrschung keine Last, sondern der Weg zum inneren Frieden ist. Wie die Überlieferung der Kirche lehrt, zerstört die Gnade die Natur nicht; sie heilt sie, erhebt sie und vollendet sie. In diesem Prozess hören die Leidenschaften auf, ein Schlachtfeld der Unordnung zu sein, und werden zu Verbündeten eines Lebens, das ganz auf Gott ausgerichtet ist.

Möge das Beispiel des heiligen Thomas von Aquin uns dazu ermutigen, jene innere Harmonie zu suchen, in der der Verstand die Wahrheit erkennt, der Wille das Gute ergreift und die Leidenschaften – durch die Tugend geläutert und durch die Gnade gestärkt – auf das einzige Ziel hin mitwirken, für das wir erschaffen wurden: Gott über alles zu lieben und zur Heiligkeit zu gelangen.