

Die Abtötung der Leidenschaften

Vom guten Gebrauch der Leidenschaften

Tanqueray

(Auszüge aus: *Grundriss der aszetischen und mystischen Theologie*)

Zunächst werden wir an die psychologischen Grundsätze erinnern. Sie können uns die Aufgabe erleichtern. Dann werden wir zeigen, **wie man** den **bösen Leidenschaften widersteht**, - wie man die Leidenschaften **auf das Gute richtet** und wie man **sie mäßigt**.

1. Nützliche, psychologische Grundsätze

Um die Leidenschaften zu beherrschen, bedarf man **vor allem** der **Gnade Gottes**, *folglich* des **Gebetes** und der **hl. Sakramente**. Man muss jedoch *auch* mit einer auf Psychologie begründeten **klugen Taktik** vorgehen.

a) Jeder Gedanke strebt nach Ausdruck in entsprechender Tat, besonders, wenn er von heftigen Gefühlen und starker Überzeugung getragen wird.

So ruft das Denken an die durch die Phantasie lebhaft vorgestellte sinnliche Lust die sinnliche Begierde und oft Tat hervor. Hingegen erregt das Denken an edle Handlungen, deren hervorgebrachte glückliche Wirkungen man sich vorstellt, das Verlangen, Ähnliches zu tun. Das gilt besonders von Gedanken, die nicht abstrakt, kalt, farblos, sondern von sinnfälligen Vorstellungen begleitet sind und konkret, lebendig und eben dadurch packend werden. In diesem Sinne kann man sagen, der Gedanke sei eine Kraft, ein Antrieb, ein Tatansatz.

Will man also die *schlechten* Leidenschaften beherrschen, so beseitige man sorgfältig jeden Gedanken, jede Phantasievorstellung, welche die böse Lust als begehrenswert erscheinen lässt.

Will man hingegen die *guten* Leidenschaften und Gefühle pflegen, so unterhalte man in sich Gedanken und Vorstellungen, die die schöne Seite der Pflicht oder der Tugend zeigen, und mache diese Betrachtungen so konkret und lebendig wie möglich.

b) **Die Einwirkung eines Gedankens dauert solange dieser nicht durch einen stärkeren Gedanken, der an seine Stelle tritt, verdrängt wird. So macht sich eine sinnliche Begierde solange fühlbar, bis sie von einem die Seele ergreifenden, edleren Gedanken verscheucht wird.** Will man sich also ihrer entledigen, so gebe man sich durch Lektüre oder interessantes Studium einer ganz anderen oder entgegen gesetzten Gedankenfolge hin. Hat man die Absicht, einen guten Wunsch lebhafter zu machen, so verweile man dabei durch Erwägung alles dessen, was ihn nährt.

e) Die Einwirkung eines Gedankens steigert sich, gesellt man ihm andere ihn bereichernde, **verwandte Gedanken** bei, wodurch man ihn erweitert. So werden Gedanke und Verlangen, seine Seele zu retten, stärker und wirksamer, so oft man damit den Gedanken verbindet, am Seelenheil des Nächsten zu arbeiten, wie es z.B. beim hl. Franz Xaver der Fall war.

d) **Der Gedanke erreicht schließlich den Höhepunkt seiner Macht, wird er zur Gewohnheit, nimmt er den ganzen Menschen in Besitz, entwickelt er sich zu einer Art Grundgedanken, der alle anderen Gedanken und alle Handlungen beeinflusst.** Auf natürlichem Gebiete ist das bei jenen Menschen zu bemerken, die nur einen Gedanken haben, z.B. diese oder jene Entdeckung zu machen. Auf übernatürlichem Gebiete bei jenen, die so von einem Grundsatz des Evangeliums durchdrungen sind, dass dieser die Richtschnur ihres Lebens wird, z.B. "Verkaufe alles, was du hast und gib es den Armen" oder "Was nützt es dem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen, wenn er an seiner Seele Schaden leidet?" oder auch "Christus ist mein Leben!" **Man muss also darauf hinzielen, seiner Seele einige packende, sie ganz in Anspruch nehmende Leitgedanken tief einzuprägen, sie dann in die Einheit eines Wahlspruches zusammenzufassen, eines Grundsatzes, der sich fasslich darstellt und stets dem Geiste vorschwebt,** z.B.:

Alles zur größeren Ehre Gottes! – Gott allein genügt! – Hat man Jesus, hat man alles! – Alles zum Heil der Seelen!

Mit einem solchen Wahlspruche wird man die bösen Leidenschaften leichter besiegen und die guten nutzbar machen.

2. Wie man die ungeordneten Leidenschaften bekämpfen soll

Sobald man sich bewusst wird, in der Seele mache sich eine ungeordnete Regung bemerkbar, muss man alle natürlichen und übernatürlichen Mittel anwenden, um ihr zu widerstehen und sie zu beherrschen.

a) Von Anfang an bediene man sich, mittels der Gnade, der **untersagenden Gewalt des Willens**, um die Regung **abzuschwächen**.

Man vermeide äußere Handlungen oder Bewegungen, welche die Leidenschaft anstacheln oder verstärken können. Fühlt man sich vom Zorn hingerissen, so vermeide man ungeordnete Bewegungen, laute Äußerungen, und man schweige, bis die Ruhe wiedergekehrt ist. Handelt es sich um eine zu lebhaft Zuneigung, so vermeide man es, der geliebten Person zu begegnen, mit ihr zu sprechen, besonders aber, sie diese Neigung erraten zu lassen. Auf diese Weise wird die Neigung nach und nach abgeschwächt.

b) Handelt es sich um eine **Leidenschaft des Genusses**, muss man sich *noch viel mehr Mühe* geben, den **Gegenstand** dieser Leidenschaft zu **vergessen**.

Damit es gelinge, wende man erstens Phantasie und Geist irgend einer ehrsam Beschäftigung zu, die von dem geliebten Gegenstande ablenken kann. Man suche sich ins Studium zu vertiefen, in die Lösung einer Aufgabe, ins Spiel, in einen Spaziergang mit andern, ins Gespräch usw. **Beginnt Ruhe einzutreten, so stelle man, zweitens, Erwägungen sittlicher Natur an, die den Willen gegen den Reiz der Lust wappnen können.** *Natürliche Erwägungen*, wie die Übelstände, die sich für Gegenwart und Zukunft aus einer gefährlichen Bekanntschaft, einer zu sinnlichen Freundschaft ergeben. Besonders *übernatürliche Erwägungen*, wie z. B. die Unmöglichkeit, in der Vollkommenheit Fortschritte zu machen, solange man diese Anhängsel unterhält, diese selbst geschmiedeten Fesseln trägt, die Unsicherheit des Seelenheils, das Ärgernis, das man gibt, usw.

Handelt es sich um Leidenschaften, die zum Kampfe reizen, wie Zorn oder Hass, so kann man oft nach **zeitweiliger Flucht**, die zur Schwächung der Leidenschaft dient, zum Angriff übergehen, **sich der Schwierigkeit entgegenstellen**, sich durch Vernunft und besonders durch den Glauben überzeugen, wie unwürdig des Menschen und des Christen es sei, sich dem Zorne oder dem Hasse hinzugeben. Wie viel edler, ehrenvoller und dem Evangelium entsprechender es sei, ruhig und voll Selbstbeherrschung zu bleiben.

c) Endlich versuche man, **der Leidenschaft entgegen gesetzte positive Akte** zu vollziehen. Fühlt man Abneigung gegen jemand, so handle man, als ob man seine Sympathie gewinnen wolle. Man bemühe sich, ihm Dienste zu leisten, liebenswürdig gegen ihn zu sein und besonders für ihn zu beten. **Nichts besänftigt ein Herz mehr, als aufrichtiges Gebet für einen Feind.** Fühlt man dagegen übermäßige Zuneigung zu einem Menschen, so meide man seine Gesellschaft, oder, ist das unmöglich, so beschränke man sich auf die allernotwendigste Höflichkeit, wie man sie allgemein im Verkehr zu gebrauchen pflegt. Diese der Leidenschaft entgegen gesetzten Akte schwächen schließlich jene und bewirken, dass sie aufhört, besonders, wenn man es versteht, die guten Leidenschaften zu pflegen.

3. Wie die Leidenschaften auf das Gute zu richten sind

Die Leidenschaften an sich seien nicht schlecht, sagten wir. Sie können mithin, und zwar ohne Ausnahme, auf das Gute gerichtet werden.

a) **Liebe** und **Freude** können auf die reinen, rechtmäßigen Neigungen innerhalb der Familie, auf gute, übernatürliche Freundschaften gerichtet werden. Besonders auf den Heiland, der der zärtlichste, freigebigste und aufopferndste aller Freunde ist. Nach dieser Richtung also muss das Herz sich wenden. Zu diesem Zwecke lese, betrachte man die zwei schönen Kapitel aus der Nachfolge Christi, die schon so viele Seelen entzückten: *Von der alles übersteigenden Liebe zu Jesus* (Buch 2, Kap. 7). *Pflege vertraute Freundschaft mit Jesus* (Buch 2, Kap. 8). Man bemühe sich, sie praktisch zu üben.

b) **Hass** und **Abneigung** mögen sich auf Sünde, Lasterhaftigkeit und alles dazu Führende richten, es zu verabscheuen und zu fliehen. "*Ich hasse die Lüge, sie ist mir ein Gräuel*" (Ps 119,163a).

c) **Verlangen** verwandele sich in rechtmäßigen Ehrgeiz, auf natürlichem Gebiete, seiner Familie und seinem Vaterlande Ehre zu machen. Auf übernatürlichem Gebiete, ein Heiliger, ein Apostel zu werden.

d) **Traurigkeit**, an statt in Melancholie auszuarten, werde bei Prüfungen sanfte Ergebung, die dem Christen Saat der Glorie werden. Oder inniges Mitleid mit dem leidenden oder beleidigten Heiland oder mit betrübten Seelen.

C) **Hoffnung** wird christliches Hoffen, unerschütterliches Vertrauen auf Gott. Es verzehnfacht unsere Kräfte für das Gute.

f) **Verzweiflung** verwandelt sich in berechtigtes Misstrauen gegen uns selbst. Es hat in unserer Ohnmacht und in unseren Sünden seinen Grund. Durch Gottvertrauen wird es gemäßigt.

g) **Furcht**, an statt ein die Seele schwächendes, niederdrückendes Gefühl zu sein, ist für den Christen eine Quelle der Kraft. Er fürchtet sich vor der Sünde und der Hölle, wappnet sich aber in dieser berechtigten Furcht mit Mut gegen das Böse. Vor allem fürchtet er Gott, scheut sich, ihn zu beleidigen und verschmäht jegliche Menschenfurcht.

h) **Zorn**, anstatt uns die Herrschaft über uns selbst zu rauben, ist nur gerechte und heilige Entrüstung, die uns gegen das Böse stärkt.

i) **Kühnheit** wird Unerschrockenheit angesichts der Schwierigkeiten und Gefahren. Je schwieriger eine Sache, desto mehr erscheint sie unserer Anstrengung würdig.

Um dieses glückliche Ergebnis zu verwirklichen, ist nichts so wertvoll wie die von frommen Regungen und großmütigen Vorsätzen begleitete Betrachtung. Durch sie schafft man sich ein Ideal und tiefinnerliche Überzeugungen, um sich demselben von Tag zu Tag zu nähern. Es handelt sich nämlich darum, in der Seele Gedanken und Gefühle zu wecken und zu unterhalten, die den zu übenden Tugenden entsprechen, dann aber auch Vorstellungen und Eindrücke zu entfernen, die jene Fehler mit sich bringen, welche man vermeiden will. Will man das erreichen, so gibt es kein besseres Mittel, als täglich in der von uns angegebenen Weise zu betrachten.

Bei dieser innigen Aussprache mit Gott allein, der unendlichen Wahrheit und Güte, erscheint die Tugend von Tag zu Tag liebenswürdiger, das Laster hassenswerter. Der durch diese Überzeugung gestärkte Wille reißt die Leidenschaften zum Guten hin, anstatt sich von ihnen zum Bösen überreden zu lassen.

4. Wie die Leidenschaften zu mäßigen sind

a) Sind auch die Leidenschaften auf das Gute gerichtet, so muss man sie doch zu **mäßigen** verstehen, d.h. sie **der Leitung von Vernunft und Willen unterstellen. Diese wiederum müssen vom Glauben und der Gnade geführt sein.** Andernfalls wären sie zuweilen *übertrieben*, denn ihrer Natur nach sind sie *ungestüm*.

So könnte z. B. der Wunsch, fleißig zu beten, Überanstrengung des Geistes werden, die Liebe zu Jesus sich in Leib und Seele angreifenden Gefühlsanstrengungen äußern. Unzeitiger Eifer wird Überarbeitung, Entrüstung artet in Zorn aus und Freude in Ausgelassenheit. Mehr als je sind wir, in einem Jahrhundert, in welchem die fieberhafte Tätigkeit unserer Zeitgenossen ansteckend wirkt, solchen Übertreibungen ausgesetzt. Aber diese heftigen Regungen, seien sie auch auf das Gute gerichtet, ermüden Geist und Körper und brauchen den Menschen auf. Sie können auch jedenfalls nicht lange dauern. **Was aber am meisten Gutes hervorbringt, ist die Beharrlichkeit bei der Anstrengung.**

b) Man muss also seine Tätigkeit von einem klugen Seelenführer begutachten lassen und dessen weisen Ratschlägen folgen.

Gewohnheitsgemäß muss man bei Wünschen und Leidenschaften eine gewisse Mäßigung, eine Art besänftigter Ruhe walten lassen und es vermeiden, stets in Spannung zu sein. Man muss das Reitpferd schonen, will man das Rennziel erreichen. Folglich ist die kraftaufreibende, übertriebene Hast zu vermeiden. Unsere armselige, menschliche Maschine kann nicht andauernd unter Hochdruck arbeiten, wenn wir nicht haben wollen, dass sie explodiere.

Vor einer besonders großen Anstrengung oder nach beträchtlichem Kräfteverbrauch verlangt die Klugheit, dass man den berechtigtesten Strebungen, dem glühendsten und reinsten Eifer eine gewisse Ruhe und Stille gebiete. Ein diesbezügliches Beispiel hinterließ uns auch der Heiland. Von Zeit zu Zeit lud er seine Jünger zur Ruhe ein. *"Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen."* (Mk 6,31).

Werden die Leidenschaften so geleitet und gemäßigt, sind sie nicht nur weit entfernt davon, ein Hindernis für die Vollkommenheit zu sein, sondern wirksame Hilfsmittel, uns ihr täglich zu nähern. Der über die Leidenschaften errungene Sieg wird zur besseren Regelung unserer höheren Fähigkeiten beitragen.