

# Wie kann man unterscheiden zwischen den Eingebungen des Heiligen Geistes und eigenen Affekten?

(2026)

Der Journalist und katholischer Schriftsteller Vittorio Messori (1941-2026) fragte sich 1994, ob es richtig ist, dass er den Papst Johannes Paul II. zu einem Fernsehinterview einlade. Würde er damit nicht, ungeachtet seiner edlen Absichten in den unerbittlichen Mechanismus des Medienrummels und damit in die Gefahr geraten, die Stimme des Papstes mit dem chaotischen Lärm des Weltlichen vermischen, der oft banalisiert und aus vielem ein Spektakel macht? Ist es denn wirklich angebracht, fragte er sich, einen römischen Papst an das „*Meiner-Meinung-Nach*“ anpassen? Dann wagte er

trotzdem eine Einladung mit Fragen an den Papst zu schicken.

Nach mehreren Monaten erhielt Messori eine Antwort von Papst selber: „Obwohl es nicht möglich war, Ihnen persönlich zu antworten, habe ich Ihre Fragen immer noch auf meinem Arbeitstisch liegen. Sie haben mich interessiert und ich meine, dass sie nicht unbeantwortet bleiben sollten (...) Sie haben mir Fragen gestellt, und in gewisser Weise haben Sie ein Recht darauf, eine Antwort zu erhalten...“

Wegen der vielen Fragen des Journalisten kam das Fernsehinterview doch nicht zustande. Kurzum: Das TV-Projekt „Fünfzehn Jahre Papsttum“ wurde nicht realisiert. Ende April 1994 bekam Messori Besuch aus dem Vatikan. Dr. Navarro-Valls, Direktor des Pressesaales im Heiligen Stuhl, zog aus seiner Aktentasche einen großen weißen Umschlag. Darin befand sich der angekündigte Text vom Papst, aus dem ein Buch wurde.

Messori, der Herausgeber, schreibt zu diesem Buch (1994): Johannes Paul II. ist nicht nur von der Existenz, dem Leben und Wirken des menschengewordenen Gottes Jesu Christi überzeugt, sondern dieser Gott ist vor allem Liebe, der alle Menschen erreichen will. So ruft der Papst leidenschaftlich, der sich als „Diener der Diener Gottes“ nennt, aus: „Wer du auch bist, geh davon aus, dass du geliebt wirst! **Erinnere dich, dass das Evangelium zur Freude einlädt!** Vergiss nicht, dass du einen Vater hast und dass jedes, auch das unbedeutendste Leben in seinen Augen ewigen und unendlichen Wert hat!“ (Quelle: Vittorio Messori. Johannes Paul II., 1994, S. 48)

Johannes Paul II. schrieb diese Worte aus eigener Erfahrung, weil er trotz schwerer Trauerfälle in seiner Kindheit und Jugend seinen Glauben nicht verloren hat. Hören wir, was er in einem Gespräch mit André Frossard (1982) berichtet: (Auszug)

„Mit 20 Jahren habe ich schon all meine Lieben verloren, auch diejenigen, die ich hätte

lieben können, wie zum Beispiel meine große Schwester, von der man mir sagte, dass sie sechs Jahre vor meiner Geburt gestorben sei. Ich verlor meine Mutter noch vor meiner ersten Kommunion (...) Mein Bruder Edmund starb während einer Scharlachepidemie in dem gleichen Krankenhaus, in dem er als Assistenzarzt arbeitete. Heute hätte man ihn mit Antibiotika retten können. Ich war damals 12 Jahre alt (...) Ich bewunderte meinen Vater\*, fast alle meine Kindheits- und Jugenderinnerungen beziehen sich auf ihn. Durch die schweren Schicksalsschläge waren unermessliche Tiefen in ihm aufgebrochen. **Sein Leid wandelte sich in Gebet.** Die einfache Tatsache, ihn niederknien zu sehen, war von entscheidenden Einfluss in meinen jungen Jahren. Er stellte hohe Ansprüche an sich selbst, dass er keinerlei Ansprüche an seinen Sohn zu stellen brauchte (...) Während des Krieges in der Besatzungszeit der Nazis ist er ziemlich unvorhergesehen gestorben. Ich war noch keine 21 Jahre alt (...) Nach dem Tod meines Vaters im Februar 1941 habe ich nach und nach meinen eigentliche Weg

erkannt (...) Ich wollte Priester werden.“ (S. 12-14 / \*Der Vater war Arzt)

## **Im Gebet Zuversicht finden**

Hier stellt sich für mich die Frage: Wie erlangt man ein solches tiefes Liebesverhältnis zu Gott, welches, wie bei diesem Papst, das gesamte Leben durchdringt? Der Papst antwortet: Ohne Gebet geht es nicht. Wir erlangen die Fülle des Gebets nicht, wenn wir uns auf bestmöglicherweise formulieren, sondern erst, wenn wir es zulassen, dass Gott selbst in unserem Gebet gegenwärtig wird. Das geschieht, so der Papst, wenn wir dem Heiligen Geist gestatten, dass er sich „unserer Schwachheit annimmt“.

Johannes Paul II. sieht in der Botschaft des Evangeliums eine Einladung zur Freude. Darum: Für den, sagt er, der das Evangelium annimmt, „muss klar sein, dass es besser ist, zu sein als nicht zu sein.“

Und daher lässt das Evangelium keinen Raum für ein Nirwana, Apathie oder Resignation (...) Doch die Freude des Siegs über das Böse trübt nicht das realistische Wissen um die Existenz des Bösen in der Welt und in jedem Menschen. **Sie verschärft es vielmehr.**“ Aus diesem Bewusstsein der Gefahren entsteht auch das Bedürfnis zu beten, sagt er. (Vgl. Vittorio Messori, 1994, S. 47-51)

Nun wie das realistische Wissen um das Böse unsere Erkenntnisse noch verschärft -, zum gleichen Ergebnis kommen auch die Forscher auf dem Gebiet der Psychologie und Sozialwissenschaften.

Ingo Zettler (45), Professor für Psychologie an der Universität Kopenhagen und Direktor des „Center for Social Data Science“ an der Fakultät der Sozialwissenschaften, sagt: Das Böse ist eine Veranlagung, ein allgemeines Persönlichkeitsmerkmal. Es umfasst weit mehr als Mord, Totschlag oder Vergewaltigung und geht auch sonst viel weiter als das, was laut Strafgesetzbuch als kriminelle Tat gilt. Zum

Bösen gehören auch beinahe alltägliche Verfehlungen wie Lügen, Fremdgehen oder Schummeln bei Spesenabrechnung. Das sind keine Kavaliersdelikten, wie manche es meinen. Uns in der Forschung war wichtig zu verdeutlichen, dass wir jenes Verhalten erforschen, das anderen Menschen schadet. Kavaliersdelikte gehören klar dazu. Das ist nicht sofort einzusehen, weil sie im Gegenteil manchmal als besonders clever gelten, etwa wenn man jemanden austrickst. Aber wir Forscher bezeichnen **das** als rücksichtsloses Verhalten.

Kurz: Böses Verhalten ist dadurch gekennzeichnet, dass es anderen Menschen **gegen ihren Willen schadet**. Es gibt in der Psychologie die „dark traits“ (D-Faktor) die dunklen Persönlichkeitseigenschaften. Dazu zählen unter anderem Gier, Narzissmus, Sadismus, Gehässigkeit und Hinterhältigkeit. „D“ steht für „dark“, **dunkel**. Zettler sagt: „Der D-Faktor befördert ein Weltbild, das es Menschen schwer macht, glücklich zu sein.“  
(Quelle: DER SPIEGEL, 9 | 2026 / Sektor Wissen)

## Eine religionspsychologische Frage

Wie wir aus dem alttestamentarischen Buch „Weisheit“ wissen, die Weisheit Gottes ist das Atem seiner Kraft; „vernunftvoll, heilig, zart, beweglich, alles vermögend, klar, unverletzlich, das Gute liebend und erneuert alles.“ (Vgl. Weisheit, 7,22-28)

Aber wieso haben dann gewisse gläubige Menschen, die zwar oft um die Gaben des Heiligen Geistes bitten, dennoch Mühe die Früchte dieses Geistes, wie Milde, Geduld, Güte, Liebe, Freude und Frieden umzusetzen? Etwa bei der eigenen Familie? Zwar erleben sie beim Beten Ruhe, Trost, auch gute Gedanken (Eingebungen), aber im Umgang mit anderen verlieren sie den Kontakt zum Geist Gottes und werden durch ihre „dark“ (dunklen) Affekte abgelenkt.

Sowas kommt zum Beispiel vor, wenn wir ungeduldig, verärgert, herabsetzend und rechthaberisch kommunizieren, oder wenn wir uns über moralische „Unwissenheit“ oder „Unbelehrbarkeit“ des anderen empören. („Das hättest du ja wissen können!... Ich habe es dir oft gesagt.“) Das Problem ist nicht, dass wir uns für das Gute einsetzen, sondern **wie** wir das überbringen. Manchmal nämlich so, dass wir den anderen, den wir eigentlich helfen wollten, eher mit unserem unkontrollierten „dunklen Wortschatz“ verletzen oder verwirren.

**Worte haben Bedeutung.** In dem Augenblick, wenn der andere einen Angriff auf seine Persönlichkeit erfährt, prägen sich die verletzenden Worte in seine Seele ein, womit sein Glaube an das Gute geschwächt wird.

Wie soll man da vorgehen?

Oder: wie kann man lernen die Inspirationen des Heiligen Geistes von eigenen Gefühlsregungen, also Affekten, zu unterscheiden? Auch hier gibt Johannes Paul II. eine Antwort. In allen seinen Texten spürt man die Einwirkungen des Heiligen Geistes auf seinen Geist, der sich in Worten, wie: „Auf dich, Herr, habe ich gehofft. Ich werde nicht verwirrt sein in Ewigkeit...“ niederschlägt. (*In te, Domine, speravi, non confudar in aeternum...*)

Ein langjähriger Mitarbeiter von Johannes Paul II, Pfarrer Pawel Plasznik (geboren 1963), hat selbst oft bei seinen persönlichen Anliegen den Papst um Rat gefragt. Er sagt: Für Johannes Paul II. war das aufmerksame Hinhören auf das Wort im Evangelium ein Zwiegespräch mit Gott, ein Orientierungspunkt bei seinen Entscheidungen und Antwort auf die wichtigsten Fragen des Lebens. Ihm (Pawel Ptasznik), pflegte der Papst zu sagen: „Was sagt uns das Evangelium dazu?“ Oder:

„Was würde Jesus an meiner Stelle tun?“

(Quelle: kath.net 28. Mai 2026)

Gilt das nicht auch für uns?

---

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky