

Die Tugend der Besonnenheit

Tugenden Teil 5

*Da es kein adäquates deutsches Wort für den griechischen Begriff **sophrosyne** gibt, wird diese Tugend unterschiedlich wiedergegeben: Besonnenheit, Maß, Mäßigung, Zucht usw. Je nach Übersetzungsvariante erscheint diese Tugend entweder als sehr altmodisch oder als sehr zeitgemäß: „Keuschheit“ klingt recht altbacken, aber „Selbstbeherrschung“ ist hochaktuell und wichtig für das Überleben und die Karriere. Wir wählen hier das Wort „Besonnenheit“ und meinen damit die vernunftgemäße Mäßigung der Begierden, Leidenschaften.*

Ein fataler Irrtum

Zunächst ist ein Irrtum aufzuklären. Keuschheit und Enthaltbarkeit, die eigentlich nur eine mögliche Ausprägung der Tugend der Besonnenheit sind, wurden lange Zeit fast synonym für diese Tugend benutzt. Die tragische Konsequenz: Man sah von dem ganzen Reichtum der Tugend nur noch die Keuschheit und sexuelle Enthaltbarkeit. Dies hing auch mit dem Frauenbild früherer Generationen zusammen: Von den vier Kardinaltugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Mut und Besonnenheit sah man die ersten drei Tugenden eigentlich nur beim Mann: Der Frau traute man weder Klugheit noch Mut zu, und da sie keine öffentlichen Ämter wahrnahm, spielte Gerechtigkeit für sie keine Rolle. So blieb für sie nur noch die Tugend der Mäßigung, die man in erster Linie in der Keuschheit verwirklicht sah. Mit anderen Worten: Im allgemeinen Sprachgebrauch verstand man unter einer tugendhaften Frau vor allem eine

keusche Frau, was sich in Wendungen wie „sie bewahrte ihre Tugend“ widerspiegelte. Der katholische Philosoph Josef Pieper wies schon 1936 auf dieses fatale Missverständnis hin: „Die Tugend der Mäßigung, in ihren typischen Formen der Keuschheit und der Enthaltbarkeit, wurde für das christliche Gemeinbewusstsein der hervorstechende und alles andere beherrschende Zug des christlichen Menschenbildes.“⁽¹⁾ So setzte sich in vielen Köpfen folgende Gleichungskette fest:

**christlich = tugendhaft = keusch
= langweilig**

In dieser Kette sind alle Gleichheitszeichen falsch! Aber diese falsche Gleichsetzung führte dazu, dass Abhandlungen über Mäßigung oft muffig daherkommen ohne „erfrischende Atemluft.“⁽²⁾

Was diese Tugend wirklich meint

Mäßigung, so würde Aristoteles sagen, ist die gelungene Gratwanderung zwischen Unmäßigkeit und Sprödigkeit⁽³⁾ bei den leiblichen Gelüsten, und das hieß für ihn „beim Essen, beim Trinken und dem nach der Aphrodite genannten Genuss“⁽⁴⁾. Diese drei Tätigkeiten entsprechen der Urform des Genießens. Und das ist gut so! Denn durch Essen und Trinken erhält der einzelne Mensch sich, und durch den Geschlechtsverkehr wird die Menschheit an sich erhalten. Von daher ist es für den Bestand der Menschheit hilfreich, dass diese drei Tätigkeiten mit Genuss verbunden sind. „Der natur-



hafte Drang zum sinnlichen Genuss, in der Lust an Speise und Trank und in der Geschlechtslust, ist das Echo und der Spiegel der stärksten naturhaften Bewahrungskräfte des Menschen.“⁽⁵⁾ Es ist also gut, dass es einen zu diesen Tätigkeiten hindrängt. Aber da dieser Drang so stark ist, muss man ihn auch besonders gut zügeln. Wer gar nichts isst, stirbt bald; wer maßlos isst, stirbt früher als nötig. Ein Volk ohne Geschlechtsverkehr stirbt aus; ein Volk mit ungezügelter Promiskuität geht ebenfalls zugrunde.

Der Ausdruck *sophrosyne* wurde aber im klassischen Griechisch nicht nur im Hinblick auf die drei Ur-Begierden verwendet. Es ging grundsätzlich um eine angemessene Mäßigung aller Leidenschaften, wie zum Beispiel Zorn und Erregung (siehe z.B. Markus 5,15, Lukas 8,35).

Bei Besonnenheit/Mäßigung geht es um maßvollen Genuss, der weder einem selbst noch einem anderen schadet. Der bekannte französische Philosoph Comte-Sponville schrieb 1995: „Es geht nicht darum, nicht zu genießen oder möglichst wenig zu genießen. Das wäre nicht Tugend, sondern Tristesse, nicht Mäßigung, sondern Kasteiung, nicht Maßhalten, sondern Verklemmtheit.“⁽⁶⁾ Es geht darum, dass wir Herr unserer Genüsse sind anstatt zu ihren Sklaven zu werden.

Was die Bibel dazu sagt

Die griechischen Substantive *sophrosyne* bzw. *sophronismos* für Besonnenheit finden sich viermal im Neuen Testament: 1. Timotheus 2 weist die Frauen an, „*sich mit Schamhaftigkeit und Besonnenheit zu schmücken*“ (V.9) und „*in Glauben und Liebe und Heiligkeit mit Besonnenheit zu bleiben*“ (V.15). Paulus betont gegenüber Festus, dass er „*Worte der Wahrheit und Besonnenheit redet*“ (Apostelgeschichte 26,25). Und 2. Timotheus 1,7 beschreibt den Geist Gottes als „*Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit*“. Die beiden letztgenannten Stellen benutzen Besonnenheit im Sinne von „gesundem Verstand“, „angemessenem Denken“.

Das Adjektiv *sophron* (besonnen) und seine Ableitungen tauchen ein Dutzendmal im Neuen Testament auf, davon alleine sechsmal im Titusbrief, Kapitel 1-2: Ein Gemeindeaufseher soll besonnen sein (1,8, siehe auch 1. Timotheus 3,4), ebenso die alten Männer (2,2), die jungen Frauen (2,5) und die jungen Männer (2,6); die alten Frauen wiederum sollen die jungen Frauen „*zur Besonnenheit anleiten*“ (2,5); und zuletzt sind alle Christen aufgerufen, „*die weltlichen Begierden zu verleugnen und besonnen zu leben*“ (2,12). Besonnen sein bedeutet hier, sich nicht von seinen Begierden beherrschen zu lassen (siehe auch Römer 6,12; Epheser 4,22; 1. Petrus 1,14 u.v.m.).

Andererseits lehnt das Neue Testament auch eine falsche Askese ab: Die Anweisungen „*Berühre nicht, koste nicht, betaste nicht*“ (Kolosser 2,21), „*sich von Speisen zu enthalten, die Gott geschaffen hat*“, sowie nicht „*zu heiraten*“ (1. Timotheus 4,3) werden als Scheinförmigkeit entlarvt (Kolosser 2,23; 1. Timotheus 4,2). Psalm 104,15 spricht ungezwungen vom „*Wein, der des Menschen Herz erfreut*“. Prediger 9,7 fordert auf: „*Iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen!*“ und führt dann fort: „*Genieß das Leben mit der Frau, die du liebst*“ (V.9). Eine klare Aufforderung zum Genuss beim Essen, beim Trinken und beim Sex in der Ehe.

Mäßigung im biblischen Sinne bedeutet ein maßvoller Genuss von Gottes Gaben im Rahmen von Gottes guter Ordnung.

Zwei praktische Tipps zum Training

1. Mäßigung ist eine Tugend für den Alltag. Während der Mut eine Tugend für Ausnahmesituationen ist, lebt die Mäßigung von der Regelmäßigkeit. Man lebt nicht dann besonnen, wenn man sich einmal zurückhält, sondern nur dann, wenn man sich in der Regel maßigt, sozusagen regelmäßig.
2. Zeitweise bewusst auf gewisse Genüsse verzichten. „Die Mäßigung ist eine Tugend für alle Zeiten, doch

am nötigsten ist sie für die fetten.“⁽⁷⁾ Essen, Getränke, Sex sind bei uns (fast) überall und jederzeit käuflich zu erwerben. Der Überfluss, in dem wir leben, verleitet zum unmäßigen Genuss, einfach weil wir es können. Wer zeitweise auf gewisse Genüsse verzichtet, wie z.B. Alkohol, Süßigkeiten, Fleisch, hat einen zweifachen Gewinn: Erstens kommt er/sie nicht in eine Abhängigkeit von diesen Dingen. Zweitens stärkt der zeitweilige Verzicht den Genuss: Wer nach einer Pause das erste Mal wieder Schokolade isst oder ein Glas Wein trinkt, erlebt den Geschmack wieder ganz besonders.

Ziel dieses Trainings ist es, mit Comte-Sponville sagen zu können: „Welches Unglück, seinem Körper unterworfen zu sein! Welches Glück, ihn zu genießen und zu beherrschen!“⁽⁸⁾

Volker Kessler

Prof. Dr. Volker Kessler ist Leiter der Akademie für christliche Führungskräfte.



:P

Fußnoten:

- (1) Pieper 1940:47
- (2) Pieper 2008:192
- (3) Aristoteles NE II.7 1107b
- (4) NE III.13 1118b
- (5) Pieper 2008:189
- (6) Comte-Sponville 1996:53
- (7) Comte-Sponville 1996:57
- (8) Comte-Sponville 1996:53

Literaturtipps zum Vertiefen:

- Aristoteles, Nikomachische Ethik, Buch III, Kap. 13-15.
- Comte-Sponville, André 1996. Ermutigung zu einem unzeitgemäßen Leben. Ein kleines Brevier der Tugenden und Werte. Reinbek: Rowohlt. Kap. 4: Die Mäßigung
- Höffe, Otfried. 2007. Lebenskunst und Moral. Oder macht Tugend glücklich? München: C.H. Beck. Kap. 10.1 Besonnenheit
- Pieper, Josef 1940. Über das christliche Menschenbild. Leipzig: Jakob Hegner. S.46-54.
- Pieper, Josef 2008. Über die Tugenden: Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Maß. 2. Aufl. München: Kösel. Kapitel 4: Maß.