

# Erziehung zur Mäßigung und Genügsamkeit

"Habt den Mut, eure Kinder zur Mäßigkeit zu erziehen", sagte der heilige Josefmaria bei einer Begegnung mit Familien, „sonst werdet ihr nichts ausrichten."  
Um diese Tugend geht es nun in der neuen Serie zu Familienthemen.

11.01.2012

Wenn Eltern im Rahmen ihrer Erziehungsarbeit ihren Kindern

einen Wunsch versagen, kann es leicht sein, dass diese zurückfragen, warum sie einer Mode nicht folgen sollen, warum sie etwas essen sollen, das ihnen nicht schmeckt, oder was sie hindern sollte, mehrere Stunden mit Internet-Surfen oder PC-Spielen zu verbringen. Spontan können uns dann Antworten auf die Lippen kommen wie: „Weil wir uns das nicht leisten können“, oder: „Weil du noch deine Aufgaben zu machen hast“, oder bestenfalls: „Weil du sonst ein verzogener Bengel wirst.“

Antworten wie diese haben bis zu einem bestimmten Grad ihre Berechtigung und helfen uns zumindest im Moment über eine Verlegenheit hinweg. Doch können sie auch ganz unbeabsichtigt die Schönheit der Tugend der Mäßigkeit verdunkeln und den Effekt haben, dass sie den Kinder als eine Verneinung schlechthin all dessen erscheint, was für sie anziehend ist.

Wie jede Tugend ist aber auch die Mäßigkeit etwas durch und durch Positives. Sie befähigt den Menschen, Herr über sich selbst zu sein, sie bringt Ordnung in die Gefühlswelt, in Sehnsüchte und Wünsche und in die tiefsten Neigungen des Ich; dazu ermöglicht sie uns einen besonnenen Umgang mit den materiellen Gütern und macht uns fähig, das höchste Gut anzustreben. (1) Im Einklang mit dem heiligen Thomas von Aquin können wir daher sagen, dass die Mäßigkeit an der Wurzel des sinnlichen und geistigen Lebens sitzt. (2) Nicht umsonst wird der aufmerksame Leser der Bergpredigt Jesu feststellen können, dass fast alle Seligpreisungen mit der Tugend der Mäßigkeit zu tun haben. Ohne sie kann man weder Gott erkennen, noch getröstet werden, noch den Himmel oder die Erde erben, noch Unrecht mit Geduld ertragen. (3) Die Mäßigkeit weist den menschlichen

Energien die Richtung, so dass alle Tugenden in Anwendung kommen.

## **HERRSCHAFT ÜBER SICH SELBST**

Das Christentum beschränkt sich nicht darauf zu sagen, dass Genuss „erlaubt“ ist. Es erachtet ihn vielmehr als ein ausgesprochenes Gut, denn Gott selbst hat ihn in das Wesen der Dinge gelegt, als eine Wirkung der Befriedigung unserer natürlichen Neigungen. Doch ist diese Sichtweise ohne weiteres vereinbar mit dem Bewusstsein der Erbsünde, die die Leidenschaften in Unordnung gebracht hat. Wir verstehen alle sehr gut, weshalb der heilige Paulus sagt: „Ich tue das Böse, das ich nicht will.“ (4) Es ist als ob nach dem ersten Sündenfall das Böse und die Sünde dem menschlichen Herzen eingepflanzt worden wären, sodass dieses nun genötigt ist, sich gegen sich selbst zu wehren. Hier zeigt sich die Aufgabe der Mäßigkeit,

die innere Ordnung des Menschen zu schützen und ihn immer wieder auf das Gute auszurichten.

Einer der ersten Punkte des Buches „Der Weg“ kann helfen, die Tugend der Mäßigkeit im Leben von Männern und Frauen zu orton:

**„Gewöhne dich daran, nein zu sagen.“**(5) Den Sinn dieses Punktes deutete der heilige Josefmaria seinem Beichtvater gegenüber folgendermaßen: **„Es ist leichter, Ja zu sagen: dem Ehrgeiz, den Sinnen ...“**(6) Und in einem Beisammensein erklärte er: **„Wenn wir ja sagen, ist alles ein Kinderspiel, doch wenn wir nein sagen müssen, kommt es zum Kampf, und manchmal endet der Kampf nicht im Sieg, sondern in der Niederlage. Deswegen müssen wir uns daran gewöhnen, nein zu sagen, um im Kampf zu siegen. Denn aus dem inneren Sieg kommt der Friede des Herzens und auch**

***der Friede, den man in seine Familie hineinträgt, der Friede, den man in die Gesellschaft und in die ganze Welt hinausträgt.“ (7)***

Nein sagen können führt oftmals zum inneren Sieg, der eine Quelle des Friedens ist. Nein sagen besteht darin, sich allem zu widersetzen, was uns von Gott entfernt – der Eitelkeit des Ich und den ungeordneten Leidenschaften. Es ist der einzige Weg, um zur Freiheit zu gelangen. Und es ist eine Weise, sich in der Welt und gegen sie aufzustellen.

Wenn einer zu allen und zu allem Ja sagt, was ihn umgibt und anzieht, verliert er gewissermaßen seine Persönlichkeit, wird er zu einem „Anonymus“. Er ist wie eine fremd gesteuerte Marionette.

Möglicherweise kennen wir solche Menschen. Sie können den Reizen und Wünschen ihrer Umgebung nicht widerstehen. Es sind

kriecherische Menschen, deren äußerliche Dienstfertigkeit Charakterschwäche, wenn nicht Heuchelei offenbart. Immer aber sind es Menschen, die sich nicht mit einem aufrichtigen Nein das Leben kompliziert machen wollen.

Einer, der zu allem Ja sagt, zeigt, dass ihm außer seiner eigenen Person im Grunde genommen nichts wichtig ist. Wer im Gegensatz dazu weiß, dass er einen Schatz im Herzen trägt (8), kämpft gegen alles, was diesem entgegensteht. Deshalb heißt Neinsagen zu einigen Dingen vor allem auch, zu anderen Dinge klar und eindeutig zu stehen, in der Welt einen konkreten Platz einzunehmen und gegenüber den Mitmenschen die eigene Werteskala, die persönliche Seins- und Verhaltensweise offen zu legen. Es bedeutet ganz klar, den Charakter schmieden zu wollen, dafür einzustehen, was man tatsächlich schätzt, und dies durch

die Art des Handelns zu erkennen zu geben.

Mit Menschen oder Dingen, die ausgewogen sind, verbinden wir Eigenschaften wie Festigkeit und Konsistenz – ***Mäßigkeit heißt, Herr über sich selbst sein.*** Diese Eigenschaft erlangen wir, wenn wir uns dessen bewusst sind, dass „***wir nicht allem, was wir körperlich oder seelisch empfinden, hemmungslos freien Lauf geben dürfen. Nicht alles, was wir machen können, sollen wir auch machen. Wohl ist es angenehmer, sich von den sogenannten natürlichen Trieben fortreißen zu lassen. Aber am Ende dieses Weges steht nur die Traurigkeit, das Alleinsein mit dem eigenen Elend.***“  
(9)

Am Ende ist der Mensch von den Stimmungen abhängig, die die Umgebung in ihm weckt, ohne dass



ihn das Glück, das er in flüchtigen, falschen Gefühlsregungen sucht, jemals sättigt, eben weil sie vorübergehend sind,. Wer die Mäßigkeit nicht lebt, kann den Frieden nicht finden, engagiert sich hier und da, ist unbeständig und in einer rastlosen Suche befangen, die zu einer richtigen Flucht vor sich selber wird. Er bleibt ein ewig unglücklicher Mensch, nie zufrieden mit dem, was ihm die augenblickliche Lebenssituation bietet, so als müsse er in einem fort auf neue Gefühlserlebnisse aus sein.

Bei wenigen Lastern sieht man die Versklavung des Menschen durch die Sünde deutlicher als bei der Unmäßigkeit. Wie der Apostel sagt, **„haltlos wie sie sind, geben sie sich der Ausschweifung hin“** (10). Der Unmäßige scheint die Kontrolle über sich verloren zu haben, da er so ganz und gar damit beschäftigt ist, immer neue Befriedigungen zu suchen. Im

Gegensatz dazu trägt die Mäßigkeit reiche Früchte: unter anderem Gelassenheit und Ruhe. Sie löscht die Leidenschaften nicht aus und leugnet sie nicht, aber sie macht den Menschen zum Herren über sie. Der Friede ist „**Ruhe in der Ordnung**“ (11). Er findet sich nur in einem Herzen, das seiner selbst sicher und bereit ist, sich zu verschenken.

## **MÄSSIGKEIT UND NÜCHTERNHEIT**

Wie kann man die Tugend der Mäßigkeit lehren? Der heilige Josefmaria hat diese Frage bei zahlreichen Gelegenheiten angesprochen und vor allem zwei Gedanken unterstrichen: Die Erziehung verlangt Stärke und gutes Beispiel, aber auch die Förderung der Freiheit. Eltern sollen den Kindern daher beibringen, „**nüchtern zu leben, ein wenig spartanisch, das heißt, christlich zu leben. Das ist schwierig, doch**

***man muss stark sein! Habt den Mut, eure Kinder zur Mäßigkeit zu erziehen, sonst werdet ihr nichts erreichen.“ (12)***

Aus diesen Worten geht die große Bedeutung der Mäßigkeit deutlich hervor. Doch mag erstaunen, dass der heilige Josefmaria der Ansicht ist, ein spartanisches Leben sei ein Synonym für ein christliches Leben und umgekehrt: dass sich christlich durch spartanisch erklärt. Die Lösung dieses Paradoxons mag darin liegen, dass der spartanische Lebensstil viel mit Mut zu tun hat – und dieser gehört zur Tugend der Stärke.

Nun sind hier aber wiederum zwei Bedeutungen der Tugend des Mutes zu unterscheiden: Erstens muss man selbst mutig sein, um sich diesen spartanischen, das heißt christlichen, Lebensstil anzueignen. Denn niemand kann geben, was er nicht

hat, und dies gilt umso mehr, wenn man bedenkt, dass es bei der Erziehung zur Mäßigkeit auf das Beispiel und die eigene Erfahrung ankommt. Gerade weil es um eine Tugend geht, deren Äußerungen im Verzicht und in der Loslösung bestehen, ist es wesentlich, dass jene, die man dazu erziehen will, ihre Auswirkungen auch leibhaft vor sich sehen.

Wenn Eltern, die nüchtern und bescheiden leben, auch wirklich froh und voll inneren Friedens sind, spornt das die Kinder an, so zu leben wie sie. Auf die einfachste und natürlichste Art wird diese Tugend in der Familie weitergegeben, vor allem solange die Kinder noch klein sind. Wenn sie sehen, dass die Eltern souverän auf etwas verzichten können, wofür sie eine kleine Schwäche haben, oder zum Wohl der Familie – etwa um den Kindern bei den Schulaufgaben zu helfen oder

die Kleinen zu baden, zu füttern oder mit ihnen zu spielen – ein Freizeitvergnügen sausen lassen, werden sich die Kinder den Sinn dieser Handlungen zu eigen machen und ihren Einfluss auf die Atmosphäre erkennen, die sie zu Hause einatmen.

An zweiter Stelle braucht es Mut, um die Tugend der Mäßigkeit als einen guten und wünschenswerten Lebensstil vorzugeben. Wenn die Eltern selbst genügsam leben, ist es ganz sicher einfacher, den Kindern diesen Lebensstil attraktiv zu präsentieren. Doch könnten den Eltern Zweifel kommen, ob sie nicht die legitime Freiheit der Kinder beschränken und ihnen unberechtigtweise ihren eigenen Lebensstil aufzwingen. Dazu könnten sie sich fragen, ob es überhaupt sinnvoll ist, den Kindern verpflichtend aufzuerlegen oder zu befehlen, was sie offensichtlich nicht

akzeptieren können oder wollen. Auch wenn sie einer Kinderlaune Widerstand leisten – bleibt dieses Verlangen nicht trotzdem in den Kindern bestehen, umso mehr, wenn sie das Objekt ihrer Begierde bei ihren Freunden sehen? Fördert man in ihnen nicht das Gefühl, im Vergleich mit ihren Freunden „diskriminiert“ zu werden? Oder schlimmer noch, könnte es nicht sein, dass sie sich von den Eltern entfernen oder ihnen gegenüber nicht mehr aufrichtig sind?

Wenn wir realistisch sind, müssen wir zugeben, dass keines dieser Argumente im Letzten überzeugt. Wer genügsam lebt, entdeckt, dass die Mäßigkeit ein Gut ist, und dass es daher nicht darum geht, den Kindern in absurder Weise eine unerträgliche Last aufzubürden, sondern sie auf das Leben vorzubereiten. Die Nüchternheit ist nicht einfach ein Lebensstil, den ein Mensch „wählt“,

den man aber niemandem vorschreiben darf, sondern sie ist eine Tugend, die nötig ist, damit wir ein wenig Ordnung in das innere Chaos bringen, das die Erbsünde in der menschlichen Natur verursacht hat.

Daher muss sich jeder Mensch bemühen, diese Tugend zu erwerben, wenn er Herr über sich selber sein will. Sicherlich ist in der Erziehung das gute Beispiel alleine nicht ausreichend. Man muss auch Erklärungen liefern können und die Gelegenheiten fördern, in denen die Kinder diese Tugend üben können. Man muss aber auch den Reizen der Umwelt und den ganz sicher natürlichen, durch die erwachende Begierde aufkeimenden Launen des Kindes im gegebenen Moment – und mit der Hilfe Gottes – Widerstand leisten können.

**FREIHEIT UND MÄSSIGKEIT**

Im Übrigen geht die Erziehung zur Mäßigkeit Hand in Hand mit der Erziehung zur Freiheit. Es sind zwei unterschiedliche Bereiche, aber sie sind nicht voneinander zu trennen, vor allem weil die Freiheit die ganze Person „durchsetzt“ und Grundlage jeder Erziehungsarbeit ist. Die Erziehung ist darauf ausgerichtet, einen Menschen zu befähigen, frei die richtigen Entscheidungen im Hinblick auf seine Lebensgestaltung zu fällen.

Eltern, die ihr Kind so sehr behüten, dass sie am Ende den Willen des Kindes durch ihren ersetzen und jede seiner Bewegungen kontrollieren, erziehen nicht. Auch bei einem übermäßig autoritären Stil, der dem Kind keinen Freiraum zur Entfaltung der Persönlichkeit und zur eigenen Urteilsbildung lässt, kann Erziehung nicht stattfinden. In beiden Fällen wird das Ergebnis einer Ablichtung unserer selbst oder



der Karikatur eines konturlosen Menschen ähneln.

Richtig ist es, das Kind altersgemäß selbst wählen und Entscheidungen treffen zu lassen und ihm dabei die Konsequenzen seines Handels vor Augen zu führen. Zugleich soll es den Rückhalt der Eltern und all derer, die sich an seiner Erziehung beteiligen, spüren, um die richtigen Entscheidungen zu treffen und Fehlentscheidungen gegebenenfalls zu korrigieren.

Eine Begebenheit, die der heilige Josefmaria aus seiner Kindheit erzählt, illustriert dies: Seine Eltern gaben seinen Launen nicht nach. Und wenn er von einer Speise, die ihm nicht schmeckte, nicht nehmen wollte, nahm seine Mutter das in Ruhe zur Kenntnis, servierte ihm aber auch nichts anderes. Das wiederholte sich, bis er eines Tages den vollen Teller an die Wand

schleuderte ... Seine Eltern ließen den Schmutzflecken einige Monate stehen, damit er die Folgen seiner Handlung deutlich vor Augen hatte.  
(13)

Die Haltung der Eltern des heiligen Josefmaria zeigt, wie man die Achtung vor der Freiheit des Kindes mit der nötigen Stärke angesichts der Launen der Kinder auf einen Nenner bringt. Natürlich wird die Vorgangsweise je nach Situation unterschiedlich sein. In der Erziehung gibt es keine allgemeinen Rezepte. Worauf es ankommt, ist, das Beste für das Kind zu suchen und aus der eigenen Erfahrung Klarheit darüber zu haben, welches die guten Dinge sind, die das Kind lieben lernen soll, und welche ihm schaden könnten. Das Prinzip der Achtung der Freiheit soll man auf alle Fälle aufrechterhalten und fördern. Es ist besser, wenn sich das Kind gelegentlich verrennt, als wenn ihm

die Erziehungsverantwortlichen ständig das eigene Urteil aufzwingen, insbesondere wenn die Kinder dieses als unvernünftig oder sogar willkürlich empfinden.

Die kleine Anekdote vom zerschlagenen Teller lässt uns auf einen Bereich zurückkommen, der am Beginn jeder Erziehung zur Tugend der Mäßigkeit steht: das Essen. Alles was man unternimmt, um gutes Benehmen, Zügelung und Maß bei Tisch zu fördern, hilft bei der Erlangung dieser Tugend.

Sicherlich bringt jedes Alter besondere Gegebenheiten mit sich, auf die die Erziehung jeweils in angepasster Weise eingehen muss. So erfordert die Pubertät ein erhöhtes Augenmerk auf die sozialen Beziehungen, als dies in der Kindheit der Fall ist, wobei es in diesem Alter dann schon möglich ist, Gründe für den einen oder anderen Lebensstil

anzuführen. Die Mäßigkeit beim Essen lässt sich hingegen schon bei kleinen Kindern relativ leicht fördern. Dabei geben ihnen die Eltern einige Instrumente mit auf den Weg – Willensstärke und Selbstbeherrschung –, die ihnen zweifellos nützlich sein werden, wenn in der Pubertät dann die Gelegenheiten kommen, sich aus eigenem Antrieb um die Mäßigkeit zu bemühen.

Den Speiseplan abwechslungsreich gestalten, den Kindern Launen oder Eigenheiten nicht durchgehen lassen und sie ermuntern, auch das aufzuessen, was ihnen nicht so schmeckt oder was sie sich selbst genommen haben, ihnen beibringen, das Besteck zu benützen oder erst mit dem Essen zu beginnen, wenn alle sich genommen haben: Das alles sind konkrete Mittel, um den Willen des Kindes zu stärken. Zusätzlich wirkt das familiäre Klima, das die

Eltern – mit Mut zur Nüchternheit – zu schaffen sich bemühen, in der Kindheit am besten und fast wie durch Osmose, ohne dass man etwas Besonderes unternehmen müsste.

Wenn das Essen, das von einer Mahlzeit übrig ist, nicht weggeworfen, sondern aufgehoben und wiederverwertet wird, um ein anderes Gericht später zu ergänzen; wenn die Eltern zwischen den Mahlzeiten nicht essen oder bei einer Nachspeise, die viel Anklang gefunden hat, zuerst die anderen nachnehmen lassen, empfinden die Kinder ein solches Verhalten als das Natürlichste der Welt. Im geeigneten Augenblick werden ihnen die Eltern dann auch eine verständliche Erklärung dafür geben können, warum sie so handeln sollen: Sie können einen Bezug zur Gesundheit herstellen oder erklären, dass es schön ist, großzügig zu sein und so den Geschwistern seine Liebe zu

zeigen, oder dass es auch eine Art und Weise ist, für Jesus ein kleines Opfer zu bringen ... Motive, die die Kinder oft besser verstehen, als Erwachsene manchmal meinen.

J.M. Martín y J. De la Vega

---

[1] vgl. Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 1809.

[2] vgl. Hl. Thomas von Aquin , Summa Theologiae II-II, q. 141, aa. 4, 6, y S. Th. I, q. 76, a. 5.

[3] vgl. Mt 5, 3-11.

[4] Röm 7, 19.

[5] Hl Josemaría, Der Weg, Nr. 5.

[6] Hl. Josemaría, Aufzeichnungen, in P. Rodríguez (Hrsg.), Camino. Edición crítico-histórica, Rialp, Madrid 2002, S. 221.

[7] Ebendort.

[8] vgl. Mt 6, 21.

[9] Hl. Josemaría, Freunde Gottes, Nr. 84.

[10] Eph 4, 19.

[11] Hl. Agustínus, De civitate Dei, 19, 13.

[12] Hl. Josemaría, Beisammensein im Colegio Castelldaura (Barcelona), 28-XI-1972. Vid. <https://www.es.josemariaescriva.info/articulo/la-educacion-de-los-hijos>.

[13] vgl. A. Vázquez de Prada, Der Gründer des Opus Dei (I), Adamas, Köln 2011, S. 34.

.....

ch/article/erziehung-zu-maigkeit-und-nuchternheit-1/ (23.01.2026)