



## **Mäßigung in Zeiten von Corona**

### *Gedanken über uns und unsere Zukunft*

Text: Professor Dr. Thomas Vogel

Zur Zeit wird die Welt von einem winzigen Virus bedroht, welches dafür sorgt, dass Fabriken still stehen, Flüge gestrichen werden und Autos in der Garage bleiben. Die Corona-Krise versetzt Millionen von Menschen in eine neue, ungewohnte Situation: Sie sind in ihren Aktivitäten eingeschränkt und müssen ihre Sozialkontakte begrenzen. Ihr Lebenswandel ist entschleunigt. Sie werden auf sich selbst zurückgeworfen und gelangen in die für viele Menschen ungewohnte Situation, allein zu sein und Langeweile auszuhalten. Der Lebensstil der Wohlstands-, Überfluss- und Beschleunigungsgesellschaft wird durch die Corona-Krise auf den Kopf gestellt. All die Aktivitäten, die zuvor im Zentrum eines fraglichen Lebensglücks standen, Besuche von Fußballstadien, Kreuzfahrten oder Shopping, sind genommen. Die Menschen müssen auf Zerstreuung verzichten, die sie zuvor abhielt, über den Sinn und die Grundlagen für Glück und Zufriedenheit gründlich nachzudenken.

Krisen haben nicht nur tragische oder traurige Seiten. Sie können auch als Chance begriffen werden, die Vergangenheit im Hinblick auf eine bessere Zukunft zu überdenken. Bei Krisen handelt es sich um Wendepunkte einer gefährlichen Entwicklung eines natürlichen oder sozialen Systems. Solche Wendepunkte verweisen auf ein Abstandnehmen der bisherigen Praxis und eine Umkehr. Die gegenwärtige Zeit ist daher nicht allein als eine Phase der zwangsverordneten Ruhe zu verstehen, sondern auch als geschenkte Zeit zur

Besinnung zu begreifen. Sie kann für einen gesellschaftlichen Diskurs genutzt werden, den Fortschrittsmythos der Industriekultur und den entsprechenden Lebenswandel der Menschen kritisch zu analysieren; denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Welt bei einer Fortführung menschlichen Wirkens mit Klimawandel, Artensterben, Süßwasser- und Flächenverbrauch, Versauerung der Meere und durch Überdüngung der Böden noch weit größere Katastrophen bevorstehen als wir sie zurzeit erleben. Es wird höchste Zeit, über eine neue, zukunftsfähige Erzählung nachzudenken. Eine Philosophie der Mäßigung kann in der gegenwärtigen Situation sowohl für individuelle wie für gesellschaftliche Entwicklungen Denkanregungen liefern.

### **Wir leben in einer Kultur der Maßlosigkeit.**

Die Industriekultur ist wachstumskrank. Die privaten Konsumausgaben stiegen in Deutschland im Jahr 2016 auf 1,68 Billionen Euro und erreichten damit wieder einmal einen Rekord. Noch 1991 lagen diese Ausgaben bei 890 Milliarden Euro und sind seitdem ständig gestiegen. Shoppen ist für viele Menschen eine ihrer beliebtesten Freizeitaktivitäten, auf die sie gegenwärtig verzichten müssen. Aber was dabei gekauft wird, gelangt immer schneller wieder in den Müll. Derzeit häuft die Menschheit weltweit jedes Jahr zwei Milliarden Tonnen Abfall an – und es wird stetig mehr. Sollte sich daran nichts ändern, wird sich die jährliche Menge bis zum Jahr 2050 auf 3,4 Milliarden Tonnen steigern.

Ebenso wie die äußere Natur angesichts des menschlichen Wachstumswahns zu kollabieren droht, erkranken immer mehr Menschen physisch und psychisch. Die Zahl der Menschen, die unter Stress, Depressionen oder unter einem Burnoutsyndrom leiden, steigt in den Industrieländern stetig, denn seelische Ressourcen gehorchen den Gesetzen der Ökologie. „Sie regenerieren sich, wenn wir sie mäßig ausbeuten. Wenn aber die Grenze zu Raubbau überschritten wird, kippt das System, schon minimale Belastungen überfordern es“; so der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer in seinem Buch „Raubbau an der Seele - Psychogramm einer überforderten Gesellschaft“. Allein im Zeitraum zwischen 1991 und 2016 stieg die Verordnung von Antidepressiva von 197 auf 1467 Millionen Tagesdosen, was einer Steigerung um 745 Prozent entspricht. Eine solche Entwicklung mag auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein; in jedem Fall macht sie deutlich, dass Menschen auf der Suche nach dem rechten Maß für ihr Lebensglück ihr Ziel verfehlen.

Nicht erst seit der Corona-Krise befindet sich die Welt am Limit. Die Krise zeigt uns, dass der Mensch in seinem Streben nach Macht über Naturzusammenhänge Grenzen erreicht

hat. In vielen Bereichen wie dem Artensterben, dem Stickstoffkreislauf (Überdüngung) sowie dem Klimawandel ist die Belastungsgrenze des globalen Ökosystems bereits überschritten. Und die Corona-Krise könnte ein weiteres Signal sein, dass der Mensch an seinem bisherigen Erfolg in der Naturbeherrschung scheitern kann. Der Philosoph Friedrich Wilhelm Schelling prophezeite bereits zu Beginn des 19. Jahrhunderts, dass der Mensch durch die Absolutsetzung seines Geistes in eine existenzielle Krise geraten werde. Er mahnte, der Mensch werde „aus Uebermuth alles zu seyn, ins Nichtseyn fallen“. Max Horkheimer und Theodor W. Adorno mahnten nach dem Holocaust und dem zweiten Weltkrieg in der „Dialektik der Aufklärung“, dass die Naturgeschichte gleichsam mit dem glücklichen Wurf, der ihr im Menschen gelungen sei, nicht gerechnet habe. Seine Vernichtungsfähigkeit verspreche so groß zu werden, dass - wenn diese Art sich einmal erschöpft habe - tabula rasa gemacht sei. „Entweder zerfleischt sie sich selbst, oder sie reißt die gesamte Fauna und Flora der Erde mit hinab, und wenn die Erde dann noch jung genug ist, muß [...] auf einer viel tieferen Stufe die ganze chose noch einmal anfangen.“ Der Philosoph Georg Picht warnte vor den Folgen der Maßlosigkeit unserer Kultur: „Was in Richtung auf das Zuviel oder das Zuwenig aus seinem Maß heraustritt – das ameton – geht zugrunde und erweist eben dadurch, dass es untergeht, die Wahrheit und Unverfügbarkeit der Maße.“ (Picht 2001, 22) Über diese Weisheiten nachzudenken, hätten wir in der jetzigen Situation ausreichend Gelegenheit.

Sich zu mäßigen erscheint ebenso schwierig wie angebracht. Doch was soll man sich überhaupt darunter vorstellen? Der Philosophie von Maß und Mäßigung kann man sich sinnvoll über verschiedene Wortbedeutungen ihres griechischen Namens *sophrosýne* wie auch der lateinischen Bezeichnung *temperantia* nähern. Der ursprüngliche Wortsinn des griechischen Wortes *sophrosýne* bedeutete Besonnenheit, womit man zugleich eine besonnene Gelassenheit wie auch eine ordnende Verständigkeit bezeichnete. *Sophrosýne* stand für eine besondere Klugheit und die Fähigkeit zur (Selbst-) Beschränkung auf das Gute und Wesentliche. Das Bedeutungsfeld von *sophrosýne* umfasste einen gesunden Verstand, Klugkeit, richtige Erkenntnis, Zurückhaltung, Selbstbeherrschung, Enthaltbarkeit, Nüchternheit, Anstand, Ordnung und Sittlichkeit. Als Gegenteil von Besonnenheit galten Impulsivität und eine fehlende Affektkontrolle, die zu unüberlegten Handlungen führt und das rechte Maß vermissen lässt.

Auch der genauere Sinn der lateinischen Übersetzung von Mäßigung mit dem Ausdruck *temperantia* erklärt viel über seine philosophische Bedeutung. *Temperantia* bezeichnete laut dem Philosophielexikon von Hügli und Lübcke „das harmonische Zusammenspiel zwischen den verschiedenen Ebenen der Seele, genauer zwischen Begierde, Mut und

Vernunft“. Zwischen diesen drei Ebenen soll der Mensch einen Ausgleich herstellen, um zu einem harmonischen Leben zu finden. Temperantia ist insofern nicht vorrangig eine Tugend zur Lösung ökologischer Probleme, die ja in der Antike, als man sich erstmalig über Fragen der Mäßigung Gedanken macht, so noch nicht wahrgenommen wurden, sondern war zunächst eine Weisheit zur Gestaltung eines harmonischen und glücklichen Lebens.

### **Warum fällt uns aber Mäßigung so schwer?**

Mäßigung fällt den Menschen, das ist auch angesichts von Hamsterkäufen in der Corona-Krise zu beobachten, ausgesprochen schwer. In einem Wirtschaftssystem wie dem unseren, welches dem Wachstum, dem Überfluss und der Verschwendung seine Existenz verdankt, finden Menschen, die sich selbst beherrschen und zugleich mäßigen können, wenig Anerkennung. Der Kapitalismus braucht eher entwurzelte, verängstigte, unzufriedene und potentiell unglückliche Menschen; denn solche Menschen benötigen zur Befriedigung stets neue Erlebnisse und Konsumgüter. Dadurch wird das Wirtschaftswachstum gefördert und der Profit gesteigert. Menschen hingegen, die ein Bewusstsein von sich selbst besitzen und zur Herrschaft über sich sowie über ihre Bedürfnisse in der Lage sind, nützen diesem System wenig und erscheinen eher suspekt.

Schon Sigmund Freud war der Auffassung, der Mensch sei von seiner seelischen Veranlagung her zur Mäßigung nur schwerlich fähig. Er begründete diese These damit, dass das Leben, das dem Menschen auferlegt ist, nur schwer erträglich sei und ihm zu viele Schmerzen, Enttäuschungen und unlösbare Aufgaben bringe. Als Ursachen des menschlichen Leids nennt Freud die „Übermacht der Natur, die Hinfälligkeit des eigenen Körpers und die Unzulänglichkeit der Einrichtungen, welche die Menschen zueinander in Familie, Staat und Gesellschaft regeln“.

Um das Leben ertragen zu können, benötigen wir deshalb Linderungsmittel. Freud beschreibt drei Gruppen solcher: „Ablenkungen, die uns unser Elend geringschätzen lassen, Ersatzbefriedigungen, die es verringern, Rauschstoffe, die uns für dasselbe unempfindlich machen.“ Der einzige Lebenszweck des Menschen besteht nach Freud in einem „Programm des Lustprinzips“. Dieses Programm beherrsche den seelischen Apparat des Menschen von Anfang an. Allerdings widerstrebten alle Voraussetzungen diesem Ziel der Befriedigung der Lust, und „man möchte sagen, dass der Mensch ‚glücklich‘ sei, ist im Plan der ‚Schöpfung‘ nicht enthalten“. Deshalb seien unsere Glücksmöglichkeiten „schon durch unsere Konstitution beschränkt“, und „uneingeschränkte Befriedigung aller Bedürfnisse“ würde sich dem Menschen als die „verlockendste Art der Lebensführung“

aufdrängen. Aus dieser Argumentation heraus gelangt Freud zu der pessimistischen Einschätzung, der Mensch brauche und nutze die Bedürfnisbefriedigung zur Leidabwehr und zur Vermeidung von Unlust. Betrachtet man die Konsumwerbung, so gibt es unzählige Indizien dafür, dass Güter und Dienstleistungen, mit dem Versprechen der Ersatzbefriedigung oder der Ablenkung verknüpft, die Menschen vor dem Daseinsschmerz „schützen“. Der Konsum liefert ihnen die nötige Zerstreuung sich von den wesentlichen Fragen eines befriedigenden Lebens abzulenken. Aber selbst wenn Freud keinen absoluten Beweis dafür liefert, dass der Mensch der Mäßigung unfähig ist, erscheint seine Argumentation dahingehend überzeugend, dass die psychische Grundposition des Menschen im Verein mit den systemischen Grundregeln des Kapitalismus ein äußerst schwieriges Konglomerat bildet, welches der Forderung nach Mäßigung entgegensteht. Sobald den Menschen die Möglichkeiten der Konsumkompensation entzogen wird und sie wie aktuell auf sich selbst zurückgeworfen sind, entstehen konfliktreiche soziale Situationen.

### **Mäßigung – Eine alte Weisheit zur Überwindung neuer Krisen?**

Allerdings. Die Rastlosigkeit der Menschen, ihr unreflektierter Aktionismus und das Streben nach mehr Gütern stellen offensichtlich nicht erst heute, sondern in der gesamten Menschheitsgeschichte ein Problem dar.

Der griechische Philosoph Sokrates (470-399 v. Chr.) soll nach einem Bericht von Diogenes Laertius (180-240 n. Chr.) beim Anblick der massenhaften Verkaufartikel, die es offenbar auch in der Antike schon gab, oft zu sich selbst gesagt haben: „Wie zahlreich sind doch die Dinge, deren ich nicht bedarf.“ Schon in der Antike wurde über das rechte Maß zu einer harmonischen Lebensführung philosophiert. Seit den Anfängen philosophischen Denkens spielen die Begriffe Maß, Mäßigung oder Mäßigkeit eine zentrale Rolle. Dabei kann man das philosophische Nachdenken über Mäßigung zunächst in zwei Kategorien einteilen: einerseits in die Erkenntnis, dass Maß und Mäßigung zur Harmonie und zum Lebensglück des Menschen gehören, dass also weder das Zuviel noch das Zuwenig den Menschen zufriedenstellt; zweitens in die Einsicht, dass es zum Wesen des Menschen, anders als zu dem des Tieres, gehört, dass er über das rechte Maß reflektiert.

Die Bedeutung der Mäßigung für ein gelungenes und harmonisches Leben hatte schon der Vorsokratiker Demokrit aus Abdera (460 – 371 v. Chr.) erkannt: „Wohlgemutheit erringen sich die Menschen durch Mäßigung der Lust und Harmonie des Lebens. Mangel und Überfluss aber pflegt umzuschlagen und große Erregungen in der Seele

zu verursachen.“ Er stellt die Forderung auf, der Mensch sollte sich auf seine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten besinnen und nicht mit Neid auf die anderen schauen. Dieser Rat mag auch in unserer gegenwärtigen Situation vielen Menschen hilfreich sein: Man sollte sich besser mit denen vergleichen, denen es schlechter geht und die eigene Situation mit deren Schicksal vergleichen; denn dann erscheine die eigene Lebenssituation in einem weitaus positiveren Licht, und durch solche Bescheidenheit könne der Mensch Schaden an der eigenen Seele abwenden.

Einer der wohl bekanntesten antiken Philosophen, der sich den Fragen der Mäßigung und Bedürfnislosigkeit sowie dem Problem der Unabhängigkeit von äußeren Zwängen widmete, war Diogenes von Sinope (etwa 410 – 323v. Chr.). Bekannt wurde er – von dem zwar viele Anekdoten, aber kaum gesicherte Daten überliefert sind – durch seine Begegnung mit Alexander dem Großen. „Als er sich [...] sonnte, trat Alexander an ihn heran und sagte: ‚Fordere, was du wünschst‘, worauf er antwortete: ‚Geh mir aus der Sonne.‘“

Diese Überlieferung, die vielfach auch Gegenstand künstlerischer Darstellungen wurde, veranschaulicht die Philosophie der Bedürfnislosigkeit, die Diogenes nicht nur gepredigt, sondern eben auch gelebt haben soll. Die aus Sekundärquellen überlieferten Gedanken von Diogenes belegen, dass er die Auffassung vertrat, wahrhaftig glücklich könne nur derjenige Mensch sein, der sich von äußeren Zwängen und Bedürfnissen freimache. Im Zentrum seiner Philosophie stand die aus der Bedürfnisbeschränkung und Unabhängigkeit resultierende Selbstgenügsamkeit (autárkeia).

### **Wie können wir Mäßigung lernen?**

Doch wie können wir eine besonnene Gelassenheit und ein maßvolles Leben erreichen? In Anlehnung an hellenistisch-römische Vordenker wie Seneca, Aurel oder Epikur beschreibt der französische Philosoph Michel Foucault (1926-1984) zahlreiche Praktiken der Selbstkultur, die das Selbst zu einer souveränen Selbstbeherrschung führen sollen: „Übungen dieser Art sind [...] Zurückhaltung in Speise und Trank bei gleichzeitigem Anschauen üppigster Tafeln, Selbstkontrolle der Begierde bei visuellem Kontakt zu attraktiven möglichen Geschlechtspartnern, die berühmte stoische Regel, stets zu prüfen, was in der eigenen Macht liegt und was nicht, um daran anschließend unnützen Ärger und Aufregung zu sparen, das ‚bilanzieren‘ am Ende des Tages, um die gelungenen von den missglückten und zu tadelnden Handlungen zu unterscheiden.“ Solche Übungen dienen einer „Kunst der Selbsterkenntnis“, so Foucault: „Die Proben, denen man sich unterzieht, sind keine Stufen wachsenden Entzugs; sie sind eine Weise,

die Unabhängigkeit zu messen und zu bestätigen, die man gegenüber alle dem, was nicht unverzichtbar und wesentlich ist, besitzt.“

Diese und viele weitere Selbstpraktiken werden in der vorchristlichen Antike unter dem Begriff „askesis“ zusammengefasst. Dieser Begriff hat allerdings eine grundlegend andere Bedeutung als ihm später im Christentum gegeben wird. Ziel der vorchristlichen Askese ist die Konstitution eines souveränen Selbstbezugs. Durch die Übungen und Proben der Mäßigung gelangt der Mensch zu mehr Freiheit und Selbstbestimmung.

Durch die starke Betonung des Selbst in der antiken Philosophie sowie bei Foucault kann man den Eindruck gewinnen, es gehe allein um die Förderung des Individuums in hedonistischer oder egoistischer Zielsetzung unter Vernachlässigung des Moralischen und Politischen. Diese Einschätzung greift jedoch zu kurz. Bei der Selbstsorge geht es nicht um Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung als Selbstzweck. Vielmehr war man nach antiker Auffassung überzeugt, dass nur derjenige, der gelernt hatte, die Sorge für sich selbst zu übernehmen, auch in der Lage war, moralische und politische Verantwortung im Staat zu tragen. Die Selbstsorge wurde im Zusammenhang mit der Bildung von Moral gesehen.

Die moralische Dimension von Mäßigung besteht darin, dass unmäßiges Verhalten in einer Gesellschaft zumeist auf Kosten oder zu Lasten anderer Menschen, besonders auch in anderen Weltregionen, geht, wobei hier gerade auch im Hinblick auf die Frage nach einer nachhaltigen Entwicklung an die nachkommenden Generationen zu denken ist. Wer sich maßlos verhält und sich ohne Rücksicht auf andere seinen Teil nimmt, schadet mit diesem Verhalten besonders dann, wenn nicht genug für ein menschenwürdiges Leben aller vorhanden ist. Maßlosigkeit führt in einer Gesellschaft zu einer ungleichen Verteilung von Ressourcen, wobei hiermit nicht allein Konsumgüter, sondern auch allgemeine Güter wie Zeit und Raum einzubeziehen sind. In diesem Sinne sollte eine sozial-moralische Entwicklung ein gesellschaftliches und globales Gleichgewicht anstreben. In einer ökonomischen Kultur wie dem Neoliberalismus, dessen Philosophie und Strukturen auf dem Konkurrenzprinzip der Wirtschaftsteilnehmer beruht, ist eine möglichst weitgehende Gleichverteilung des Einkommens oder des Vermögens kaum zu realisieren.

In den letzten Jahren ist eine neue Bewegung entstanden, deren Zielsetzung man durchaus dem Gesamtkomplex der Mäßigung zuordnen kann: der Minimalismus. Er versteht sich als eine Kampfansage an die Überflussgesellschaft und den in ihr

vorherrschenden Materialismus. Der Minimalismus ist eine Antwort auf die zunehmende Komplexität unserer Welt.

Im Zentrum der Philosophie des Minimalismus steht die (Rück-)Gewinnung der Kontrolle über die Gegenstände, die viele Menschen im Laufe der Zeit angehäuft haben. Ohne auf diese erkennbar zu verweisen, ist der Minimalismus aber auch ein Rekurs der Mäßigungsphilosophie. Aber er kommt eher als eine Abwehr gegen kulturelle Fehlentwicklungen daher und erscheint als kurzfristige Modeerscheinung ohne ganzheitliches Konzept für einen tragfähigen, zukunftsorientierten Lebensstil.

Die Mäßigungsphilosophie, wie sie sich in den vergangenen Jahrtausenden entwickelt hat, liefert hingegen eine positive Lebensphilosophie, die mit dem Ziel verbunden ist, die Menschen möglichst von vornherein gegen vereinnahmende Verhältnisse zu stärken. Die Suche nach dem rechten Maß, die im Zentrum dieser Philosophie steht, fordert nicht ein Minimum, sondern einen harmonischen Weg zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig. Dabei besteht immer die Möglichkeit, dass der Mensch die sogenannte „goldene Mitte“ verfehlt und ständig auf der Suche nach dem richtigen Maß bleibt.

Die Philosophie des Minimalismus könnte man eher mit einer Bulimie vergleichen, die den Menschen irgendwann überfordert, ihn unzufrieden oder gar krank machen kann. Da ihm insgesamt eine Orientierung fehlt, besteht die Möglichkeit, dass er sich im Streben nach einem Weniger überfordert, irgendwann wieder zum Gegenteil tendiert und dann erneut in einen Konsumrausch verfällt.

Ganz praktisch wäre heute die Zeit, sich in Mäßigung zu üben. Es bestehen vielfältige Möglichkeiten, mal wieder Kontakt zur Natur zu suchen. Ob man vom Fenster oder Balkon aus das Vogeltreiben im Frühling beobachtet oder einen Spaziergang durch die Natur macht. Ob man sich mit der Erzeugung eigener Nahrungsmittel beschäftigt und zum Beispiel auf der Fensterbank (Gemüse-)Pflanzen vorzieht. Auch könnte man sich endlich einmal den vielen Dingen, die man besitzt, mit mehr Achtsamkeit zuwenden; bisher war es oft zu zeitraubend und zu stressig, sich mit dem Überfluss der 10.000 Dinge, die der Durchschnittseuropäer sein Eigen nennt, angemessen zu beschäftigen. Jetzt wäre Zeit, die vielen Dinge zu ordnen, auszusortieren, sie zu gebrauchen, zu erleben, zu pflegen, aufzuräumen, die Dinge zu entstauben oder zu reparieren, sie zu verstauen oder wenn nötig zu entsorgen. Und in dieser Zeit könnte man zugleich üben, „leere“ Zeiten nicht nur als Fluch sondern als Chance zu begreifen. Oder das Fasten: In allen Weltreligionen wird es in unterschiedlichen Formen praktiziert. Dabei



beschränken die Menschen bewusst ihren Konsum und erfahren, dass diese freiwillige Zurücknahme, sei es bei Süßigkeiten, Alkohol, Terminflut u.a. die Reinigung von Körper und Seele fördert. Alle diese Aktivitäten unterstützen eine allgemeine Entschleunigung des Lebens, geben Gelegenheit zur Besinnung auf das rechte Maß und eröffnen neue Perspektiven für die Nach-Corona-Zeit.

Die „geschenkte“ Zeit gibt auch Gelegenheit darüber zu reflektieren, inwieweit der Mensch durch seine Maßlosigkeit, seine (Profit-)Gier, dem Streben nach Immer-Mehr und Immer-Schneller zur Ausbreitung der gegenwärtigen Pandemie beigetragen hat. Die weltweiten wirtschaftlichen Verflechtungen und der internationale Tourismus waren maßgeblich an der Verbreitung des Virus beteiligt. Eine chinesische Mitarbeiterin eines bayrischen Autozulieferers hatte den Erreger bei einer Dienstreise vermutlich erstmalig nach Deutschland eingeschleppt. Auch deutsche Ski-Urlauber aus Österreich brachten den Virus mit nach Hause.

Anfang der 1950er Jahre gab es in kaum nennenswertem Umfang einen internationalen Tourismus. Seitdem hat dieser stark zugenommen: Im Jahr 2016 wurden nach Angaben der UN-WTO (der Welt Tourismus Organisation) über 1,23 Milliarden weltweite grenzüberschreitende Reiseankünfte gezählt. Zum Vergleich: 1950 waren es 25 Millionen. Mit der Globalisierung hat sich, so Thomas Assauer in Die Zeit v. 26.3.2020, nahezu überall ein Wirtschaftsmodell durchgesetzt, das sich nur dynamisch stabilisiert, nur durch einen schuldenfinanzierten Exzess, nur durch Mehrproduktion, Mehrverschleiß, Mehrtourismus und durch die Erfindung von Bedürfnissen, von denen der Endverbraucher gestern noch gar nicht wusste, dass er sie heute haben würde. Nicht erst seit der Corona-Krise steht die Frage zur Diskussion, ob diese Form der Globalisierung ein ungesundes, unökologisches und unsoziales Ausmaß angenommen hat, das überwunden werden muss.

### **Worin besteht der Lohn für Mäßigung?**

Eine ganz offensichtlich positive Wirkung der Corona-Krise zeigte sich in China, wo die Krise ausbrach: Auf Satellitenaufnahmen war zu sehen, wie drastisch die Luftverschmutzung dort zurückging, nachdem die Produktion ausgesetzt und zum Stillstand gekommen war. Die Bilder zeigten eine Zivilisation, die die Natur nicht länger mit Abgasen vergiftete, so dass das Durchatmen wieder möglich wurde.

Das Individuum bekommt allerdings dafür, dass es sich mäßigt, nichts von den Dingen, die heutzutage vorrangig zählen. Es bekommt kein Geld, es bekommt keine Macht und bislang auch wenig Anerkennung. Aber Mäßigung lohnt sich trotzdem: Den Lohn

eines mäßigen Lebens beschrieb der griechische Philosoph Epikur (341-270 v. Chr.) folgendermaßen: „Die Gewöhnung an die einfachen Lebensweisen ohne Luxus trägt zur Gesundheit bei, macht den Menschen zielsicher in den notwendigen Verrichtungen des Lebens, lässt uns in einer besseren Verfassung, wenn wir in Abständen uns dem Luxus zuwenden, und macht uns furchtlos gegenüber dem Zufall.“ (In: Diogenes Laertius 10, 121)

Das einfache Leben wird durch Mäßigung zu einem bewussten Erleben all dessen, was ich gerade tue, berühre, schmecke, esse, trinke, wahrnehme. Wer sich in der Tugend der Mäßigung übt, erlangt ein neues Bewusstsein seiner Selbst und eine gewisse Gemütsruhe. Man gewinnt einen souveränen Selbstbezug, eine Gelassenheit, man könnte sagen, die Seele findet eine innere Ruhe.

Das mag in der heutigen Zeit kein großes Versprechen sein. Aber die Philosophie der Mäßigung gewinnt deutlich an Bedeutung in Zeiten, in denen die Industriegesellschaft überall an Grenzen stößt, die in ihr lebenden Menschen zunehmend krank macht und der Traum von den unbegrenzten Möglichkeiten ausgeträumt ist.

Wer sich auf den Weg macht, sich selbst zu erkennen, wer sich in der Beschränkung auf das wirklich Wichtige übt, der wird innere Zufriedenheit und eine neue Freiheit gewinnen. Und als Gesellschaft müssen wir begreifen, was der Vorsokratiker Demokrit aus Abdera schon vor 2500 Jahren wusste: „Wenn man das richtige Mass [sic] überschreitet, dann kann das Angenehmste zum Unangenehmsten werden.“

*Dr. Thomas Vogel ist Professor für Erziehungswissenschaft mit den Schwerpunkten Schulpädagogik / Berufspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. 2018 erschien sein Buch „Mäßigung: Was wir von einer alten Tugend lernen können“.*