**Durch Mäßigung gesund bleiben?**

Der exzessive Lebensstil unserer Überfluss- und Wachstumsgesellschaft bedroht nicht nur unsere natürlichen Lebensgrundlagen, sondern stellt zugleich eine zunehmende Gefahr für die Gesundheit der Menschen dar. In ihrer wachsenden Komplexität überfordert diese Industriekultur den Einzelnen und macht ihn krank. Die Zahl der Menschen, die heute unter Stress, Depression, Essstörungen oder unter einem Burnout-Syndrom leiden, steigt stetig. Allein in den letzten 25 Jahren nahm die Verordnung von Antidepressiva laut Arzneimittelverordnungsreport in Deutschland von 197 auf 1467 Millionen Tagesdosen zu - das entspricht einer Steigerung von 745 Prozent. Viele, vielleicht sogar die meisten heutigen Zivilisationskrankheiten – dazu gehören neben den psychischen Erkrankungen unter anderem auch Herz- und Gefäßkrankheiten, Karies, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 sowie manche Allergien, Krebs- und Hauterkrankungen -, kann man ursächlich auf eine fehlende Balance zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig zurückführen.

Seit jeher wurde zwischen der Tugend der Mäßigung und einem gesunden Leben ein enger Zusammenhang gesehen. Schon der Naturheilkundler Sebastian Kneipp brachte es treffend zum Ausdruck: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“ Mäßigung wurde in der Antike neben Weisheit, Mut und Gerechtigkeit als eine Kardinaltugend gepriesen. Im Zentrum der Philosophie zur Mäßigung standen die Förderung von Selbsterkenntnis, die Freiheit des Menschen und die Kultivierung der wahren Lust. Man bezeichnete damit eine bedeutsame Verhaltensdisposition für ein gelingendes Leben. Die ursprünglichen Vorstellungen über die Tugend der Mäßigung resultierten aus den Überlegungen über das Wesen des Menschen als ein denkendes Wesen, das nach innerer Ruhe strebt. Das griechische Wort für die Tugend der Mäßigung hieß „sophrosyne“ und wurde mit „ordnender Verständigkeit“ und „besonnener Gelassenheit“ übersetzt. Durch seinen Verstand sollte der Mensch zur Selbsterkenntnis gelangen, das rechte Maß zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig bestimmen und so Ordnung in sein Leben bringen.

Treffende Beispiele für die Maßlosigkeit unserer Kultur und deren gesundheitlichen Folgen liefern unsere heutigen Essgewohnheiten und die zunehmenden Essstörungen. Die meisten Menschen essen heute zu unregelmäßig, zu süß, zu fett und vor allem zu viel mit gesundheitlichen Folgen wie Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose etc. Basilius von Caesarea, ein berühmter Kirchenlehrer der Spätantike, wies bereits im 4. Jahrhundert darauf hin: „Viele werden, wenn sie nicht lernen, ihre Unmäßigkeit zu beherrschen, zunächst körperlich und später auch seelisch krank.“

Aber wie lernen wir Mäßigung? Eigentlich muss man Mäßigung nicht lernen; jeder Mensch mit einem gesunden Verstand und einer natürlichen Sensibilität hat ein Gespür für das rechte Maß. Das Gespür für das rechte Maß kann aber - kulturell bedingt - abstumpfen und sogar in Süchten krankhaft degenerieren. Bildungsprozesse können dem vorbeugen. Unser Bildungssystem könnte Bedingungen fördern, unter denen man Mäßigung leichter erlernen kann. Hierzu gehören insbesondere die Förderung der ästhetischen Bildung und die Stärkung der Persönlichkeit. Kinder und Jugendliche müssen lernen innezuhalten, um das Schöne wahrzunehmen und es zu würdigen. Wenn sie das nicht erlernen, ist es kaum verwunderlich, dass sich für sie alles, selbst ihr eigener Körper - und damit zugleich die Sorge um dessen Gesunderhaltung -, in einen Gegenstand verwandelt, den man gebrauchen oder auch missbrauchen kann. Bildung zur Mäßigung soll die Selbsterkenntnis bzw. das Selbstbewusstsein des jungen Menschen fördern und dadurch dem Selbstverlust des Individuums vorbeugen. Nur selbstbewusste Menschen können das rechte Maß im Hinblick auf ihre Gesundheit bestimmen und sich entsprechend verhalten.

**Prof. Dr. Thomas Vogel** ist Erziehungswissenschaftler am Institut für Erziehungswissenschaft und Mitglied im Direktorium des Zentrums Bildung für nachhaltige Entwicklung an der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit bildungstheoretischen Fragestellungen zur gesellschaftlichen Naturkrise und hat im letzten Jahr ein Buch zum Thema „Mäßigung - Was wir von einer alten Tugend lernen können“ veröffentlicht.