

# Der Kampf gegen die Hauptsünden - Unmäßigkeit -

Tanquerey

(Auszüge aus: *Grundriss der asketischen und mystischen Theologie*)

Unmäßigkeit ist Missbrauch der rechtmäßigen Lust, welche Gott an Speise und Trank, beide zur Erhaltung des Einzelwesens so notwendigen Dinge, geknüpft hat. Wir behandeln:

1. ihr Wesen, 2. ihre Bosheit, 3. Gegenmittel.

## Wesen

**Unmäßigkeit ist ungeordnete Liebe zu den Freuden der Tafel, des Essens und Trinkens.**

Das Ungeordnete liegt darin, dass die **Esslust ihrer selbst wegen angestrebt und ausdrücklich oder stillschweigend als Ziel angesehen wird**, ähnlich denen, deren Gott der Bauch ist. "Ihr Ende ist das Verderben, ihr Gott der Bauch" (Phil 3,19a). Oder auch sie **im Übermaß anzustreben, ohne Rücksicht auf die Regeln der Mäßigung**, zuweilen selbst auf Kosten der Gesundheit.

Von den Theologen werden vier verschiedene Weisen angegeben, wie man sich gegen diese Regeln verfehlen kann:

1. **Essen, ohne Bedürfnis danach zu fühlen.** Außerhalb der für die Mahlzeiten festgesetzten Stunden. **Ohne Grund, nur um die Naschhaftigkeit zu befriedigen.**
2. Des **höheren Genusses wegen**, ausgesuchte oder sehr sorgfältig zubereitete Speisen wählen. Das ist die Sünde der **Feinschmecker** oder der **Leckermäuler**.
3. Die **Grenzen des Appetites oder des Bedürfnisses überschreiten.** Sich mit Speisen und Trank überfüllen, dabei die Gesundheit aufs Spiel setzen. Offenbar kann nur ungeordnete Lust dieses Übermaß erklären. In der Welt nennt man es **Schwelgerei**.
4. **Mit Gier, Gefräßigkeit alles hinunterschlingen**, wie gewisse Tiere es tun. Diese Art und Weise gilt in der Welt als unmanierlich.

## Bosheit der Unmäßigkeit

Die Bosheit der Unmäßigkeit liegt **in der Unterjochung der Seele unter den Leib**. Sie **verstofflicht den Menschen, schwächt sein intellektuelles und moralisches Leben und führt ihn, ohne dass er es merkt, den Abhang hinab zu den Freuden der Wollust, die eigentlich gleicher Art sind**. Zur genaueren Feststellung der Schuldbarkeit muss eine Unterscheidung gemacht werden.

A) Unmäßigkeit ist ein schweres Vergehen

a) wenn sie so groß ist, dass man **unfähig wird, und zwar für geraume Zeit, seine Standespflichten zu erfüllen oder die Gebote Gottes und der Kirche zu halten**. Schadet sie z.B. der Gesundheit, ist sie die Ursache bedeutender, unnötiger und die Familie schädigender Ausgaben, führt sie zum Übertreten der Fasten- und Abstinenzgebote.

b) Ebenso, wenn sie die Ursache schwerer Sünden wird. Einige Beispiele. "Die Ausschweifungen bei Tisch," sagt P. Janvier, "führen zur Unkeuschheit, der Tochter der Unmäßigkeit. Zuchtlosigkeit

der Augen und Ohren, die von der Bühne und von Liedern ungesunde Nahrung fordern. Zügellosigkeit der sich verwirrenden Phantasie. Unzüchtigkeit des Gedächtnisses, das in der Vergangenheit Erinnerungen sucht, welche die Begierlichkeit erregen. Unzüchtigkeit des Denkens, das irregeht und sich auf Unerlaubtes richtet, *Unzüchtigkeit des Herzens in seinem Streben nach fleischlichen Neigungen*, Unzüchtigkeit des versagenden, den Sinnen unterjochten Willens. Zügellosigkeit bei Tisch führt zu *Zügellosigkeit im Gespräch. Wie viele Sünden begeht die Zunge im Laufe der üppigen Mahlzeiten!* Verfehlungen gegen den Lebensernst ... *Verstöße gegen die Verschwiegenheit!* Man verrät die Geheimnisse, die man zu halten versprochen, Amtsgeheimnisse, die einem heilig sein sollten, und liefert alles der Bosheit und Tücke aus, den guten Ruf eines Gatten, einer Gattin, einer Mutter, die Ehre einer Familie, womöglich die Zukunft eines Landes ... *Verfehlungen gegen Gerechtigkeit und Nächstenliebe!* Mit unglaublicher Freiheit werden *üble Nachrede, Verleumdungen, Ehrabschneidungen* in ihren schlimmsten Formen betrieben. *Verfehlungen gegen die Klugheit!* Man bindet sich durch Verpflichtungen, die man nicht halten kann, ohne allen Gesetzen der Sittlichkeit Hohn zu sprechen."

B) Unmäßigkeit ist nur lässliche Sünde, gibt man den Freuden der Tafel übermäßig nach, jedoch ohne sich schwere Ausschreitungen zu schulden kommen zu lassen und ohne sich der Gefahr auszusetzen, ein wichtiges Gebot zu übertreten. So wäre es also eine lässliche Sünde, aus Lust mehr als gewöhnlich zu essen und zu trinken, nur um sich ein gutes Gericht nicht entgehen zu lassen oder einem Freunde zuliebe, ohne wirkliche Ausschreitungen zu begehen.

C) Vom Standpunkte der Vollkommenheit aus ist die Unmäßigkeit ein großes Hindernis.

1. Sie **begünstigt den Mangel an Abtötung, wodurch der Wille geschwächt wird, und fördert die Freude an sinnlicher Lust, wodurch die Seele auf gefährliches Nachgeben vorbereitet wird.**
2. Sie ist die **Quelle vieler Fehler, veranlasst übermäßige Freude und folglich Ausgelassenheit, Schwatzhaftigkeit, zweideutige Scherze, Mangel an Zurückhaltung und Sittsamkeit, so dass die Seele den Angriffen des Teufels preisgegeben ist.** Daher muss sie auf jeden Fall bekämpft werden.

## Gegenmittel

**Im Kampfe gegen die Unmäßigkeit muss man sich an den Grundsatz halten, die Lust sei nicht ein Ziel, sondern ein Mittel. Folglich soll sie der vom Glauben erleuchteten gesunden Vernunft untergeordnet sein.** Der Glaube aber fordert uns auf, die Freuden der Tafel durch Reinheit der Absicht, Mäßigkeit und Abtötung zu heiligen.

Vor allem müssen die **Mahlzeiten in gerader, übernatürlicher Absicht eingenommen** werden, nicht aber wie von dem nur die Lust anstrebenden Tiere, nicht wie von einem sich mit ehrsamer Absicht begnügenden Philosophen, sondern wie von einem Christen, **um zur Ehre Gottes besser arbeiten zu können.** Im Geiste der **Dankbarkeit gegen die Güte Gottes, der uns das tägliche Brot zu schenken geruht.** Im Geiste der **Demut, indem wir uns wie ein hl. Vinzenz v. Paul sagen, dass wir das Brot, das wir essen, nicht verdient haben.** Im Geiste der **Liebe, die alle erneuten Kräfte in den Dienst Gottes und der Seelen stellt.** So werden wir den Rat befolgen, den der hl. Paulus den ersten Christen gab. In vielen Klöstern wird er zu Beginn der Mahlzeiten wiederholt. "*Ob ihr also esst oder trinkt oder etwas anderes tut: Tut alles zur Verherrlichung Gottes!*" (1 Kor 10,31).

Diese Reinheit der Absicht wird uns Mäßigung oder rechtes Maßhalten lehren. Wollen wir zur Erwerbung der nötigen Kräfte für die Erfüllung unserer Standespflichten Nahrung nehmen, so werden wir dabei alles Übermaß vermeiden, weil dadurch unsere Gesundheit in Gefahr käme. Nun sagen aber die Hygieniker oder Gesundheitslehrer, Mäßigkeit sei eine wesentliche Bedingung für

Gewinnung physischer und moralischer Kraft. Wir essen, um zu leben, müssen daher gesunde Kost genießen, um gesund zu leben. Folglich darf man weder zuviel essen noch zuviel trinken. Verlässt man die Tafel, soll man sich leicht und kräftig fühlen und eher noch etwas hungrig sein, als wegen übermäßigen Genusses Beschwerden empfinden.

Es muss jedoch betont werden, dasselbe Maß gelte nicht für alle. Manche bedürfen einer reichlicheren Ernährung. Andere wieder müssen zur Verhinderung von Gicht ihre Esslust mäßigen. Man halte sich darum an den Rat eines tüchtigen Arztes.

Der Christ versteht es, mit der Mäßigkeit einige **Abtötungen** zu verbinden:

A) **Da es sehr leicht ist, auf die schiefe Ebene zu geraten und der Sinnlichkeit zuviel nachzugeben, enthält man sich zuweilen mancher Lieblingsspeisen, auch wenn sie bekömmlich, aber nicht notwendig sind. Durch Entziehen erlaubter Genüsse erlangt man nämlich eine gewisse Herrschaft über die Sinnlichkeit. Der Geist wird aus der Knechtschaft der Sinne befreit. Er erhält mehr Freiheit für Gebet und Studium und man weicht dadurch gefährlichen Versuchungen aus.**

B) **Eine ausgezeichnete Übung ist es, sich daran zu gewöhnen, keine Mahlzeit einzunehmen, ohne sich irgend eine kleine Abtötung aufzuerlegen. Durch diese kleinen Entziehungen wird der Wille vorteilhaft gestärkt, ohne dass die Gesundheit zu Schaden kommt.** Aus diesem Grunde sind diese kleinen Abtötungen im allgemeinen den bedeutenderen, aber selten sich anbietenden vorzuziehen. Fromme Seelen fügen einen Beweggrund der Liebe hinzu. Man lässt ein Stückchen für die Armen liegen, daher für den in ihnen lebenden Heiland, und, wie der hl. Vinzenz Ferrier bemerkt, man darf nicht ein Abfallstückchen zurücklassen, sondern ein recht gutes muss es sein, wäre es auch noch so klein. **Eine andere gute Übung besteht auch darin, von dem weniger Bevorzugten zu essen.**

C) Zu den bekömmlichsten Abtötungen gehören jene, die sich auf **alkoholische Getränke** beziehen. Erinnern wir diesbezüglich an die Grundsätze:

- a. An sich ist der mäßige Gebrauch von Alkohol oder geistigen Getränken kein Übel. Laien und Priester, die darin Maß halten, sind daher deswegen nicht zu tadeln.
- b. Aber im Geiste der Abtötung oder um des guten Beispiels willen sich davon enthalten, ist gewiss sehr löblich. So enthalten sich denn auch manche Priester oder Vereinsvorstände jeglichen geistigen Getränkes, um andere um so leichter davon abzubringen.
- c. In manchen Fällen ist diese Enthaltung moralisch geboten, um Ausschreitungen zu vermeiden. Wenn man infolge erblicher Belastung eine gewisse Neigung zu geistigen Getränken hat. Dann nämlich kann einfacher Gebrauch einen fast unwiderstehlichen Hang verursachen, wie ein Funke genügt, um feuergefährliche Stoffe in Flammen aufgehen zu lassen. – Wenn man so unglücklich war, alt eingewurzelte Alkoholiker-Gewohnheiten gehabt zu haben, ist gänzliche Enthaltung oft das einzige wirksame Heilmittel.