

Impuls beim Familienpolitischen Gespräch am 19.Juli 22  
 „Aus der Balance: Psychische Erkrankungen im System Familie“  
 Nachdenken über die Haltung und Tugend der Nüchternheit:  
 Pfarrerin Monika Renninger

Erinnern Sie sich? Als Kinder haben wir darüber gestritten, wer beim Wippen den Platz in der Mitte des Balkens einnehmen darf. Dort zu stehen und mit dem eigenen Körper die Bewegung des Auf und Ab nach beiden Seiten auszugleichen, das war eine wichtige Aufgabe. Und eine Herausforderung dazuhin, versuchten doch die, die sich an den jeweiligen Enden des Balkens festklammerten, die Wippe möglichst heftig ins Schwingen und damit die anderen in Bedrängnis zu bringen.

Einen sicheren Stand finden inmitten des Bewegten, ja Stürmischen – die Erinnerung an diese sinnliche Erfahrung verbindet sich für mich mit einem etwas aus der Mode gekommenen Begriff: „Nüchternheit“. Vielleicht überrascht Sie das. Wer dieses Wort hört, denkt vermutlich zuerst: Wie spießig, oder mal wieder typisch: der moralisch erhobene Zeigefinger. Aber die Haltung der Nüchternheit als zuträgliche Lebenshaltung galt als erstrebenswert für die Menschen im Altertum, in der griechischen Philosophie wie auch im frühen Christentum. Denn sie bringt zum Ausdruck: Ich will in einer gesunden Balance, in einer lebensförderlichen Ausgeglichenheit leben.

Nüchternheit – Sophrosyne: Das war eine der Standardtugenden in der griechischen Philosophie. Man kann es so übersetzen: Nüchternheit, Besonnenheit, Vernünftigsein, Selbstbeherrschung. Gemeint ist damit: mit gesundem Sinn. Mit gesundem Sinn leben und handeln.

Sophrosyne, Nüchternheit oder Besonnenheit galt als Herrschertugend, aber zugleich war es auch eine Bürgertugend, grundlegend für eine Staatslehre, die das Miteinanderleben definieren wollte.

Sie war eine Männertugend, wenn von Besonnenheit und Vernunft die Rede war, und zugleich wurde sie auch als Frauentugend präsentiert, dann allerdings in der Deutung: Keuschheit, die die Sinnlichkeit beherrscht und zügelt. Sittsamkeit, übersetzt die Züricher Bibel. Schicklichkeit, nennt es Luther.

Nüchternheit – Sophrosyne: Keine bruchlose Definitionsgeschichte also, aber welches Wort hat das schon.

In den neutestamentlichen Briefen ist die Proklamation dieser Lebenshaltung „mit gesundem Sinn leben und handeln“ in den unterschiedlichsten Zusammenhängen zu finden. Am bekanntesten ist vermutlich dieser ermutigende und hoffnungsstarke Satz:  
 Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht,  
 sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. (2. Tim 1,7)

Der Gedanke steht in der Tradition der biblischen Weisheit und ihrer Anleitung zum klugen, vernünftigen, maßvollen, gerechtigkeitsliebenden Leben.

Die Lebenshaltung „Nüchternheit“ ist eine Haltung der Selbstbeherrschung. Wer zu dieser Haltung findet, ist geheilt. Geheilt von der Erfahrung, von fremden Kräften und Gewalten gelenkt zu sein, ihnen ausgeliefert und hingeworfen zu sein. Geheilt von der Erfahrung, das eigene Leben nicht leben zu können, sondern gelebt zu werden. Das bedeutet: Lösung, Erlösung von Entfremdung im eigenen Körper. Das beschreiben die Heilungsgeschichten der Evangelien (Mk. 5,15; Apg. 26,25). Der Gegenbegriff zu dieser Haltung ist der der Mania, der Manie, des Von-Sinnen-Seins. Stattdessen erfahren die Geheilten: Ich bin gesunden Sinnes.

Die Haltung der Nüchternheit ist auch eine Haltung der Mäßigung. Es geht nicht um Ekstase und Weltabgewandtheit, sondern um Realitätsbezug, um maßvolle Erwartungen an andere und an sich selbst. Ein Entlanggehen an den Grenzen ist das: Welches Maß braucht es, dass meine Visionen, Träume und Vorhaben mir und anderen nicht zum Schaden geraten – und wo kapituliere und resigniere ich vorzeitig vor den vermeintlichen Grenzen? Wer in der Balance leben will, muss Grenzen erkennen und Grenzen wahren.

Und schließlich: Nüchternheit, das ist eine Haltung der Besonnenheit. Die Leidenschaft für die Menschen und die Welt braucht nicht nur das Herz, sondern auch den Verstand. Das gilt im Kleinen wie im Großen. Es kommt darauf an, mit gesundem Sinn zu leben und zu handeln, sich nicht immer hinreißen zu lassen oder den wechselnden Launen zu folgen, sondern eben: abzuwägen, andere im Blick zu haben, nach vorne zu schauen, aus dem Zurückliegenden zu lernen, sich auf seine Wurzeln zu verlassen, sich nicht hin- und herpusten zu lassen wie ein zu Boden gefallenes Blatt.

Nüchternheit: Ich finde das nicht spießig. Sondern lebensnah, und auch lebensfroh.