Die Kardinaltugenden

Aufbaukurs 04

© Dr.phil. Hans-Arved Willberg
Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

Kleines Buch zum großen Thema

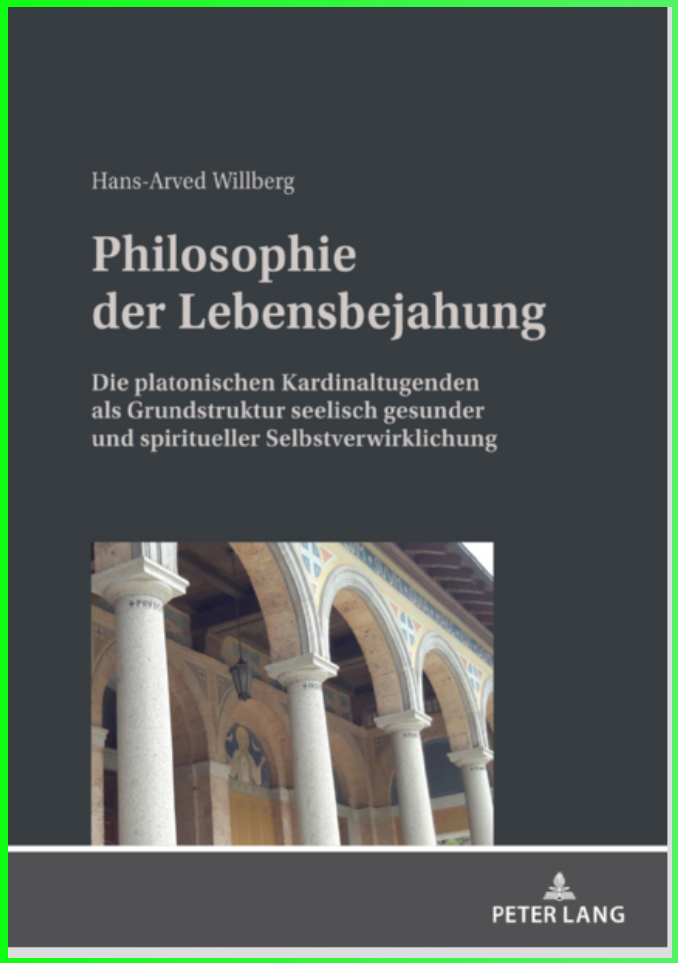
H.A. Willberg

Wie das Leben gelingt

Alte Tugenden neu entdecken

Neukirchener Aussaat:
Neukirchen-Vluyn, 2012, 77 S.

Großes Buch zum großen Thema



H.A. Willberg

Philosophie der Lebensbejahung

Die platonischen Kardinaltugenden als Grundstruktur seelisch gesunder und spiritueller Selbstverwirklichung

Peter Lang: Berlin, 2021, 479 S.

Gliederung

- **Was ist gut?**
- **Was ist ein guter Mensch?**
- **Wie gelingt ein gutes Leben?**
- **Die Tugendlehre**
- **Das Viergespann**
- **Der Tugendbaum**
- **Die Menschenwürde**
- **Vernunft und Verantwortung**
- **Tapferkeit und Mäßigung**

Was ist gut?

Was ist gut?

- Der Begriff „Tugend" wurde ursprünglich nicht speziell auf die Ethik angewendet.
- „Tugend" bedeutete so viel wie „Güte" im Sinn von „Qualität".
- In diesem Sinn sprechen wir von einem „guten" Schuh, aber auch von einem „guten" Dieb.
- In der „Tugend" steckt das Qualitätspotenzial des Dinges.
- Die voll entfaltete „Tugend" eines Schuhs ist z.B. der perfekte Schuh.
- Der Tugendbegriff steht also in Bezug zum Ideal eines Dinges.
- Diese Sichtweise geht vor allem auf Platon zurück.

Was ist ein guter Mensch?

Was ist ein guter Mensch?

- Ein guter Dieb zu sein ist etwas anderes, als ein guter Mensch zu sein.
- Der ideale gute Mensch ist zweifellos der wahre Mensch, ein Mensch also, den sich jeder als Vorbild nehmen kann.

Mit diesen Überlegungen wird zweierlei klar:

- Die Frage nach der Güte eines ganzen Menschen führt uns unweigerlich in den Bereich der Ethik.
- Die wahre menschliche Güte ist etwas Göttliches.
- Das mutet zwar paradox an, aber…

Was ist ein guter Mensch?

- ... wer mit seiner Güte angibt, vertuscht nur seine tatsächlichen Mängel
- ... die großen Weisheitslehrer stritten alle ab, selbst wirklich weise zu sein
- ... der ideale Mensch gilt seit jeher als eine messianische Lichtgestalt

Im Christentum ist es Jesus Christus, der menschgewordene Gott.

- Anders als auf diese Weise ist die Idealgestalt des Menschen nicht zu haben.
- Wenn wir uns selbst in den Blick nehmen, sollten wir uns darum besser auf die Frage konzentrieren, was ein gutes Leben ist.

Was ist ein guter Mensch?

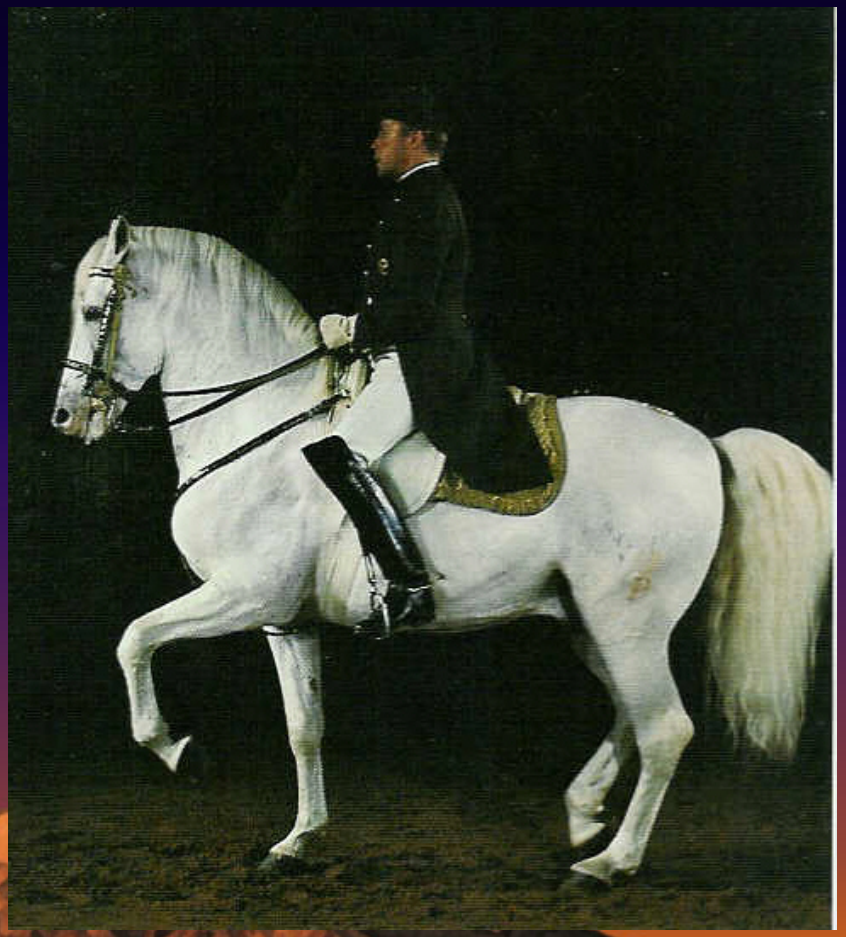
- Mit der Frage nach dem guten Leben schwenken wir vom Idealismus zum Realismus. Da wird es praktisch!
- Die Frage nach dem guten Leben hebt die Frage nach dem guten Menschen nicht auf. Sie stellt sie ebenfalls, nur wesentlich bescheidener.
- Es geht jetzt nur noch um eine realistische Annäherung auf das Idealbild hin.
- „Realistisch" bedeutet: Unter Einbeziehung der tatsächlichen Grenzen und Schwächen.
- Es geht also um die Frage, wie es möglich ist, als sehr begrenzter, schwacher Mensch im Leben so gut wie möglich zurechtzukommen.

Wie gelingt ein gutes Leben?

Wie gelingt ein gutes Leben?

In der Anthropologie herrscht ein großer Konsens darüber, dass der Mensch aus zwei Hauptbereichen besteht, die sich wie Ross und Reiter zueinander verhalten.

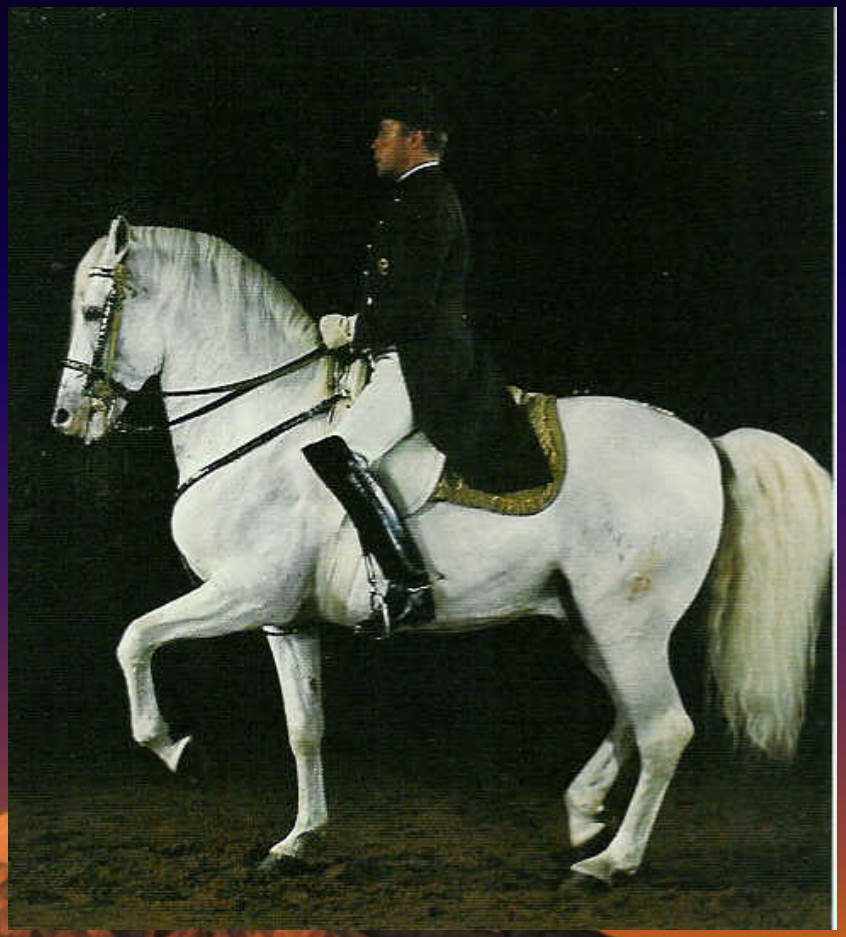
- **Der Reiter bin ich selbst als denkendes Wesen.**
- **Das Ross sind alle Anteile meines Menschseins, die nicht selbst denken können.**



Wie gelingt ein gutes Leben?

Unabhängig von den äußeren Umständen misslingt uns das Leben immer dann, wenn **nicht-vernünftige Anteile** unseres Menschseins die Herrschaft übernehmen.

- **Wenn uns z.B. der Gaul durchgeht…**

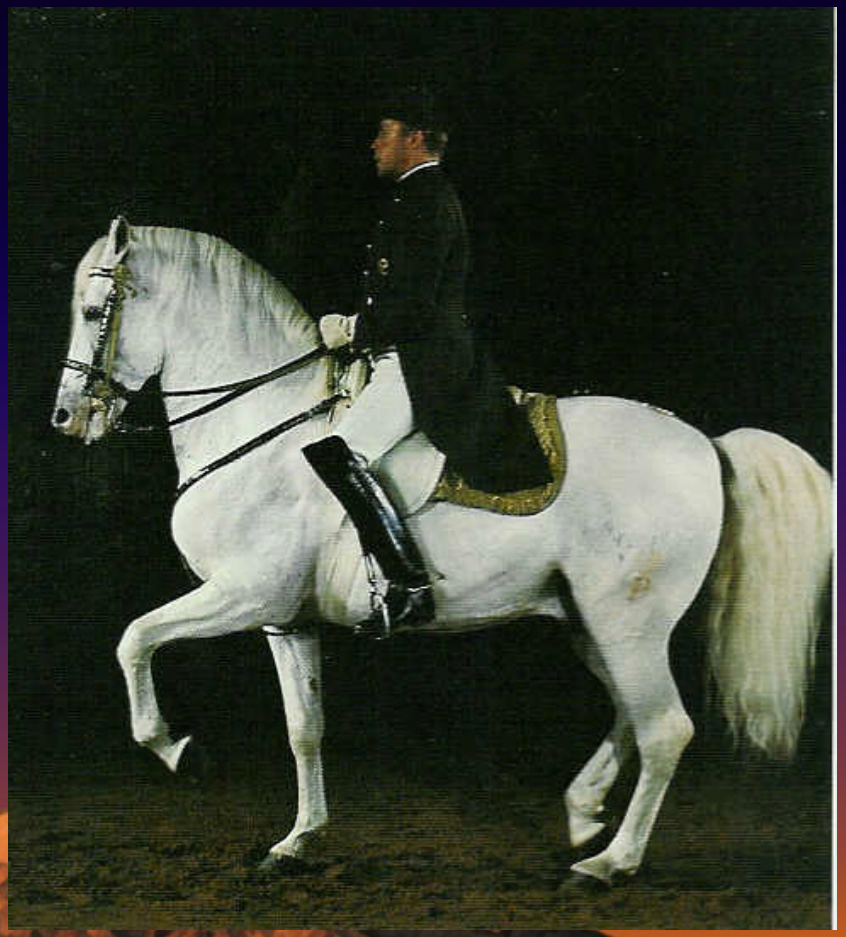


Wie gelingt ein gutes Leben?

- **Nicht selbst denken heißt: nicht-vernünftig sein können.**
- **Selbst denken heißt: Vernünftig sein können.**

Vernünftig ist grundsätzlich das, was am besten der Natur eines Dinges oder Wesens entspricht.

- **Darum geht es in der Tugendethik!**



Übung 1

Gruppengespräch:

Diskutieren Sie das Bild von Ross & Reiter.

- Was gefällt Ihnen an diesem Bild?
- Wo liegen die Gefahren dieses Bildes?
- Was bedeutet es konkret für Sie, „fest im Sattel zu sitzen“ und „die Zügel in der Hand zu haben?
- Wie erfahren Sie Ihre Schwierigkeiten damit?

Die Tugendlehre

Seelische Gesundheit

Seligman & Platon

„Charakterstärken und Tugenden“

- ***Weisheit und Wissen***
- ***Mut***
- ***Menschlichkeit und Liebe***
- ***Gerechtigkeit***
- ***Mäßigung***
- ***Transzendenz***

Kardinaltugenden

- ***Phronesis*** *(Klugheit)*
- ***Andreia*** *(Tapferkeit, Mut)*
- ***Dikaiosyne*** *(Gerechtigk.)*

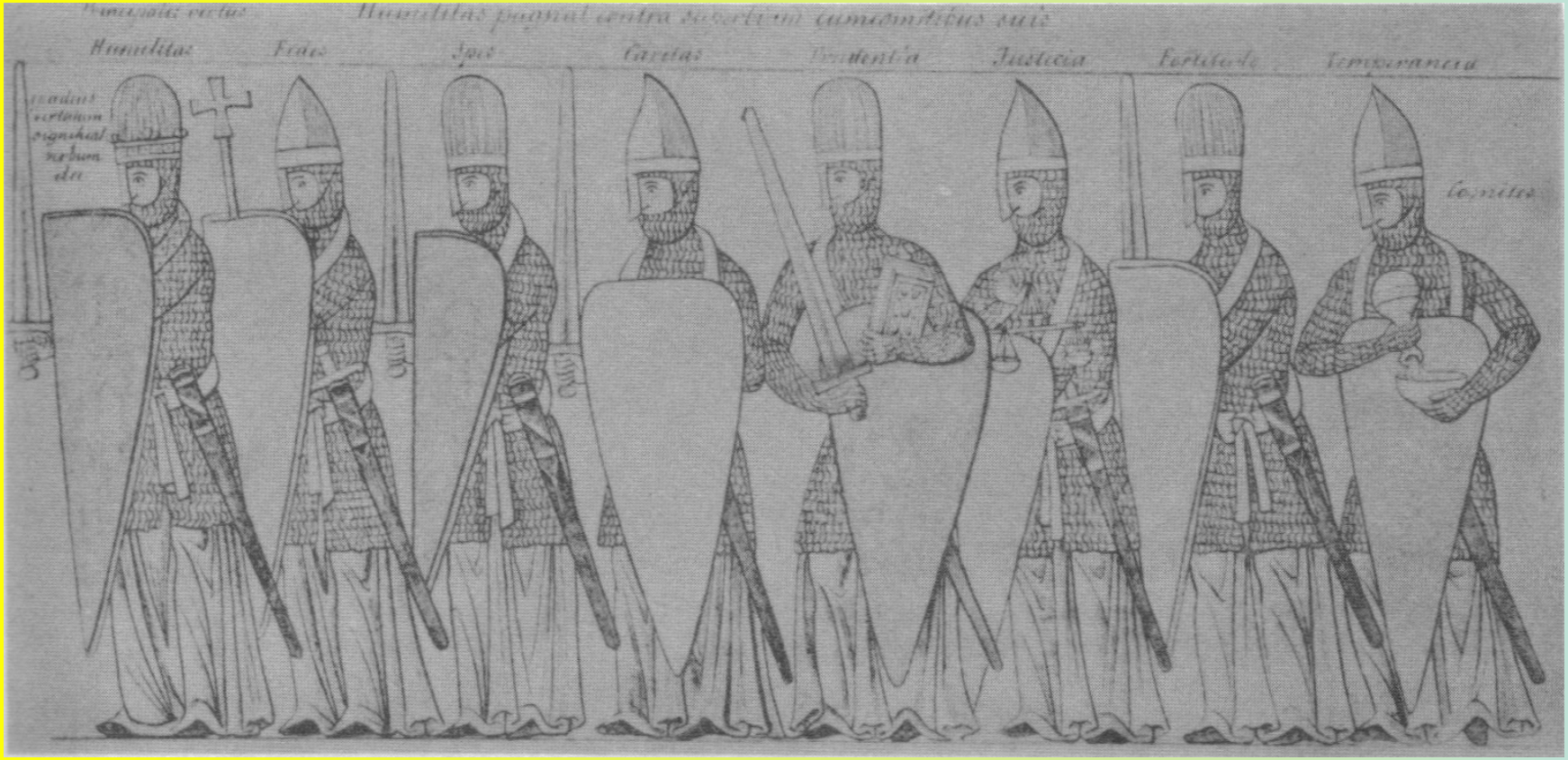
- ***Sophrosyne***

7 Tugenden - 7 Laster

- **Im 5. und 6. Jahrhundert wurde in der christlichen Ethik festgeschrieben, dass die vier durch den Stoizismus überlieferten platonischen Kardinaltugenden** (das Viergespann) **durch die drei „christlichen Tugenden" Glaube, Hoffnung, Liebe zu ergänzen seien.**
- **Diesen nunmehr sieben Haupttugenden wurden sieben Hauptlaster gegenüber gestellt.**
- **Im Unterschied zu Platon und den Stoikern wurde das Gegenteil der durch die Kardinaltugenden präsentierten seelischen Gesundheit nicht mehr als Krankheit betrachtet, sondern als Sünde.**
- **Darum erhielten die sieben Hauptlaster auch die Bezeichung Todsünden.**

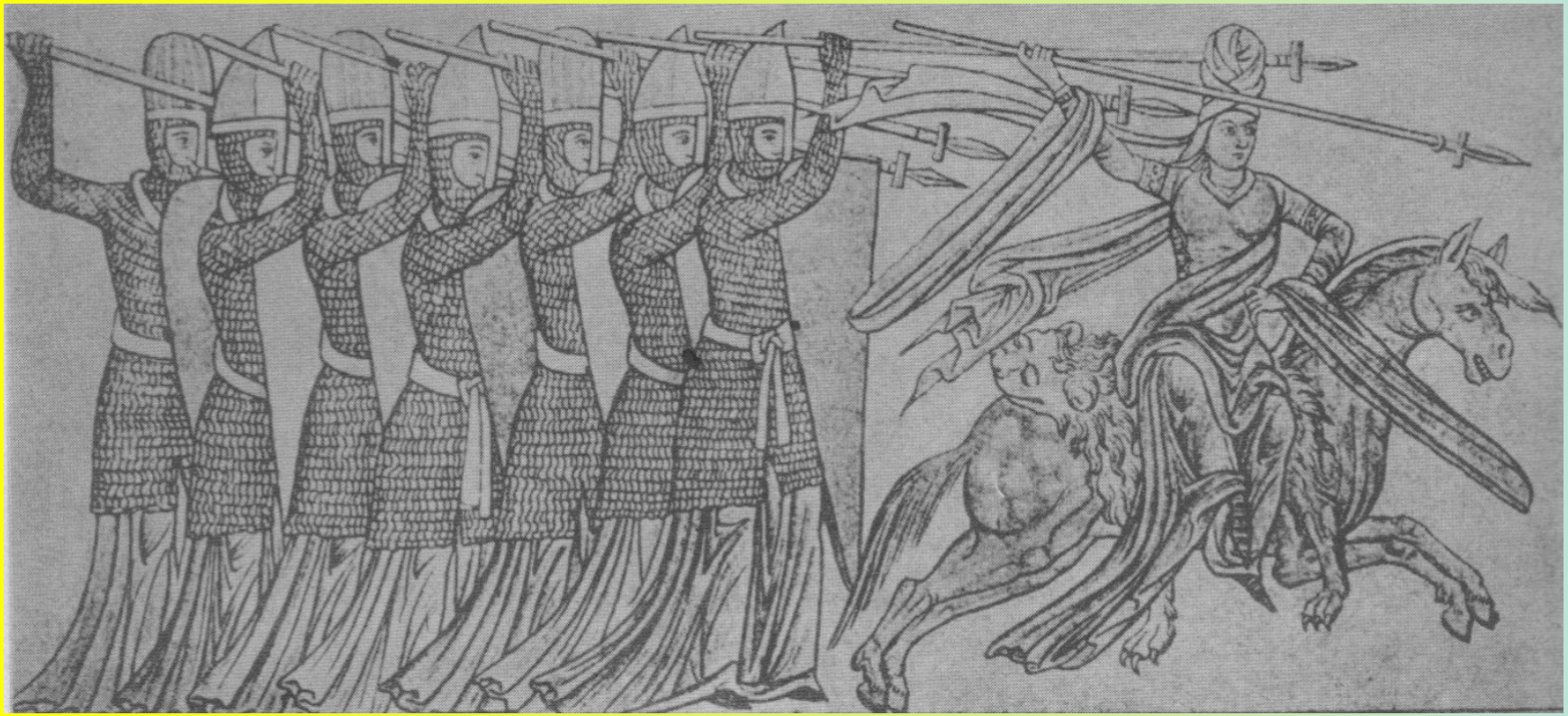
Tugend als Kampf gegen die Laster

Hortus deliciarum, 12. Jhd.



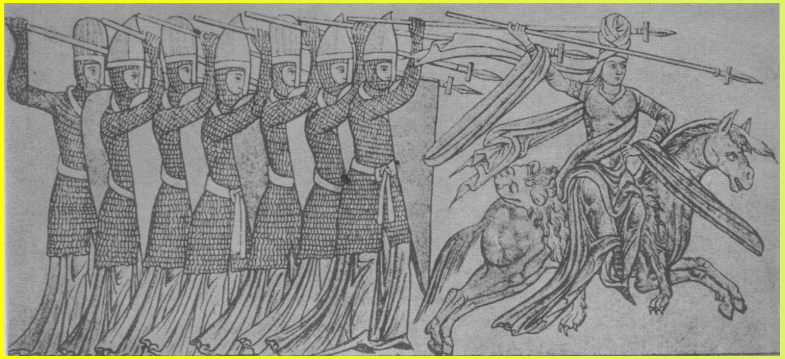
Tugend als Kampf gegen die Laster

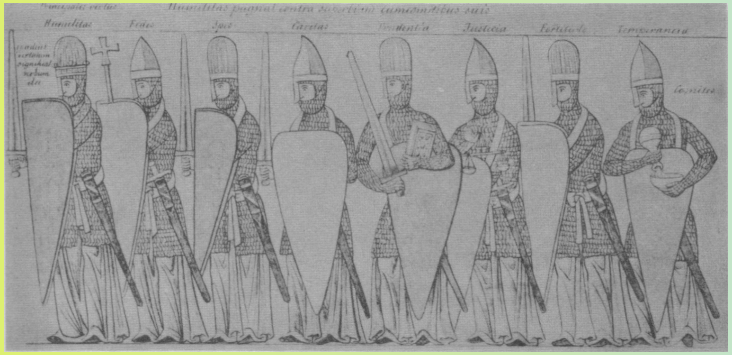
Hortus deliciarum, 12. Jhd.



Tugend als Kampf gegen die Laster

Hortus deliciarum, 12. Jhd.





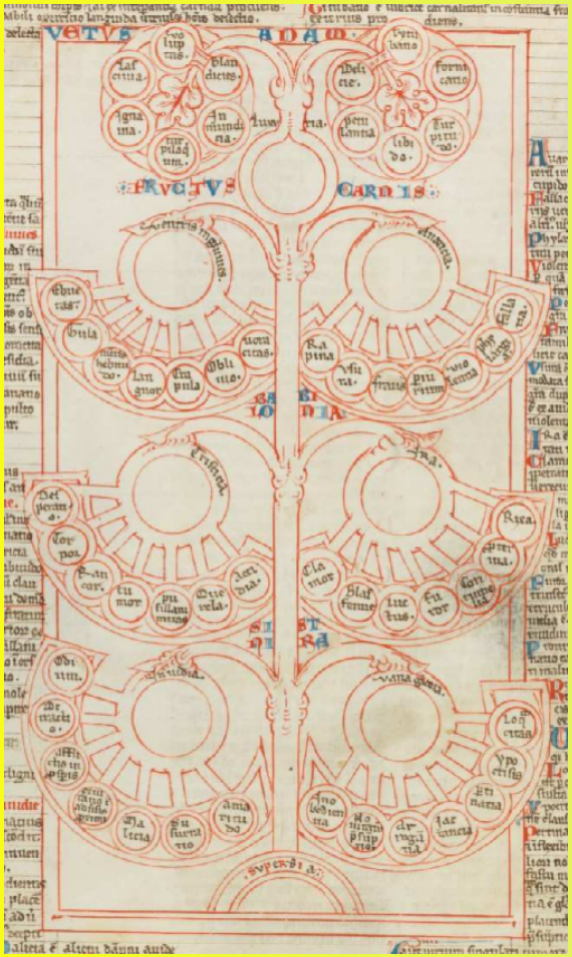
Stolz	**Demut**
Habsucht	**Glaube**
Neid	**Hoffnung**
Zorn	**Liebe**
Unkeuschheit	**Klugheit**
Unmäßigkeit	**Gerechtigkeit**
Trägheit	**Tapferkeit**
Traurigkeit	**Mäßigung**

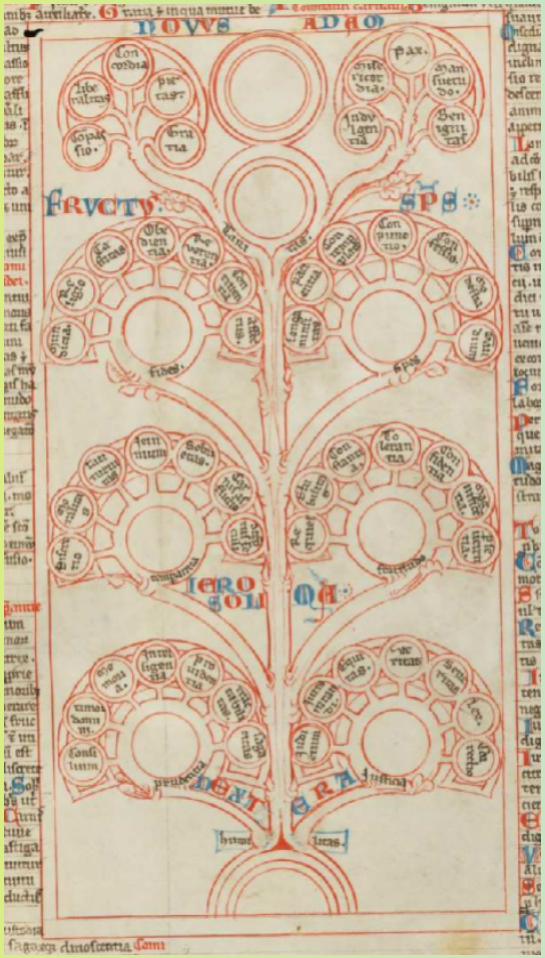
Tugend als Kampf gegen die Laster

- **Die Traurigkeit wurde nicht immer zu den Lastern gerechnet; in der Regel blieb man bei der Siebenzahl.**
- **Man konnte wohl auf sie verzichten, weil man sie der Trägheit** (Acedia) **unterordnen konnte.**
- **Die Beschreibung der Acedia entspricht dem Störungsbild einer schweren Depression.**
- **Auf der Tugendseite konnte man acht Tugenden zählen, indem die Demut eine Sonderstellung erhielt.**
- **Sie galt als die Wurzeltugend aller anderen Tugenden.**
- **Das Bild der Wurzel erinnert an einen Baum.**
- **Tatsächlich war es beliebt, „Tugend-“ und „Lasterbäume“ mit vielen Verästelungen darzustellen.**

Lasterbaum und Tugendbaum

Aarauer Kantonsbibliothek 13. Jhd.





7 Tugenden - 7 Laster

- **Diese Festlegung ist der vorrangige Grund dafür, dass bis ins 18. Jahrhundert und teilweise noch darüber hinaus Menschen mit schweren seelischen Erkrankungen als Besessene oder moralisch entgleiste Personen angesehen wurden.**
- **Auch heute noch gibt es in der christlichen Seelsorge die Anschauung, bei den seelischen Störungen und Erkrankungen handele es sich größtenteils in Wirklichkeit um Sünde.**
- **Somit können Menschen mit seelischen Problemen enormen moralischen Druck erfahren, der sein besonderes Gewicht dadurch erhält, dass es nicht nur um Abweichungen von der gesellschaftlichen Norm geht, sondern um das ewige Heil.**

Die Tugendlehre

Die Kardinaltugenden

- **Klugheit** (Vernunft)
- **Gerechtigkeit** (Verantwortung)
- **Tapferkeit** (Mut)
- **Mäßigung** (Disziplin)

Die „theologischen" Tugenden

- **Glaube**
- **Hoffnung**
- **Liebe**

- **Demut**

Zwischenbemerkung…

…eines großen Denkers

„Unsere Laster übertreffen ohne Zweifel unsere Tugenden - das ist die Folge der Erbsünde. Die große Masse übertreibt jedoch die Dinge auch in diesem Punkt, und sogar einige Theologen setzen den Menschen so tief herab, daß sie der Vorsehung des Schöpfers des Menschen Unrecht tun. Eben deshalb bin ich auch nicht der Ansicht derer, die unserer Religion eine große Ehre zu erweisen glaubten, indem sie behaupteten, die Tugenden der Heiden wären nur splendida peccata, glänzende Laster. Es ist dies ein geistreicher Einfall des heiligen Augustinus, der in der Heiligen Schrift nicht gegründet ist und die Vernunft beleidigt."

Gottfried Wilhelm Leibniz *(1646-1716)*
aus der Theodizee

Die Kardinaltugenden

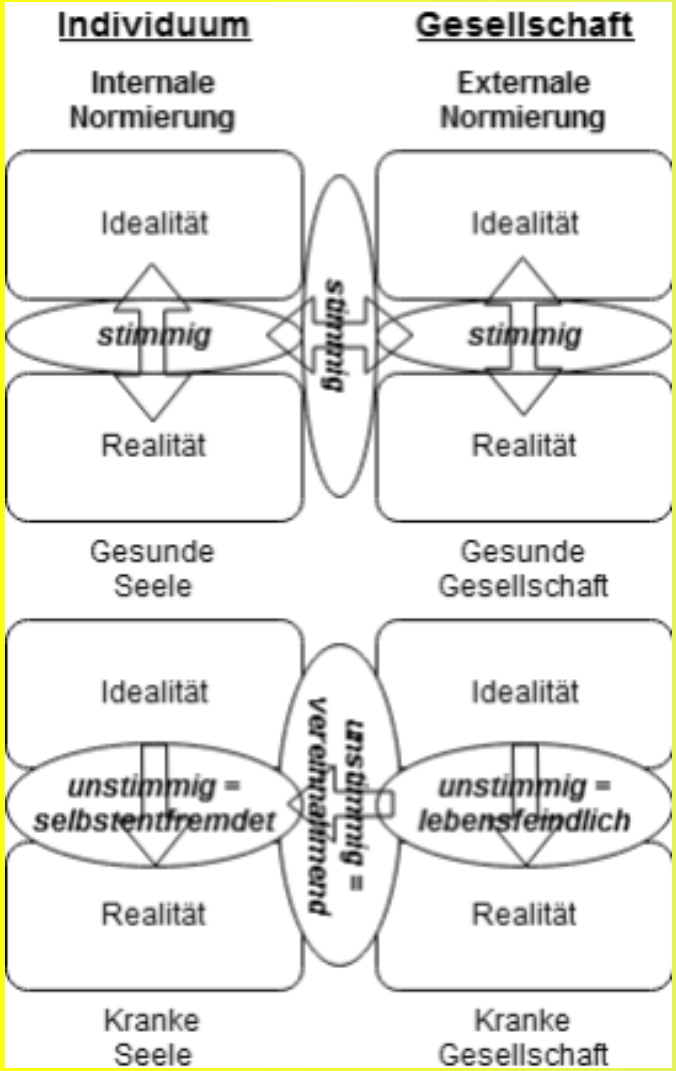
vorn

- **Vernunft** (Leitpferd)
- **Verantwortung**

hinten

- **Mut**
- **Disziplin**

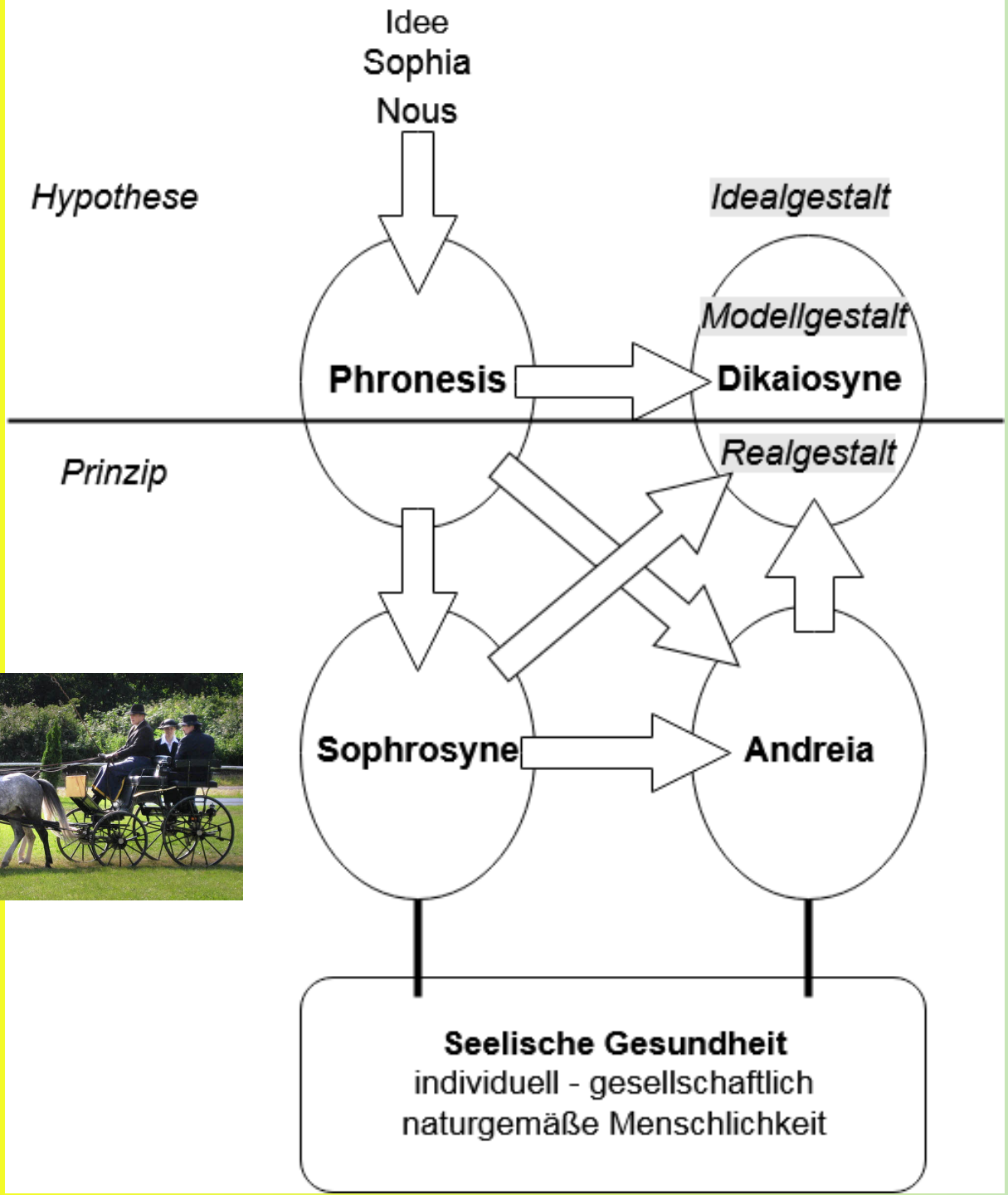
Gesundheit und Gesellschaft



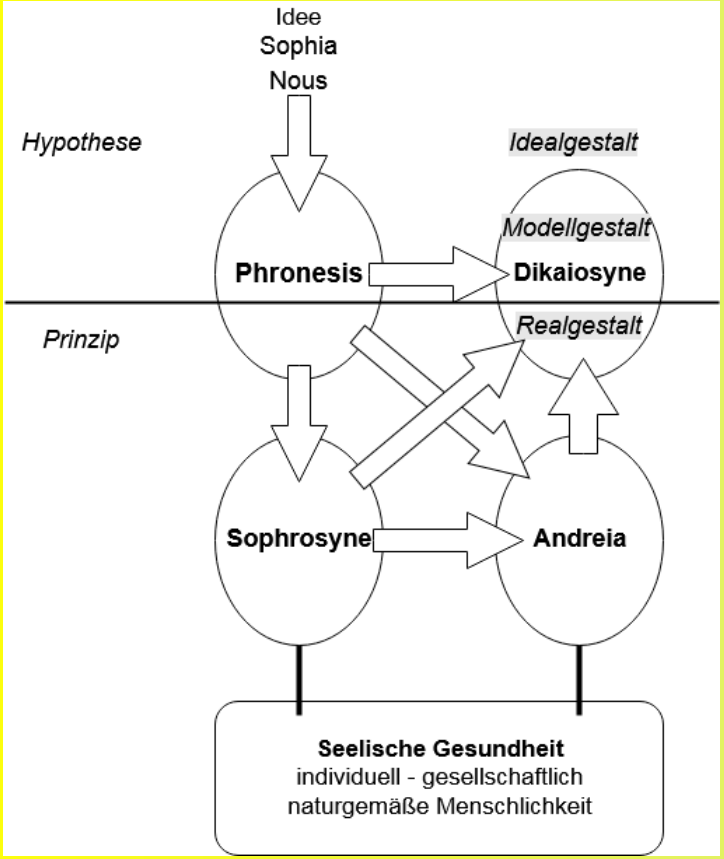
- **Seelisch gesund ist ein Individuum, wenn Idealität und Realität übereinstimmen.**
- **Wir nennen das Selbstkongruenz.**
- **Seelisch gesund ist eine Gesellschaft, wenn ebenfalls Idealität und Realität übereinstimmen.**

Die seelische Gesundheit der Gesellschaft und des Individuums stehen in einer engen Wechselbeziehung.

Das Viergespann


Idee
Sophia
Nous
Hypothese
Idealgestalt
Modellgestalt
Phronesis
Dikaiosyne
Prinzip
Realgestalt
Sophrosyne
Andreia
Seelische Gesundheit
individuell - gesellschaftlich
naturgemäße Menschlichkeit

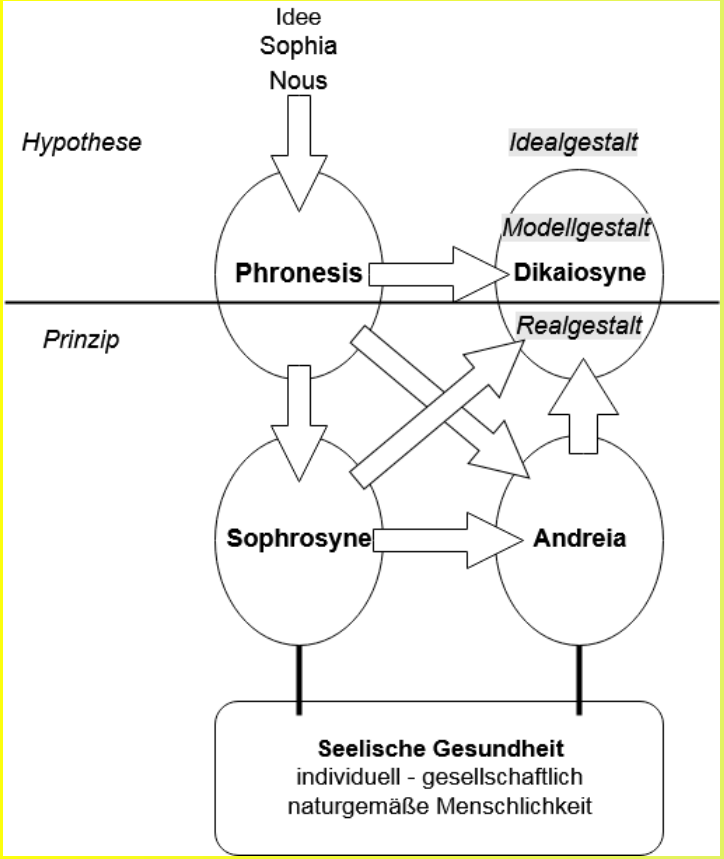
Das Viergespann



- **Phronesis** = ***Klugheit*** (Weisheit & Wissen)
- **Dikaiosyne** = ***Gerechtigkeit***
- **Sophrosyne** = ***Mäßigung***
- **Andreia** = ***Tapferkeit*** (Mut)

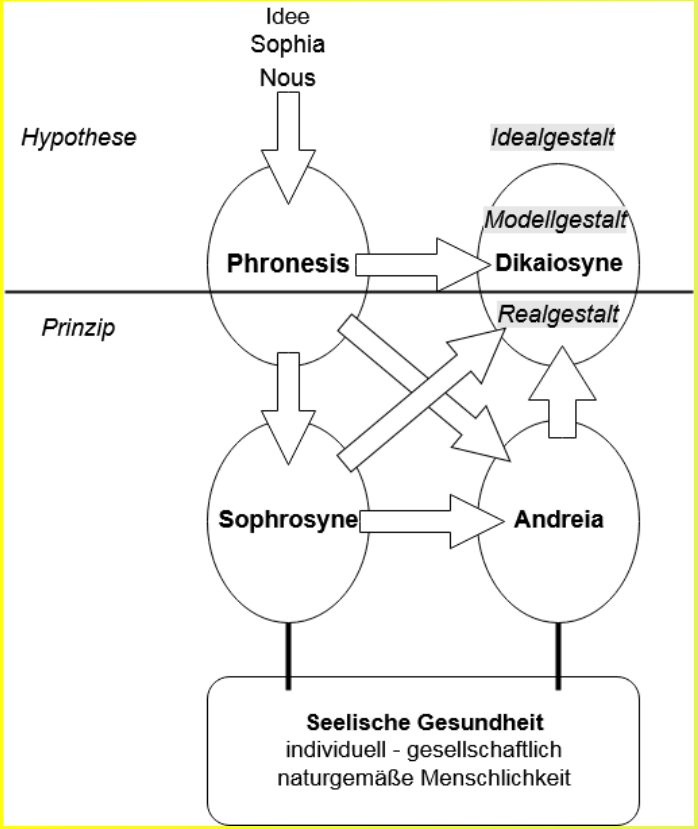
- **Phronesis ist das Leitpferd.**
- **Der Vierspänner zieht den Wagen der seelischen Gesundheit.**

Das Viergespann



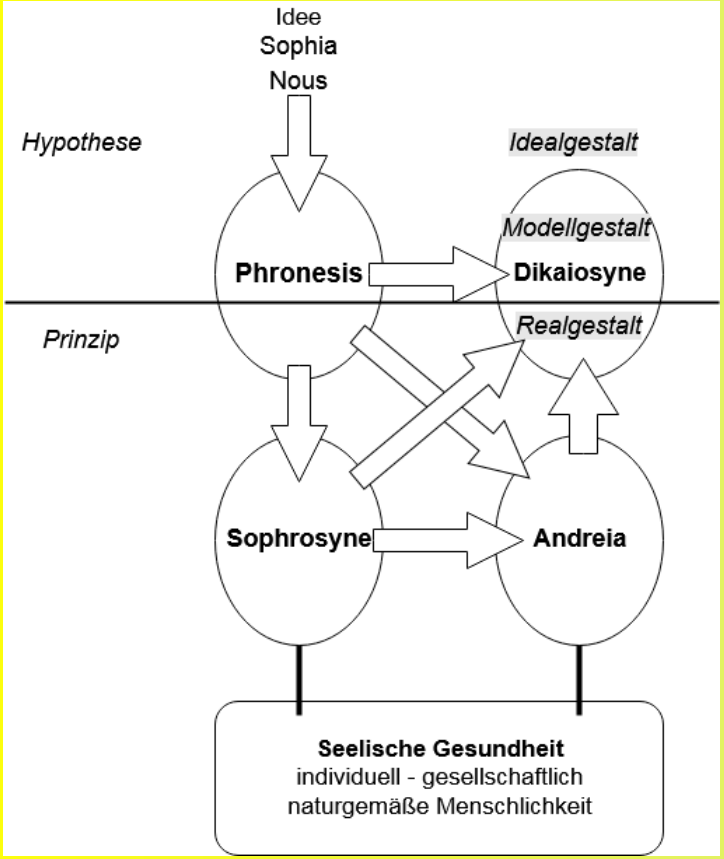
- **Andreia** (Tapferkeit, Mut, Beharrlichkeit, Standfestigkeit) **und Sophrosyne** (Mäßigung, Maßhalten, Angemessenheit, vernünftige Selbstdisziplin) **sind nötig, damit sich die Zugkraft von Phronesis und Dikaiosyne** (Gerechtigkeit) **auch im realen Leben bewährt.**

Das Viergespann



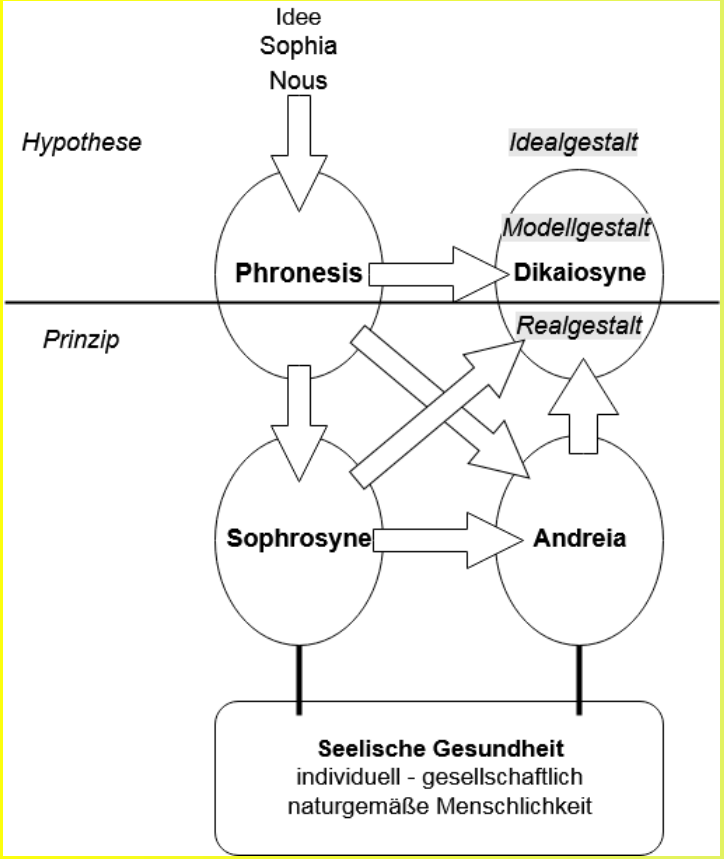
- **Die Phronesis formt aus der Idee des jeweils** (situationsbezogen) **ethisch Guten das Modell der Dikaiosyne** (Gerechtigkeit)**.**
- **Gerechtigkeit ist hier definiert als das, was im triadischen Verhältnis jeweils angemessen** (recht, richtig) **ist.**
- **Zur Realität wird dieses Modell aber erst durch die Tatkraft von Selbsdisziplin** (Sophrosyne) **und Mut** (Andreia)**.**

Das Viergespann



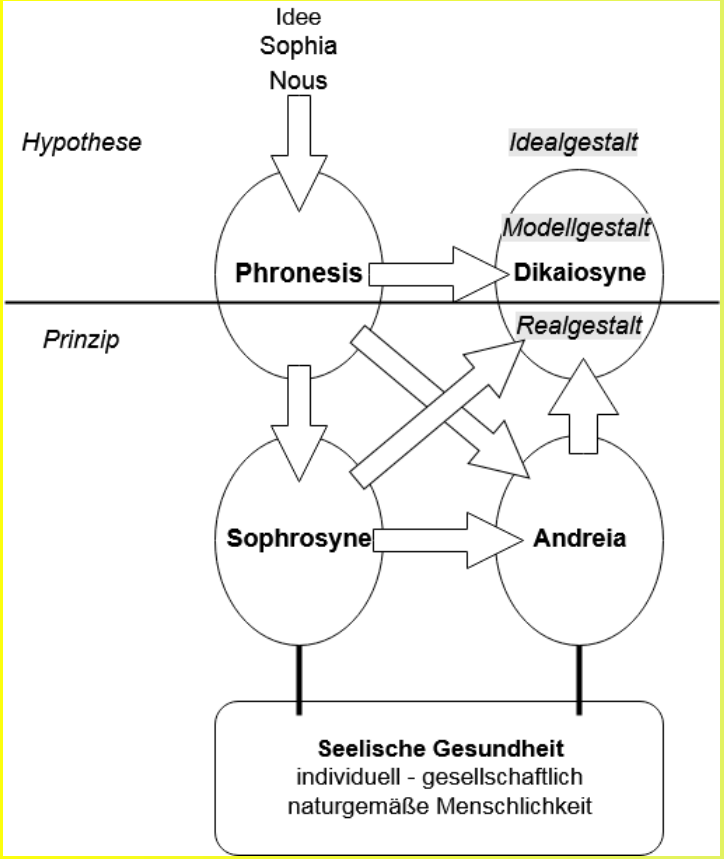
- **Der Transfer von der guten Idee** (Sophia = Weisheit), **aus der kraft Klugheit** (Phronesis) **das Modell der Gerechtigkeit** (Dikaiosyne) **hervorgeht, woraus dann kraft Mäßigung** (Sophrosyne) **und Tapferkeit bzw. Mut** (Andreia) **reale ethische Verhaltensweisen werden, bildet die platonische Dialektik ab.**

Das Viergespann



- **In der Idee tritt das Gute, Wahre und Schöne in Erscheinung.**
- **Begriffen wird sie als hypothetische Annahme, um davon ausgehend etwas Gutes, Wahres und Schönes im realen Leben zu gestalten.**
- **Das heißt: Aus der Hypothese wird ein Prinzip** (z.B. wird aus der Idee für den Bau eines Hauses ein fertiger Plan).

Das Viergespann

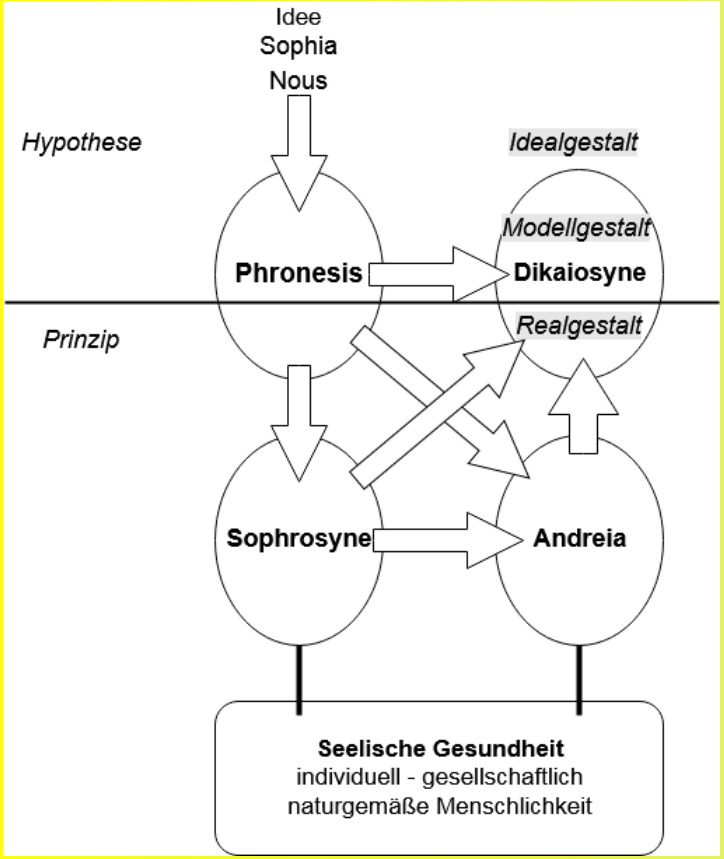


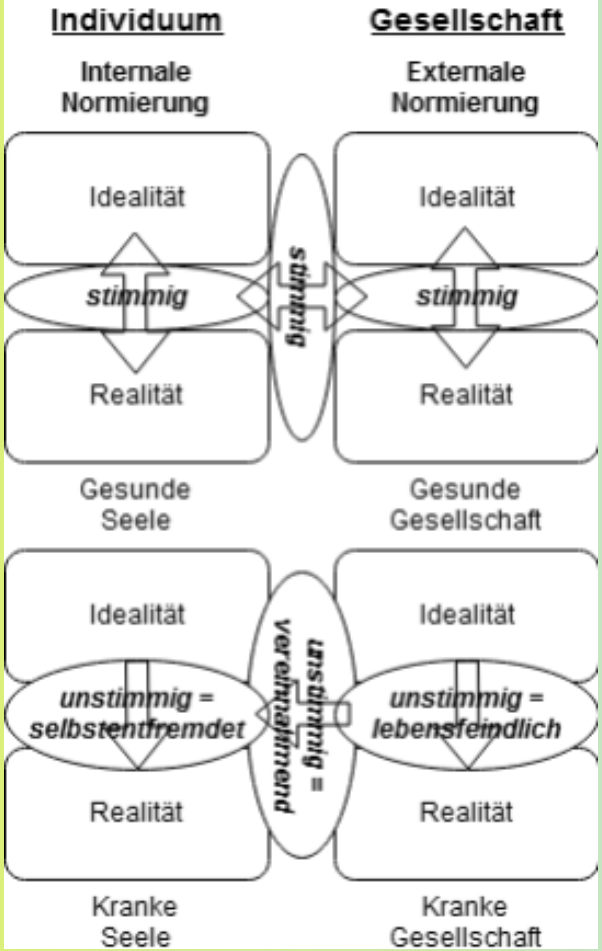
- **Platons Dialektik gilt gleichermaßen für Ethik, Wissenschaft, jede Form von Technik, Politik und Kunst.**

Mit anderen Worten:

- **Wissenschaft, Kunst usw. sind nach Platon nur dann sinnvoll, wenn sie unter dem ethischen Vorzeichen stehen, das Gute, Wahre und Schöne zu verwirklichen.**

Das Viergespann





Das Viergespann

- **Wenn der Mensch im triadischen Verhältnis zu sich selbst, den andern und dem Schicksal** (Gott) **die Idee** (> Hypothese) **des Wahren, Guten und Schönen ver-wirklicht** (> Prinzip)**, verwirklicht er zugleich die Tu-gend** (Arete) **nach dem System der Kardinaltugenden.**
- **Tugend meint** (Lebens-)**Tüchtigkeit und als solche ge-lingendes Leben im triadischen Verhältnis.**

Es geht dabei um nichts anderes als die *GRUNDSTRUKTUR DER SEELISCHEN GESUNDHEIT*.

Das Viergespann

Seligman & Platon

„Charakterstärken und Tugenden“

- ***Weisheit und Wissen***
- ***Mut***
- ***Menschlichkeit und Liebe***
- ***Gerechtigkeit***
- ***Mäßigung***
- ***Transzendenz***

Kardinaltugenden

- ***Phronesis*** *(Klugheit)*
- ***Andreia*** *(Tapferkeit, Mut)*
- ***Dikaiosyne*** *(Gerechtigk.)*

- ***Sophrosyne***

Die „christlichen Tugenden"

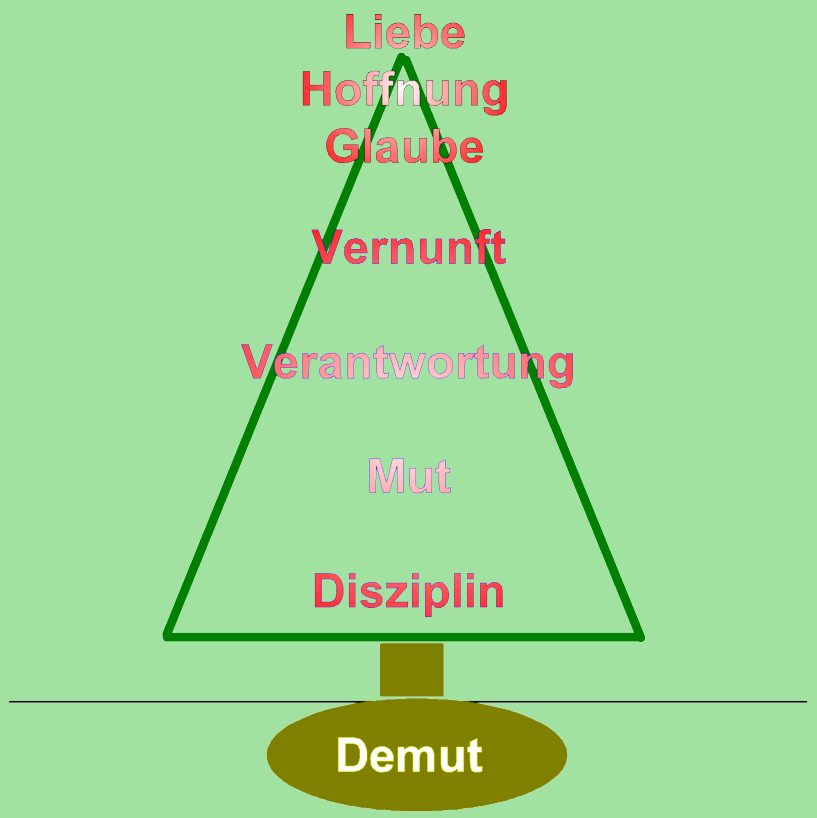
- **Transzendenz und Liebe sind im platonischen Viergespann keine separaten Tugenden.**
- **Liebe ist dort ein Teilaspekt der Gerechtigkeit.**
- **Die Transzendenz liegt in der Herkunft der Idee aus der göttlichen Weisheit** (Sophia)**.**
- **Das System der platonischen Kardinaltugenden wurde, vermittelt durch den Stoizismus, von der Spätantike an zum Grundgerüst der christlichen Ethik.**
- **Das Christentum ergänzte es aber durch die so genannten „theologischen" oder „christlichen Tugenden" Glaube, Hoffnung, Liebe.**
- **Diese Ergänzung lässt sich unter den Begriff der Transzendenz fassen.**
- **Außerdem wurde nun die Liebe zur Haupttugend, auf die alle anderen ausgerichtet sind.**

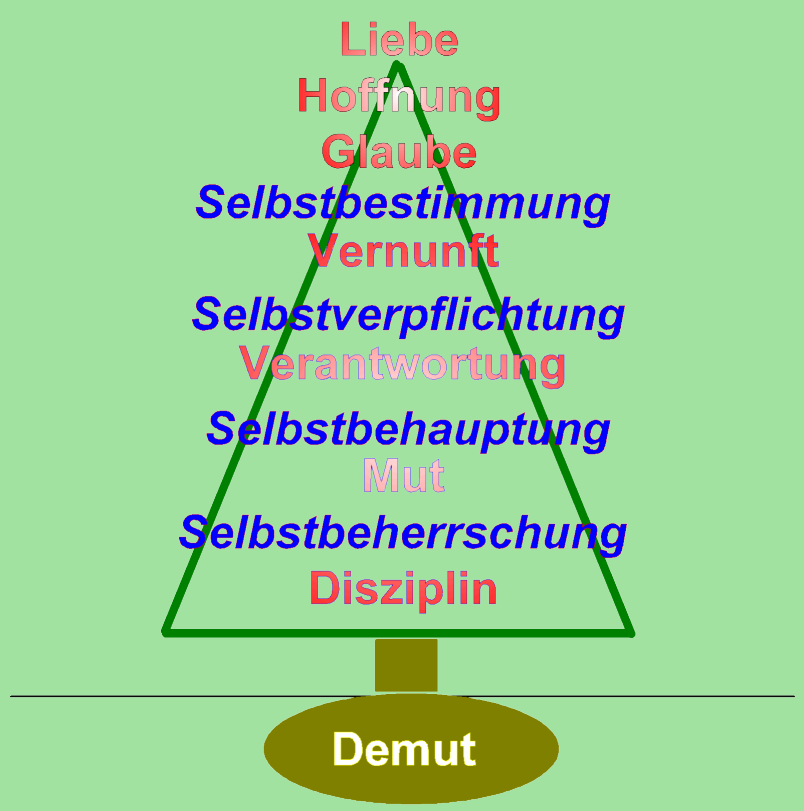
Der Tugendbaum

Der Tugendbaum

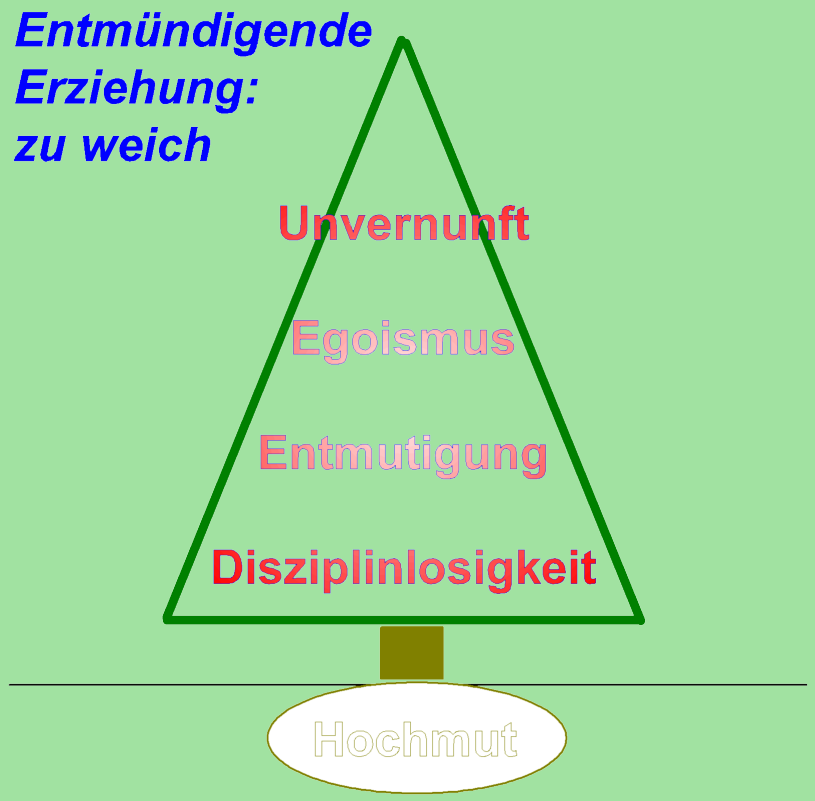
Der Tugendbaum

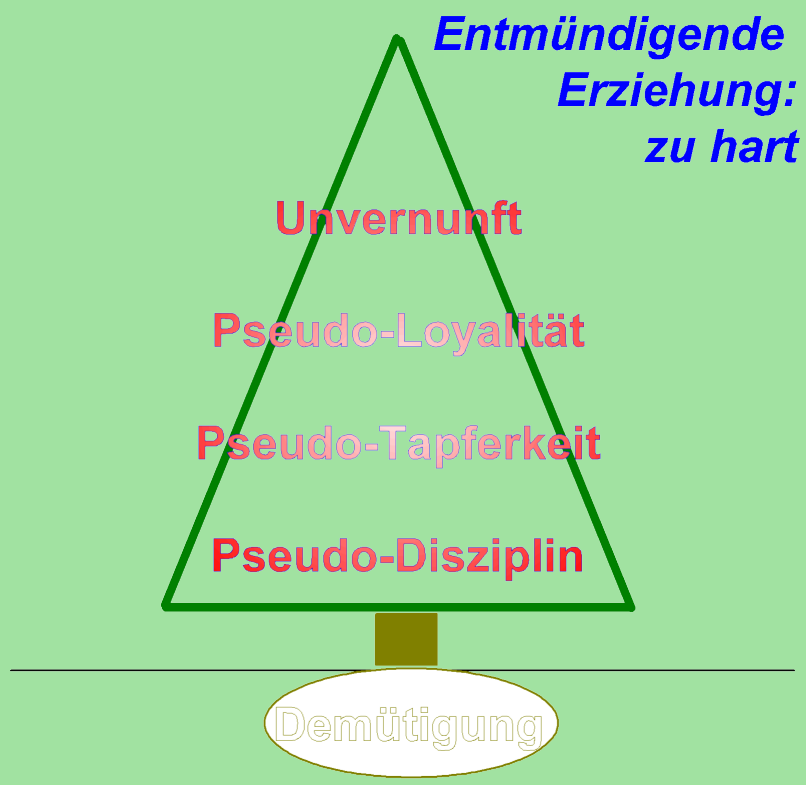
Stufen der Persönlichkeitsentwicklung





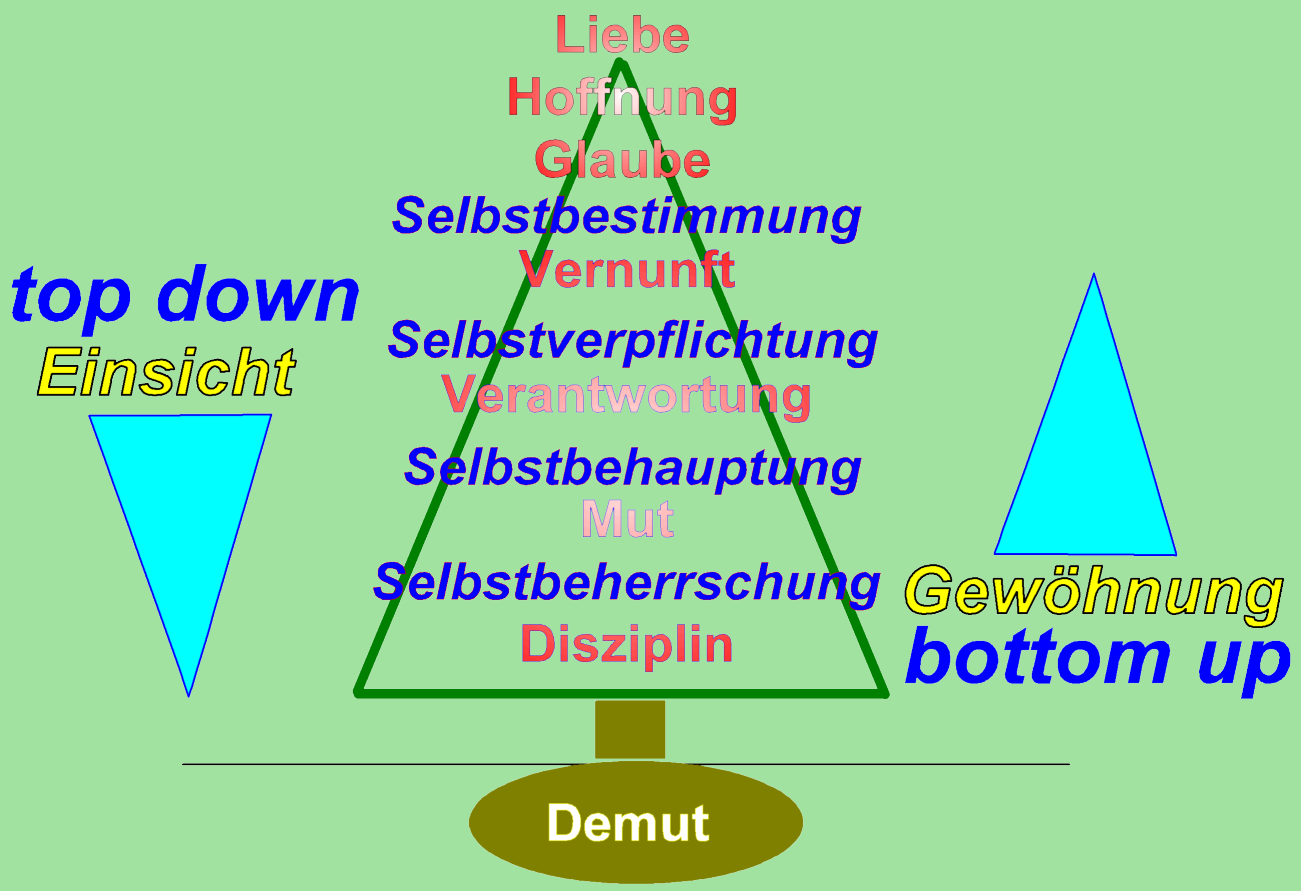
Der Tugendbaum
Fehlentwicklungen





Der Tugendbaum

Anleitung zur Mündigkeit



Die Menschenwürde

Die Menschenwürde

- **Vernünftig ist, was natürlich ist.**
- **Natürlich und vernünftig ist, was des Menschen würdig ist.**

Die Zielrichtung des Vierspänners der Kardinaltugenden ist stets das Menschenwürdige

Dazu kann man auch sagen:

- **Das Angemessene**
- **Das Passende**
- **Das Schickliche** (Cicero)
- **Das Stimmige**

Die Reihenfolge

Glaube, Hoffnung, Liebe sehen die Spur des Menschenwürdigen voraus und geben dem Gespann die Richtung an.

So entfaltet sich unser natürliches Leben in den Bahnen des ewigen Lebens.

Vernunft und Verantwortung

oder…

Klugheit und Gerechtigkeit

Die Tugend Klugheit (Vernunft)

- **Vernünftige Klugheit ist nicht nur eine Frage des IQ, sondern vor allem auch eine Frage des EQ.**
- **Diese Tugend findet das für die Situation jeweils An-gemessene. Das verbindet sie besonders mit der Tu-gend Mäßigung (Besonnenheit).**
- **Dafür kommt es wesentlich auf Fähigkeiten wie Intui-tion, Achtsamkeit und Empathie an.**
- **Platon hat auch Logos zu dieser Tugend gesagt. Logos ist beides: Das Logische und das (göttliche) Wort für uns und in uns.**
- **Diese Tugend meint ziemlich genau das, was wir auch unter Weisheit verstehen. Weisheit ist vor allem ein Orientierungwissen.**
- **Die Tugend Klugheit schätzt die Möglichkeiten und Grenzen des vorausliegenden Weges ein.**

Die Tugend Klugheit (Vernunft)

- **Die Klugheit hat auch das Ziel unserer Existenz im Blick** (Ps 90).
- **Die Klugheit informiert die anderen Tugenden über den einzuschlagenden Weg.**
- **Die Klugheit ist immer bemüht, mit der Verantwortung in Übereinstimmung zu sein.**

Die Tugend Gerechtigkeit
(Verantwortung)

„Ist nicht der gütige Mensch zugleich der heitere? Strahlt nicht aus einem Auge, das die Mitmenschen mit Liebe ansieht, eine Freude, die wir in dem kalten Blick des Egoisten vergeblich suchen?"

„Der Mensch lächelt, wenn er froh ist, und er lächelt, wenn er Sympathie fühlt; Güte und Glück tragen denselben Ausdruck im Antlitz, der Freundliche ist zugleich der Freudige und umgekehrt. Ich glaube, es gibt kein deutlicheres Anzeichen für die innige Verflechtung von Glück und Gesinnung als diesen Hinweis, den die Natur uns selber gibt."

Moritz Schlick *(1882-1936)*

Die Tugend Gerechtigkeit
(Verantwortung)

- **Angeleitet von der Liebe ist die Gerechtigkeit im Viergespann der Kardinaltugenden eine sehr schöne und beglückende Tugend - alles andere als kalt und berechnend.**
- **Zur Liebe hat sie ein besonders inniges Verhältnis.**
- **Egoismus ist kein guter Weg zum Glück.**
- **Der Mensch ist vor allem ein Beziehungswesen. Gelingende Beziehungen sind darum das Wichtigste, damit das Leben gelingt.**
- **Darum gebietet die Vernunft, dass wir nicht nur für uns selbst, sondern auch für die andern Verantwortung übernehmen.**
- **Das gelingt nur, wenn wir uns nicht über sie erheben.**
- **Darum steht die Gerechtigkeit auch in einer besonders starken Beziehung zur Demut.**

Die Tugend Gerechtigkeit
(Verantwortung)

„Wir sind allzumal Sünder.
Was man an einem andern tadelt,
wird man im eigenen Herzen finden."

Seneca *(1-65)*

„Gar nicht darf man hören auf die, die glauben, man müsse den Feinden ernstlich zürnen, und meinen, das sei Aufgabe eines großzügigen und entschlossenen Mannes. Denn nichts ist lobenswerter, nichts eines großen und hervorragenden Mannes würdiger als Versöhnlichkeit und Verständigungsbereitschaft."

Aristoteles *(384-322 v.Chr.)*

Die Tugend Gerechtigkeit
(Verantwortung)

„Die beste Art sich zu wehren ist: nicht Gleiches mit Gleichem vergelten."

„Auch du fehlst oft und bist also auch so ein Mensch."

Marc Aurel *(121-180)*

Die Tugend Gerechtigkeit
(Verantwortung)

- **Ein weiterer Gesichtspunkt der Tugend Gerechtigkeit ist die Verlässlichkeit.**
- **Gerechtigkeit besteht aber nicht nur darin, dass wir sie tun, sondern auch im Widerstand gegen Unrecht.**
- **Hier steht sie in enger Beziehung zur Tugend Tapferkeit** (Mut) **und verbindet sich mit ihr zur Zivilcourage.**
- **Auch die Dankbarkeit lässt sich der Gerechtigkeit zuordnen als die Haltung, mit der wir einem Geber gerecht werden.**
- **Einem Menschen gerecht zu werden bedeutet nicht zuletzt, ihm mit Achtung und Takt zu begegnen.**
- **Gerechtigkeit als mitmenschliche Verantwortung achtet besonders auf Menschen, die im Abseits stehen.**

... zum Beispiel auf Ausländer

„Am Aufenthalt in der Stadt aber Fremde zu hindern, das ist recht unmenschlich."

„Wer aber sagt, man müsse Rücksicht nehmen auf seine Mitbürger, nicht aber auf Ausländer, der hebt die alle umfassende Gemeinschaft der Menschen auf."

Cicero *(106-43 v.Chr.)*

Willst du geliebt sein, so liebe selbst!

Seneca

Übung 2

Gruppengespräch:

Bringen Sie die Tugenden Vernunft und Verantwortung in Bezug zu Glaube, Hoffnung, Liebe.

Konkret:

- ***Welche Bibelstellen fallen Ihnen dazu ein?***
- ***Wie sieht die Verbindung von Glaube und Verantwortung in Ihrem eigenen Leben aus?***
- ***Was ermutigt sie - und wozu ermutigt es Sie?***

Tapferkeit und Mäßigung

oder…

Mut und Disziplin

Die Tugend Tapferkeit (Mut)

- **Das Hauptthema der Tugend Tapferkeit ist der Tod. Oder vielleicht noch besser gesagt: Das Sterben.**

„Das Leben ist uns mit der Bedingung des Todes geschenkt, es ist der Weg zu diesem Ziel."

„Dahin zurückkehren, woher man kam, was ist daran Schweres? Schlecht lebt jeder, der nicht gut zu sterben weiß."

Seneca

- **Wer auf das Schlimmste gefasst ist, wird mit weniger schlimmen Situationen erst recht fertig.**

Die Tugend Tapferkeit (Mut)

- **Nur wer sich mutig den Herausforderungen des Lebens stellt, kann innerlich stark werden und zur Persönlichkeit reifen.**
- **Nur auf diese Weise erleben wir auch, dass sich die meisten unserer Angstfantasien nicht bestätigen.**

„Vor allem denke immer daran,
den Dingen ihr Beängstigendes zu nehmen
und darauf zu sehen, was in Wahrheit
an ihnen ist. Du wirst erkennen,
dass ihnen selbst nichts Beängstigendes
innewohnt, sondern daß unsere Furcht allein
es ist, welche sie beängstigend macht.“

Seneca

Die Tugend Tapferkeit (Mut)

- **Der Lebensmutige lebt in der Gegenwart und lässt sich nicht von der Sorge um die Zukunft beherrschen.**
- **Wenn er Angst erlebt, unterscheidet er, ob sie angemessen ist oder nicht. Unangemessenen Ängsten widersteht er.**

„Nichts ist unglücklicher und törichter, als sich schon im Voraus zu fürchten. Welche Torheit ist es, seinem Unheil schon vorauszueilen! Jedenfalls leidet der mehr als nötig, der schon leidet, bevor es nötig ist."

„Indem man das Leben aufschiebt, eilt es von dannen."

Seneca

Die Tugend Tapferkeit (Mut)

- **Aristoteles hat die Tugend Tapferkeit in der Mitte zwischen Verwegenheit und Feigheit angesiedelt.**
- **Im Viergespann der Tugenden wird die Tapferkeit eben von der Vernunft bestimmt.**
- **Tapferkeit ist nur dort gefragt, wo es einen guten Grund für sie gibt.**
- **Ein guter Grund kann darin bestehen, dass man gewisse Zustände leider nicht ändern kann:**

**„Jedes noch so harte Joch drückt den, der ruhig darunter geht, ruhiger als den, der widerstrebt. Das einzige Linderungsmittel bei großen Leiden ist,
daß man in Geduld der Notwendigkeit gehorche."**

Seneca

Die Tugend Tapferkeit (Mut)

- **In der Tugend Tapferkeit zeigt sich in besonderem Maß die Würde eines Menschen.**

„Nicht darauf kommt es an, was man trägt, sondern wie man es trägt."
Seneca

- **Die Würde wahrt ein Mensch, wenn er bei allen äußeren Anfechtungen seine innere Souveränität aufrechterhält.**

- **Es dürfte deutlich geworden sein, dass die Tapferkeit sehr viel mit Disziplin zu tun hat.**
- **Darum laufen die beiden auch im Gespann nebeneinander.**

Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

- **Die Tugend Mäßigung (bzw. Besonnenheit) bremst nicht** (wie viele meinen)**, sondern sie re-guliert die Strebungen der anderen Tugenden.**
- **Unbesonnene Tapferkeit könnte z.B. übermütig sein, unbesonnene Ge-rechtigkeit zum Burnout führen.**
- **Die Mäßigung ist die Struktur der Klugheit im realen Leben.**

Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

- **Persönlichkeitsforscher haben festgestellt, dass besonnene und gewissenhafte Menschen besser als andere in Beruf und Beziehungen zurechtkommen und gesünder leben.**
- **Mäßigung hat nichts mit „mäßig" zu tun, sondern mit dem richtigen Maß.**
- **Der Besonnene setzt vernünftige Prioriäten: in der Pflege von Beziehungen, in der Arbeit, in der Freizeit. Er fragt sich, was mehr oder weniger Wert hat.**
- **Einteilungen wie Ciceros Unterscheidung in „Ehrenhaftes" und „Nützliches" können dafür hilfreich sein.**
- **Überhaupt ist eine Lieblingsbeschäftigung dieser Tugend die Planung.**

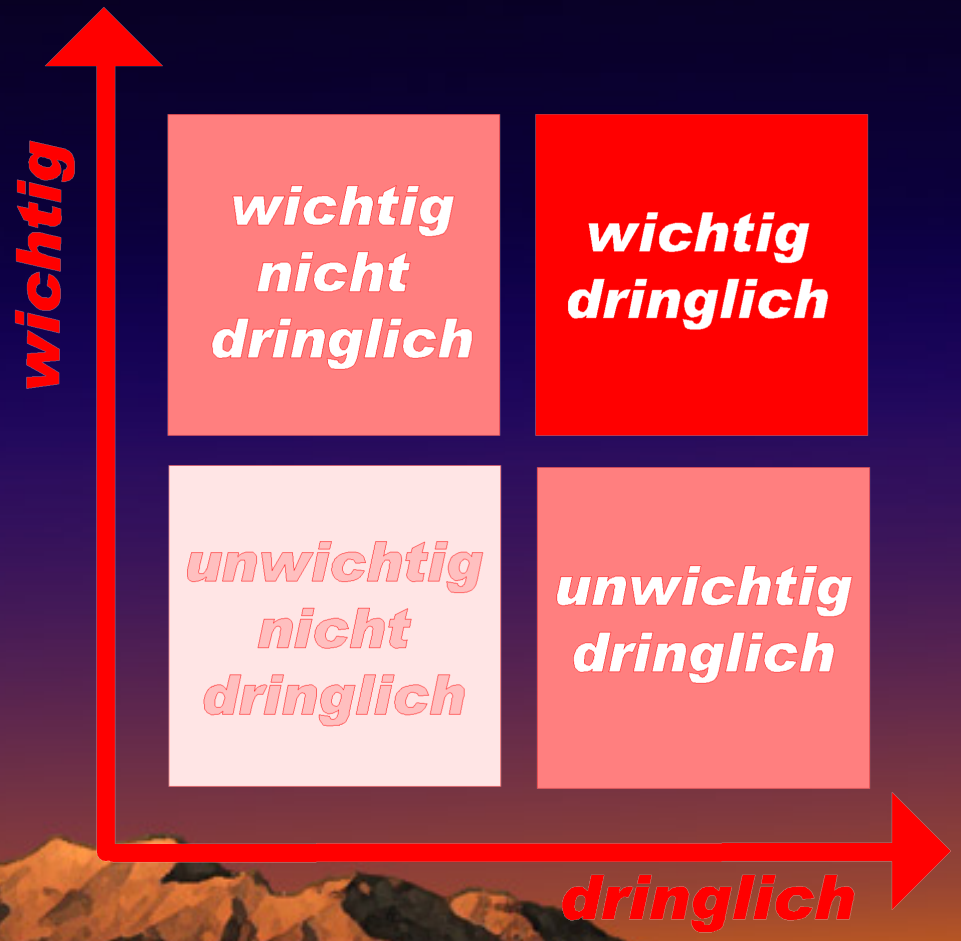
Lebensfreundliche Zeitplanung

„Niemand steckt sein Haus in Brand, um die Fliegen darin zu töten, und es würde nicht rat-sam sein, die Ochsen zu schlachten, um die Katzen zu füttern."

C.H. Spurgeon

„Wir haben nicht zu wenig Zeit, wir vergeuden zu viel!"

Seneca



Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

- **Sehr ernsthaft fragt diese Tugend auch nach den Begabungen, Fähigkeiten und Grenzen.**

„Du musst überlegen, ob du von Natur mehr geeignet seist zum Geschäftsleben oder zu ruhigem Studium und zum Nachdenken; dahin musst du dich wenden, wohin deine Begabung und Anlage dich zieht. Eine Arbeit, die der eigensten Natur nicht gemäß ist, hat keinen Wert. (Man muss mit Leib und Seele dabei sein!)"

Seneca

Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

- **Die Tugend Mäßigung fragt nach den echten Bedürf-nissen und nimmt sie ernst, während sie sich im Bund mit der Tapferkeit den kompensatorischen Scheinbe-dürfnissen verweigert.**
- **Ebenfalls im Bund mit der Tapferkeit konzentriert sich die Mäßigung ganz auf das Ja zum Leben hier und heute.**

„Wer stets zu sagen vermag:
‘Ich habe wahrhaft gelebt’,
erhebt sich morgens stets zum Gewinn.“

Seneca

Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

- **Wenngleich die Mäßigung sich gern mit einem ruhigen Temperament verbindet, ist sie doch das Gegenteil von Trägheit.**

„Diese kommt aus Mangel an Selbstbeherrschung, aus Begierden ohne Entschlossenheit, wo man das, was man wünscht, gar nicht wagt oder es nicht erreicht."

Seneca

„Den besonnenen Menschen nennt man beherrscht und fähig zu kraftvoller Ausdauer."

Aristoteles

Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

„Und gewiss, wenn wir nur das meiste in unserem Reden und Tun, was nicht notwendig ist, wegließen, hätten wir mehr Muße und weniger Unruhe. Frage dich darum bei allem: Gehört dies zu den unnötigen Dingen? Aber man muss nicht nur unnütze Handlungen, sondern auch unnütze Gedanken vermeiden, so allein werden diesen keine unnützen Taten folgen."

Marc Aurel

Die Tugend Mäßigung (Disziplin)

Der Tugend Mäßigung geht es darum,

„dass wie in einer ausgewogenen Rede,
so in der Lebensführung alles zueinander passend
und in ausgewogenem Verhältnis sei."

Cicero

„Sich selbst zu beherrschen,
das ist die bedeutendste Herrschaft."

Seneca

Übung 3

Gruppengespräch:

Bringen Sie die Tugenden Mut und Disziplin in Bezug zu Glaube, Hoffnung, Liebe.

Konkret:

- ***Welche Bibelstellen fallen Ihnen dazu ein?***
- ***Was ermutigt sie - und wozu ermutigt es Sie?***

Vielen Dank für's Mitmachen und gute Reise!