

Ebeling, Johann Justus: Die Mäßigkeit (1747)

1 Der Mensch braucht Speiß und Trank
den Körper zu ernährn,
2 Die Vorsicht muß dies auch zur
3 Die Güte schenket uns im weiten
4 Die Mittel, dadurch wir gesund erhalten werden.
5 Der Körper ändert sich bei jedem Augenblick,
6 Es fliegt ein Theilgen weg, als unsers Leibes Stük;
7 Er dunstet immer aus, und was er hat verlohren,
8 Wird durch die Speiß, den Trank auch wieder neu-
9 Was die Natur verliehrt das wünschet sie ersetzt,
10 Darum verlangt sie was unsern Leib ergötzt,
11 Die Speise und den Trank; die diese Triebe
12 Die pflegen solchen Durst und Hunger zu benennen.
13 Und wenn der Mensch genug, von Speiß und
14 So ist das ein Beweis, daß das der Körper hat,
15 Was er zur Nahrung braucht, und daß er das
16 Was durch die Ausdünstung vorhero weggegangen.
17 Wer nun nicht mehr begehrt, als vorher ist ver-
18 Als das, was die Natur sich zu erhalten braucht,
19 Der lebet mäßiglich: und wer ein Mensch will heissen,
20 Muß sich der Mäßigkeit in Speiß und Trank be-
21 Die Mäßigkeit ernährt, die Uebermaß verdirbt,
22 Zeugt einen siechen Leib, bis das er gar erstirbt;
23 Ein Lampe brennet gut so lang er Oel geniesset,
24 Ersticket und verlischt, wenn er ganz überfliesset.
25 Soll die Gesundheit blühn; so braucht man Speiß
26 Geniest man das zu viel; so wird der Körper krank,
27 Zur Arbeit ungeschickt, wird schläfrich und verdrossen,
28 Weil er mit Uebermaß die Nahrung hat genossen.
29 Es ist des Menschen Pflicht sein Leben zu ersparn,
30 In dem gesunden Stand den Körper zu bewahrn,
31 Mit der Bedingung hat der Schöpfer uns das
32 Dem Geist, des Körpersbau zur Wohnung eingege-

33 Und das geschiehet auch ohn allen Widerstreit,
34 Durch rechte Ausübung der wahren Mäßigkeit;
35 Die eine Panacee wodurch man sich verwahret
36 Und wer dieselbe braucht, der hat viel Geld erspart.
37 Wer wahre Tugend liebt, und auch sein eignes
38 Wie jeder Mensche muß, und wie ein Christe soll;
39 Der fasset den Entschlus die Feinde zu verdringen,
40 Die Neigungen die uns zur Uebermaasse zwingen.
41 Die Grenzen die uns sind von der Natur gesetzt,
42 Die werden eh mans denkt, bei unsern Thun verletzt.
43 Wie leicht geschieht es nicht bei Trinken oder Essen,
44 Wenn wir dieselbigen nach dem Geschmack ausmes-
45 Des Schöpfers Weisheit hat uns den Geschmack
46 Daß wir was uns nicht nützt, zu unserer Nahrung,
47 Daß wir mit Wollgefalln die Kost, den Trank ge-
48 Die seine Gütigkeit uns suchet einzuflößen.
49 Allein wenn der Geschmack soll einzig Richter seyn;
50 So giessen wir zu viel in unsern Magen ein;
51 So können wir gar leicht zu unsern eignen Schaden,
52 Den innerlichen Bell, den Magen überladen.
53 Wo aber die Vernunft das Maas dabei bestimmt,
54 So wird der Mensch gewohnt, daß er nicht weiter
55 Als das was die Natur muß zur Erhaltung haben,
56 Die Kräfte zu vermehrn, sich wiederum zu laben.
57 Wer seiner Nahrung Zwek aus blinden Trieb ver-
58 Und blos aus Ueppigkeit, was schmekket, trinkt und
59 Der wünschet wie ein Vieh zu der Begierden Freude,
60 Die unersätlich sind, die überflüßge Weide.
61 Ein Mäßiger bedenkt bei fetten Ueberflus,
62 Wenn ihn die Kehle reizt, auch allmahl den Ver-
63 Den der empfinden wird, der alles in sich schlinget,
64 Und seines Körpers Bau, dadurch nur Schaden brin-
65 Und dies bewaget ihn sich klüglich vorzusehn,
66 Er ißt nicht was ihm schmeckt; er sieht die bangen
67 Die aus der Uebermaaß, als böse Früchte keimen,

68 Er scheut sich vor der Last, vor Unruh, schweren
69 Vor Grimmen seines Bauchs, vor Angst und
70 Vor dem erfolgenden und plötzlich schnellen Todt.
71 Vor alles Ungemach, das daraus dreinst entspringet,
72 Wenn man der Kehle folgt, und alles in sich schlinget.
73 Er sieht den Schaden ein, den von dem Ueberflus,
74 Die edle Seele selbst alsdenn erleiden muß,
75 Die in des Körpers Dunst, als wie in Pfützen lieget,
76 Und einen Vogel gleich der wenn er aufwärts flieget,
77 Stets wieder nieder sinkt; weil wenn er sich erhebt,
78 Die klebricht schwere Last an seinen Flügeln klebt.
79 Da wo die Mäßigkeit den giergen Gaum regieret,
80 Wird nicht so starker Trieb zur Lasterbahn verspüret.
81 Wo Bachus Becher fehlen, da herrscht die Venus nicht;
82 Die wie ein Wirbelbraus durch alle Riegel bricht,
83 Und schäumend überschwemmt was Keuschheit, Zucht
84 Derselben aufgestellt zu einer Gegenwehre.
85 Da hat die Lasterbrut die in dem Herzen steckt
86 Die geile Nahrung nicht, die ihren Keim erwekt;
87 Da kan der Satan auch durch listiges Bemühen,
88 Die Seele nicht so leicht in seine Netze ziehen,
89 So vielen Vortheil bringt die reine Mäßigkeit,
90 Die so gepriesene, belobte Nüchternheit;
91 Sie kan im Christenthum zu einem heiligen Leben,
92 Bei himmlischen Gedein auch Lust und Nuzzen geben.
93 Jhr Menschen! jaget nach der Tugend die euch
94 Entziehet euch der Bahn wo man den Lastern fröhnt;
95 Wolt ihr den Schöpfer recht, wie sichs gebührt,
96 So dürfft ihr euch nicht mit Speiß und Trank
97 Ein nüchternes Gemüt, die mäsige Natur,
98 Gefällt der Gottheit wohl; der Teuffel liebet nur
99 Die Seelen die bedekt im Ueberfluße schwemmen,
100 Und der Begierden Reiz durch kein Gesez umdämmen.
101 Soll aber euer Trieb nicht auf die Wollust gehn,
102 So müßt ihr jederzeit auf solche Mittel sehn,

103 Wodurch der rege Geist der gern derselben fröhnet,
104 Wird von der Fleischeskost der Sinnen abgewöh-
105 Die Weisen geben uns auch schöne Regeln an,
106 Davon die eine heist:
107 Stat süßen Himmelbrodts, will Fleisch und Knob-
108 Wo der Verstand regiert, Vernunft das Scepter
109 Da ist die Residenz wo ihren Hofstaat hält,
110 Die keusche Mäßigkeit. Die Seele ist verdorben,
111 Wenn die Begierden sich das Regiment erworben;
112 Weil sie mit Ungestüm, mit rauschender Gewalt
113 Als eine Wirbelfluht, ohn allen Aufenthalt
114 Den Willen dahin ziehn, wohin ihr Trieb sich neiget
115 Der als ein Slave sich ins Joch geduldig beuget.
116 Drum ist die Regel gut:
117 Eh er die rege Wuth in unsern Fleisch voll-
strekt:
118 Man zäume ihm recht fest; sonst wird er sich erregen,
119 Und ehe man es meint den Zügel uns anlegen.
120 Die Weisen welche sich mit rechten Ernst bemühen,
121 Das menschliche Geschlecht den Lastern zu entziehn,
122 Die geben auch den Rath:
123 D
124 Weil unsre Seele nie in stiller Müsse ruht,
125 Sie denket, sie verlangt, und muß auch etwas ha-
126 Womit sie ihren Trieb, die Sehnsucht könne laben.
127 Gibt man den Geiste nicht die Nahrung die ihm
128 So schweiffet leichtlich aus der schon verdorbne Witz;
129 So sucht er eine Lust, ein sinnliches Ergözen;
130 Er pflegt das als ein Gut das herrlich ist, zu schä-
131 Weil er nichts bessers kennt. Da kan es leicht ge-
132 Daß die Begierden ihn auf einem Abweg drehn,
133 Darauf er nichts verlangt, als solche Kost zu schmek-
134 Die billig einem Geist nur Ekel muß erwecken.
135 Man sieht die Warheit gleich bei jedem Kinde ein,
136 Wenn es sonst nichts zu thun; so muß gegessen seyn;

137 Es denket stets darauf; weil es sonst nicht zu den-
138 Wird man ein Puppenwerk zum Zeitvertreib ihm
139 Ist es so gierig nicht. Warum? weil es was hat,
140 Daran sein Herze klebt. Man folge diesen Rath,
141 Beschäftige die Seel mit Nahrung die sich schicket;
142 So wird der rege Trieb allmählig unterdrückket,
143 Der sonst zur Völlerei und Ueppigkeit verführt,
144 Dadurch der Geist die Krafft zum Guten bald ver-
145 Denn wer nichts gutes thut, der muß was böses
146 Wer sich zum Fleis gewöhnt, der wird auch mäßig

(Textopus: Die Mäßigkeit. Abgerufen am 23.01.2026 von <https://www.textopus.de/poems/8353>)