

radioWissen

SENDUNG: 24.04.2019

9.05 Uhr

TITEL: Das rechte Maß – Balance und Beschränkung

AUTOR: Justina Schreiber

REDAKTION: Susanne Poelchau

REGIE: Axel Wostry

TECHNIK:

SPRECHER: SPRECHERIN Caroline Ebner

SPRECHER Andreas Neumann

INTERVIEWPARTNER:

Dr. Daniela Blickhan, Psychologin und Leiterin des Inntal-Institutes in Bad Aibling;

Prof. Dr. Thomas Vogel, Erziehungswissenschaftler in Heidelberg

PODCASTANSAGE:

Das rechte Maß - was ist das eigentlich. Es klingt ein bisschen moralisch, nach Maßhalten und so, aber wenn man sich mal auf die Suche nach dem rechten Maß macht, wie Justina Schreiber, dann wird es richtig spannend:

MUSIK**SPRECHERIN:**

Da liegen sie faul herum. Die Hosenbünde spannen über den prallen Bäuchen. Die Gesichter sind blass und entseelt, die Glieder schlaff. Die Menschen im Schlaraffenland haben ganz eindeutig viel zu viel gegessen.

SPRECHER:

Sie kannten das rechte Maß nicht. Doch wer weiß, wie sie vorher darben mussten? Vielleicht ist das Bild ja auch reine Phantasie, aus Mangel geboren... Reich gedeckte Tische und Essen im Überfluss gibt es schließlich nicht immer und überall. Also muss man zugreifen, sobald sich ein Schlemmerparadies öffnet.

O-TON 01: (Thomas Vogel)

„Ich jedenfalls möchte nicht moralisieren, wenn jemand glaubt, dass er damit gesund und glücklich wird, können wir ihm nicht sagen: du darfst nicht, das wäre der moralische Zeigefinger.“

SPRECHERIN:

Trotzdem hat Thomas Vogel 2018 ein Buch veröffentlicht, das den Titel trägt: „Mäßigung. Was wir von einer alten Tugend lernen können“. Um gewisse Handlungsempfehlungen kommt man offenbar nicht herum, wenn es um das rechte Maß geht. Denn von Natur aus ist der Mensch eher nicht darauf geeicht.

O-TON 02: (Thomas Vogel)

„Wir haben keine Antwort auf die Frage: was ist das richtige Maß in der Natur.“

SPRECHER:

Die Natur sorgt zwar dafür, dass die Bäume nicht in den Himmel wachsen. Aber die Meere lassen sich überfischen, Felder überdüngen, Tiere überzüchten. Die Natur sagt nicht gleich „Stopp“! Sie passt sich an - wie sich der Körper Mangel oder Übermaß anpasst. Bis irgendwann die Rechnung kommt...

O-TON 03: (Thomas Vogel)

„Es kann irgendwann einen tipping point geben, einen Punkt, wo das ganze System dann auch auf Grund von Dominoeffekten umschlägt.“

MUSIK

SPRECHERIN:

Bald platzt er wohl! Der Bauch des Generals von Fressdorf und Wansthausen ist so dick, dass er ihn in einer Schubkarre vor sich herschieben muss. Er gibt ein lächerliches Bild ab. Der dumme Narr.

SPRECHER:

Die Karikatur aus dem 17. Jahrhundert warnt vor dem Laster der Völlerei. Die Idee vom rechten Maß war wesentlicher Bestandteil der mittelalterlichen Tugendlehre, die menschliche Schwächen wie Hochmut, Genussucht und Faulheit verdammt und Kirchenväter mahnen ließ: bloß nichts übertreiben, sonst kommt ihr bösen Sünder in die Hölle! Kein Wunder, dass man heute um bestimmte Begrifflichkeiten einen Bogen macht.

O-TON 04: (Daniela Blickhan)

„Rechtes Maß, ne, impliziert eine Bewertung, im Sinn von richtig - falsch, also in der Psychologie würde man eher sagen: das hilfreiche Maß oder das Maß, das

dabei unterstützt, bestimmte Ziele zu erreichen und eben nicht bestimmte Probleme dann sich ans Bein zu binden.“

SPRECHER:

Wie zum Beispiel Übergewicht, Bluthochdruck oder Erschöpfungszustände und andere Folgeerscheinungen ungesunder, sprich: „maß-loser“ Lebensweise. Auch „Selbstbeherrschung“ klingt unangenehm nach „Zucht“ und „Ordnung“ oder „Kontrolle“. Deshalb verwendet die Psychologin Daniela Blickhan lieber das Wort „Selbstregulation“, wenn es um Fragen geht wie:

O-TON 05: (Daniela Blickhan)

„Welches Maß ist für mich richtig? Und wie steuere ich mein Verhalten? Wie steuere ich meine Aufmerksamkeit? Und letztlich auch: wie steuere ich meine Emotionen? Also, im Prinzip sind wir dann bei Gut-mit-sich-umgehen.“

MUSIK

SPRECHERIN:

Alles, was er berührt, soll zu Gold werden! Gott Dionysos erfüllt König Midas seinen Wunsch. Doch weil nun auch die Nahrung zu Gold wird, droht der habgierige König zu verhungern.

SPRECHER:

Seit alters her warnen Mythen und Märchen den Menschen vor seiner Gier. Umsonst. Im kapitalistischen System soll es immer weiter, höher und schneller gehen! Mehr Tempo. Mehr Geld. Mehr Macht. Mehr Gewinn und überhaupt! Dabei pfeifen es mittlerweile schon die Spatzen von den Dächern, dass mit materiellem Wohlstand nicht unbedingt die Zufriedenheit wächst. Weniger ist mehr – heißt eine Gegenparole. Ohne Plastik oder Geld auskommen. Gemüse selbstanbauen. Gebrauchte Möbel und Klamotten kaufen. Minimalisten reduzieren freiwillig ihren Besitz.

O-TON 06: (Thomas Vogel)

„Gerade junge Leute merken, dass die Glücksversprechen unserer Kultur nicht so stimmig sind und begeben sich dann auf alternative Wege.“

SPRECHERIN:

Sagt der Erziehungswissenschaftler Thomas Vogel. Doch für die Masse dreht sich die Spirale aus Arbeits- und Konsumstress enger und enger: so viele Artikel, so viele Optionen und das noch und das noch...

O-TON 07: (Daniela Blickhan)

„Wir Menschen lernen am Modell, ah, der andere hat diese 17 Möglichkeiten, dann will ich das nächste Mal 19 Möglichkeiten, weil wir ja gerne mithalten wollen. Und die Frage ist, wo kriege ich die Energie dafür her....“

SPRECHERIN:

...Mich zu beschränken? In einer Welt voller Reize und zahlloser Waren- und Kommunikationsangebote, in einer Epoche der Dauerberieselung mit Musik, Information und Werbung, inmitten eines Übermaßes an Verlockungen und Ablenkungen?

O-TON 08: (Thomas Vogel)

„Die Verführungen, denen wir ausgesetzt sind, sind massiv. Sich dagegen zu stemmen, erfordert schon eine große psychische Anstrengung und das kann nicht jeder zu jedem Zeitpunkt leisten.“

SPRECHERIN:

Der Prozess der Zivilisation war auch ein Akt der Domestizierung. Schon längst schlingen wir nicht mehr Fleischstücke roh herunter, sondern nehmen Messer und Gabel zur Hand, um etwa gebratene Tofuwürstchen zu verspeisen - wobei das moderne Fastfood den kulturellen Fortschritt teils zu Nichte macht.

SPRECHER:

Homo sapiens mag zwar im Laufe von Jahrtausenden gelernt haben, zwischen Impuls und Handlung gewisse Schamsschwellen einzubauen: wie peinlich ist das denn, das Geschlinge! Parallel dazu gibt es aber eben auch entzivilisierende, also enthemmende äußere Einflüsse, die aus biedereren Bürgern Raffzähne machen.
Stichwort: Schnäppchen!

O-TON 09: (Daniela Blickhan)

„Im sozialen Vergleich haben wir eher die Modelle, die sagen: Mehr, mehr, mehr. Maximizing bis zum letzten! Die Sicherheit, dass es mir guttut und auch meinen Entscheidungen guttut, wenn ich mich beschränke, die muss aus dem Innen kommen. Und die kommt wiederum aus der Frage, wie gut kann ich mich eigentlich wahrnehmen. Bin ich also getrieben und laufe einfach nur hinterher und versuche noch was und noch was und noch was zu erreichen oder kann ich einen Moment innehalten...“

MUSIK**SPRECHERIN:**

„Der Denker“ ist eine bekannte Bronzefigur des Bildhauers Auguste Rodin. Nackt sitzt er da, den Ellenbogen aufs Knie gestützt. Sein Blick geht nach innen: was ist das Schicksal des Menschen? Was treibt er hier auf Erden? Welchen Sinn hat das alles? So denkt er vielleicht.

SPRECHER:

... Braucht man wirklich so viel Kaffee, um – gefühlt – gerade so über die Runden zu kommen? Oder:

O-TON 10: (Thomas Vogel)

„5 Urlaubsreisen im Jahr oder Alkoholkonsum oder Termine, die man sich auflädt... „

SPRECHERIN:

Der Körper sendet zwar post festum so seine Signale: Kopfweh, Magenprobleme. Schlechte Laune. Aber meist schluckt man eine Tablette oder bleibt mal im Bett. Und der Fall ist – oberflächlich betrachtet - erledigt. Einige Fragen jedoch bleiben offen: entspricht mein Handeln mir und meinen Vorstellungen von einem guten Leben? Und kann ich gegebenenfalls mein Verhalten meinen Vorstellungen anpassen? Genauer gesagt:

O-TON 11: (Daniela Blickhan)

„Wie kann ich mit meinen Impulsen, die ja ständig da sind, in einer Art und Weise umgehen, dass es a) gut ist für mich selber, also für mein Wohlbefinden, für meinen aktuellen Zustand... b) gut ist für meine langfristige Entwicklung in Richtung Ziele, Werte, wer möchte ich eigentlich sein, was möchte ich erreichen? Und c) für die Umwelt, in der ich jeweils bin. Und a, b, c ist nicht priorisiert, dass das erste wichtiger ist als das zweite, sondern es sind einfach drei verschiedene Einflussbereiche, und das ist miteinander verzahnt und das gehört reguliert, gesteuert, damit es schön in Balance ist. Also Balance wäre mir aus psychologischer Sicht noch lieber als Mäßigung.“

MUSIK**SPRECHERIN:**

Hans erhält nach sieben Jahren Arbeit zum Lohn einen Klumpen Gold. Auf seinem Weg nach Hause tauscht er ihn gegen ein Pferd, dann das Pferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans, die Gans gegen einen

Schleif- und einen Feldstein, die ihm aber in einen Brunnen fallen. Hans jedoch ist glücklich, weil er jetzt nichts mehr mit sich herumschleppen muss.

O-TON 12: (Thomas Vogel)

„Darüber muss ich mir sehr bewusst Klarheit verschaffen, welche Bedürfnisse ich habe und dann entscheiden, ob denn das, was ich jetzt konsumiere, was ich erleben möchte, tatsächlich zu meiner Person gehört und zu meinem Selbstbild passt oder ob ich da eventuell fremden Mächten diene.“

SPRECHER:

Das rechte Maß hat mit Durchschnittswerten oder Empfehlungen wie 10.000 Schritten und 2000 Kalorien am Tag nichts zu tun. Wann und wo die Grenze zwischen „Passt schon“ und „zu viel“ oder „zu wenig“ Nahrung, Bewegung, Schlaf und Stress et cetera überschritten wird, ist individuell verschieden. Noch dazu ändern sich Einflüsse und Bedingungen laufend.

O-TON 13: (Daniela Blickhan)

„ Wenn ich an einem Tag gut ausgeschlafen bin und könnte Bäume ausreißen, dann ist mein rechtes Maß ein anderes als wenn ich eine schlaflose Nacht hinter mir hab, mich mit Sorgen quäle und versuche irgendwie durch den nächsten Tag zu kommen.“

SPRECHERIN:

Das rechte Maß ist eine flexible und relative, keine absolute Größe. Niemand kann es diktieren. Jeder Mensch müsste es eigentlich ständig neu für sich ausloten. Wie anstrengend! Kein Wunder, dass man es schnell aus den Augen verliert.

O-TON 14: (Thomas Vogel)

„Es ist nicht so, dass ich, weil ich mich so lange mit Mäßigung beschäftige, jeden Tag das rechte Maß für mich bestimme und danach lebe, sondern ich bin auch

permanent ein Suchender, das ist ein permanenter Prozess, wo man immer wieder versuchen muss, das rechte Maß für sich zu bestimmen.“

SPRECHERIN:

Mehr zu Fuß gehen. Mal die Füße hochlegen. Was nützen die besten Vorsätze, wenn man im Job plötzlich sieben Baustellen hat? Und dann auch noch nach dem rechten Maß suchen? Danke schön. Man kann alles übertreiben.

O-TON 15: (Daniela Blickhan)

„Da ist die Frage der eigenen Ressourcen, der eigenen kognitiven Leistungsfähigkeit auf der einen Seite, auf der anderen Seite sind die Anforderungen von außen, in der Situation, von anderen Menschen, von bestimmten äußeren Maßgaben, die es einzuhalten gilt, na, wenn ich eine Deadline habe, der ich hinterherrenne, ist das rechte Maß einfach dadurch schon zementiert.“

SPRECHER:

Agiert man selbst- oder fremdbestimmt? Der Maßstab verrückt sich schnell, wenn Pflichten drängen, aber Lust und Vergnügen locken. Dann sind es eben zwei, drei Gläser mehr als verträglich, na und! Das gönnt man sich zum Ausgleich für den Alltagstress. So sieht der private Kosten-Nutzen-Plan oft genug aus.

Doch was, wenn man immer mehr braucht: mehr Ablenkung, mehr Anerkennung, mehr Geld, mehr Spaß, mehr Stoff, mehr Action? Weil ja auch die Anforderungen wachsen...?

O-TON 16: (Daniela Blickhan)

„Es gibt inzwischen sehr viele Verhaltenssuchte, Sportsucht, Internetsucht, Dies- und Das- und Jenes-Sucht, das ist anders als noch vor 50 Jahren.“

SPRECHER:

Sagt die Psychologin Daniela Blickhan.

O-TON 17: (Daniela Blickhan)

„Da versuchen Menschen sich Belohnung und positive Gefühle in exzessiver Form zu verschaffen, was erstmal zwar zu funktionieren scheint, aber der Haken an der Geschichte ist, dass dieses Wohlfühlglück sich abnützt. Das heißt: wir brauchen immer mehr, um das gleiche Maß an Wohlbefinden zu erreichen. Man spricht da von der sogenannten hedonistischen Tretmühle. Meine Oma hätte gesagt: an schöne Dinge gewöhnt man sich leicht.“

MUSIK**SPRECHERIN:**

Am Hang des Parnass lag eine Kultstätte, das Orakel von Delphi. Am Eingang des Tempels standen zwei Inschriften. Die erste lautete: „Gnothi seautón“, erkenne dich selbst“. Die zweite aber empfahl: „Medèn ágan, „Nichts im Übermaß!“

O-TON 18: (Thomas Vogel)

„Und beide gehören im Grunde zusammen.“

SPRECHERIN:

Erklärt der Erziehungswissenschaftler Thomas Vogel.

O-TON 19: (Thomas Vogel)

„Die Selbsterkenntnis zu bestimmen, wer bin ich, welche Fähigkeiten, Stärken und Schwächen habe ich? Und wie sehe ich mich im Bild anderer und wie sehen andere mich? Auf dieser Grundlage der Selbsterkenntnis soll man dann seine Bedürfnisse konkret bestimmen, also Selbstbestimmung erlangen, und als letzten Schritt Souveränität im Umgang mit seinen Bedürfnissen, mit seinen Trieben. Das ist das höchste Ziel: Souveränität im Umgang mit sich selbst.“

SPRECHER:

Ein schönes Ziel. Heute spricht man lieber von Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst. Die Branchen, die entsprechende Trainings und Workshops anbieten, boomen. Das Hilfe-Bedürfnis wirkt groß. Ob Psychologinnen und Coaches nun Verhaltenstherapien, Entspannungstechniken oder Körpertraining anbieten: immer geht es darum, dem Hamsterrad in die Speichen zu greifen, das unreflektierte Röcheln zu unterbrechen, um stattdessen eine andere Haltung zu etablieren:

O-TON 20: (Daniela Blickhan)

„Eine Haltung von Aufmerksamkeit für das, was im Moment geschieht, das erstmal wahrzunehmen ohne sofort darauf zu reagieren.“

SPRECHER:

Die Psychologin Daniela Blickhan verweist gerne auf Viktor Frankl, den 1905 geborenen Wiener Psychiater:

O-TON 21: (Daniela Blickhan)

„Dem Begründer der Logotherapie mit der eigenen KZ-Vergangenheit, der die Frage der Sinnhaftigkeit in den Mittelpunkt seiner Therapie gestellt hat, dem wird ein Zitat nachgesagt, dass das sehr schön auf den Punkt bringt und das heißt: in dem Raum zwischen Reiz und Reaktion liegt unsere eigene Freiheit. Wenn es uns gelingt, den Raum zwischen Reiz und der eigenen Reaktion zu verlängern, dann vergrößern wir unsere Freiheit. Und das ist auch eine Form von Maß, Beschränkung, Mäßigung.“

SPRECHER:

Innere Freiräume als Abstandshalter, um überhaupt Maß nehmen zu können. Um zu erkennen, wo eine Belastungsgrenze erreicht und wo noch Luft nach oben ist. Die alten Griechen predigten denn auch nicht Mäßigung, sondern „Sophrosyne“.

O-TON 22: (Thomas Vogel)

„Ord nende Verständ igkeit und gelassene Besonnenheit...“

SPRECHERIN:

Die man erzeugt:

O-TON 23: (Thomas Vogel)

„Indem man durch seinen Verstand sein Leben ordnet und den Manipulationen, denen man ausgesetzt ist, den Verführungen, seiner Triebhaftigkeit auf die Spur kommt und sie entlarvt als nicht wahre Bedürfnisse.“

SPRECHERIN:

Aber der Mensch kann sich auch für den Exzess entscheiden. Es ist nun einmal so:

O-TON 24: (Thomas Vogel)

„Dass er frei ist, seine Vernunft so einzusetzen, wie er es für richtig erachtet, das muss nicht unbedingt das rechte Maß sein.“

SPRECHER:

Und es hat durchaus etwas für sich, mal über die Stränge zu schlagen, einen rauschhaften Kick zu erleben, Herzklopfen zu haben. Adrenalin, Endorphine, was auch immer: Für einen Moment fühlt man sich sehr lebendig.

O-TON 25: (Daniela Blickhan)

„Manchmal ist ein Boost an Wohlfühlglück enorm hilfreich, dass wir wieder Rückenwind kriegen.“

SPRECHER:

Allerdings besteht das Risiko, dass man sich an das hohe Erregungsniveau gewöhnt. Und eines Tages zusammenklappt, weil es zu viel war.

Aus Schaden kann man aber klug werden. Deshalb lässt sich das rechte Maß mit wachsendem Alter leichter halten - zumal die Kräfte schwinden, meint Thomas Vogel.

O-TON 26: (Thomas Vogel)

„Insofern ist das schon so, dass Menschen, von denen man den Eindruck hat, sie haben die Gemütsruhe erlangt, das sind schon eher dann die Älteren.“

SPRECHERIN:

Oder die Bekehrten, die etwa nach einem „Burnout“ ihr Leben änderten. Da ist der einst supererfolgreiche Banker, der heute Schafe hütet. Und da die Hausfrau, die sich für die Familie aufgeopfert hat und jetzt endlich etwas für sich zu tun und studiert.

O-TON 27: (Thomas Vogel)

„Das heißt, sie sind dann zum rechten Maß erst durch eine Krankheit darauf gestoßen, ihr Leben zu ordnen. Doch muss es soweit kommen, dass man erst ausbrennt, muss es erst die Depression sein, bevor man zu der Erkenntnis kommt, der Mensch muss immer in einem rechten Maß zwischen dem zu viel und zu wenig leben?“

MUSIK

SPRECHERIN:

Der Schwung ist kühn. Aber die Dame trifft. Genau im richtigen Verhältnis mischt sie Wasser und Wein in einem Glas. Von beidem nicht zu viel und nicht zu wenig. Die Dame heißt Temperantia. Sie personifiziert die Tugend der Mäßigung.

SPRECHER:

Vor Wut nicht mehr explodieren. Mit den eigenen Kräften haushalten. Ressourcen schonen, eigene und fremde. Zuverlässig, stabil und sich selbst treu bleiben. Das ist Mäßigung: ausbalanciert „in der eigenen Mitte“ sein. Schon das Mesotis-Prinzip des antiken Philosophen Aristoteles besagte:

O-TON 28: (Thomas Vogel)

„Die Mitte ist das richtige Maß. Bei Mäßigung gibt es das Extrem auf der einen Seite, er bezeichnet das als Empfindungslosigkeit...“

SPRECHER:

Also Stumpfheit, Desinteresse, Phlegma...

O-TON 29: (Thomas Vogel)

„Und auf der anderen Seite, das Zuviel ist die Maßlosigkeit oder Unmäßigkeit. Und so definiert er auch andere Tugenden immer zwischen zwei Extremen. Und der Mensch, so die Theorie, findet Harmonie, indem er das rechte Maß in der Mitte immer für sich bestimmt und natürlich auch in der Reflektion seines Handelns danach sucht.“

SPRECHERIN:

Schon lange beklagen Kulturpessimisten, dass der Mensch das (menschliche) Maß der Dinge verloren habe. Und damit auch die zentrierende Mitte, deren Ursprung jenseits aller Physik, im Metaphysischen liegt. So eine Annahme, die auf Platon zurückgeht, der sagte:

O-TON 30: (Thomas Vogel)

„Das Maß können wir nur als Idee des Guten bezeichnen. Im Religiösen hat man das dann auch als Gott bezeichnet, die Idee des Guten, oder wenn man gläubig ist, als göttlich.“

SPRECHER:

Aber es gibt ein richtiges Leben im falschen. Jeder kann sich dafür entscheiden, kleine Zäsuren, kleine Messeinheiten zu schaffen, um immer wieder neu zu fragen, was wichtig ist und was nicht. Jeder kann sich Gedanken über seine Werte machen:

O-TON 31: (Daniela Blickhan)

„Da wohnt auch das rechte Maß, in unseren Werten und in der Frage: wer bin ich und was ist für mich ein gutes Leben? Da gehören Begriffe rein wie Sinnerleben, persönliche Stimmigkeit: Ich lebe ein Leben, das meinen Prinzipien entspricht und ich kann morgens in den Spiegel schauen, wenn ich aufwach und sag: ja, das ist in Ordnung so. Und das nützt sich weniger ab. Das trägt uns eher durch den Tag.“

SPRECHER:

...als das Gefühl, gehetzt oder ausgebremst oder hin- und hergeschleudert zu werden.

Im Idealfall rollt ein Leben dann Tag für Tag, Jahr für Jahr im Gleichmaß dahin. Wie das der Bauern vergangener Zeiten, die versuchten im Einklang mit der Natur ihre Felder zu bestellen und das Vieh zu versorgen, um selbst nicht leer auszugehen. Ernten, was man sät:

O-TON 32: (Thomas Vogel)

„Im Kreislauf ergibt sich das rechte Maß im Grunde von selber. Auch der ökologische Kreislauf zeigt uns ja auf, dass immer wieder dasselbe sich wiederholt und dass darin dann das rechte Maß in diesen kreisförmigen Abläufen vorhanden ist.“

SPRECHERIN:

Aber es ist wohl mehr denn je ein frommer Wunsch, dass sich der Mensch dem Kreislauf der Natur (wieder) freiwillig beugt. Es ist der Traum vom Paradies.

MUSIK

Absage

Das war eine weitere Podcastfolge von radioWissen. Autorin Justina Schreiber.

Redaktion hatte Susanne Poelchau.

Regie Axel Wostry.

Technik:

Es sprachen: