Prof. Dr. Thomas Vogel ©

# Auf der Suche nach dem rechten Maß

\_\_\_\_\_

**Übungen und praktische Hinweise**

**Zunächst: Erkenne Dich selbst!**

Der Überlieferung zufolge war am **Eingang des Tempels von Delphi** nicht nur die bekannte und oft zitierte Inschrift **„Erkenne dich selbst“** („gnôthi seautón“), sondern ebenfalls die Forderung **„Nichts im Übermaß“** („medèn ágan“), angebracht. Beide Aussagen gehörten seinerzeit zu einem harmonischen Leben. **Die Selbsterkenntnis führt zur Klärung der eigenen Bedürfnisse, Fähigkeiten und Zielsetzungen und trägt dazu bei, dass der Mensch sich realistisch einschätzt und sieht, was für seine Person das rechte Maß zwischen einem Zuviel und einem Zuwenig darstellt.** **Selbsterkenntnis** wurde aber **nicht als Selbstzweck** angesehen, sondern war **Grundlage und Voraussetzung der Arbeit an sich selbst**. Dabei spielte auch die **Frage nach einem richtigen Gebrauch der Lust** eine wichtige Rolle. Das Individuum sollte über seine Lust und seine Bedürfnisse gründlich nachdenken und erst anschließend aufgrund vernünftiger Überlegungen handeln.

* **Erkenne Dich selbst.**Zum rechten Maß führt eine gewisse **Ordnung/Struktur im Verstand**, die mit Denken beginnt. Du sollst über Dich selbst nachdenken und Dein Handeln reflektieren. Befrage Dich also zunächst, wie und wer Du bist. Welche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften oder auch Schwächen besitzt Du? Beschreibe auch Dein soziales Selbst. Wie wirkst Du auf Deine Mitmenschen bzw. auf Dein soziales Umfeld.
* **Reflektiere Dein Alltagshandeln.**  
  Reflexion bedeutet, dass Du einen Schritt hinter Deine Praxis, Dein tägliches Handeln zurücktrittst. Erst durch einen gewissen Abstand kann es gelingen, das eigene Handeln zu bewerten, zu rechtfertigen oder auch zu kritisieren. Reflexionen über das eigene Ich und das Alltagshandeln sind Schritte zur Selbsterkenntnis.
* **Beschreibe Dein Ideal-Selbst.**   
  Wie und wer wärest Du gerne? Wie möchtest Du gegenüber Deinen Mitmenschen wirken? Berücksichtige bei der Beschreibung sowohl geistige als auch körperliche Eigenschaften. Denke über die Unterschiede zwischen Deinem Wunschbild und Deinem tatsächlichen Ich nach. Wie weit liegen Wunsch und Person auseinander? Ist es realistisch, Dein Wunschbild und Deine tatsächlichen Fähigkeiten und Eigenschaften aneinander anzugleichen? Oder Überforderst Du Dich dabei?
* **Befreie Dich von dem Blick der anderen.**   
  Orientierst Du Dein Wunschbild von Dir vielleicht zu sehr am Blick der anderen? Möchtest Du beispielsweise den anderen zeigen, wie stark Du bist, obwohl Du innerlich gar nicht so stark bist? Entwickele deshalb eine Gelassenheit. Sophrosyne, das griechische Wort für Mäßigung, bedeutet wie bereits erwähnt „besonnene Gelassenheit“.

Zur Gelassenheit gehört es auch, den Mut zu entwickeln, so zu bleiben, wie Du bist. Durch die Einübung von Gelassenheit befreist Du Dich von dem ständigen Druck, Dich ändern oder anderen gefallen zu müssen.

* **Bestimme Deine eigene Mitte zwischen Zuviel und Zuwenig**  
  Mäßigung bedeutet nicht einfach Verzicht, sondern die Herstellung einer inneren Harmonie. Das rechte Maß erfordert deshalb einen ständigen Ausgleich zwischen Genuss und Verzicht, zwischen Arbeit und Ruhe, zwischen Gespräch und Stille, zwischen Gemeinschaft und Alleinsein. Um beispielsweise eine rechte Mitte im Konsum zu finden, sollte man sich gründlich überlegen, welche Anzahl von Kleidungsstücken, Haushaltsgeräten, Kosmetik usw. man wirklich braucht.

**Praktische Hinweise und Übungen**

Für die Suche nach dem rechten Maß gibt es zahlreiche **praktische Hinweise und Übungen**:

* **Stoische Regel**: Prüfe stets, was in der eigenen Macht liegt und was nicht, um daran anschließend unnützen Ärger und Aufregung zu sparen.
* Schreibe eine **Tagesbilanz (z. B. in Form eines Tagebuchs)** über gelungene und unüberlegte Handlungen.
* **Askese:** Dieser Begriff hatte in früheren Zeiten eine andere Bedeutung als heute: Die antiken Philosophen bezeichneten damit nicht Verzicht, sondern Übungen mit dem Ziel der Konstitution eines Selbstbezugs. Die Übungen, denen man sich unterzog, waren keine Stufen wachsenden Entzugs; sie waren vielmehr eine Weise, die eigene Unabhängigkeit zu messen, die man gegenüber allem Unwichtigen und Nebensächlichen entwickelt hatte.
* **Gelassene Besonnenheit** kann jeder erlangen, indem er sich in Phasen der Ruhe und des Verzichts auf sich selbst besinnt.
* **Kontakt zur Natur** suchen. Der **Spaziergang** bzw. das **Wandern** durch Feld und Wald ist eine gute Möglichkeit. Sie fördern Entschleunigung und eröffnen Gelegenheit zur Besinnung.
* Kontakt zur Natur gewinnt man auch, wenn man sich mit der **Erzeugung seiner Nahrungsmittel** beschäftigt. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensmitteln steigert das Bewusstsein für Naturabläufe und den Rhythmus der Jahreszeiten. Im Mittelpunkt des Gärtnerns steht die Förderung von Wachstum; denn Wachstum ist nicht grundsätzlich etwas Schlechtes. Man erzeugt in unterschiedlichen Formen und Kontexten eigene Lebensmittel. Dafür benötigt man nicht unbedingt eine große Fläche am Haus. Man kann auch auf Klein- oder Schrebergärten zurückgreifen, die in vielen Städten angeboten werden. Oder man mietet einen Garten über ein Mietgartenprojekt, die es mittlerweile ebenfalls schon in zahlreichen Städten gibt. Die Projekte bieten den Städtern kleine Flächen zum beackern an. Manchmal sind die bereits Gemüsepflanzen eingesät und man erhält Unterstützung beim Gärtnern. Auch Urban Gardening eröffnet Städtern Optionen, ihr Um-Feld für die Erzeugung von Lebensmitteln zu nutzen oder es einfach „grüner“ zu gestalten. Und selbst der Balkon bietet Räume für Kübelpflanzen oder Wurmkisten. Egal, wie man sein Gärtnerprojekt umsetzt: In jedem Fall findet man eine tiefe Befriedigung, eigenes Gemüse zu ernten und zu genießen, entwickelt hierbei zusätzlich Respekt davor, wie arbeitsintensiv und mit wie vielen Schwierigkeiten die Erzeugung der Lebensmittel verbunden ist und entwickelt letztlich auch ein Gespür für ökologische Maßstäbe.
* **Fasten** reinigt die Seele und den Körper: Der **zeitweise Verzicht** auf bestimmte Dinge -das Handy, auf Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol u.a. -,bezeichnet man im religiösen Kontext als **Fasten**. Solche Phasen des Verzichts können einen Beitrag zur Reinigung von Körper und Seele leisten.
* Als **Muße** bezeichnet man Zeit, die eine Person nach eigenem Wunsch nutzen kann. In der heutigen Zeit beherrscht die Zerstreuung unser Leben. Deshalb muss der Mensch sich lernen und sich vornehmen, „leere Zeiten“ auszuhalten, einfach mal abzuschalten.
* Online-Shopping bringt Konsumenten dazu, mehr zu kaufen als sie ursprünglichen wollten. Oft kauft man Dinge, die man gar nicht braucht und die einen später belasten. Man sollte darauf achten, sich **nicht von angeblich zeitsparenden Technologien zur Maßlosigkeit verführen zu lassen**.
* **Reduziere Deine Kontakte und Informationsquellen.** Reagiere nicht ständig und umgehend auf Nachrichten, sei es in den Social Media, auf dem Smartphone oder dem Computer. Plane Zeiten ein, die Du ohne digitale Medien verbringst.
* **Entsorge, was Dich nicht glücklich macht.** Decluttering ist ein neuer Begriff für einen Trend, sich von den oft erdrückenden Bergen an Dingen zu befreien, die sich im Laufe der Zeit angehäuft haben. Verschenke diese Dinge, werfe sie weg oder lasse sie fachgerecht entsorgen. Trenne Dich konsequent von allen Gegenständen, die Dich mehr belasten als sie Dir Wohlbefinden vermitteln. Das ist manchmal leichter gesagt als getan; jede(r) weiß, dass man für solche Trennungsprozesse manchmal richtige Erinnerungsarbeit leisten muss. Man muss abwägen,was man mit einem Buch verbindet, ob die Schuhe noch brauchbar sind oder ob eine Vase noch zu meinem Stil passt. Wie jede Arbeit erfordert das Abwägen und Entsorgen Zeit für die Überlegung, das Urteil und den Beschluss, der dann noch in die Tat umgesetzt werden muss.
* **Weitere Wege zum rechten Maß:**
  + Der chinesische Philosoph Konfuzius, der sich auch mit dem rechten Maß beschäftigte, betrachtete Musik als ein Instrument zur Selbstkultivierung und zur Besänftigung seiner Leidenschaften. Musik kann einen Beitrag zur Modulation des Empfindens leisten. Gefühle werden erzeugt und zugleich der Geist diszipliniert. Durch Sublimation wird durch das Musizieren die menschliche Triebhaftigkeit in wertvolle Kulturarbeit verwandelt und veredelt.
  + … durch Meditation
  + … durch discretio, eine Regel des Benedektiner-Ordens, um das rechte Maß in der Beschränkung zu entwickeln. Discretio bezeichnet die maßvolle Unterscheidung. Das lateinische Verb discervere bedeutet scheiden, unterscheiden, entscheiden. Die Discretion schätzt Maß und Ziel ab. Sie sucht in jeder Handlung die goldene Mitte
  + … durch Bogenschießen … durch Rituale
  + … durch Gespräche oder einen Briefwechsel mit Freunden oder Vertrauten
  + … durch Übungen zur Enthaltsamkeit
  + … durch Abstinenzkurse oder Armutskuren
  + … durch Askese