

dtv

Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Anselm Grün

Die Kunst,  
das rechte Maß zu finden



Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Anselm Grün sind  
im Deutschen Taschenbuch Verlag u. a. erschienen:  
Menschen führen – Leben wecken (34277)  
Du bist ein Segen (34474)  
Königin und wilde Frau (34585)  
Die hohe Kunst des Älterwerdens (34624)  
Trau deiner Kraft (34664)  
Gott, Geld und Gewissen (34785)

Auch als E-Book erhältlich



Originalausgabe 2014  
2014 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München

© by Vier-Türme GmbH, Verlag,  
D 97359 Münsterschwarzach Abtei  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen  
bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen  
Umschlagfoto: Micha Pawlitzki  
Satz: Bernd Schumacher, Augsburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-28040-2

# INHALT

## **Einleitung** 7

### **Die Balance halten** 13

Die Balance zwischen Geiz und Verschwendung 13

Die Balance zwischen Selbstentwertung und Hochmut 19

Die Balance zwischen Selbstsorge und Sorge  
für den andern 24

Unsere Erwartungen an die andern 28

Sich nicht so empören 33

Ja sagen zu unserer Durchschnittlichkeit 35

Die Erwartungen der andern an uns 41

### **Achtsam mit der Schöpfung umgehen** 44

Nachhaltigkeit im Umgang mit der Schöpfung 44

Nachhaltigkeit im Umgang mit uns selbst 47

Genug ist nicht genug 52

Maß für unsere Arbeit, Maß für unsere Kräfte 53

Disziplin und Ordnung 56

Das richtige Zeitmaß 61

Im Rhythmus leben	64
Die Kraft der Rituale	70
Bei einer Sache bleiben	76
Die eigene Mitte finden	78
<i>discretio</i> – ein Kernbegriff mit vielen Facetten	83
<i>discretio</i> im Umgang mit Menschen	88
Das Wichtige vom Unwichtigen trennen	90
Besinnung auf das Wesentliche	92
Achtsamkeit und Aufmerksamkeit	96
Demut als eine Form des Mutes	103

## **Was der Mensch braucht 112**

Besinnung auf das Geheimnis unseres Menschseins	113
Sich der Arbeit hingeben	116
Die eigenen Bedürfnisse nicht an den Bedürfnissen anderer messen	119
Was macht mich reich?	124
In sich ruhen, sich nicht treiben lassen	129
Auf dem Teppich bleiben	137
Gut ist besser als perfekt	139
Schönheit und Maß	147
»Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf«	151

## **Schluss 155**

Literaturnachweis	160
-------------------	-----



## EINLEITUNG

Ein Leben ohne Maß ist nicht vorstellbar. Täglich messen und wiegen wir die Dinge, mit denen wir zu tun haben. Wir nehmen Maß. Wir versuchen, angemessen zu reagieren, wenn uns jemand kritisiert. Wir schauen, ob unser Maß voll ist. Wenn das Maß voll ist, können wir nicht mehr messen. Dann läuft die Energie über. Sie geht uns verloren. Wir sind dann ausgeschöpft, erschöpft. Wer in Maßen und mit Maßen lebt, der wird nicht so leicht erschöpft werden. Wer jedoch über alle Maßen lebt, wer sich selbst übernimmt und überfordert, der braucht sich nicht zu wundern, wenn er sich irgendwann als ausgebrannt erlebt. Er lebt nach falschen Maßstäben. Er maßt sich etwas an, was ihm nicht angemessen ist. Wir haben ein Gespür für Menschen, die sich etwas anmaßen, was ihnen nicht zusteht. Sie sind für uns unangenehm. Wir lehnen instinktiv jede Anmaßung ab. Es kommt darauf an, das Ebenmaß zu entdecken, das Maß, das für uns stimmt.

Das deutsche Wort »Maß« meint ursprünglich die

zugemessene, die ausgemessene Menge. Es hängt also zusammen mit den Begriffen »messen« und »abstecken«, und es hat mit dem Messer zu tun, das etwas absteckt und abschneidet. Wir sprechen ja heute noch vom Durchmesser oder vom Windmesser. Richtig zu messen bedeutet also auch, die eigenen Grenzen korrekt abzustecken. Ebenso gehört das Wort »Mal« in diese Wortfamilie, das ursprünglich ganz genauso das Abgesteckte und Abgemessene meinte. Es ist verwandt mit dem griechischen Wort *metron* = Maß und steckt gleichzeitig in den Wörtern *meditari* = nachdenken und *medicus* = der klug ermessende, weise Ratgeber. Bereits an der Wortbedeutung können wir also erkennen, dass es uns guttut, angemessenes Maß zu nehmen, das richtige Maß abzustecken, die richtigen Maßstäbe für unser Denken und Tun anzulegen. Das alles ist heilsam für uns. Wer das rechte Maß in sich hat, der hat einen inneren Ratgeber, einen inneren Arzt in sich, der dafür sorgt, dass er ein angemessenes Leben führt, das ihn vor manchem Übel, ja sogar vor Krankheiten bewahrt. Er maßt sich nicht an, gegen seine Natur, gegen sein inneres Maß zu leben. Und schließlich hängt das Wort Maß auch mit Muße zusammen. Wer das rechte Maß lebt, der hat auch Muße, der kommt zur Ruhe. Er gönnt sich die Ruhe, die er für sich braucht. Vom rechten Maß hängt das Gelingen unseres Lebens ab.

Schon das Umfeld des Wortes »Maß« führt uns also



in viele Bereiche unseres Lebens hinein, es berührt die unterschiedlichsten Aspekte: den Konsum, den Umgang mit der Schöpfung, den Umgang mit uns selbst, die Arbeit, die wir im Beruf leisten, aber auch das Engagement, das wir oft ehrenamtlich in Vereinen aufbringen, sowie die Gestaltung des Tages und der Freizeit. Das rechte Maß tut dem Menschen gut. Das wusste bereits der hl. Benedikt, der vor 1500 Jahren für seine Mönche eine Regel aufgestellt hat. Darin nennt er die *discretio*, die Tugend der weisen Mäßigung – oder der weisen Unterscheidungsgabe –, die Mutter aller Tugenden. Sie befähigt uns zu einem guten Leben.

Beim Thema Maßhalten geht es daher nicht um moralische Appelle, sondern um einen Weg zu einem gesunden, zu einem wertvollen Leben. Wenn wir in ein Glas, das schon mit Wein gefüllt ist, immer noch mehr hineingießen, dann wird er sich auf dem Tisch oder später auf dem Boden ausbreiten. Er kann nicht mehr getrunken werden. Der kostbare Wein geht verloren. Das rechte Maß ist also nicht nur eine Tugend, sondern auch ein Wert, der unser Leben wertvoll macht. Alles, was maßlos ist, verliert seinen Wert. Das wissen wir auch aus der Betriebswirtschaft. Wenn Güter ohne Maß produziert werden, verlieren sie ihren Wert. Werte machen das Leben wertvoll. Werte schützen die Würde des Menschen. Und Werte – im Englischen: *value*, abgeleitet vom lateinischen Wort *valere* = gesund sein –

sind eine Quelle der Gesundheit. Der Wert des Maßes fördert also auch die Gesundheit des Menschen und der menschlichen Gesellschaft.

Wenn wir in unsere Welt hineinschauen, so stoßen wir überall auf Maßlosigkeit. Wir können uns zwar viel leisten, aber wir sind nicht zufrieden dabei. Für den Arzt Wilhelm Schmid-Bode ist der Kern aller Unzufriedenheit das Leiden am Zuviel: »Zu viele Verpflichtungen, zu viel Arbeit, zu viel Druck, zu viel Besitz, zu viel Lärm, zu viele Angebote, ob es sich um modische oder geistige Trends handelt. Wir haben in fast allem das Maß verloren und ständig das Gefühl, die Zeit renne uns davon. Maßlosigkeit ist die Ursache jeder Sucht und schuld an jedem Problem, das sich mit dem Zuviel herumschlägt.«\*

Schmid-Bode spricht von der Unzufriedenheit, die vom Zuviel erzeugt wird. Oft handelt es sich dabei um eine Überforderung. Menschen sind in einem Supermarkt, in dem es zu viele Sorten von Käse oder Marmelade gibt, bei ihren Einkäufen leicht überfordert. Sie brauchen zu viel Energie und Zeit, um eine Entscheidung zu treffen bei Dingen, die früher ganz einfach waren. Als Arzt plädiert er für ein maßvolles Leben. Interessant ist, dass er dabei auf die Weisheit der Klöster zurückgreift, auch wenn er sich von der konkreten

---

\* Schmid-Bode, S. 21 f.

Kirche entfernt hat. Die Weisheit der Klöster gerade im Blick auf das maßvolle Leben beeindruckt ihn.

So möchte ich in diesem Buch im Rückgriff auf die Regel des hl. Benedikt und auf die spirituelle Tradition der frühen Mönche einige Aspekte aufzeigen, wie wir heute wieder lernen können, maßvoll mit uns selbst, miteinander und mit der Natur zu leben. Schon Papst Gregor der Große hob den Aspekt des rechten Maßes hervor, das die Regel Benedikts auszeichnet. Alle Anordnungen in der Regel sind von dieser weisen Mäßigung geprägt. So schreibt Benedikt dem Abt ins Gewissen: »In seinen Befehlen sei er vorausschauend und besonnen. Bei geistlichen wie bei weltlichen Aufträgen unterscheide er genau und halte Maß. Er denke an die maßvolle Unterscheidung des heiligen Jakob, der sprach: ›Wenn ich meine Herden unterwegs überanstrengte, werden alle an einem Tage zugrunde gehen.‹ Diese und andere Zeugnisse maßvoller Unterscheidung, der Mutter aller Tugenden, beherzige er. So halte er in allem Maß, damit die Starken finden, wonach sie verlangen, und die Schwachen nicht davonlaufen.« (RB 64,17-19)

Was will er damit sagen? Benedikt spricht hier gleich mehrere Bereiche an. Er geht davon aus, dass man beim Wirtschaften der Maßlosigkeit verfallen kann und dass maßloses Wirtschaften immer in den Abgrund führt. Aber man kann auch in seiner Spiritualität maßlos sein.

Wer das rechte Maß in seiner Frömmigkeit verliert, der geht an sich selbst und an Gott vorbei. Und nicht zuletzt bedeutet maßhalten auch: die Überanstrengung zu meiden. Das weise Maß ist aber nicht gleichzusetzen mit Mittelmäßigkeit. Es soll vielmehr die Starken herausfordern, noch weiter zu wachsen, Freude zu haben an ihren Stärken. Aber auch die Schwachen sollen nicht entmutigt werden.

In den Regeln Benedikts steckt für mich so viel Weisheit, dass ich sie in diesem Buch als gangbaren Weg für uns entfalten möchte. Dabei gehe ich immer wieder von den Erfahrungen des heutigen Menschen aus und konfrontiere sie mit den Worten und Weisungen Benedikts. In unser Kloster kommen viele Menschen, die unter der Maßlosigkeit ihres Lebens leiden. Und sie finden bei uns ein neues Gespür für das rechte Maß, mit dem sie dann auch in ihrer Alltagswelt und Arbeitswelt leben möchten.



## DIE BALANCE HALTEN

Das rechte Maß hängt für mich mit einer guten Balance zwischen den verschiedenen Polen zusammen, die unser Leben ausmachen und zu ihm gehören. So möchte ich einige dieser Pole benennen. Das rechte Maß zu finden ist die Kunst, eine gesunde Balance für sich selbst zu finden.

### **Die Balance zwischen Geiz und Verschwendung**

Das rechte Maß hat immer auch mit der Mitte zu tun. Es gibt extremes und maßloses Verschwenden und Konsumieren. Manche Menschen wollen immer mehr. Sie sind nie zufrieden. Sie kaufen Dinge, die sie gar nicht brauchen, weil sie der Kaufsucht nicht widerstehen können. Sie finden kein Maß. Und es gibt das Gegenteil: geizige Menschen, die zwar genügend Geld haben, aber nichts ausgeben. Sie gönnen sich nichts. Sie leben übertrieben sparsam. Sie sind kleinkariert. In der Gast-

stätte suchen sie sich immer die billigsten Gerichte aus. Sie kaufen nur die billigsten Sachen. Ein Bankangestellter erzählte mir von einer Frau, die sehr reich war und dennoch ständig die Banken wechselte, um ein zehntel Prozent beim Festgeld »gutzumachen«. Letztlich kam sie der häufige Wechsel teurer. Aber sie war so fixiert auf die besten Konditionen, dass sie blind war für das rechte Maß.

Die Mitte zwischen Geiz auf der einen und Verschwendung auf der anderen Seite liegt in der Sparsamkeit und Großzügigkeit. Beide Haltungen sind Tugenden. Und beide Tugenden stehen in einer gesunden Spannung zueinander. Wer sparsam umgeht mit dem, was er hat, der ist auch fähig, andere an seinen Gütern teilhaben zu lassen, der kann bei einem Fest auch großzügig sein und seine Freunde zu einem guten Essen einladen. Wer geizig ist, lädt keine Freunde ein – oder höchstens zu einem Schnellimbiss. Doch dort kann keine festliche Stimmung aufkommen.

Verschwendung und Geiz sind keine Tugenden, sondern Laster. Und diese Laster sind für den Menschen schädlich. Ein verschwenderischer Mensch überschätzt seine finanziellen Möglichkeiten und verschuldet sich wegen seiner Maßlosigkeit oft so sehr, dass er irgendwann aus dieser Falle nicht mehr herauskommt. Und wohin der Geiz führt, sehen wir täglich in den Medien. Eine Elektronikfachmarktkette wollte ihre Produkte

möglichst billig verkaufen, um den Geiz der Menschen zu befriedigen, und warb für sich mit dem Slogan »Geiz ist geil«. Sie wandelte damit das Laster des Geizes in eine Tugend um. Doch das geht nicht ungestraft. Letztlich ist die Firma an ihrem eigenen Anspruch (und Slogan) gescheitert. Längst hat sich die Einstellung vieler Kunden gewandelt. Sie wollen nicht mehr mit Geiz in Verbindung gebracht werden. Sie wollen nicht als Geizhals oder Geizkragen gelten.

Die Haltung »Geiz ist geil« hat fatale Auswirkungen. Lebensmittel müssen immer billiger werden, um Abnehmer zu finden. Doch der billige Preis geht zu Lasten der Erzeuger. Die Bauern bekommen immer weniger Geld für die Güter, die sie produzieren. Oder aber zu Lasten der Verbraucher. Weil viele Käufer große Mengen an Fleisch verzehren und es daher möglichst billig erwerben möchten, suchen die Produzenten und Händler nach Möglichkeiten, dies – oft genug mit illegalen Mitteln – zu bewerkstelligen. Wir entsetzen uns über die Machenschaften der Fleischindustrie und über Skandale, die unsere Gesundheit gefährden. Aber mit unserer »Geiz ist geil«-Haltung sind wir letztlich selbst schuld daran.

Der Grund für die Maßlosigkeit im Verschwenden und im Geiz ist die Gier, immer mehr haben zu wollen. Für die Buddhisten ist die Gier die Ursache allen Leids und aller Übel. Im Westen wird die Gier als Habsucht

bezeichnet. Der Autor des 1. Timotheusbriefes schreibt: »Die Frömmigkeit bringt in der Tat reichen Gewinn, wenn man nur genügsam ist. Denn wir haben nichts in die Welt mitgebracht, und wir können auch nichts aus ihr mitnehmen. Wenn wir Nahrung und Kleidung haben, soll uns das genügen. Wer aber reich werden will, gerät in Versuchungen und Schlingen, er verfällt vielen sinnlosen und schädlichen Begierden, die den Menschen ins Verderben und in den Untergang stürzen. Denn die Wurzel aller Übel ist die Habsucht. Nicht wenige, die ihr verfielen, sind vom Glauben abgeirrt und haben sich viele Qualen bereitet.« (1 Tim 6,6-10)

Der 1. Timotheusbrief, wohl am Ende des ersten Jahrhunderts von einem Schüler des hl. Paulus geschrieben, bezieht sich an dieser Stelle auf die griechische Popularphilosophie, vor allem auf die Philosophie der Stoa, die damals weit verbreitet war (Gier oder Begierde wird hier *epithymia* genannt). Schon die griechische Philosophie warnte vor der Habsucht als der Wurzel aller Übel. Und der christliche Autor übernimmt diese Warnung. Er schildert die Folgen der Begierde mit zwei Bildern. Im ersten Bild geht es um den Fallstrick: Wer seiner Gier folgt, der wird zum Gefangenen, der sich nicht mehr selbst befreien kann. Das zweite Bild ist das des sinkenden Schiffes: »Einer übermäßigen Last gleich, die ein Schiff manövrierunfähig macht und zum Sinken bringt, lassen die unbeherrschten, jeder Kontrolle entglittenen



Triebe den Besitzgierigen auf Grund laufen und führen zu seinem Untergang.«\*

Die Bilder, die der 1. Timotheusbrief hier für die Gier benutzt, zeigen uns deutlich, wohin sie und die Maßlosigkeit führen. Wir werden zum Gefangenen unserer maßlosen Wünsche. Wir meinen, wir seien frei, zu kaufen und zu konsumieren, was wir möchten. Aber in Wirklichkeit sind wir vom Vergleich mit anderen getrieben und von der eigenen Gier, die immer noch mehr will und sich nie zufriedengibt. Das überlastet das Schiff unseres Lebens. Das Schiff kann uns nicht mehr sicher über das Meer fahren. Es geht unter, weil es sich immer mehr auflädt. Für manche ist dieses Bild wörtlich zu nehmen. Sie haben ihre Wohnungen zugestellt mit allen möglichen Dingen, die sie einmal unbedingt haben wollten. Obwohl sie ihnen die Luft zum Atmen nehmen, können sie sich jetzt nicht mehr von ihnen trennen. Ihr Haus ist zu schwer beladen mit unnötigen Dingen. Das beschwert auch die Seele. Unter Umständen führen Geiz und Gier gar zum »Messie-Phänomen«.

Friedrich Schorlemmer schreibt von der Gier: »Die Gier hat stets das Zeug – in vielen Varianten –, töricht zu machen, so dass der Mensch im Erfolg alles verliert. Gerade im Übermaß des Erfolgs kann das Unglück liegen – indem übermäßiger Reichtum nur zu übermäßi-

---

\* Roloff, S. 338

ger Sorge um diesen Reichtum wird und so alles Seelenheil tötet.«\*

Für den französischen Philosophen Pascal Bruckner wiederum ist die Gier ein Kennzeichen des Infantilismus, der unsere Gesellschaft heute prägt. »Der Infantilismus verbindet ein Verlangen nach Sicherheit mit einer grenzenlosen Gier, bringt den Wunsch zum Ausdruck, versorgt zu werden, ohne selbst die kleinsten Pflichten übernehmen zu müssen.«\*\* Und er fasst diesen Infantilismus in der Formel zusammen: »Du verzichtest auf nichts!« Diese Gier hat zur Überflusgesellschaft geführt. Ihr reicht es nicht aus, dass immer genügend Dinge da sind, die man kaufen kann. Sie müssen sich auch ständig ändern und in neuem Gewand erscheinen. Doch die Überflusgesellschaft kommt an ihre Grenzen. Nicht die Angst um das Nötigste treibt sie nun um, sondern die Angst, das, was sie angehäuft hat und was zu viel ist, nicht mehr entsorgen zu können.

Die Volkswirtschaftslehre sieht in der Gier etwas Positives: den Motor unserer Wirtschaft, denn um die Gier zu befriedigen, müssen immer neue Produkte auf den Markt geworfen werden. Doch auch hier kommt es auf das rechte Maß an. Wir können die Gier nicht ganz aus uns herausreißen. Aber wir sollten uns von ihr nicht

---

\* Schorlemmer, S. 54

\*\* Bruckner, S. 13

beherrschen lassen, sondern sie zu einem maßvollen Impulsgeber zähmen. Die Neu-Gier ist grundsätzlich gut. Sie hält uns lebendig. Ins Übermaß gesteigert kann jedoch auch sie zu einem Laster werden.

### **Die Balance zwischen Selbstentwertung und Hochmut**

Eine andere Balance, die wir herstellen sollten, ist die zwischen Selbstentwertung und Hochmut. Letztlich haben beide extremen Haltungen die gleiche Ursache: maßlose Bilder von uns selbst. Wir möchten eigentlich, dass wir die größten, besten, intelligentesten, schönsten, attraktivsten, beliebtesten und reichsten Menschen sind. Doch weil wir merken, dass wir dieses Ideal nicht erreichen können, reagieren wir entweder mit Selbstentwertung oder mit Hybris. Aufgrund unserer maßlosen Ansprüche an uns selbst fühlen wir uns minderwertig und lehnen uns ab. Doch im Grunde steckt in dieser Selbstentwertung der Wunsch, dass andere uns aufwerten. Wir machen uns klein, damit andere uns größer machen. Und damit wir nicht mehr kritisiert werden können. Es sind infantile Haltungen, die uns zur Selbstentwertung treiben. Das Kind macht sich auch klein, um von Erwachsenen gelobt oder hochgehoben zu werden.

Selbstentwertung und Selbstüberschätzung erzeugen

ganz bestimmte Bilder von uns. Wenn ich mich selbst entwerte, dann trage ich in mir Bilder wie: Ich bin nicht richtig. Mit mir kann es niemand aushalten. Ich bin zu langsam. Ich bin unzumutbar für die andern. Solche Bilder der Selbstentwertung ziehen mich nach unten. Sie rauben mir meine Energie. Genauso wenig hilfreich sind aber Bilder der Selbstüberschätzung, wie: Ich kann es schaffen, immer perfekt, gut drauf, cool und erfolgreich zu sein. Ich habe alles im Griff. Ich denke immer positiv.

Viele Probleme, mit denen die Menschen bei uns ins Gespräch kommen, rühren daher, dass die großen Selbstbilder nicht mit ihrer Realität übereinstimmen. Sie können aber nicht von ihnen lassen. Lieber halten sie daran fest und nehmen es in Kauf, dass es ihnen schlecht geht. Nicht selten mündet dieses Verhalten in der Depression. Daniel Hell, ein Schweizer Psychiater, meint: Die Depressionen sind oft ein Hilfeschrei der Seele gegen diese maßlosen Bilder der Selbstüberschätzung. Die Seele spürt, dass diese Bilder zu groß sind für uns, dass sie unserem Wesen nicht entsprechen. Daher rebelliert die Seele. Die Depression ist dann als Einladung zu verstehen, sich von diesen zu großen Bildern zu verabschieden, ohne in die Selbstentwertung abzurutschen. Eine Einladung, uns so anzunehmen, wie wir sind.

In der Depression erstarren unsere Gefühle. Wir weigern uns, in den Schmerz hineinzugehen. Aber so kommen wir auch nie durch ihn hindurch. Wir bleiben