

„Wie finde ich mein Maß?“

Sich mit anderen zu vergleichen, macht unglücklich, hat **Christiane Rösel** erfahren. Sie schlägt einen anderen Weg vor.

Auf einmal ist sie da, diese Frage, und lässt mich nicht mehr los: „Wie finde ich mein Maß?“ Vorausgegangen sind einige intensive Wochen, sowohl beruflich als auch privat. Und mein Herz fing buchstäblich an zu stolpern. Das konnte und wollte ich nicht ignorieren und habe es medizinisch abklären lassen. Gut so. Aber ich ahnte, dass das noch nicht alles ist, sondern dass mich „dieses Stolpern“ auch noch mal einen Weg weisen kann – beim Übergang in die nachberufliche Zeit. „Wie man sein persönliches Maß findet, ist eine wirklich gute Frage“, meinte meine Seelsorgerin. Deshalb mache ich mich seitdem auf die Suche, wie dieses Maß denn aussehen könnte ...

Loslassen

Von außen betrachtet wirke ich vermutlich oft anders, als es sich in mir anfühlt: kraftvoll, temperamentvoll, mit vielen Ideen! Das ist nur die eine Seite der Medaille. Die andere Seite: Eigentlich schon von klein auf sind meine körperlichen Kräfte begrenzt und ich brauche Zeit, um auszuruhen. Aktuell löst der Start in die neue Lebensphase ein Verlustgefühl aus: Was wird mir gerade alles genommen, an Aufgaben, beruflichem Setting?

Deshalb mache ich nicht weniger, sondern vielleicht eher mehr. Ich will doch dranbleiben, um den Anschluss zu behalten. Das ist also, entgegen mancher Behauptungen, nicht nur bei Männern ein Thema beim Eintritt in den Ruhestand, sondern bewegt berufstätige Frauen ganz genauso. Und aktuell wechsele ich zunächst von der Festanstellung in die Freitätigkeit.

Dabei war es noch nie schlau und hat niemals geholfen, mich mit anderen zu vergleichen. Gar nicht so leicht in einer Welt, wo jederzeit alles „bis in mein Wohnzimmer kommt“, und direkt auf meinem Handy erscheint. Im Zeitalter von Social Media ist der Vergleich ja nicht mehr nur „Nachbars Garten“ oder die coolste Torte beim Gemeindefest, sondern wunderschöne Urlaubsbilder, perfekt angerichtete Menüs oder die unzähligen Veranstaltungen, für die überall geworben wird. „Daumen hoch“, scheint das wesentliche Kriterium zu sein. Sie wissen nicht, wovon ich sprechen? Da können Sie dankbar sein, aber fragen Sie doch mal bei Ihren Kindern und Enkeln nach. Auszusteigen aus der Außenorientierung und mein persönliches Maß zu finden, scheint eine Mammut-Aufgabe zu sein – aber eine wichtige.

Eine Kardinaltugend

Was heißt „Maß halten“ heute, beim Start in das „dritte Drittel“ des Lebens? Eine Frage, die wir nicht „an sich“, sondern genau genommen nur sehr persönlich beantworten können. Trotzdem lassen sich bei diesem Thema verschiedene Facetten beschreiben:

- Soziologische Aspekte
- Gesellschaftliche Relevanz
- Persönliche Bedeutung
- Geistliche Fragen

Vor allem ist „Maß zu halten“ der Schritt in eine neue Freiheit hinein. „Maß zu halten“ gilt als vierte Kardinaltugend und hat als Voraussetzung die realistische Selbsteinschätzung. Die „Discretio“ – die Tugend, das Maß zu halten – spielte beispielsweise für die im 12. Jahrhundert lebende Äbtissin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen eine große Rolle. Das rechte Maß zu finden und es auch zu halten: Wie wäre es also, es nicht als Beschränkung, sondern im Gegenteil: als Akt der Befreiung zu sehen? Dazu einige ganz unterschiedliche Blicke auf diese Frage.

Soziologische Aspekte

Leben nimmt nicht einfach nur ab. Was ich denke, bestimmt darüber, wie ich →

lebe! Die Autorin Becca Levy erklärt, wie negative Altersbilder die psychische Gesundheit belasten können („Du bist so alt – wie du dich denkst! Warum positive Glaubenssätze beeinflussen, wie wir lange und gut leben“). Zu ihren Annahmen kommt sie durch Langzeitstudien und Beobachtungen auf verschiedenen Kontinenten.

Es gibt einen Teufelskreis von negativen Vorstellungen vom Alter (Ältere lernen nicht mehr dazu, sind gebrechlich und sollten keinen Sport treiben, tragen nichts zur Gesellschaft bei, sind nicht mehr kreativ ...). Diese und weitere negative Einstellungen zum Alter können zu gesundheitlichen und psychischen Störungen führen. Wenn sie nicht entlarvt und verändert werden, können sich diese Stereotype verfestigen. Daraus entsteht dann ein Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist. Deshalb plädiert Levy dafür, Altersbilder zu überprüfen, Ursachen zu benennen und negativen Stereotypen entgegenzuwirken.

Blendet sie damit das Schwierige des Alters aus? Ich meine nicht! Stattdessen zeigt sie anhand von motivierenden Beispielen, wie das, was Menschen denken, ihr Leben auf eine hilfreiche Spur bringen kann.

Maßhalten: Reflektierte Altersbilder helfen dabei, ein gutes Maß zu finden und es einzuhalten.

Gesellschaftliche Relevanz

Wie können wir das eigene Maß finden, gleichzeitig weiter einen Beitrag leisten und nicht einfach „den Löffel fallen lassen“? Diese Frage wird in unserer Gesellschaft aktuell heftig diskutiert: Ist es sinnvoll, ein soziales Jahr für Ältere zu verordnen? Wer sollte was weiter tun? Mein Plädoyer ist, einen solchen Einsatz nicht anzuordnen, sondern anzubieten. Aber auch, zu fragen: Was ist heute mein Beitrag, der zu mir und

meinen Kräften passt? Die Nachbarschafts-Initiative, der Mittagstisch der Ortsgemeinde, die Leih-Oma-Initiative: Wir dürfen wählen – das ist das Schöne! Niemand kann und sollte alles tun, aber jeder etwas.

Maß zu halten in einer „Kultur der Maßlosigkeit“ hat aber ganz sicher auch eine Bedeutung im Blick auf den Umgang mit unseren Ressourcen. Die Solaranlage und das E-Auto sollen für mich kein „Feigenblatt“ sein, hinter dem ich mich verstecke: Nachtzug statt Fliegen. Nah- oder Fernreisen? Richte ich meine Garderobe jede Saison nach der jeweiligen Mode aus – oder brauche ich das nicht? Vermutlich hat da jede und jeder von uns seine ganz persönlichen allergischen Punkte. Die möchte ich für mich wahrnehmen, verantworten und damit meinen Beitrag leisten.

Maßhalten: Meinen Beitrag bewusst leisten – und auch kritische Anfragen an meinen Lebensstil zulassen.

Persönliche Bedeutung

Vor einigen Tagen habe ich in meinem Tagebuch notiert: Mein Maß zu finden, darin liegt vermutlich wirklich ein Schlüssel gegen all die „Übers“ meines Lebens: die Überforderung, die Überverantwortlichkeit, die Übersauberkeit, die Überheblichkeit. Klingt nicht schön – es ist aber wohl realistisch, es einmal so wahrzunehmen. Maßzuhalten und einen Schlüssel zu finden, um die Tür aufzuschließen, in eine neue Freiheit hinein.

Und endlich auszusteigen aus dem Vergleichen. „Mein Maß“ lässt sich nicht vergleichen: Das ist eigentlich völlig sinnlos – und eine Einladung zum Unglücklichsein. Aber hier sitzt er, mein persönlicher Stachel. Mein Maß zu finden hilft mir, den Vergleich loszulassen, denn dieses Maß ist exklusiv und reserviert. Alles andere darf dann sein, unbedingt, aber es bedroht mich in keiner Weise. Dieses „mein Maß“ teilt Gott mir zu. Es ist seine Sache – und nicht meine. Andere dürfen und sollen anderes. Dieser Weg ruft nach Freiheit – nach der Freiheit der Kinder Gottes. Auf diese Weise liegt ein Glanz über der Gemeinschaft und unserem Miteinander. Ein verheißungsvoller Weg – für uns alle!

Maßhalten: Ein verheißungsvoller Weg! ... und noch einige ganz persönliche Fragen:

- Bin ich bei mir selbst angekommen und weiß, dass ich zutiefst geliebt, angenommen und bestätigt bin durch Gottes Ja über meinem Leben?
- Wieviel Bestätigung brauche ich immer noch, um mich selbst als „gut genug“ zu empfinden?
- Bin ich mit mir zufrieden und schätze mein Leben für mich selbst – unabhängig vom Lob von außen?

Das Maß des Glaubens (geistliche Fragen)

Eine hilfreiche Spur finden wir in Römer 12,1-3! Wie so oft ist Paulus ein Meister darin, Wesentliches auf den Punkt zu bringen: „Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr euren Leib hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst. Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene. Denn ich sage durch die Gnade, die mir gegeben ist, jedem unter euch, dass niemand mehr von sich halte, als sich's gebührt, sondern dass er maßvoll von sich halte, wie Gott einem jeden zugeteilt hat das Maß des Glaubens.“

Am Anfang unseres „Gottesdienstes“ steht seine Barmherzigkeit. Gott selbst begründet unser Sein und Tun. Damit ist jedem klar, „Gottesdienst“ umfasst unser ganzes Leben und sicher nicht nur die Zeit am Sonntag zwischen 10 und 11 Uhr. Und wenn wir etwas tun, geben wir nur das, was er uns anvertraut hat. So schlicht – gleichzeitig so herausfordernd. „Stellt euch nicht dieser Welt gleich“ (anders gesagt: Passt euch nicht einfach an) bedeutet nicht, dass wir uns von unseren Mitmenschen fernhalten. Im Gegenteil. Aber wir begegnen ihnen mit neuen Gedanken, einem neuen Blick und den Maßstäben, die von Christus geprägt sind. So weit. So richtig. Wie entscheide ich mich aber für das Gute, das, was heilsam das Leben der anderen fördert? Dazu brauche ich „die Winke des Heiligen Geistes“, und vermutlich auch andere Menschen, Ältere und Jüngere, die mich unterbrechen und korrigieren dürfen.

Und schließlich: Gott teilt das Maß des Glaubens zu. Wie stellen Sie sich das vor? Ich merke, dass ich aufpassen muss, nicht meine Bewertungen einfließen zu lassen: In wichtig und nicht so entscheidend einzuteilen, in groß und weniger bedeutend. Diese Kategorien spielen hier absolut keine Rolle. Unser Glaube hat für jede und jeden die ganz eigene Gestalt und Grenze. Wie wäre es, nicht unter unserem Maß zu bleiben, aber auch nicht zu meinen, ich bräuchte ein anderes, sondern „mein Maß“ engagiert und motiviert einzusetzen. Was

würde das wohl in unserem Miteinander verändern? Sind Sie mit Gott darüber im Gespräch, vielleicht mit der Frage: Was hast du für mich vorbereitet und gedacht im neuen Lebensabschnitt? Habe ich einen Wunsch oder geistlichen Hunger für meine Gottesbeziehung im „dritten Drittel“?

Mein Maß des Glaubens: Was heißt es, nicht unter ihm zu bleiben, aber auch nicht anderes zu wollen oder zu wünschen?

Theorie und Alltag

Zum Schluss noch einmal die entscheidende Frage: Wie bekomme ich das „Maßhalten“ in mein Leben, in meinen Alltag? Wie bleibt es nicht nur wichtig, leuchtet ein – aber das wars dann? Was würden Sie darauf antworten? Was hilft Ihnen auf diesem Weg? Ehrlich gesagt wüsste ich das wirklich gerne. Vielleicht schreiben Sie uns einmal davon (an eine der auf Seite 64 aufgeführten Kontaktadressen der Redaktion).

Ich selbst brauche dazu immer wieder die bewusste Entscheidung: Ich will und werde mich nicht vergleichen. Mein Maß lebe ich, und das darf genug sein. Meinen Gedanken und Gefühlen bin ich auch an dieser Stelle nicht wehrlos ausgeliefert.

Wir haben immer eine Wahl. Mein Maß zu halten würdigt dann auch auf eine gute Art und Weise den Beitrag der anderen. Sie wertzuschätzen, ihr Maß zu sehen – das wird unser Miteinander nicht nur bereichern, sondern wir beschenken uns gegenseitig. Auf diese Weise liegt dann wirklich ein Glanz über unserem Miteinander. Was für ein verheißungsvoller Weg! ☺



Christiane Rösel ist Referentin, Autorin und Podcasterin (www.christianeroesel.de; <https://vorwaertsleben.com/>).