

Das rechte Maß und der Umgang mit mir selbst

„Das Ziel muss sein, das richtige Maß zu kennen. Der heilige Benedikt spricht in seiner Regel immer wieder vom rechten Maß, das in allen Dingen einzuhalten ist, weil er weiß, das sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig nie gut ist. Er betont dabei, dass dieses rechte Maß für jeden Einzelnen unterschiedlich ist. [...] Der je Einzelne aber – so Benedikt – kann mehr, aber auch weniger brauchen. Wer weniger Essen braucht als ein anderer, soll sich über den anderen nicht aufregen. Wenn einer weniger Schlaf braucht als ein anderer, solle er sich ein Buch zum Lesen nehmen oder sich so verhalten, dass er keinen anderen stört.

Viele Menschen stehen heute in ihrem Arbeitsprozess unter einem wahnsinnigen Stress. Selbst an eigentlich freien Tagen, am Wochenende oder im Urlaub soll man für den Chef am Handy erreichbar sein. Hat man bis spät abends noch in der Firma zu tun, muss man am nächsten Tag um sieben wieder im Büro sein – und frisch und motiviert aussehen. Und wer nicht funktioniert, gar ein Burn-out erleidet oder eine Therapie beantragt, wird aussortiert, weil er nicht belastbar ist.

Das richtige Maß ist auch in Bezug auf essen und trinken wichtig. Ich habe oben erwähnt, dass ich in der Nachbereitung eines Einsatzes immer etwas esse. Oft muss ich mitten in der Nacht oder auch am frühen Morgen zu einem Notfall. Wenn ich dann noch nichts gegessen habe, ist es logisch, dass ich nach einigen Stunden Hunger habe. Aber es ist mit Sicherheit auch die Bewältigung des Stresses – und ich tue mir, meinem Leib und meiner Seele etwas Gutes, wenn ich mich nach dem Einsatzstress in Ruhe hinsetze und mit dem Essen und Trinken auch das Leben in mir nähre.

Das kann aber auch in ein Zuviel an Essen und Trinken umschlagen. Isst ein Mensch übermäßig viel, kann das ein Zeichen dafür sein, dass er sich in wahrsten Sinne des Wortes zustopfen will, um Gefühle oder notwendige Verarbeitungsprozesse nicht hochkommen zu lassen. Ist der Alkoholkonsum übermäßig, kann die Frage angebracht sein: Womit schütze ich mich zu? Welche Gefühle, welcher Stress, welche Trauer dürfen nicht auftauchen und müssen unterdrückt werden?

Bei der Suche nach dem richtigen Maß ist es wichtig, immer liebevoll und nicht wertend mit sich selbst umzugehen. Habe ich in einem meiner Lebensbereiche ein Über- oder Untermaß festgestellt, sollten Dankbarkeit über das Erkennen und die jetzt möglichen Änderungen überwiegen, statt sich über sich selbst zu grämen. Christen sprechen bei einer solchen »Umkehr« von Gnade. Übersetzen könnte man das mit »Geschenk«: Wenn ich einen Schritt hin zu mehr bewusstem und aktiv entschiedenem Leben mache, ist das immer auch etwas, das Gott mir durch seine Kraft schenkt.“¹

¹ Heyes, Z. Save Our Souls. Was ist Notfallseelsorge? Münsterschwarzach 2012, S. 87-89.