Halte Mass und geniesse das Leben!

Autor(en): **Mezger, Martin**

Objekttyp: **Postface**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **86 (2008)**

Heft 12

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Halte Mass und geniesse das Leben!

Man kann zu ängstlich sein im Leben, und man kann zu gierig sein. Glück lässt sich in der Balance finden.

Liebe Verwandte, die vor bald sechzig Jahren aus der Schweiz ausgewandert sind und heute in Kalifornien leben, brachten kürzlich in einem Brief ihr Lebensmotto auf den Punkt: Be moderate and enjoy life, halte Mass und geniesse das Leben! Das ist klug, lebensklug. Das Ehepaar hat sein Motto tatsächlich gelebt und darf heute auf ein zwar arbeitsintensives, aber wirklich gutes gemeinsames Leben zurückblicken. Ich betrachte die beiden als Vorbild.

Be moderate and enjoy life. In diesem Lebensmotto stecken gleich zwei Erkenntnisse. Beide sind wichtig. Es gibt die Versuchung, nur die erste Erkenntnis zu leben. Aber wer ängstlich immer nur aufs Masshalten bedacht ist, wird schnell streng in seinem Charakter. Und es gibt die Versuchung, vor allem die zweite Erkenntnis für wichtig zu halten. Doch wer dem eigenen Genuss alles unterordnet, läuft Gefahr, egoistisch zu werden.

Vielleicht machen Sie einen kleinen, schnellen Test: Welcher Seite neigen Sie zu? Dem Masshalten? Dem Geniessen? Wie auch immer der Test ausgeht: Es ist nie zu spät, Neues in sein Leben zu integrieren. Wer zu sehr auf der Mass-halten-Seite lebt, kann sich auch im Alter Schritt für Schritt dem Geniessen öffnen. Und wer nie genug bekommt und meint, jedem möglichen Genuss nachrennen zu müssen, kann entdecken, wie viel Befriedigung im guten Mass liegt. Be moderate and enjoy life!

Lassen Sie mich noch etwas beim Masshalten verweilen. Mass zu halten, das bedeutet nicht nur – wie man vielleicht meinen könnte –, nicht zu überborden, beispielsweise beim Alkohol. Es steckt eine tiefer gehende, uralte Lebensweisheit dahinter, die sich schon als Inschrift über dem Eingang zum Apollo-Tempel im altgriechischen Delphi fand. Dort stand: meden agan, was man mit «nichts im Übermass» oder eben mit «Mass halten» übersetzen kann. Wer aufmerksam lebt, weiss, dass das stimmt und dass man gut daran tut, sich immer wieder daran zu erinnern.

Es ist das Übermass, das zu Problemen führt, das einem schadet. Und das gilt eben nicht nur für so Offensichtliches wie den Alkoholkonsum. Es gilt beispielsweise auch bei Auseinandersetzungen: Wer sich bis zum Gehtnichtmehr mit anderen streitet oder wer – umgekehrt – alles tut, um nur ja den Frieden nicht zu gefährden, ist in einem Übermass gefangen, das nicht guttut. So auch – um noch ein anderes Beispiel zu nennen – im Umgang mit den eigenen Kindern und Grosskindern: Wer bis ins hohe Alter alles bestimmen will, lebt ebenso ein ungutes Übermass wie derjenige, der nie auch nur den kleinsten Wunsch anmeldet oder Widerspruch wagt. Meden agan, nichts im Übermass!

Im Mass, nicht im Übermass findet sich das gute Leben. Und das gilt es zu geniessen – an jedem Tag, der uns geschenkt ist.

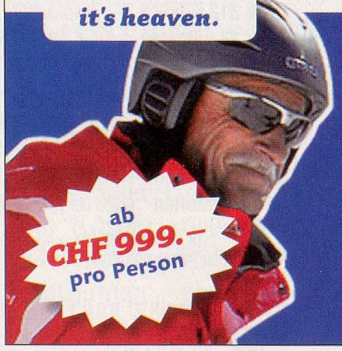
Martin Mezger, 59, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; als Spezialist für Altersfragen ist er Inhaber der focusALTER GmbH sowie Geschäftsführer der Hatt-Bucher-Stiftung.

Inserat

engelberg TITLIS it's heaven.

Genuss-Skiwoche 50+

SCHWEIZER SKI- UND SNOWBOARDSCHULE ENGELBERG



In Zusammenarbeit mit der Skischule Engelberg Titlis bieten wir Ihnen mit unserer Genuss-Skiwoche 50+ fünf Übernachtungen und vier Tage Skiunterricht mit professionellen Skilehrern/-innen.

Daten:
11.–16./18.–23. Januar 2009
15.–20./22.–27. März 2009
(Buchbar von SO – FR)

Im Angebot inbegriffen:
- 5 Übernachtungen im DZ inkl. Frühstück
- Welcome Apéro
- Skipass 5 Tage inkl. Skipass Depot
- Skiunterricht der Schweizer Skischule Engelberg Titlis (4 Stunden von Mo – Do)
- Abschlussabend mit Nachtessen (exkl. Getränke)
- Service, Kurtaxen und MwSt.

Preise

in CHF		Zuschlag EZ
A-Hotel	1199.–	30.–
B-Hotel	1099.–	18.–
C-Hotel	999.–	15.–

Information und Reservation:
Telefon 041 639 77 55
www.engelberg.ch