

A close-up portrait of Anselm Grün, an elderly man with a long, white, curly beard and mustache. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the lower part of the image.

Anselm Grün
**Die Kunst,
das rechte Maß
zu finden**

dtv
ebook

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

immer an der Oberfläche des Schmerzes stehen. Damit berauben wir uns einer Chance, denn das Trauern darüber, dass wir so sind, wie wir sind, führt durch den Schmerz über die eigene Durchschnittlichkeit in den Grund der Seele. Dort ist ein Raum der Stille, in dem wir den Frieden mit uns selbst erahnen können. Dort reichen weder die Selbstentwertungen noch die Selbstüberschätzungen hin. Dort kommen wir in Berührung mit dem ursprünglichen Bild, das Gott sich von uns gemacht hat. Wenn wir mit diesem ursprünglichen Bild in Berührung sind, dann lösen sich alle Bilder der Selbstentwertung und Selbstüberschätzung auf. Wir werden ganz wir selbst. Und wenn wir ganz wir selbst werden, haben wir es nicht mehr nötig, uns zu bewerten oder uns unter Druck zu setzen und uns vor andern oder vor uns selbst zu beweisen. Wir sind einfach. Dieses reine Sein ist eine tiefe innere Erfahrung von Freiheit und Frieden.

Viele Menschen tun sich heute schwer, die eigene Begrenztheit anzunehmen. Sie denken immer in Superlativen. Diese Superlative werden ihnen natürlich von der Werbung und von den Medien eingeredet. Sie wollen ständig die Besten sein. Doch das ist unrealistisch. Der Beste kann nur einer sein. Wenn alle es wollen, dann gibt es eben viele Unzufriedene. Wenn sie nicht die Besten im Sport sind, müssen sie es wenigstens im Denken sein. Oder sie müssen die Frömmsten sein. Dann ergreift der Superlativ auch die Spiritualität. Wenn sie

aber in keinem Bereich die Besten sind, dann machen sie sich überall ganz klein: Dann sind sie die größten Sünder oder die dümsten Leute, die es gibt. Aber mit diesem Superlativ im Negativen wollen sie nur von andern erhoben werden. Wenn man diejenigen, die die größten Sünder sein wollen, auf konkrete Fehler anspricht, werden sie oft sehr empfindlich reagieren. Und wenn man die, die sich als die Dümsten darstellen, auf wirkliche Dummheit hinweist, dann werden auch sie sehr ungnädig sein. Sie finden einfach ihr Maß nicht. Immer müssen sie etwas Besonderes sein.

Die Ursache dafür, dass wir immer etwas Besonderes sein wollen, ist häufig die Erfahrung der Verlassenheit. Wenn wir diese Erfahrung in unserer Kindheit gemacht haben, dann reagiert die Seele mit Narzissmus. Sie kreist ständig um die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Und die Seele entwickelt eine Strategie, damit die Verlassenheit nicht zu schmerzlich ist. Diese Strategie besteht in der Grandiosität. Man preist sich an mit irgendeiner komischen Marotte. Viele Showmaster haben letztlich eine narzisstische Struktur. Sie agieren ihren Narzissmus dadurch aus, dass sie sich als etwas Besonderes fühlen und sich so auch vor der Öffentlichkeit präsentieren. Doch das heilt ihren Narzissmus nicht, sondern verfestigt ihn nur. Die Grandiosität lässt narzisstische Menschen einigermassen zufrieden leben. Aber letztlich ist es eine Illusion, der diese Menschen nachlaufen. Irgendwann

werden sie mit der Wahrheit konfrontiert, mit ihrem durchschnittlichen Maß, das sie nicht über andere erhebt. Oft genug fallen sie dann schmerzlich auf die Nase. Es tut nicht gut, jahrelang über das eigene Maß zu leben, sich in der Grandiosität mit maßlosen Bildern aufzuladen, um den Schmerz der Verlassenheit nicht zu spüren. Wenn die Grandiosität zusammenbricht, fühlen sie sich erst recht verlassen, sie fühlen sich – wie die deutsche Sprache es so schön ausdrückt – mutterseelenallein.

Die maßlosen Selbstbilder verführen uns auch, Dinge zu kaufen, die eigentlich zu groß für uns sind. Wir brauchen als Statussymbol ein großes Auto. Wir fahren möglichst weit weg in Urlaub und gönnen uns dort dann alles, oft genug mehr, als das Einkommen hergibt. Ein Freund erzählte mir, dass er immer zusammen mit befreundeten Ehepaaren in Urlaub ging. Keiner schaute auf das Geld. Doch einmal sagte er während der Planung: »Das kann ich mir leider nicht leisten. Das ist zu viel für unsere Familienkasse.« Auf einmal trauten sich auch andere aus dem Kreis zu sagen: »Eigentlich ist es auch für uns zu teuer.« Es brauchte den Mut eines Einzelnen, damit die andern ihr eigenes Maß eingestanden. Bis dahin hatten sie sich vom Maß der Begüterteren anstecken lassen. Sie meinten, sie müssten mithalten. Diese Maßlosigkeit in dem, was wir uns an Kleidern, Autos, Urlaub gönnen, hängt immer mit einem Minderwertigkeitskomplex zusammen. Weil wir