

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

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 86 (2008)

**Heft:** 12

**Nachwort:** Halte Mass und geniesse das Leben!

**Autor:** Mezger, Martin

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Gehnichtmehr 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.*

ab **CHF 999.–**  
pro Person

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

## Genuss-Skiwoche 50+

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

### Im Angebot inbegriffen:

- 5 Übernachtungen im DZ inkl. Frühstück
- Welcome Apéro
- Skipass 5 Tage inkl. Skipass Depot
- Skunterricht der Schweizer Skischule Engelberg Titlis (4 Stunden von Mo – Do)
- Abschlussabend mit Nachessen (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 7755  
[www.engelberg.ch](http://www.engelberg.ch)

