

Johannes Huber
Die Kunst des richtigen Maßes



GOLDMANN

Buch

Medizin, Biologie und Psychologie bestätigen jahrtausendealtes Wissen, das sich in fast allen spirituellen Schriften und Traditionen wiederfindet: Menschen, die sich in der Kunst des richtigen Maßes üben, sind körperlich und geistig gesünder, beruflich und privat erfolgreicher, und nur sie haben die Chance, zu werden, was wir als Menschen sein können. Der Arzt und Theologe Johannes Huber belegt anhand aktueller wissenschaftlicher Studien, was die Philosophie oder etwa die Mystik der Freimaurer schon immer sagten. Dabei zeigt er, wie wir größere Menschen werden und gleichzeitig die Welt retten können.

Autor

Prof. Dr. Dr. Johannes Huber studierte Theologie und Medizin. Von 1992 bis 2011 war er Leiter der klinischen Abteilung für gynäkologische Endokrinologie im Wiener Allgemeinen Krankenhaus. Er ist in Wien als Arzt tätig, seine Vorträge machten ihn im gesamten deutschsprachigen Raum bekannt. Bis 2007 war er Vorsitzender der österreichischen Bioethikkommission.

Außerdem von Johannes Huber im Programm

Es existiert
Der holistische Mensch
Woher wir kommen. Wohin wir gehen
Die Anatomie des Schicksals
Gesetz des Ausgleichs
Die Anti-Aging-Revolution

Johannes Huber

**Die Kunst
des richtigen Maßes**

Wie wir werden,
was wir sein können

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Januar 2024

Copyright © 2021 der Originalausgabe: edition a, Wien

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,

nach einer Umschlaggestaltung von edition a, Wien

Satz: GGP Media GmbH, Pößneck

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

AR · AnG

ISBN 978-3-442-22365-7

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Quer durch Raum und Zeit 11

- Die goldene Mitte 13
- Der wertvolle Blick von außen 15
- Die Eleganz des Weglassens 18
- Der Verlust des richtigen Maßes 18
- Worum es geht 20
- Autodidakten auf Leben und Tod 20
- Das große Missverständnis 22
- Was wir essen, wie wir leben 26
- Die Folgen der Maßlosigkeit 29
- Uraltes Wissen 31

Die Asketen des Silicon Valley 33

- Jack Dorsey und sein kühles Morgenritual 37
- Die Methode Dorsey macht Schule 40
- Phil Libins Hunger nach geistiger Klarheit 41
- Wie Steve Jobs den Macintosh erfand 41
- Der Weg zum See Genezareth 44
- Das richtige Maß beim Verzicht 45

Winkelmaß und Zirkel 49

- Der Beitrag der Maurer 50
- Ein Kardinal als Vermittler zwischen den Welten 54
- Die Leiter der Sphäre 60

Von Platon bis Thomas von Aquin 63

- Die Schule von Athen 66
- Die Kunst der goldenen Mitte 72
- Besessen vom Besitz 75
- Das richtige Maß an Luxus 76
- Gestatten, Augustinus 77
- Die Kardinaltugenden des Thomas von Aquin 79

Das erotische Echo der Evolution 81

- Die hedonistische Tretmühle 82
- Zurück in die Steinzeit 84
- Die Rolle der Askese 85
- Das wahre Paradies 86
- Schlag nach in der Thora 88
- Zu viel Sex macht unglücklich 90
- Das große Erkennen 91
- Die Hormone des richtigen Maßes 94
- Politische Dogmen 96
- Die ethische Nichtmonogamie 98
- Die Enteignung der Kinder 101
- Die Abschaffung der Geschlechter 103
- Foucaults Hang zu Knaben 106
- Der Porno-Boom und seine Folgen 109
- Sex mit einem Roboter 114
- Wer Wunder erhofft, der stärke seinen Glauben ... 116

Das richtige Maß und das Ego 119

- Ein Leitsatz für den Weg nach oben 120
- Die Entstaubung des Zirkels 121
- Typische Symptome 122
- Verstehen und Humanität 124
- Geld und Ego 125
- Marktschreier und Wichtigtuer 125
- Spirituelle Avatare 128
- Das Rote-Socken-Syndrom 130
- Das Heer der Gesichtslosen 132
- Lernen von Prinz Philip 133

Die Wahl der Worte 135

- Der Beitrag von Jesus 137
- Das Gehege der Zähne 138
- Die Stimme des Gesetzes 140
- Der Schutz der Anonymität 142
- Die Lehre vom zweiten Impuls 143
- Die Captatio Benevolentiae 144

Der Sinn des Fleißes 147

- Einfacher Wohnen 151
- Der Sofa-Sinn des Lebens 153
- Das Gute am Wirtschaftssystem 155
- Verzichten für die Gemeinschaft 156
- Protestanten und Calvinisten 159
- Ein Trick von historischer Bedeutung 161
- Ein kleiner Exkurs über den Erfolg 163

Die Rückkehr des Mittelalters	165
Ein französischer Prophet	166
Die politische Dimension des Circus Maximus	168
Die Demokratie steht kopf	169
Der Auftritt der Katharer	170
Erstaunliche Parallelen	172
Die Rückkehr des Mittelalters	175
Die Rückkehr der Bücherverbrennungen	176
Die soziale Säuberungswelle	178
Das Ende der Meinungsfreiheit	179
Die Unterwanderung der Wissenschaft	181
Was wir brauchen	185
Das richtige Maß und das Gesetz	187
Jean-Jacques Rousseaus Gesellschaftskritik	189
Verbot von Kind, Haus und Hund	192
Die Abkehr vom deutschen Idealismus	194
Programmierte Proteste	196
Ein neuer philosophischer Konflikt	197
Das Maß des Göttlichen und des Ewigen	201
Die reale Existenz nach dem Tod	203
Leben und Tod sind eins	204
Unsichtbares Leben in der Ewigen Stadt	205
Das geistige Ringen, Tod und Leben zu einen	206
Der Weltenbrand	208
Die vergessene Sphäre	210
Die Frequenz des Übersinnlichen	212
Die Auflösung der Zeit	216

Wie wir das richtige Maß schaffen 219

- Mr Mischel und die Marshmallows 220
- Ein Gehirnareal für das richtige Maß 222
- Die Erziehung zum richtigen Maß 224
- Die Akropolis im Herzen 226
- Die Macht der Gewohnheit 228
- Alles hat seine Zeit 232
- Faust, der Wein und die Frauen 234
- Die Erdrotation als Taktgeber 237
- Das richtige zeitliche Maß: ein Medikament? 238

Das richtige Maß und die Zukunft 241

- Die Künstliche Intelligenz 243
- Die synthetische Biologie 250
- Die Impfung gegen das Altern 253

Die Botschaft des Sternenmachers 259**Quellen** 261

Quer durch Raum und Zeit

Zu werden, was wir sein können, bedeutet, das Beste aus uns zu machen. Dieses Beste ist vielleicht mehr, als wir uns vorstellen können. Der Weg dorthin führt über das richtige Maß in allen Dingen des Lebens. Wir müssen es finden und halten. Doch was ist dieses richtige Maß eigentlich? Eine intergalaktische Einführung in dieses Buch.

Der Astronaut hat alles gesehen. Fremde Welten, andere Lebensformen, ferne Sonnen. Er hat keinen Namen. Mit Helm und mattweißem Schutzanzug sitzt er im Cockpit seines Raumschiffs, hantiert an den Paneelen und hält seinen Kurs, vorbei an den Sternen auf seinem Weg durch die schwarze Stille des Alls.

Der Raketenantrieb genügt nicht, um Tausende Lichtjahre zu überwinden. Es braucht mehr Kraft. Da passiert etwas. Der Geist des Raumfahrers löst sich von seinem Körper und unternimmt eine Reise auf höherer Ebene, eine, die alles ermöglicht und ihm das Universum offenbart. Er begreift alles. Außerirdische Kulturen, das Entstehen und Vergehen ganzer Planeten, den Kreislauf des Kosmos. Am Ende trifft er denjenigen, der das alles geschaffen hat: den Sternmacher.

Star Maker erschien im Jahr 1937.¹ Der englische Autor Olaf Stapledon schrieb unter diesem Titel einen Science-

Fiction-Roman, der Parallelen bis in die Gegenwart zieht. Der fiktive Ich-Erzähler kehrt mit neuem Wissen auf die Erde zurück, mit aller Weisheit, die er in vielen Galaxien erworben hat. Tragisch seine Erkenntnis: Alle Zivilisationen, denen er begegnet ist, haben sich selbst ausgelöscht. Alle haben sich sehenden Auges zerstört.

Die meisten Spezies waren zum Zeitpunkt ihres Endes hoch entwickelt und hochintelligent. Doch als sie eine umfassende technische Machtfülle erlangten, kam ihnen die Fähigkeit abhanden, sich selbst zu reflektieren. Ein Mangel, an dem sie zugrunde gingen. Stapledon formulierte es so:

Halb aufgewacht aus der Dummheit der Entwicklung und sehr weit weg von einer wirklichen Reife, litten diese Zivilisationen an der Unfähigkeit des Geistes, mit den wechselnden Umständen der Entwicklung Schritt zu halten.

Die verschollenen Völker des *Star-Maker*-Universums hatten sich bei all ihrer Intellektualität verkalkuliert. Sie hatten viel hervorgebracht, aber vergessen, im endlosen Streben nach mehr, im Wollen und Müssen, das richtige Maß zu halten und es zu finden. Wenn alles möglich ist, brauchen wir innere Stärke, um zu entscheiden, ob wir etwas nehmen oder davon ablassen. Diese innere Stärke hatten sie nicht aufgebracht.

Die goldene Mitte

Wie und wo ist dieses richtige Maß zu finden? Die europäischen Denker haben es seit jeher als »goldene Mitte« definiert. Betrachten wir das anhand von vier Beispielen menschlicher Bedürfnisse.

1. Das Bedürfnis nach Anerkennung. Der Mensch ist ein »Zoon politikon«, wie schon die antiken Philosophen Platon und Aristoteles vermerkten, also ein soziales und politisches Wesen und als solches auf ein Leben in Gemeinschaft ausgelegt.² Das verlangt nach voller Anerkennung seiner individuellen Persönlichkeit. Das Bedürfnis nach dieser Anerkennung ist damit legitim. Wird es allerdings zur Geltungssucht, ist das richtige Maß verlassen.

2. Das Bedürfnis nach Besitz. Besitz ist Grundlage unseres Sozialsystems und das Streben danach kann zu Leistung anspornen. Wird dieses Streben allerdings zu Habsucht, ist das richtige Maß ebenfalls verlassen.

3. Das Bedürfnis nach Sexualität. Die Huldigung des Gottes Eros ist uns als Urinstinkt in die Wiege gelegt, und das aus gutem Grund. Sie dient der Erhaltung der Art. Wird dieses Bedürfnis zur Wollust, dann ist auch hier das richtige Maß verlassen.

4. Das Bedürfnis nach persönlichem Wohlergehen. Auch dieses Bedürfnis empfinden wir zu Recht. Es dient unserem

Überleben und unserem Glück, auf beides hat jeder Mensch Anspruch. Hier ist das richtige Maß verlassen, wenn dieses Bedürfnis zur Selbstsucht wird.

Der österreichische Arzt und Autor Markus Metka hat sich mit den sieben Todsünden befasst, und zwar nicht aus der Perspektive der Kirche mit erhobenem Zeigefinger, sondern aus jener der Präventions- und Anti-Aging-Medizin. Stolz, Habgier, Neid, Wollust, Zorn, Völlerei und Trägheit, all diese Verhaltensweisen sind nichts anderes als eine Überschreitung des richtigen Maßes, lautet sein Befund. Für Metka sind sie damit auch eine Quelle von chronischem Stress, Angstzuständen und Suchtverhalten bei allen jenen, die sich dieser Überschreitung schuldig machen. Ganz abgesehen von den Folgen für den Planeten.³

Auch bei der Transzendenz, das kann ich als Arzt und Theologe sagen, geht es um das richtige Maß. Wir sogenannten modernen Menschen sind versucht, die Endlichkeit unseres Daseins als einzige Realität zu sehen. Die Wissenschaft zieht die Grenzen der Wahrheit gerne dort, wo unsere Sinneswahrnehmungen enden.

Dabei vergessen wir gerne, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind, das zu durchschauen unser Gehirn nicht in der Lage ist. Das richtige Maß bedeutet also auch, das uns nicht Zugängliche zu akzeptieren und mit ihm zu rechnen. Wenn wir das verweigern, verlassen wir das richtige Maß ebenfalls, genau wie wir es verlassen, wenn wir umgekehrt nur noch mit dem Kopf im Himmel leben und dabei den Boden unter den Füßen verlieren.

Der wertvolle Blick von außen

Der namenlose Astronaut in *Star Maker* wusste jedenfalls mehr, als wir wissen, und er machte weitreichendere Bekanntschaften als unsereins. Denn unsere Versuche, mit außerirdischem Leben Kontakt aufzunehmen, waren bisher erfolglos. Sonst hätte ein Vertreter oder eine Vertreterin einer galaktischen Spezies schon in einer der großen Talkshows gesessen.

Sollte es fremde Intelligenzen geben, scheinen sie nicht besonders kommunikativ zu sein. Mit uns zumindest kommunizieren sie nicht. Ist es trotzdem möglich, dass uns von irgendwo aus dem All Wesen bei dem, was wir tun, wie wir uns entwickeln und was wir gerade mit unserem Planeten machen, beobachten?

Es ist eine Frage, die nie an Faszination verliert. Die NASA befasste sich 2018 mit möglichen Hinweisen auf die Existenz von Aliens und veranstaltete dazu sogar ein Symposium. 2020 fand eine weitere Tagung zu diesem Thema statt, deren Ergebnisse in der Fachzeitschrift *Acta Astronautica* nachzulesen waren. Es ging nicht darum, ob sich außerirdisches Leben direkt aufspüren lässt, sondern ob es Planeten oder Sterne gibt, auf denen sich so etwas wie Umweltverschmutzung feststellen lässt. Sprich, ob sich in der Weite des Welt-raums kontaminierte Areale finden, die sich nicht evolutionär erklären lassen.⁴

Die Antworten darauf sind nach wie vor irgendwo da draußen. Doch wer eine Leidenschaft für freundliche oder feindliche Bewohner anderer Galaxien hat, darf weiter an

ihre Existenz glauben, und das durchaus auf rationaler Basis.

Mitte April des Jahres 2021 bestätigte das Pentagon die Echtheit eines Videos, das dreieckige Flugobjekte am Himmel zeigt, die sich ungewöhnlich schnell bewegen. Sie heißen nicht mehr UFOs, sondern UAPs, auf Deutsch »Unidentifizierte Luft-Phänomene«, oder AAVs, das steht für »Anomale Luftfahrzeuge«. Eines der Videos ist auf YouTube zu sehen und hat ausnahmsweise nichts mit Verschwörungstheorien zu tun. Die Aufnahme entstand im Juli 2019 an der Küste von San Diego. Das keilförmige Objekt flog rund 200 Meter über einem Schiff der Navy.

Ein ähnliches unbekanntes Flugzeug tauchte schon zuvor in der Nähe der Naval Air Station Oceana im US-Bundesstaat Virginia auf. Der Filmemacher Jeremy Corbell und der Reporter George Knapp stellten eine Aufnahme davon online. Eine Taskforce, die sich mit UAPs beschäftigt, habe »das Material in die Akten aufgenommen«, heißt es aus dem Pentagon. Das US-Verteidigungsministerium will keine weiteren Untersuchungsergebnisse präsentieren. »Das wird nicht öffentlich diskutiert«, sagte ein Sprecher und bedankte sich für die Aufmerksamkeit.

Im Mai 2021 überraschte der Sender CNN mit einer Dokumentation über diverse UAP-Sichtungen inklusive Videomaterial. Sean Cahill, Offizier der US-Navy, und Christopher Mellon, ehemals stellvertretender Verteidigungsminister für Geheimdienste, teilten im Interview ihr Wissen mit der Welt. Cahill berichtete als Augenzeuge: 2004 war er Oberstabsbootsmann an Bord der *USS Princeton* und sah

ein Flugobjekt mit einer Technologie, die unser Wissen »um 102 000 Jahre übertraf«, wie er sagte. Das Objekt hatte keine Steuerflächen. »Es bewegte sich in Überschallgeschwindigkeit, und es schien immer schon im Vorhinein zu wissen, was unsere Piloten vorhatten.« Ex-Vizeverteidigungsminister Mellon betonte, dass es »keine Feindseligkeit gab«. Dennoch wurde die Begegnung als »besorgniserregend« eingestuft.

Vielleicht stehen wir also unter Beobachtung wie Labormäuse. Durch jemanden, der uns gerade dabei zusieht, wie wir unseren Planeten an die Wand fahren, und der darüber vielleicht in den Medien einer Gesellschaft, die uns 102 000 Jahre voraus ist, nüchtern und objektiv berichtet. Der eins und eins zusammenzählt und sagt: Wenn die so weitermachen, dann war's das bald für sie.

Wie dem auch sei, wir wären selbst als Spezies dafür ausgestattet, uns von außen zu beobachten. Wir könnten uns die Entwicklungen und den Kurs des Raumschiffes Erde nüchtern ansehen. Wir könnten die Scheuklappen ablegen, Fragen stellen, Schlüsse ziehen, selbst eins und eins zusammenzählen und dabei für die Zukunft lernen. Es fehlt uns dazu bloß an ernsthafter Selbstreflexion. Das ist genau der Mangel, der in *Star Maker* das Schicksal aller hoch entwickelten Kulturen besiegelte.

Die Eleganz des Weglassens

Wie der Astronaut aus *Star Maker* uns wohl sehen würde, genau heute? Wie würde er den Kurs des Raumschiffes Erde einschätzen? Sähe er eine Chance, unser Harakiri mit Anlauf, unsere kollektive Selbstausrottung noch abzuwenden?

Der britische Science-Fiction-Autor Stapledon könnte darüber wahrscheinlich einen eigenen Roman schreiben, wäre er nicht im Jahr 1950 verstorben. Der Plot wäre spannend. Er würde von einer Gesellschaft handeln, die dem Übermaß, das sie lange als Lebensstil propagiert und etabliert hat, mit dem Geist der Moderne begegnen muss, um sich selbst zu retten.

Mit der Eleganz des Weglassens.

Mit der Entdeckung des richtigen Maßes.

Dann bestünde die zentrale Frage vielleicht darin: Schafft sie das? Oder geht sie unter wie so viele Gesellschaften vor ihr?

Der Verlust des richtigen Maßes

Der Schriftsteller Ezra Pound sagte einmal weise Worte⁵:

*Der Untergang jeder Hochkultur
beginnt mit dem Niedergang der Sprache.*

Stimmt das, dann sieht es schlecht aus. Denn der Wortschatz der Schulanfänger sinkt Jahr für Jahr und bei der

Grammatik schleicht sich selbst im vermeintlich Hochdeutschen ein gewisser Schlendrian ein.

Pounds apodiktischer Behauptung lässt sich immerhin einiges entgegensetzen. Nicht jede SMS muss gleich ein Stück Literatur sein, nicht jede Meinung ein geschliffen formulierter Gedanke, nicht jeder Dialog ein Anwärter für den Drehbuch-Oscar. Sprache unterliegt einem steten Wandel, der vor allem ältere Menschen schon immer gestört hat.

Doch es gibt viel drastischere Hinweise auf den Untergang unserer Kultur, sei es das Schreckgespenst des Klimawandels oder sei es dieses kleine Virus, das die ganze Welt auf den Kopf stellte und dem vielleicht andere, gefährlichere Viren folgen werden. Es scheint jedenfalls, als würden wir sechsspännig in den Untergang fahren, die Peitsche schwingend und den Fahrtwind in den Haaren, hüa!

Was die Bibel in *Genesis 11*, dem Turmbau zu Babel, erzählt, scheint sich gerade zu wiederholen. Der Mensch möchte nach oben, immer weiter, immer höher, von der Erde weg, alle Grenzen durchstoßen, hinauf in den Himmel, das richtige Maß verlierend. Er möchte sein wie Gott, allwissend, allmächtig. Dumm nur, dass es dabei zum Sündenfall kommt und die Sache böse endet. Schon Homer, der früheste Dichter des Abendlandes, wusste das. Vor rund 2800 Jahren notierte er:

*Erheb sich nimmer ein Mann zu frevlem Hochmut,
sondern still empfang er ein jedes Geschenk von den
Göttern.*