



SystemBeratung

Entscheidungen, die Qual der (guten) Wahl

Das ganze Leben wird von den eigenen Entscheidungen begleitet, gestaltet und geprägt. Von früh bis spät darf, will, und muss aus der Vielfalt, die das Leben bietet, das gewählt werden, was als gut, nützlich oder passend erscheint. Schon der Morgen beginnt mit einer Entscheidung, dem Entschluss die Augen zu öffnen, anderenfalls könnten man sie ja auch weiter geschlossen lassen. Waschen, Zähne putzen, frühstücken etc., so geht es dann den ganzen Tag weiter. Jede noch so kleine Handlung beinhaltet letztendlich auch die Wahl dieser, und nicht einer anderen Möglichkeit. Die allermeisten (oft reflexartigen, standardisierten, fast automatisierten) Entscheidungen, wie z.B. morgens die Augen zu öffnen, werden so erst gar nicht als solche wahrgenommen. Aber auch mehr oder minder größeres, schwerwiegenderes Wählen steht täglich an. Diese unzähligen Entscheidungen begleiten nicht nur jeden, sondern im mannigfachen, fortwährenden und immer wieder neuen Auswählen nimmt jede einzelne direkten Einfluss auf das Leben und gestaltet dessen weiteren Verlauf. Dabei ist jede Entscheidung wichtig, da sie mit ihrem Entschluss für etwas, sich auch die Wahl gegen die unzähligen Alternativen verbindet, die das Leben in jedem Moment zu bieten hat. Und jede persönliche Wahl, die getroffen wird, ist einerseits im Weltgeschehen vollkommen ohne Bedeutung und hat andererseits Einfluss auf Alles und bis in alle Ewigkeit (siehe den Flügelschlag eines Schmetterlings in der Chaosforschung, nach der „Der Flügelschlag eines Schmetterlings im Amazonas-Urwald einen Orkan in Europa auslösen kann.“). Aus dieser Sicht spielen Entscheidungen eine ganz zentrale und prägende Rolle im Leben. Es ist wichtig Ideen und eine Vorstellung davon zu haben, wie es zu Entscheidungen und insbesondere zu guten kommt.

Eine gute Entscheidung ist ganzheitlich. Sie wird der persönlichen Gesamtheit gerecht, indem sie die persönlichen Fähigkeiten genauso berücksichtigt, wie die Schwächen, die eigenen Ängste genauso wie die Hoffnungen. Sie ist allen individuellen Ebenen, wie den Gedanken, den Gefühle und der physischen Körperlichkeit gleichermaßen verpflichtet. Sie

SystemBeratung

Thomas Kühn, Am Glockengarten 2, 38162 Cremlingen
Tel.:05306 – 911 643, mobil: 0171-43 46 477, www.sysber.de, e-mail: mail@sysber.de

bringt die Erfahrungen aus der Vergangenheit mit den Wünschen bezüglich der Zukunft, der jeweils gegenwärtigen Situation angemessen bestmöglich in Harmonie. Die innere Verfassung wird genauso berücksichtigt wie das äußere Umfeld. Bei aller einschränkenden Festlegung ist sie im Grunde eröffnend, schafft Möglichkeiten und bringt auf dem Lebensweg positiv voran.

1. Entscheidungen

Eine Entscheidung ist die Wahl zwischen mehreren Alternativen. Der Weg scheidet sich und es muss hier, da oder dort weiter gegangen, oder stehen geblieben werden. Im Kleinen und Großen werden solcherlei Entscheidungen unzählige Mal jeden Tag getroffen. Die allermeisten gelingen ohne Widerstände und Probleme. Einige lassen einen hadern, machen Kopfzerbrechen und führen zu inneren Konflikten. Einzelne scheinen zu überfordern, bringen an die persönlichen Grenzen des zurzeit Möglichen. Und sowohl bei den „einfachen“ Entschlüssen, wie auch bei schwerwiegenden Entscheidungsproblemen, stellt sich die Frage, wie und unter welchen Bedingungen kommt es zu Entscheidungen, die dem Leben förderlich und nützlich sind.

Viele Wahlen erscheinen zu nichtig, um sie im vornherein zu bedenken und bewusst zu treffen. Bei anderen Kreuzungen wird der Weg gewählt, der stets gegangen wurde, aus Routine, Bequemlichkeit oder aus welchen Gründen auch immer. Oder die Entscheidungskompetenz wird abgegeben und anderen die Wahl (und die Verantwortung?) überlassen, dem Partner, dem Chef, dem Fachmann usw. Ein weiterer Teil der Entschlüsse wird auf der Grundlage von Normen, Regeln und Gesetzen getroffen, die teilweise unreflektiert aus der Familie, der Gesellschaft usw. übernommen wurden. Die Mehrheit der Wahlen wird im Allgemeinen also spontan ohne weiter nachzudenken „aus dem Bauch“ heraus getroffen. Die meisten anderen werden rational aufgrund persönlicher und „objektiver“ Bewertungen vorgenommen.

2. Entscheidungsprobleme

Manchmal brauchen Entscheidungen etwas Zeit des Nachdenkens und es kommt dann zu einer Wahl. Sie bedürfen vielleicht des Rats von Freunden oder Experten, noch weiterer Informationen und Meinungen oder Problembeschreibungen und –analysen. Es werden Listen gemacht, mit Punkten die dafür und die dagegen sprechen oder andere Methoden zur Problemlösung angewandt. Doch manchmal hilft das alles nicht weiter und es kommt zu keinem Entschluss. Dabei kann letztendlich gar nicht entschieden werden. Nicht zu entscheiden ist der Entschluss zum Weitermachen wie bisher, ist die Entscheidung die Wahl jetzt nicht zu treffen, sie zu verschieben.

Der Moment, wo nicht entschieden wird und der eine oder andere Weg

weiter gegangen wird, entwickelt sich häufig und schnell zum Problem. Die Wahrnehmung und der Fokus des Denkens richtet sich auf die anstehende Fragestellung aus, bleibt daran haften und beginnt sich um diese zu drehen. Die persönliche Energie wird so gebunden und in dem zunehmenden Entscheidungsdruck entstehen Gefühle von Stagnation, Bewegungslosigkeit und eingesperrt sein. Denkfähigkeit, Wahrnehmung und Kreativität leiden unter der, durch die Fokussierung sich verringern den Lösungs- und Entscheidungsenergie und es kommt zu einem Sog in das Problem. Meist wird dann versucht noch mehr nachzudenken, noch mehr Informationen einzuholen und noch mehr zu analysieren. Vielleicht geht es dann doch noch weiter, aber oft genug geht es eher tiefer in die Entscheidungsunfähigkeit, die sich als immer belastender darstellt. Der Druck erhöht sich weiter und häufig sind die Lösungsversuche die, die bis dahin nicht wirksamen Entscheidungswerkzeuge und Hilfsmittel weiter zu strapazieren.

In einigen Entscheidungsprozessen, die schwer fallen und zweifeln lassen, erscheinen die möglichen Alternativen in ihren Konsequenzen alle gleich unannehmbar oder gleich überzeugend. Andere überfordern durch die Vielzahl der Wahlmöglichkeiten oder es lassen sich die Tragweite und die Komplexität der möglichen Folgen nicht überschauen. Bei weiteren entsteht das Gefühl, durch andere Personen oder durch bestimmte äußere Anlässe und Bedingungen zu Entscheidungen genötigt zu sein, die persönlich eigentlich noch gar nicht anstehen. Problematisch kann es ebenso werden, wenn aus der Idee eines persönlichen Verantwortungsgefühls für andere, die Konsequenzen für diese scheinbar auch noch mit zu bedenken sind.

Erschwerend in Entscheidungsprozessen ist auch immer wieder die Vorstellung, dass die getroffene Wahl endgültig ist und für alle Ewigkeiten Gültigkeit hat. Natürlich ist diese Entscheidung nicht mehr änderbar, nicht rückgängig zu machen, doch im nächsten Moment ist man in einer neuen Situation, die wieder die Vielfalt unendlicher Möglichkeiten beinhaltet.

Dabei verbinden sich Entscheidungsprobleme fast immer in irgendeiner Form der Angst. Sie ist das Grundgefühl in jenen Situationen. „Was wäre wenn... oder wenn nicht?“ ist dann die typische Fragestellung, die mit der Angst ob der Auswirkungen einer „falschen“ Beantwortung und der damit verbundenen Entscheidung einhergeht. Doch diese, die Entscheidungsfindung erschwerende und behindernde Angst existiert nur vor der Wahl. Angst ist immer die Angst vor etwas. Ist die Entscheidung getroffen, ist die neue Situation in welcher Form auch immer eingetreten, ist das Gefühl ein anderes, die Angst ist einem anderen Gefühl gewichen. Die neue Konstellation wird als gut oder auch schlecht bewertet, aber mit Sicherheit ist die vorangegangene Angst nicht mehr da. Die persönliche Erfahrung sagt, wenn sie denn wahrgenommen wird: wie auch immer die bisherigen Entscheidungen waren, es ging weiter und es ist, wie es halt ist.

Diese Angst ist von Misstrauen beseelt und wird von entsprechenden Gedanken genährt. Misstrauen vor dem, was kommt, Misstrauen sich

selbst und dem Leben gegenüber. Doch eigentlich gäbe es genug Gründe zu vertrauen. Immerhin haben wir es bis hierher geschafft, haben bis jetzt überlebt. Unzählige Gelegenheiten gab es, wo man hätte sterben können, durch Krankheiten, durch Unfälle, durch Unachtsamkeit, es hätte einen ein großes Unheil ereilen können, oder ein noch größeres als man es jetzt zu haben meint. Natürlich hat jeder Einzelne Schmerz, Kummer und Leid erfahren, und das soll auch nicht klein geredet, klein gemacht werden. Doch oft genug haben sich diese Hindernisse des Lebens im Nachhinein als Fördernisse herausgestellt, die uns stärker oder weiser gemacht und uns auf unserem Weg voran gebracht haben. Ob es ohne diese so gekommen wäre oder schlimmer oder besser ist eine müßige Frage, die nicht beantwortet werden kann.

Eine weitere und vielleicht die grundlegendste Hürde im Treffen einer Wahl, und damit im Verlauf des Lebens, ist, dass sich immer wieder Ideen von einem konstanten, beständigem Selbst entwickeln. Es gibt die Vorstellung, dass das Selbst etwas gleich bleibendes, kontinuierliches ist. Die Aufmerksamkeit richtet sich so auch meist auf die anscheinend festen und beständigen Anteile des Lebens, in denen meist auch die persönliche Sicherheit gesehen und verortet werden. „Es war schon immer so“, „So bin ich“, „Immer wenn ich dieses gemacht habe, ist jenes passiert“ und „das habe ich noch nie gekonnt/geschafft“ sind, vielleicht etwas platte und klischeehafte Beispiele für Bilder und Gedanken, die darauf fußen. Bei genauerem Betrachten lässt sich jedoch feststellen, dass sich viele Ideen und Vorstellungen genau auf solche Grundannahmen zurück führen lassen. Diese wiegen einen einerseits in einer (vermeintlichen) Sicherheit und vorenthalten jedoch andererseits die Lebendigkeit des immer währendem Neuen, der laufenden Veränderung und der Einmaligkeit des jetzigen Moments. So, wie man jetzt ist, so war man noch nie; und das auf allen Ebenen. Man ist jetzt nicht mehr, wie man heute morgen war und auch nicht wie gestern oder in vergangenen Zeiten. Die persönliche Stimmung und die Gedanken sind nicht mehr die selben. Es sind inzwischen weitere, andere Erfahrungen gemacht worden, man ist älter geworden und zwangsläufig (zumindest auf der Zeitschiene) weiter gekommen. Dieser Moment ist neu und einzigartig, war noch nie da. Die Gefühle, Gedanken und Empfindungen waren so noch nie. Und selbst körperlich und physisch war man noch nie so, denn alle Zellen des Körpers bilden sich ständig neu und innerhalb von einigen Jahren regeneriert sich der Körper komplett und es gibt nach diesem Zeitraum nicht eine alte Zelle mehr.

Somit lassen sich Vorstellungen von Konstanz oder Kontinuität bei ehrlicherer Betrachtung nicht halten. Sicherheit liegt aus dieser Sicht dann im Wandel und im Spüren und Wahrnehmen des gegenwärtigen Momentes. „So wie es jetzt ist wird es nicht mehr sein“, „Nichts bleibt wie es ist, und schon gar nicht auf Dauer“, sind Vertrauen gebende und Sorgen nehmende Gewissheiten aus dieser Wahrnehmung des steten Wandels. Leben ist stete Veränderung, Entwicklung, und alles Vorangegangene ist die Bereitung auf das Jetzt. Das Gegenwärtige ist, immer, ist so wie es ist, ist absolut, mit allem Gutem und Schlechtem was

dazu gehört, nichts kann es ändern. Die Vergangenheit ist Erinnerung und verändert sich in dieser kontinuierlich, die Zukunft ist Fiktion, die sich ebenso in Abhängigkeit von unseren Wünschen, Träumen, Ängsten und Hoffnungen laufend neu kreiert. Nur der gegenwärtige Moment gibt die Sicherheit des Absoluten und der Unveränderbarkeit. Das Festhalten an einem Selbstimage, an dem persönlichen Bild von sich, und den damit verbundenen Werten bringt einen immer wieder in die Situation, die Veränderungen, die uns das Leben beschert, nicht wahr haben zu wollen, nicht anzunehmen und nicht zu akzeptieren, weil sie mit den individuellen Ideen über sich und das Leben anscheinend nicht in Einklang bringen lassen. Diese Verweigerung gegenüber der Unbeständigkeit des Lebens, verbunden mit dem Glauben an ein beständiges Selbst macht es uns vielfach schwer, Entscheidungen zu treffen, die mit der Umgestaltung der persönlichen Ansicht über einen selbst und die Welt einhergeht.

3. Rationale Entscheidungen

Im Allgemeinen werden bewusste Entscheidungen überwiegend aufgrund rationaler Bewertungen getroffen. Damit wird dem Denken ein großer Wert beigemessen und oft genug Entschlüsse dadurch erschwert. Auf der gedanklichen, rationalen Ebene werden die eigenen ganzheitlichen, vielschichtigen Erfahrungen, die die unterschiedlichsten, häufig auch widersprüchlichen Zustände, Gefühle und Gedanken beinhalten, in Begriffe übersetzt und abgespeichert, die immer nur eine Reduzierung der mannigfaltigen Wirklichkeit sein können. Dadurch werden für die persönliche Vollständigkeit wichtige Anteile nicht geachtet und berücksichtigt. Jedes Erlebnis, jedes Ereignis ist vielfältig und komplex. Es hat unendlich viele Facetten die sich gegenseitig bedingen und findet in einem Kontext, in einem Rahmen statt, der es (mit-) gestaltet. In der Übersetzung in Wörter, in den Verstand, in die Ratio wird diese Begebenheit der dazugehörigen, sie bildenden und strukturierenden Bedingungen und ihrer Einmaligkeit beraubt. Übrig bleiben Definitionen und Beschreibungen, die maximal einen Bruchteil des Ganzen darstellen und abbilden können. Das Wort „Liebe“ sagt eben nur „Liebe“. Es sagt nichts darüber aus, auf welche Erfahrungen und Erinnerungen es sich begründet und welche, vielleicht idealisierten, Wünsche, Ängste und Hoffnungen darin enthalten sind. Auch über die vielfältigen Phänomene die sich damit verbinden sagt es nichts. Wobei diese natürlich bei der Verliebtheit anders sind, als bei der Liebe zu seinem Partner nach vielen Jahren des Zusammenlebens. Und bei der geschwisterlichen Liebe sind sie auch wieder anders, und erst recht bei der Liebe zum Beruf usw. Und bei jedem Einzelnen sind sie auch wieder ganz unterschiedlich und morgen natürlich auch anders als gestern. Das ist nicht nur bei „weichen“ Begriffen von Gefühlen wie „Liebe“ so, sondern auch bei gegenständlichen Wörtern. Die Beschreibung „Tisch“ kann einen Esstisch, einen Schreibtisch oder was für einen Tisch auch immer meinen. Selbst wenn es konkretisiert wird auf z. B. Schreibtisch, so sind doch die damit verbundenen Assoziationen, Bilder und Erfahrungen bei jedem anders und sich auch immer wieder verändernd. Und für den Tischler fällt der Begriff „Tisch“ auf

einen anderen Erfahrungshintergrund als bei einem Verwaltungsangestellten, als bei einem Förster usw. Die Aussagefähigkeit von Wörtern und damit der darauf fußenden Gedanken ist also mehr als beschränkt. Letztendlich ist die Ratio eine mangelhafte Entscheidungsgrundlage auf Basis sich ständig ändernder Beschreibungen und Bewertungen.

4. Bewertungen

Eine Bewertung ist vielfachen Bedingungen unterworfen. Sie ist Stellungnahme aus einer bestimmten Position heraus, aus einem Kontext, einer bestimmten Zeit, Haltung, Verfassung und Situation heraus. Sie sind von der persönlichen Lebensgeschichte, von der umgebenden Kultur ebenso geprägt, wie von der aktuellen Befindlichkeit. Sie kann immer nur den jetzigen, kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit beschreiben. Da sich diese Bedingungen, also weder Kontext, noch Situation, noch das Leben und schon gar nicht die Zeit anhalten, stabilisieren und konstant halten lassen, ist zwangsläufig auch jedwede Bewertung dem ständigen Wandel unterworfen, verändert sich, mehr oder weniger merklich, laufend und ist somit im Grunde kein verlässlicher und beständiger Anhaltspunkt. Oft genug müssen Bewertungen über Situationen und Geschehnisse im Leben und damit auch über die getroffenen Wahlen im Nachhinein immer wieder revidiert werden. Da wird die große Liebe zum schlimmsten Albtraum, das bombensichere Geschäft zum wirtschaftlichen Fiasko, die Kündigung zur erfolgreichen Selbständigkeit, die Krankheit zum neuen Bewusstsein usw. Das scheinbar Sichere verkehrt sich zur Unsicherheit, aus dem angeblich Guten wird etwas genauso vermeintlich Schlechtes, und umgekehrt. Und es sind nicht nur die „großen“ Dinge davon betroffen, dieses Prinzip findet sich in den Alltäglichkeiten genauso wieder: der herbeigesehnte Kaffee, der einem die Zunge verbrennt oder der verpasste Bus, durch den man einen alten Freund wieder trifft sind offensichtliche Beispiele dafür. Die einer Entscheidung zugrunde gelegten Bewertungen haben also immer aktuellen Charakter, und nur diesen. Man kann nicht in die Zukunft schauen und letztlich auch nicht wissen, wie sich die Entscheidungen auswirken, wo sie einen hinbringen werden und wie sie zukünftig gewertet werden. Und häufig genug werden die wegweisenden, den Lebenslauf wandelnden Ereignisse in den persönlichen Erzählungen eher dem Zufall zugeordnet.

Eine weiterer Punkt bei Bewertungen ist, dass sich das Denken auf gegensätzliche sich gegenseitig ausschließende Begriffe begründet. Was groß ist, ist für den Kopf schwerlich gleichzeitig klein. Auf dieser Basis kommt es im Denken immer wieder zu Sätzen die sich um ein „aber“ konstruieren, was den wechselseitigen Ausschluss postuliert. Das Leben hingegen ist voll von anscheinenden Widersprüchen und Paradoxa, die sehr gut neben- und miteinander existieren und damit immer im „und“.

Meist wird einem die Erfahrung, dass dieses Leben und die eigenen Werte äußerst unbeständig, wechselhaft und lebendig sind und immer wieder

modifiziert werden, nicht bewusst oder vergessen und verdrängt. In Entscheidungsfindungen und insbesondere in Entscheidungsschwierigkeiten wird versucht, sich auf gemachte Erfahrungen zu berufen, die zweifelsohne wahr sind, die aber unter (ganz) anderen Bedingungen gemacht wurden und in der Erinnerung verstümmelt und verklärt worden sind. Auf der Basis der Erfahrungen, die in Gedanken in Begriffe umgesetzt wurden, werden Folgen und Auswirkungen für sich und andere ausgemalt, Bewertungen getroffen und es wird versucht in die Zukunft zu schauen.

Andererseits wird man sich in letzter Konsequenz im Entscheidungsprozess nur auf eigene persönlichen Erfahrungen, also auf Vergangenes, und auf persönliche Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen, also Zukünftiges, begründen können und wollen. Und das ist auch gut und richtig so und wahrscheinlich der einzig gangbare Weg.

Dieses anscheinende Paradoxon ist eine Frage der Ebenen, bzw. der Zeit, die Frage danach, wo man die Bewertung treffen will, wo man sie verortet. Überwiegend ist man rational geprägt und versucht dementsprechend über Kopf, Logik und Denken einen Entschluss herbeizuführen. Doch diese Ebene ist meist trügerisch, da sie einem Kontinuität und Einheitlichkeit, Vergleichbarkeit vorgaukelt. Im rationalen Raster des Kopfes ist schwarz schwarz und weiß weiß. Die vielen lebendigen Abstufungen und Grautöne der persönlichen Erfahrungen werden dabei häufig nicht erfasst. Auch die unterschiedlichen Bewertungen von schwarz und weiß in verschiedenen Situationen und Kontexten sind rational schwer zu greifen. Außerdem orientiert sich der Kopf an einer nicht mehr vorhandenen Vergangenheit und einer fiktiven Zukunft und konstruiert daraus ein vermeintliches Kontinuum. Und beide Richtungen, die in die Vergangenheit und die in die Zukunft, bringen von dem Hier und Jetzt und von der anstehenden Wahl weg. Entscheidungen und die dafür nötigen Bewertungen können aber nur in der Gegenwart, hier und jetzt getroffen werden. Das rationale Denken realisiert die Einmaligkeit und Unvergleichbarkeit des gegenwärtigen Moments nicht. Entscheidungsschwierigkeiten liegen dann meist in der Unterdrückung, in der Nichtwahrnehmung anderer aktueller und gegenwärtiger eigener Anteile und Stimmen. Der Bauch, das Gefühl, die Seele oder die persönliche Gesamtheit können sich mit der rational vorgeschlagenen Lösung nicht arrangieren, nicht anfreunden.

Eine gute Entscheidung ist in diesem Sinn die Zentrierung auf einen Punkt. In diesem muss sich alles spiegeln, alle Facetten und Ebenen der Persönlichkeit und der Umwelt müssen enthalten und zu sehen sein und die ganze Vergangenheit und die komplette Zukunft müssen in ihm enthalten sein. Die Ganzheitlichkeit einer guten Entscheidung heißt dann sie enthält Alles, sie ist Alles, sie ist Absolut.

5. Bewertungen negieren

Der Weg aus den, wenig hilfreichen und dem Moment verhafteten,

Bewertungen führt über die Erweiterung oder die Eingrenzung des Kontextes, des Bezugsrahmens und des eingeschränkten Denkens. Wenn es im Entscheidungs- und Denkprozess hakelt, muss das Feld vergrößert oder verkleinert werden. Das kann in zeitlicher, räumlicher oder sozialer Dimension erfolgen.

6. Der innere Dialog

Eine ganzheitliche Entscheidung herbei zu führen bedingt, dass zu allen persönlichen Anteilen, zu allen inneren Stimmen, die letztendlich auch ein Spiegel von allem äußeren sind, Kontakt besteht und diese wahrgenommen werden. Um allen inneren Stimmen, auch den leiseren und nicht weniger wichtigen zuhören zu können, ist häufig äußere Ruhe hilfreich. In der Stille, in Situationen ohne oder mit nur wenigen äußeren Anreizen, kann der Rahmen leichter geschaffen werden, um sich mit sich selbst an einen runden Tisch zu setzen und in den inneren Dialog zu kommen. Dort kann genug Achtsamkeit entstehen, um sich ganz/mehr und wahrhaft kennen zu lernen, sich wirklich zuzuhören und sich zu erkennen.

7. Die Entscheidungsebene

Der existentielle Fehler, der häufig bei der Entscheidungsfindung gemacht wird, ist der, dass man sich auf eine wenig nützliche Ebene der Erinnerung begibt, um Entscheidungen zu bewerten. Meist wird auf einer Sachebene zielorientiert überlegt was entschieden wurde und was die Konsequenzen daraus waren. Aber diese Situation mit dieser Entscheidungsfrage ist neu, einzigartig und gab es noch nie. Förderlicher erscheinen die Fragen nach dem Wie. Der Kontext, die Bedingungen und die Beziehungen sind entscheidender als die Dinge, die Betroffenen und die Fakten.

Daher ist vielleicht meist die inhaltliche Ebene der Entscheidung selbst eigentlich gar nicht so wichtig. Wichtiger erscheint die Frage danach, wie sonst die unzähligen Entscheidungen des Alltags so ganz ohne Probleme zu bewältigen sind, dass gar nicht die Idee aufkommt sich Gedanken über deren Auswirkungen zu machen. Ganz frei wird situativ und intuitiv entschieden. Doch wie gelingt das? Denn letztendlich ist natürlich die persönliche Bewertung der Bemessungsmaßstab für Entscheidungen, eigentlich der einzige.

Wenn man dieser Frage in aller Tiefe nachgeht wird man wahrscheinlich zu der Feststellung kommen, dass man in Situationen guter Entscheidungen gar nicht an Entscheidungen gedacht hat. Man war einfach, hat getan was getan werden musste. Man war komplett, rund, ganz, hat sich wahrgenommen, gespürt und hat die gegebene Situation angenommen und nicht in Frage gestellt. Man war in der Vergangenheit begründet und für die Zukunft offen.

8. Fragen

Im Prozess der Entscheidungsfindung können uns folgende inneren Fragen auf dem Weg voran bringen und hilfreich auf dem Weg zu einer guten Lösung unterstützen. Dabei ist häufig nicht einmal eine ausformulierte Beantwortung nötig, allein schon das in Frage stellen kann positive Auswirkungen haben.

Will ich jetzt eine Wahl treffen oder will ich noch abwarten, bis die Dinge für mich klarer und eindeutiger sind und ich dann, wenn es für mich ansteht, ohne Schwierigkeiten Entscheidungen treffen kann; und was kann eigentlich passieren, wenn ich mich jetzt nicht entscheide?

Wie waren meine persönlichen Voraussetzungen, damit ich mich entscheiden konnte? Wie waren meine Gefühle, meine Haltung und meine Gedanken vor einer anscheinend geglückten Wahl?

Wie kann ich meine verschiedenen Anteile, meine inneren Stimmen zusammen bringen, an einen Tisch holen, auf dass sie eine befriedigende gemeinschaftliche Lösung treffen?

Wie ist es mir sonst gelungen, mich (gut) zu entscheiden?

Was will ich Hier und Jetzt?

Über allen nützlichen Fragen auf dem Weg zu einer guten Entscheidung ist aber die grundsätzlichste Frage: Wie ist der Unterschied in uns veranlagt, dass es Momente gibt in denen entschieden wird und Momente, in denen es sich entscheidet. In beiden Varianten gibt es gute, nützliche, hilfreiche Entscheidungen und ihr Gegenteil. Und doch gibt es auf einer anderen Ebene ganz deutlich eine klar qualitative Unterscheidung zwischen diesen, doch wie lässt diese sich beschreiben? Ziel gerichtet „mit allen persönlichen Anteilen dabei sein“, und ganz von sich losgelöst ist die paradox anmutende Antwort darauf.

Solche Überlegungen führen dann noch tiefer zu der Frage, ob wir überhaupt eine Entscheidung haben, oder ist es nur eine Sicht der Dinge, und was wäre, wenn man eine andere Idee verfolge, was ändert sich dadurch?

Entscheidungen treffen zu müssen, sollen und dürfen ist nur eine Sicht auf die Dinge und das Leben. Aus einem anderen Blickwinkel schaut es ganz anders aus. Die tief greifenden, grundsätzlichen und Leben bestimmenden Ereignisse widerfahren uns eigentlich ohne unser Zutun. Leben und Tod, Freude und Leid sind zwar unsere Bestimmung, aber unserer Wahl weitestgehend entzogen. Das Leben ist eine unendlich Aneinanderkettung von Ursachen und Wirkungen. Zum Zeitpunkt einer jeden Entscheidung sind wir durch den persönlichen Lebenslauf so geprägt, dass es aufgrund der jeweiligen, derzeitigen Werte und Erfahrungen eigentlich keine Wahl, sondern nur eine passende, „richtige“ Möglichkeit gibt, nämlich die, die wir

treffen.

In letzter Konsequenz lässt sich die Problematik von Entscheidungen nicht lösen solange man der Idee und der Begrifflichkeit von Entscheidungen verhaftet bleibt. Es kann nur eine Auflösung geben, indem die Vorstellungen davon und von gestern und morgen und von einem Selbst aufgegeben werden zugunsten der Realisierung des lebendigen Hier und Jetzt.

Die Idee Entscheidungsmöglichkeiten zu haben schafft und unterstützt die Sicht eines Selbst. Sie gibt Gedanken und Gefühle von Eigenständigkeit und Unabhängigkeit, von persönlicher Wichtigkeit und Unersetzbarkeit. Das Ego wählt, muss wählen, das wahre Selbst lebt, stirbt und gebiert.

Letztendlich gibt es nur die Entscheidung zwischen der Annahme und der Ablehnung des Gegebenen, zwischen Horizontaler und Vertikaler, bzw. zwischen einer Verantwortungsübernahme oder deren Ablehnung.