

Entscheiden

Lieber noch nicht

Toast oder gesundes Müsli, Familie gründen oder die Welt bereisen, Psychologie oder Medizin studieren, die Beziehung beenden oder nicht? Solange wir leben, müssen wir entscheiden. Das wird für viele Menschen aber zunehmend zur Qual. Woran liegt es?

TEXT: Sophia Lang

Die Welt steht dir offen! Also überlege dir gut, was du daraus machst.“ Diese Worte meines damaligen Deutschlehrers begleiten mich noch heute durch mein Leben. Sie haben mich geprägt. Wie ein Echo hallen sie in meinem Kopf, wenn ich versuche, mich für etwas zu entscheiden. Während meine Freundin vor Kurzem die Geburt ihres ersten Kindes feierte, beschleicht mich beim Thema „Familiengründung“ ein beklemmendes Gefühl. Sofort taucht diese Stimme in meinem Kopf auf: „Weißt du nicht mehr? Die Welt steht dir offen. Willst du das wirklich aufgeben?“ Wahrscheinlich nicht. Ständig höre ich ältere Menschen sagen: „Heute jung sein, was für ein Luxus! Bei so vielen Möglichkeiten würde ich

alles ausprobieren und mich nicht mehr so schnell festlegen!“ Auch meine Mutter sagt das: „Kind, ich würde, wäre ich noch einmal in deinem Alter, vieles anders machen.“ Stimmt: Ich habe das Privileg, aus diesen unendlichen Optionen, die das Leben zu bieten hat, zu schöpfen. Ich kann all das machen, was Generationen vor mir anscheinend verwehrt blieb. Im Alter werde ich nicht sagen müssen: „Könnte ich doch noch einmal von vorne anfangen!“ Was für ein Geschenk! Oder?

ICH BIN FREI ODER?

„Freiheit wird in der Regel als die Option verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auswählen und entscheiden zu können.“ So definiert Wikipedia den Begriff „Freiheit“. Die Wahl zu haben ist also gut, oder? „Ich habe von klein auf alles selbst entscheiden dürfen – und weißt du was? Heute wünschte ich, meine Eltern hätten mir zumindest eine Richtung vorgegeben“, klagte neulich einer meiner Bekannten, der Anfang 20 ist. Das klingt für mich nicht nach Glück. „Es scheint so, als sei es genau anders herum. Die Fülle an Wahlmöglichkeiten führt zunehmend dazu, dass Menschen sich immer weniger festlegen können“, sagt Michael Rosenberger, Professor der Moral-



„Sich für etwas zu entscheiden, heißt, dass sich andere Türen schließen“, so Moralthologe Michael Rosenberger.



„Man muss auch einmal wagen, ein Risiko einzugehen“, ist Existenzanalytiker Andreas Böschmeyer überzeugt.

theologie an der Katholisch-Theologischen Privatuniversität Linz. Speziell die jüngere Generation habe den Anspruch, das Optimum aus ihrem Leben herauszuholen. Je mehr Optionen es gebe, umso mehr seien Menschen in ihrer Entscheidungsfindung gehemmt, ja sogar gelähmt. Wenn die Möglichkeiten scheinbar endlos sind, bestehe ständig das Gefühl, eine andere Option wäre die bessere. Unzufriedenheit stelle sich ein. „Sich für etwas zu entscheiden, bedeutet, andere Türen zu schließen. Das können viele Menschen nicht. Deshalb halten sie sich stets alle Türen offen“, so Rosenberger.

WO IST MEIN BAUCHGEFÜHL?

Sich nicht festlegen wollen, um alle Optionen offenzuhalten, erzeugt jedoch auch Stress und führt irgendwann zum Stillstand. Viele Menschen können deshalb oft gar keine Entscheidungen mehr treffen. „Wir nehmen immer weniger wahr, was eigentlich zu einer Entscheidung führen würde“, sagt der Psychologe, Philosoph und Existenzanalytiker Andreas Böschmeyer. Nämlich unser Bauchgefühl. Durch die Vernetzung und Beschleunigung der Welt spürten sich Menschen immer weniger. Stille und Ruhe könnten nicht mehr einkehren. Die seien aber nötig, um zu einer wertvollen Entscheidung zu kommen. „Durch das Internet begeben sich Menschen in eine Parallelwelt, sie sind ständig mit der ganzen Welt beschäftigt, nur nicht mit sich selbst.“ Dazu komme noch die ständige Verfügbarkeit von „Dr. Google“. Bei einer Entscheidung werde heute anstatt des eigenen Gespürs oft lieber das Internet um Rat befragt. „Es gibt natürlich auch Menschen, denen es leichtfällt, intuitiv zu wählen“, so Böschmeyer. Diese Menschen würden ihre Werte und Ziele im Leben genau kennen. „Sie sind oft stabiler als andere Menschen, da sie von

der zentralen Nahrung des menschlichen Geistes spelsen: dem Sinngefühl, was uns stark macht!“

„Menschliches Sein ist entscheidendes Sein“, sagte der deutsche Philosoph und Psychiater Karl Jaspers. Erst mit seiner Entscheidung werde der Mensch zu dem, der er ist. „Das ruft Ängste hervor, denn wer seine Identität preisgibt, macht sich angreifbar“, sagt Böschmeyer. Wenig Selbstvertrauen und viele Ängste können Entscheidungen völlig blockieren. Wer aus Angst heraus entscheidet, wählt meist den sicheren Weg. „Das ist aber nur Scheinsicherheit. Eine ängstliche Entscheidung ist viel komplizierter, man denkt zu viel nach und verunsichert sich nur noch mehr.“ Natürlich solle eine Wahl gut durchdacht werden, es dürfe jedoch nicht in Grübeln ausarten.

ICH ENTSCHIEDEN, ALSO BIN ICH!

„Um überhaupt entscheiden zu können, braucht es Wissen, Informationen und Reflexion“, sagt Entscheidungsforscher Rüdiger von Nitzsch. Erst wer sich selbst, seine Ziele und Bedürfnisse kennt, könne eine für sich gute Entscheidung treffen. Auch das Bauchgefühl sei auf implizites Wissen angewiesen, bei einer intuitiven Wahl greife das >>



„Für Entscheidungen braucht es Informationen und Reflexion“, sagt Entscheidungsforscher Rüdiger von Nitzsch.

>> Unterbewusstsein nämlich auf Erfahrungen und bereits Gelerntes zurück. „Reue über eine Entscheidung entsteht überwiegend dann, wenn sie zu voreilig, ohne sie reflektiert zu haben, geschieht“, so von Nitzsch. Letztendlich gehöre zu einer Wahl Risikobereitschaft, denn die Sicherheit, wie sich ein Beschluss entwickelt, gebe es nicht. „Man muss auch einmal wagen, ein Risiko einzugehen“, sagt Böschmeyer. Genau das habe auch die Evolution vorangetrieben. Ein Mensch entwickle sich durch seine Entscheidungen und auch Fehler weiter und lerne sich so selber kennen. „Keiner kann seinen Weg gehen, ohne hinzufallen.“ Zu entscheiden bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen – und das führe auch zur ersehnten Unabhängigkeit und innerlichen Freiheit, so Böschmeyer. „Eine eigent-

lich schlechte Entscheidung kann sich im Endeffekt als eine sehr heitere herausstellen“, sagt Rüdiger von Nitzsch und bringt ein Beispiel: „Ein Autofahrer fährt als Gelsterfahrer auf die Autobahn und wird von einer Polizistin gestoppt. Er verliebt sich unsterblich in diese Frau und ist für den Rest seines Lebens froh mit ihr. War es eine gute Entscheidung, falsch auf die Autobahn aufzufahren? Nein! Aber sie wurde zu einer glücklichen.“

Ob eine Entscheidung gut ausgeht oder nicht, kann also niemand wissen. Für mich steht nun fest, dass weniger oft mehr ist. Ein Leben ohne Optionen wäre wahrscheinlich trostlos. Aber alle Möglichkeiten nutzen zu wollen, lässt mich zur Getriebenen werden – und wirklich frei bin ich so erst recht nicht. ●

Wie treffe ich eine Entscheidung?

Auch wenn schlussendlich nur die betroffene Person selbst die für sich richtige Entscheidung treffen kann, helfen ein paar Tipps von Experten dabei, leichter zu einer Wahl zu kommen.

Sich über Ziele und Bedürfnisse klar werden

Welche Ziele habe ich? Was möchte ich mit meiner Entscheidung erreichen? Wo sehe ich mich in der Zukunft? Welche Entscheidung würde mir dabei helfen? Rüdiger von Nitzsch hat ein Onlineprogramm entwickelt, das bei einer wichtigen Entscheidung helfen kann. Mit dem „Entscheidungsnavi“ befasst man sich mit seiner Entscheidung, strukturiert sie und wägt auch Risiken ab. So soll das Ergebnis klarer und die Wahl leichter werden. Das Programm finden Sie unter: www.entscheidungsnavi.de.

Wahlmöglichkeiten eingrenzen

Laut Michael Rosenberger ist Freiheit nicht gegeben, wenn zu wenige Optionen oder aber auch zu viele Optionen vorhanden sind. Daher sollte man sich des eigenen Perfektionismus bewusst werden und Wahlmöglichkeiten eingrenzen. „Man darf unvollkommen sein.“ Wer sich gut kennt, weiß auch, welche Optionen infrage kommen.

Keine Angst vor Fehlentscheidungen

Andreas Böschmeyer empfiehlt, sich bewusst zu machen: „Ich darf auch Fehlentscheidungen treffen!“

Sich Zeit nehmen

Keine voreiligen Entscheidungen treffen, sondern sich viel Zeit nehmen. Ein Waldspaziergang sei, so Böschmeyer, eine gute Methode, um sich über seine Gefühle klar zu werden. Viele Menschen nähmen sich bei wichtigen Lebensentscheidungen sogar eine Auszeit im Kloster. „In der Stille tauchen wichtige Botschaften aus unserem Innersten auf.“

Stille zulassen

Wenn man genügend Informationen gesammelt hat, geht es darum, zu erspüren, was sich richtig anfühlt. Hinweise für eine stimmige Entscheidung tauchen auch oft in Träumen, Meditationen oder inmitten eines guten Gefühls auf.

Nicht zweifeln

Ist einmal eine Entscheidung gefällt, sollte man nicht mehr daran zweifeln. Ständig über verpasste Möglichkeiten nachzudenken, führt eher zu einer depressiven Verstimmung. Denn die Vergangenheit lässt sich nicht mehr verändern. Natürlich dürfe über eine Entscheidung nachgedacht werden, es sollte jedoch nicht in Grübeln ausarten.