

Zum Wählen verdammt – die Tyrannei der Entscheidung

Publik-Forum August 2011

von Lukas Niederberger

Kulturelle, soziale und technologische Veränderungen haben dazu geführt, dass wir heute immer öfter, schneller und komplexer entscheiden. Entscheiden müssen oder dürfen? Verstand und Vernunft, Wille und Freiheit des Menschen sind kein notwendiges Übel, sondern wollen und sollen, dürfen und können betätigt werden, um möglichst stimmige, ganzheitliche Entscheidungen zu finden und zu treffen.

Der griechische Denker Pythagoras meinte bereits im sechsten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung: *"Die kürzesten Worte JA und NEIN erfordern das meiste Nachdenken."* Und vor rund 50 Jahren formulierte der Philosoph Jean-Paul Sartre: *"Sein bedeutet für den Menschen dazu verdammt sein, sich wählen zu müssen. Alles ist Wahl: wir können uns als Fliessenden, Ungreifbaren, Zögernden usw. wählen; wir können uns sogar dazu erwählen nicht zu wählen, die Verantwortung liegt bei uns. Was auch unser Sein sein mag, es ist Wahl."* Wir sind zur Wahl verdammt. Gleichzeitig wirkt es seltsam, wenn wir die Wahl nur als Qual und nicht als menschliches Privileg erfahren. Wenn Zeitgenossen über die Tyrannei der Entscheidung jammern, konfrontiere ich sie gerne mit der Frage, ob sie wirklich lieber wie die Grosseltern automatisch den Hof des Vaters hätten übernehmen wollen, ob sie tatsächlich von einer arrangierten Hochzeit durch die Familie träumten, und ob sie echt vom Leben in Regionen träumten, wo es im Laden genau eine Sorte Seife, Reis, Mehl und Äpfel gibt – wenn überhaupt? Das Jammern über die Qual der Wahl ist ein Leiden auf höchstem Niveau.

Zwischen festhalten und verändern

Das einzig Konstante im Leben ist die Veränderung. Gleichzeitig sind wir Menschen in Bezug auf Veränderungsprozesse ambivalent. Einerseits sehnen wir uns nach Sicherheit und Stabilität, andererseits nach Veränderung. Darum ringen sich viele Individuen und Institutionen erst dann zu einer Entscheidung durch, wenn das Leiden an der jetzigen Situation grösser wird als die Angst vor dem Neuen und Unbekannten. Damit wir im Leben immer öfter proaktiv und freiwillig entscheiden und unser Leben immer weniger von anderen steuern lassen, ist es wichtig, dass einzelne Personen wie auch Teams oder Institutionen regelmässig und ehrlich eine Standortbestimmung vornehmen und allfällige Leiden orten. Im persönlichen Bereich können Leiden und die Notwendigkeit zu Veränderungen auf ganz unterschiedlichen Ebenen liegen: in der Herkunftsfamilie (mit Eltern und Geschwistern), Partnerschaft, Gemeinschaft, Familie, mit den Kinder, im Beruf, bezüglich Aus- und Weiterbildung, Finanzen, Wohnsituation, Lebensstil, Körper und Gesundheit, Freizeit und Hobbies, gesellschaftliches Engagement oder im Bereich des spirituellen Weges.

Öfter, schneller, komplexer entscheiden

Heute treffen wir öfter als früher Entscheidungen, weil das gesellschaftliche Korsett weggefallen ist und weil viel mehr Wahlalternativen, Optionen und Möglichkeiten bestehen. Wir entscheiden heute auch schneller als früher, weil die Kommunikationsmittel massiv an Tempo zugenommen haben. Schliesslich entscheiden wir heute auch über viel komplexere Sachverhalte als früher, weil mehr Informationen und Aspekte zu berücksichtigen und zu verarbeiten sind und weil technische Fortschritte viele ethische Fragen zur Wahl stellen, die bis anhin selbstverständlich waren. Manche Zeitgenossen erleben dies als eine Überforderung.

All diese Aspekte zusammen machen das Entscheiden nicht einfacher und fordern uns darum heraus, eine eigentliche Entscheidungskompetenz zu entwickeln.

Freier Wille – eine Illusion?

Immer mehr Biologen, Mediziner, Psychologen, Soziologen und Ökonomen zweifeln an der Existenz eines freien menschlichen Willens und halten die Beschäftigung mit der stimmigen oder optimalen Entscheidung für eine illusorische Scheindiskussion. Bereits vor über 30 Jahren meinte der US-amerikanische Physiologe Benjamin Libet durch ein Experiment endgültig bewiesen zu haben, dass es den freien Willen nicht gibt. Nur weil er nachweisen konnte, dass Gehirnaktivitäten ohne unseren Willen Handlungen auslösen können. In den letzten Jahren sind vermehrt Soziobiologen auf den Plan getreten und meinen das Funktionieren unserer Entscheidungsmechanismen durch Hirnströme und Sozialisation erschöpfend belegen zu können. Hirnforscher behaupten, dass Magnetresonanztomografien beweisen würden, dass rein rationale Entscheidungen im Putamen gefällt werden, einem Areal in den Basalganglien. Emotionale Entscheidungen hingegen würden in der Inselrinde im Grosshirn getroffen. Biologen behaupten, Entscheidungen seien bestimmt durch die Macht der Gewohnheit, unreflektierte Mehrheitsgrundsätze und Sozialisation. In der Regel würden wir gruppenkonform und sippenschützend entscheiden. Manche Biologen können keine Goldene Regel oder andere naturgegebene Werte in den verschiedenen Kulturen erkennen. Für sie ist Moral ein rein biologisches Phänomen und die Folge von sozialem Training und Instinkten. Als philosophisch geschulter Christ kann ich diese deterministische Sicht des Menschen nicht teilen. Im Gegenteil: Das Entscheiden als zentraler menschlicher Bewusstseins- und Willensakt basiert auf dem permanenten Bemühen um grösstmögliche innere Freiheit in Bezug auf die konkreten Wahlalternativen unserer Multioptionsgesellschaft.

Bestimmung entdecken

Nicht nur Stärken und Schwächen, Interessen und diverse Ressourcen sind in Wahlsituationen abzuwägen. Entscheidungen, die den Anspruch auf Ganzheitlichkeit haben wollen, fordern uns heraus, jeweils den ganz grossen Kontext zu bedenken. Ignatius von Loyola versuchte mit den „Geistlichen Übungen“ bereits im frühen 16. Jahrhundert die Menschen zu ganzheitlichen Lebensentscheidungen zu führen. Die Grundfrage lautete damals, wie der Wille Gottes, die göttliche Berufung und Bestimmung gefunden werden können für den eigenen Platz und Weg im Leben. Falls ein innerer Plan, ein göttliches Drehbuch in uns wohnt, dann steht dies nicht im Widerspruch zu unserer Aufgabe, in unzähligen Situationen mit unserer persönlichen Freiheit so oder anders zu entscheiden und zu handeln. Vielleicht geht es im Leben gerade darum, unserem inneren Entwurf mit jeder Entscheidung ein Stück näher zu kommen. Der göttliche Wille lässt sich nicht nur in der direkten Einbahn-Kommunikation während der Meditation erfahren, sondern er manifestiert sich im ganz Alltäglichen. Und es ist eine Frage der Offenheit, diese Zeichen im ganz Menschlichen, Irdischen und Alltäglichen zu suchen, zu finden und richtig zu deuten. Entscheidungen, die heute den Anspruch auf Ganzheitlichkeit erheben, müssen darum den sozialen, kulturellen und politischen Kontext integrieren. Es hat eine Bedeutung, dass ich in diesem oder jenem Land lebe, diese oder jene Ausbildung absolviert habe, diese oder jene Sprache spreche, dieses oder jenes Geschlecht habe und diese oder jene Talente besitze. Eine Tiefenmeditation und Reflexion der Mitwelt und Umwelt bildet quasi das Fundament einer guten Entscheidung.

Was genau ist so schwierig?

Viele haben Mühe mit Entscheidungsprozessen. Warum? Zu Beginn von Vorträgen und Seminaren lasse die Anwesenden jeweils zehn Minuten lang zu zweit über die Schwierigkeiten des Entscheidens austauschen. Die Antworten umfassen meistens das gesamte Spektrum möglicher Entscheidungs-Hemmer. Oft erschweren und blockieren bewusste oder unbewusste Ängste eine Wahl. Entscheidungen sind für viele auch darum schwierig, weil eine Wahl für etwas oder jemanden immer auch eine Entscheidung gegen etwas oder jemanden bedeutet. Das erleben bereits Kleinkinder, die zwischen zwei Puppen oder Modellautos wählen müssen. Manche Zeitgenossen haben auch wenig Vertrauen in ihre innere Herzensstimme und hören mehr auf Meinungen und Urteile ihrer Umgebung. Hinzu kommt, dass unsere Gesellschaft Fehler und Versagen kaum zulässt. Darum wollen wir bei Entscheidungen auf Nummer sicher gehen und wenig bis nichts riskieren. Und genau dies ist nicht möglich. Bei jeder Entscheidung bleibt trotz Analyse von Unsicherheitsfaktoren immer ein Restrisiko übrig. Für Menschen mit einem ausgeprägten Sicherheitsbedürfnis ist das schwer auszuhalten. Entscheidungen haben auch oftmals einschneidende Konsequenzen auf weitere Personen, was das Entscheiden erschwert. Etwa wenn sich Eltern trennen wollen oder wenn die erste Generation von Migranten nach der Pensionierung wieder in die Heimat zurückkehren möchte. Einige andere Entscheidungshemmer seien hier nur kurz angedeutet: Entscheidungen verunmöglichen es, von allen geliebt zu werden; wir wissen manchmal nicht, welches die wichtigsten Faktoren einer anstehenden Wahl sind; uns genügen die Informationen als Entscheidungsgrundlagen nicht; wir wollen alles möglichst lange offen lassen und nichts verpassen; wir haben im Moment nicht die innere Kraft und Ruhe für einen Entscheidungsprozess oder es fehlen uns nötige Ressourcen wie Gesundheit, Freiheit, Mut, Geld oder Zeit für eine stimmige und freie Entscheidung.

Kopf, Herz, Bauch

Entscheidungen fallen manchen auch darum schwer, weil Kopf, Herz oder Bauch keine klaren Signale senden oder weil verschiedene Signale in Konkurrenz zueinander stehen. Das Zuordnen und Gewichten der unterschiedlichen Signale von Kopf, Herz und Bauch ist nicht selbstverständlich. Die Einen schwören auf rationales Abwägen von Fakten und Informationen, die Anderen rühmen die Intuition als beste Wahl-Ratgeberin. Tatsache ist, dass sich manche fürchten vor ihrer inneren Stimme, dem Herz, dem Bauch und der Intuition. Selbst wenn der Körper rebelliert, erkennen sie darin noch kein Signal für eine nötige Entscheidung und Veränderung. Manchmal brauchen Menschen ein Burnout oder einen Herzinfarkt, bis sie das Leiden am Status quo wahrnehmen und ihre Situation endlich verändern.

Ziele und Werte als innerer Kompass

Eine Hauptschwierigkeit beim Entscheiden liegt darin, dass wir unsere Ziele und Werte nicht genau kennen und darum auch keine geeigneten Kriterien haben, um die verschiedenen Wahlalternativen abzuwägen und zu bewerten. *"Wenn du nicht weisst, in welchen Hafen du segeln willst, kannst du unterwegs den Wind nicht nutzen"*, schrieb der Dichter und Flugpionier Antoine de Saint-Exupéry. Wenn wir wissen, wohin wir wandern wollen, richten wir uns nach den Hinweisschildern am Strassenrand oder nach dem Kompass. Wenn wir aber nicht wissen, wohin wir wollen, nützen uns alle Schilder und Kompass nichts. Und wenn wir wissen, wohin wir wollen, aber Kompass, Karte und Wegmarken fehlen und wir uns auch mit Sonne, Mond und Sternen nicht auskennen, wird jede Wegkreuzung zur Pein. Die Qualität unserer Entscheidungen hängt wesentlich von klaren Zielen ab. Das bedeutet nicht, dass unser

Leben wie eine gerade Linie verlaufen muss, sondern dass wir über einen inneren Kompass verfügen, an dem wir uns in Entscheidungssituationen an Wegkreuzungen immer mal wieder neu ausrichten können. Manche haben Mühe mit dem Formulieren eines Lebensziels, weil sie lieber kurzfristige Ziele setzen, die leichter terminierbar, umsetzbar und kontrollierbar sind. Weite, langfristige, hohe und idealistische Ziele haben den Vorteil, dass wir nicht permanent neue Ziele setzen müssen. In einem Entscheidungsseminar meinte ein 70-jähriger Teilnehmer, dass er zwar oft Gedanken über das Leben anstelle, aber sein Lebensziel tatsächlich noch nie explizit definiert habe. Hilfreich können Fragen sein wie: Worauf hin soll mein Leben langfristig ausgerichtet sein? Wofür möchte ich einmal gelebt haben? Was erhoffe ich mir letztlich von meinem Leben sowie von der Welt überhaupt? Welches ist meine Aufgabe in diesem Leben, wo ist mein Platz in dieser Welt? Was würde mich am 75. Geburtstag zum Weinen bringen, weil ich es erleben durfte oder weil es versäumt habe? Und welcher Satz sollte eines Tages auf meinem Grabstein oder in meiner Todesanzeige stehen?

Neben dem Lebensziel ist es in Entscheidungsprozessen auch wichtig, unsere zentralen Werte zu kennen. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein: Welche drei Dinge oder Personen würde ich mit auf die Insel mitnehmen? Was wäre katastrophal, wenn es mir verloren ginge oder gestohlen würde? Welche Werte haben meine 2-3 grössten Vorbilder besonders entfaltet? Welche drei Werte würden auf meinem Wahlplakat stehen, falls ich mich für ein politisches Amt in der Region bewerben würde (und nicht nur möglichst viele Stimmen gewinnen möchte)? Und welche Werte würde ich so verteidigen, dass ich meine Arbeitsstelle dafür riskieren, eine Zeit im Gefängnis auf mich nehmen oder gar mein Leben dafür opfern würde?

Wenn wir unser Ziel und unsere Werte kennen, können wir in Entscheidungssituationen die verschiedenen Optionen oder Alternativen an ihnen messen. Je nach Entscheidungsfrage sind bestimmte Werte mehr oder weniger wichtig. Wenn ich zu entscheiden habe, welches Joghurt ich einkaufe oder ob ich im Restaurant Pizza oder Spaghetti wähle, kann ich die Ziele und Werte auch mal aussen vor lassen und nach der momentanen Lust entscheiden. Nicht selten spielen aber ökologische und soziale Werte bereits bei ganz alltäglichen Entscheidungen im Alltag eine Rolle.

Treiber und Hemmer

Oft kommen uns Sätze über die Lippen wie "Das kann ich meinen Eltern nicht antun", "die rechnen in der Firma voll mit mir, und alle arbeiten mindestens so viel wie ich", "jetzt habe ich schon so viel Zeit und Energie dafür investiert", "die Pläne sind doch schon alle gemacht" oder "was denken denn die anderen?". Solche und andere innere Stimmen torpedieren immer mal wieder unsere innere Freiheit, die es für stimmige Entscheidungen bräuchte. Um zu einer realistischen Selbsteinschätzung im Umgang mit Entscheidungen zu gelangen, ist eine möglichst hohe Kenntnis unserer inneren Stimmen nötig. Die inneren und äusseren Antreiber und Hemmer wirken und zeigen sich manchmal sehr klar und bewusst, oftmals aber diffus und versteckt. Je nach Person sind unterschiedliche Hemmerstimmen dominant: „Ich traue mir das nicht zu“, „es wird bestimmt schief gehen“, „meine Geschichte hindert mich“, „ich kann meinen oder fremden Erwartungen nicht entsprechen“ oder „das bringt doch nichts ein.“ Diese Treiber und Hemmer sind nicht einfach schlecht. Sie verdienen es, mit Respekt und Würde behandelt zu werden, auch wenn und gerade weil wir uns und unsere Entscheidungen nicht von ihnen bestimmen lassen wollen.

Ping-Pong-Spiel beenden

Wenn wir innerhalb weniger Tage ein Job-Angebot, eine neue Wohnung oder einen Ausbildungsplatz annehmen oder ablehnen müssen, findet in unseren Köpfen normalerweise ein permanentes Ping-Pong-Spiel mit zahllosen Pro- und Contra-Argumenten statt, die im Minutentakt neu bedacht, gewichtet und erwogen werden. Ständig springen wir zwischen den verschiedenen Entscheidungsalternativen hin und her und kommen keinen Schritt weiter. Immer wieder tauchen die gleichen positiven und negativen Argumente auf und wir drehen im Kreis. Der Bauch sagt vielleicht nein, das Herz will die Veränderung eigentlich annehmen und der Kopf raucht vom Kreisen der vielen "vielleicht" und "eigentlich", "was, wenn..." und "aber". Wir rufen Freundinnen an und diskutieren die zahllosen Aspekte und Argumente mit unseren Partnern. Um dieses endlose und ermüdende Ping-Pong-Spiel zu stoppen, ist eine Portion Gedankenkontrolle nötig. Ignatius von Loyola hat vor 400 Jahren eine Übung entwickelt, die wir heute selbst in Management-Ratgebern finden. Ich nenne diese Übung das „Schwanger-gehen“.

Zunächst formulieren wir klar und positiv die zwei oder drei Wahloptionen, die uns wertvoll erscheinen und die mit unserem Lebensziel und unseren zentralen Werten im Einklang stehen. Von da an verbieten wir uns für eine bestimmte Zeit jegliches innere Ping-Pong-Spiel. Zunächst tragen wir die Entscheidungsalternative „A“ drei bis vier Tage lang in uns herum und tun so, als hätten wir uns bereits für diese Variante entschieden. Damit wir uns möglichst offen und ehrlich auf diesen Prozess des Unterscheidens einlassen können, behalten wir uns stets die Möglichkeit vor, die als stimmig erkannte Wahl-Alternative nicht zu wählen und sie nicht umzusetzen. In dieser Zeit beobachten wir uns ständig, achten auf alle positiven und negativen Gedanken und Gefühle, inneren Stimmen und Regungen und notieren sie. Unsere Aufmerksamkeit gilt Kopf, Herz und Bauch, also auch möglichen Koinzidenzen, Tag- und Nachträumen. Religiöse Menschen können diesen Prozess auch ins Gebet einschliessen und um mehr innere Klarheit bitten. Heilfasten ist ebenfalls ein probates Mittel, um zusätzliche innere Klarheit zu erhalten. Beim Schwanger-gehen mit der Alternative A stellen wir uns innerlich auch mögliche Konsequenzen und Szenarien in zwei, drei, fünf oder zehn Jahren vor. Immer wieder fragen wir uns: Wie geht es mir mit dieser Option? Was fühle ich? Bin ich innerlich leicht und lebendig, spüre ich Freude? Oder dominieren eher Angst, Zweifel und Schwere? Nach diesen drei bis vier Tagen lassen wir die Variante A los und leben für weitere drei bis vier Tage mit der Option „B“ nach der gleichen Methode. Und später eventuell noch mit der Möglichkeit „C“, wenn es eine solche gibt. Am Ende haben wir vermutlich einige Blätter gefüllt mit Notizen. Nicht alle Wahrnehmungen sind gleich wichtig. Darum kann ich diese an den Kriterien von Lebensziel und Werten, von unerlässlichen und wünschenswerten Bedingungen gewichten und dadurch zu einer Entscheidung finden. Und selbst dann lohnt sich die alte Weisheit, nochmals darüber zu schlafen.