



Die Qual der Wahl

Klar und achtsam Entscheidungen treffen

von Michael Borkowski

Entscheidungen zu fällen, war noch nie einfach, und die Multioptionsgesellschaft macht es uns noch schwerer. Wie können Seelsorger und Therapeutinnen Menschen in schwierigen Entscheidungssituationen begleiten?

„**Ich muss** mich bis heute Abend entschieden haben“, erklärte sie am Telefon. Es war früher Vormittag. „Könnte ich heute noch in Ihrer Praxis einen Termin bekommen? Es ist dringend. Wirklich dringend! Bitte helfen Sie mir, eine Entscheidung zu treffen.“

Wir trafen uns am Abend. Im Fokus stand eine berufliche Entscheidung, die mit einem Ortswechsel ins Ausland verbunden war. Endlich hatte sie ihr Ziel erreicht. Ein verlockendes Angebot. Einer-

seits. Aber andererseits standen da auch die Interessen ihrer Kinder und ihres Ehepartners im Raum. Ihre Liebe zum heimatlichen Umfeld. Ein echtes Dilemma. „Hier ist der Briefumschlag mit zwei Antwortentwürfen. Nur noch meine Unterschrift fehlt. Eine der Möglichkeiten muss es sein. Was soll ich tun?“

Was ich zunächst sehr interessant fand: Sie war eine hochqualifizierte Wissenschaftlerin. Immer wieder musste sie berufliche Entscheidungen treffen. Sie

lebte in einer digitalen Welt. Algorithmen gehörten wie selbstverständlich zu ihrem Alltag. Aber in dieser existenziellen Situation erlebte sie, wie sie später einräumte, dass digitale Intelligenz allein eben nicht weiterhilft. „Viel mehr kommt es darauf an“, fand sie heraus, „dass ich für mich einen Entscheidungsmodus finde, der mein ganzes Leben umfasst, mit mir stimmig ist und auf den ich mich, gerade dann, wenn es stressig zugeht, verlassen kann.“

DEN UREIGENEN ENTSCHEIDUNGSWEG FINDEN

Wie kann die Begleitung von Menschen gelingen, die vor Entscheidungen stehen wie jene Wissenschaftlerin und Mutter? Es kommt darauf an, den Ratsuchenden darin zu unterstützen, dass er seinen ureigenen Entscheidungsweg findet. Einen Entscheidungsweg, der zu ihm passt. Ich habe in meiner Praxis immer mehr gelernt, nie in einen laufenden Entscheidungsprozess einzugreifen und schon gar nicht die alles entscheidende Lösung vorzuschlagen, auch wenn die Versuchung noch so groß ist. Umso berührender ist es dann, mitzuerleben, wenn Menschen ihre ureigene Lösung gefunden haben – auf einem Weg der Entscheidung, der zu ihnen passt. Das ist manchmal bis ins Somatische hinein wahrzunehmen. Oft verändern sich die Gesichtszüge, werden heller und klaren auf. Die Sprache wird eindeutiger, die Schritte fester. Gelegentlich weiß ich als Berater überhaupt nicht, welche Entscheidung da getroffen wurde. Das muss auch nicht sein. Wichtig ist nur: Die Ratsuchenden gehen mutig und gewiss ihren Weg. Wie jene Wissenschaftlerin, von der ich bis heute nicht weiß, wie sie sich eigentlich entschieden hat, welcher der beiden Briefe nun unterschrieben wurde. Beim Verabschieden meinte sie nur: „Ich weiß es nun! Danke und tschüss!“ Das genügt.

DER KONTAKT MIT SICH SELBST

Ratsuchende benötigen in ihrem Entscheidungsprozess den Kontakt mit sich selbst. Das ist gar nicht so einfach, da Entscheidungssituationen sehr oft mit Stress verbunden sind. Stress nimmt den ganzen Menschen in Beschlag. Aber der ganze Mensch ist es wiederum, der eine Entscheidung treffen muss. Weder eine Übererregung im Sympathicus noch eine Untererregung im Parasympathicus sind gute Ratgeber. Also gilt es in der Beratung, behutsam im *window of tolerance*¹ zu helfen, den Stresspegel

herunterzufahren und in einen moderaten Kontakt mit Körper, Gefühl und Denken zu leiten.

DER ZIRKULÄRE PROZESS

Bekanntlich gibt es unterschiedliche Entscheidungstypen. Der Bauchtyp tendiert zum intuitiven Entscheiden, der Kopfotyp neigt zum reflektiven Entscheiden. In einer Psychoedukation zu Beginn eines Beratungsprozesses hilft dieses vereinfachende Muster zur ersten Orientierung. Ich erkläre dann weiterführend, wie in einem zirkulären Prozess das Zusammenwirken des Körpers-, des Emotions- und des Kognitionssystems initiiert und mit der spirituellen Ebene verbunden wird.

Neurologische Beobachtungen

In einem Entscheidungsprozess sind verschiedene Ebenen unseres neurologischen Systems beteiligt. Es gehört zu einer qualitativen Psychoedukation, einen Ratsuchenden auf diese Dimension hinzuweisen. Dadurch verliert ein Entscheidungsprozess seine Irritationen, die sich bei Christen oftmals als religiöse Überhöhung zeigen. Immer wieder äußern gerade sie zu Beginn oder im Verlauf eines Entscheidungsprozesses ihre Ängste, dass Gott bei einer Fehlentscheidung strafen oder das weitere Leben vermutlich nur noch missraten könnte. Also suchen sie nach der *einen* Offenbarung des Willens Gottes jetzt und ohne Beteiligung und Inanspruchnahme ihrer Persönlichkeitsstruktur.

Die biologische Ebene

Im Prozess einer Entscheidungsfindung spielt die biologische Ebene des Menschen eine wichtige Rolle. Sie wird repräsentiert durch das Stammhirn. Seine Aufgabe ist die basale Selbsterhaltung.² Die Konsequenz ist daher, den Körper in den Prozess der Entscheidungsfindung miteinzubeziehen. Im Körper erleben wir viele Entscheidungsverzerrer: Stress, Leistungsdruck, Ängste, Ärger, Hilflosigkeit, Leistungsblockade, depressive Verstimmungen. Der

Ich habe in meiner Praxis immer mehr gelernt, nie in einen laufenden Entscheidungsprozess einzugreifen und schon gar nicht die alles entscheidende Lösung vorzuschlagen.

Hirnforscher Antonio Damasio spricht vom „Körper als der Bühne der Gefühle“³.

Da erscheint es sehr hilfreich, den Gefühlshaushalt gleich zu Beginn eines Entscheidungsprozesses durch Körperberührung zu regulieren, beispielsweise durch Klopfen von Akupunkturpunkten, geführten Augenbewegungen, Haltungsveränderungen oder Fremdberührungen.⁴ So führen bereits kleinere Entspannungsübungen, Überkreuzübungen und Fingerberührungen zu markanten Musterunterbrechungen, die sich auf das Körperempfinden auswirken.

Bewährt hat sich die von Michael Bohne entwickelte sog. Selbstakzeptanzübung. Zunächst werden vorhandene unangenehme und somit einschränkende Gedanken und Beziehungsmuster, die bei einem Entscheidungsprozess vorliegen, erkannt, formuliert und anerkannt, bei gleichzeitiger Selbstakzeptanz. „Auch wenn ich Angst vor einer Fehlentscheidung habe, liebe und achte ich mich selbst.“ Oder: „Auch wenn ich im unwahrscheinlichsten Fall eine Fehlentscheidung treffen sollte, bleibe ich ein geliebtes Kind Gottes.“⁵ Ein Selbstakzeptanzsatz wird (natürlich mit dem eigenen Thema) formuliert und zwei- bis dreimal laut ausgesprochen. Gleichzeitig wird ein weicher Punkt, der unterhalb des Schlüsselbeins und oberhalb des →

In der Begleitung eines Ratsuchenden ist es mir ein Anliegen, mit ihm einen Weg zu seinem emotionalen Gedächtnis zu gehen, der mit ihm stimmig ist. (...)
Niemand ist den so hervortretenden bewertenden Impulsen hilflos ausgeliefert, wenn sie ihr Votum „gut“ oder „schlecht“ abgeben. Aber es gilt, das Bewerten der Impulse zu differenzieren.

in diesem Zusammenhang nach seinem Entdecker Benjamin Libet vom Libet-Effekt. Benjamin Libet fand heraus, dass Emotionen eine Entscheidung bereits ca. 500 bis 350 Millisekunden vor einer Entscheidungshandlung treffen. Damit beeinflusst das Emotionsgehirn den längeren Weg des Kognitionssystems in einem viel früheren Abschnitt, als es in der Regel dem Entscheider bewusst ist.⁹ Und was passiert danach? „Es aktiviert das Kognitionssystem, das in den späteren Phasen den bereits erzeugten Handlungsimpuls aus dem Emotionssystem überformen kann.“¹⁰ Auch die rationalste Entscheidung ist von Emotionen begleitet. Das emotionale Gedächtnis hat jedoch seine ureigene Arbeitsweise. Es befasst sich mit dem Hier und Jetzt, agiert schnell, nicht intentional, sondern unkontrollierbar. Es tritt durch Impulse nach außen. Vor allem bewertet es. Sein Grundschema in der Bewertung: gut oder schlecht.

In der Begleitung eines Ratsuchenden ist es mir ein Anliegen, mit ihm einen Weg zu seinem emotionalen Gedächtnis zu gehen, der mit ihm stimmig ist. Zunächst kommt es darauf an, den Entscheidungskomplex auf einen Lösungsansatz zu fokussieren. Ich frage dann ganz bewusst nach den Gefühlen, die mit diesem Lösungsansatz aufgetreten sind. Diese Gefühle gilt es zu würdigen. Sie können sich in Bildern, Imaginationen, Meditationen, Träumen, Ego States etc. äußern. Niemand ist den so hervortretenden bewertenden Impulsen hilflos ausgeliefert, wenn sie ihr Votum „gut“ oder „schlecht“ abgeben. Aber es gilt, das Bewerten der Impulse zu differenzieren: Wie stark ist der Impuls, der nun im Rahmen eines Entscheidungsprozesses emotional wahrgenommen wird?

Richard Graf schlägt vor, aus der Gut-schlecht-Grobeinteilung des vorherrschenden Gefühls ein „Go-/No-Go“ zu machen und diese Zweiteilung in eine Skalierung von 1 bis 10 zu überführen. Wobei die Impulsstärke 1 am schwäch-

Herzens liegt, berührt, beklopft oder gekurbelt. Es geht um Berühren und Aussprechen. Bohne spricht in diesem Zusammenhang von einem binokularen (zweiäugigen) Diagnostikmodell. Durch das Berühren würden „emotionsverarbeitende neuronale Netzwerke (z. B. limbisches System/ Amygdala) und kognitionsverarbeitende neuronale Netzwerke (z. B. präfrontaler Kortex)“⁶⁶ verbunden und Spannungen und Blockaden auf der körperlichen Ebene aufgelöst. Gerade zu Beginn eines Entscheidungsprozesses ist das Aufsetzen dieser diagnostischen Brille ein hilfreiches Instrument der Selbstfürsorge und kann von manchem Entscheidungsverzerrer befreien.

Die emotionale Ebene

Kein Entscheidungsprozess, der es nicht mit Emotionen zu tun hätte. Emotionen im Entscheidungsprozess sind unbedingt erwünscht, und es ist ein verhängnisvoller Irrtum, wenn der Entscheider sie ausschalten will. Warum? „Emotionen erlauben dem Zwischenhirn flexiblere und freiere Handlungen, die den Routinen des Stammhirns

nicht möglich sind. Das Zwischenhirn reagiert weitgehend in der Gegenwart auf der Basis von Erfahrungen in der Vergangenheit.“⁶⁷ Das gilt es zu nutzen.

Im Zwischenhirn selbst arbeitet das komplexe limbische System. Es besteht u. a. aus der Amygdala und dem Hippocampus. Die Amygdala ist zuständig für Situationen, in denen Gefahr im Verzug ist. Der Hippocampus ist zuständig für unsere Gedächtnisinhalte. Vermutlich finden wir hier auch all das, was im Körpergedächtnis abgespeichert ist. Im Hippocampus lagern jedenfalls die Erfahrungen, die wir in unserer eigenen Biografie angesammelt haben, bis hin zu den entscheidenden Erlebnissen mit Bezugspersonen zu Beginn unseres Lebens. Was für ein Schatz, das emotionale Gedächtnis! Wie kann es den Entscheidungsprozess positiv unterstützen?

„Das Emotionsgehirn arbeitet nun unangefordert, schnell, mühelos und ist dem Bewusstsein nicht zugänglich. Es erkennt die Bedeutung der Objekte mit seiner eigenen Logik zeitlich früher als das Kognitionssystem.“⁶⁸ Wir sprechen

ten ist, die Impulsstärke 10 am stärksten. Also: Impulsstärke 1-3: No Go; Impulsstärke 4-7: Nur mit Vorsicht, lieber abwarten; Impulsstärke 8-10: Go. Die Skalierung kann zumindest helfen, sich in einem laufenden Entscheidungsverfahren (z. B.: Kaufe ich nun das neue Auto? Wechsele ich die Arbeitsstelle?) einen Überblick über die begleitenden Emotionen zu verschaffen.¹¹

Die Vernunftebene

Wer in unserer Gesellschaft eine Entscheidung treffen will, steht seit der Aufklärung unter der Maßgabe einer rationalen Begründung. Fragt man jedoch nach, dann ist es völlig offen, was denn eine rationale Entscheidung überhaupt ist. Richard Graf beschreibt, wie im Großhirn das Kognitionssystem arbeitet: „Im Großhirn entwickeln wir ein Modell der Welt, auch von uns selbst, und interpretieren so unseren ständigen Wahrnehmungsfluss.“¹² Im Rahmen dieses ständigen Wahrnehmungsflusses entsteht nach und nach im Großhirn eine rationale Entscheidung, allerdings in mehreren Gedankenzyklen. Das Kognitionssystem in der Großhirnrinde greift zunächst den Impuls, die Intuition, aus der emotionalen Ebene des Gehirns auf. Das Kognitionssystem will eine gute Entscheidung herbeiführen. Darum sucht es nach einer einsichtigen Begründung. Sie muss für den Entscheider „vernünftig“ sein und in sein Weltbild passen. „Damit wird eine rein intuitive (emotionale) Entscheidung verhindert und gleichzeitig ein Weg geöffnet, um die Intuition bewusst einzubinden.“¹³

Das Kognitionssystem bedient sich dabei der Priorisierungsmethode. Alle möglichen Alternativen werden in eine Reihenfolge gebracht, und das Kognitionssystem wählt schließlich eine der Varianten aus. Dabei geht es nach dem Bewertungsschema „wahr – falsch“ vor. Der Weg zum Kognitionssystem führt über das analogische Denken, das nach Entsprechungen fragt. Beispiel: „Was

entspricht dem Guten in dieser Situation?“, „Was entspricht dem Reich Gottes in dieser Situation?“ Der Entscheider legt auf der Vernunftebene als Referenz seine Werteskala an die sich entwickelnde Lösung an. In der Beratung habe ich dabei die Aufgabe, dem Entscheider zu helfen, sich seines Werteschemas bewusst zu werden. Das ist z. B. der Augenblick, in dem ich Menschen mit christlicher Überzeugung auf biblisch-theologische Zusammenhänge aufmerksam mache, die hier relevant sein könnten.

DAS GEHEIMNIS EINER GUTEN ENTSCHEIDUNG

Das Zusammenführen

Zum Abschluss eines Entscheidungsprozesses werden die verschiedenen Ebenen zusammengeführt. Angeregt durch „Das triadische Prinzip“ von Gabriela von Witzleben, vergegenwärtigt der Entscheider sich das Erleben der verschiedenen Ebenen des zirkulären Prozesses.¹⁴ In einem Dreieck auf dem Boden, repräsentiert durch Platzhalter, werden die Stationen Körper, Emotionen und Denken gelegt. Der Entscheider schreitet die Stationen ab, beginnend bei der Dreieckspitze, die für Körper steht, über die Dreieckspitze Emotionen schließlich zur Dreieckspitze Denken. Er spürt nach, was in den drei Ebenen zum Entscheidungsprozess bisher jeweils deutlich wurde.

Die spirituelle Ebene

In einem letzten Schritt wird ein Platzhalter in die Mitte des Dreiecks gelegt. Dieser steht für die spirituelle Ebene und führt die Ergebnisse des bisherigen Prozesses zusammen. Meine Beobachtung ist, dass viele Modelle zur Entscheidungsfindung einen wesentlichen Wunsch des Ratsuchenden in seinem Entscheidungsprozess übersehen oder kaum Beachtung schenken.¹⁵ Zum Kontakt mit sich selbst gehört auch die Berührung mit der spirituellen Seite der eigenen Persönlichkeit. Wie immer diese spirituelle Dimension

Zum Weiterlesen

Hans Brunner / Josef Heck:
Triff eine Entscheidung, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2016

Anselm Grün: Was will ich?
Mut zur Entscheidung, Vier-Türme-Verlag, Münsterschwarzach 2012

Helmut Jungermann u. a.:
Die Psychologie der Entscheidung,
Spektrum, Heidelberg 2010

Johannes B. Schmidt:
Das Transzendente in der
Psychotherapie, Kösel, München
2019

→

der Persönlichkeit wahrgenommen wird oder wo immer sie auch lokalisiert werden mag: Entscheider suchen in ihren Suchbewegungen nach einer letzten Gewissheit, die mit Antworten des Körpers, der Vernunft und der Emotionen allein nicht abgedeckt werden. Es ist die Dimension der Transzendenz. Beratung hat die Aufgabe, Entscheidern zu helfen, die Spur zu diesem inneren transzendenten Ort in ihrem Leben zu finden.

Für die biblische Anthropologie ist dieser innere transzendente Ort der Geist Gottes. Er lebt in jedem Menschen und will ihn mit Weisheit verbinden, die in ihm lebt. Es ist eine Weisheit, die oft archetypische Züge trägt und die nicht auf die christliche Religion allein beschränkt ist. Ein Wissen, das in vielen Religionen und Kulturen anzutreffen ist. Darauf hat C.G. Jung hingewiesen.¹⁶ Ist der Entscheider dafür offen, dann deute ich ihm in der Beratung den Wunsch nach letzter Gewissheit in seiner Suchbewegung als eine Wirkung des Geistes Gottes. Der Geist Gottes will ihn zur „Weisheit als Ressource“¹⁷ hinführen.

Mit dem von mir entwickelten Modell „Vientas“¹⁸ biete ich dem Ratsuchenden an, für diesen Weg achtsam zu werden. Psalm 32, 8 beschreibt, wie dieser Weg aussehen kann: „Ich will dich unterweisen und dir den Weg weisen, den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen leiten.“ Der Osnabrücker Persönlichkeitspsychologe Julius Kuhl nennt in seiner Persönlichkeitstheorie (PSI-Theorie) diesen Weg spirituelle Intelligenz. Es ist ein Weg zwischen Ich und Selbst, wobei das Selbst der transzendente Ort im Menschen ist.¹⁹ Im Beratungsprozess mache ich mich mit dem Ratsuchenden gemeinsam auf den Weg zu diesem inneren Ort. Das Ich nähert sich dem Selbst. Mögliche Wegstationen: Achtsamkeit,

bewusstes Atmen, Meditationen, Betrachtung der Person Jesu mithilfe eines Textes der Evangelien, das Herzens-/Jesusgebet, das Beten des Vaterunsers oder auch das gemeinsame persönliche Gebet.

Samuel Pfeifer beschreibt, wie es ist, wenn der Geist Gottes schließlich einen Menschen mit Weisheit verbindet: „Oft sind es Sekundenbruchteile, die uns selbst die eine oder andere Antwort geben lassen; Sekundenbruchteile, die rationales Denken nicht zulassen, sondern geleitet sind von jenem inneren Kompass, den wir Weisheit nennen.“²⁰ Das ist dann der Zeitpunkt, in dem eine klare und achtsame Entscheidung getroffen werden kann. ←+



Michael Borkowski, geboren 1950, ist Theologe, Pädagoge, Therapeutischer Seelsorger, Systemischer Berater, Familientherapeut und Therapeut für Psychotraumatologie und Traumatherapie. Er arbeitet in der eigenen Beratungspraxis Aufwind in Laatzen bei Hannover.

¹ Als window of tolerance wird nach dem Psychiater Daniel J. Siegel der Bereich bezeichnet, innerhalb dessen der Stresspiegel weder zu niedrig noch zu hoch ist, um gut mit Anforderungen umgehen zu können.

² Zu den Aufgaben des Stammhirns siehe Richard Graf: Die neue Entscheidungskultur, Hanser, München 2018, S. 57: „Es [das Stammhirn] steuert den Stoffwechsel und die Grundmuster des Verhaltens rund um die Ernährung, Aggression und Fortpflanzung. Es agiert eher in Routine und bezieht über Sensoren die aktuelle herrschende Wirklichkeit mit ein.“

³ Michael Bohne: Bitte klopfen, Carl-Auer, Heidelberg 2010, S. 15.

⁴ Siehe Michael Bohne, Matthias Ohler: Reden reicht nicht!?, Carl-Auer, Heidelberg 2016, S. 67.

⁵ Michael Bohne, a.a.O., S.26.

⁶ Michael Bohne: Klopfen mit PEP, Carl-Auer, Heidelberg 2010, S. 34-37.

⁷ Richard Graf, a.a.O., S.57.

⁸ Ebd., S.250.

⁹ Vgl. de.wikipedia.org/wiki/Libet-Experiment; Zugriff am 23.09.2019.

¹⁰ Vgl. Richard Graf, a.a.O., S.104-113.

¹¹ Vgl. ebd., S. 113-124.

¹² Ebd., S.57.

¹³ Ebd., S.57.

¹⁴ Gabriela von Witzleben: Das triadische Prinzip. Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf, Carl-Auer, Heidelberg 2019.

¹⁵ Vgl. Spektrum der Wissenschaft Highlights 3/2015, Wie entscheiden wir? Im Widerstreit von Vernunft und Bauchgefühl; Philosophie Magazin 2/2019, Dumm gelaufen. Wie treffe ich eine gute Entscheidung?

¹⁶ Vgl. Carl Gustav Jung: Gesammelte Werke, 7. Band, Patmos, Ostfildern 2015, S. 97 ff.

¹⁷ Samuel Pfeifer: Weisheit als Ressource, Springer, Wiesbaden 2015.

¹⁸ Bei „Vientas“ handelt es sich um ein Konzept integrativer Therapie, Beratung und Seelsorge, das persönliche Nöte, seelische Verletzungen und Beziehungsprobleme mit den Potenzialen verbindet, die aus der eigenen inneren Mitte kommen.

¹⁹ Vgl. Julius Kuhl: Spirituelle Intelligenz, Herder, Freiburg 2014.

²⁰ Samuel Pfeifer, a. a. O., S. VIII.