

Von Entscheidungsfreiheit

Du hast die Wahl – oft ist es aber gar nicht so leicht, überhaupt darauf zu kommen, dass man die Wahl hat. Du hast die Wahl: dich in düsteren Gedanken zu vergraben („niemand liebt mich, und die Zukunft bringt sicherlich nichts Gutes“) – eine selbstzerstörerische Beziehung zu beenden – dich im Hamsterrad permanenter Betriebsamkeit aufzureiben. - Aber es fühlt sich oft so an, als hätte man keine Wahl, als sei man hilflos den Gedanken, den Beziehungsmustern, den Sachzwängen und Hamsterrädern ausgeliefert. Gedanken und Gefühle „überfallen“ einen, man fühlt sich gefangen in Beziehungen, die einem nicht guttun, und ist es nicht so, dass man von anderen, von Chefs, PartnerInnen, Kindern, Pflichten und Alltagsnotwendigkeiten GEZWUNGEN wird zu Verhalten, das ALTERNATIVLOS ist – alternativlos zu sein scheint?

Gerade wenn man sich eingezwängt fühlt, von außen bestimmt und geradezu ferngesteuert, ist es gut, sich bewusst zu machen: In Wahrheit, hast du immer die Wahl. Du kannst dich entscheiden, etwas anders zu machen als gewohnt. Das automatische Handeln und Verhalten, das unser Leben bestimmt und erleichtert – wir können es durchbrechen, wenn wir wollen.

Allerdings: Das hat seinen Preis. Jede Entscheidung hat ihren Preis. Eine Beziehung zu beenden: hat seinen Preis. Sich anders zu verhalten, als die Menschen um einen herum es gewohnt sind: hat seinen Preis. Sogar ein Kleidungsstück zu wählen, das bei unseren Mitmenschen Erstaunen auslöst: hat seinen Preis. Will und kann ich diesen Preis, in jedem Einzelfall, zahlen?

Auch andere Gedanken zu denken als gewohnt: hat seinen Preis, und sei es den Preis der Unsicherheit. Dass man sich nicht mehr anerkennt. Dass man seine Komfortzone verlässt und sich auf schwankenden Boden begibt... Manchmal bleibt man lieber im gewohnten Gefängnis.

Und dann ist noch die Frage: Was sind denn meine Entscheidungskriterien, wenn ich die Wahl habe? Auch die Entscheidungskriterien kann ich wählen, und auch diese wähle ich oft automatisch. Z.B. entscheide ich oft danach, was gut ankommt bei meiner Umgebung. Oder: was üblich ist. Was die anderen machen. Oder was kei-

nen Ärger macht. Oder was von mir erwartet wird. Dass es keinen Streit gibt. Dass die anderen mich mögen. Dass ich gut bin, dass andere mich bewundern. Oder dass ich meinem Bild von mir entspreche – oder dem Bild, das andere von mir haben.

Aber ich könnte auch andere Entscheidungskriterien wählen, z.B.: was mir guttut. Was ich gerade brauche. Oder was mir Spaß macht. Oder: was mein Bauchgefühl sagt. Oder meine „innere Stimme“, wenn ich nach innen lausche und gut zuhöre. Und manchmal, bei größeren Entscheidungen, lohnt es vielleicht mich zu fragen: Wie würde ich entscheiden, wenn ich es von meinem Lebensende her anschaute? Wenn ich mich für eine kleine Weile von der Gebundenheit an Sachzwänge und Gewohnheiten entfernte und mich fragte: Für welchen Weg entscheide ich mich, damit ich mir und meiner ganz besonderen Art und Weise zu sein treu bleibe - unabhängig von dem, was üblich ist oder was von mir erwartet wird?

Psychotherapie heißt oft, aus dem Gefängnis von festgefahrenen Gewohnheiten, Gefühlen und scheinbaren Sachzwängen herauszutreten, den Blick zu weiten und Wahlmöglichkeiten zu sehen. An Handlungsfreiheit zu erinnern. Den Preis von Entscheidungen zu erwägen, und Entscheidungskriterien zu wählen.

Aber auch im Alltag ist es immer wieder nützlich sich klarzumachen: Du hast die Wahl. Du kannst dich in die Kränkung, die dir heute zugefügt worden ist, verbeißen – oder du kannst dich von der Kränkung abwenden und auf die Freundlichkeit schauen, die dir heute begegnet ist. Du kannst die Erwartung, die an dich gestellt wird, blind erfüllen – oder dich entscheiden, etwas anderes zu tun, was für dich gerade wichtiger ist, um den Preis, dass du vielleicht bei den Mitmenschen auf Widerstand stößt. Du kannst dich im Hamsterrad verausgaben – oder innehalten, für einen Moment aus dem Hamsterrad aussteigen und dich fragen, worauf das Gehetzte hinauslaufen soll, in deinem Leben...

Du hast die Wahl – das kann eine Bürde sein, aber auch eine großartige Freiheit – die ihren Preis hat.