

## **Interviews mit Lukas Niederberger zum Thema Entscheidung**

### **Magazin des Versicherungskonzerns SWISS LIFE**

Sie sind der Autor des Buches "Am liebsten beides" – was veranlasste Sie, über die Entscheidungsschwäche unserer Zeit zu schreiben?

Ich war 22 Jahre lang Jesuitenpater und habe jahrelang verschiedensten Menschen die Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola – die sogenannten „Exerzitien“ – vermittelt. In diesen Wochenkursen geht es zentral um die Frage, was mein Platz in der Welt und meine Lebensaufgabe ist. Ignatius lebte im 16. Jahrhundert und versuchte damals die suchenden Menschen zu sensibilisieren für ihre göttliche Berufung oder Bestimmung. Das ist ein wunderbarer Weg, nur merkte ich mehr und mehr, dass für einen zeitgemässen Entscheidungsprozess nebst dem göttlichen Plan und Willen noch weitere Faktoren dazu kommen mussten: die persönlichen Ziele, die eigenen Stärken, Ressourcen und Interessen sowie die Bedürfnisse der Welt, in der ich mich bewege. Darum las ich einen Stapel Bücher über Entscheidungsfindung und fand alle zu einseitig. Entweder empfahlen sie, streng rationalistisch Argumente abzuwägen oder ganz auf das Herz und den Bauch zu hören. Schliesslich entschied ich mich selber ein Buch zu verfassen, das möglichst ganzheitliche Entscheidungen ermöglichen sollte. Inzwischen ist die dritte Auflage leider vergriffen. Im kommenden Jahr werde ich aber eine stark überarbeitete Neuausgabe publizieren.

Warum fällt es uns so schwer, eine Entscheidungen zu fällen?

Genau dies frage ich jeweils auch das Publikum zu Beginn meiner Vorträge zu diesem Thema und lasse die Leute jeweils zehn Minuten miteinander diskutieren. Diese Übung könnten eigentlich Stewardessen auf einem längeren Flug auch mal tun. Die Antworten umfassen meistens das gesamte Spektrum möglicher Entscheidungs-Hemmer. Meistens sind es bewusste oder unbewusste Ängste, die uns eine Entscheidung erschweren oder gar blockieren. Mit einer Entscheidung für etwas, muss ich immer auch etwas Wertvolles oder gar jemanden loslassen, was sehr schmerzlich sein kann. Das erleben bereits Kleinkinder, die zwischen zwei Puppen oder Modellautos wählen müssen. Viele Menschen 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 will man bei Entscheidungen auf Nummer sicher gehen. Und genau dies ist nicht möglich. Denn bei jeder Entscheidung bleibt trotz der Analyse von Unsicherheitsfaktoren immer ein Restrisiko übrig, das gerade Menschen mit ausgeprägtem Sicherheitsbedürfnis scheuen. Entscheidungen haben oftmals auch einschneidende Konsequenzen auf weitere Personen, was das Entscheiden erschwert. Etwa wenn sich Eltern trennen wollen oder wenn die wenig integrierte erste Generation von Migranten nach der Pensionierung wieder in die Heimat zurückkehren möchte. Persönlich bin ich überzeugt, dass eine Hauptschwierigkeit beim Entscheiden darin liegt, dass viele Menschen ihre Ziele und Werte nicht genau kennen und darum auch keine wirklichen Kriterien haben, um die verschiedenen Wahlalternativen abzuwägen und zu bewerten. Manchmal ist sogar die Fragestellung unklar und man weiss gar nicht so recht, ob etwas und was genau zur Veränderung und Entscheidung ansteht. Und ob der Zeitpunkt bereits reif sei für eine Veränderung. Entscheidungen sind auch dann schwierig, wenn die Zeit fehlt, um nötige Informationen zu beschaffen oder um zu prüfen,

wie sich ein Leben mit der einen oder anderen Option anfühlt. Entscheidungen sind auch dann besonders schwierig, wenn ich gegen meine Ideale und Werte handeln muss. Und schliesslich wollen viele Leute gar keine Entscheidungen treffen, sondern lassen lieber über sich entscheiden, weil sie die Verantwortung für allfällige Misserfolge scheuen und stattdessen lieber als Opfer ihrer Entscheider leben wollen.

Leben wir wirklich in einer Multioptionsgesellschaft oder laufen wir nicht die ganze Zeit in mehr oder weniger ausgetretenen Spuren?

Ihre beiden Feststellungen bilden nicht zwingend einen Widerspruch. Ja, wir leben in einer Multioptionsgesellschaft. Nicht nur wenn wir im Supermarkt ein Joghurt kaufen wollen, sondern auch wenn wir eine Ausbildung oder eine neue Arbeitsstelle wählen sollen oder wenn wir den Wohnort festlegen möchten und und und. Die Generation unserer Eltern und Grosseltern hatte diese Vielfalt an Wahloptionen nicht, vieles im Leben war einfach sozial und kulturell vorgegeben. Das machte vielleicht manches leichter. Doch der Mensch ist zur Freiheit und zur Wahl verdammt, wie es der Philosoph Jean-Paul Sartre formulierte. Und ich meine, dass die meisten unserer Zeitgenossen das Rad nicht zurückdrehen möchten in die „gute alte Zeit“. Vermutlich haben Sie auch mit Ihrer Wahrnehmung Recht, dass wir oft in mehr oder weniger ausgetretenen Spuren laufen. Das muss aber nicht unbedingt schlecht sein, wenn die Menschen echt zufrieden sind mit ihrem Leben, ihrer Partnerschaft oder ihrer Arbeitsstelle. Es gibt auch das gegenteilige Extrem, wenn etwa in wirtschaftlichen Unternehmen mit jedem neuen Manager das Schreiben neuer Konzepte und Strategien wieder von vorn losgeht, noch ehe die letzten realisiert wurden. Jeder Mensch bewegt sich zwischen den beiden Polen der Sehnsucht nach Stabilität, Gewohnheit und Sicherheit einerseits und der Sehnsucht nach Veränderung und Neuem. In der Wirklichkeit ist es vermutlich so, dass die meisten Menschen nur und erst dann entscheiden, wenn das Leiden am Status quo grösser wird als die Angst vor dem Neuen und Unbekannten.

Glauben Sie an ein Schicksal? Und wenn ja, was bedeutet das für unsere Angst vor Entscheidungen?

Meinen Sie mit Schicksal einen möglichen göttlichen Plan, eine Bestimmung? Im Psalm 139 der jüdischen Bibel singt David: *„Gott, du kennst mich, von fern erkennst du meine Gedanken. Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt. Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge, du aber kennst es bereits. Deine Augen sahen, wie ich entstand, in deinem Buch war schon alles verzeichnet. Meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.“* Solche Worte lassen vermuten, dass der Handlungsspielraum für uns Menschen nur klein und unsere Freiheit sehr determiniert sind. Falls ein innerer Plan, ein Script oder Szenario in mir drin steckt, dann steht das meiner Meinung nach nicht im Widerspruch zu meiner Aufgabe, in unzähligen Situationen mit meiner persönlichen Freiheit so oder anders zu entscheiden und zu handeln. Ich brauche mich mit dem Glauben an ein Schicksal weder zu fürchten vor Entscheidungen noch diese leichtsinnig zu treffen. Vielleicht geht es im Leben gerade darum, meinem inneren Entwurf immer näher zu kommen und immer wesentlicher zu werden. Vielleicht kann ich meine wahre Aufgabe und Berufung erst am Lebensende in der Retrospektive entdecken.

Manchmal spürt man körperlich, was richtig und was falsch ist – wie kann man lernen, auf die Intuition, auf die eigene Stimme zu hören?

Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Das Achten auf den Körper und auf die Gefühle ist aber leider nicht so selbstverständlich wie Sie das eben äusserten. Viele Leute fürchten sich vor ihrer inneren Stimme, dem Herz, dem Bauch und der Intuition. Selbst wenn der Körper extrem rebelliert, erkennen viele Menschen darin noch immer kein Signal für eine nötige Entscheidung und Veränderung. Burnouts und Herzinfarkte nehmen einem dann erst den fälligen Entscheid ab. Statt auf Herz und Bauch zu hören, achten viele Menschen mehr darauf, was ihre Umgebung, die Eltern, die Freunde und Arbeitskollegen bei einer Entscheidung und Veränderung denken und sagen könnten. Unser wichtigster Lebensmotor ist leider oftmals nicht die Hoffnung, das Vertrauen und die Zuversicht, sondern die Angst und die übersteigerten Erwartungen von innen und aussen. Lernen auf die Intuition zu hören kann ich nur, wenn ich das auch wirklich will. Und dann braucht es Orte und Zeiten von bewusstem Rückzug und Stille. Das muss nicht zwingend stundenlange Meditation sein, auch Spaziergänge und Wanderungen sind optimal dafür.

Sicher wollen ratsuchende Menschen von Ihnen gerne Entscheidungstipps und Rezepte erhalten, um die beste aller Optionen zu finden und stimmig zu entscheiden.

Ratschläge sind oftmals auch Schläge. Lieber stelle ich Rückfragen: Leidest Du an etwas? Hast Du unerfüllte Träume? Kennst Du Deine Ziele und Werte? Welche inneren Stimmen – Hemmer oder Treiber – dominieren Dich und sind besonders laut in deinem inneren Orchester? Die beste Übung ist wohl immer noch jene von Ignatius aus dem 16. Jahrhundert. Man verbietet sich das innere Ping-Pong-Spiel von Pros und Contras bezüglich der verschiedenen Optionen und tut erst einmal 3-4 Tage lang so, als hätte man sich für die Variante A entschieden. Dabei notiert man sich alle Gedanken, Gefühle und Träume. Danach handelt man genauso mit der Variante B oder C. Und am Ende lasse ich die vielen Notizen durch das Raster meiner wichtigen Entscheidungskriterien rasseln und messe sie an meinen Zielen und Werten sowie an weiteren Kriterien, die für eine bestimmte Wahl unabdingbar sind.

## **Interview für das Magazin der öffentlichen Verwaltungen**

Oktober 2012

Wer entscheiden muss oder darf, will richtig entscheiden. Wenn die Antwort schwer fällt, entscheidet man oft langsam oder gar nicht. Was raten Sie Menschen, die entscheiden wollen oder müssen, aber nicht richtig können?

Was hilft uns, die richtige Entscheidung zu treffen? Gibt es quasi eine Anleitung für richtiges Entscheiden?

Bei grossen Entscheidungen ist es wichtig, das eigene Lebensziel und die zwei bis drei wichtigsten Werte im Leben zu kennen. Antoine de Saint-Exupéry schrieb einmal: "Wenn du nicht weisst, in welchen Hafen du segeln willst, kannst du unterwegs den Wind nicht nutzen." Bei einer Entscheidung muss ich Kriterien haben, nach denen die Option A oder B besser oder weniger geeignet ist. Die Ziele und Werte stelle ich klar über die vielen pragmatischen Kriterien. Auch ist es wichtig, in unserem inneren Orchester der bewussten und unbewussten Stimmen die dominanten Treiber und Hemmer zu kennen. Oft hindern uns Perfektionismus, Existenzängste oder die Meinung anderer Menschen daran, bei Entscheidungen unserer Herzensstimme zu folgen. Schliesslich muss ich mich bei einer Entscheidung auch selbstkritisch fragen, ob ich die Wahl auf der richtigen Ebene ansetze. Oft verändern Menschen etwas im Aussen und übersehen, dass eigentlich eine Veränderung im Inneren anstünde. Oder sie bauen das Haus um statt an ihrer Beziehung zu arbeiten.

Eine selbstkritische Auseinandersetzung mit sich selbst und das Erkennen von "Ersatzveränderungen" ist nicht einfach. Ist dies auch der Grund, warum tun wir uns manchmal so schwer tun mit Entscheidungen? Braucht es erst einen gewissen Leidensdruck bis man eine Entscheidung treffen kann?

Sowohl der einzelne Mensch als auch Institutionen sind Veränderungen gegenüber ambivalent. Manchmal sehnen wir uns nach Sicherheit und Konstanz, manchmal nach Veränderung und Abenteuer. Da wir das bequeme Leben im Status quo nicht ungern mögen, braucht es oft eine starke positive Anziehung des Neuen oder ein starkes Leiden am jetzigen Zustand, damit wir uns für etwas Neues entscheiden. Entscheidungen werden oft an dem Punkt getroffen, wo das Leiden am Status quo grösser wird als die Angst vor dem Neuen und Unbekannten.

Es gibt viele Gründe, warum uns Entscheidungen schwer fallen: Manche trauen ihrer eigenen inneren Stimme wenig bis gar nicht, manche haben Angst vor falschen Entscheiden, manche wollen es allen Recht machen, manche fürchten Konsequenzen für sich und Mitbetroffene, manche wollen oder können die anderen wertvollen Wahloptionen nicht loslassen, manche kennen die Kriterien nicht zur Gewichtung der verschiedenen Optionen, manche können nie genug Informationen und Sicherheit bezüglich der Wahloptionen bekommen, manchen fehlen die nötigen Ressourcen für eine Wahl, und manche lassen ihr Leben lieber von anderen steuern als selber Verantwortung zu übernehmen.

Und was kann man gegen diese inneren Wahlblockaden tun, wenn man sein Leben selber steuern möchte?

Der erste und wohl wichtigste Schritt liegt darin, sich der Blockaden überhaupt bewusst zu werden. Wenn ich sie erkennen und benennen kann, bin ich ihnen bereits nicht mehr machtlos ausgeliefert.

In unserem inneren Orchester gibt es immer auch eine Dirigentin, die den verschiedenen Stimmen den angemessenen Ort zuweisen kann oder versucht, Gegenstimmen mehr Gewicht zu geben. Wenn ich beispielsweise ein Perfektionist bin und bei Entscheidungen blockiert bin, weil ich nicht weiss, ob ich das Neue 100 Prozent sicher schaffen werde, gilt es die Stimme der Zuversicht in mir zu aktivieren, die sagt: Es ist genug und es reicht völlig aus, wenn Du einfach das gibst, was in Deinen Kräften steht.

Wären dann schnelle Entscheidungen manchmal nicht besser als lang durchdachte, bei denen möglichst viele Pro und Contras gegeneinander abgewogen werden?

Die Dauer des Entscheidungsprozesses sollte in einem vernünftigen Mass zur Wichtigkeit der Entscheidung stehen. Wenn ich mir zwei Minuten überlege, ob ich ein weiteres Kind haben möchte, aber zehn Minuten lang auf der Speisekarte nach der geeigneten Vorspeise suche, dann stimmt irgendetwas nicht.

Und was empfehlen Sie, wenn wir uns trotzdem einfach nicht entscheiden können? Was halten Sie von Kompromissen?

Das Leben ist selbstverständlich voller Kompromisse. Nicht nur in der Ehe, am Arbeitsplatz oder in der Politik. Auch innerlich schliesse ich Kompromisse zwischen den Treibern und Ängsten, zwischen Kopf, Herz und Bauch. Ich muss aber wissen, dass ich Kompromisse schliesse und warum ich das tue. Eine Zeitlang kann es funktionieren, dass meine inneren Ziele und Werte in einer Spannung stehen zu den Zielen und Werten der Partnerin, der Firma, der Partei oder der Kirche. Manche halten diese Spannung auch bewusst aus, weil sie das Gegenüber oder System zu verändern hoffen. Wenn ich aber spüre, dass ich meine Seele verkaufe, muss ich die Notbremse ziehen. Denn wenn ich das nicht tue, wird es früher oder später mein Körper tun und mich zu einer Veränderung zwingen.

Apropos Körper: Manchmal spürt man ja bereits im Entscheidungsprozess körperlich, was richtig und was falsch ist – wie kann man lernen, auf die Intuition, auf die eigene innere Stimme zu hören? Und wie entscheidet man, wenn Bauchgefühl und der intellektuelle Ansatz auseinanderfallen?

Bevor ich mich definitiv für A oder B entscheide, tue ich jeweils 3-4 Tage so, als ob ich mich für die Option A entschieden hätte. Und dann tue ich 3-4 Tage so, als hätte ich mich für die Alternative B entschieden. In diesen Tagen achte ich bewusst nicht nur auf die rationalen Argumente, sondern auf meinen Körper, auf meinen Schlaf, auf meine Träume und meine Gefühle. Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit wertere ich als positive Signale. Und Zweifel, Ängste, Schlaflosigkeit und Bauchweh interpretiere ich als negative Zeichen.

Wie wäre es mit dem Wurf einer Münze, wenn ich sehr schnell entscheiden will? Wäre das eine mögliche alternative Lösung?

Das kann man selbstverständlich tun. Vor allem dann, wenn es letztlich nicht so ungeheuer wichtig ist, ob ich nun die Pizza oder die Spaghetti bestelle, auf diesen oder jenen Berg kraxle oder ob ich in diesem oder jenem Hotel die Ferien buche. Die Frage ist dann höchstens, über wen ich mich ärgern darf und soll, wenn sich die Wahl bzw. Nicht-Wahl als Reinform entpuppt. Dann darf ich natürlich nicht der Münze die Schuld geben.

Jeder entscheidet anders; was prägt oder beeinflusst unser Entscheidungsverhalten?

Bei grossen Entscheidungen sollten eigentlich unsere Ziele und Werte entscheidend sein. Bei den rund 20'000 – 80'000 Entscheidungen, die wir an einem normalen Tag fällen, funktioniert unser Hirn nach einer Art Schachprogramm. Das Hirn wertet einen bestimmten Sinneseindruck aus, verbindet ihn mit früheren Erfahrungen und trifft entsprechend die Wahl. Wenn ich vor dem Regal mit 60 Sorten Joghurts stehe und mit einer bestimmten Sorte wiederholt eine gute Erfahrung gemacht habe, wird das Hirn meine Hand mit hoher Wahrscheinlichkeit wieder nach dem gleichen Joghurt greifen lassen. Studien zeigen auf, dass wir quasi instinktiv und reflexartig innert Millisekunden mit Anziehung oder Ekel auf bestimmte Bilder und Situationen reagieren. Die meisten Entscheidungen treffen wir also durchaus nach einem rationalen Muster, aber nicht wirklich bewusst. In der Regel ist also mehr Reflex als Reflexion im Spiel.

In Bezug auf die grossen Entscheidungen haben wir auch schon über den Einfluss der inneren Blockaden gesprochen; Wie stark werden wir Ihres Erachtens in unseren Entscheidungen durch unsere Erziehung und die kulturellen Hintergründe und Umgebung beeinflusst?

Dieser Einfluss existiert zweifellos, aber er determiniert uns nicht vollständig. Interessant finde ich immer Familien, in denen diametral verschiedene Weltanschauungen existieren. Während Christoph Blocher und sein Pfarrer-Bruder Gerhard im rechten Spektrum politisieren, setzt sich deren Schwester Judith Giovanelli-Blocher für Flüchtlinge und andere diskriminierte Menschen ein. Und prägen neben Familie und Kultur noch viele andere Faktoren. Bei mir waren es Menschen, denen ich auf meinem Lebensweg persönlich oder in Büchern begegnet bin. Auch Reisen in ferne Länder haben meine Wertemasstäbe beeinflusst. Manche Werte verschieben sich auch mit dem Alter. Während die Gesundheit und Sicherheit für Kinder und Jugendliche kaum zentrale Themen sind, nehmen sie bei Senioren oft einen unglaublich dominanten Raum ein.

Sie sagten, dass oft mehr Reflex als Reflexion im Spiel ist. Haben wir denn wirklich einen freien Willen? Oder ist das eine Illusion?

Hirnwissenschaftler, Mediziner, Biologen und Soziologen versuchen uns immer wieder weis zu machen, dass wir durch unsere Gene, Hirnfunktionen, Sozialisation und Erziehung stark determiniert sind. Als Philosoph gehe ich davon aus, dass wir zwar nicht 100 Prozent frei sind, aber doch weit mehr sind als nur die Frucht unserer Erbanlagen und Erziehung. Mich beeindruckten Menschen wie Viktor Frankl, die ungläubliche Traumata überlebt haben (in seinem Fall das KZ) und dennoch überzeugt die Meinung vertreten, dass uns niemand die Freiheit nehmen kann, die darin besteht, dass wir unsere innere Einstellung zu dem, was geschieht, selber wählen.

Eine beeindruckende Einstellung. Was sagen Sie als Theologe zum freien Willen?

Spontan könnte man denken, dass sich ein göttlicher Plan und menschliche Freiheit widersprechen. König David sang vor 3000 Jahren im Psalm 139: „Von fern erkennst du meine Gedanken. Du bist vertraut mit all meinen Wegen. Meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.“ Man könnte daraus schliessen, dass wir als ferngesteuerte Objekte willenlos durchs Leben tingeln und in uns ein Programm abläuft wie bei einer Musikdose. Unsere Realität ist aber ganz anders. Wir Menschen können zwischen Gut und Böse wählen, wir sind auch frei, Gott völlig aus dem Leben auszuklammern.

In manchen Situationen frage ich mich, ob Gott uns nicht etwas determinierter hätte programmieren können, zum Beispiel so, dass wir unfähig wären zu Lüge und Gewalt, Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung. Doch wie in der Liebe zwischen zwei Menschen riskiert offenbar auch Gott lieber den Missbrauchs der Freiheit seines Gegenübers als dass er die Freiheit einschränken möchte. Optimal erlebe ich meine Entscheidungen dann, wenn ich zutiefst das Gefühl habe, dass sich meine Option mit den Werten von Ethik und Religion decken.

Manchmal wird einem die Entscheidung von äusseren Umständen abgenommen und die gewünschte Wahlmöglichkeit steht nicht mehr zur Auswahl. Was empfehlen Sie dann? Ist das Schicksal?

Manchmal muss man sich aus diversen Gründen für die zweitbeste Lösung entscheiden – zumindest für eine bestimmte Zeitdauer. Mir hilft es, langfristige Ziele zu setzen und mich nicht auf einen ganz bestimmten Weg zu fixieren. Dadurch kann ich gut damit leben, innerhalb einer bestimmten Phase nicht das Maximum oder Optimum, sondern eben das Mögliche zu leben. Wichtig scheint mir, dass wir uns selbst gegenüber radikal ehrlich sind. Es gibt auch Lebenskünstler, die lassen unbewusst immer andere entscheiden. Und kommt es nicht gut heraus, sind selbstverständlich immer die anderen, die Umstände und das System schuld am eigenen Unglück.

Es kommt nicht immer, wie man denkt. Wann ist eine Entscheidung falsch?

Nur weil es anders kommt, ist eine Entscheidung nicht falsch. Wenn sich ein Ehepaar in den Jahren nach der Hochzeit in völlig unterschiedliche Richtungen entwickelt, sich gegenseitig in der persönlichen Entwicklung behindert und sich darum trennt, muss deswegen ihre frühere Entscheidung zur Heirat nicht falsch gewesen sein.

Eine Entscheidung ist nur dann falsch, wenn zum Zeitpunkt der Wahl etwas gefehlt hat. Wenn ich beispielsweise nur auf den Kopf gehört habe oder nur der Stimme der Sicherheit gefolgt bin, oder wenn ich die Situation völlig falsch eingeschätzt habe oder mich nicht genügend informiert habe über mögliche Folgen und Konsequenzen. Der gütige Umgang mit unseren früheren Entscheidungen sollte uns auch etwas toleranter machen gegenüber den Irrtümern in Politik und Wirtschaft, Religion und Wissenschaft.

Manchmal erweist sich der Wegfall einer Wahlmöglichkeit oder eine unerwartete Wendung im Nachhinein als Glücksfall. Was sagen Sie dazu? Handelt es sich dabei um Schicksal oder Vorsehung?

Es kann natürlich auch das Gegenteil passieren. Sie lieben zwei Frauen und können sich lange Zeit nicht entscheiden. Und plötzlich entscheidet sich die eine für einen anderen Mann. Und sie trauern dieser Frau noch ein Leben lang nach. Ich mag diese Fragen des „was wäre, wenn...“ nicht so besonders. So oder so ist aber jede Wahl für jemanden oder für etwas immer auch eine Entscheidung gegen jemanden oder etwas. Damit wir die nicht-gewählte Option möglichst versöhnt loslassen können, ist es wichtig, diese Option zu ehren, nicht schlecht zu machen und in aller Würde zu verabschieden. Wenn es sehr schwer fällt, kann auch ein Loslass-Ritual helfen.

Herr Niederberger, als ich Sie für das Interview anfragte, sagten Sie: "Ich kann Ihnen sofort zusagen. Zum Entscheiden brauche ich wenig Zeit." – Ist das bei Ihnen immer so? Wie treffen Sie persönlich Ihre Entscheidungen?

Wenn es um alltägliche Dinge geht, entscheide ich gerne nach Lust und Laune. Wenn es aber um grosse Entscheidungen geht, ziehe ich meinen Zettel aus der Agenda, auf dem mein Lebensziel und meine wichtigsten Werte stehen. Und schaue, ob die Alternative A oder B eher kompatibel ist mit meinen Zielen und Werten.

Sie entscheiden dann also sehr überlegt? Wird das Bauchgefühl danach ebenfalls konsultiert?

Ich sagte eben, dass ich in alltäglichen Dingen nach Lust und Laune entscheide. Ich treffe im Alltag also wie die meisten Leute zu 99,9 % Bauchentscheide. Es gibt Studien, dass auch die meisten Entscheide an der Börse aus dem Bauch heraus getroffen werden. Natürlich würden das nur die wenigsten Investoren zugeben. Aber es ist so.

Herr Niederberger, Sie sind Theologe und waren Mitglied des Jesuitenordens – war der Entscheid für den Austritt für Sie klar oder haben Sie gezögert? Und wie stark werden Ihre Entscheidungen von Ihrem Glauben beeinflusst?

Grundsätzlich hilft mir der Glaube bei Entscheidungen, weil er mich unabhängiger macht von der Meinung anderer Menschen. In schwierigen Entscheidungen denke ich nicht darüber nach, was wohl dieser Freund oder jener Nachbar denken und sagen könnte, sondern was wirklich zählt im Moment, wo der Sargdeckel über mir zuklappt. Der Glaube stellt mir immer wieder die radikale Frage: Worum geht es eigentlich im Leben? Was ist wirklich wichtig und wesentlich? Für diese Infragestellung bin ich unglaublich dankbar. Denn es ist so leicht, den Ego-Stimmen oder der Macht der Gewohnheit zu erliegen, statt ein echt sinnvolles Leben zu führen.

Konkret auf den Austritt aus dem Orden bezogen, war es genau so, dass mich Fragen stressten: „Was denken und sagen denn die Leute; wovon soll ich denn ohne Pensionskasse und Vermögen leben; wo finde ich als Theologe ausserhalb der Kirche einen Job?“ Erst als ich mir vorstellte, dass ich mit 80 Jahren auf mein Leben zurückblicke oder tatsächlich der Sargdeckel über mir zugeht, erhielt ich die nötige innere Freiheit, um den Schritt zu tun. Und durfte die Erfahrung machen, die Hilde Domin in einem Gedicht einzigartig beschrieb: "Wir setzten den Fuss in die Luft, und sie trug.“

Unsere Auswahlmöglichkeiten sind in den letzten 50 Jahren in fast allen Bereichen rasant gestiegen. Macht eine grössere Auswahl glücklicher?



Es gibt Studien, die aufzeigen, dass die Zufriedenheit bei einer grösseren Auswahl zufriedener macht. Aber es gibt eine kritische Grösse. Wenn wir beispielsweise zwischen sechs Pralinen wählen können, sind wir zufriedener als wenn nur eine einzige Sorte angeboten wird. Aber das Angebot von 30 verschiedenen Pralinen macht weniger zufrieden als sechs Pralinen. Die Schwierigkeit sehe ich aber nicht nur auf der quantitativen Ebene. Dank medizinischer und technischer Entwicklungen können oder müssen wir heute von der Zeugung bis zum Tod über viele komplexe Fragen entscheiden. Auch die sozialen Rollen sind nicht mehr so stark vorgegeben wie früher. Der älteste Sohn eines Bauers muss nicht mehr den väterlichen Hof übernehmen, sondern darf oder muss seinen eigenen Weg wählen. Schliesslich wird auch der religiöse Glaube nicht mehr einfach vererbt, sondern frei gewählt.

Sind wir überfordert, etwa bei komplexen Entscheiden über fremdes Leben (Pränatale Diagnostik)?

Herr Niederberger, die Entscheidungsmöglichkeiten werden immer komplexer, die Konsequenzen weitreichender (Stichwort Pränataldiagnostik) – besteht nicht die Gefahr einer Überforderung?

Das Faktum von immer zahlreicheren, komplexeren und weitreichenderen Entscheidungen ist für mich lediglich ein Grund mehr, um mir meiner Ziele und Werte bewusst zu werden. In meinem Buch „Die Kunst engagierter Gelassenheit“ schreibe ich im Nachwort: „In die Zeit des Schreibens fielen mehrere private und berufliche Rückschläge. An diesen Misserfolgen und Widerständen, Brüchen und Trennungen liessen sich die Buchinhalte ganz praktisch und konkret prüfen. Und so kann ich heute „engagierte Gelassenheit“ mit einer Prise Ironie definieren: Engagierte Gelassenheit ist die innere Freiheit, mich lächerlich zu machen und für verrückt gehalten zu werden.“ Es geht tatsächlich darum, dass wir innerlich immer freiere Menschen werden, möglichst selbstverantwortlich handeln und unserer Herzensstimme immer mehr trauen. Was uns überfordert, ist meistens die völlig überzogene Erwartung an uns selbst. Wenn der Sargdeckel mal zuklappt, hoffe ich nicht gefragt zu werden, warum ich nicht Einstein, Mutter Teresa, Roger Federer oder Mozart, sondern warum ich nicht Lukas Niederberger gewesen sei.

Es gibt Menschen, die gerne und schnell entscheiden, auch über andere, und solche, die dies (vor allem über andere) nicht tun – was steckt hinter diesem Urteilen über Entscheidungen und hinter den unterschiedlichen Verhaltensweisen?

Diese spezielle Schwierigkeit des Entscheidens kann darin bestehen, dass jemand sehr harmoniebedürftig ist und stets von allen geliebt und akzeptiert sein möchte. Die Angst, sich durch einen Entscheid nicht beliebt zu machen, kann gefall-süchtige Menschen völlig blockieren. Die Schwierigkeit bei Entscheidungen mit weitreichenden Konsequenzen kann aber auch damit zusammenhängen, dass die Ziele und Werte unklar sind. Letztlich ist mir aber ein respektvoller, bedächtiger Entscheidungsprozess bei Menschen mit viel Verantwortung lieber als unüberlegte Schnellschüsse aus einer Profilierungsneurose heraus. Dass Philippe Bruggisser und seine Verwaltungsräte die Swissair durch das Aufkaufen maroder Fluggesellschaften in den Sand gesetzt haben, ist wohl eines der tragischsten Beispiele falscher Entscheidungen in der jüngeren Schweizer Geschichte.

## **Zeitschrift "reformiert"**

September 2012

Interview: Annegret Ruoff

### **Soll ich oder soll ich nicht? Wenn die Wahl zur Qual wird**

#### **INTERVIEW/ Als Experte für Entscheidungen begleitet der Theologe Lukas Niederberger die aktuelle Ausstellung im Stapferhaus Lenzburg.**

Lukas Niederberger, ich habe zwei mögliche Fragen, mit denen ich dieses Interview beginnen könnte – und kann mich nicht für eine entscheiden. Was raten Sie mir?

Warum die eine Frage besser ist als die andere, können Sie nur wissen, wenn Sie sie im Hinblick auf Ihr Ziel prüfen.

Um eine Entscheidung zu fällen, muss ich mein Ziel kennen?

Ja. Stehen Sie im Supermarkt vor achtzig Joghurtsorten, müssen Sie wissen, ob Ihr Ziel heisst, möglichst umweltschonend zu leben und also Biojoghurt zu kaufen, oder ob es heisst, möglichst wenig Geld für Lebensmittel auszugeben und also das billigste Produkt zu wählen.

Was, wenn ich mich einfach nicht entscheiden kann?

Manche entscheiden ebenso lange nicht, bis sich die Sache von selbst erledigt oder andere für sie entscheiden. Geht's dann schief, geben sie anderen die Schuld. Aber irgendwann merken sie: Ich habe nicht gelebt, sondern bin gelebt worden. Nicht entscheiden ist auch eine Entscheidung.

Was kann ich denn tun, wenn in meinem Kopf dieses «Soll ich? Soll ich nicht? Soll ich doch?» abläuft?

Dann geht's drum, möglichst schnell von diesem Entweder-oder loszukommen. Sonst landet man beim Dauer-Pingpong. Da pendelt man dann hin und her und ist am Ende völlig erschöpft und keinen Schritt weiter.

Und wie findet man aus diesem Dilemma?

Ich empfehle das «So tun als ob», eine Übung von Ignatius von Loyola, dem Begründer des Jesuitenordens, aus dem 16. Jahrhundert. Dabei tut man drei Tage lang so, als hätte man sich für A entschieden, und beobachtet: Wie fühlt es sich an? Was geht mir durch den Kopf? Welche Lebendigkeit zeigt sich, welche Ängste und Träume? Danach tut man drei Tage lang so, als hätte man sich für B entschieden. Am Ende hat man viele Anhaltspunkte gesammelt, die einem den richtigen Weg weisen.

Wie stark prägen Erfahrungen unsere Entscheidungen?

Sie sind massgeblich beteiligt. Aus ihnen entstehen die Treiber und Hemmer, die bei einer Wahl immer in uns auftauchen: Habe ich mich etwa zweimal getrennt, tue ich mich schwer bei der Entscheidung für eine dritte Beziehung. Sind einem die eigenen Treiber und Hemmer aber bewusst, lässt man sich weniger davon beeinflussen.

Erst dann hat man also eine echte Wahl?

Ich behaupte, wir sind in unseren Entscheidungen – im Gegensatz zum Tier – zu achtzig Prozent frei. Und es ist das Ziel menschlichen Lebens, immer freier zu werden. Gott hat uns die Freiheit zu wählen geschenkt, mit dem Risiko, dass wir uns sogar gegen ihn entscheiden können.

Glauben ist für Sie eine Entscheidungssache?

Ganz klar. Wenn Ihr Partner Ihnen sagt: Ich liebe dich. Was machen Sie dann? Entweder Sie glauben ihm oder Sie glauben ihm nicht. Glauben ist die Entscheidung zu vertrauen. Vertrauen Sie auch auf die Fügung Gottes? Mein inneres Drehbuch ist wohl von Gott angelegt. Dennoch bin ich ein freier Mensch, dessen Lebensprozess es ist,

Soll ich oder soll ich nicht?

Wenn die Wahl zur Qual wird seinem eigenen Wesen und damit dem Willen Gottes immer näher zu kommen.

Und woran erkennen Sie diesen?

Das hat zu tun mit einem Gefühl der Stimmigkeit, der Lebendigkeit. Bin ich mit dem Willen Gottes einig, fühle ich mich ganz. Die Wahrnehmung für diese Erfahrung zu schulen, ist die Aufgabe von Meditation und Gebeten.

Was halten Sie von Kompromissen?

Wenn ich mir vorstelle, dass ich ja auch in mir selbst verschiedene Stimmen habe, sind gute Entscheidungen wohl immer Kompromisse. Es gilt, alle Stimmen in eine Entscheidungsfindung mit einzubeziehen und dabei auch die leisen, ängstlichen Voten zu beachten. Das ist nicht eine Frage von Sieg und Niederlage, sondern von Mehr- und Minderheiten. Einen guten Kompromiss sucht man so lange, bis sich auch die Minderheit beachtet und ernst genommen fühlt.

Sie haben in Ihrem Leben zwei grosse Entscheide gefällt. 1995 traten Sie in den Jesuitenorden ein, 2007 gaben Sie Ihren Austritt. Wie lange haben Sie diese Entscheidung mit sich herumgetragen?

Ich trug sie bereits sieben Jahre zuvor einmal mit mir herum. Damals überwogen Ängste. Im Jahr 2007 kam ich hingegen an den Punkt, wo der Wunsch nach Freiheit die Angst durchbricht, wo ich wusste: Ich will mein Leben leben, und ich übernehme dafür die Verantwortung.

Wann wussten Sie: Jetzt bin ich mir sicher?

Der Auslöser für meine Entscheidung war, dass ich mich in eine Frau verliebt hatte. Das ist aber nicht der Grund für meinen Austritt. Dieser ist vielmehr in der Midlife-Frage zu suchen: Was will ich noch im Leben? Noch mehr vom Gleichen machen oder nochmals etwas ganz anderes? Obwohl ich als Leiter des Lassalle-Hauses erfolgreich war und mich der Job begeisterte, habe ich mich für den Challenge entschieden.

Apropos Challenge: Ob pränatale Diagnostik oder Sterbehilfe, tagtäglich werden von uns komplexeste Entscheidungen gefordert. Überfordert uns das nicht zunehmend?

Mit Entscheidungen tun wir uns deshalb schwer, weil wir keine Orientierung mehr haben. In unserer Multioptionsgesellschaft ist es umso wichtiger, unsere Ziele, Werte, Treiber und Hemmer zu kennen. Dann wissen wir auch bei komplexen Themen, was wir wollen. Eine Entscheidung ist dann keine Hexerei mehr.

**Aargauer Zeitung, März 2013**

Interview von Sibylle Lichtensteiger

### **Bleiben oder gehen?**

Zweimal war es die Beziehung zu einer Frau, die mich vor die Entscheidung stellte: Bleiben oder gehen? Ich lebte als Jesuit in der Ordensgemeinschaft und eine heimliche Liebesbeziehung wollte ich auf die Dauer nicht. Als ich mich zum ersten Mal verliebte, entschied ich mich für den Orden. Es hielt mich zu viel zurück: Meine Arbeit als Jesuit war spannend, ich war viel beschäftigt, viel unterwegs, mit zunehmender Verantwortung betraut und frei von jeglichen materiellen Sorgen. Als ich mich sechs Jahre später zum zweiten Mal verliebte, gab es nebst der Frau, die die Entscheidung auslöste, auch eine tiefere Ursache: Ich hatte ein paar Jahre unter lauter über siebzig jährigen Jesuiten gelebt. Ich hingegen war gut vierzig und mit den üblichen Midlife-Fragen konfrontiert: Will ich dispensiert von jeglicher materieller Sorge alt werden, saniert bis zum letzten Tag? Will ich mein Leben weiterhin über die Arbeit definieren und nicht über die Beziehungen zu Menschen? Ist das nicht ein zu bequemes Leben? Zieht es nicht einfach an mir vorbei? Die Angst vor dem Urteil mancher Menschen beschäftigte mich natürlich. Und einige reagierten auch sehr enttäuscht, andere gar vorwurfsvoll. Meine Beziehung zu Gott hat aber unter diesem Bruch nicht gelitten - im Gegenteil. Die partnerschaftliche Liebe ist der konkreteste Ausdruck göttlicher Liebe. Als Jesuit lernte ich ja 22 Jahre lang, dass Gott in allen und allem zu finden ist - ganz speziell also in der Partnerin. Es spielten sich andere Szenarien und Hochrechnungen in meinem Kopf ab. Der Preis war absehbar, ich würde meine Ordens-Familie verlieren, ich würde ohne Hab und Gut, ohne Bankkonto und ohne Altersvorsorge dastehen – und ohne Beruf. Ein Schlüsselmoment war das Gespräch mit meiner Mutter, deren Ängste auch hauptsächlich um meine fehlende Altersvorsorge kreisten. Mir wurde klar, dass dies für mich nicht matchentscheidend sein konnte und so stellte ich mich meinen Ängsten. Ich malte mir ein worst-case-Szenario aus: Ich würde alt sein und mausarm und allein. Und dann? Ich könnte meinen Lebensabend zum Beispiel in jenem Altersheim für ausgesteuerte Männer verbringen, mit dem ich als Jesuit einst in Kontakt gekommen bin. Die Männer dort schienen mir jedenfalls zufrieden. Ich könnte die Stadt-Bibliothek aufsuchen und mich mit Freunden treffen. Das worst-case-Szenario verlor damit seinen Schrecken. Nach viel Kopf-Arbeit entschied ich mich für den Austritt aus dem Orden. Unabhängig davon, ob die Liebe zur Frau von Dauer war oder nicht. Sie war es nämlich nicht. Ich habe den Entscheid trotzdem keine Sekunde bereut. Und ich bin überzeugt: jener Sommer 2007 war genau der richtige Zeitpunkt für diesen grossen Entscheid.

## **Zeitschrift der evangelischen Landeskirche Aargau**

Interview von Pfarrer Christian König, März 2013

### **Lieber die mühsame Freiheit als die bequeme Unfreiheit**

**Lukas Niederberger hat vor 10 Jahren sein erstes Entscheidungsbuch geschrieben mit dem Titel „Am liebsten beides – Entscheidungen sinnvoll treffen.“ Nun erscheint im Herbst eine völlig überarbeitete Neuauflage mit dem Titel „Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft.“ Der 48-Jährige hat in weiteren Büchern zu Themen wie Rituale und Gelassenheit und in Zeitungsartikeln, Vorträgen und Kursen vielen Menschen den Mut und Halt vermittelt, dass einem der Glaube hilft, privaten und beruflichen Stürmen zu trotzen und die Seelenruhe möglichst zu bewahren.**

Herr Niederberger, raten Sie den Menschen eher zu kleinen oder zu grossen Schritten, Entscheidungen und Veränderungen?

Das hängt ganz vom Grad unserer Frustrationstoleranz ab. Wenn dann und wann Erfolge feiern will und muss, so ist das Setzen von kleinen Zielen von Vorteil. Wer aber gerne ein Leben lang auf einen weit entfernten Leuchtturm hin segelt, kann sich das Ziel so wählen, dass für dessen Erreichen ein Menschenleben allein nicht genügt. Wer sich das Ziel setzt, zum Weltfrieden beizutragen, braucht sich nie wieder ein neues Ziel zu suchen. Gleichzeitig beeinflusst ein grosses und weites Lebensziel selbstverständlich die vielen kleinen Alltagsentscheidungen.

Wenden Sie ihr Wissen auch bei sich selber an?

Welche Antwort haben Sie erwartet? Soll ich etwa "nein" sagen? Klar versuche ich möglichst gute Entscheidungen zu treffen. Das kann aber auch bedeuten, hin und wieder absichtlich ganz unvernünftig zu entscheiden, noch eine zusätzliche Arbeit anzunehmen, zu wenig zu schlafen, zu viel zu essen oder mich zu wenig zu bewegen.

Auf welche Stimme hören Sie lieber: auf den Kopf oder auf den Bauch?

Das kann ich so nicht beantworten, zumal Hirnforscher behaupten, dass sich auch die sogenannten Bauchgefühle und Bauchstimmen alle in verschiedenen Hirnregionen befinden. Bei Entscheidungen sollte die gewählte Option mit meinen Zielen und Werten kompatibel sein. Das beginnt schon beim Kauf eines Joghurts. Aber wenn ich auf einer Speisekarte Kaiserschmarren oder Topfenstrudel entdecke, dann regiert zu 100 Prozent meine kurzfristige Lust bzw. mein Bauch.

Woran merken Sie, dass ein Entscheid passt?

Bei grossen Entscheidungen lebe ich quasi probeweise mit jeder Alternative ein paar Tage lang und tue so, als hätte ich mich bereits entschieden. Wenn sich Freude, Lebendigkeit und Leichtigkeit einstellen und wenn mich nachts keine Angstträume einholen, dann ist die Entscheidung stimmig.

Wie ergeht es ihnen, wenn Sie vor einem Gestell mit 18 verschiedenen Zahnpasten stehen?

Dann ergeht es mir wohl wie den meisten Konsumenten. Und das wissen auch die VerhaltensökonomInnen. Ich wähle höchst wahrscheinlich jene Zahnpaste, mit der ich schon x-fach gute Erfahrungen gemacht habe. Im speziellen Fall der Zahnpaste gibt es bei mir aber noch zwei weitere Faktoren. Zum Einen empfiehlt meine Dentalhygienikerin Zahnpasten mit ausgeglichenem pH-Wert. Und zum Anderen findet meine Partnerin gewisse Zahnpasten geschmacklich nicht sehr fein. Diese Kriterien reduzieren die 18 Sorten schon einmal auf 2-3.

Haben Sie schon einmal einen Lebens-Entscheid bereut?

Bereut habe ich einiges. Aber in der Regel sind das gerade Dinge, für oder gegen die ich mich nicht bewusst entschieden habe, sondern die sich wegen meines Nicht-Entscheidens ergeben haben. Ich habe zum Beispiel drei Jahre lang mit Libanesen und Ägyptern in Paris in einer WG gelebt und hätte die besten Voraussetzungen gehabt, um relativ leicht Arabisch zu lernen. Heute bereue ich es, dass ich in diesen Jahren die Mühe nicht auf mich genommen habe.

Was fällt Ihnen zum Stichwort „Leidensdruck“ ein?

Zweifellos haben die Anforderungen in der Arbeitswelt zugenommen. Druck und Stress werden sicher zu einem beträchtlichen Teil von aussen erzeugt. Gleichzeitig vertrete ich die Ansicht, dass wir uns den grössten Druck selber erzeugen. Die höchsten Erwartungen an uns stellen wir uns selbst. Was den Leidensdruck betrifft, haben wir ein halbes Dutzend Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Wir sind dem Druck und Leiden nicht einfach ohnmächtig ausgeliefert.

Was beim Stichwort „Kompromiss“?

Ohne Kompromisse ist kein Zusammenleben möglich. Wenn jeder Mensch und jede Gruppe nur stur die eigenen Interessen vertritt, entsteht Chaos. Auf der anderen Seite schliessen gerade Schweizerinnen und Schweizer zu rasch Kompromisse. Unsere Harmoniesucht und Konfliktscheu sind besonders ausgeprägt. Arabische Teppichverkäufer finden unsere Sucht nach raschem Konsens vermutlich ziemlich langweilig oder fast schon beleidigend.

Sie sagen, dass nur Personen, die sich auf die Suche nach den eigenen Zielen und Werten machen, stimmige Entscheide treffen können. Erklären Sie uns doch bitte diese These.

Wir brauchen Kriterien, warum wir in einem Entscheidungsprozess die Option A besser finden als Option B. Wenn Sie ein Häuschen auf dem Land oder eine Wohnung in der Stadt mieten wollen, können Sie meterlange Listen erstellen mit Pro- und Contra-Argumenten zu jeder Option. Aber nicht jedes Argument ist gleich hoch zu gewichten. Es gibt Kriterien, die uns mehr oder weniger wichtig erscheinen. Wenn mein Ziel ist, einen möglichst kleinen ökologischen Fussabdruck auf dem Planeten zu erzeugen, dann wird vermutlich die kleine Stadtwohnung in öV-Nähe das Rennen machen. Wenn meine wichtigsten Werte aber Ruhe und Naturnähe lauten, dann entscheide ich mich wohl für das Landhaus.

Im Dezember 2012 haben Sie im Rahmen der Ausstellung "Entscheiden" in Lenzburg einen Workshop veranstaltet mit dem Titel „Was will ich eigentlich?“. Was haben Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern erzählt?

Genau das, was ich Ihnen jetzt erzähle.

Was möchten Sie mit solchen Workshops erreichen?

Ich möchte Menschen ermutigen, ihr Leben möglichst selbstbestimmt in die Hände zu nehmen und sich nicht leben zu lassen. Die Freiheit ist eine Gabe und gleichzeitig eine Aufgabe. Gerade weil Hirnforscher, Soziologen und andere Wissenschaftler unsere Wahl- und Handlungsfreiheit stark in Frage stellen, finde ich es wichtig, als Geisteswissenschaftler Gegensteuer zu geben und zu betonen, dass wir Menschen nicht so stark determiniert sind, sondern selbst in Extremsituationen so oder so entscheiden können.

Was für eine Leserin oder einen Leser haben Sie im Auge, wenn Sie ihre Bücher schreiben?

Im Prinzip jede und jeden. Das Dilemma von Büchern, Kursen und Bildungsangeboten besteht allerdings darin, dass gerade die Menschen, die bereits am meisten Bewusstsein und Sensibilisierung für ein Thema haben, diese Angebote wahrnehmen. Und jene, die sie am nötigsten hätten, machen am wenigsten Gebrauch davon. Bücher über Umweltschutz werden nicht von Atom-Lobbyisten, sondern von Grünen gelesen. Und Bücher über Entscheidungen werden wohl von Menschen gelesen, die ohnehin schon recht bewusst leben.

Welche Menschen und Bücher haben Sie geprägt?

In meinem neuen Entscheidungsbuch nenne ich am Ende fünf Bücher, die mir zu Wegbegleitern geworden sind. Sehr wichtig ist mir Dag Hammarskjölds spirituelles Tagebuch "Zeichen am Weg". Die Menschen, die mich besonders geprägt haben, sind nicht öffentlich bekannt. Es sind vor allem hoch betagte und schon gestorbene Menschen, die bis ins hohe Alter eine unglaubliche Offenheit, einen unerschütterlichen Optimismus und ein echtes Interesse für Menschen und neue Themen bewahrt haben.

Wie sind Sie auf das Thema „Entscheiden“ gekommen? Ein Lebensthema?

Ich war 22 Jahre lang im Jesuitenorden. Eine Kernkompetenz der Jesuiten liegt im Vermitteln der "Exerzitien" bzw. "Geistlichen Übungen", die der Ordensgründer Ignatius von Loyola zu Beginn des 16. Jahrhunderts geschaffen hat. In diesem auf 30 Tage angelegten spirituellen Prozess geht es darum, sich auf Grund verschiedener Meditationen für das zu entscheiden, was man im intensiven Kontakt mit Christus als stimmig erfährt. Ich wollte diese tiefe Erfahrung übersetzen in einen völlig weltlichen Kontext, der Gott nicht wie im Katechismus automatisch als Ziel des Lebens voraussetzt.

Welche Entscheide haben Sie geprägt?

Sie fürchten sich tatsächlich nicht vor den ganz grossen Fragen... Dass sich beispielsweise Jesus, Gandhi und Martin Luther King so vehement für Gewaltlosigkeit entschieden haben, hat mich zweifellos geprägt. Auch manche lateinamerikanische Theologen sowie Pedro Arrupe haben mich geprägt, weil sie aufgezeigt haben, dass man religiösen Glauben nur in Verbindung mit dem Einsatz für Gerechtigkeit glaubwürdig leben kann.



Welche Entscheide stehen an?

Bei mir oder in der Welt? Im persönlichen Leben habe ich mich gerade für einen neuen Weg entschieden. Ab Sommer 2013 leite ich die Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft und werde vor allem die Freiwilligenarbeit in der Schweiz auf vielfältige Weise fördern. Weltweit stehen hoffentlich auch baldige Entscheide an. Zum Beispiel die Ächtung von Atomenergie und Atomwaffen sowie von Menschenhandel und Kinderarbeit.

In der heutigen Zeit wird alles hektischer, Zeitbudgets schrumpfen und Entscheide bekommen grössere Tragweite. War das Entscheiden früher einfacher?

Ich bin kein Fan von Sozialromantik. Dass in unseren Breitengraden jede und jeder seinen Beruf und seine Weltanschauung und sogar sein Geschlecht selber wählen kann, empfinde ich als Fortschritt. Dass wir auch über Fragen wie pränatale Diagnostik oder aktive Sterbehilfe entscheiden dürfen oder müssen, empfinden wohl manche als mühsam. Die Freiheit zu betätigen ist nun mal mühsamer als sich treiben oder von der sozialen Kontrolle diktieren zu lassen. Aber ich wähle lieber die mühsame Freiheit als die bequeme Unfreiheit.

Heutige Entscheidungstheorien gehen davon aus, dass Entscheide nicht perfekt, sondern nur befriedigend und ausreichend daherkommen können. Welche Auswirkung hat das auf das Verhältnis von Glauben und Zweifel?

Bei jeder Entscheidung müssen wir entscheiden, ob wir zwei oder sieben Optionen wählen, ob wir fünf oder zwanzig Kriterien zum Abwägen der Optionen wählen und ob wir zu jeder Option drei oder 200 Seiten Informationen beschaffen wollen. Die Haltung der Satisficer wirkt sich wohl so auf den Glauben aus, dass jemand sagen kann, dass er an Gott glaubt, auch wenn er dessen Existenz nicht beweisen kann, während ein anderer empirische Beweise braucht, um auf eine transzendente Kraft vertrauen zu können. Wenn mir meine Partnerin sagt, dass sie mich liebt, dann genügt mir diese Aussage. Es ist mir noch nie in den Sinn gekommen, von ihr den Handstand zu verlangen, um mir die Liebe zu beweisen.

Im „rise up“, dem ökumenischen Liederbuch für junge Leute ist ein Gedicht von Martin Gutl abgedruckt: „Jesus – Einer kam und zeigte, wie ein Blitzlicht, einen Bruchteil der Geschichte, was ein Mensch sein könnte.“ Wie verstehen Sie die Botschaft von Jesus?

Der Satz zeigt, dass für das Menschsein die biologische DNA allein noch nicht genügt. Menschsein oder erfülltes Menschsein hängt mit unseren Zielen, Werten und mit bestimmten Inhalten zusammen. Ich würde aber das Wort "sein könnte" gerne ersetzen durch "ist". Denn ich bin überzeugt, dass in jedem Menschen der göttliche Funke brennt. Wir müssen in und an uns nichts hinzufügen, was nicht schon seit der Geburt in uns angelegt wäre. Es geht darum, unseren heiligen Kern so aus uns heraus zu schälen wie Rodin oder Michelangelo dies mit den wunderbaren Skulpturen in den sperrigen Marmorblöcken getan haben.

Was für Geschichten und Bilder in der Bibel sind für Sie hilfreich beim Entscheiden?

Erstens war Evas Sehnsucht, die Wahrheit zu erkennen, ein absolut notwendiger Schritt der menschlichen Emanzipation und Freiheit.

Zweitens war Jesu Bevorzugung von Maria gegenüber Marta keine Priorisierung von Kontemplation gegenüber der Aktion, sondern die Einladung, in jedem Moment achtsam zu spüren, was jetzt genau das Wichtige ist. Und drittens hatte Jesu Schrei am Kreuz nichts mit einem Gefühl der Gottverlassenheit in der Not zu tun, sondern der zitierte erste Satz vom Psalm 22 war nichts Anderes als Jesu Ausdruck einer bedingungs- und grenzenlosen Zuversicht und Hoffnung.

Wie gehen Sie damit um, dass christliches Leben auch mit Demut assoziiert wird und man geneigt ist, etwas als „Schicksal“ anzunehmen?

Der Ausdruck "Demut" ist nicht so antiquiert wie Sie meinen. Demut im Sinn des Muts zum Dienen wird immer salonfähiger. Je mehr Manager ihre Arbeit pervertieren durch das Abzocken von Millionen, umso mehr werden traditionelle Tugenden wie Masshalten, Bescheidenheit und Demut wieder "in". In meinem Buch "Die Kunst engagierter Gelassenheit" habe ich Ihrer Frage ein ganzes Kapitel gewidmet. Welches Leiden dürfen, können oder sollen wir annehmen und wo sollen wir uns wehren und etwas zu verändern versuchen? Es gibt in unserer hochentwickelten Gesellschaft tatsächlich immer weniger Situationen, in denen wir mit dem Unvermeidlichen kooperieren müssen. Vieles können wir heute technisch-medizinisch verändern. Aber der Tod bleibt Schicksal. Wir können den Todeszeitpunkt zwar vorziehen oder hinausschieben. Und bis zum letzten Atemzug dagegen ankämpfen. Aber der Zeitpunkt kommt. Was ich hingegen kritisiere, ist ein vorschnelles Delegieren von Freiheit und Verantwortung an den lieben Gott. Meine muslimischen Freunde verwenden sehr oft den Ausdruck "in sh'Allah" (so Gott will). Das finde ich schön, auch wenn es manchmal etwas fatalistisch klingt.

Laut dem Flugpionier Antoine de Saint-Exupéry seien „Schwierigkeiten und Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben, durch die wir wachsen und reifen“. Diesen Satz haben Sie in ihrem Buch „Die Kunst engagierter Gelassenheit“ im Kapitel „Scheitern gestattet“ zitiert. Was für „Gewürze“ stehen denn so in ihrem eigenen persönlichen „Glaubens-Gewürz-Zugaben-Kasten“ nebst dem „Pfeffer Lebensfreude“ und dem „Salz des Engagements in der Gesellschaft“?

Der Witz ist der, dass ich gerade kein Fan bin von Rezepten-verteilen. Denn was für mich gut ist, kann einer anderen Person schaden oder zumindest nichts nützen. Ich nenne aber Themen, die ich in nächster Zeit vertieft reflektieren möchte. Zum Einen erleben viele Menschen die Zeit zwischen einem früheren und einem kommenden Lebensabschnitt als Loch, Leere und Krise. Ich bin daran, den Aspekt des notwendigen Brachlands und der schöpferischen Brachzeit positiv herauszuarbeiten. Denn was wir als Leiden, erfahren, ist in Wirklichkeit eine schöpferische Chance. Das andere Thema, an dem ich arbeite, lautet: Das Unwesentliche ist das Wesentliche. Wir empfinden so vieles im Alltag als Störung und sind darum ständig unzufrieden. Und Time-Management-Seminare impfen uns auch ein, Unwesentliches und Unwichtiges möglichst aus unserem Berufsalltag zu eliminieren. In der Psychologie heisst es aber, dass Störungen Vorrang haben. Darum müsste man doch eigentlich zum Schluss kommen, dass gerade im vermeintlich Unwichtigen und Unwesentlichen das tatsächlich Wichtige und Wesentliche liegt. So gesehen ist eine Störung eben nur noch eine vermeintliche Störung. Letztlich ist einfach das wichtig und wesentlich, was hier und jetzt gerade ist.

Welche Herausforderungen stellen sich der Kirche und der Basis der Gläubigen in nächster Zeit? Welche Entscheide gilt es, nicht zu verpassen?

Uiiii, schon wieder so eine 100-Millionen-Dollar-Frage... Die Kirchen spiegeln letztlich die Gesamtgesellschaft wieder. Und diese Gesellschaft ist differenzierter und polarisierter als noch vor 20 Jahren. Es gibt darin alle Schattierungen, von Traditionalisten bis zu Experimentalisten. Den einen Gläubigen gehen die kirchlichen Anpassungen an die Welt schon längst zu weit, anderen längst zu wenig weit. Hinzu kommt, dass die Bedeutung von Institutionen generell nicht mehr so hoch im Kurs ist und darum auch Religiosität für viele problemlos ohne entsprechende Institution und Gemeinschaft gelebt werden kann. Interessant finde ich, dass religiös oder spirituell Interessierte unter 60 Jahren die Kirchen nicht mehr als Gemeinschaften erleben, in denen man sich engagiert, sondern als spezielle Dienstleistungsunternehmen, in denen sie diesen oder jenen privaten Service in Form von Ritualen, Bildungs-, Sozial- oder Kulturangeboten beziehen. Kirchen hätten sich eigentlich schon vor 30 Jahren entscheiden sollen, dieser Dienstleistungsmentalität mit breiteren Angeboten zu begegnen. Aber der Zug ist noch nicht ganz abgefahren, diesen Schritt unter wachsendem Druck nachzuholen.

Erklären Sie uns den Unterschied zwischen normaler und engagierter Gelassenheit.

Normale Gelassenheit kann ich als 70-jähriger Pensionär mit einem Glas Portwein in der Hängematte am Sandstrand unter Palmen praktizieren. Engagierte Gelassenheit übe ich hingegen, wenn ich im Pflegeheim eine betagte Dame wasche, die flucht und mich kratzt. Oder wenn ich mit jemandem auf einem Podium diskutieren muss, der tatsächlich die Todesstrafe wieder einführen will. Engagierte Gelassenheit ist überall dort gefordert, wo ich mich mit Herzblut und Leidenschaft einlasse und gleichzeitig Seelenruhe und heitere Leichtigkeit bewahren sollte.

Wir sind in der Zeit vor Ostern. Wie und wo findet für Sie „Auferstehung“ statt?

Auferstehung findet für mich da statt, wo Gewalt und Glaube an Waffen überwunden sowie Gleichgültigkeit und Egoismus, Uniformität und Fundamentalismus gewandelt werden.

Wer A sagt, muss auch B sagen. Was meinen Sie dazu?

Entscheidungen ziehen Konsequenzen mit sich. Diese gilt es authentisch und verantwortungsvoll wahrzunehmen.

Was möchten Sie uns noch sagen, wünschen oder raten?

Auch Ratschläge können Schläge sein. Wünsche tue ich mir, dass immer mehr Menschen die Sehnsucht entwickeln, auf der problemlösenden Seite der Welt zu stehen.

In der Ausstellung „Entscheiden“ findet sich auch eine Installation mit „Rezepten“. Welches Rezept ist Ihnen ans Herz gewachsen?

Mir sind die ersten drei Rezepte ans Herz gewachsen und darum habe ich sie auch in die Ausstellung eingebracht. In meinem neuen Buch stehen etwas mehr als ein Dutzend hilfreiche

Entscheidungs-Methoden. Die brauchbarste Übung ist und bleibt für mich jene, in der man so tut, als hätte man sich bereits entschieden. Man lebt dabei jeweils 3-4 Tage mit je einer Option und spürt dabei, wie sich die Entscheidungsoption anfühlt.