



KLAUS GSTIRNER

Arzt und Psychotherapeut, Ärztlicher Leiter der Krankenanstalt des Justizministeriums Graz-Karlau, Vorsitzender der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie [www.ealp.at](http://www.ealp.at), Graz, A

# Entscheidungen fürs Leben

**Die Freiheit des Willens ist das höchste menschliche Gut. Wir sind immer frei zu entscheiden. ABER eine Freiheit haben wir nicht: die Freiheit von Entscheidungen! Im Folgenden wollen wir betrachten, wie es zu Entscheidungen kommt, warum ein Mensch handelt und warum er keine Entscheidung trifft. Was lenkt ihn bei der Entscheidungsfindung?**

## Was veranlasst den Menschen zum Handeln?

Schon in der Antike fragten sich die Philosophen, was Menschen zum Handeln veranlasst. Der Mensch braucht zuallererst einen Grund dazu. Er braucht ein Motiv. «Ich werde morgen aus dem Bett nur aufstehen, wenn ich weiß, warum ich überhaupt aufstehen soll.»

Man fand schon bald heraus, dass vor der Handlung das Motiv, aber vor dem Motiv die Entscheidung steht. (Abb. 1)

Das bedeutet: Der Mensch muss sich zuerst für ein Motiv entscheiden, danach folgt die Handlung. Ich muss also entscheiden, ob ich morgen aufstehe oder liegen bleibe. Wenn ich mich z. B. mit meinem geliebten

Partner treffe, werde ich begeistert aus dem Bett springen, um diesen voller Freude zu treffen. Habe ich aber gerade eine Trennung hinter mir und treffe niemanden an diesem Tag, werde ich viel schwieriger aus dem Bett kommen. So muss ich entscheiden, ob ich liegen bleibe oder doch aufstehe, um den Alltag zu bewältigen. Das heißt, ohne Mo-

tiv gibt es keine Entscheidung – aber ohne Entscheidung gibt es keine Handlung.

### Sinnuniversalien

Was aber können Motive sein, für die ich mich entscheide? Da gibt es zum Beispiel die Liebe. Sie ist einer der stärksten Beweggründe, um zu handeln. Dann gibt es die Hoffnung. «Ich hoffe durch diese Handlung, endlich einen Arbeitsplatz zu finden.» Aber auch das Schöne führt zur Handlung. Was machen Menschen nicht alles, um «schön zu sein» oder «schön zu werden»? Dann gibt es noch das Gute als Beweggrund. «Ich setze mich für das Gute ein». Und zuletzt stellt noch das Wahre einen Grund zum Handeln dar. Wie viel Mühe nehmen Menschen auf sich, um die wahre Lösung zu finden! Wir nennen das alles auch Grundmotive oder Sinnuniversalien: Die Liebe. Die Hoffnung. Das Schöne. Das Gute. Das Wahre. Sie bewegen mich zum Handeln. Wir treffen also Entscheidungen für die Liebe, die Hoffnung, das Schöne, das Gute (was uns oder dem anderen guttut) und die Wahrheit (die uns zur Lösung führt). (Abb. 2)

### Lebenssinn als Motiv zur Handlung

Tatsächlich geht es dem Menschen in seinem Leben um die Verwirklichung von Sinn. Nicht die Lust ist die Triebkraft zum Handeln, sondern der Sinn im Leben, welcher sich aus diesen Sinnuniversalien zusammensetzt. Lassen Sie mich dies erklären: Angenommen, Sie sind ein Hollywood-Star und können sich alles leisten, ja Sie können «jede Lust befriedigen». – Dann müssten Sie eigentlich überglücklich sein. Und doch gibt es gerade bei diesen «erfolgreichen» Menschen die höchste Scheidungsrate und die größte Suchtabhängigkeit (Drogen, Alkohol etc.). Wie kann das sein, wenn ich mir doch jede Lust erfüllen kann? Ganz offensichtlich

ist es nicht das Bestreben des Menschen, bloß die Lust zu befriedigen (Abb. 3). Er benötigt einen Grund, um glücklich zu sein.

Nicht das Glück oder die unmittelbare Lust streben wir an, sondern den Sinn im Leben, dessen Folge das Glücksgefühl ist. Wenn wir Sinn im Leben verwirklichen, stellen sich die Zufriedenheit und das Glücksgefühl ganz von selber ein. (Abb. 4)

Das heißt, wir entscheiden uns in jeder Lebenslage immer für die sinnvollste Handlung. Es ist der Wille zum Sinn, der uns handeln lässt. Kein Mensch entscheidet sich für das Sinnlose, sondern sucht immer das für ihn am Sinnvollste in der jeweiligen Situation. Jede Entscheidung wird durch den Willen zum Sinn getragen. Jede Entscheidung orientiert sich daher am Sinn im Leben. Ganz konkret kommt also eine Handlung zustande, wenn ich mich für das jeweils Sinnvollste entscheide.

### Wie erkenne ich das Sinnvollste?

Wer oder was sagt mir, was das Sinnvollste überhaupt ist? Es ist das Gewissen! Das Gewissen stellt das Mittel dar, mit dem ich Sinn im Leben aufspüre und für den ich mich dann entscheiden kann. In eben diesem Gewissen sind die Sinnuniversalien gespeichert. Es geht also in der konkreten Situation darum, das Gute, das Wahre, das Schöne, die Hoffnung oder die Liebe herauszufinden und sich dann in der ganz konkreten Lebenslage dafür zu entscheiden. Daraus folgt die Handlung.

Der Begriff des Gewissens ist uns aus der Theologie bekannt. Heißt es doch in der Heiligen Schrift, dass Gottes Geist meinen Geist, mein Gewissen, beeinflusst. Jeder Mensch verfügt über ein Gewissen, das ihn verurteilt oder bestätigt. Somit steht hinter jeder Entscheidung letztlich mein Gewissen. «Ich treffe die Entscheidung nach bestem Wissen und Gewissen», sagt man. Aus theologischer



Abb.1



Abb.2

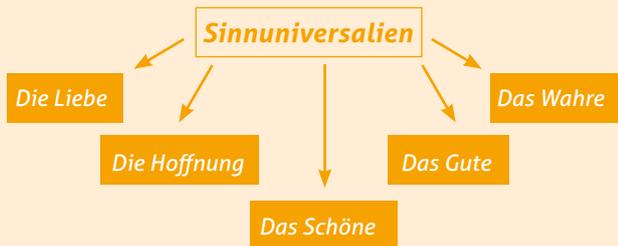
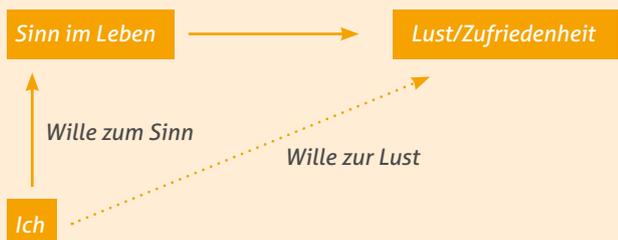


Abb.3



Abb.4



Sicht könnte man sagen, dass hinter meinen Entscheidungen das Gewissen steht, hinter dem Gewissen aber mein Glaube und hinter meinem Glauben Gott. So wird beim gläubigen Menschen jene Entscheidung die beste sein, die er mit Gott trifft.



Auch in der sinnzentrierten Psychotherapie nach Viktor Frankl steht hinter der Entscheidung das Gewissen. Somit kommen sich in diesem Punkt die Theologie und die Psychotherapie von Viktor Frankl sehr nahe. Vor allem, wenn man bedenkt, dass man für alle Eigenschaften der Sinnuniversalien auch schlichtweg die Eigenschaften Gottes einsetzen könnte. Denn Gott ist die Liebe, das Gute, die Hoffnung, das Wahre und das Schöne!

«Schwebezustand» ...

Wir haben nachgewiesen, wie es zu Handlungen kommt und was der Handlung vorausgeht. Was aber tun, wenn ich zwischen zwei Motiven wählen soll? Wenn ich mich für das eine oder das andere Schöne entscheiden muss? Wenn mir beides gut erscheint? Wie kann ich dann zu einer Entscheidung gelangen? Hier entdecken wir ein bekanntes Phänomen. Wir nennen es den «Schwebezustand» der Entscheidung oder die «Wertekollision», sich zwischen zwei Werten nicht entscheiden zu können. Dadurch kommt es zu einem Zustand, der emotional sehr belastend sein kann.

**NICHT entscheiden ist auch eine Entscheidung – nämlich den Zustand aufrechtzuerhalten, in dem ich mich befinde.**

auch eine Entscheidung – nämlich den Zustand aufrechtzuerhalten, in dem ich mich befinde.

**Keine Freiheit von der Entscheidung**

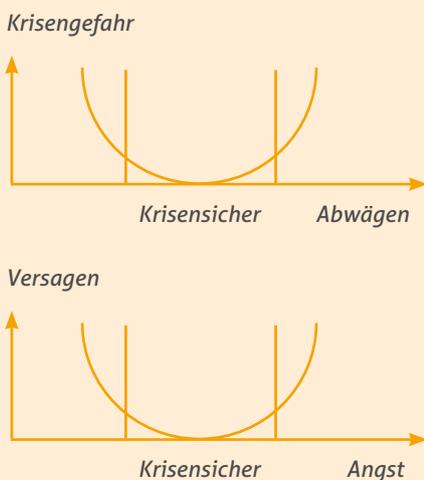
Damit kommen wir auch schon zum Ausgang dieses Artikels zurück. Wir haben die Freiheit zu entscheiden, aber entscheiden müssen wir immer. Wir haben nicht die Freiheit von der Entscheidung. Selbst wenn wir uns nicht entscheiden, haben wir eine Entscheidung getroffen. Ob wir wollen oder nicht, wir müssen immer entscheiden. In dem Moment, wo wir aber entscheiden, haben wir auch die Verantwortung dafür zu tragen. Doch wenn wir uns entschieden haben, uns nicht zu entscheiden, laden wir uns ebenfalls die Verantwortung dafür auf. So ist der Mensch zwar frei zu entscheiden, aber niemals frei von der Verantwortung. Verantwortung heißt aber auch antworten. Wem antworte ich aber? Dem Gewissen oder Gott? Denn letztlich muss ich meine Entscheidungen Gott oder meinem Gewissen gegenüber verantworten. Was also tun, wenn ich zwischen zwei Entscheidungen zu wählen habe?

**Angst und Abwägungsprozess**

Dabei ist interessant, dass es eine Parallele zwischen der Angst und zwischen Abwägungsprozessen gibt. Wenn ich zu viel Angst verspüre, werde ich versagen, ebenso wenn ich zu wenig Angst habe. Dasselbe erlebe ich aber auch, wenn ich zu viel oder zu wenig abwäge. Bei beiden Fällen ist das Risiko hoch, in eine Krise zu geraten. (Abb. 5)

Letztlich ist es die Angst vor der Verantwortung, die mich nicht entscheiden lässt. Oft entscheide ich mich nicht, weil ich nicht genügend Kenntnisse hin-

Abb.5 Die U-Kurve bei Abwägungsprozessen



Parallele zwischen Angst und Abwägungsprozessen

sichtlich der Folgen habe. Das kann gefährlich sein. Aber ebenso entscheide ich nicht, wenn ich alle Folgen, die irgendwie eintreten könnten, abzuwägen versuche. So ist dies ebenfalls krisenträchtig, wodurch es nie zur Entscheidung kommt.

### **Was bringt's dem anderen?**

Vielleicht kann es nützlich sein, die Frage der Entscheidung nicht nur vom eigenen Standpunkt aus zu sehen, sondern sich zu fragen, was es dem anderen bringt. Wir müssen lernen, den Wert in der Sache selbst zu sehen; lernen, in die Entscheidung den Sinn der Sache mit hineinzunehmen. Wir sollten uns öfter die Frage stellen: Was ist das Gute, die Liebe und das Wahre in dieser Situation auch für den anderen? Die Sache selbst muss es wert

sein, muss den Sinn in sich tragen. So kann ich nach bestem Wissen und Gewissen entscheiden. Auch damit gelangen wir wieder zum Anfang zurück: Die Entscheidung wird von der Frage nach dem Sinn geleitet. Eine letzte Frage bleibt noch offen:

### **Woher nehme ich die Kraft zur Entscheidung?**

Diese Kraft entsteht durch den Willen zum Sinn, der in uns Menschen verankert ist. Tief in uns verborgen ist dieser Wunsch nach dem Lebenssinn. Dieser Wille stellt auch die Kraft für die Entscheidung dar. Doch der wird nur wachgerufen, wenn ich auch Sinn erkennen kann. Erst durch den Willen zum Sinn und durch das Erkennen von Sinn kommt es zu einer Entscheidung und letztlich zur Handlung. Dabei leitet mich mein Gewissen. ■



## Lebensweisheiten

# Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Jedem Menschen gegenüber müssen wir uns vor drei N hüten: vor Negation, der Nachahmung und dem Neid.»

*Corrie ten Boom*



«Wer im Leben kein Ziel hat, verläuft sich.»

*Abraham Lincoln*



«Wir sind alle nur Werkzeuge. Das, was durch uns durchgeht, ist das Wichtige, nicht wir selbst.»

*Carl Hilty*

**«Es gibt erfülltes Leben trotz vieler unerfüllter Wünsche.»**

*Dietrich Bonhoeffer*



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

