

DR. PHIL. CHRISTOPH QUARCH

NICHT
DENKEN
IST AUCH
KEINE
LÖSUNG



Wie Sie gute
Entscheidungen treffen



INHALT

Einleitung	4
Was heißt eigentlich entscheiden?	5
Unser Weg: Von der Philosophie in die Praxis	7
DIE PHILOSOPHIE DES ENTSCHEIDENS	8
Das Entscheiden: Warum sollten wir tun, was wir können, obgleich wir es müssen?	9
Nicht entscheiden ist auch keine Lösung.	
Warum wir um Entscheidungen nicht herumkommen	10
Wenn schon, denn schon. Warum wir uns um gute Entscheidungen bemühen sollten	18
Warum Selbsterkenntnis aller guten Entscheidungen Anfang ist	25
Die Mär vom Willen. Warum wir willentlich nicht viel entscheiden können	30
Willenlos entscheiden. Warum wir bei den alten Griechen in die Schule gehen sollten	44
Die Entscheider: Wer hat in uns das Sagen, und wenn ja, wie viele?	47
Herakles am Scheideweg – Kopfgeburt	48
Paris und die Qual der Wahl – Bauchgefühl	52
Alkestis und der Tod – Herzenswunsch	56
Odysseus und die Göttin – Eingebung	60
Das Entscheidende:	
Von der Geometrie des Bewusstseins	64
Hormone, Hirne, Hardware	66
Ich, mein Selfie und der Mittelpunkt der Welt	68
Der tiefe See der Seele	72
Geisterstunde	76
DIE ENTSCHEIDUNGSHELFER	78
Entscheiden für den Hausgebrauch:	
Wie sich das Ich die Richtung gibt	79
Ego: Marion fährt im Suff	82
Maximen: Jan trinkt einen Espresso	83
Werte: Susanne schluckt Aspirin	84
Kalkül: Thomas brettert zum Flughafen	85
Gesetze: Christine ruft den Kunden an	87
Moral: Katrin hungert lieber	88

Nutzen: Christian nimmt die Currywurst	92
Visualisieren: Claudia wählt das Nobelrestaurant	96
Religion: Bekir gibt dem Bettler Geld, Werner nicht	98
Information: Eva kauft ein Obdachlosenmagazin	101
Expertise: Ferdinand vertraut auf die Fachleute	102
Argumente: Andreas macht sich eine Liste	104
Fokussieren: Judith entscheidet sich für die Karriere	108
Simulieren: Klaus lehnt ein Kaufangebot ab	112
Pflicht: Kant verpfeift seinen Freund	116
Selbsterhaltung: Anaxagoras tritt die Flucht an	119

Entscheiden aus dem Herzen:

Wie Sie erahnen, was Ihnen wirklich guttut 121

Eingebung: Sokrates schert nicht aus	123
Liebe: Sophia geht vom Gas	128
Gewissen: Georg läuft dem Musikanten nach	131
Leib: Peter gründet eine Genossenschaft	134
Emotionen: Maja kündigt ihren Job	137
Wald: Emerson geht spazieren	140
VISIONSSUCHE: Joachim findet seine Vision	141
Leerlauf: Harald joggt	143

Entscheiden, wer Sie sind:

Wie Ihre Seele dem Leben Impulse gibt 145

Bildung: Gyges bleibt sauber	150
Taktgefühl: Karin bricht die Regel	158
Einfühlung: Rainer verschenkt eine Rose	160
Seelisches Aufräumen: Christoph wird Freiberufler	166
Selbstgespräch: Walt hält mit sich einen Rat	171
Spiel: Julia spielt Theater	174
Gespräch: Philipp lässt sich etwas sagen	180
Dialog: Barbara hört genau hin	184
Begeisterung: Sokrates folgt dem Ruf der Liebe	189
Weisheit: Sokrates lässt sich nicht blenden	192
Vertrauen: Sokrates lässt es geschehen	196

Schluss 199

Zum Nachschlagen

Literaturhinweise	201
Anmerkungen	202
Impressum	208

Die Philosophie des Entscheidens

Nichts steht guten Entscheidungen so sehr im Wege wie ein unzureichendes Verständnis dessen, was Entscheidungen eigentlich sind – was bei ihnen vorgeht, woran sie Maß nehmen, wer sie trifft.

Wenn Sie Entscheidungshilfe wünschen und die Kunst erlernen wollen, möglichst reibungslos und klug Entscheidungen zu treffen, dann sind Sie gut beraten, mit diesem ersten Teil des Buches einen kurzen Gang durchs weite Land des Denkens anzutreten.



DAS ENTSCHEIDEN: WARUM SOLLTEN WIR TUN, WAS WIR KÖNNEN, OBGLEICH WIR ES MÜSSEN?

Was ich Ihnen in diesem Teil des Buches in Aussicht stelle, ist eine Art Landkarte, die es Ihnen erlaubt, in allen Arten von Konfliktsituationen einige wichtige Fragen beantworten zu können: Soll ich mich überhaupt entscheiden, und wenn ja, warum? Woran soll ich mich bei meiner Entscheidung orientieren? Wie finde ich heraus, was ich eigentlich will? Und ist das, was ich will, auch wirklich das, was mir die Richtung weisen sollte? Und weiter: Wer ist es eigentlich, der in mir die Entscheidungen trifft – ist es der Wille oder der Verstand, ist es der Bauch oder das Herz, oder ist es dieser wunderliche Fremde in mir, den man gemeinhin das Gehirn nennt? Sie sehen, es gibt reichlich Fragen, die zu klären sind, bevor wir uns im zweiten Teil des Buches konkreten Entscheidungssituationen zuwenden. Sie können diesen ersten Teil überspringen – aber das wäre, wie wenn Sie ein Haus ohne Fundament bauen. Und denken Sie daran: Das Buch, das Sie in Händen halten, heißt nicht zufällig: Nicht denken ist auch keine Lösung ...

»Die schlimmste Entscheidung
ist Unentschlossenheit.«

Benjamin Franklin

NICHT ENTSCHEIDEN IST AUCH KEINE LÖSUNG. WARUM WIR UM ENTSCHEIDUNGEN NICHT HERUMKOMMEN

Es war einmal ein Esel, der unter großem Hunger litt. Da traf es sich dem Anschein nach recht gut, dass er nur wenige Schritte vor sich eines wohlriechenden Heuhaufens gewahr wurde. Allein, da war auch noch ein zweiter Heuhaufen: genauso groß, genauso aromatisch duftend, genauso weit entfernt. Der arme Esel wusste weder ein noch aus. Kaum, dass er sich zum einen Haufen in Bewegung setzen wollte, erhob sich in ihm eine Stimme und flüsterte ihm zu, der andere Haufen werde durchaus besser schmecken. Sobald er aber seinen Huf in dessen Richtung streckte, gemahnte ihn eine andere Stimme, es sei wohl richtiger, doch zu dem ersten Haufen hinzutrotten, denn ganz gewiss sei dieser schmackhafter als jener. So ging es hin und her. Die Zeit verstrich, der Hunger wuchs, am Ende war der Esel tot. Als Todesursache notierte der hinzugeeilte Veterinär »Verenden infolge einer fürchterlichen Pandemie«. Sie heißt: Entscheidungsschwäche.

Der arme Esel hat es immerhin zu einiger Berühmtheit gebracht. Als »Buridans Esel« ist er in die Lexika und Lehrbücher der Philosophie eingegangen. Einfach deshalb, weil ein gewisser Johannes Buridan (1295–1363) im 14. Jahrhundert das Gleichnis von dem zaudernden Esel erzählt haben soll, um damit darzulegen, wie wenig der bloße Wille auszurichten vermag, sofern er nicht durch eine Einsicht oder Erkenntnis in eine bestimmte Richtung gelenkt werde.

Entscheidungen, so wollte der mittelalterliche Denker mit der Eselsstory zu verstehen geben, verdanken sich nicht einfach der Willenskraft, sondern entscheidend ist die rechte Einsicht des Verstandes. Womit wir bereits auf dem besten Wege sind, uns in einigen der Schlingen und Fallstricke zu verheddern, die unsere Meisterdenker für alle diejenigen ausgelegt haben, die

sich auf das schwierige Terrain der philosophischen Entscheidungstheorien wagen. Also für uns.

Aber das kann noch warten. Bleiben wir zunächst bei der Tragödie unseres armen Esels und stellen dazu ein paar Dinge richtig: Erstens stammt sie gar nicht von Johannes Buridan. Vermutlich hat der gute Mann das Stück bei einem Kollegen abgeschrieben, und zwar bei dem gut zwei Jahrhunderte früher lebenden persischen Philosophen Al-Ghazali (1058–1111), der in seinem Hauptwerk »Inkohärenz der Philosophen« notiert hatte: »Wenn ein durstiger Mann auf zwei unterschiedliche Gläser Wasser zugreifen kann, die für seine Zwecke in jeder Hinsicht gleich sind, müsste er verdursten, solange eins nicht schöner, leichter oder näher an seiner rechten Hand ist.«

Nun gut, Sie haben recht: Hier ist nicht von einem hungrigen Esel die Rede, sondern von einem durstigen Mann, aber man sieht doch leicht, dass es Al-Ghazali um das gleiche Thema geht: um das Problem der Entscheidungsfindung. Oder besser: um die Tragödie der Entscheidungsunfähigkeit.

Der zweite Punkt, den wir richtigstellen müssen, betrifft den Esel. Den gibt es nämlich gar nicht. Zumindest bei Buridan kommt er nicht vor, in keinem seiner Werke. Wohl erzählt er einmal von einem Hund, der sich nicht zwischen zwei Fressnäpfen entscheiden konnte und deshalb elendiglich verreckte. Vom Esel aber fehlt im Werk dieses Philosophen jede Spur. Und das ist gut so. Denn nach allem, was man heute über Esel weiß, steht eines fest: Ein Esel wäre nie zwischen den Heuhaufen verhungert, weil diese Tiere in hohem Maß über das verfügen, was uns Menschen meistens fehlt, weshalb uns die Entscheidungsfindung so schwerfällt: die Intuition. Ein Esel würde gar nicht überlegen, sondern einfach losmarschieren und sich am Heuhaufen gütlich tun – schnurzipiegal an welchem, wenn es denn nur schmeckt und satt macht.

Eines steht fest: Wenn Sie ein Esel wären, dann bräuchten Sie dieses Buch nicht.

Die Entscheidungshelfer

Nun wird es konkret. Wir werden uns exemplarische Entscheidungskonflikte anschauen und mögliche Lösungen für sie in Betracht ziehen. Die Situationen sind so gewählt, dass Sie sie umstandslos auf Ihre eigenen Erfahrungen hin anwenden können.

Wir werden so vorgehen, dass wir bei allen Fallbeispielen darauf achten, die Entscheidungshelfer dingfest zu machen, die dabei mitmischen.

Und wenn wir ihrer habhaft geworden sind, werden wir sie benennen, sodass Sie sie für Ihr eigenes Leben nutzbar machen können.



ENTSCHEIDEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH: WIE SICH DAS ICH DIE RICHTUNG GIBT

Wenn Sie mir die Frage beantworten, wer Sie sind, werden Sie mir von Ihrem Ich erzählen. Sie werden mich teilhaben lassen an dem Bild, das Sie sich von sich selbst gemacht haben und das sich über die Jahre verfestigt hat. Das ist ganz normal, denn wir halten uns üblicherweise im Ich-Bewusstsein auf: Wir verstehen uns als Ich-Subjekte im Gegenüber zu einer Welt von Objekten, die wir dazu befragen, was wir mit ihnen anfangen können. Wir machen uns die Dinge – manchmal auch die Menschen – nutzbar und sehen zu, dass wir auf unsere Kosten kommen. Wenn wir einmal nicht weiterwissen, fragen wir uns: »Was habe ich davon, wenn ich mich für Weg

»Was du planen kannst, ist zu klein, um es zu leben.«

David Whyte⁴⁷

A entscheide – und was bringt es mir, wenn ich Weg B den Vorzug gebe?« Auf diese Weise kommen wir ganz gut über die Runden und kommen mit den Anforderungen des täglichen Lebens leidlich gut zurecht.

Gleichwohl tauchen gelegentlich Konflikte auf. Das ist immer dann der Fall, wenn wir mit uns nicht einig sind; wenn wir mit Goethes Faust seufzen möchten: »Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust.« Tatsächlich sind es nicht zwei Seelen, sondern andere Kontrahenten: Manchmal kommt uns ein leiblicher Impuls in die Quere, manchmal steht Wunsch gegen Wunsch oder Wert gegen Wert, manchmal mischt sich unsere Seele ein. In solchen Fällen wird das Entscheiden schwierig.

Unterschiedliche Situationen fordern unterschiedliche Entscheidungen – und unterschiedliche Entscheidungen wiederum unterschiedliche Entscheidungshelfer. Warum? Lassen Sie es mich so sagen: Solange Sie sich als ein Ich verstehen, werden Sie nach Maßgabe Ihres Ich entscheiden, Sie werden sich nach dem richten, was dem Bild entspricht, das Sie von sich haben und mit dem Sie sich identifizieren. Maßgeblich für Ihr Ich ist stets die Übereinstimmung Ihres Handelns mit Ihrem Selbstverständnis – was in Ihrem Gehirn den Zustand der Kohärenz erzeugt und Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Entscheidungen des Ich bewerten Sie daher immer dann als richtig, wenn sie Ihrem Selbstverständnis entsprechen. Richtig ist, was sich am Ich ausrichtet. In seinem Reich ist es das Maß aller Dinge.

Wenn Sie nun als Ich vor einer Entscheidung stehen, geht es Ihnen deshalb am Ende immer darum, die Option herauszufinden, die am meisten dem entspricht, was Ihr Ich zu sein beansprucht. Genau das drücken Sie aus, wenn Sie in einer schwierigen Situation sagen: »Ich muss wissen, was ich will.« Doch da uns – Sie erinnern sich – das Konzept Willen suspekt erscheinen muss, bleiben wir bei der Formulierung: Um richtig zu entscheiden, muss das Ich herausfinden, was ihm am ehesten gemäß ist.

Wie geht Ihr Ich nun vor? Die treibende Kraft – die Ihr Selbstbild, also Ihr Ich, durchdringt und erst hervorgebracht hat – ist Ihr Verstand. So nimmt es nicht wunder, dass er bei der Entscheidungsfindung Ihres Ich die Hauptrolle spielt. Aber wie? Die Antwort gibt uns Aristoteles. Wir sprachen schon davon, dass er das Thema der Entscheidung unter dem Aspekt der Wahl verhandelt. Das entsprechende griechische Wort *prohairesis* bedeutet wörtlich: »vorziehen«. Griechisch gedacht geht es bei der Entscheidung also darum, der einen Option gegenüber einer anderen den Vorzug zu geben.

Was heißt nun »etwas vorziehen«? Zunächst ist es ein Geschehen, das nicht unter äußerem Zwang geschieht.⁴⁸ Von einer Entscheidung im Sinne der *prohairesis* kann also nur die

Rede sein, wenn Sie nicht unter Druck gesetzt werden. Ein zweites Kriterium kommt hinzu: Entscheidungen treffen wir nur da, wo die Optionen in unserer Macht stehen und wirklich von uns oder durch unseren Einfluss verwirklicht werden können.⁴⁹ Das dritte Kennzeichen einer Entscheidung ist das wichtigste. Aristoteles sagt: »Vielleicht sollten wir Entscheiden als einen freien Akt infolge von Denken und Überlegung definieren.«⁵⁰

Das Denken ist demnach beim Entscheiden das Wichtigste. Was aber heißt hier Denken? Das griechische Wort ist *bouleuein*, das sich herleitet von *boulé*, was zugleich »Rat« (im Sinne der Versammlung) und »Ratschluss« (im Sinne von Entscheidung) bedeutet. Die Art der Überlegung, die zum Prozess des Entscheidens dazugehört, wird von Aristoteles mithin als ein Mit-sich-zurate-Gehen beschrieben. Wir halten mit uns selbst einen Rat, der in die Entscheidung mündet.

Wichtig ist, was nach Aristoteles der angestammte Gegenstand einer Entscheidung ist. Er sagt: Wenn wir mit uns zurate gehen und entscheiden, dann betrifft das die Wahl der Mittel, die wir anwenden wollen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Das Ziel selbst ist nicht der Gegenstand einer Entscheidung, sondern der Gegenstand des Wünschens.⁵¹ Was wir uns wünschen aber steht, so Aristoteles, gar nicht zur Entscheidung. Wir werden sehen, dass er damit einen wahren Punkt trifft. Der Vorgang des Entscheidens lässt sich in seinen Worten so beschreiben: »Nachdem man sich ein Ziel gestellt hat, sieht man sich um, wie und durch welche Mittel es zu erreichen ist; wenn es durch verschiedene Mittel möglich scheint, sieht man zu, durch welches es am leichtesten und besten erreicht wird; und wenn es durch eines regelrecht verwirklicht wird, fragt man wieder, wie man es am besten anwendet. (...) Stößt man auf eine Unmöglichkeit, so sieht man von der Sache ab, zum Beispiel wenn sich Geldmittel erforderlich zeigen, die man nicht aufbringen kann. Erscheint die Sache aber möglich, so nimmt man sie in die Hand.«⁵² Und er fasst dies nochmals zusammen, indem er sagt: »Erst gehen

wir mit uns zurate, dann wählen wir aus und lenken dann unser Streben in die Richtung, die unser Ratschluss vorgibt.«⁵³ Mir scheint, diese Beschreibung des Entscheidens ist nicht schlecht. Zumindest gilt sie für die Art von Entscheidungen, die wir als

Aus Erfahrungen hergeleitete Regeln sind wirksame Entscheidungshelfer.

Sie ersparen Ihnen langes Nachdenken, machen das Leben leichter – und in Jans Falle auch sicherer. Haben Sie solche Regeln? Nein? Dann geben Sie sich welche! Und schreiben Sie sie auf.

Ich zu treffen pflegen. Nur geht es dabei nicht immer reibungslos zu. Denn nicht immer ist klar, was uns »am leichtesten und besten« unser Ziel erreichen lässt. Häufig kollidieren Ziele. Manchmal kommen uns Faktoren in die Quere, die wir nicht in der Hand haben. Wer oder was können dann Entscheidungshelfer

für uns sein? Wir werden nun unseren Elfenbeinturm verlassen, die Theorie zur Seite legen und hinaus ins wahre Leben gehen: dorthin, wo Sie und ich fortwährend mit Entscheidungszwängen zu tun haben; mitten in den Alltag.

EGO: MARION FÄHRT IM SUFF

Alle sind zum Empfang erschienen. Man hält ein Schwätzchen hier, ein Schwätzchen da. Es ist ein guter Tag fürs Networking. Man trinkt dabei ein Gläschen hier, ein Gläschen da. Marion ist in ihrem Element. Sie ist von Gesprächspartnern umlagert und genießt den Abend. Dann aber kommt die Stunde der Entscheidung: Es sind nicht wenige Gläser, die sie intus hat. Noch fahren oder lieber ein Taxi nehmen? Für Marion ist die Sache klar. Sie ist eine erfolgreiche Geschäftsfrau. Sie hat immer alles im Griff. Sie kann noch fahren. Gedacht, getan. Und dann kommt diese blöde Polizeistreife. Führerschein weg.

Was würden Sie sagen: Hat sich Marion schlecht entschieden? Und wenn ja: warum? Oder liegt das Problem woanders?

Liegt es vielleicht da, dass sie sich bei näherer Betrachtung gar nicht entschieden hat? Ich schlage vor, diese Deutung ernstlich in Betracht zu ziehen: Ihr Fehler liegt darin, dass Sie sich blind von ihrem Selbstbild leiten ließ; dass sie sich gar nicht die Mühe gemacht hat, einen Entscheidungshelfer zu konsultieren. Dieses Beispiel soll vor allem eine Warnung sein! Vertrauen Sie nie blindlings Ihrem Selbstbild. Denken Sie an das »Erkenne dich selbst!« Wenn etwas zu entscheiden ist, gehen Sie in sich. Erlauben Sie sich den Luxus. Hören Sie auf die Stimmen, die in Ihnen laut werden. Gehen Sie mit sich zurate. Nichts ist fataler, als darauf zu verzichten. Wie der Buchtitel sagt: Nicht denken ist auch keine Lösung.

MAXIMEN: JAN TRINKT EINEN ESPRESSO

Jan ist ein gefragter Unternehmer. Fortwährend ist er unterwegs. Sein Auto nennt er liebevoll »mein zweites Wohnzimmer«. Manchmal wird er beim Fahren müde. So auch heute, ausgerechnet. Denn ein wichtiger Termin steht an. Und wegen eines Staus ist er schon leicht verspätet. Eine Pause täte gut, aber dann würde er definitiv nicht mehr pünktlich sein. Was tun? Er hat für solche Fälle eine Regel: »Wenn du müde wirst, fahr raus!« In diesem Augenblick kommt eine Raststätte in Sicht. Er setzt den Blinker. Der Espresso tut ihm gut.

Jans Konflikt ist gar nicht selten. Das Ich kollidiert mit dem Leib. Der Körper sagt: »Mein Lieber, es ist Zeit für eine Pause.« Das Ich entgegnet: »Geht nicht, ich muss pünktlich zum Termin erscheinen.« Ich wette, Sie kennen das. Wer aber sagt hier eigentlich »muss«. Maßgeblich für das »muss« ist zweifellos das Ich, denn es sieht sich als jemanden, der stets pünktlich ist. Wir könnten das auch sagen: Pünktlichkeit ist für Jan ein Wert. Und wie wir sehen, ist es nicht sein einziger. Als zweiter Wert meldet sich in ihm: Gesundheit. Und sie erhält den Zuschlag.

tigt hat, ist Gerald Hüther. Er hat herausgefunden, dass »die in unterschiedlichen neuronalen Netzwerken verankerten Wissensinhalte, Kenntnisse und Erfahrungen nur dann auf eine andere, neuartige Weise miteinander verknüpft werden, wenn die Energie dort oben, also der Erregungszustand im Gehirn, weder zu hoch noch zu niedrig ist. (...) Deshalb kommt auch niemand auf eine neue, kreative Idee, wenn er sich anstrengt, wenn er

Entscheidungshilfen aus der Seele fließen Ihnen nicht durch einen begradigten, funktionalen und linearen Kanal rationalen oder strategischen Denkens zu, sondern gedeihen in den Biegungen und Windungen, die entstehen, wenn Sie Ihre Gedanken mäandern lassen.

sich unter Druck gesetzt fühlt oder von starken Affekten getrieben ist.«⁸⁶ So könne man sich neurophysiologisch einen Reim darauf machen, dass viele kreative Menschen immer dann die besten Einfälle hatten, »wenn sie ohne Druck, frei und unbekümmert, also spielerisch in der Lage waren, ihre Gedanken einfach laufen zu lassen und abzu-

warten, was sich dann wie von selbst zusammenfügte. Bei manchen passierte das unter der Dusche, bei manchen im Bett oder beim Spazierengehen. Zweckfrei und absichtslos, also spielerisch, waren sie mit ihren Gedanken unterwegs. Und dann kam, wie aus heiterem Himmel, die entscheidende Idee.«⁸⁷

Entscheidende Ideen – das liegt auf der Hand – sind etwas, dass Sie bei anstehenden Entscheidungen gut gebrauchen können. Deshalb sei Ihnen angeraten, es unserem joggenden Harald gleichzutun: Gönnen Sie sich den Luxus, ab und zu Ihr fokussiertes Denken aufzugeben und Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen – egal ob Sie dabei nun laufen, unter der Dusche stehen oder im Whirlpool liegen.

ENTSCHEIDEN, WER SIE SIND: WIE IHRE SEELE DEM LEBEN IMPULSE GIBT

Vergewissern wir uns noch einmal unseres aktuellen Standortes: Wir haben uns dem Thema Entscheidungen bislang aus der Perspektive unseres landläufigen Alltagsbewusstseins zugewandt. Dieses Bewusstsein ist geprägt durch die unbewusste Grundannahme, Sie und ich – ein jeder von uns – sei ein zu freien Entscheidungen befähigtes Subjekt, das nach Maßgabe von Werten, Visionen, Idealen und Zielen freie Entscheidungen zu treffen vermag. Als ein solches Subjekt sagen Sie »Ich« zu sich und nehmen bei Ihren Entscheidungen daran Maß, was Ihnen wichtig ist und was Sie wollen.

Diesem in unseren Breiten allgegenwärtigen Selbstverständnis und dem in seinem Hintergrund waltenden neuzeitlichen Menschenbild haben wir ein wenig auf den Zahn gefühlt und dabei festgestellt, dass das, was wir für eine solide Grundlage unserer Handlungen und Entscheidungen halten – unser Ich – in Wahrheit ein Konstrukt ist, dass wir nach Maßgabe uns selbst unbewusster Werte und Wünsche eingerichtet haben. Mehr noch sind wir so durch eine von ökonomischen Parametern verwaltete Welt erzogen und geformt worden. Subjektivität und Interessenorientierung als Grundlage freier Handlungen und eines freien Willens sind so gesehen keine objektiven, unerschütterlichen Wirklichkeiten, sondern hierzulande in Geltung stehende Kategorien zur Deutung unseres Entscheidens.

Nichtsdestotrotz definieren diese Kategorien eine Dimension des Bewusstseins, die für einen jeden von uns real ist und in

der wir uns in unserem alltäglichen Wachbewusstsein mit Selbstverständlichkeit bewegen: eben das, was wir unser Ich nennen. Als Ich sehen wir uns in der Lage, uns zu uns selbst und zu unseren Möglichkeiten zu verhalten und autonom zu entscheiden. Wie Sie das am besten anstellen können, welche Helfer Ihnen dabei zu Gebote stehen und inwiefern Sie diese für all die Entscheidungen, die tatsächlich in den Zuständigkeitsbereich Ihres Ich fallen, zur Anwendung bringen sollten, haben wir im Kapitel »Entscheiden für den Hausgebrauch« angeschaut.

Im darauffolgenden Kapitel haben wir den Horizont erweitert. Ich habe versucht, Ihnen den Gedanken schmackhaft zu machen, dass Sie als Ich keine verlässlichen Kriterien haben, mit deren Hilfe Sie ermessen können, ob die Ziele, Werte, Wünsche und Visionen Ihres Ich – ja ob dieses Ich selbst – tatsächlich dem entspricht, was sich in ihm zu einem Selbstbild verdichtet hat: Ihr Sein, Ihr Selbst, das ich mir hier Ihre Seele zu nennen getraue. Noch einmal zur Erinnerung: Seele meint dabei das, was Sie als Ganze(r) in der Tiefe – unter der Oberfläche Ihres Ich – sind: ein komplexes Wesen aus Leib, Bewusstsein, Unbewusstem, Geist und einem irgendwie nicht auflösbaren Rest, der all dies zu einem Ganzen fügt. Ihre so verstandene Seele ist maßgeblich dafür, ob die Werte, Visionen, Ziele und Wünsche, die Ihr Ich sein Eigen nennt und mit denen es identifiziert ist, gut sind – und damit auch, ob die nach Maßgabe der Werte, Visionen, Ziele und Wünsche Ihres Ich getroffenen Entscheidungen wirklich – also auch in der Tiefe – gut für Sie, für Ihre Seele, sind. Um das für Ihre Entscheidungen verlässlich bestimmen zu können, sind Sie darauf angewiesen, Ihr Ich durchlässig zu machen für die in Ihrer Tiefe waltende Seele – und für die aus der Tiefe Ihrer Seele aufsteigenden Impulse und Signale aufmerksam zu sein, sodass Sie diese als Ich bei Ihrer Entscheidungsfindung zur Geltung bringen können.

Deshalb haben wir im Kapitel »Entscheiden aus dem Herzen« zunächst verschiedene Beispiele dafür angeschaut, wie sich

Ihre Seele über Ihren Körper Ihrem Ich mitteilt, und sodann exemplarisch einige Varianten des Tiefseeltauchens beleuchtet: Verfahren und Methoden, die es Ihrem Ich erlauben, Signale und Winke aus der Tiefe Ihres Seins zu vernehmen und für Ihre Entscheidungsfindung zurate zu ziehen.

Damit sind Sie nun gut vorbereitet, um sich ganz in die Tiefe der Seele vorzuwagen. In diesem Kapitel werden wir uns zunächst damit befassen, wie Ihre Seele – oft kaum spürbar – in Ihrem täglichen Leben entscheidend mitspielt. Danach werden Sie sich der Seele unmittelbar zuwenden und ermitteln, wie sie ihre Entscheidungen trifft und was Sie als Ich dazu beitragen können, dass Ihre Seele in ihren Entscheidungen nicht behindert wird, sondern sich frei entfalten kann.

Bevor wir uns nun wieder einigen exemplarischen Fällen zuwenden, muss ich Ihnen vorab eine wichtige Frage zumuten: Wie entscheidet die Seele? Ich kann Ihnen an dieser Stelle nur eine vorläufige Antwort anbieten, doch hoffe ich, sie durch die anschließenden Fallbeispiele glaubwürdig machen zu können.

Wie entscheidet die Seele? Eines steht fest: Sie entscheidet nicht willentlich. Wille ist eine Kategorie, die mit der Seele nicht in Verbindung zu bringen ist. Wenn überhaupt irgendwer irgendetwas will oder zu wollen hat, dann ist es das Ich, das gern einen Willen sein Eigen nennt, um sich durch ihn zu stabilisieren. Aber nun fragen Sie natürlich: »Wenn die Seele nichts will, was tut sie dann?« – Antwort: Es treibt sie.

Genau das ist die Meisterschaft der Entscheidungskunst: Da, wo es geboten erscheint – und das sind vor allem die existenziellen Entscheidungen, die das Wachstum Ihrer selbst betreffen –, der Entscheidungskompetenz Ihrer Seele (die Sie wesentlich sind) zu trauen und ihr Räume zu öffnen bzw. die nötigen Voraussetzungen für ihre (= Ihre) Entfaltung zu schaffen. Am Ende nämlich gilt: Als Seele – und nur als Seele – sind Sie entscheidend.



GUTE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN - MIT SOKRATES, KANT UND NIETZSCHE IM RÜCKEN

Täglich fällen wir Dutzende Male Entscheidungen. Manche unbewusst, viele nach längerem Überlegen oder gar zermürbendem Grübeln. Und manchmal ärgern wir uns hinterher über unsere Wahl und klagen: Hätte ich mich doch anders entschieden!

Wie lassen sich Entscheidungen klar, entspannt und ohne Reue treffen? Der erfolgreiche Autor Christoph Quarch ist sich sicher: Mithilfe einiger philosophischer Grundüberlegungen finden wir zu guten Entscheidungen, die uns in Harmonie mit uns selbst und der Welt bringen. Und was könnte stimmiger sein?

Tiefgründig, lebenspraktisch, unterhaltsam.



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6171-0



9 783833 861710

www.gu.de



G|U