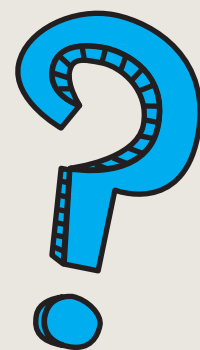


# STEP BY STEP ENTSCHEIDEN – WIE GEHT DAS



VON PFARRER TIM STURM\*

Leiter Berufepastoral

\*mit inhaltlicher Genehmigung der Zukunftswerkstatt

**E**s ist früh am Morgen, der Wecker klingelt. Ich drehe mich noch einmal um: Stehe ich auf oder bleibe ich liegen? Was ziehe ich an? Was muss ich heute alles erledigen? Zu anderen Gelegenheiten frage ich mich: Wofür gebe ich mein Geld aus? Welchen Beruf kann ich wählen? Kann ich ehelos leben oder möchte ich lieber heiraten? Möchte ich Kinder haben und eine Familie gründen? Ist sie „die Richtige“, ist er der Mann meines Lebens? Welchen Namen geben wir unserem Kind und welche Schule soll es besuchen? ... Es gibt kleine und große Entscheidungen im Leben.

Leben heißt, sich entscheiden. Jeder hat da so seine eigenen Methoden und Erfahrungen. Die einen sind Kopfmenschen, andere hören eher auf ihr „Bauchgefühl“; der eine wälzt über Wochen verschiedene Gedanken und die andere entscheidet sich sehr spontan. Nicht selten bewundern wir Menschen, die entschieden leben, denn sie strahlen Lebenskraft und Zufriedenheit aus.

## Wer die Wahl hat, hat die Qual.

Jeden Tag müssen wir uns unzählige Male entscheiden. Manchmal fällt es uns leicht, manchmal ungeheuer schwer. Häufig machen vor allem Zwänge und Wahlmöglichkeiten das Entscheiden mühsam. Ganz nach dem Motto: „Wer die Wahl hat, hat die Qual.“ Nicht selten wünscht man sich auch, jemand würde uns die Entscheidung abnehmen. Aber dann wäre es auch vorbei mit unserer Freiheit. Die einzelnen Schritte dieses Entscheidungsweges können Dir eine Hilfe sein. Du findest bei jedem Schritt auch eine Anleitung zu einer kurzen Übung. Auch wenn dieses Vorgehen zunächst vielleicht etwas ungewohnt ist, probier's aus – step by step.

**Und jetzt viel Spaß beim Entscheiden!**



SCHRITT 1  
**DU BIST NICHT ALLEIN**

**Gott sagt:**  
„Ich liebe dich und lasse dich nicht allein.“

Du wirst von Gott begleitet durch seinen Beistand, den Heiligen Geist. Er umgibt Dich wie die Luft, die du atmest. Er nimmt Dir Angst und steht Dir mit gutem Rat bei.

**Übung:** Bekreuzige Dich und rufe Dir ins Bewusstsein: Gott begleitet mich in meiner Entscheidung. Er steht zu mir! Er will, dass ich glücklich werde.

SCHRITT 3  
**TALENTE**

**Gott sagt:** „DU bist berufen, etwas zu tun oder zu sein, wozu kein anderer berufen ist. Du hast einen Platz in meinem Plan, auf dieser Erde, den kein anderer hat.“

Keinem gab Gott alles und keinem nichts! Wir sind einmalig von ihm geschaffen und dürfen unsere Talente und Potentiale entdecken, entfalten und einsetzen. „Talente einsetzen – statt vergraben“, lautet also das Motto.

**Übung:** Ich überlege mir: Was kann ich? Was mache ich gern? Was sind meine Neigungen und Talente? Was würde ich gerne können, habe mich aber bisher nicht getraut? Schreibe eine WhatsApp an drei Personen mit folgender Bitte: Gib mir ein kleines Feedback. Schreibe mir drei Eigenschaften, die du an mir schätzt bzw. die mich auszeichnen.

SCHRITT 5  
**ALTERNATIVEN**

**Der Apostel Paulus sagt:**  
„Prüfet alles, das Gute behaltet.“

Immer wieder hören wir: „Das ist alternativlos.“ Nicht selten fühlen wir uns auch so in unseren Entscheidungen; alternativlos und gefangen, mit dem Rücken an der Wand. Gott aber hat Dich zur Freiheit berufen und stellt Deine Füße auf weiten Raum (Ps 31,9).

**Übung:** Für eine Entscheidung braucht es eine Wahl, d. h. mindestens zwei Alternativen. Überlege Dir in Bezug auf Deinen konkreten Entscheidungsfall Alternativen. Lass Deiner Kreativität freien Lauf und entwickle Varianten 1, 2, 3, 4,...

SCHRITT 7  
**HERZ**

**Gott sagt:** „Mehr als alles hüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.“ (Spr 4,23)

Laut der Bibel ist das Herz die Mitte des Menschen. Hier laufen alle Fäden zusammen: die Gedanken und Gefühle, der Kopf und der Bauch. Im Herzen wird der Mensch eins mit sich selbst.

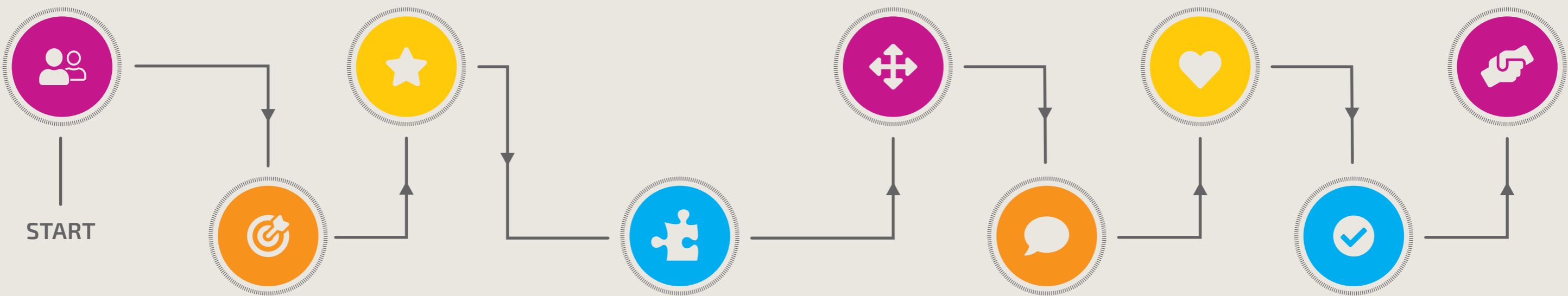
**Übung:** Suche Dir einen ruhigen Ort, atme dreimal tief durch und lasse alle Gedanken und Gefühle zu dieser Entscheidung in Dir aufsteigen. Bei welcher Variante stellt sich innerer Frieden ein? Wo spürst Du, dass Du nicht überfordert bist, sondern wachsen kannst?

SCHRITT 9  
**VERTRAUEN**

**Gott sagt dir zu:** „Du kannst nicht tiefer fallen als in meine Hand.“

Am Ende Deines Entscheidungsweges erinnerst Du Dich an die Zusage Gottes, dass Du nicht alleine bist. Du versuchst diese Zusage in Deinem Herzen zu hören – und dann gehst Du mutig Deinen Weg.

**Übung:** Stärke Dein Vertrauen, indem du weitere Zusagen Gottes betest, z. B. Psalm 23 oder 27.



SCHRITT 2  
**WUNSCH**

**Gott ist lebendig:** „Ich spreche zur Dir durch Deine Träume und Wünsche.“

In Deinen Träumen und Wünschen drückt sich eine Sehnsucht aus. Diese gilt es zu entdecken. Die Sehnsucht navigiert Dich in Richtung Glück.

**Übung:** Suche ein Foto auf Deinem Smartphone, das einen glücklichen Augenblick zeigt. Schau Dir das Foto genau an. Lass Deiner Phantasie freien Lauf: Was fehlt mir? Wonach sehne ich mich? Was fasziniert mich? Was ist mir wichtig? Sprich deine Wünsche und Träume laut aus.

SCHRITT 4  
**AUFTRAG**

**Jesus sagt:** „Ich bin dazu gekommen, damit ihr das Leben habt und es in Fülle habt“ (Joh 10,10). Er handelt an dieser Welt nicht ohne Dich.

Gott will eine gerechte und gute Welt aufbauen – für ALLE Menschen. Er will, dass Du daran mitarbeitest. Dazu hat er Dir eine Aufgabe anvertraut. Du bist ein Puzzleteil – Hände in den Schoß legen ist nicht!

**Übung:** Wo werde ich gebraucht? Was ist sinnvoll und wofür lohnt sich mein Einsatz? Was würde ich gerne zum Positiven verändern?

SCHRITT 6  
**RAT**

**„Fehlt es an Rat, kommt ein Volk zu Fall, Rettung ist dort, wo viele Ratgeber sind.“ (Spr 11,14)**

Denke nicht, Du müsstest alles alleine schaffen. Erweitere Deinen Horizont und sei im Gespräch mit anderen. Du wirst sehen: Neue Perspektiven tun sich auf und Dein Blickfeld weitet sich.

**Übung:** Suche Dir eine Person, der Du vertrauen kannst, und rede mit ihr über Deine Gedanken und Gefühle zu dieser Entscheidung. Zusätzlich suche Dir eine Person, die nicht unbedingt Deiner Meinung ist und Dich herausfordert, deine Entscheidung zu begründen.

SCHRITT 8  
**ENTSCHEIDUNG**

**Gott sagt:** „Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst!“ (Dtn 30,19)

Gott interessiert sich für Dich; Du bist ihm nicht egal. Er ruft Dich, Deinen Weg zu gehen und traut Dir eine Entscheidung zu. Es gibt keine 100 %ige Sicherheit. Entscheidungen können auch schiefgehen. Aber besser eine falsche Entscheidung als gar keine!

**Übung:** Mache folgende Phantasieübung: Stell Dir vor, Du seist alt geworden, liegst auf dem Sterbebett und lässt Dein Leben Revue passieren. Dabei kommt Dir auch diese Entscheidung in den Sinn. Wie entscheidest Du Dich aus dieser Perspektive? JETZT: Triff deine Entscheidung!



## MERKSÄTZE

### BEI ENTSCHEIDUNGEN

1. Suche das Gleichgewicht: Lass Dich von der Zeit nicht unter Druck setzen – ziehe die Entscheidungen aber auch nicht unnötig in die Länge. Sprich mit anderen über die Dinge – zerrede die Dinge jedoch nicht.
2. Wenn Du in einer Krise bist, kaum einen klaren Gedanken fassen kannst und Dich die Unsicherheit packt: Triff keine Entscheidung und ändere eine bereits gefällte Entscheidung nicht.
3. Angst und Entmutigung sind kein Rat des Heiligen Geistes!
4. Sei skeptisch bei einem Rat, der alles komplizierter macht, oder bei dem Du spürst, dass der andere Dich nur für seine Interessen benutzen will.
5. Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung – aber meistens eine schlechte.
6. Wenn eine Entscheidung Konsequenzen hat, die von Dir Mut zur Umsetzung erfordern, heißt das nicht, dass die Entscheidung falsch ist. Denn: Was wertvoll ist, hat manchmal seinen Preis.
7. Zu guter Letzt: Die Welt geht bei falschen Entscheidungen nicht unter. Manchmal eröffnen sie sogar neue Wege.

Mehr Ideen für ein bewussteres Leben mit Gott  
findest Du unter: [www.zukunftswerkstatt-sj.de](http://www.zukunftswerkstatt-sj.de)



Zukunftswerkstatt SJ

