

## „Wenn wir unser Lebensziel kennen, fallen Entscheidungen leichter“

**Der 49-jährige Lukas Niederberger, Philosoph und Theologe, hat sich mit 20 Jahren für den Jesuitenorden entschieden, aus dem er im Jahr 2007 wieder ausgetreten ist. Der heutige Geschäftsführer der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft über die Schwierigkeit, sich entscheiden zu müssen.**

*Lukas Niederberger, Sie sind 2007 nach 22 Jahren aus dem Jesuitenorden ausgetreten. Wie schwer fiel Ihnen diese Entscheidung?*

Leicht war sie bestimmt nicht. Bereits 2001 stand ich einmal an dem Punkt, wo ich austreten wollte. Doch damals hatte ich noch nicht den Mut, den Schritt zu wagen und den Preis dafür zu bezahlen. Sieben Jahre später wollte ich erstens meinen Ängsten nicht mehr so viel Gewicht schenken. Zweitens war das Leiden am Status quo gewachsen. Und drittens gab es einen starken Auslöser.

*Kann man richtige Entscheide nur angstfrei treffen?*

Im optimalen Fall schon. Aber wenn Ihr Haus brennt und Sie aus dem Fenster springen, darf Ihre Angst Sie beim Entscheiden wie auch beim Ausführen der Entscheidung permanent begleiten.

*Sie haben Ihren Entscheid, aus dem Jesuitenorden auszutreten, nicht zuletzt wegen der Liebe zu einer Frau getroffen. Haben Sie sich also gegen Gott und für die Frau entschieden?*

Wenn dem so wäre, müsste meine damalige Freundin ja der Satan in Person gewesen sein. Es war vielmehr eine Entscheidung gegen eine ganz bestimmte Lebensform. Und die Liebe war ein willkommener Auslöser. Den religiösen Glauben und die Spiritualität von Ignatius und lebe ich auch heute noch, vielleicht sogar geerdeter und authentischer als damals im Jesuitenorden.

*Gläubige Menschen vertrauen Gott. Fällt es ihnen also einfacher, sich für oder etwas zu entscheiden?*

Nicht unbedingt. Glaubende Menschen versuchen, Gottes Willen in ihre Entscheidungen zu integrieren und Gottes unergründliche Pläne für ihr Leben zu spüren. Das erfordert eine zusätzliche Bemühung. Das Entscheiden fällt dem glaubenden Menschen jedoch insofern leichter, als er oder sie sich zutiefst aufgehoben fühlt im Leben. Dieses Vertrauen kann sogar dem Tod seinen Stachel entziehen.

*Wie gehe ich vor, wenn ich das Ziel zwar vor Augen habe, den Weg dorthin aber nicht?*

Oft wägen wir die verschiedenen Wahlmöglichkeiten in einem inneren Ping-Pong-Spiel ab und schwanken im Minutentakt zwischen den unzähligen Pro- und Contra-Argumenten hin und her. Das ist sehr ermüdend und führt nicht weiter. Ich empfehle darum das «So tun als ob», eine Übung von Ignatius von Loyola, dem Begründer des Jesuitenordens, aus dem 16. Jahrhundert. Man tut drei Tage lang so, als hätte man sich für die Option oder Alternative A entschieden, und fragt sich dabei: Wie fühlt es sich an? Was geht mir durch den Kopf? Welche Lebendigkeit zeigt sich, welche Ängste und

Träume? Das wiederholen Sie ebenso mit der Option B. In der Regel spürt man in diesen Tagen klar, in welche Richtung Am Ende hat man viele Anhaltspunkte gesammelt, dass man sich für den stimmigen Weg entscheidet.

*Sie sind beruflich und privat einige Wege gegangen und haben wiederholt radikale Entscheidungen getroffen. Half Ihnen dabei Ihre Erfahrung?*

Hirnforscher sind überzeugt, dass wir alle Entscheidungen auf Grund früherer Erfahrungen treffen. Sie vergleichen unser Hirn mit einem Schachcomputer, der in Bruchteilen von Sekunden bisherige Erfahrungen kombiniert und den Impuls zur besten Lösung gibt. Ich möchte den Hirnforschern nicht völlig widersprechen, wenn es um die Mehrheit der täglich rund 100'000 Impulse geht. Wenn ich mit 150 Mal mit einem bestimmten Joghurt eine gute Erfahrung verbunden habe, werde ich beim 151. Mal vermutlich wieder dieses kaufen. Aber bei dem einen Prozent oder Promille, wo es um wirklich wichtige Fragen geht, vertrete ich die Meinung, dass wir nicht nur von unseren Erfahrungen reflexartig gesteuert werden, sondern bewusst mit Kopf, Herz und Bauch entscheiden.

*Haben es ältere Menschen mit einem reichen Erfahrungsschatz einfacher, sich zu entscheiden?*

In alltäglichen Fragen haben Sie es insofern leichter, als sie mehr Dinge aus Gewohnheit tun als ein Kindergärtler oder eine Pubertierende. Auch müssen sie von der Natur her viele Fragen rund um Ausbildung oder Familienplanung nicht mehr entscheiden. Auf der anderen können Entscheidungen im Alter auch schwieriger werden. Bei der Frage des Wohnens können sie vielleicht nicht mehr so frei wählen, die Wahlmöglichkeiten und Ressourcen für Entscheidungen nehmen ab. Und manche Fragen, die man in jüngeren Jahren gerne verdrängt, werden im Alter einfach unumgänglich. Auch wenn es natürlich Menschen gibt, welche die letzten Dinge wie Testament, Patientenverfügung, Organspende, Sterbebegleitung, Beerdigung und Bestattungsart bis zuletzt verdrängen.

*Wie kommt man zur Entscheidungsfindung bei diesen „letzten Dingen“?*

Wie bei alle anderen Fragen zuvor auch. Ich gebe in Seminaren bereits ganz jungen Menschen die Aufgabe, ihr Lebensziel in einem Satz zu formulieren, wie er in der Todesanzeige oder auf dem Grabstein stehen könnte. Wenn wir unser Lebensziel und unsere wichtigsten Werte kennen, besitzen wir die nötigen Kriterien, um auch schwierigste Fragen zu klären.

*Was, wenn ich mich wirklich nicht entscheiden kann?*

Dann können Sie mein Buch lesen (schmunzelt). Darin beschreibe ich viele konkrete Entscheidungsmethoden. Aber letztlich nützt jede Methode nichts, wenn ich nicht zuvor die Frage stelle und weiss, was mir im Leben wirklich wichtig ist. Neben Büchern können aber auch gute Freunde oder Berater bei Entscheidungen helfen, solange sie einem den Entscheid nicht abnehmen.

*Die Welt wird immer komplexer. Sind wir da bei den Entscheiden nicht überfordert?*

Tatsächlich ist es schwer zu entscheiden, ob wir beispielsweise diese oder jene Operation machen lassen sollen oder nicht, wenn wir uns medizinisch nicht genau auskennen. Auch in politischen Fragen können wir nie alle Facetten, Dimensionen und Faktoren verstehen. Aber selbst wenn wir die Fülle von Entscheidungen und Entscheidungsoptionen, Wahlkriterien und Informationen zu den einzelnen Optionen hin und wieder beklagen, wird kaum jemand wirklich zu den Zeiten zurückkehren wollen, wo Familie und Gesellschaft die Wahl des Berufes und der Ehepartner bestimmten.