



## ENTSCHEIDUNGEN



Jede und jeder von uns lebt von den bewussten und unbewussten Entscheidungen die wir treffen. Ein Leben ohne Entscheidungen gibt es nicht.

Es gibt für mich Entscheidungen, die ich im Moment täglich treffe oder zumindest alle paar Tage und sie entscheiden mit wie mein Tag verläuft. Das ist zum Beispiel:

1. Mich bewusst für diesen Tag zu entscheiden d.h mich für das Leben zu entscheiden und gegen jegliche Form von Destruktivität (Alkohol, mich für Fehler oder Fehlverhalten das mir unterlaufen ist nicht mehr zu verdammen, sondern es im Moment als zu meinem Mensch – Sein gehörend zu betrachten).

2. Den Tag so anzunehmen wie er ist, mit allem was dazugehört, ob mir manches gefällt oder nicht - es gehört alles zu diesem Tag.

3. Wenn an einem Tag ganz viel schief läuft , mich nicht in die Tiefe ziehen zu lassen, sondern mir abends bewusst zu machen, was mir an diesem Tag an kleinen guten Dingen begegnet ist und sie wert zu schätzen. Dazu gehört für mich auch die Entscheidung zur Dankbarkeit nichts als selbstverständlich zu betrachten , sondern als Geschenk.

Die genannten Entscheidungen sind oft bewusste Entscheidungen meines Willens und entsprechen nicht immer und oft auch gar nicht dem wie ich mich fühle., aber sie helfen mir auch, dass ich mich besser fühle.

Nun wäre ich fast eine Lebenskünstlerin, wenn mir diese Entscheidungen jeden Tag leicht und ohne Mühe gelingen würden. Das bin ich nicht und manche Entscheidungen muss ich einige male erneuern.

Es gab viele und lange Zeiten in meinem Leben, wo ich mich für keinen dieser Punkte entschieden habe, sondern das genaue Gegenteil gelebt habe – es hat mich wiederholt an den Abgrund gebracht.

Nun gibt es auch viele kleine Entscheidungen die ganz normal sind, z.B. wie ich einen freien Tag gestalte, was ich anziehe, was ich esse und vieles mehr. Diese Entscheidungen sind mir niemals schwer gefallen als ich noch nicht regelmäßig Alkohol getrunken hatte. Aber mit dem regelmäßigen Alkoholkonsum kam auch, die immer schlimmer werdende Unfähigkeit mich zu entscheiden. Auch schon bei den kleinsten Dingen gab es manches mal schon ein fürchterliches Hin und Her, weil mir das Aufschieben ja zur Gewohnheit geworden ist

Nun gehöre ich von Natur aus schon zu den Menschen, denen größere Entscheidungen zu treffen die mein Leben gewohntes Leben sehr verändern größte Mühe bereitet.

Beispiele: Wohnungswechsel, Wohnortwechsel, Arbeitsplatzwechsel usw.

Ich habe mich manches mal gefragt, warum das so ist. Die Erklärungen, die mir z.T von anderen gegeben wurden und die ich selbst herausgefunden habe lauten:

1. Ich habe Angst vor größeren Entscheidungen, weil ich Angst vor möglichen negativen Konsequenzen habe, oder weil ich Angst davor habe dass ich meine Entscheidung später bereuen könnte, oder weil ich generell Angst vor Veränderung habe usw. (nach dem Motto: Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach, auch wenn ich mit dem Spatz in der Hand nicht unbedingt zufrieden bin)

Nun ist das Gegenstück zur Angst - der Mut. Je mehr ich Vertrauen in das Leben, in mich selbst und in andere gewinne und bereit bin das Leben als Wachstumschance zu sehen und dass Schwieriges auch zu jedem normalen Leben dazugehört, und dass manche Entscheidungen nicht unwiderruflich sind umso mehr wage ich Entscheidungen zu treffen. In diesem, wie in anderen Fällen ist der Weg das Ziel! Zu diesem Weg – oder dass es überhaupt einen Weg nach oben und nicht nach unten gibt ist die erste und wichtigste Entscheidung für mich. Entscheidung gegen jede Form von Destruktivität, Entscheidung für das Leben und somit für mich und letztendlich Wachstum durch Verzicht: ich entscheide mich zu verzichten.

Beate  
Mitglied im Freundeskreis Westallgäu  
im April 2008

Foto: Ernst Rose (<http://home.arcor.de/ernst.rose>)