

Von der Freiheit nein zu sagen

oder: „Gestatten, mein Name ist NÖRDEL“

„Frau Nördel ist nun doch noch in den Urlaub gefahren.

Nach langem Hin und Her hat sie sich wegen der Preise und der besseren Wetteraussichten für Portugal und gegen Sylt entschieden. Das Wetter, Hotel, Essen und der Strand: Alles ist zu ihrer Zufriedenheit. Aber sie kann leider nur deutsch.

Jetzt sitzt sie auf der Plaza im Café und denkt: Ich weiß gar nicht, wie ich hier Leute kennen lernen soll. Auf Sylt wäre das bestimmt alles viel leichter gewesen. Das wär sicher ganz toll geworden. Ich hab mich mal wieder falsch entschieden. So'n Jammer. Sie ist unzufrieden.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 105

Gestatten, mein Name ist Nördel. Sie schielte mal wieder auf die Vorzüge der Alternative, die sie gerade nicht hat, und kann mal wieder nicht die genießen, über die sie gerade verfügt.

„Null-Verzicht-Spezialisten“ bzw. die „ewig unzufriedenen Trockenschwimmer“ wollen auf nichts verzichten, niemanden verletzen und möglichst immer nur eine optimale Entscheidung treffen. Stavemann stellt sie uns in seinem Buch wie folgt vor: „Null-Verzicht-Denker sind innerlich auf drohende Verluste oder entgangene Gewinne fixiert, die sie unter allen Umständen vermeiden möchten. Sie beschäftigen sich gedanklich mehr mit dem, was sie nicht haben oder was sie verlieren könnten, als mit dem, was tatsächlich zu ihrer Verfügung steht. Und dadurch können sie dann noch nicht einmal das genießen.

...Zudem können Null-Verzicht-Denker nur schwer die Nachteile, Entbehrungen und unangenehmen Konsequenzen ihrer Entscheidungen ertragen. So suchen sie rastlos nach der optimalen Lösung, nach der Alternative, die nur Genuss und null Verzicht mit sich bringt.

Dabei haben sie alle ein ähnliches Denkmuster verinnerlicht:

- Ich will keine Nachteile haben, auf nichts verzichten müssen
- Ich muss unbedingt die richtige Lösung finden, die alle Vorteile in sich vereint und alle Nachteile vermeidet.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 107 - 109

Die Focus-Redakteurin Christina Steinlein merkt ergänzend dazu an: „Vielen Menschen fällt es deshalb so schwer, sich für eine Option zu entscheiden, weil andere Optionen dann wegfallen. Wer sich für 19 Uhr mit einem Bekannten im Restaurant verabredet, kann nicht zur gleichen Zeit ins Theater oder auf eine Party oder ins Kino gehen. Die Folge kann sein, dass Menschen sich einfach nicht festlegen wollen. Der Klassiker in diesem Fall ist das berühmte „Lass uns später noch einmal telefonieren“. Statt sich zu, entscheiden, verschiebt man die Entscheidung.

Eine andere Ursache kann sein, dass der Entscheider sichergehen will, die beste aller möglichen Alternativen herauszufinden. Er will alle nur denkbaren Aspekte in Betracht ziehen und verzettelt sich dadurch. Der Ökonomie-Nobelpreisträger Herbert Simon hat als erster festgestellt, dass vollständig rationales Vorgehen bei Entscheidungen absurd ist. Wer ein Auto kaufen will, kann schlicht und ergreifend nicht eine Pro- und Contra-Liste aller Merkmale aller Autos, die je gebaut wurden, aufstellen. Das würde Jahre in Anspruch nehmen.“

© http://www.focus.de/wissen/bildung/entscheidungsschwaecher/die-qual-der-wahl_aid_24129.html

Und wenn die Liste dann wirklich einmal fertig ist und man für sich das „optimale Auto“ gefunden hat, wird es den Wagen bestimmt nicht mehr zu kaufen geben.

Der Business-Coach, Carolin Metzger, weist darauf hin, „dass in einem Unternehmen keine Bedenkenträger befördert werden, sondern Problemlöser gesucht werden.

Wer sich seinen Arbeitsplatz sichern möchte, erreicht das also nicht dadurch, dass er sich vor Verantwortung und klaren Positionen drückt - ganz im Gegenteil. Menschen machen Fehler, das ist so und wird auch immer so bleiben. Wichtig ist es, die Folgen einer ungünstigen Entscheidung frühzeitig zu erkennen, aus ihnen zu lernen und aufgrund der neuen Erkenntnisse schnell eine neue Entscheidung zu treffen.

... In jedem Fall sei es besser, eine nicht perfekte Entscheidung zu treffen als gar keine. Denn während der eine vor lauter Zögern noch nicht den einzuschlagenden Weg kennt, ist der andere ihm schon meilenweit darauf voraus.“

© <http://www.stern.de/wirtschaft/arbeit-karriere/?id=536413>

„Herr Verzichtnich ist 38 Jahre alt, Leiter einer Werbeagentur, zweimal geschieden und lebt zur

Zeit mit einer Frau in lockerer Verbindung. Er kommt in psychotherapeutische Behandlung wegen psychosomatischer Beschwerden und wegen seiner Beziehungsprobleme.

Nach diversen gescheiterten Versuchen habe er nun endlich wieder eine Beziehung aufbauen können. In letzter Zeit leide er jedoch wieder unter seinen Schwierigkeiten: Seine Partnerin dränge ihn, sich in Bezug auf Ehe, Kinderwunsch und Zukunftsplanung zu äußern.

Er habe den Eindruck, sie wolle ihn festnageln, einengen und über ihn bestimmen. Die Beziehung sei nun an einem kritischen Punkt. Entweder er lege sich nun fest oder er beende die Partnerschaft. Er leide sehr

unter diesem Druck und möchte am liebsten weglaufen.



Null-Verzicht-Denker

Erst gestern habe es wieder so eine Situation gegeben: Er sei mit seiner Partnerin auf eine Party gegangen, habe sich den ganzen Abend unwohl gefühlt und sei sich sehr geknebelt vorgekommen. Er habe geglaubt, nicht mit anderen tanzen zu dürfen, sich hauptsächlich um sie kümmern zu müssen. Er sei dann richtig sauer und unleidlich geworden und habe alle Singles beneidet, die tun und lassen konnten, was sie wollten. Andererseits kenne er ja auch das Single-Dasein. Und er erinnert sich genau, wie er dann die Männer beneidet habe, die in eine feste Beziehung eingebunden sind und emotionale Zuwendung, moralische Unterstützung und Hilfe bei ihrer Partnerin finden, ohne dafür nächtelang durch die Gegend ziehen zu müssen. Herr Verzichtnich hat nun Angst davor, die falsche Entscheidung zu treffen.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 105 - 106

Woher kommt es, dass immer mehr Menschen so unentschlossen sind, sich nicht entscheiden können?

- krankheitsbedingt
 - o depressiv
 - o altersbedingte Demenz
- erziehungsbedingt
 - o Scheidungskinder
 - o mussten sich entscheiden zwischen Vater und Mutter
 - o wuchsen „überbehütet“ auf
 - o wurden nicht zur Selbstständigkeit erzogen
 - o wurden immer nur „gedecktelt“ und nicht positiv herausgefordert
- gesellschaftlich
 - o Die „Ich will alles“ Mentalität unseres Zeitgeistes
 - o Folge des Pluralismus in unserer Gesellschaft
 - o Die „Supermarktmentalität“ unserer Tage mit den vielen „Wahlmöglichkeiten“
 - o Die Nachkriegsgeneration kennt keinen Mangel
 - o Leidensscheu

Was lähmt uns?

- Angst:
 - o Angst etwas zu versäumen
 - o Angst vor Ablehnung
 - o Angst vor Fehlentscheidungen
 - o Angst vor Konsequenzen
 - o Angst vor neuen Wegen

- Angst vor Vereinnahmung
- Angst vor Verlust
- Angst zu verletzen
- Man will „alles“:
 - man hat zuviel Wahlmöglichkeiten
 - man will auf nichts verzichten
 - man will niemanden enttäuschen

Was wir damit in Wahrheit fordern?

- „Ich möchte das Eis essen, aber es soll nicht weniger werden!
- Ich will von allem nur die Vorderseite!
- Nur die Vorteile bitte! Dafür darf es auch gern ein wenig mehr sein.
- Ich möchte in meinem Leben nur gute Erfahrungen sammeln.
- Ich möchte ganz unabhängig in einer ganz tollen innigen Beziehung leben.
- Ich möchte schwimmen, aber ich möchte nicht nass werden.“

© Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Seite 109

Entsprechende Redewendungen und Zitate:

- abwarten und Tee trinken
- den Kopf in den Sand stecken
- der frühe Vogel fängt den Wurm
- des Teufels liebstes Möbelstück ist die lange Bank
- die Ratten verlassen das sinkende Schiff
- ein Mann, ein Wort
- eine schwierige Situation aussitzen
- etwas auf die lange Bank schieben
- jemand, mit dem man Pferde stehlen kann
- komm ich heute nicht, komm ich morgen
- man kann nicht auf allen Hochzeiten gleichzeitig tanzen
- Morgenstund hat Gold im Mund
- sich wie eine Wetterfahne drehen
- versprochen ist versprochen und wird nicht gebrochen
- Vogel-Strauß-Politik
- wasch mich, aber mach mich nicht nass
- weder Fisch noch Fleisch
- weder Hü noch Hott

- wenn man auf nichts mehr zählen kann, muss man mit allem rechnen (*Jules Renard*)
- wenn man nicht mehr weiter weiß, gründet man 'nen Arbeitskreis
- wenn man sich darauf verlässt, (so) ist man verlassen
- wer A sagt, muss auch B sagen
- wer für alles offen ist, ist nicht ganz dicht (*Edmund Stoiber*)
- wer nicht wagt, der nicht gewinnt
- wer zu spät kommt, den bestraft das Leben (*Michail Sergejewitsch Gorbatschow*)

siehe: <http://www.redensarten-index.de>
 siehe: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Redewendung>

Wir müssen uns permanent festlegen und entscheiden (persönlich / beruflich / geistlich):

- fängt morgens bei der Kleidungswahl an
- Schule / Studium
- Beruf
- Wohnung (Miete oder Eigentum)
- Ehe
- Kinder
- Gemeinde, Taufe, Mitarbeit
- Anmeldungen zu Seminaren oder Freizeiten
- ...

Früher wurde das Lied gesungen: „Ich bin entschieden, zu folgen Jesus, ich bin entschieden, zu folgen Jesus, ich bin entschieden, zu folgen Jesus. Niemals zurück, niemals zurück, niemals zurück.“

© http://bitflow.dyndns.org/german/SadhuSundarSingh/Ich_Bin_Entschieden_Zu_Folgen_Jesus.pdf

Heute leiden Gruppenleiter zunehmend unter der Entschlusslosigkeit und Unverbindlichkeit der Gruppenteilnehmer.

Noch schwieriger wird es, wenn es um die Anmeldung für Seminare und Freizeiten geht. Da wird sich in der Regel bis zum allerletzten Tag alles offen gehalten.

Wie sang bereits 1995 der christliche Liedermacher und Pfarrer Clemens Bittlinger auf seiner CD „Auf der Grenze“: Lethargietango.

„Sie kommt zu dir auf leisen Sohlen und setzt sich langsam bei dir fest, um sich von dir die Kraft zu holen, die dich noch aufrecht gehen lässt. Sie ist ein Meister der Verkleidung, ja, sie hat immer für dich Zeit und für jegliche Entscheidung, braucht's a' halbe Ewigkeit.

Sie lässt das Fernseh'n ständig laufen und steigt als Schüssel dir aufs Dach, sie lässt sich wunderbar verkaufen und hält die ganze Welt in Schach. Sie kommt mit guten Argumenten: „Man kann doch nicht...“ „Und außerdem...“ und selbst so manchem Konsequenzen kommt sie zuweilen sehr genehm.

Ämter und Büroetagen sind für sie ein leichtes Feld, weil bei diesen miesen Gagen allzu oft der Ansporn fehlt, sich mal richtig zu bewegen und zumindest dann und wann, etwas Tolles hinzulegen, dass ma' wirklich stolz sein kann. Sie ist ein Bett mit vielen Kissen, und wer sich bettet, fällt hinein – ja, sie hüllt dir dein Gewissen in Daunen und in Watte ein. Und im Hintergrund surrt leise eine Schlaftablettenmelodei, und sie schickt dich auf die Reise in ein Träumerparadeis.

Jeden Sonntag in der Kirche zieht sie ganz gemächlich ein, weil ein jeder in der Kirche denkt, das müsste halt so sein. Und so warten wir vergebens auf a' bißerl mehr Esprit, auf a' Zeichen echten Lebens mitten in der Liturgie. Ja, so warten wir vergebens auf a' bißerl mehr Esprit, auf a' Zeichen echten Lebens mitten in der Lethargie.“

© Clemens Bittlinger, Auf Wellen kann man gehen, Seite 14 - 15

Gestern war ich mit meinem „Folienleger“ auf dem Bundestag Freier evangelischer Gemeinden in Bonn. Bis zur Mittagspause ging es so entschlossen voran, dass wir sogar eine halbe Stunde früher Mittagspause hatten.

Als wir uns anschließend allerdings dem Thema „Pastorinnen im Bund Freier evangelischer Gemeinden zuwandten“, war es mit der Entschlussfreudigkeit vorbei. Dabei hatte ich nach dem letzten Bundestag gedacht, diesmal würden wir eine Entscheidung in dieser Frage treffen. Aber es wurde wieder einmal nur diskutiert und die Entscheidung auf den nächsten Bundestag verschoben. Auch in kleineren und größeren Gremien drücken wir uns aus den unterschiedlichsten Gründen um anstehende Entscheidungen.

Ille arbeitet in ihrer Tanztherapie manchmal mit dem Thema Entscheidungen. Dabei arbeitet sie in der Regel mit imaginären Räumen.

Dafür müssten wir jetzt die Zeit haben, um zu fühlen, wie sich dass anfühlt:

- ja zu sagen
- nein zu sagen
- jein zu sagen und sich nicht entscheiden können

Jesus sagt in der Bergpredigt, Matthäus 5, Vers 37a (Volxbibel): *Bleib doch einfach bei den zwei Worten, sag entweder „Ja“ oder „Nein“, alles andere ist total übel.*

Schauen wir uns den Raum der unentschlossenen „Jein-Sager“ an:

- bodenlos
- entscheidungsschwach
- entschlossenlos
- eventuell
- flatterhaft
- harmoniebedürftig
- inkonsequent
- labil
- mal sehen
- schwammig

- schwankend
- sich alles offen halten
- sich nicht festlegen
- sowohl als auch
- vielleicht
- wankelmütig
- wechselhaft
- zaghaft
- zerrissen
- zögernd

Man kann diese Seiten so zusammenfassen:

- unausgeglichen
- unbeständig
- unentschieden
- unentschlossen
- unkalkulierbar
- un schlüssig
- unstet
- unzufrieden
- unzuverlässig

- unausstehlich
- stiehlt anderen die Zeit und raubt ihnen die Nerven

Schauen wir uns den Raum der entschlossenen „Entscheider“ an:

- berechenbar
- eindeutig
- einseitig
- entscheidungsfreudig
- entschieden
- entschlossen
- entschlosssfreudig
- festgelegt
- klar
- konsequent

- verantwortungsbewusst
- zuverlässig

Man kann diese Seiten so zusammenfassen:

- akzeptiere, andere durch meine Entscheidung zu enttäuschen
- bin bei mir und den anderen, im Jetzt und im Hier
- Entscheidung für etwas, schließt den Verzicht der anderen Alternativen mit ein
- gewinne, indem ich anderes verliere
- nehme Fehlentscheidungen dabei in Kauf
- übernehme Verantwortung für meine Entscheidungen
- Zugehörigkeitsgefühl

Sowohl das „Jein“ sagen als auch eine Entscheidung zu treffen, hat Konsequenzen.

Wenn ich „Jein“ sage und meine Entscheidungen aussitze, habe ich keinen Einfluss auf die Entscheidung, da ich die Verantwortung dafür an andere oder an die Umstände abgegeben habe. Aber für die Konsequenzen, die daraus entstehen, bin ich voll und ganz selbst verantwortlich!

Im zweiten Fall habe ich entschieden – positiv oder negativ - und damit trage ich auch die Verantwortung für meine getroffene Entscheidung und stelle mich bewusst den Konsequenzen.

Die Vorteile, Entscheidungen zu treffen:

- Zeitersparnis: muss nicht alle Möglichkeiten ausloten
- Nervenersparnis: muss mich nicht zergrübeln
- Weniger Beziehungsstress, da ich eindeutig und zuverlässig bin
- Bin nicht zerrissen
- Kann das Jetzt genießen
- Risikofreudigkeit: kalkuliere Fehlentscheidungen mit ein

Die Bibel ist voll von ermutigenden Beispielen von Menschen, die Entscheidungen getroffen haben:

- Abraham, der seine Heimat verlässt und allein auf Gottes Wort hin losmarschiert
- Mose, der ein Volk aus der Sklaverei in die Freiheit führt
- Jona, der sich erst einmal ganz anders entscheidet
- Die zwölf Jünger, die alles stehen und liegen lassen
- Der verlorene Sohn, der zwei Entscheidungen trifft
- Petrus, der sich entscheidet aus dem Boot auszusteigen

Matthäus 14, Vers 26 – 33 (Gute Nachricht): *Als die Jünger ihn auf dem Wasser gehen sahen, erschrecken sie und sagten: »Ein Gespenst!« und schrien vor Angst. Sofort sprach Jesus sie an: »Fasst Mut! Ich bin's, fürchtet euch nicht!«*

*Da sagte Petrus: »Herr, wenn du es bist, dann befiehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen!«
»Komm!« sagte Jesus.*

Petrus stieg aus dem Boot, ging über das Wasser und kam zu Jesus. Als er dann aber die hohen Wellen sah, bekam er Angst. Er begann zu sinken und schrie: »Hilf mir, Herr!«

Sofort streckte Jesus seine Hand aus, faßte Petrus und sagte: »Du hast zuwenig Vertrauen! Warum hast du gezweifelt?« Dann stiegen beide ins Boot, und der Wind legte sich.

Die Jünger im Boot warfen sich vor Jesus nieder und riefen: »Du bist wirklich Gottes Sohn!«

Klarstellungen:

- „Nein“ zu sagen, bedeutet nicht den Menschen abzulehnen, der mich gefragt hat!
- Wenn ich mich für jemanden entscheide, lehne ich dadurch einen anderen nicht ab!
- Mein JA zu einem anderen, bedeutet nicht, dass seine Feinde jetzt auch meine Feinde sein müssen!

Die Bibel ist nicht nur voll von mutigen Entscheidern, die auch falsche Entscheidungen getroffen haben und dennoch erlebten, dass Gott auf krummen Wegen gerade schreibt. Die Bibel fordert uns geradezu heraus, mutig ja oder nein zu sagen! Jakobus 1, Vers 22 (Luther): *Seid aber Täter des Worts und nicht Hörer allein; sonst betrügt ihr euch selbst.*

Matthäus 5, Vers 37 (Einheitsübersetzung): *Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein; alles andere stammt vom Bösen.*

2. Korinther 1, Vers 17 bis 20 (Bruns): *Habe ich wirklich leichtsinnig gehandelt, als ich diese Pläne fasste? Sind meine Entschlüsse wirklich aus menschlichen Launen erwachsen, als ob ich heute ja und morgen nein sage? Ich kann euch nur bei der Treue Gottes antworten: Unser Wort an euch ist nicht heute Ja und morgen Nein. Der Sohn Gottes, Jesus Christus, den wir unter euch verkündigt haben, sowohl ich wie auch Silvanus und Timotheus, kam auch nicht als Ja und Nein zu euch, sondern in ihm haben wir das volle Ja (Gottes) vor uns. Er selbst ist das Ja auf alle Gottesverheißungen, darum antworten wir auch Gott zur Ehre mit einem vollen Ja und Amen darauf.*

Helmut Thielecke merkt dazu an: „Am Ja zu Jesus Christus gewinnen wir die Ewigkeit. Im Nein verscherzen wir sie. Zwei Worte umspannen unser ewiges Schicksal. Diese beiden Worte sollen auch unserem Reden in der Welt seine heilige Knappheit und seine Verantwortung geben. Über allem aber steht die Bitte: Vergib uns unsere Schuld!“

© Helmut Thielecke, Das Leben kann noch einmal beginnen, Seite 78

Hilfreiche Strategien, um Entscheidungen leichter treffen zu können:

„Die Würfel-Strategie

Eine Entscheidung auswürfeln klingt nur auf den ersten Blick abwegig. Spüren Sie gegen das erwürfelte Ergebnis eine spontane Abneigung, wissen Sie: Diese Option war nicht die richtige.

Die Kalender-Strategie

Stellen Sie sich vor, es wären von heute an zehn Jahre vergangen. Was halten Sie rückblickend von Ihrer Entscheidung?

Die Puzzle-Strategie

Manche Entscheidungen sind so schwer zu treffen, weil ihre Tragweite so groß erscheint. Versuchen Sie, die Problematik in Teilbereiche zu unterteilen.

Die Oma-Strategie

Beherrigen Sie Großmutter's Rat: Schlafen Sie eine Nacht drüber. Manche Entscheidungen sind am nächsten Tag tatsächlich leichter zu fällen, weil man klarer sieht.

Die Fernglas-Strategie

Werden Sie externer Beobachter Ihrer eigenen Problematik. Stellen Sie sich vor, ein Freund wäre in Ihrer Situation. Was würden Sie ihm raten?

Die Kaffeeklatsch-Strategie

Sprechen Sie mit anderen über die Entscheidung, die sie zu treffen haben. Von außen gibt es vielleicht noch weitere Möglichkeiten, auf die Sie nicht kommen.“

© http://www.focus.de/wissen/bildung/entscheidungsschwaeche/abhilfe_aid_24130.html

Hilfen bei Entscheidungen:

1. Entspricht der Weg der Gesamtaussage der Bibel?

Der Wille Gottes steht nie im Widerspruch zur Bibel!

2. Entspricht der Weg meinen natürlichen Fähigkeiten?

Gott wird sicher keinen Beinamputierten zum Briefträger berufen!

3. Gott führt immer Schritt für Schritt

Gott macht keine Sprünge mit uns!

4. Was sagt unser Ehepartner, unsere Familie, unser bester Freund bzw. Freundin dazu, vorausgesetzt, sie sind Christen?

5. Was sagt mein Seelsorger dazu?

6. Kann ich beruhigt diesen Weg einschlagen?

Gottes Geist wirkt inneren Frieden und inneres Gleichgewicht

7. Die Frage der Nützlichkeit - was bringt es?

1. Korinther 6, Vers 12a: Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles ist nützlich.

8. Die Frage der Freiheit - kann es mich gefangen nehmen?

1. Korinther 6, Vers 12b: Alles ist mir erlaubt, aber ich will mich von nichts beherrschen lassen.

9. Die Frage der Erbauung - bringt es mich geistlich weiter?

1. Korinther 10, Vers 23b: Alles ist erlaubt, aber nicht alles erbaut.

10. Die Frage der Vorbildfunktion - kann ich damit andere in Gefahr bringen?

1. Korinther 8, Vers 13: Verleite ich deshalb durch das Essen einer Speise meinen Bruder zur Sünde, so will ich in Zukunft überhaupt kein Fleisch mehr essen, um meinen Bruder nicht zur Sünde zu verführen.

11. Warum will ich dieses oder jenes tun?

Die Motivation!

12. Bringt es mich näher zu Gott? Oder wird es mich weiter von ihm weg bringen?

Als Christen haben wir einen Riesenvorteil: Wir haben die Dimension des Glaubens. Mit Petrus können wir im Namen Jesu immer wieder aus dem Boot aussteigen und es mutig wagen, auch wenn wir dabei nass werden sollten und Fehler machen.

Nur aussteigen und Entscheidungen zu treffen, ja oder nein zu sagen, das wird uns von niemanden abgenommen. Amen.

Weiterführende Literatur:

- Christian A. Schwarz, Von der Kunst Liebe zu schenken und selbst zu erleben, C & P
- Harlich H. Stavemann, Im Gefühlsdschungel, Verlagsgruppe Beltz