

Wer die Wahl hat, hat die Qual?

Wie ich eine Entscheidung treffe.

Wieder einmal eine mit Grübeln durchzogene Nacht. Ich wache um 3:30 auf. In der nächtlichen Dämmerung schwirren viele Gedanken durch meinen Kopf und reflektieren den vergangenen Tag. Aber vor allen Dingen beschäftigen sie sich mit dem kommenden Tag.

Und obwohl es bis zum Klingeln des Weckers noch ein paar Stunden sind, und ich eigentlich entspannt noch eine Runde schlafen könnte, bin ich auf der Suche nach einer Lösung. Auch wenn es eigentlich für den Moment (und nur diesen kann ich leben) besser wäre, zu schlafen.

Ich höre in mich hinein, was ist da an Gedanken... und ich merke, dass mich etwas beschäftigt, was in Zukunft ansteht und ich muss eine Entscheidung treffen. Und selbst wenn ich nichts tun würde, wäre das eine Entscheidung. Und da ich weiß, dass jede Entscheidung Konsequenzen hat, möchte ich möglichst die beste Alternative finden und spiele verschiedenste Szenarien durch.

Wie soll ich vorgehen?

Was wäre die richtige Entscheidung?

Habe ich alle Alternativen abgeklopft, etwas übersehen was mich im Nachhinein ärgern könnte?

Wen könnte ich noch fragen, wo recherchieren?

Mache ich mir vielleicht später Vorwürfe dafür, die „falsche“ Entscheidung getroffen zu haben?

Hätte ich DAS nicht vorher wissen müssen oder ahnen können?

Nach einer Zeit stelle ich fest, dass sich jeder eingeschlagene Gedankenweg, jedes durchgespielte Szenario immer weiter verästelt und sich eigentlich nichts wirklich langfristig verbindlich planen lässt. Ich verschwende also meine Zeit. So bald sich **ein** Parameter auf dem Weg ändern würde, könnte das geplante Kartenhaus zusammenfallen und sich alles ganz anders entwickeln. Ich würde hellseherische Fähigkeiten benötigen, die ich nicht habe. Aber nur dann könnte ich mir später Vorwürfe machen.

Also versuche ich, bestmöglich die einzelnen Instanzen meines Körpers zu befragen, die an Entscheidungen immer beteiligt sind, zu den Alternativen, die mir einfallen:

- Den **Kopf**, die nüchterne „Ratio“ (Vernunft).
- Das **Herz**, das Spontane, Impulsive und manchmal Unvernünftige.
- Den **Bauch**, die Intuition, die Vorahnung.

Alle sollen zu den jeweiligen Alternativen zu Wort kommen dürfen. Und ich verkürze meine Szenarien auf einen kleineren Zeithorizont (Stunden, Tage, maximal Monate). Welchen Sinn machen die Überlegungen, wie ich mich in 2 Jahren mit meiner Entscheidung fühlen würde?

Ein solcher Zeithorizont macht keinen Sinn, denn Entscheidungen sind in den allerseltensten Fällen endgültig. Ich kann jederzeit, wenn neue Fakten vorliegen, neu entscheiden oder den eingeschlagenen Weg korrigieren. Ebenso ist es möglich, dass sich die Dinge von alleine erledigen, oder sich neue Eingangsparameter ergeben. Vielleicht gibt es auch einen Kompromiss.

Wissend, dass es „die perfekte Lösung“ hier und jetzt nicht geben wird, und ich für den jetzigen Moment alles geprüft habe empfinde ich Erleichterung. Ebenso wird mir die Tatsache bewusst, dass je mehr Energie ich in das Grübeln stecke, desto grösser die spätere Enttäuschung sein würde, wenn es anders käme.

Mir wird ein Weg klar, den ich gehen möchte und gehen werde. Ich fälle eine Entscheidung, erst mal nur für morgen. Ich kann wieder einschlafen.