

# Vernetzungsinitiative Lebensherbst

Kontaktbrief zum 25. März 2021

## Entscheidungen



„Das Foto entstand nach einer langen durchflogenen Nacht. Die Sonne geht hinter uns auf und zeichnet den eigenen Schatten an den Horizont. Wolken und Boden verschmelzen.“ (W. Doetsch)

---

*Liebe Mitglieder der GCL  
und der Marianischen Congregation für Kranke,  
Liebe Leserinnen und Leser,*

welch ein Jahr haben wir hinter uns! Als wir das Konzept für den Kontaktbrief „Lebensherbst“ zum Fest Mariä Verkündigung 2020 erstellten, ahnte wohl niemand, dass sich die vereinzelt COVID-19-Krankheitsfälle zu einer weltweiten Pandemie entwickeln würden. Im vergangenen Sommer hofften wir auf ein Ende der Pandemie, genossen die Freiheit, und nun sprechen die Experten von einer dritten Welle.

Es kostet sehr viel Kraft, mit dieser Situation umzugehen. Lohnt es sich nicht trotzdem, sich auf das Gute zu fokussieren? Vertrauen, Hoffnung und Liebe zu wählen?

Eine meiner liebsten Betrachtungen aus dem Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola ist die Betrachtung über die Menschwerdung: Als die drei göttlichen Personen auf die Menschheit schauen und sehen, dass alle den Weg ins Verderben gehen, beschließen (entscheiden) sie, dass die zweite göttliche Person Mensch werde, um so die Menschheit zu retten. Also wird der Engel Gabriel zu Maria gesandt, die ihr „Ja“ zu Gottes Anfrage spricht. Ich weiß nicht, ob Gott hier zu menschlich gedacht ist, mich jedenfalls berührt es tief, wie hier deutlich wird: Gott und Mensch haben die gleiche Freiheit der Entscheidung, denn der Mensch ist nach Gottes Bild geschaffen.

Dieser Kontaktbrief handelt von Entscheidungen und den Wegen und Möglichkeiten, eine gute Entscheidung zu treffen. Der profunde Menschenkenner Ignatius hat uns ein Instrument zur Entscheidungsfindung gegeben, das von der modernen Wissenschaft bestätigt wird. Wie wichtig klare Regeln im Entscheidungsablauf sind, sehen wir in kritischen Situationen, z. B. im Flugzeug, in denen Menschenleben auf dem Spiel stehen. Der ignatianische Weg der Entscheidungsfindung in Gemeinschaft könnte sicherlich mit dazu beitragen, dass unsere Gesellschaft menschenfreundlicher wird.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen, auch im Namen der Redaktion, eine gesegnete Karwoche und dass die Erfahrung der Osterfreude Ihren Alltag vergolden möge.

**„Bei uns ist alle Tage Ostern,  
nur dass man einmal im Jahr Ostern feiert.“**

(Martin Luther)



Ihre Ingrid Bose  
und Team

*Ingrid Bose*



*Was sehen Sie?*

Als Pilot war ich im „weiten Himmel“ unterwegs und hatte auf meinen Flügeln eine andere Perspektive. So sah ich vom Flugzeug aus über Grönland diesen Gletschertreffpunkt. Mehrere kleine Gletscher vereinen sich zu einem Eisstrom und fließen gemeinsam weiter und sind auch nach der Vereinigung durch die Geröllstreifen



getrennt zu erkennen. Das Eis selbst hat eine lange Geschichte vom Schnee über das Eiswerden hinter sich, bis es sich durch Schwerkraft in Bewegung setzt. Ein Bild, das sich mir nur aus dem Blick von oben, mit Abstand, zeigt.

Ist es nicht mit Entscheidungen, die wir treffen, ähnlich? Die eigene Geschichte und aktuelle Probleme treffen sich und wollen möglichst mit einem weiten Blick darauf entschieden werden.

Auch bei scheinbar alltäglichen Arbeiten treffe ich Entscheidungen. Das Einräumen unserer Spülmaschine kann ein ständiges Ärgernis in der Familie sein. Was könnte der Grund dafür sein? Wenn ich das schmutzige Geschirr einräume, ist meine Priorität, möglichst viel Geschirr für einen Spülgang unterzubringen. Bei jedem Teil entscheide ich mich, wie und wo ich es am platzsparendsten einordnen und es auch sauber die Maschine verlassen kann. Mit Erfahrung und Routine geht das für mich schnell und zufriedenstellend. Andere Fami-

lienmitglieder haben andere Entscheidungskriterien und räumen aus meiner Sicht das Geschirr eher chaotisch ein. Bei einer gemeinsam genutzten Maschine birgt das Konfliktpotential. Ich habe mich entschieden, den unterschiedlichen Umgang mit „Demut?“ zu akzeptieren.

In meinem Berufsleben als Flugkapitän wurde für kritische Situationen, die eine zeitnahe Entscheidung verlangen, **FORDEC** als Handlungsmodell geschult und angewandt.

**FORDEC** steht für:

<b>Facts</b>	Welche Tatsachen, Fehler liegen vor?
<b>Options</b>	Welche Handlungsoptionen bieten sich an?
<b>Risks &amp; Benefits</b>	Welche Risiken und Nutzen sind mit den jeweiligen Handlungsoptionen verbunden?
<b>Decision</b>	Welche Handlungsoption, Entscheidung wird gewählt?
<b>Execution</b>	Ausführung der gewählten Handlungsoption.
<b>Check</b>	Führt der eingeschlagene Weg zum gewünschten Ziel?

Dieses Vorgehen erleichtert die Bearbeitung einer Situation im Team, wenn unter Zeitdruck, Stress und streckenweise Überforderung eine weitreichende Entscheidung getroffen werden muss.

---

Ein brennender Motor, eine lebensbedrohende Erkrankung eines Passagiers oder zu Ende gehender Kraftstoff üben einen starken psychischen Handlungsdruck auf die Piloten aus. Letztlich geht es immer darum, wie bringe ich das Flugzeug mit meinen Passagieren heil und ohne größere Kollateralschäden ans Ziel oder bis zum nächsten Flugplatz.

Wichtig ist, dass jeder Schritt bei FORDEC vom Mitverantwortlichen (Copiloten) bestätigt wird. Ein solches Vorgehen bringt Ruhe in den Entscheidungsprozess und kann auch bei Fehlinterpretationen der **Facts** durch den **Check** nach einer Wegstrecke zum gewünschten Ziel führen. Wichtig scheint mir, dass Ordnung und Nüchternheit in eine stress- oder eventuell auch panikbelastete Situation gebracht wird. Der Gefahr des Tunnelblicks oder der Fixierung auf nur **eine** Handlungsoption kann durch FORDEC begegnet werden. Ein letzter Schritt nach beendetem Notfall ist das Debriefing oder die Manöverkritik mit allen Beteiligten. Sie dient dazu, die Geschehnisse fachlich und emotional zu reflektieren und aus dem Geschehen auszusteigen. Dieses Vorgehen hat mich in meinem 40jährigen Berufsleben geprägt, so dass ich heute noch unbewusst so vorgehe, wobei dann leicht die emotionale Zuwendung zu einer betroffenen Person zu kurz kommt.

FORDEC kommt der Unterscheidung der Geister auf Sachebene schon recht nahe.

Vor 30 Jahren mussten Helena und ich eine Entscheidung über unseren künftigen Wohnort treffen. Wir wohnten damals mit vier Kindern seit 10 Jahren in einem Haus in schöner, ruhiger Lage, trotzdem zentral in Frankfurt. Beim Einzug waren wir uns sicher, bis ins höhere Alter dort zu wohnen, da alle Randbedingungen optimal waren. Wir waren im Stadtviertel, in der Kirchengemeinde und mit weiteren sozialen Kontakten gut vernetzt. Unsere Kinder besuchten die gut und selbstständig erreichbare Waldorfschule / Kindergarten im Nachbarort.

Die Situation änderte sich gravierend, als die Schule in einen schlechter erreichbaren Ort umzog und eine längere Fahrzeit für die Kinder und auch für uns Eltern ein Schulleben lang drohte. Ein Schulwechsel kam nicht in Frage, da wir uns für diese Schulform entschieden hatten und unsere Kinder sich dort wohl fühlten. Viele Miteltern hatten sich schon entschieden in der Nähe der Schule gemeinsam ökologisch zu bauen. Was also tun, wo wir uns am aktuellen Wohnort wohl fühlten und ein neues Bauabenteuer viele Kräfte binden würde? Ein Besuch mit der gesamten Familie am möglichen neuen Wohnort und dem Gelände der Ökobausiedlung war eher ernüchternd.

In dieser Zwickmühle baten wir unsere GCL-Gruppe mit der Methode der „Revision de Vie“ einen Entscheidungsweg mit uns zu gehen.



---

Wir gingen gemeinsam die Schritte

## HÖREN – UNTERSCHIEDEN - ANTWORTEN.

Im Unterscheidungsprozess wurde deutlich, dass die Waage sich Richtung Umzug in die Nähe der neu zu bauenden Schule neigte. Nach einigen Tagen leben mit der Entscheidung, war der Entschluss klar. Wir machten uns auf den abenteuerlichen Weg, unseren Lebensmittelpunkt zu verlegen.

Wir haben es nie bereut. Durch die schon bestehende Elterngemeinschaft der Schule kamen wir in ein intaktes soziales Umfeld, die Kinder konnten die Schule zu Fuß durch die Natur erreichen, in Schule, Pfarrgemeinde, Ökumene, Flüchtlingshilfe wuchsen wir in verantwortliche Funktionen unserer Stadt hinein. Das Haus ermöglichte, dass neben unserer Familie mit inzwischen fünf Kindern, meine hochbetagten Eltern ihre letzten acht Lebensjahre weitgehend selbstständig bei uns leben konnten. Heute mit dem für zwei Personen zu großen Haus haben wir das Glück, mit der fünfköpfigen Familie einer unserer Söhne in einem Dreigenerationen Haus zu leben.

Das Zusammenleben mit den Eltern, die im Alter von 95 und 100 verstarben, ermutigte Helena und mich, die Ausbildung zu Hospizhelfern zu machen. Bei der Begleitung von Sterbenden geht es darum, die noch geschenkte Lebenszeit mit Leben zu füllen. Endgültige Entscheidungen kommen jetzt zum Tragen.

Meine Eltern haben es uns in gewisser Weise einfach gemacht: sie haben bis zum Tod von Vater mehr oder weniger gemeinsam ihr Leben gestaltet und auch ein Testament, eine Vollmacht und eine Patientenverfügung gemacht. Gemeinsam mit einem meiner Brüder hatte ich die Vollmacht und stand dann plötzlich vor der Entscheidung, ob mein Vater, als er nach einem Schlaganfall nicht mehr schlucken konnte, eine Magensonde bekommt. Eine Aussicht auf Besserung seines Zustandes schien nicht gegeben zu sein. Aus seiner Patientenverfügung war klar ersichtlich, dass er diese Maßnahme nicht möchte. Nun konnten wir ihn nicht mehr fragen. Es kostete Mut und Durchsetzungsvermögen für meine Geschwister und mich gemeinsam zu entscheiden, lebensverlängernde Maßnahmen abzulehnen. Und dann machte es uns Vater „leicht“ – er starb in der folgenden Nacht.

Ein wenig anders war es bei meiner Mutter, die gegen ihren Willen in eine Klinik eingewiesen werden musste, wobei ich als Bevollmächtigter eine Entscheidung „gegen sie“ und gleichzeitig in der „Sorge um sie“ traf. Diese Entscheidung musste ich meinen Geschwistern und der Rechtspflegerin gegenüber begründen.

Die Entscheidungen, die ich bei meinen Eltern im Hinblick auf ihr Leben und Sterben traf, stellte mich vor große Herausforderungen. Auch wenn ich manches gemeinsam mit meinen Geschwistern entschieden hatte, taucht bei mir die Frage auf: habe ich im Sinn von Vater und Mutter gehandelt? Bin ich ihnen gerecht geworden, auch

wenn ich gemäß ihrer Patientenverfügung gehandelt habe? Mein Verstand sagt ja, aber mein Bauch zweifelt immer wieder. Das Wissen um meine begrenzte Entscheidungsfähigkeit kann ich letztlich nur wahrnehmen und vertrauensvoll Gott hinhalten.

Der Blick auf das Gletscherbild hilft mir:

Der Gletscher fließt mit seinem gesamten Geröllballast Richtung Meer, wird dort aufgenommen, verwandelt und ermöglicht neues Leben.

Ich hoffe und wünsche, dass es uns immer wieder gelingt mit all den Hilfen, die uns zu einer Entscheidungsfindung gegeben sind, den Willen Gottes zu erkennen und neues Leben zu ermöglichen.

Wolfram Doetsch, Johannes-Dresser-Weg 10, 63128 Dietzenbach  
wdoetsch@web.de, Tel. 060 7446730

## In der Gruppe als unterscheidende Gemeinschaft auf dem Weg

In der GCL ist die ignatianische Spiritualität unsere Weise im geistlichen Leben und das Miteinander-Teilen. Wesentlich dabei ist die geistliche Unterscheidung, die jeder persönlich übt, die aber auch in Gemeinschaft angewendet wird, also in Gruppen und Gremien.



Die „**Revision de vie**“ (siehe Werkmappe der GCL) ist dabei ein möglicher hilfreicher Weg, den wir in unserer GCL-Gruppe schon oft genutzt haben, um Unterscheidung in Gemeinschaft zu üben.

Hier die **Schritte** des Weges nach der „Revision de vie“:

### **Hören:**

Dabei geht es darum, die zu betrachtende Situation, in der eine Entscheidung anliegt, von allen Seiten zu beleuchten. Dabei werden Fakten und Zusammenhänge gesammelt, Umstände, betroffene Personen, Reaktionen, Absichten in den Blick genommen.

### **Unterscheiden:**

Nun wird in persönlicher Besinnung geschaut, was mehr zu Leben, Freiheit, Verständigung unter Menschen führt, wo Liebe spürbar wird, Gottes Liebe, die Liebe von Menschen. Andererseits ist auf

entgegengesetzte Tendenzen zu schauen, Misstrauen, Unfreiheit, Egoismus, Lüge. Welche Zeichen von Angst, Entmutigung, Hoffnungslosigkeit sind zu erkennen? Und wo gibt es mehr Weite, Hoffnung, Zuversicht? Schließlich kann man schauen, welche Taten, Worte und in diesem Zusammenhang Haltungen Jesu einem in den Sinn kommen.

Nach dieser persönlichen Besinnung folgt eine Anhörrunde.

### **Antworten:**

Auch hier gibt es zunächst eine persönliche Besinnung mit den Aspekten:

Wie wirkt das Ereignis jetzt auf dich? Siehst du es jetzt in einem anderen Licht? Ist etwas vom Handeln Gottes darin zu erkennen?

Welche Konsequenzen oder Auswirkungen ergeben sich persönlich bzw. für die Gruppe, das Gremium?

In der Anhörrunde werden die Gedanken wieder geteilt und danach in Stille und gemeinsamem Gebet vor Gott gebracht.

Der Wert dieses Weges besteht darin, in einer Frage oder Entscheidungssituation die ganzen Umstände und Gegebenheiten zu erfassen, sie mit Verstand und Herz zu bewegen, dabei Gott ins Spiel zu bringen und den Schatz der verschiedenen Perspektiven und Kompetenzen der einzelnen zu nutzen. So bekommt eine Entscheidungsfrage mehr Weitblick und Tiefe und kann mit mehr Hintergrund geklärt werden. Manchmal zeigt sich deutlich eine Richtung,

falls nicht, kann der Weg der „Revision de vie“ wiederholt werden. Das Gebet mit den Bewegungen und Ergebnissen der Unterscheidung wird eine weitere Hilfe sein, Klarheit zu finden.

In unserer GCL-Gruppe in Arnsberg haben wir diesen Weg der Unterscheidung in verschiedenen Situationen gewählt, bei Fragen von Gruppenmitgliedern, z.B.: Soll ich in der GCL oder der Gemeinde Verantwortung übernehmen? Soll ich in den Ruhestand gehen oder noch länger den Beruf ausüben?

Auch für die Gruppe war der Weg der „Revision de vie“ oft fruchtbar und hilfreich z.B.: Kann ein neues Gruppenmitglied als Gast aufgenommen werden? Kann dann dieses Gruppenmitglied weiter zur Gruppe gehören? Sollen wir als Gruppe eine Aufgabe in der GCL übernehmen? Sollen wir anerkannte GCL-Gruppe werden?

Bei diesen Entscheidungswegen konnten wir oft als Gruppe uns selber anleiten, oft war dabei auch eine Gruppenbegleitung von außen eine gute Hilfe, vor allem, wenn es eine umfassende Frage war bzw. wenn die Situation schwierig wurde.

Renate Tewes, Theodorus Weg 5, 59755 Arnsberg  
renate.tewes@cityweb.de, Tel. 02932 27133

## Wer entscheidet, wenn „ich“ entscheide?

Schon lange beschäftigen sich wissbegierige Menschen mit der Frage: Gibt es einen freien Willen? Einstein sagte angeblich: „Ich weiß ehrlich nicht, was die Leute meinen, wenn sie von der Freiheit des menschlichen Willens sprechen.“ Und Marie von Ebner-Eschenbach: "Wer an die Freiheit des menschlichen Willens glaubt, hat nie geliebt und nie gehaßt." Anders gefragt: Wer oder was in mir entscheidet, wenn „ich“ entscheide? Richtig Fahrt aufgenommen hat die Diskussion in den 1960er Jahren, als Benjamin Libet verstörende Studien veröffentlichte: Wenn ein Mensch gebeten wird, auf einer schnell laufenden Uhr den Zeitpunkt anzugeben, zu dem sie/er entschieden hat, jetzt einen Knopf zu drücken, dann lässt sich in der mitlaufenden Messung der Hirnströme schon fast eine Sekunde vorher (!) das elektrische „Bereitschaftspotenzial“ messen, das im Gehirn einer motorischen Aktion immer unmittelbar vorausgeht. Irgendetwas in diesem Menschen hat also scheint's längst entschieden, wann der Knopfdruck kommt, bevor der Mensch selbst zu entscheiden glaubte, dass sie/er jetzt drücken will. Beunruhigend. Manche haben daraus gefolgert, dass der freie Wille eine Illusion sei, andere wollten gleich das ganze Strafrecht abschaffen.



Viele waren skeptischer. Zum tieferen Einstieg könnten ein paar persönliche Fragen helfen:

### **Einladung zur Selbstreflexion 1:**

Wie viele Entscheidungen haben Sie heute schon getroffen?

Weniger als 10? 10 bis 100? 100 bis 1000? 1000 bis 1 000 000? Über 1 000 000?

Beim Versuch, diese Frage zu beantworten, werden Sie rasch feststellen, dass zwei Dinge nicht klar sind: 1. Was ist eine Entscheidung? 2. Wer ist „Ich“? Versuchen wir es andersrum.

### **Einladung zur Selbstreflexion 2:**

Wann wurden Sie heute wach?

Wann sind Sie heute aufgestanden? Und auf welche Weise? In welcher Verfassung?

Wann haben Sie die Zähne geputzt? Wie lange?

Haben Sie heute Ihre Gymnastik gemacht? Wenn ja, wann? Das volle Programm?

Was haben Sie heute angezogen? Was haben Sie heute gefrühstückt?

Haben Sie heute gebetet? Wenn ja, wann, was, wie lang, für wen, in welchen Anliegen?

Was haben Sie heute schon gedacht? Und was schon geredet?



Vermutlich stimmen Sie zu: Das alles waren Entscheidungen, oder? Denn Sie hätten das unter anderen Umständen anders entscheiden können, richtig? Aber waren diese Entscheidungen „frei“? Manches dürfte schlichte Gewohnheit gewesen sein, manches haben andere oder Ihre Uhr für Sie entschieden, in manchem hatten Sie sich durch Übung programmiert und es geschah „automatisch“. Sind das Letztere auch Entscheidungen? Neurobiologen würden sagen, ja! In meinem und Ihrem Nervensystem tobt ständig ein Gewoge, schon im Gehirn etwa 150 Milliarden Nervenzellen mit jeweils durchschnittlich 1000 Synapsen (Kontaktstellen), die wiederum andere Nervenzellen hemmen können oder erregen können. Diese Nervenzellen können, ja müssen sogar je nach Stärke der eingehenden elektrischen Impulse entscheiden: Diese Botschaft geb‘ ich weiter oder diese Information geb‘ ich nicht weiter. Aber entscheide dann „ich“, dass ich mich jetzt ärgern muss, dass ich mich zu dieser Musik bewegen muss, dass ich jetzt besser bremsen sollte statt überholen? Dass ich jetzt Durst habe, dass ich jetzt was esse, dass „ich“ auf Erdbeeren allergisch „bin“ und mein Immunsystem Abwehrzellen schickt? Viele behaupten: Das alles gehört zu mir, das alles ist irgendwie „ich“. Aber „ich“ ist nicht eine Instanz, die immer klar und einig mit sich ist, wie grade im Moment zu entscheiden ist. Im Gegenteil, da kämpfen Kräfte, Wünsche, Bedürfnisse, Emotionen, Gedanken, Argumente und Verbote gegeneinander. Keine/r von uns ist aus

einem Guss, jede/r hat ein „inneres Team“. Wie Richard David Precht eins seiner Bücher genannt hat: „Wer bin ich? Und wenn ja, wie viele?“. Und das Schlimmste ist: Was ein Teil von meinem Gehirn weiß, weiß der Rest noch lange nicht! Das belegen die Libet-Experimente auf jeden Fall: Über die wahren Gründe und über den Zeitpunkt unserer Entscheidungen irren wir uns fast immer, denn viele unserer Motive nehmen wir gar nicht bewusst wahr oder können sie erst an unserem eigenen Verhalten ablesen.

Viele Fachleute nehmen an, dass die mit Abstand meisten Entscheidungen jedes Tages, sogar Millionen Entscheidungen pro Sekunde, von unserem „Autopiloten“ getroffen werden. Wohin wir den nächsten Schritt setzen, wohin wir unsere Augen wenden, wann wir den nächsten Atemzug tun, wird nahezu automatisch entschieden, in Millisekunden, viel zu schnell, um darüber bewusst zu entscheiden. Aber sind diese Aktionen wirklich gar nicht frei? Wir können eine Reaktion einüben oder nicht, wir können etwas planen oder nicht, wir können Verhalten starten und stoppen. Wir können unseren Lebensstil prägen und wir können unsere Aufmerksamkeit lenken.

Vor fast 20 Jahren bekam Daniel Kahneman den Wirtschafts-Nobelpreis für seine Studien zu „schnelles Denken, langsames Denken“. Das gleichnamige Buch ist ernüchternd, aber lesenswert.

---

### **Einladung zum Selbstversuch 3** (nach Kahneman und Tversky):

Vor Ihnen liegen ein Schläger und ein Ball. Sie sollen herausfinden, was der Ball kostet. Sie haben nur zwei Informationen:

1. Der Schläger kostet einen Euro mehr als der Ball.
2. Schläger und Ball kosten zusammen 1,10 Euro.

Wie viel kostet dann der Ball? Tun Sie sich den Gefallen und lesen nicht weiter, bevor Sie eine Antwort abgegeben haben. Sie vergeben sonst die Chance auf eine wichtige Erkenntnis.

Teil 1 der Erkenntnis lautet: Knapp 100 % der befragten Menschen spüren einen starken Impuls zu sagen: Na klar, der Ball kostet zehn Cent und der Schläger einen Euro. Obwohl Sie rasch sehen könnten, dass das nicht stimmen kann! Und wozu sonst die blöde Frage, wenn es so einfach wäre?

Teil 2 der Erkenntnis lautet: Es gibt mindestens zwei Systeme für Entscheidungen in uns. Das eine System ist wahnsinnig schnell, hoch automatisch wie ein „Autopilot“, verbraucht fast keine Energie, weiß immer eine schnelle Antwort, aber diese Antwort stimmt oft nicht. Das zweite System ist langsam, arbeitet nur widerwillig, muss extra eingeschaltet werden, verbraucht viel Energie und wird rasch müde, kommt aber bei vielen Fragen zu besseren Ergebnissen. Bewusstes Denken ist anstrengend! Das zeigt sich nicht erst in der Corona-Pandemie. Aber

wir brauchen zum Überleben unbedingt beide Systeme, wir kämen ohne Autopilot morgens nicht einmal heil aus dem Bett!

### **Einladung zum Selbstversuch 4:**

Testen Sie sich: Was entscheiden Sie mit dem Autopiloten (System 1), was entscheiden Sie mit dem bewussten System 2?

Freund oder Feind? Antwort: In vertrauter Umgebung an Mimik und Gestik mit System 1. Wenn alle Menschen um Sie herum eine andere Hautfarbe haben, erkennen Sie die Mimik nicht so schnell, dann braucht es System 2. Das ist eine biologische Erklärung für Xenophobie, die sich aber rasch weg üben lässt.

Fern oder nah? Antwort: Wenn Sie zwei gesunde Augen haben und räumliches Sehen, mit System 1. Wenn Sie plötzlich nur ein Auge zur Verfügung haben, ein paar Monate lang mit System 2.

$2 + 2 = ?$  (mit System 1),  $16 \times 17 = ?$  (die Meisten wohl mit System 2)

Violine oder Viola? Antwort: Als Orchestermusiker\*in mit System 1, die meisten anderen mit System 2.

Vertraut oder neu? Antwort: Mit System 1, so funktioniert Plakatwerbung.

---

Preisvergleich? Ein Abgrund von System 1: Wer 20 km fährt, um 2 Cent pro Liter Sprit zu sparen, geht in die Falle.

Zusammenfassend bieten Kahneman und Kollegen eine wunderbare Antwort auf die schwierige Frage, ob wir in unseren Entscheidungen frei oder unfrei sind: Beide Seiten könnten Recht haben, sowohl diejenigen, die den freien Willen weitgehend für Illusion halten, als auch die, die von unserer letztlichen Entscheidungsfreiheit überzeugt sind. Denn in den aller-, allermeisten Entscheidungen jedes Tages, weit über 99,9 %, sind wir auf unseren Autopiloten angewiesen. Den können wir zwar programmieren und trainieren, den können wir ihn kritischer Situation auch anhalten und durch bewusstes Entscheiden ersetzen, aber das schaffen wir nicht oft, denn wir können pro Sekunde nur wenige Entscheidungen bewusst treffen. In den meisten Entscheidungen des Tages sind wir also nicht wirklich frei, sondern von den Programmen gesteuert, die in unseren Nervensystemen weitgehend automatisch ablaufen. Auch von unseren selbst geschriebenen und gepflegten Programmen, unseren Gewohnheiten!

Dagegen kann unser bewusstes Denken nur erschütternd wenige Entscheidungen pro Sekunde treffen. Von einfachen Ja-Nein-Fragen sind es wahrscheinlich nur 10 - 30 Kleinstentscheidungen maximal, die unser bewusstes Denken pro Sekunde treffen kann. Und spätestens hier sind wir wieder beim Thema

Aufmerksamkeit: Denn Aufmerksamkeit bedeutet Umschalten von System 1 auf System 2. Raum und Zeit von Aufmerksamkeit sind sehr begrenzt, sie ist ein kostbares Gut und alle Welt versucht, unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen. Nur in diesem kleinen Bereich des bewussten Denkens, mit dem wir abwägen, nachdenken, das Für und Wider in Entscheidungen anschauen können, auch bewusst auf Andere und in unser Inneres lauschen können, nur dort sind wir einigermaßen frei. Deswegen legt auch Ignatius von Loyola so viel Wert darauf, die Aufmerksamkeit zu lenken und zu schützen. Er meint damit nicht nur die Wahrnehmung von Außenreizen, sondern besonders auch die inneren Bewegungen, Emotionen und Gefühle. Sie wahrzunehmen, zu differenzieren, zu benennen und zu nutzen braucht viel Übung. Stille Zeiten des Tages, stille Zeiten des Jahres für das Meditieren und Üben, Fokussierung der Aufmerksamkeit im Gebet, bewusste Unterscheidung von Wichtig und Unwichtig vor dem Kreuz, aktive sorgfältige „Unterscheidung der Geister“, alles das dient dazu, aus dem unbewussten und unfreien Bereich des schnellen Denkens in den Bereich des sorgfältigen und freien Entscheidens zu gelangen, wenigstens in den lebensentscheidenden Dingen. Die jungen Leute, die sich gegen die Datenflut fast nicht wehren können, sprechen mittlerweile auch schon von Digitalfasten und „digital Detox“: Wann ist mein Smartphone an und wann aus? Welche Apps installiere ich? Welche Nachrichtendienste abonniere ich? Wem gestatte ich, meine Aufmerksamkeit zu lenken? Wem höre ich zu? Wessen

---

Sprache und Denke übernehme ich? Von wem lasse ich mein Abwägen und Argumentieren schulen? Mit wem verbringe ich Zeit und teile meine Fragen, Gedanken und Gefühle? Was lasse ich zur Gewohnheit werden? Wie vermeide ich Datenmüll?

Menschen mit Erfahrung und Zeit zum Nachdenken können über all das hinaus noch einen Schritt weitergehen: Wem widme ich meine Kraft und wem meine Zeit? Wem kann ich ganz klassisch Briefe schreiben, alte Schule, mit Erdenpost, weil er oder sie eine Ermutigung braucht oder einfach nur ein gutes Wort? Und wenn die Kräfte nachlassen: Wem widme ich meine Gedanken und meine Gebete? Wie gehe ich mit meinen Stimmungen um? Herumprobieren ist erlaubt: Was verändert sich, wenn ich versuchsweise auf Grübeleien, Sorgen und auch Nörgeleien (die der anderen und meine eigenen) mit einem bewussten Wechsel der Blickrichtung „von den Löchern auf den Käse“ antworte? In der japanischen Kultur des „Naikan“ wie im „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ nach Ignatius und Willi Lambert SJ ist ein fester Bestandteil das bewusste Danken, für das, was mir mitgegeben, ermöglicht, geschenkt und aufgegeben wurde. Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf meine Gaben und das, was ich wirken kann, wird mit dem Alter in einem Punkt sogar leichter, denn Freiheit wächst in Manchem. Ich kann sogar damit experimentieren und üben, Schmerzen und

Einschränkungen als Teil meiner selbst freundlich wahrzunehmen, anzunehmen, vielleicht sogar buchstäblich zu „umarmen“ und unter das Kreuz zu legen. Auf solche Weise durch aufmerksame und warmherzige Zuwendung Frieden zu schließen verändert viel im Gehirn, auch in höheren Altersstufen. In Vielem bleiben neue Lernerfahrungen möglich. Es gibt viele gute psychologische und neurobiologische Gründe, sich mit Ignatius und Christus auf die Suche nach Freiheit zu begeben und jeden Tag neu zu schauen, wohin ich meine Aufmerksamkeit lenke und wo meine Spielräume liegen.

Übrigens hat die Arbeitsgruppe von John-Dylan Haynes 2016 in einem sehr eleganten Experiment nachgewiesen, dass die Libet-Experimente nicht das Todesurteil für den freien Willen waren: Wenn jemand dabei ist, einen Knopfdruck vorzubereiten, sich also im Gehirn bereits das Bereitschaftspotenzial aufbaut, kann sie oder er im letzten Moment trotzdem oft noch den Knopfdruck stoppen. Anders gesagt: Das vorschnelle Wort, der Griff nach der Schokolade und der Schuss aus der Waffe, all das bleibt wohl letztlich doch in unserer Freiheit und Verantwortung.

Prof. Dr. Ottmar Leidner, Luststr. 4, 07639 Bad Klosterlausnitz  
leidnerco@t-online.de, Tel. 036601 83496



## Marias Entscheidung

Im sechsten Monat wurde der Engel Gabriel von Gott in eine Stadt in Galiläa namens Nazaret zu einer Jungfrau gesandt. Sie war mit einem Mann namens Josef verlobt, der aus dem Haus David stammte. Der Name der Jungfrau war Maria. Der Engel trat bei ihr ein und sagte: Sei gegrüßt, du Begnadete, der Herr ist mit dir. Sie erschrak über die Anrede und überlegte, was dieser Gruß zu bedeuten habe. Da sagte der Engel zu ihr: Fürchte dich nicht, Maria; denn du hast bei Gott Gnade gefunden.

Siehe, du wirst schwanger werden und einen Sohn wirst du gebären; dem sollst du den Namen Jesus geben. Er wird groß sein und Sohn des Höchsten genannt werden. Gott, der Herr, wird ihm den Thron seines Vaters David geben. Er wird über das Haus Jakob in Ewigkeit herrschen und seine Herrschaft wird kein Ende haben. Maria sagte zu dem Engel: Wie soll das geschehen, da ich keinen Mann erkenne? Der Engel antwortete ihr: Heiliger Geist wird über dich kommen und Kraft des Höchsten wird dich überschatten. Deshalb wird auch das Kind heilig und Sohn Gottes genannt werden. Siehe, auch Elisabet, deine Verwandte, hat noch in ihrem Alter einen Sohn empfangen; obwohl sie als unfruchtbar gilt, ist sie schon im sechsten Monat. Denn für Gott ist nichts unmöglich. Da sagte Maria: ***Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe, wie du es gesagt hast.*** Danach verließ sie der Engel.

## 10 Ratschläge fürs Altwerden

Folgende Gedanken zum Altwerden möchte Walther Fincke, mittlerweile im 103. Lebensjahr, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, teilen:

- 1) Lernen, vor allem das Positive, Gute in anderen zu sehen
- 2) Danken für das Gute, das es im eigenen Leben gab und gibt
- 3) So lange wie möglich teilnehmen an dem, was in der Welt geschieht
- 4) Unwesentliches mehr und mehr loslassen
- 5) Lernen, in die Gegebenheiten einzuwilligen
- 6) Sich daran freuen, ein Unikat zu sein und stolz darauf sein
- 7) Erkennen, dass Religion nichts mit Leistung zu tun hat (sie ist zweck-los, aber nicht sinn-los)
- 8) Das Gebet als tragenden Grund pflegen
- 9) Nicht auf Auferstehung, sondern Auferweckung (von Gott her!) hoffen
- 10) Trost finden in den Worten von Matthias Claudius:

*Wollst endlich sonder Grämen  
aus dieser Welt uns nehmen  
durch einen sanften Tod,  
und wenn du uns genommen,  
lass uns in Himmel kommen,  
du unser Herr und Gott.*

## Angebot geistlicher Begleitung für Alte und Kranke

**ROSWITHA COOPER** aus Kaufbeuren.

Frau Cooper ist GCL-Mitglied und hat die Ausbildung zur geistlichen Begleitung absolviert. Von 1991 bis 1999 war sie Generalsekretärin der GCL-Weltgemeinschaft in Rom.

Kontakt: [r.cooper@t-online.de](mailto:r.cooper@t-online.de)  
Tel. **08341 9988017**



**INGEBORG v. GRAFENSTEIN** aus Augsburg.

Frau Grafenstein ist seit langen Jahren in der GCL engagiert. Sie erlebte die Erneuerung der MC zur GCL als Jugenddelegierte beim Welttreffen 1967 mit. Lange arbeitete sie als Referentin mit Schwerpunkt geistliche Begleitung bei der GCL.

Kontakt: [ingeborg.grafenstein@gmail.com](mailto:ingeborg.grafenstein@gmail.com)  
Tel. **08 21 519733** oder **0162 2994406**



**RUTH HELFRICH** aus Schernfeld.

Frau Helfrich ist verheiratet und hat 3 erwachsene Kinder. Von Beruf ist sie Krankenschwester mit Zusatzausbildung Gerontopsychiatrie. Sie ist seit langem ehrenamtlich in der GCL als Exerzitienbegleiterin und geistliche Begleiterin tätig.

Kontakt: [ruth.helfrich@altmuehlnet.de](mailto:ruth.helfrich@altmuehlnet.de)  
Tel. **08421 3545**



Atme in mir, du heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.  
Triebe mich, du heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.  
Locke mich, du heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe.  
Stärke mich, du heiliger Geist,  
dass ich Heiliges hüte.  
Hüte mich, du heiliger Geist,  
dass sich das Heilige nimmer verliere.

Augustinus

### **Wir bitten um Ihr Gebet**

- Für alle, die sich betend auf das Fest der Auferstehung des Herrn vorbereiten.
- Für die ganze Kirche, dass sie sich ständig im Geiste Jesu erneuere und sich auf ihren Auftrag besinne.
- Für alle, die weitreichende Entscheidungen zu treffen haben, sei es im privaten wie auch im öffentlichen Bereich.
- Für alle, die ihre Angehörigen pflegen und unterstützen.
- Für unsere Verstorbenen.

---

Kontaktbrief der Vernetzungsinitiative Lebensherbst

Verantwortlich: Gemeinschaft Christlichen Lebens  
GCL-Regionalstelle Nord, Lohstraße 42, 49074 Osnabrück  
Tel. 0541 33544-30, E-Mail: [region.nord@gcl.de](mailto:region.nord@gcl.de)  
und Marianische Congregation (MC) für Kranke

Redaktion: Ingrid Bose, Am Riedenbach 15, 49082 Osnabrück  
Tel. 0541 29839, E-Mail: [ingrid.bose@gcl.de](mailto:ingrid.bose@gcl.de)

Layout: Claudia Jasper, GCL-Regionalstelle Nord

Spendenkonto: GCL Nord, IBAN: DE91 2655 0105 1503 0150 08,  
BIC: NOLADE22XXX, Sparkasse Osnabrück

Fotos: Wolfram Doetsch; privat