

# Leben in Balance.

**Von Rainer Jeschonek**



Eigene Entscheidungen zu treffen ist ein Privileg für uns Menschen. Die meisten Geschöpfe dieser Erde lassen sich von der Natur leiten, sie handeln nach Instinkt. Unser freier Wille soll regieren, wir wollen ihn nutzen, um uns frei entfalten zu können. Freier Wille, das bedeutet, unserer innersten Intuition zu folgen oder aber nach Sehnsüchten, Ängsten und Gewohnheiten zu entscheiden.

Doch, wie frei entscheiden wir wirklich?

Ich bevorzuge es, meinem Bauch zu folgen, mich von der Intuition leiten zu lassen. Es ist, wie der höheren Weisheit zu folgen und mich nicht gegen den Fluss zu wehren. Intuitiv zu handeln heißt für mich, die Kraft des Unbewussten zu nutzen. Die innere Stimme besitzt viel mehr Informationen, als wir bewusst erfassen können.

Es ist wie bei einem Sportler während des Spiels. Für das Denken bleibt ihm keine Zeit. Doch worauf beruht dann seine Entscheidung, vielleicht nach links statt nach rechts zu laufen, die Komplexität aller Einflüsse (Lauf des Gegners, Stellung der eigenen Teammitglieder usw.) zu erfassen und analysieren und sich im Ergebnis eben für links entschieden zu haben? Er kann nicht analysieren, abwägen und denken. Er bekommt seine

Entscheidung aus dem Unterbewusstsein. Dort liegen tausende über tausende Informationen gespeichert, derer er sich in diesem Moment bedienen kann. Hier werden auch Informationen verarbeitet, die wir unbewusst aufnehmen – wie z.B. die Ausstrahlung des Gegners (wie viel Energie hat er noch, wie groß ist sein Kampfeswillen). Alles zusammen verarbeitet in Millisekunden, lässt ihn nach links laufen und das Tor treffen. Hinterher kann er nicht einmal sagen, wie er es gemacht hat.

Er hat sich führen lassen, vom Unterbewusstsein, handelte rein intuitiv und lag richtig.

Bei Entscheidungen durch Denkprozesse sind wir am ständigen Abwägen. Wir nehmen uns die Zeit zu denken und glauben am Ende, frei entschieden zu haben. Das, was vielfach die freie Entscheidung sein soll, ist das Befolgen von Wünschen, Zielen, dem Beibehalten von Gewohnheiten oder der Beschwichtigung unserer Ängste. Das ist für mich keine freie Entscheidung, wenn mich Angst bestimmt. Dann bin ich selbst die Beschränkung meiner Freiheit. Hier wehre ich mich gegen die höhere Weisheit, ignoriere sie für einen sofortigen Genuss oder dem Erzielen meiner Vorstellungen. Das führt uns zu erneuten Hindernissen und Prüfungen. Aber auch das ist dann wiederum gut, wenn wir aus ihnen lernen. Ängste sind natürlich und es ist gut, dass es sie gibt. Doch es nutzt nichts, wenn wir entscheiden, um Ängste zu beruhigen oder ihnen aus dem Weg gehen zu wollen. Frei entscheiden kann ich erst, wenn ich die Ängste zulasse, sie ohne Urteil auf mich wirken lasse und sie annehme.

Es ist egal, wie ich mich entscheide, denn wir müssen gar nichts. So, wie wir nicht morgens zur Arbeit gehen müssen, uns niemand zwingt, ein bestimmtes Auto zu fahren oder ein Haus zu bauen oder zu heiraten. Jedes Tun oder Unterlassen hat Folgen und derer müssen wir uns bewusst sein. Erst wenn wir bereit sind, die Konsequenzen für unsere Entscheidungen zu akzeptieren und zu tragen, können wir frei entscheiden. Wir müssen uns bewusst sein, dass wir jederzeit anders entscheiden können. Wenn uns das gelingt, ist unser Leben keine bloße Verpflichtung mehr sondern eine wundervolle tägliche Chance.

---

**Autor und Kontakt:** [rainer-jeschonek.de](http://rainer-jeschonek.de)

Rainer Jeschonek – Leben in Balance.

Copyright: Auszüge bedürfen der schriftlichen Zustimmung; August 2010