

A white ladder leans against a white wall. The background is a clear blue sky with a few wispy white clouds. The ladder is positioned on the right side of the frame, extending from the bottom to the top. The wall is on the left side, and the ladder is leaning against it.

Nichts zu sehr wollen.  
Gottes Willen spüren.  
Gute Entscheidungen  
treffen.

Wer ich bin und was mir das Leben bedeutet, beantworte ich in den vielen Entscheidungen meines Lebens. Nicht selten aber treffe ich eine Wahl nicht aus freier Entscheidung, sondern aufgrund von Vorlieben, Abneigungen oder Zwängen. Ignatius von Loyolas Unterscheidung der Geister kann mir helfen, freie und stimmige Entscheidungen zu treffen. Wie geht das? Zusammen mit Gott – wie mit einem guten Freund – schaue ich auf mich in dieser Situation. Ich lasse Gedanken und Gefühle zu, die ich mir sonst vielleicht nicht eingestehe.

**Schritt 1:** Ich frage mich, ob überhaupt eine Entscheidung ansteht. Diese Frage stelle ich mir besonders, wenn ich verwirrt bin oder unter einem starken Druck stehe.

**Schritt 2:** Mit Fantasie und Mut kläre ich, welche Entscheidungsalternativen es gibt, um einem zwanghaften »Entweder-Oder« zu entrinnen. Habe ich bisher alle Möglichkeiten gesehen und zugelassen?

**Schritt 3:** Ich sammle zu allen Alternativen nüchtern Pros und Contras. Ich schaue besonders darauf, was im Rahmen meiner Kräfte, was vernünftig und sittlich erlaubt ist. Hilfreich können folgende Fragen sein: Was liegt in der Linie von wichtigen Entscheidungen, die ich bisher getroffen habe? Was fügt sich in den Rahmen meiner Aufgaben? Wie würde Jesus oder eine mir wichtige Person entscheiden?

**Schritt 4:** Achtsam spüre ich die Regungen meiner Seele zu jeder Option – die vielfältigen Stimmungen, Gefühle und Empfindungen. Besonders hellhörig und feinfühlig nehme ich wahr, wo ich gefangen von Ängsten und Zwängen bin. Welche Stimmen in mir sind besonders laut? Was wird übertönt? Was wagt sich kaum zu zeigen?

**Schritt 5:** Gott traut mir viel zu und will mein Bestes. In meinen inneren Regungen spricht er zu mir. Ich sage Gott, was meine eigentliche Frage ist und wohin mich meine innerste Sehnsucht treibt. Ich bitte um Mut und Freiheit.

**Schritt 6:** So schaue ich nochmals auf das ganze Bild der unterschiedlichen Optionen und versuche herauszufinden (zu verkosten), wo ich langfristig mehr Freiheit, mehr Gelassenheit, mehr persönliches Wachstum und mehr Zukunft spüre: Worin drückt sich Liebe aus und worin wird sie gestärkt? Wo öffnet sich mein Herz zu mehr Hoffnung, Glaube und Liebe, obwohl der Weg vielleicht sogar schwieriger ist? In diesen konstruktiven Regungen zeigt sich der Ruf meines Schöpfers.

**Schritt 7:** In diese Richtung entscheide und handle ich. *»Die meisten Menschen ahnen nicht, was Gott aus ihnen machen könnte, wenn sie sich ihm nur zur Verfügung stellen würden.« Ignatius von Loyola*

