

Wie treffe ich kluge Entscheidungen?

Wir müssen ständig Entscheidungen treffen. Psychologen sagen wir treffen pro Tag 20'000 Entscheidungen. Das ist ca. eine Entscheidung alle 3 Sekunden. Die meisten Entscheidungen davon sind unbewusst. Wir handeln automatisch, z.B. beim Autofahren, kommen sehr schnell sehr viele Entscheidungen und Reaktionen zusammen. Ich schaue in den Rückspiegel, links in den Spiegel, Schulterblick, setze den Blinker, schaue nach vorne, gehe vom Gaspedal, biege nach links ab, gebe wieder Gas. In wenigen Sekunden musste ich 8 Entscheidungen treffen. Ich muss nicht bei jeder Entscheidung lange überlegen, was ich machen soll.

Doch von den vielen Entscheidungen, treffen wir auch 70 Entscheidungen pro Tag, welche unsere Aufmerksamkeit mehr erfordern.

Und dann gibt es noch die ganz grossen Entscheidungen in unserem Leben, welche wir treffen müssen. Welche Ausbildung oder Studium soll ich machen? Welchen Job soll ich machen? Soll ich die Stelle wechseln oder am Ort bleiben? Entscheidungen zu Single bleiben oder eine Beziehung eingehen, eine Beziehung beenden, eine Ehe starten. Kinder ja oder nein und wenn ja wie viele?

Wohnortswechsel, Entscheidungen im Glauben, mutig etwas Neues angehen oder doch noch zuwarten. Was soll ich mit meiner Zeit nach der Pensionierung machen?

Wie gehe ich mit Geld um? Wo verzichte ich und wofür gebe ich es aus?

Was mache ich mit meiner Freizeit?

Viele Fragen, die Entscheidungen von uns verlangen. Und wenn du denkst, du entscheidest nicht und schiebst die Entscheidung auf, dann ist das auch eine Entscheidung.

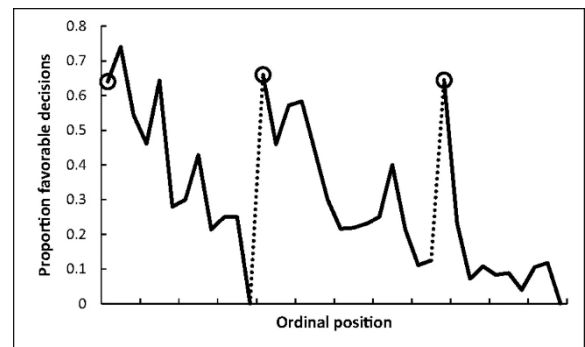
Wir können an einem Tag nur eine bestimmte Anzahl Entscheidungen treffen und danach werden wir entscheidungsmüde. Und dann sagen wir einfach zu allem «Nein, nein, nein, lasst mich in Ruhe.»

Es gab im Jahr 2011 eine Studie über Richter und wie sie Entscheidungen fällen. Es ging bei den über 1'000 Gerichtsurteilen darum, ob Verurteilte eine bedingte Entlassung bekommen sollen oder nicht.

Bei der Studie wurde untersucht, ob die Tageszeit eine Rolle für die Urteile spielt. Eigentlich sollte es ja egal sein, ob die Richter den Fall am Morgen oder Nachmittag bearbeiten.

Doch die Studie fand heraus, dass es sehr wohl darauf ankommt.

Die durchschnittliche Wahrscheinlichkeit, dass ein Antrag eines Verurteilten angenommen wird, liegt bei 35%.



Doch zu Beginn des Tages werden 65% angenommen und je länger ein Richter am Arbeiten ist, desto eher lehnt er die Anträge ab, bis die Rate auf fast 0% sinkt. Dann kommt die erste Pause, in der die Richter etwas essen. Darauf steigt die Rate wieder auf 65% und fällt vor dem Mittag wieder auf fast 0% und nach der Mittagspause ist die Rate wieder bei 65% und fällt dann wieder.

Die Richter werden mit der Zeit entscheidungsmüde und lehnen die

Anträge standardmässig ab. Die Vermutung ist, dass es mit dem Blutzuckerspiegel zusammenhängt. Denn anstrengende Denkarbeit benötigt etwa 50% des Sauerstoffs und der Glukose in unserem Körper. Doch wenn man weniger angestrengt ist, benötigt es nur etwa 25% des Sauerstoffs und der Glukose. Und wenn weniger Fruchtzucker im Blut ist, strengt man sich auch weniger an und macht einfach eine Standardentscheidung.

Wie treffe ich eine kluge Entscheidung?

- Ich achte auf die Wohlbefinden
 - Wie fit bin ich im Moment der Entscheidung?
 - Habe ich genug gegessen?
 - Bin ich ausgeschlafen?
 - Kann ich mich auf die Entscheidung konzentrieren oder werde ich ständig abgelenkt?

Ein weiterer Punkt ist: Wer kann mir bei der Entscheidung helfen?

Auch die klügsten Menschen wissen nicht alles. Sie benötigen Ratschläge. Wer kann dir Ratschläge geben und in dein Leben hineinsprechen?

Ratschläge, die du vielleicht im ersten Moment nicht so gut findest. Oder wie von den Eltern, die den Kindern Sachen sagen, die sie vielleicht nicht so gut finden. In dem Moment. Vielleicht Jahrzehnte später findest du es doch macht irgendwie Sinn, dass ich nicht ein ganzes Kilo Süßigkeiten gegessen habe pro Tag. Aber im Moment finden sie es nicht so gut. Wer darf dir unbequeme Fragen stellen? Wir benötigen Menschen an unserer Seite, die uns Ratschläge geben dürfen.

Aber wahrscheinlich dürfen es auch nicht alle. Wenn du auf jeden einzelnen Ratschlag hörst, dann wirst du vielleicht auch ein bisschen wirr und änderst ständig deine Meinung.

Und das finde ich das Faszinierende an der Bibel. Die Bibel ist ein Buch, welches uns Ratschläge geben will. Sie zeigt aber

auch Beispiele von Menschen, welche auf Ratschläge gehört haben. Manche davon waren gute Ratschläge und manche davon waren nicht gut. Und wir sehen dann auch die Konsequenzen davon und dürfen für unser Leben daraus lernen.

Ich finde es gut, dass wir selbst nicht alles wissen müssen. Ich glaube, das ist in unserer hochkomplexen Gesellschaft einfach zu kompliziert, über alles Bescheid zu wissen. Und dann ist es gut, wenn wir Leute an der Seite haben, die mehr Wissen haben.

Zum Beispiel ein Arzt, wenn es um Gesundheitsfragen geht. Ein Architekten oder Handwerker, wenn es um Baufragen geht. Oder wo auch immer du Ratschläge brauchst.

Ich möchte euch ein paar Sprüche vorlesen aus der Bibel.

Sprüche 12,15:

Den Toren dünkt sein Weg recht; aber wer auf Rat hört, der ist weise.

Sprüche 19,20:

Höre auf guten Rat und nimm Ermahnung an, damit du am Ende ein weiser Mensch wirst!

Sprüche 27,9:

Das Herz freut sich an Salbe und Räucherwerk, und süß ist der Freund, der wohlgemeinten Rat gibt.

Sprüche 11,14:

Wo nicht weiser Rat ist, da geht das Volk unter; wo aber viele Ratgeber sind, findet sich Hilfe.

Jeder König, jeder Herrscher hat Ratgeber, weil er nicht alles weiß in seinem Leben. Ich glaube, kein Mensch kann über alle Dinge Bescheid wissen und braucht deshalb andere Menschen, die in verschiedenen Punkten besser Bescheid wissen.

Und wenn einer denkt, er weiß alles und er kann alles, ich weiß nicht, ob ich

solche Menschen kenne, die alles wissen und alles können, oder die das von sich selbst behaupten, dass sie alles wissen und alles können. Ich habe das Gefühl, die Menschen können sehr anstrengend sein. Aber wir brauchen Ratgeber.

Und wenn das Könige und Herrscher brauchen, dann brauchen wir das auch für unser Leben und unsere Entscheidungen, die vielleicht nicht das ganze Volk betreffen, aber unser eigenes Leben. Und wenn wir Ratschläge einholen, dann dürfen wir die Verantwortung nicht delegieren, denn die Entscheidung bleibt trotzdem bei uns. Aber wir dürfen Ratschläge einholen und auf sie hören.

Und ich möchte euch jetzt von einem König erzählen, der auch Ratschläge eingeholt hat. Diese Geschichte lesen wir in 1. Könige 12. Und da möchte ich euch den ersten Teil mal vorlesen. Es geht um König Rehabeam.

¹Und Rehabeam zog nach Sichem, denn ganz Israel war nach Sichem gekommen, um ihn zum König zu machen.

Also Rehabeam ist der Sohn von Salomo, der als sehr weiser König gilt. Und Rehabeam will jetzt der König werden und geht dahin, um zum König zu werden.

²Und Jerobeam, der Sohn Nebats, hörte das, als er noch in Ägypten war, wohin er vor dem König Salomo geflohen war und kehrte aus Ägypten zurück.

Jerobeam ist ein Feind von Rehabeam und er trifft sich dann auch da bei den Leuten.

³Und sie sandten hin und ließen ihn rufen. Und Jerobeam und die ganze Gemeinde Israel kamen und redeten mit Rehabeam und sprachen:

⁴Dein Vater hat unser Joch zu hart gemacht. Mache du nun den harten Dienst und das schwere Joch leichter, das er uns aufgelegt hat, so wollen wir dir untertan sein.

⁵Er aber sprach zu ihnen: Geht hin bis zum dritten Tag, dann kommt wieder zu mir. Und das Volk ging hin.

⁶Und der König Rehabeam hielt einen Rat mit den Ältesten, die vor seinem Vater Salomo gestanden hatten, als er noch lebte, und sprach: Wie ratet ihr, dass wir diesem Volk Antwort geben?

Ich finde, Rehabeam macht es sehr clever in diesen Versen. Erstens sagt er, hey, ich kann diese Entscheidung nicht sofort entscheiden, ich brauche Zeit, um das Ganze zu durchdenken. Meistens sind die schnellen Entscheidungen nicht unbedingt auch die besten. Und zweitens, er holt Rat ein, weil Leute die Erfahrung haben, die schon seinen Vater beraten hatten, obwohl sein Vater weise war, hat auch er Ratschläge gebraucht.

Und er geht hin. Wie ratet ihr, dass wir diesem Volk Antwort geben? Das Volk will eine Steuererleichterung. Sie wollen nicht mehr so viel für den Frohn arbeiten, nicht mehr so viel für den Staat arbeiten.

Salomo hat ein Tempel gebaut und hat sich einen Palast gebaut und die Leute müssen dafür gratis arbeiten oder eben Steuern bezahlen. Und jetzt kommt das Volk und sagt, hey, macht das leichter. Wie würdet ihr antworten? Was wäre die richtige Entscheidung? Was würdet ihr für einen Rat geben? Sagen, ja, erleichtern die Steuern, nein, machen wir nicht.

Die Geschichte geht so weiter.

1. Könige 12,7-11

⁷Sie sprachen zu ihm: Wirst du heute diesem Volk einen Dienst tun und

ihnen zu Willen sein und sie erhören und ihnen gute Worte geben, so werden sie dir untertan sein dein Leben lang.

⁸ Aber er verwarf den Rat der Ältesten, den sie ihm gegeben hatten, und hielt einen Rat mit den Jüngeren, die mit ihm aufgewachsen waren und vor ihm standen.

⁹ Und er sprach zu ihnen: Was ratet ihr, dass wir antworten diesem Volk, das zu mir gesagt hat: Mache das Joch leichter, das dein Vater auf uns gelegt hat?

¹⁰ Und die Jüngeren, die mit ihm aufgewachsen waren, sprachen zu ihm: Du sollst zu dem Volk, das zu dir sagt: »Dein Vater hat unser Joch zu schwer gemacht; mache du es uns leichter«, so sagen: Mein kleiner Finger ist dicker als meines Vaters Lenden.

¹¹ Nun, mein Vater hat auf euch ein schweres Joch gelegt, ich aber will's euch noch schwerer machen. Mein Vater hat euch mit Peitschen gezüchtigt, ich will euch mit Skorpionen züchtigen.

Jetzt hat der König also zwei Ratschläge. Der eine, ja, mach das leichter, oder mach es noch viel schwerer. Was ist jetzt der richtige Ratschlag? Vielleicht kennst du so Situationen von deinem Leben selbst, vielleicht klingen sie nicht so drastisch, aber du denkst, soll ich jetzt das eine machen? Dann frage ich mal jemanden, der sagt, ja, mach das.

Dann fragst du noch eine andere Person, die sagt, ja, mach das lieber nicht. Soll ich dieses Risiko eingehen, ja oder nein? Soll ich ein neues Auto kaufen, ja oder nein? Welches soll es sein? Oder ein Haus oder was auch immer, soll ich meinen Job kündigen, ja oder nein? Soll ich darauf vertrauen, dass ich danach einen besseren Job habe? Oder eher, nein, Sicherheit, bleib bei dem, was du

hast. Vielleicht kennt ihr so Situationen aus eurem eigenen Leben.

Die Frage ist doch, auf welchen Berater höre ich? Deshalb wähle deine Berater weise. Die Frage ist, wie komme ich dazu? Was kann ich da für einen Kriterienkatalog anlegen, ob meine Beraterweise sind oder nicht? Als erstes, sind sie kompetent in den Fragen? Wenn du vielleicht zu einem Arzt gehst und sagst, wie soll ich jetzt mein Haus bauen? Er ist schon kompetent, aber vielleicht nicht unbedingt beim Hausbau. Vielleicht fragst du da lieber einen Architekten. Aber wenn du zum Architekten gehst und sagst, was soll ich da für Medizin nehmen, dann weiß ich auch nicht, ob der der richtige Ratschlag dafür gibt. Da ist es vielleicht doch besser, den Arzt zu fragen. Also was haben die Leute für Kompetenzen in diesem Bereich, wo du Ratschlag brauchst? Dann, wenn es vielleicht andere Fragen sind, Lebensfragen, bringt dich diese Person oder dieser Ratschlag näher zu Gott oder weiter von ihm weg? Und bei vielen Lebenssituationen ist es so indifferent, da ist es weder das eine noch das andere. Aber bringt es dich näher zu Gott oder weiter weg? Hat diese Person, dieser Ratgeber, hat die selbst ein Gottvertrauen oder ist sie eher skeptisch, ängstlich und sagt, ja, ich glaube Gott kann man nicht so vertrauen, der meint es vielleicht nicht unbedingt gut mit mir. Gibt diese Person Ratschläge aus der Angst heraus und wenn die Person Angst hat, ist diese Angst irrational oder ist sie rational? Es gibt ja auch durchaus rationale Befürchtungen, aber es gibt auch irrationale Befürchtungen. Und dann ist Angst sicher nicht der beste Ratgeber.

Und was für eine Beziehung hast du zu dieser Person? Ist sie dir wohlgesinnt? Feindlich ist ein bisschen ein hartes Wort, aber wenn die Sympathie nicht stimmt, dann wird es vielleicht auch schwierig, einen Ratschlag

anzunehmen. Will die Person mehr Macht oder nicht? Ich weiß nicht, wie die Jünger da beraten haben, die sagten, hey, wir machen euch das Joch schwerer, wir machen es, ja, mein Vater hat euch mit Peitschen gezüchtet, ich will euch mit Skorpionen züchtigen. Ich weiß nicht, wie das funktioniert, dass man da Skorpione auf die Leute wirft oder so und die dann stechen und dann die töten oder so.

Es klingt jedenfalls nicht sehr verlockend. Aber ging es da vielleicht einfach den Jüngern selbst sagen, hey, wir sind die Starken, wir werden uns durchsetzen? Während die älteren Berater eher einen milden Ratschlag geben.

Und Rehabeam steht genau in diesem Punkt und sagt, hey, auf welche Berater will ich hören? Auf die, die viel Erfahrung haben, die das schon jahrzehntelang gemacht haben? Oder wähle ich einfach meine Freunde, die vielleicht auch keine Erfahrung haben? Und Rehabeam wählt die Jünger und sagt dem Volk genau das, was seine Kollegen gesagt haben.

¹⁵ So hörte der König nicht auf das Volk; denn so war es bestimmt von dem HERRN, auf dass er sein Wort wahr machte, das er durch Ahija von Silo geredet hatte zu Jerobeam, dem Sohn Nebats.

¹⁶ Als aber ganz Israel sah, dass der König sie nicht hören wollte, gab das Volk dem König Antwort und sprach: Was haben wir für Teil an David oder Erbe am Sohn Isais? Auf zu deinen Zelten, Israel! So Sorge nun du für dein Haus, David! – Da ging Israel zu seinen Zelten,

¹⁷ sodass Rehabeam nur über die Israeliten regierte, die in den Städten Judas wohnten.

¹⁸ Und als der König Rehabeam den Fronvogt Adoniram hinsandte, warf ihn ganz Israel mit Steinen zu Tode. Aber der König Rehabeam stieg eilends

auf einen Wagen und floh nach Jerusalem.

¹⁹ Also fiel Israel ab vom Hause David bis auf diesen Tag.

Der grosse Teil des Volkes wählt ihn – ganz demokratisch – als König ab und sie wählen sich einen neuen König. An diesem Punkt teilt sich das Reich auf, weil Rehabeam eine falsche Entscheidung getroffen hat. Die Stämme Juda und Benjamin bleiben bei Rehabeam. Die anderen 10 Stämme wählen danach Jerobeam als ihren König.

Manchmal sehen wir nicht die großen Konsequenzen, die unsere Entscheidungen haben. Bei Rehabeam gab es riesige Konsequenzen, weil er sich falsch entschieden hat.

Spannend fand ich noch den Punkt, dass das Volk zu Rehabeam kommt und sagt: Dein Vater hat uns ein schweres Joch aufgelegt. Und Rehabeam antwortet: *mein Vater hat auf euch ein schweres Joch gelegt, ich aber will's euch noch schwerer machen.*

Dies ist eine falsche Entscheidung des Königs. Doch es gibt jemanden, der genau von sich aus sagt, dass er anders handelt. Nämlich Jesus. Jesus in Matthäus 11,28-30 sagt:

²⁸ Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

²⁹ Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

³⁰ Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Jesus sagt, hey, lernt von mir. Wie können wir von Jesus lernen? Ich glaube, ein Punkt ist Gebet, mit ihm in Kontakt zu stehen. Und ein weiterer Punkt ist die Bibel.

Ich merke immer wieder, wenn ich weniger bete und weniger Bibel lese, achte ich mich im Alltag auch weniger, wie ich Jesus nachfolgen kann. Ich achte weniger auf das, was er tut, und weniger auf das, was ich dazu beitragen kann.

Und das Gebet und Bibel lesen hilft mir immer wieder Entscheidungen zu treffen, die nicht einfach egoistisch sind, sondern wahrscheinlich dem entsprechen, was Jesus als eine kluge Entscheidung ansieht.

Die Bibel und das Gebet helfen mir liebevoller im Umgang mit Mitmenschen zu sein; dass ich achtsamer und mit offenem Herzen durch die Welt gehen kann; dass ich weniger gestresst bin bei Entscheidungen; und ich Jesus mehr vertrauen kann, auch in schwierigen Situationen.

Kurz zusammengefasst: Wie treffe ich kluge Entscheidungen?

- Ich achte auf mein Wohlbefinden
 - Wie fit bin ich im Moment der Entscheidung?
 - Habe ich genug gegessen?
 - Bin ich ausgeschlafen?
 - Kann ich mich auf die Entscheidung konzentrieren oder werde ich ständig abgelenkt?
- Wer kann mir bei der Entscheidung helfen?
 - Kompetenz
- Ich lese die Bibel und versuche herauszufinden, ob sie etwas zu der Entscheidung zu sagen hat.
- Ich bete über die Entscheidung.
- Ich nehme mir Zeit eine Entscheidung zu treffen?
 - Ich entscheide dann auch.
 - Ich schiebe die Entscheidung nicht immer weiter hinaus.

Mögliche Fragen für die Lebensgruppe:

1. Fällt es dir leicht Entscheidungen zu fällen?
2. Welches war deine schwierigste Entscheidung im Leben?
3. Wie suchst du Ratgeber, wenn du vor einer Entscheidung stehst?
4. Wie können wir als Lebensgruppe uns gegenseitig bei Entscheidungen unterstützen?

..... **Viva Kirche Zürich**

Wilfriedstrasse 5
8032 Zürich
www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2025

Predigt: Benjamin Müller, 10.08.2025

Quellen:

Richter entscheiden nach Tageszeit: zitiert nach

<https://www.braindate.ch/blutzucker-entscheidungen/>

Sprüche 11,14; 12,15; 19,20; 27,9

1. Könige 12; Matthäus 11,28-20

Kontakt: benjamin.mueller@vivakirche.ch