

# ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN – BERUF(FUNG) FINDEN

## Lebensaufgaben und Lebenssinn



### Inhaltsverzeichnis

1. Hintergrundinformationen	2
2. Aufgabenstellung in Einzelarbeit	3
2.1 Unteraufgabe	3
2.2 Unteraufgabe	3
2.3 Unteraufgabe	3
3. Entscheidungen	3
3.1 Schritt 1: Du bist nicht allein!	4
3.1.1 Besinnung	4
3.1.2 Beten	4
3.1.3 Reflektion	4
3.2 Schritt 2: Wunsch	4
3.2.1 Handeln	4
3.2.2 Reflektion	4
3.2.3 Emotionen	5
3.3 Schritt 3: Talente	5
3.3.1 Reflektion	5
3.3.2 Handeln	5
3.3.2 Emotionen	5
3.4 Schritt 4: Auftrag	5
3.4.1 Reflektion	5
3.4.2 Reflektion II	6
3.4.3 Reflektion III	6
3.5 Schritt 5: Alternativen	6
3.5.1 Alternativen finden	6
3.5.2 Abwägen	6
3.5.3 Reflektion	7
3.6 Schritt 6: Herz	7
3.6.1 Emotionale Abwägung	7

3.6.2 Reflektion	7
3.7 Schritt 7: Entscheidung	7
3.7.1 Reflektion	7
3.7.2 Phantasieübung	8
3.7.3 Entscheidung	8
3.8 Schritt 8: Vertrauen	8
3.8.1 Kraft schöpfen	8
3.8.2 Beten	8
3.9 Zusatz 1: Rat	10
3.10 Zusatz 2: Einige allgemeine Marksätze bei Entscheidungen (a)	11
3.11 Zusatz 3: Einige allgemeine Marksätze bei Entscheidungen (b)	11
4. Aufgabenstellung für Diskussion	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
5. Aufgabenstellung für Handeln	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

---

## 1. Hintergrundinformationen

In diesem Modul geht es darum, eine (erste) Entscheidung zu treffen, welchen Platz du in dieser Welt einnehmen möchtest. Du kannst die Übungen aber auch für viele andere Situationen verwenden, in denen du über Handlungsoptionen nachdenkst und dich für oder gegen etwas entscheiden willst.

Dies ist ein für den Einsatz im katholischen oder evangelischen Religionsunterricht gedachtes Modul. Orte, um das Modul durchzuführen, könnten ein ruhiger Ort in der Natur oder ein Meditationsraum sein. Wichtig ist, dass alle Teilnehmenden ausreichend Platz und Zeit für sich haben.

**i** Quelle: Zukunftswerkstatt SJ: "Entscheiden. Schritt für Schritt", Link: <https://zukunftswerkstatt-sj.de/unsere-materialien/>, bearbeitet.



## 2. Aufgabenstellung in Einzelarbeit

### 2.1 Unteraufgabe

Suche dir einen stillen und angenehmen Ort und nimm drei tiefe Atemzüge.

### 2.2 Unteraufgabe

Lies dir die Impulse durch. Schreibe auf, was wir dabei durch den Kopf geht. Gehe über Aufgaben hinweg oder verweile länger, je nachdem, wie du es brauchst. Du kannst bei den Aufgaben zwischen a) und b) wählen.

### 2.3 Unteraufgabe

Wenn du möchtest, kannst du anschließend einige deiner Gedanken oder Erlebnisse teilen. Du kannst sie aber auch für dich behalten und bei Gelegenheit nochmal darüber nachdenken.



## 3. Entscheidungen

Im Alltag müssen wir uns immer wieder entscheiden und für unseren Lebensweg Weichen stellen. Aber häufig machen Zwänge und zu viele Wahlmöglichkeiten das Entscheiden mühsam. Manchmal wünschen wir uns dann, die Entscheidungen würden uns abgenommen werden. Doch damit würden wir unsere Freiheit abgeben.

Menschen, die entschieden leben, strahlen oft Kraft und Zufriedenheit aus. Die folgenden Übungen können dir helfen, Entscheidungen zu treffen und zu erleben: Glück folgt der Entschiedenheit!

---

### 3.1 Schritt 1: Du bist nicht allein!

*Gott sagt:* „Ich lasse dich nicht allein.“ Der Heilige Geist begleitet dich. Er nimmt Angst und steht dir mit gutem Rat bei.

#### 3.1.1 Besinnung

Ich mache mir bewusst: Gott begleitet mich in meiner Entscheidung. Er steht zu mir! Er will, dass ich glücklich werde.

#### 3.1.2 Beten

Ich bete: Komm, Heiliger Geist, erfülle mein Herz mit Kraft. Schenke mir dein Licht und deine Klarheit. Begleite mich in meiner Entscheidung. Und hilf mir das wahre Glück zu erkennen.

#### 3.1.3 Reflektion

Ich werde mir meiner momentanen Stimmung bewusst.

---

### 3.2 Schritt 2: Wunsch

Gott spricht zu mir durch meine Wünsche und Träume. Meine tiefe Sehnsucht zu entdecken, ist wie einen Kompass zu finden, der mir die Richtung zum Glück zeigt.

#### 3.2.1 Handeln

Ich suche ein Foto auf meinem Smartphone, das einen glücklichen, erfüllten Moment zeigt. Ich halte einen Augenblick inne: *Was fehlt mir? Wonach sehne ich mich? Was hindert mich? Was macht mir Angst? Was fasziniert mich? Was ist mir wichtig?*

#### 3.2.2 Reflektion

Ich nehme mir Zeit und blicke in die Zukunft: *Wo wäre ich gern in einem Jahr? Wie sollte mein Leben in dieser nahen Zukunft aussehen?* Ich mache dasselbe noch einmal: *Wo wäre ich gerne in fünf Jahren?*

### 3.2.3 Emotionen

Welche Gedanken und Gefühle sind aufgetaucht?

---

## 3.3 Schritt 3: Talente

*Gott sagt zu mir:* „Du hast etwas, das niemand anderes der Welt geben kann, denn Ich habe dich einmalig geschaffen.“

### 3.3.1 Reflektion

Ich überlege mir: *Was kann ich? Was mache ich gern? Was sind meine Anlagen und Neigungen? Was würde ich gern können, habe mich aber bisher nicht getraut?*

### 3.3.2 Handeln

Schicke drei Personen eine Nachricht mit folgender Bitte: *Was kann ich? Was mache ich gern? Was sind meine Anlagen und Neigungen? Was würde ich gern können, habe mich aber bisher nicht getraut?*

### 3.3.2 Emotionen

Vervollständige den Gedanken: Mir wurde es warm ums Herz bei...

---

## 3.4 Schritt 4: Auftrag

Gott will eine gute und gerechte Welt aufbauen - für alle Menschen: Auf dem ganzen Planeten Erde, jetzt und in der Zukunft. Er ruft mich auf, daran mitzubauen. Dazu übertrug er mir eine Aufgabe, die niemand anderes bekam.

### 3.4.1 Reflektion

Ich frage mich: *Was regt mich auf? Wo würde ich gerne etwas verändern? Wo werde ich gebraucht? Was ist sinnvoll und wofür lohnt sich mein Einsatz?*

### 3.4.2 Reflektion II

Ich mache mir verschiedene Lebensbereiche bewusst: Gerechtigkeit, Umweltschutz, Bildung, Menschen in Notsituationen, Menschenrechte, Verkündigung des Glaubens, Musik...

Die Bereiche gehe ich einzeln mit den Fragen von 3.4.1 durch.

In all dem kann sich der Ruf Gottes zeigen, was ich zum Aufbau einer guten Welt beitragen kann und wie ich dies tun kann.

### 3.4.3 Reflektion III

Wo wurde meine Kreativität geweckt?

---

## 3.5 Schritt 5: Alternativen

In Entscheidungen fühle ich mich häufig alternativlos, gefangen und eingeengt. Aber Gott hat mich zur Freiheit berufen (Gal 5,13) und führt mich hinaus ins Weite (Ps 18,20).

### 3.5.1 Alternativen finden

Für eine Entscheidung braucht es mindestens zwei Möglichkeiten, um überhaupt wählen zu können. In meinem konkreten Fall überlege ich Alternativen. Ich lasse meine Kreativität spielen und entwickle Variante zwischen 1 und 4 Varianten.

Ziel dieser Übung ist, dass ich mich aus einer eventuellen Festlegung löse, denn die macht mich unfrei. Wahlmöglichkeiten aber machen handlungsfähig. Weil zu viele Optionen jedoch auch handlungsunfähig machen, beschränke ich mich auf wenige Varianten.

### 3.5.2 Abwägen

Ich erstelle eine Tabelle, in der jede Variante eine eigene Spalte bekommt: In der ersten Zeile suche ich zu jeder Variante ein Argument, das dafür spricht (Pro). Nun

ergänze ich in der zweiten Zeile zu jeder Variante ein Argument, das dagegenspricht (Contra).

### 3.5.3 Reflektion

Bin ich offener geworden oder fiel mir etwas schwer?

---

## 3.6 Schritt 6: Herz

Laut Bibel ist das Herz die Mitte des Menschen. Hier laufen alle Fäden zusammen: die Gedanken und die Gefühle, der Kopf und der Bauch. Im Herz wird der Mensch eins mit sich selbst.

### 3.6.1 Emotionale Abwägung

Atme dreimal tief durch und lasse alle Gedanken und Gefühle zu den Entscheidungsvarianten aus 5) aufsteigen.

*Bei welcher Variante stellt sich innerlich Frieden ein? Wo spüre ich, dass ich nicht überfordert bin, sondern wachsen kann?*

*Bei welcher Entscheidung fühle ich mich frei? Wo finde ich Frieden? Was weckt Mut in mir?*

### 3.6.2 Reflektion

Was ist klarer geworden?

---

## 3.7 Schritt 7: Entscheidung

Gott interessiert sich für mich, denn ich bin ihm nicht egal. Er ruft mich, meinen eigenen Weg zu gehen. Er sagt: „Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, damit du lebst!“ (Dtn 30,19)

### 3.7.1 Reflektion

Ich stelle mir vor, meine beste Freundin oder mein bester Freund kommt mit diesen Fragen und Gedanken zu mir, würde mir alles erzählen und mich fragen, was wohl das Beste für sie sei?

### 3.7.2 Phantasieübung

Der heilige Ignatius von Loyola schlägt folgende Phantasieübung vor: Ich stelle mir vor, ich sei alt geworden, läge auf meinem Sterbebett und ich ließe mein Leben Revue passieren. Dabei käme mir auch diese Entscheidung in den Sinn. Wie würde ich mich aus dieser Perspektive entscheiden?

Ich würde Folgendes antworten:

### 3.7.3 Entscheidung

Ich treffe meine Entscheidung.

---

## 3.8 Schritt 8: Vertrauen

Gott sagt zu mir: „Du kannst nicht tiefer fallen als in meine Hand.“

### 3.8.1 Kraft schöpfen

Am Ende des Entscheidungsweges mache ich mir in einem kurzen Moment die Zusage Gottes bewusst. Ich versuche, Seine Zusage in meinem Herzen zu hören – und dann gehe ich mutig meinen Weg!

### 3.8.2 Beten

Zur Stärkung meines Vertrauens kann ich weitere Zusagen Gottes durchbeten:

- a) Psalm 23: Der HERR ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.



Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße  
um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit  
werden mir folgen mein Leben lang,  
und ich werde bleiben  
im Hause des HERRN immerdar.

- b) Psalm 27: Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen? Wenn die Übeltäter an mich wollen, mich zu verschlingen, meine Widersacher und Feinde, müssen sie selber straucheln und fallen.  
Wenn sich auch ein Heer wider mich lagert, so fürchtet sich dennoch mein Herz nicht; wenn sich Krieg wider mich erhebt, so verlasse ich mich auf ihn.  
Eines bitte ich vom HERRN, das hätte ich gerne: dass ich im Hause des HERRN bleiben könne mein Leben lang, zu schauen die schönen Gottesdienste des HERRN und seinen Tempel zu betrachten.  
Denn er deckt mich in seiner Hütte zur bösen Zeit, / er birgt mich im Schutz seines Zeltes und erhöht mich auf einen Felsen.  
Und nun erhebt sich mein Haupt über meine Feinde, die um mich sind; so will ich opfern in seinem Zelt mit Jubel, ich will singen und Lob sagen dem HERRN.

HERR, höre meine Stimme, wenn ich rufe; sei mir gnädig und antworte mir!  
Mein Herz hält dir vor dein Wort: / »Ihr sollt mein Antlitz suchen.« Darum  
suche ich auch, HERR, dein Antlitz.

Verbirg dein Antlitz nicht vor mir, verstoße nicht im Zorn deinen Knecht! Denn  
du bist meine Hilfe; verlass mich nicht und tu die Hand nicht von mir ab, du  
Gott meines Heils!

Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich, aber der HERR nimmt  
mich auf.

HERR, weise mir deinen Weg und leite mich auf ebener Bahn um meiner  
Feinde willen.

Gib mich nicht preis dem Willen meiner Feinde! Denn es stehen falsche  
Zeugen wider mich auf und tun mir Unrecht.

Ich glaube aber doch, dass ich sehen werde die Güte des HERRN im Lande  
der Lebendigen.

Harre des HERRN! Sei getrost und unverzagt und harre des HERRN!

---

### 3.9 Zusatz 1: Rat

Wenn ich denke: „Ich muss alles allein schaffen“, bleibe ich in meinem Horizont. Im  
Gespräch mit anderen bekomme ich neue Perspektiven und mein Blickfeld weitet sich.

Ich spreche mit einer Person, der ich vertraue, über meine Gedanken und Gefühle zu  
dieser Entscheidung bzw. über meine Situation.

Zusätzlich zu der Person, der ich vertraue, spreche ich mit einem Menschen, der nicht  
unbedingt meiner Meinung ist und mich vielleicht herausfordert.

Welche neue Sichtweise hat sich aufgetan?

---

### 3.10 Zusatz 2: Einige allgemeine Marksätze bei Entscheidungen (a)

- Suche das Gleichgewicht: Lass dich von der Zeit nicht unter Druck setzen, ziehe die Entscheidung aber auch nicht unnötig in die Länge. Sprich mit anderen über deine Entscheidung, zerrede die Dinge jedoch nicht.
- Wenn du in einer Krise bist, kaum einen klaren Gedanken fassen kannst und dich die Unsicherheit packt: Triff keine Entscheidung und ändere eine bereits gefällte Entscheidung nicht.
- Sei skeptisch bei einem Rat, der alles komplizierter macht, oder bei dem du spürst, dass der andere dich nur für seine Interessen benutzen will.

---

### 3.11 Zusatz 3: Einige allgemeine Marksätze bei Entscheidungen (b)

- Angst und Entmutigung sind kein Rat des Heiligen Geistes!
- Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung, doch meist eine schlechte.
- Wenn eine Entscheidung Konsequenzen hat, die von dir Mut zur Umsetzung erfordern, heißt das nicht, dass die Entscheidung falsch ist: Was wertvoll ist, hat manchmal seinen Preis.
- Die Welt geht bei falschen Entscheidungen nicht unter. Manchmal eröffnen sie sogar neue Wege!