



Die Kunst, „Nein!“ zu sagen

Manche Dinge sind einfach Gold wert und sagen mit wenigen Worten alles, *einfach alles*, wofür man sonst ellenlange Erklärungen benötigt. Diese Postkarte zum Beispiel. Ich bekam sie von einer Freundin aus Seattle geschickt und sie hing jahrelang an unserem Kühlschrank. Das war aus erzieherischer Sicht sehr praktisch, denn meine beiden Töchter verstanden sie und die Botschaft auf Anhieb. Pubertäre Verhandlungsgespräche, die in endlose, unliebsame Verlängerungen gingen und kurz vor dem verbalen Elfmeterschießen standen, konnte ich so kurz und knapp beenden. Einfach, indem ich sagte „What part...?“ Zack, 1:0. Spiel fertig.

Ich war immer schon sehr direkt, aber es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich völlig verunsichert war, wie ich mich denn ausdrücken sollte, um niemanden auf die Füße zu treten. Ich wollte ja auch nett sein, wollte gemocht, angenommen und geliebt werden, und ich wollte niemanden verletzen. Also habe ich angefangen, mehr und mehr verbal rumzueiern und mich immer wieder zu einem halbherzigen „Ja“ oder einem „entschiedenen Vielleicht“ verleiten lassen, nur um vermeintlich nett und „nicht hart“ zu sein. Das Ergebnis war aber genau das Gegenteil dessen, was ich erreichen wollte: Ich begann, mich zu verbiegen und wurde dauernd falsch verstanden. Anderen Menschen einen Gefallen zu tun, war wichtiger als meine eigenen Wünsche. Ich bin mit zu Partys gegangen, obwohl mir nicht danach war, fand es öde, nervig und anstrengend. Dort konnte ich dann nicht mal vorzeitig weg, weil ich auch noch *freundlicherweise* angeboten hatte, zu fahren (Partys mit kostenlosem Fahrdienst und der Gelegenheit, sich in Ruhe zu besaufen, können sehr lange dauern...)

Menschen sind oft bereit, alles zu nehmen, was man ihnen gibt. Es liegt an Dir, bessere Grenzen zu setzen, damit sich niemand ausgenutzt fühlt.

Ja, ich habe viel gegeben und mich oft ausgenutzt gefühlt. Ich habe vermeintlich großzügig über Übergriffigkeiten und Respektlosigkeit hinweggesehen, weil ich meine Verletzungen nicht fühlen, keine Spielverderberin und nicht intolerant sein wollte. Ich habe Verabredungen abgesagt, weil sich mal wieder jemand mit Liebeskummer stundenlang bei mir ausheulte und sich mit Tee und Essen aufpäppeln ließ, bis ich selbst viel zu spät dran war. Ich habe mich nicht stark genug für mich eingesetzt, es damit an Selbstachtung fehlen lassen und mir und anderen erlaubt, mich schlecht zu behandeln. Ich habe mich zu Dingen breitschlagen lassen, die ich nicht wollte und habe die Wünsche und Forderungen anderer Menschen wichtiger angesehen als meine eigenen. Ich bekam selten ein Dankeschön und noch seltener Respekt. Mein Problem war:

Ich konnte nicht nein sagen.

Eine Therapie später war ich dann einen Schritt weiter und habe angefangen, das Neinsagen regelrecht zu üben. Erstaunlicherweise ist das gar nicht sooo extrem schwer, wenn man sich selbst immer wieder fragt, ob man jetzt wirklich „ja“ oder doch viel lieber „nein“ sagen möchte. Soviel Zeit ist immer. Ich lernte mich selbst viel besser kennen und habe die Segnungen dieser Fähigkeit irgendwann schätzen gelernt. Wenn wir auf unsere innere Stimme und unsere eigene Wohlfühlgrenze achten, *müssen* wir die Angebote anderer Menschen manchmal ablehnen, einfach, weil sie nicht zu uns und unseren Bedürfnissen passen. Das ist nicht verwerflich, asozial oder egoistisch. Es ist lebensnotwendig, und obendrein legal.

Mit einem Nein setzen wir eine Grenze

Diese Grenze verläuft zwischen unseren Wünschen und Bedürfnissen und denen der anderen. Wir haben die Aufgabe, unseren eigenen Lebensbereich und unsere Werte zu definieren und dann vor dem Kapern durch andere Menschen zu schützen, indem wir verbindliche Grenzen setzen. Fatal ist, wenn wir mit einem Zaun herumlaufen und uns nicht schlüssig sind, wo wir die Pfosten jetzt einschlagen sollen. Unser Gegenüber wird uns beobachten und sofort versuchen, die Grenzlinie zu seinen Gunsten zu verschieben und in unseren Bereich einzudringen. Also: Pflock einschlagen, Schild dran „Bis hierhin und nicht weiter.“ Diese Grenze *gilt immer, für uns und für alle anderen Menschen*. Sie bedeutet jedoch nicht, unnahbar zu sein oder sich emotional zu verschließen.

„Nein“ ist ein vollständiger Satz. (Jane Fonda)

Gut, vielleicht noch ergänzt um ein „Danke“. Aber das Wichtigste ist, dass unser Nein keine Erklärung, keine Rechtfertigung und keine Entschuldigung braucht. Im Gegenteil, damit verwässern wir unsere Aussage und bieten Gelegenheiten zum Nachhaken. Am Anfang ist es nicht einfach, aber wert, es zu lernen: Etwas auszuschlagen oder abzusagen, *ohne zu begründen und ohne sich schuldig zu fühlen*. Ein freundliches „Nein, Danke“, „Nein, ich bin nicht dabei“ oder „Nein, ich kann dir leider nicht helfen“ wird außerdem meist ganz unspektakulär akzeptiert. Das ist die erstaunlichste Erfahrung dabei. Wenn nicht, hilft auf ein klares Nein und Nachbohren tatsächlich die Frage: „Welchen Teil von *Nein* hast du jetzt nicht verstanden?“

Keine Weichmacher verwenden

Weichmacher schwächen unsere Aussagen. Wenn ich sage „Nein, ich kann dir beim Umzug am Samstag nicht helfen.“ ist das eine klare Aussage und eine Absage. „Hm, du, das passt mir jetzt nicht so, eigentlich habe ich schon was vor“ in der Hoffnung, der andere würde nun merken, dass ich nicht will oder kann, ist eine Steilvorlage zu unseren Ungunsten. Manchmal drücken wir uns so seltsam aus, weil wir glauben, das wäre netter und der andere würde diese verschwurbelte Aussage lieber mögen als eine klare, eindeutige Absage. Die Rechnung geht aber meistens nicht auf, denn der andere hört ja, was er hören möchte, in diesem Fall ein „vielleicht“ mit einer Chance auf ein „ja“. Wir sollten uns stattdessen fragen, *was wir selbst wirklich meinen und wollen* und das dann auch klar benennen.

Keine Ausflüchte – Budder bei die Fische

Auch Ausflüchte sind nicht erlaubt: „Diesmal nicht“ oder „Danke für die Einladung, beim nächsten Mal gerne“, dabei wissen wir schon beim Aussprechen, dass es gar kein nächstes Mal geben wird, oder? Wir haben das Recht, die Ansprüche anderer an unsere Zeit und Energie freundlich zurückzuweisen und müssen das nicht mit blumenreicher Sprache abschwächen. Wenn wir häufiger solche Schleichwege einschlagen, sollten wir uns ehrlich fragen, ob wir denn beim nächsten Mal wirklich gerne dabei sein wollen, oder ob das eine Aufschiebetaktik ist, um jetzt gerade keine klare Absage formulieren zu müssen. Damit verlagern wir das Problem nämlich nur in die Zukunft und finden uns bald in der gleichen Situation wieder. Wenn wir keine Kraft oder Energie für eine Verabredung haben, können wir das doch einfach sagen, statt eine Panne, einen Notfall in der Familie oder plötzliche Kopfschmerzen vorzutäuschen.

Verlässlich und berechenbar

Wenn wir am Wochenende gerne zu Hause sind oder in der Natur wandern gehen wollen und wissen, dass Open-Air-Konzerte uns bezüglich Lautstärke, Menschenmengen und Zeitaufwand völlig überreizen, dann werden wir bestimmt auch in der nächsten Woche nicht mitgehen wollen. Daher ist es einfacher und ehrlicher zu sagen „Nein, danke, das ist nichts für mich“. Eine Hinhaltenaktik ist uns und den anderen gegenüber unfair. Es ist nämlich völlig OK, abends lieber zu lesen, als in die Kneipe zu gehen. Es ist OK, lieber zu wandern oder im Hobbykeller zu schrauben, als Konzerte zu besuchen. Dazu sollten wir stehen, und das geht am besten mit einer klaren Haltung und dem Bekenntnis dazu. Wir möchten manchmal Erwartungen erfüllen, um jemanden nicht zu enttäuschen, um Beziehungen zu pflegen oder nicht schon wieder abzusagen. Wir sagen dann Dinge zu, die uns eher überfordern, werden dann unseren eigenen Zusagen nicht gerecht und sagen ab, oft mit Notlügen. Damit erscheinen wir unzuverlässig und unglaubwürdig und isolieren uns mehr, als nötig wäre. Menschen, denen wir wichtig sind, werden ein „Nein, Danke“ akzeptieren. Was sie nicht akzeptieren ist, hingehalten, getröstet und unehrlich behandelt zu werden. Das ist fehlender Respekt, von uns zu uns und zu anderen. Erst, wenn wir uns und unsere Bedürfnisse mit Respekt behandeln und zu uns stehen, werden wir auch andere Menschen respektvoll behandeln und von ihnen respektiert werden. Wir bekommen auch hierbei das, was wir aussenden.

Wir sollten also vor allem lernen, auch mal „Nein“ zu uns selbst zu sagen. Nein zu unehrlichen Ausflüchten, zu fehlendem Rückgrat, zu falschen Erwartungen und zum Wunsch, anderen immer und jederzeit gefallen zu müssen, immer helfen zu müssen, immer parat zu stehen. Das müssen wir nicht. Wir müssen unser Leben in den Griff bekommen, zu unseren Bedingungen. Man kann Kompromisse schließen, wenn man das möchte, aber auch das sollte im Ergebnis immer eine win-win-Situation sein.

Wat dem einen sin Uhl, is dem andern sin Nachtigall

Wir sind alle verschieden und haben demzufolge unterschiedliche Bedürfnisse. Das sollten wir zuallererst respektieren. Wir müssen auf unsere Bedürfnisse achten, damit andere das auch tun können. Nur mit Selbstachtung können wir uns selbst gerecht werden. Dann stellen wir vielleicht auch fest, dass wir jemandem begeistert von dem neuen Buch erzählen können und im Gegenzug ebenso begeistert von einem tollen Konzert berichtet bekommen. Oder... dass wir die falschen Freunde, den falschen Partner haben, die ihr Leben und ihre Beziehung zu uns bequem darauf ausrichten, das wir nie „nein“ und immer „ja, gerne“ sagen. Nein sagen können ist eine der wichtigsten Lebenslektionen. Wir sollten sie so früh wie möglich freiwillig lernen und das Gelernte dann freundlich und bestimmt anwenden.

Ich wünsche Euch viele gute Gefühle beim *Neinsagen!*