

Hm, naja, also ich weiß ja ... hm ... lass mich

NEIN!

Gar nicht so einfach, sich über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden – und sie dann standhaft zu vertreten, auch anderen gegenüber. Nein sagen kann schwerarbeit sein. Kann man Neinsagen lernen?

VON **Birgit Schönberger**

Es gibt das kurze, knappe Nein, das leicht über die Lippen geht und schnell vergessen ist. Das scharfe, laute knallt heraus wie eine Pistolenkugel und setzt andere in Angst und Schrecken – Hilfe, was ist denn mit der los? Das stolpernde liegt lange quer im Mund, und kommt es dann schließlich heraus, ist es ganz zerknautscht. Das gehauchte ist so dünn und leise, dass es keiner hört, und am Ende klatschen alle und sagen: „Super, dass du wieder als Elternsprecherin kandidierst.“ Das lange aufgestaute quillt im unpassenden Moment heraus. Das wackelige läuft auf dem Weg nach außen zur Gegenseite über: Der Kopf denkt Nein, auf keinen Fall, der Mund sagt: „Ja klar, mache ich. Sie

bekommen die Präsentation noch heute Abend.“ Das klammheimliche versteckt sich hinter Ausflüchten und Notlügen: „Habe leider eine dicke Erkältung.“ „Bin gerade total beschäftigt.“ Das weinerliche wird meist flankiert von Sätzen wie „Nie kümmerst du dich, immer muss ich. Und jetzt sag' ich auch mal ...“ Und dann ist da noch das Nein, das im Schatten lebt und den Weg ans Licht nicht findet.

Wäre es so einfach mit dem Nein, gäbe es nicht so viele Varianten. Eines der beliebtesten Neujahrsvorhaben – neben Abnehmen, Sport machen, weniger Alkohol trinken, die schönen Momente mehr genießen und endlich weise und gelassen werden – ist der Vorsatz, ab sofort öfter Nein zu sagen. Zu Überstunden, Wochenendarbeit, öden Einladungen, uneffektiven Meetings, Freundschaften, die sich überlebt haben, Zumutungen aus der Chefetage, die als großartige Chancen verkauft werden, langweiligen Urlaubs-

orten, überbeurten Klamotten, zum Kartelleichen-Dasein in Vereinen, zur Sonntagabend-Fatort-Routine, den Jammertraden der Kollegin und Aufträgen, die viel Ärger, aber kaum Geld bringen. Zu aufdringlichen Telefonanbietern, sozialen Netzwerken, zur permanenten Erreichbarkeit, zum nächsten Karriereschritt, zur Rundumversorgung der in- zwischen erwachsenen Kinder.

nicht so recht ... oder doch lieber nicht? überlegen ... jein?

chen, möchten wir am liebsten eine Vollkaskoversicherung abschließen, die alle eventuellen Schäden abdeckt und das Risiko auf null reduziert.

Denn auf dem Grund jedes Neins – und sei es noch so klein – brodeln existenzieller Konflikt. „Wir wollen eigenständig sein und unsere Einzigartigkeit entwickeln und haben gleichzeitig Sehnsucht nach Miteinander und Zugehörigkeit. Beide Bedürfnisse in Einklang zu bringen, ist ein Balanceakt“, sagt die Münchener Familien- und Paartherapeutin Ulrike Dahm. „Deshalb ist Nein zu sagen keine einfache Sache. Wir würden es gern tun, aber bitte so, dass es keinem wehtut und alle uns trotzdem weiter lieben. Wir wollen ein Nein, ohne den Preis dafür zu bezahlen, aber das ist ein kindlicher Wunsch.“ Besonders schwer tun sich die Lieben, Netten, die ihr Selbstbild darauf gründen, stets hilfreich und gut zu sein und von allen gemocht zu werden, weil sie so tüchtig sind.

DIE FÄHIGKEIT, NEIN ZU SAGEN, gehört zur Trennungs- und Veränderungskompetenz. Mit beiden Themen hat sich die Psychologin und Autorin Johanna Müller-Ebert in ihren Büchern intensiv beschäftigt. Wer Nein sagt zu einer Bitte, einem Vorschlag, einem Auftrag, einer Forderung, muss auch bereit sein einzustecken, dass die Freundin verschnupft reagiert, der Partner gekränkt ist oder der Kollege einen links liegen lässt. Johanna Müller-Ebert zitiert bei Vorträgen gern den Psychoanalytiker

Otto Rank: Man werde im Leben immer schuldig, entweder den anderen oder sich selbst gegenüber. „Wage ich, den anderen etwas zuzumuten? Oder mite ich mir etwas zu? Zwischen beiden Schulvarianten müssen wir immer abwägen“, sagt Johanna Müller-Ebert. „Ich bin nicht nur den anderen gegenüber verpflichtet, sondern auch mir selbst.“ Manche Menschen sind Experten darin, sich in andere einzufühlen, alle Antennen sind nach außen gerichtet und empfänglich für die kleinsten Anzeichen von Ärger oder Unmut, aber der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen und Wünschen ist blockiert.

Es kostet Mut, der Freundin, die sich immer wieder in stundenlangen Klagen darüber ergeht, wie unsensibel ihr Mann ist, zu sagen: „Mir wird das zuviel. Ich möchte nicht mehr dein Kummerkasten sein. Such dir bitte therapeutische Unterstützung.“ Oder den Kollegen, der sich gern vor unangenehmen Aufträgen drückt, in die Schranken zu weisen: „Nein, ich übernehme den Kunden nicht. Diesmal bist du dran.“ Schon der bloße Gedanke daran, nicht brav zu nicken, sondern den Kopf zu schütteln, kann Gewohnheitsjasagern Schweißperlen auf die Stirn treiben. Ein Nein aktiviert Ängste, die Angst vor Ablehnung, Liebesentzug und Strafe.

Ulrike Dahm ermuntert ihre Klienten, eine Katastrophenfantasie auszumalen und sich vorzustellen, was schlimmstenfalls passieren könnte. „Fast immer gibt es einen kindlichen Teil, der sagt: Das wäre ganz furcht-

Neues wagen

Jedes Nein, das mit Aufregung und einem gewissen Risiko verbunden ist, lässt sich als Prozess beschreiben. Die Psychologin Johanna Müller-Ebert stellt in ihrem Buch „Wie Neues gelingt“ die Schritte zur Veränderungskompetenz vor.

1. Ich spüre durch Unruhe oder Unwohlsein, dass sich innerlich ein Nein ankündigt und beschäufte mich damit.
2. Ich prüfe mein Vorhaben, mich abzugrenzen, an meiner Umwelt und meinen Möglichkeiten und entwickle eine Zukunftsvision davon, wer ich sein werde, wenn ich Nein gesagt habe.
3. Ich spreche mein Nein aus, ich handle und werde aktiv.
4. Ich freue mich über die geglättete Abgrenzung, beträue vielleicht das, was ich hinter mir gelassen habe, und würdige meine Anstrengungen.

„Nein“ ist ein Erbwort, gehört mithin zum ältesten Bestand des deutschen Wortschatzes und seine Entsprechungen in anderen indogermanischen Sprachen sind lautlich oft sehr ähnlich. Das Wort „nein“ ist bereits in dieser Form oder in der Form „nain“ im Althochdeutschen vor dem 9. Jahrhundert belegt.

Quelle: Wikipedia

bar, wenn meine Freundin sauer wird, weil ich dieses Jahr nicht mit ihr in Urlaub fahren möchte, oder mein Chef enttäuscht ist von mir, dass ich die Teamleitung nicht übernehme. Das könnte ich gar nicht aushalten.“ Es sei wichtig, sich klarzumachen, dass dieser kindliche, ängstliche Anteil nur eine von mehreren Stimmen im inneren Konzert sei und es vielleicht auch noch eine mutige und starke Stimme gebe, die sich zu wehren wisse. Sie zu aktivieren sei hilfreich. „Letztlich liegt die Lösung darin, dass wir erkennen: Es gibt ein bewusstes erwachsenes Ich, das die ängstlichen und mutigen Anteile wahrnehmen kann. Wenn ich mich mit dieser bewussten Instanz verbinde und in Kontakt komme mit einer tieferen Dimension meines Seins, habe ich eine echte Wahlfreiheit und kann entscheiden, was in einer Situation angemessen ist: Anpassung oder Abgrenzung.“

AUCH JOHANNA MÜLLER-EBERT rät, sich möglichst genau und mit allen Sinnen vorzustellen, wie es sich anfühlen und was passieren wird, wenn man Nein gesagt hat zu einer Forderung, die einem unverschämter erscheint, einem Auftrag, den man nicht lukrativ findet, einer Einladung, die einen nicht reizt. „Ich muss genau prüfen, wem gegenüber ich Nein sage und wozu. Diese Arbeit kann mir keiner abnehmen.“ Wenn ich befürchte, dass die Freundin sich gekränkt zurückzieht, weil ich ihr nicht beim Umzug helfen möchte – riskiere ich dann, sie als Freundin zu verlieren? Will ich die Beziehung erhalten? Und wenn ich sie durch ein Nein riskiere, will ich wirklich eine Beziehung, die so wenig Abgrenzung aushält? Diese Fragen haben es in sich und brauchen Zeit. Der Weg zu einem Nein, das mit Aufregung und einem größeren Risiko verbunden ist, ist ein Prozess. Johanna

Müller-Ebert stellt ihn in ihrem Buch „Wie Neues gelingt“ in vier Schritten vor: 1. Ich werde unruhig oder fühle mich unwohl. Ich spüre dadurch, dass sich innerlich ein Nein ankündigt und beschäftige mich damit. 2. Ich überprüfe mein Vorhaben, mich abzugrenzen, an den Gegebenheiten meiner Umwelt und meinen Möglichkeiten und entwickle eine Zukunftsvision davon, wer ich sein werde, wenn ich Nein gesagt habe. 3. Ich spreche mein Nein aus, ich handle und werde aktiv. 4. Ich freue mich über die gelungene Abgrenzung, vertraue vielleicht das, was ich hinter mir gelassen habe, würdige meine Anstrengungen und wende mich Neuem zu.

DIE AUTORIN BEOBSACHTET in ihrer Praxis, dass viele den zweiten Schritt am liebsten auslassen möchten. „Doch das funktioniert nicht. Wenn wir diesen Schritt der Überprüfung überspringen, bekommen wir entweder Schwierigkeiten mit uns selbst oder mit unserer Umwelt.“ Das Nein klingt dann womöglich schroff und feindselig, weil man mit sich selbst noch nicht im Reinen ist, und verstört das Gegenüber. Oder aus einem vollmundig angekündigten Nein, etwa zu einer neuen Aufgabenverteilung, wird am Ende doch ein kleinlautes Ja, weil die Auseinandersetzung mit den möglichen Folgekosten vermieden wurde und eine konkrete Vorstellung fehlt, wie es weitergehen könnte.

Um zum Beispiel Nein sagen zu können zu einer belastenden Arbeitssituation sei es notwendig, sich zu informieren, das Gespräch mit Kollegen zu suchen, Freunde zu fragen, die Ähnliches schon erlebt haben, und die eigenen Chancen auf dem Stellenmarkt zu überprüfen. Müller-Ebert zitiert den Fall einer Coachingklientin, die unglücklich war, weil die Chefin ihren Mitarbeitern regelmäßig fünf Minuten vor Feierabend dringende Aufträge auf den Tisch knallte, die angeblich keinen Aufschub duldeten. Wer sich weigerte, bekam Ärger. Müller-Ebert riet ihrer Klientin, umfassend zu recherchieren. Sie fand heraus, dass bereits vier andere Mitarbeiter im Unternehmen aus diesem Grund gekündigt hatten. Ihr wurde klar, dass sie mit ihrem Bauchgrummeln

nicht alleine war und sich auf ihr Gefühl verlassen konnte. Nachdem sie Stellenangebote studiert hatte, vertraute sie darauf, dass sie als Bilanzbuchhalterin gute Chancen hatte.

„Sie hat sich entschieden, dass sie nicht auf Dauer der Willkür von anderen ausgesetzt sein will, und gekündigt. Es war keine leichte Entscheidung, aber weil sie alles gut überprüft hat, war es ihr möglich, sich mutig für ihre berufliche Zufriedenheit zu entscheiden.“

Viele machten sich jedoch gar nicht erst die Mühe, ihre Möglichkeiten auszuloten, wenn sie sich schlecht fühlten. „Sie sagen weiter Ja, obwohl sie innerlich ein klares Nein spüren, jammern über ihre schreckliche Situation und reden sich mit einer Angst heraus, die sich bei Licht betrachtet oft als Faulheit, besser vielleicht: als Bequemlichkeit entpuppt.“ Auch die Klage: „Ich kann nicht gut Nein sagen, ich hab das nie gelernt“, sei eine Ausrede. Denn es mag sein, dass einem das Neinsagen nicht in die Wiege gelegt wurde, die entscheidende Frage ist jedoch: Will ich es als Erwachsener lernen? Und wenn ja, was bin ich bereit, dafür zu tun? Und wie kann ich ein Nein so verpacken, dass es wertschätzend klingt und sozial verträglich ist?

Ulrike Dahm lässt ihre Klienten eine Liste schreiben mit Situationen, in denen es ihnen schwerfällt, Nein zu sagen, und diese dann nach Schwierigkeitsgrad ordnen. Sie empfiehlt, mit dem Einfachsten anzufangen, etwa einem ehrlichen Nein auf die Frage im Restaurant, ob es geschmeckt hat, und sich dann langsam zu steigern.

„Ich muss nicht gleich mit dem Schwierigsten anfangen, aber ich muss anfangen“, sagt Dahm. „Denn Nein sagen lerne ich nicht, indem ich nur darüber nachdenke, sondern indem ich es übe und die Erfahrung mache, dass ich es kann und es aushalte, wenn andere mal gekränkt oder enttäuscht sind. Dafür genieße ich das befreiende Gefühl, gut für mich zu sorgen. Und ich sage Ja zu mir.“ ✨

Johanna Müller-Ebert

„Wie Neues gelingt. Die vier Schritte zur Veränderungskompetenz“, Kösel, 2014, 19,99 Euro