«Nein!»

Nur vier, aber so wichtige Buchstaben

Junge Frau sagt: «Nein»
Quelle: Envato

Nur vier Buchstaben … Warum fällt es vielen trotzdem so schwer, dieses kleine Wort «Nein» auszusprechen? Und warum ist das überhaupt so wichtig?

Kerstin lebt mit ihrem Mann Christoph und ihren zwei Kindern im Haus ihrer Schwiegereltern. Wenn Kerstin von ihrem Teilzeitjob nach Hause kommt, kann es schon mal passieren, dass ihre Schwiegermutter am Herd steht und sagt: «Ich hab schon mal für Christoph und die Kinder was gekocht. Du kommst ja immer so spät nach Hause, da müssen die Armen ja hungern.» Kerstin ärgert sich jedes Mal darüber, aber Christoph meint, sie solle doch dankbar sein, dass seine Mutter ihr die Arbeit abnimmt.

Tobias ist in der Firma sehr beliebt. Er ist bekannt für seine Hilfsbereitschaft. Wenn ein neuer Kollege anfängt, wird er jedes Mal gefragt, ob er sich nicht um dessen Einarbeitung kümmern könne. Die arbeitsintensive Betreuung der Praktikanten ist auch meist seine Sache. Und immer wieder kommen Kollegen auf ihn zu und bitten ihn um Hilfe. Tobias möchte es sich mit ihnen nicht verderben.

Ein Schulfest steht an. Jana gehört zu denen, die jedes Mal auf der Kuchenliste stehen. Dieses Mal hätte sie eigentlich gar keine Zeit, weil sie in der Woche vor dem Schulfest ihre Wohnung renovieren wollen. Aber es sind erst drei Kuchen auf der Liste. Und schliesslich regt sie sich ja auch immer über die auf, die sich drücken. Also trägt sie sich wieder ein.

Drei Geschichten von vielen. In allen drei Situationen wäre es sinnvoll, Nein zu sagen. Aber Kerstin, Tobias und Jana fällt das Nein-Sagen schwer. Vielen Menschen geht es so wie ihnen. Dabei ist Nein-Sagen eine unentbehrliche Fähigkeit.

Nein sagen bedeutet: Grenzen setzen

Ohne Grenzen können wir nicht leben. Wer schlecht «Nein» sagen kann, dem fällt es oft schwer, Grenzen zu setzen. Sein Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Sicherheit ist gross. Damit verbunden ist die Angst, ausgegrenzt zu werden, wenn er oder sie Grenzen setzt. Dabei braucht jede Beziehung Grenzen. Beziehungen leben von einem ausgewogenen Verhältnis von Nähe und Distanz, von Freiheit und Geborgenheit.

Kerstins Schwiegermutter überschreitet eine Grenze, wenn sie ungefragt für die Familie kocht. Aber das kann man ihr nicht vorwerfen, denn sie ist sich dieser Grenze offensichtlich nicht bewusst. Es ist Kerstins Aufgabe, diese Grenze zu setzen – und sie bei Bedarf auch zu verteidigen. Aber vielleicht muss Kerstin sich auch erst einmal bewusst machen, warum es ihr so gegen den Strich geht, dass ihre Schwiegermutter die Familie bekocht. Um Grenzen auszuloten, muss ich mich damit auseinandersetzen, wer ich bin, was ich will und was mir wichtig ist. Und das dann auch meinem Umfeld deutlich kommunizieren.

Nein sagen bedeutet: ehrlich sein

Wer schlecht «Nein» sagen kann, möchte es anderen gern recht machen. Und betrügt dabei oft sich und andere. Dabei ist es so wichtig, ehrlich zu sich zu sein, sich zu fragen: Was will ich? Und auch: Was kann ich? Arbeite ich im Kindergottesdienstteam mit, weil ich die Arbeit mit Kindern liebe und eine Begabung dafür habe? Oder mache ich es, weil es sonst keiner macht? Weil meine Kinder sonst nicht betreut sind? Weil andere es von mir erwarten?

Echte Gemeinschaft ist nur möglich, wenn ich ehrlich bin und dem anderen meine Bedürfnisse, meine Wünsche, meine Vorstellungen mitteile. Klar und deutlich! Dazu gibt es auch einen hilfreichen Vers in der Bibel. Im Jakobusbrief heisst es: «Wenn ihr Ja sagt, dann muss man sich darauf verlassen können, wenn ihr Nein sagt, dann steht auch dazu.» (Jakobus, Kapitel 5, Vers 12). Wer ehrlich ist und verlässlich sein Ja oder Nein äussert, wird auf Dauer eher akzeptiert als jemand, der immer nur Ja sagt, es aber nicht wirklich meint.

Nein sagen bedeutet: Ja sagen

Jeder von uns muss täglich Entscheidungen treffen für oder gegen etwas: Wenn ich die rote Hose kaufe, muss ich die blaue liegen lassen, wenn ich mich am Nachmittag zum Schwimmen verabrede, kann ich nicht Eisessen gehen… Wir müssen auch immer wieder Prioritäten setzen. Das ist notwendig, sonst bekommen wir unser Leben nicht auf die Reihe und verlieren uns total. Wer zu allen oder vielen Anfragen Ja sagt, kann nichts davon richtig machen. Wer zu viele Aufgaben übernimmt, wird keine gut und erst recht nicht gern erledigen. Deshalb ist es besser, Nein zu sagen, als etwas schlecht oder halbherzig zu tun. Dann hat man auch wieder Kapazitäten und Möglichkeiten, bei einer anderen Anfrage aus vollem Herzen Ja zu sagen.

Natürlich sind Pflichtbewusstsein, Zuverlässigkeit und Selbstlosigkeit grundsätzlich gute Eigenschaften. Und leider machen es sich manche Menschen zu einfach mit dem Nein-Sagen. In allen Gemeinden, Vereinen und Schulen ärgert man sich über diese Menschen, die Angebote gern wahrnehmen, deren Engagement aber zu wünschen übrig lässt. Und manche reagieren darauf mit einem Übermass an Engagement und Pflichtbewusstsein. Das muss aber in einem gesunden Rahmen bleiben. Ein entschiedenes Nein heute ermöglicht mir ein freudiges Ja morgen. Ein Nein zum Kuchenbacken ermöglicht mir ein Ja zu einem wichtigen Gespräch. Ein Nein zum zweiten Ehrenamt ermöglicht mir ein Ja zu vollem Einsatz beim ersten.

Nein sagen bedeutet: Bedürfnisse ernst nehmen

Menschen, die schlecht «Nein» sagen können, haben manchmal ein eher geringes Selbstwertgefühl. Sie haben Angst, von den anderen nicht gemocht oder akzeptiert zu werden, wenn sie ein «Nein» äussern. Andere haben eher ein überhöhtes Selbstwertgefühl. Sie meinen, unersetzlich zu sein und es am besten selbst machen zu können.

Weder das eine noch das andere ist wahr. Kein Mensch wird geliebt, weil er niemals Nein sagt. Und kein Mensch ist unersetzlich. Wir müssen den Menschen in unserem Umfeld nicht beweisen, wie toll wir sind. Beziehungen, die darauf aufgebaut sind, stehen auf tönernen Füssen. Andere können diese Aufgabe auch erledigen. Ja, sie werden es anders machen. Sie werden es vielleicht auch schlechter machen. Aber sie und ich – wir können beide an dieser Situation wachsen.

Nein sagen lernen

Was mache ich nun, wenn es mir schwer fällt, Nein zu sagen? Kann man Nein-Sagen lernen? Ich denke, ein erster Schritt ist, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Nachzudenken, warum ich an dieser Stelle Ja gesagt habe, obwohl ich es eigentlich nicht wollte. Ging es mir um Anerkennung? Hatte ich Angst, mein Gegenüber zu enttäuschen? Habe ich die Sorge, dass der andere mich nicht mehr mag, wenn ich Nein sage? Oder denke ich, dass alles zusammenbricht, wenn ich mich an dieser Stelle zurückhalte?

Schon indem ich über die Ursachen und Zusammenhänge nachdenke, wird manches deutlich. Es ist wichtig, dass ich mir darüber klar werde: Was will ich? Was sind meine Ziele? Dabei geht es sowohl um die ganz grossen Linien, als auch um die kleinen, alltäglichen Dinge.

Wichtig ist, sich klar zu machen: Die anderen mögen mich auch, wenn ich anderer Meinung bin, wenn ich etwas anders oder gar nicht mache. Wenn ich mein Nein klar und ehrlich begründe, kann das mein Gegenüber in der Regel nachvollziehen oder zumindest akzeptieren. Hilfreich ist es auch, sich vor Augen zu führen: Mein Wert liegt darin, dass der ewige Gott mich liebt. Ich muss mir nichts «verdienen» – nicht vor Gott und nicht vor Menschen.

Und ein ganz praktischer Tipp: Wer Nein sagen lernen möchte, sollte sich Verbündete suchen. Ein offenes Gespräch mit dem Partner, der Partnerin oder einem Freund, einer Freundin kann helfen. Mein Gegenüber kann mir spiegeln, wie er oder sie meinen Umgang mit dem Ja und dem Nein empfindet. Und ich kann um Rat fragen: «Ich habe hier eine Anfrage vom Sportverein. Wie soll ich reagieren?» Nicht zuletzt kann ich in einem solchen Vertrauensverhältnis das Nein-Sagen üben. Vielleicht in ganz kleinen Schritten. Vielleicht auch, indem ich ein anstehendes Gespräch mit dem Chef, dem Vereinsvorsitzenden oder der Schwiegermutter vorher durchspiele und überlege: Wie kann ich auf Einwände reagieren? Wie kann ich klar bleiben?

Nein-Sagen kann man lernen. Es sind ja nur vier Buchstaben …

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 05.08.2018 auf Jesus.ch.

Zum Thema:
Markus Müller: Ein Ja zum Leben finden
Seelisches Gleichgewicht: Die Kunst des Nein-Sagens
«Initiative Lebensfragen»: Wann ist ein Mensch ein Mensch?

Datum: 27.06.2023
Autor: Bettina Wendland
Quelle: FamilyNEXT

Tags
Ratgeber
Christen in der Gesellschaft