

Sag einfach

NEIN

Ohne schlechtes Gewissen. Leichter gesagt als getan. Denn vielen Menschen fällt es unglaublich schwer, Bitten oder Einladungen abzulehnen. Woran liegt das eigentlich?

VON TERESA FRANK

Diese Situation kennt wohl jeder: Man wird von einem Freund oder Kollegen mit einer Bitte oder Einladung überrascht und bevor man sich die Sache zweimal überlegen kann, hat man auch schon zugesagt. Sobald das Gespräch beendet ist, ist man richtig wütend auf sich selbst. Eigentlich hat man ja gar keine Zeit oder wirkliche Lust darauf. Und das Ja war eher ein antrainierter Reflex als eine wirkliche Zusage. Gleichzeitig weiß man, dass man bei einem Nein als Antwort ein furchtbar schlechtes Gewissen hätte – es ist ein wahrer Teufelskreis.

Angst vor Zurückweisung. Ein Nein kommt uns meist viel schwerer über die Lippen als ein Ja. Aber warum eigentlich? „Einer der Hauptgründe ist mit Sicherheit die Angst, nicht mehr gemocht zu werden. Viele Menschen fürchten sich davor, durch das Neinsagen ihre Zugehörigkeit zu verlieren. Sie wollen außerdem nicht egoistisch wirken und versuchen daher, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen“, erklärt Psychotherapeut und Coach Werner Walisch. Auch der Wunsch nach Bestätigung spielt dabei eine Rolle. Gerne stehen wir vor anderen als starke Alleskönner da, die vor keiner Aufgabe oder Bitte zurückschrecken und immer al-

les erledigen. Mit Sätzen wie „Du bist der Einzige, der diese Aufgabe übernehmen kann“ wird uns dann noch Honig ums Maul geschmiert.

Tief verankert. Dieses Bedürfnis, sich in einem sozialen Gefüge anpassen zu wollen, stammt noch aus der Steinzeit, wie Mindful Leadership Coach Nina Haidinger erklärt. „Von Beginn an haben wir gelernt, Aufmerksamkeit mit Liebe zu as-

soziieren. Konnte man mit irgendetwas die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich ziehen, war es weniger wahrscheinlich, angegriffen oder verletzt zu werden“, so Haidinger. „Wenn wir also Nein sagen, fürchtet unser Gehirn, dass wir nicht mehr gemocht werden, uns niemand mehr Beachtung schenkt und unser Überleben in Gefahr ist“, führt die Expertin aus. Diese Assoziation hat sich tief in unser Unterbewusstsein eingepreßt und bestimmt unser Verhalten bis heute.



Wir müssen lernen, uns selber noch zu mögen, auch wenn uns vielleicht eine andere Person nicht mehr mag.

Nina Haidinger,
Mindful Leadership Coach
www.ninahaidinger.com

Frauenproblem? Auch wenn man glauben könnte, dass Frauen vielleicht ein noch größeres Problem mit dem Neinsagen haben als Männer, so betrifft dieses Verhalten doch jeden Menschen – unabhängig vom Geschlecht. „Ich bemerke dieses Problem bei vielen meiner Kunden – egal ob Mann oder Frau. Natürlich werden Frauen oft in eine Rolle gedrängt, in der sie brav und artig sein müssen und jedem gefallen sollen. Doch auch Männer finden sich oft in Situationen wieder, in denen sie aus sozialem Druck oder einer gewissen Erwartungshaltung heraus Ja sagen und es später bereuen“, erklärt Haidinger. Es kommt also vor allem auf die Situation an: Während es einigen Menschen schwerer fällt, berufliche Aufgaben abzulehnen, wenn sie bereits ausgelastet sind, kämpfen andere damit, in ihrem privaten Umfeld ein ehrliches Nein auszusprechen.

NEIN



SOZIALER KONTEXT. *Manchen Menschen fällt es leichter, zu beruflichen Aufgaben Nein zu sagen, als im privaten Umkreis ehrlich zu sein.*

Dürfen statt müssen. Dabei ist das Neinsagen ein besonders wichtiger Bestandteil eines selbstbestimmten Lebens. „Wer immer nur Ja zu allem sagt, obwohl er das gar nicht will, stellt seine eigenen Bedürfnisse immer hinten an und lässt sein Leben von anderen steuern“, versichert Walisch. Die eigene Zeit und Energie sind keine unbegrenzten Ressourcen, sie sollten daher bedacht eingesetzt werden. Grenzen zu ziehen, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und im Zuge dessen auch Dinge abzulehnen, trägt dazu einen wichtigen Teil bei. „Das Neinsagen sollte eine bewusste Entscheidung sein. Man sollte nicht denken, in diesem Moment Nein sagen zu müssen, sondern es vielmehr zu dürfen“, rät Haidinger. Auch für die eigene Authentizität ist Neinsagen sehr wichtig: Wer Ja zu etwas sagt, sollte das auch wirklich so meinen und seine Antwort nicht später bereuen. „Durch das Neinsagen lernt man einen Menschen erst wirklich kennen. Wer immer nur Ja und Amen zu allem sagt, zeigt nicht viel von seinen Bedürfnissen und seinem wahren Ich“, stimmt auch Walisch zu.

Den Schmerz ertragen. Ratschläge, wie „Denk nicht so viel darüber nach“ oder „Bleib einfach hart“ sind zwar oft gut gemeint, helfen aber in der Praxis wenig weiter. Denn nicht das aktive Bewusstsein, sondern das Unterbewusstsein ist der entscheidende Faktor in dieser Situation. Ein schlechtes Gewissen ist unglaublich unangenehm, es abzulegen auf keinen Fall einfach. Wie schafft man es aber, diesen Teufelskreis zu durchbrechen? Mindful Leadership Coach Nina Haidinger hat darauf eine Antwort: „Der Schlüssel ist, nicht mehr vor dem schlechten Gewissen davonzulaufen, sondern sich aktiv damit auseinanderzusetzen. Wie unangenehm dieses Gefühl auch sein mag, den Schmerz bewusst zu erleben, kann aufzeigen, dass die Folgen gar nicht so schlimm sind“, rät die Expertin. Selbst wenn wir jemanden mit unserem Nein enttäuschen, wütend oder traurig machen, so hat das nichts mit unserem eigenen Selbstwert zu tun. Diese zwei Aspekte dürfen nicht in Abhängigkeit stehen. „Wir müssen lernen, uns selber noch zu mögen, auch wenn uns vielleicht eine andere Person nicht mehr mag“, klärt Nina Haidinger auf.

Mitgefühl für sich selbst. Das Neinsagen will gelernt sein. Denn es ist keine Aufgabe, die einfach von heute auf morgen gemeistert wird. Da dieses Zugehörigkeitsbedürfnis so tief in uns verankert ist, muss das Gehirn langsam und gezielt umtrainiert werden. „Am besten beginnt man zunächst mit einer einfacheren Situation. Ich sage Nein und mein Gegenüber reagiert enttäuscht oder wütend. Was löst das ➤

BUCH-TIPP

Sarah Knight
„**Fuck No**“
Quercus Verlag
Ca. 12,- Euro



In ihrem Buch gib Sarah Knight hilfreiche Tipps, wie man endlich das sagt, was man wirklich sagen will – auf eine höfliche, aber bestimmte Weise.



HÄTTE ICH DOCH NEIN GESAGT.

*Zu schnell zugesagt und später bereut:
So geht es vielen, wenn sie überraschend
um etwas gebeten werden.*

in mir aus? Sind wir trotzdem noch Freunde? Mit der Zeit lernt das Gehirn, dass auch die negative Reaktion eines anderen keinen Weltuntergang bedeutet“, so Haidinger. Und gelingt das Neinsagen einmal nicht, ist das noch lange kein Grund, unzufrieden mit sich selbst zu sein. „Ich glaube, wir müssen uns selbst gegenüber oft mehr Mitgefühl entgegenbringen. Alles, was mit Druck geschieht, braucht noch länger und ist viel mühsamer“, rät Haidinger.

Die Zeitmethode. Sich in Ruhe Zeit für die Frage zu nehmen und sich die Sache ausführlich durch den Kopf gehen zu lassen, dazu rät auch Werner Walisch. Dieses schnelle Jasagen rührt nämlich oft auch daher, dass wir uns keine Zeit nehmen, die Anfrage wirklich zu überdenken. Wird man also mit einer Anfrage überrascht, ist es sinnvoll, erst um ein bisschen Zeit zu bitten. „Außerdem kann es helfen, sich in dieser Situation eine

Waage vorzustellen: Geben und Nehmen sollten dabei im Gleichgewicht stehen. Ist die Person, die mich gerade um etwas bittet, jemand, der auch mir immer wieder hilft, oder bin ich immer derjenige, der mehr gibt, als er zurückbekommt?“, erklärt er. Auch der Wert der eigenen Zeit sollte dabei miteingerechnet werden. Wie viel ist mir eine Stunde wert? Brauche ich diese Ressourcen eigentlich für etwas anderes? ➤

INTERVIEW

Inwiefern hängt das eigene Selbstbewusstsein mit der Fähigkeit, Nein zu sagen, zusammen?

Neben anderen Gründen spielt das Selbstbewusstsein natürlich eine wichtige Rolle in dieser Thematik. Menschen, die ein schwaches Selbstbewusstsein haben und ihre eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen, tendieren dazu, etwas zuzustimmen, obwohl sie es gar nicht wollen. Sie schaffen es oft nicht, Grenzen zu setzen, und glauben an ein Wertesystem, in dem die Bedürfnisse anderer vor ihren eigenen stehen.

Ist es ratsam, ab und zu einen Kompromiss einzugehen, wenn man es nicht schafft, Nein zu sagen?

Kompromiss ist ein schwieriger Begriff, ich würde es eher als Balance bezeichnen. Man macht zum Beispiel ein Zugeständnis, doch auch von der anderen Seite wird ein Schritt zur Mitte gemacht. Das Geben



Werner Walisch
Psychotherapeut, Coach
und Paartherapeut
www.werner-walisch.at

und Nehmen sollte sich im Gleichgewicht befinden. Alternativ kann man die „Teil-Ja-Teil-Nein“-Methode anwenden. Man bleibt zwar bei seinem Nein, versucht aber trotzdem eine gemeinsame Lösung zu finden.

Ist die Angst vor dem Nein auch ein modernes Problem? Oft hängt das

Jasagen mit dem Gedanken zusammen, etwas zu verpassen?

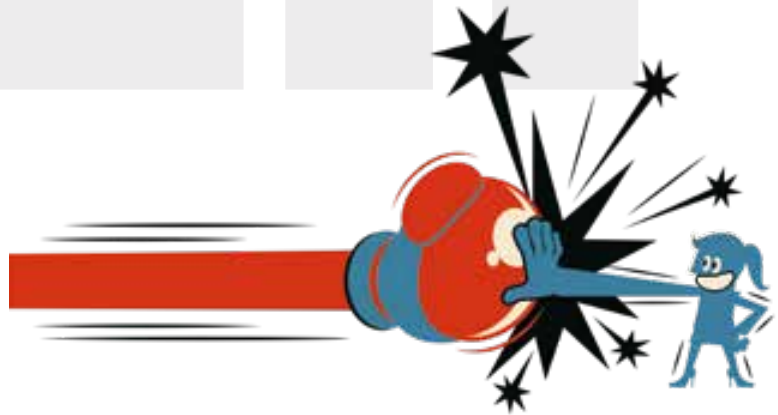
Ich glaube, es hat eher etwas mit der Lebensphase zu tun als mit dem Zeitalter. Diese hat es schon immer gegeben. Junge Menschen tendieren aber eher dazu, bei vielen Sachen zuzusagen und mit dabei zu sein, obwohl sie es vielleicht gar nicht wollen. Ältere Menschen haben meist schon ihre Erfahrungen gemacht und haben nicht mehr so viel Angst, etwas zu verpassen.

Wie kann man ein Ja, das man im Nachhinein bereut, in ein Nein verwandeln?

Der Schlüssel lautet offene Kommunikation. Man sollte in dieser Situation ganz offen sagen, dass man es sich noch einmal überlegt hat und es doch nicht geht. Damit erhält auch die andere Person eine Antwort, die wirklich ehrlich gemeint ist und versteht das Nein besser.

NEIN

Wer nie Nein sagt, stellt die Bedürfnisse anderer ständig vor seine eigenen. Dabei ist es so wichtig, seine Zeit und Energie bedacht einzusetzen.



Gegenangebote machen. Besonders herausfordernd ist jene Situation, in der die andere Person das Nein einfach nicht akzeptieren will. „Diese Lage ist uns oft so unangenehm, dass wir sie so schnell wie möglich beenden wollen und uns schlussendlich doch zu einem Ja breit-schlagen lassen“, so Walisch. Doch auch hier gibt es Tipps, sich nicht manipulieren zu lassen. Einer davon nennt sich „die Schallplatte mit Sprung“. „Sucht man bei einer Diskussion immer wieder nach neu-

en Argumenten, gehen sie irgendwann aus und man steht mit dem Rücken zur Wand. Der Trick ist, immer wieder auf dem wichtigsten Argument zu beharren und das Nein zu betonen“, so der Experte. Damit macht man seinen Punkt klar, ohne sich zu rechtfertigen. Auch ein Gegenangebot kann in Situationen wie diesen sehr hilfreich sein. Dabei bleibt man zwar bei seinem Nein, lässt aber zumindest ein kleines Zugeständnis zu, mit dem beide Seiten zufrieden sind.

Kommunikation als Schlüssel. Alles in allem ist eine offene Kommunikation der Schlüssel zu einem Nein ohne schlechtes Gewissen. Wenn man offen sagt, warum man gewisse Dinge nicht erledigen kann oder für einen Termin keine Zeit hat, ist man wirklich ehrlich und nimmt seine Ressourcen wieder in die eigene Hand. Und sollte die andere Person darauf mit Unverständnis oder Wut reagieren, so sollte man sie vielleicht ohnehin nicht in seinem Leben haben. ❖



Ein Nein ist weder egoistisch noch unhöflich - es bedeutet lediglich, dass man ehrlich ist.

PODCAST-TIPP

Drei Wollen
Durchblick
„Wieso ist Nein
sagen so schwer?“



Autor Thomas Brezina, Kabarettist Michi Buchinger und Influencerin JANAKlar sprechen in Folge 22 darüber, in welchen Situationen ihnen das Neinsagen schwerfällt.