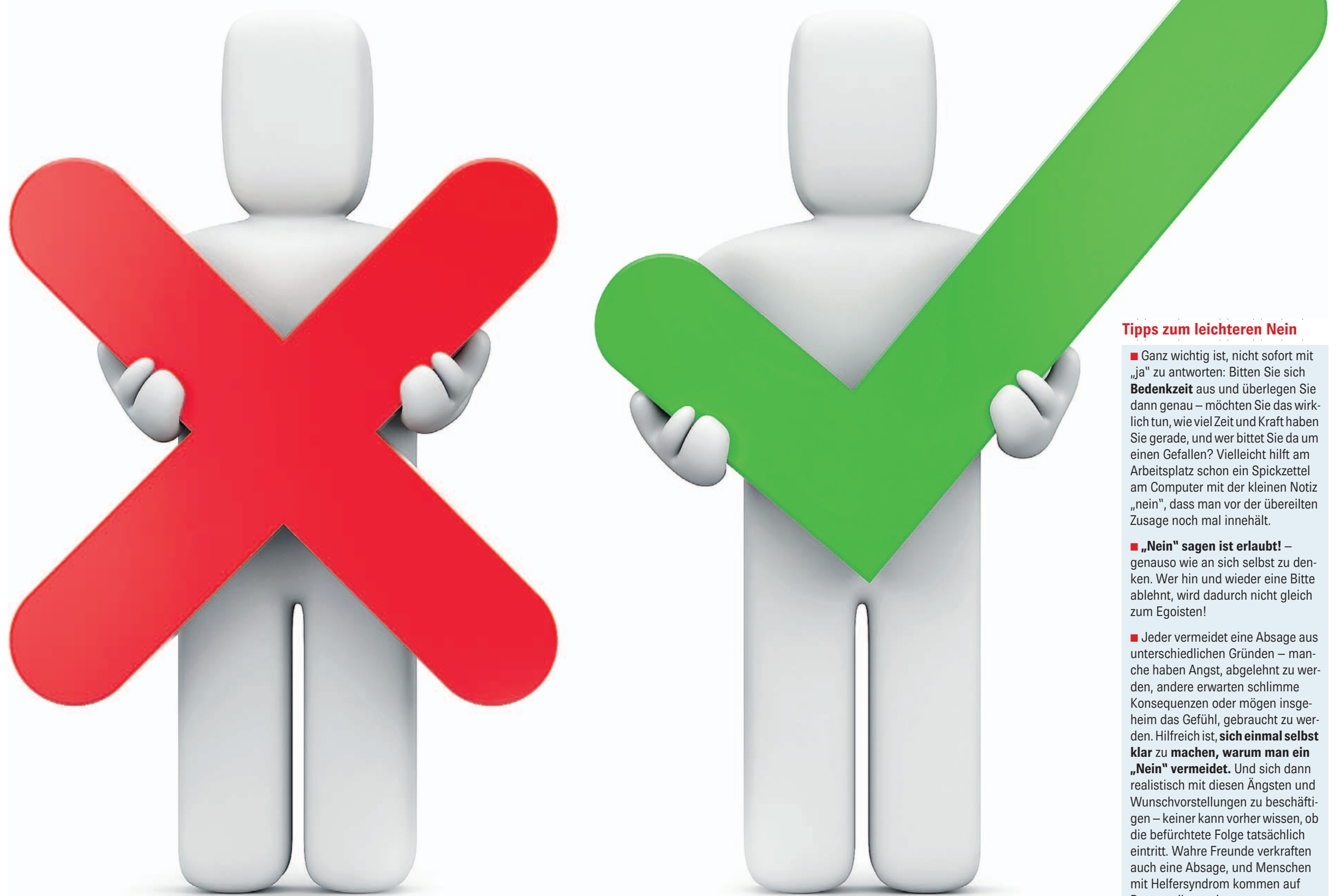


WOCHENENDE

ZUSAMMEN: „Iron Sky“ ist ein Film von Fans für Fans // **ILLEGAL:** Westbands treten ohne Genehmigung im Osten auf //

BUNT: Chrysanthemen bringen Farbe in den Garten // **SCHONEND:** In Keramiktöpfen garen komplette Mahlzeiten //

RISKANT: Über die Gefahren von Wissenschaftlern im Labor



Ja klar... äh... nein, ich mein: jein.“ Diese kurze Sequenz aus einem Lied der Hip-Hop-Gruppe Fettes Brot zeigt, wie auch immer man sich entscheidet, wenn die beste Freundin, der Chef oder der nette Kollege um spontane Hilfe bittet – sich selbst und den anderen kann man es fast nie recht machen. Und so stellt man die Bedürfnisse der anderen fix mal über die eigenen. Hört sich „ja“ sagen – und fühlt sich dabei „nein“ denken. „Mist, schon wieder eine Zusatzaufgabe!“, flucht man innerlich. Und richtet sich auf eine Extraschicht am Computer ein, um die Tagesordnung für die Konferenz vorzubereiten. Steht gedanklich schon im Supermarkt – im Einkaufswagen die Zutaten für drei Kuchen. Der Kindergarten braucht noch welche für das Sommerfest nächstes Wochenende. Und macht sich am Freitagabend nach einer anstrengenden Woche lustlos auf zur Party – dabei war der Fernsehabend doch schon zum (in die Chipstüte)-Greifen nahe.

Angst oft unbegründet

Gründe, sich um das „Nein“ zu drücken, gibt es genügend, hat es doch so viele Vorteile lächelnd „ja“ zu antworten – vor allem werden wir gemocht und fühlen uns gebraucht. Falls uns der Tag mit den Zusatzaufgaben nicht passt, trösten wir uns damit, dass die anderen schuld an der Misere sind, und wir gehen Konflikte vordergründig aus dem Weg. Wer ständig so handelt und damit eigene Bedürfnisse missachtet, hat

häufig – überdimensionierte – Angst. Davon, dass der Bittsteller uns nach der Absage ablehnt, kritisiert, nicht mehr so lieb hat oder uns gleich feuert. Denn schon als Kind haben wir gelernt, „nein“ zu sagen macht das Leben nicht unbedingt leichter. Wer bei der Aufforderung, das Zimmer aufzuräumen, trotzig das „Nein!“ erprobt, muss mit Tadel rechnen.

„Es ist wichtig, dass Kinder lernen, „nein“ zu sagen, dass sie eigene Bedürfnisse wahrnehmen und erleben, meine Wünsche sind nicht weniger wichtig als die der anderen“, sagt der Psychotherapeut Josef Bailer vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim – und fügt hinzu: „Kinderwünsche sind aber auch nicht die einzig wichtigen, daher sind Grenzen ebenso notwen-

dig.“ Es kommt vor allem darauf an, ob Absagen begründet werden.

„Es macht einen großen Unterschied, ob es nur ein kategorisches ‚Nein‘ gab, oder ob die Eltern ihre ablehnende Haltung dem Kind erklärt haben,“ sagt Tanja Baum, Pädagogin und Leiterin der Agentur für Freundlichkeit in Köln. Denn jedes „Nein“ führt unweigerlich erst mal zu einem Konflikt, den harmonieorientierte Menschen vermeiden wollen. Wer früh erlebt, dass „Neins“ schlechte Schwingungen erzeugen, verlernt die Fähigkeit, jemandem auch mal einen Korb zu geben. Im schlimmsten Fall kann das zur psychischen Störung führen – übertriebene Angst vor negativer Bewertung blockiert dann die Fähigkeit zu fühlen, was man will und was nicht.

Sorgen, mit denen sich jene, die ständig und bei jeder Gelegenheit „nein“ sagen, zwar nicht herumplagen müssen – die sind aber oft als Querulanten oder Egoisten verschrien. Ihnen scheint die soziale Bewertung und die Problemlage der anderen egal zu sein. Andererseits gibt es die klassischen Ja-Sager. Die in den vergangenen Jahren verstärkt im Beruf neu erlernt werden muss: Wer im Büroalltag selbst entscheidet, wann er beginnt und nach Hause geht, muss lernen, Grenzen zu setzen. Nur weil meine Kollegin

bis nachts arbeitet, ihren Laptop übers Wochenende mit nach Hause nimmt und auch im Urlaub immer telefonisch erreichbar ist, heißt das nicht, dass das alle so machen müssen, gibt Baum Beispiele.

Wichtig ist bei einer Absage vor allem die Art und Weise. Sie sollte laut Baum der Plus-Minus-Minus-Plus-Regel entsprechen. Diese Maxime aus der Verhandlungsbranche besagt, dass man Gespräche immer positiv startet und ebenso aufhört. „Man sollte nie schroff ablehnen, sondern immer wertschätzend und weich in das Gespräch einsteigen – etwa mit Verständnis für die Situation des anderen oder Fragen zum genauen Anliegen.“ Danach komme dann das klare „Nein“. Das im Anschluss ehrlich begründet wird –

auch mit dem Verweis, schon etwas anderes vorzuhaben oder heute mal früher nach Hause gehen zu wollen. Das Gesprächsende falle dann wieder positiv aus: „Man kann zum Beispiel Alternativen anbieten oder noch einmal Verständnis zeigen“, sagt Baum.

Mit dieser Strategie werden Konflikte vermieden, die durch das über-eilte „Ja“ oft erst entstehen – plötzlich merkt man, dass die Zusatzaufgabe Zeitüber auch, wenn die Aufgabe morgen erledigt wird oder man dem Hilfesuchenden eine Idee vorschlägt, wie das Problem anders gelöst werden kann.

„Nein“ sagen kann man lernen: Am Besten beobachtet man sich selbst in Situationen, in denen einem das „Nein“ einfach über die Lippen geht und versucht, dieses Verhalten dann auf andere Bereiche zu übertragen.

Manchmal kann man auch mit „jein“ antworten – vielleicht hilft es dem Gegenüber auch, wenn die Aufgabe morgen erledigt wird oder man dem Hilfesuchenden eine Idee vorschlägt, wie das Problem anders gelöst werden kann.

„Nein“ ist nicht gleich „nein“: Wer seine Absage gut begründet, hat mehr Chancen, dass der andere sie akzeptiert. Außerdem sollte man für die Situation des Bittstellers Verständnis zeigen.

Jeder vermeidet eine Absage aus unterschiedlichen Gründen – manche haben Angst, abgelehnt zu werden, andere erwarten schlimme Konsequenzen oder mögen insgeheim das Gefühl, gebraucht zu werden. Hilfreich ist, sich einmal selbst klar zu machen, warum man ein „Nein“ vermeidet. Und sich dann realistisch mit diesen Ängsten und Wunschvorstellungen zu beschäftigen – keiner kann vorher wissen, ob die befürchtete Folge tatsächlich eintritt. Wahre Freunde verkraften auch eine Absage, und Menschen mit Helfersyndrom kommen auf Dauer selbst zu kurz.

„Nein“ sagen ist erlaubt! – genauso wie an sich selbst zu denken. Wer hin und wieder eine Bitte ablehnt, wird dadurch nicht gleich zum Egoisten!

Tipps zum leichteren Nein

Ganz wichtig ist, nicht sofort mit „ja“ zu antworten: Bitten Sie sich **Bedenkzeit** aus und überlegen Sie dann genau – möchten Sie das wirklich tun, wie viel Zeit und Kraft haben Sie gerade, und wer bittet Sie da um einen Gefallen? Vielleicht hilft am Arbeitsplatz schon ein Spickzettel am Computer mit der kleinen Notiz „nein“, dass man vor der übereilten Zusage noch mal innehält.

Sag öfter Ja ZUM NEIN

Wer jede Bitte ablehnt, steht schnell als Egoist da. Notorische Ja-Sager überfordern sich selbst. Ein „Nein“ an der richtigen Stelle hilft dagegen, Konflikte zu vermeiden. **VON UTE SCHERZINGER**