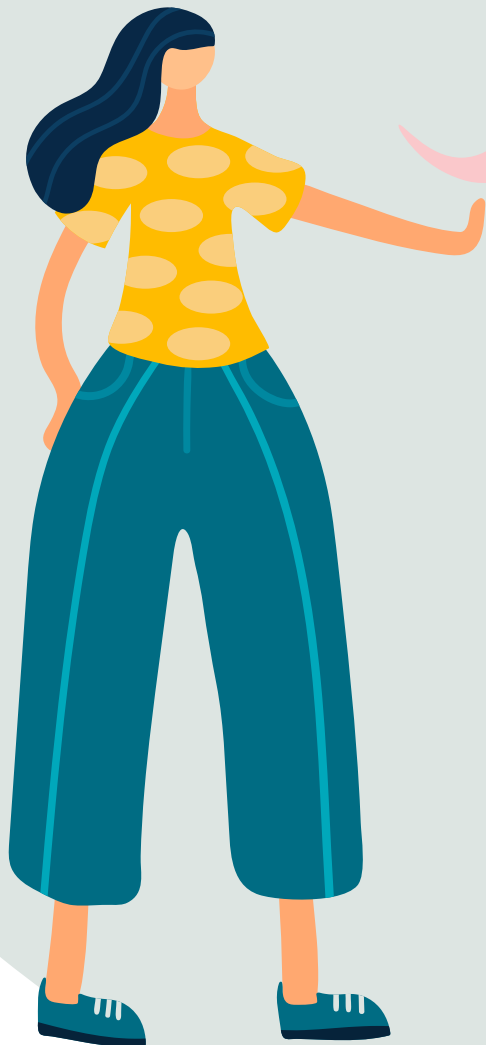


# Auch das Nein muss man üben

Jesus fordert im Evangelium ein **klares Ja** und ein **klares Nein**. Dabei ist das Ja oft lieber gesehen – in der Kirche wie in privaten Beziehungen. **Warum es gut ist, auch mal Nein zu sagen**, erklärt die Diplom-Psychologin Andrea Stachon-Groth.

Interview von Michael Kinnen



Grafik: istockphoto/Mariya Lutskovskaya; Portätfoto: privat

*Frau Stachon-Groth, warum fällt es uns oft so schwer, Nein zu sagen?*

Wir Menschen haben ein starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Da wird ein Nein schnell als Ablehnung und als beziehungs-schädigend angesehen, weil das Gegenüber enttäuscht werden könnte. Manche haben Sorge, dass sie dann als egoistisch und nicht hilfsbereit gelten, wenn sie Nein sagen. Sie fühlen sich verantwortlich für das Wohlbefinden der anderen, gehen in eine überhöhte Verantwortung oder versuchen, Konflikte zu vermeiden.

*Kann das gut gehen?*

Vordergründig vielleicht, aber dann kann es schnell passieren, dass ich an meine eigenen Grenzen komme. Wenn ich die nicht ernst nehme, gerate ich in die Überlastung und kann meinem Gegenüber auch nichts mehr geben.

*Fällt ein Nein im sozialen, zwischenmenschlichen oder kirchlichen Bereich schwerer als etwa im Berufsleben?*

Wenn ich im Beruf abhängig bin oder an einem unsicheren Arbeitsplatz, ist ein Nein genauso schwer wie im sozialen oder zwischenmenschlichen Bereich. Da überlege ich dann vielleicht, ob ich mir das beruflich leisten kann. Im zwischenmenschlichen Bereich gibt es außerdem viele emotionale Erwartungen an mich. Viele merken aber, dass es, wenn sie mal ein Nein ausgesprochen haben, auch eine Klarheit und Sicherheit gibt, die gut tut. Dann weiß man, woran man ist. Das hilft oft mehr, als wenn man nur ein halbherziges Ja sagt.

*Jesus fordert im Evangelium, sich klar für Ja oder Nein zu entscheiden. Wie kann ich Nein-Sagen lernen?*

Das Wichtigste ist, sich nicht gleich aus einem Affekt heraus auf ein Ja oder Nein festzulegen. Es braucht Zeit, sich bei schwierigen Entscheidungen, die auch Konsequenzen

zen haben, erstmal zu prüfen: Was will ich eigentlich? Kann ich das leisten, was da erwartet wird? Es kommt auch auf die Art und Weise an, wie ich es dann kommuniziere. Da hilft es, dem Gegenüber wertschätzend zu signalisieren, dass ich verstehe, dass derjenige sich etwas von mir wünscht. Aber dann auch klar und authentisch – und ohne viele Entschuldigungen und Rechtfertigungen – sagen, was ich selbst will. Das gelingt am besten, wenn ich es im Kleinen übe.

*Was heißt das konkret?*

Es müssen ja nicht gleich die großen Lebensentscheidungen sein. Ein Nein kann auch mal angebracht sein, wenn man in der Alltagsbanalität gefragt wird, ob man noch schnell einkaufen gehen kann. Wenn es eben nicht passt, weil ich in Zeitdruck bin, kann ich da auch ein Nein üben, ohne dass gleich die Welt untergeht.

*Und dann?*

Daraus kann ich lernen, wie ich mit den unangenehmen Situationen beim Nein-Sagen umgehen kann. Viele gehen in eine Vermeidungshaltung. Aber das löst nichts, denn wir lernen nur über Erfahrung.

*Haben Sie dafür ein Beispiel?*

Ich kann schlecht mit dem Auto rückwärts einparken. Aber wenn ich das deshalb nie mehr mache, wird es ja auch nicht besser und wird sogar vielleicht zur Angst vor dem Einparken. Ich muss es immer wieder in harmlosen Situationen ausprobieren, um so Schritt für Schritt etwas zu verändern. Dann ist das auch ein Erfolg, der gut tut. Gleichzeitig ist wichtig, dass ich nicht Nein sage um des Nein-Sagens willen. Es geht ja um die Prüfung, ob mir das, was ich entscheide, guttut.

*Nach welchen Kriterien kann ich entscheiden, ob ein Ja oder ein Nein für mich besser ist?*

Emotionen sind oft schneller als der Kopf beim Verstehen. Es gibt dann klare körperliche Signale. Manche merken das, wenn ihnen die Luft wegbleibt, dass sie Kopfschmerzen bekommen oder der Magen reagiert. Das sind Signale, die ich wahr-

nehmen und ernst nehmen muss, damit ich nicht Ja zu etwas sage, was ich eigentlich gar nicht will und kann.

*Wenn ich mich nun für Ja oder Nein entschieden habe: Darf ich dann gar nicht mehr meine Meinung ändern und umfallen? Bei Jesus klingt das so ...*

Ich finde es zunächst wichtig, das nicht gleich als Umfallen zu bewerten. Meine Entscheidung kam ja nicht aus einer Laune heraus. Negativ wäre es nur, wenn ich etwa ein Ja strategisch einsetze, um mich beliebt zu machen, und dann immer wieder zurückrudere. Vielleicht wird im Lauf der Zeit aber deutlich, dass sich Umstände geändert haben oder ich bestimmte Dinge nicht vorhersehen konnte. Wenn ich nur stur eine Entscheidung durchziehe trotz aller Entwicklungen, bin ich ja auch nicht lern- und veränderungsfähig.

*Was macht das mit den Beziehungen zu anderen, wenn ich meine Entscheidung ändere?*

Es gehört natürlich Mut dazu, zu seinen Schwächen zu stehen und auch mal festzustellen: Hier muss ich ein Ja aufgeben und doch Nein sagen, weil ich es doch nicht schaffe. Aber genau das kann eine Beziehung auch stärken. Das Gegenüber merkt ja, ob es authentisch und wahrhaftig ist, was ich sage. Das kann zu einer größeren Nähe und Vertrautheit auch innerhalb der Beziehungen führen. Wenn ich merke, dass ich geliebt werde, auch wenn ich nicht perfekt funktioniere, nicht alle Erwartungen erfülle und zu allem Ja sage: Das stärkt eine Beziehung und auch mich selbst. ●



## ZUR PERSON

**Andrea Stachon-Groth** ist Leiterin der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) im Bistum Münster und Vorsitzende der Katholischen Bundeskonferenz der EFLs.

# Gesetzestreu und narrenfrei

Die zwei Stichwörter, die mir zu diesem Sonntag einfallen, klingen wie Gegensätze: Gesetzestreue und Narrenfreiheit.



Jesus spricht im Evangelium darüber, dass jedes Jota des Gesetzes erfüllt werden soll. Aber dann ist heute auch noch Fastnachtssonntag: Und da werden Gebote nicht immer so genau befolgt. Närrinnen und Narren nehmen sich die Freiheit, schlagen über die Strenge. Oder sie kritisieren (wie früher der Hofnarr) diejenigen, die unsere Gesetze machen und uns regieren. In der Bütt im Saal. Oder mit den Themenwagen bei den Umzügen.

Gesetzestreue und Narrenfreiheit: Vielleicht aber gehören sie sogar zusammen. Jesus geht es nicht um eine Befolgung des Gesetzes um der Buchstaben willen. Es geht ihm um die Menschen. Die Gesetze sind dafür da, den Menschen zu dienen, sie zu schützen. Der Sabbat zum Beispiel ist für den Menschen da, und nicht der Mensch für den Sabbat. Für den Juden Jesus sind die Gesetze, von denen er spricht, die fünf Bücher Mose, die Tora. Sie wollen einen Weg zum Leben weisen. Ein bisschen vielleicht wie unser Grundgesetz.

Tora und Grundgesetz bieten Grundregeln, die den Menschen dienen und ihnen zu einem besseren Leben helfen. Diese Weisungen wollen nicht die Freiheit einschränken, sondern im Gegenteil die Freiheit fördern. In dieser Freiheit kann ich als Mensch mit Würde, als Kind Gottes und als Narr Gottes meine Meinung sagen und die Mächtigen kritisieren. Und ich kann und soll mich in Treue zu Gottes Weisung und in aller Freiheit einsetzen für ein gutes, freies Leben aller.

// BEATE HIRT, SENDBEAUFTRAGTE BEIM HESSISCHEN RUNDFUNK