

Nein sagen

Die folgenden Anmerkungen sollen ein erster Schritt für mehr innere Klarheit sein. Die Hürde zu überwinden, das Nein dann auch auszusprechen, bedarf der Übung.

Gründe, warum nein sagen oft schwer fällt:

1. Angst vor einem Konflikt und den Folgen.
Dabei spielt das Vertrauen in meine Konfliktfähigkeit eine Rolle.
2. Angst vor der ungewissen Reaktion des Anderen.
Dahinter kann eine tiefe Angst vor Kontrollverlust stehen.
3. Schuldgefühle.
Ich übernehme die Verantwortung für die Gefühle des Anderen, der durch mein Nein in meinem Denken vielleicht verletzt wird, es ihm damit nicht gut geht oder ich mich verpflichtet fühle hilfreich zu sein.
4. Meine eigenen Bedürfnisse nicht klar sind.
Es fällt uns vielleicht schwer zuzugeben, dass wir im Moment der Entscheidung vielleicht nicht entscheiden können, weil wir in uns noch unklar sind.
5. Wir wollen geliebt und geschätzt werden, Wertschätzung ist uns sehr wichtig.
Dazu ist unser innerer Anspruch, wenn möglich zu den Bedürfnissen des Anderen beizutragen. Das Nein steht vordergründig im Gegensatz zu diesem Anspruch.
6. Gruppendruck.
In einer Gruppe wollen wir nicht als Außenseiter dastehen durch unsere Verweigerung, obwohl wir oft nicht wissen, ob unser Nein nicht auch andere motivieren würde, nach ihren Bedürfnissen zu schauen.
7. Wir messen der Entscheidung oberflächlich keine Bedeutung bei und erlauben uns nicht die Zeit für ein achtsames Nachspüren.
Vielleicht wirken innere Sätze wie „sei tolerant, spontan, nicht zickig, stell dich nicht so an, ...“.
8. Wir haben ein „sollte“ Gefühl.
Vielleicht stehen wir in einer vermeintlichen Schuld des Anderen.

Was gibt es zu bedenken, wenn wir Nein sagen:

1. Haben wir den Anderen in seinem Anliegen wirklich verstanden ?
Sehen wir seine echten Bedürfnisse hinter der Bitte, Forderung oder dem Wunsch ?
2. Gibt es noch etwas, das der Erklärung bedarf ?
3. Sind wir uns klar darüber auf was sich das Nein bezieht, das heißt, können wir das Nein sehr präzise ausdrücken ?
4. Können wir unser Nein mit einem konkreten Bedürfnis von uns begründen ?
5. Können wir nein sagen und dennoch empathisch mit dem Anderen umgehen ohne die Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen ?
6. Hat unser Nein vielleicht gar nichts mit der Sache zu tun, sondern ist eher durch den Stand der Beziehung zum Anderen motiviert ?
7. Zu was sage ich Ja wenn ich Nein sage ?

Stopp sagen, eine verschärfte Form des Nein Sagens. Ein Stopp ist notwendig, wenn:

1. ich spüre, dass meine Grenzen überschritten werden.
2. ich spüre, dass alte Wunden schmerzhaft berührt werden.
3. ich mit der Situation überfordert bin und Zeit für mich brauche.
4. Regeln, deren Einhaltung für mich wichtig ist, überschritten werden.
5. ich in den Bereich von Angst und Panik komme.

Diese Form des Nein Sagens ist in der GFK auch als Giraffen Schrei bekannt. Es geht darum, die Energie die in uns ist klar und unmissverständlich auszudrücken um uns zu schützen ohne dabei dem Anderen Gewalt anzutun. Erst wenn wir in der Lage dazu sind, ist der nächste Schritt, auszudrücken was uns bewegt hat.