



DIE KUNST DES NEIN- SAGENS

Eigentlich wären es nur zwei Buchstaben mehr, die das „Nein“ vom „Ja“ trennen, nur fällt es oft schwer, das Wort über die Lippen zu bringen.

Dabei erspart man sich mit einem ehrlichen Nein viel Ärger, Stress und Zeit.

Redaktion Elisabeth Trauner Fotos Shutterstock, Christa Paluselli-Mortier

Ein Arbeitskollege ladet gerne Zusatzarbeit ab, die Familie bittet „mal eben um einen kleinen Gefallen“, ein Freund leiht sich ein Buch, das man eigentlich selber lesen wollte. Es sind oft unspektakuläre Situationen, in denen man „Ja“ sagt, aber in Wirklichkeit „Nein“ denkt.

„Wenn das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen in einer Beziehung nicht mehr stimmt, und man das Gefühl hat, mehr zu geben, sollte man lernen, Grenzen zu setzen“, ist die Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Christa Paluselli-Mortier überzeugt. Doch warum fällt das Nein-Sagen oft so schwer? Wie setzt man seine persönlichen Grenzen und wie geht man eigentlich selber am besten mit einem „Nein“ eines anderen um? Wir haben uns mit Christa Paluselli-Mortier über die Kunst des Neinsagens unterhalten.

look! Salzburg: *Frau Paluselli-Mortier, ab wann sollte aus einem notorischen „Ja“ ein „Nein“ werden?*

Paluselli Mortier: Ein gewohnheitsmäßiges „Ja“ kann niemals sinnvoll sein. Widerspricht es doch jeder dem Leben dienlichen Flexibilität. „Notorisch“ steht nicht umsonst auch für eine negative Eigenschaft. Jemand, der immer und zu allem „Ja“ sagt, hat entweder große Mühe, einen eigenen Stand-

punkt einzunehmen oder eigene Bedürfnisse wahrzunehmen. Jemand, der immer zustimmt, passt sich hauptsächlich oder komplett an die Bedürfnisse anderer an. „Ja“ und „Nein“ sollen sich abwechseln, sollen situationsadäquat ausgesprochen werden. Das verlangt aber auch, dass jede und jeder sich die Mühe macht, mit sich in Kontakt zu sein, im eigenen Herzen nachzuhorchen, was jetzt gut wäre.

Sind Ja-Sager auf Dauer beliebter als Nein-Sager?

Wir alle wollen gemocht werden und gehen davon aus, dass, wenn wir den Wünschen der anderen entsprechen, das gewährleistet ist. Die Frage ist nur: Welchen Preis hat das für den Ja-Sager? Und ich fürchte, aus diesem Grund alleine wird es nicht lange gelingen, beim Ja-Sagen authentisch zu bleiben.

Warum fällt es manchmal so schwer „Nein“ zu sagen?

Wir alle kennen Situationen, in denen wir selber mit einem „Nein“ gewurschtelt haben. Wir haben Angst vor Zurückweisung, Angst vor Ablehnung ... und wir wollen auch niemanden gerne frustrieren oder enttäuschen. Jeden-

falls geht es den Menschen, die mit Empathie auf das Gegenüber reagieren, so. Wir können uns einfühlen und wissen, dass wir selbst auch nicht frustriert und enttäuscht werden wollen. Grundsätzlich kränken wir nicht gerne jemanden, und wenn wir das Gefühl haben, ein Nein könnte kränken, dann zögern wir natürlich.

Wir zögern aber auch, weil wir oftmals ambivalent sind – wollen wir oder wollen wir nicht?

Auch die Komplexität unserer Welt – die tausend Möglichkeiten, die uns offen stehen, stehen in keinem Verhältnis zu der Zeit, die wir tatsächlich haben. Sich für ein Ding zu entscheiden, heißt gleichzeitig: 999 andere zu verwerfen. Ich selbst habe meinen sehr geschickten Mann ersucht, den 100-Stunden-Tag zu erfinden. Es ist ihm bisher nicht gelungen – leider!

Warum endet manchmal ein „Nein“ in einem Konflikt?

Frustration, Enttäuschung steht auf unserer Wunschliste nicht ganz oben. Wir alle möchten gerne unsere Wünsche durchsetzen und Bedürfnisse befriedigen. →

gut, wenn wir die hohe Kunst, mit Zurückweisung oder Ablehnung gut umzugehen, beherrschen. Es wird immer wieder die neue „Verletzlichkeit“ diskutiert. Menschen können schnell durch banale Äußerungen oder Handlungen verletzt sein, sich zurückziehen. Wenn es uns an einem guten Tag trifft, dann kann die gleiche Aussage vielleicht mit einem Achselzucken abgetan werden – wenn der Tag aber weniger gut ist und wir uns von der Zusage des anderen viel erhoffen, dauert es eine Weile, bis wir so ein „Nein“ verdaut haben.

Da kann ein „geordneter Rückzug“ innerhalb einer Beziehung sehr hilfreich sein. Sich selbst in eine gute Position bringen, gut für sich sorgen, sich Raum zum Atmen nehmen, wieder den Boden unter den Füßen spüren, sich beruhigen oder Trost suchen.

Viele von uns haben in der Kindheit wenig Trost erfahren. Aussagen der Eltern wie „Das ist nicht so schlimm ...“, „Stell dich nicht so an ...“, „Wer wird denn wegen so etwas weinen ...“ usw., haben uns darauf getrimmt, Schmerz und Trauer gut vor der Umwelt zu verstecken. Damals haben wir eingesehen, dass wir nicht mit Trost rechnen können und haben im Laufe des Lebens gelernt, ohne Trost auszukommen. Aber Trost ist ganz wichtig und hilft uns, die Verletzungen und Enttäuschungen zu verarbeiten. Trost ist das heilsame Pflaster über der frischen Wunde.

Gibt es Situationen, in denen man eigentlich nicht „Nein“ sagen sollte?

Sicher gibt es auch solche Situationen – wenn jemand gut bei sich ist und auch gut in Kontakt mit dem anderen, dann wird er fühlen: Jetzt sage ich nicht „Nein“! Es gibt ja auch die Möglichkeit, eine Entscheidung auszustellen, sich Bedenkzeit zu nehmen. Einmal, zweimal drüber zu schlafen.

Und natürlich gibt es auch die Überlegung, was ein Kompromiss bringen kann. Manchmal findet man auf dem Weg vom eigenen Bedürfnis hin zum Bedürfnis des anderen einen

Punkt, der für beide Seiten annehmbar und lebbar ist.

Und im besten Fall hat so ein Kompromiss keinen hohen Preis, findet vielleicht eine konstruktive Lösung, vielleicht sogar eine Integration verschiedener Wünsche und auch eine Weiterentwicklung bei einem Paar, in der Familie, in einem Arbeitsteam statt.

Aber manchmal verlangt uns so ein Kompromiss auch etwas ab, und ein Ausgleich findet sich vielleicht bei der nächsten Konfliktsituation. Nicht immer lässt sich alles sofort ausgleichen.

Wie verzeiht man jemandem, falls eine Absage verletzt? Wie verzeiht man sich selber?

Es ist schwierig, im Laufe unseres Lebens nicht in die Situation zu kommen, dass sich andere Menschen durch unser Verhalten verletzt fühlen. Erwachsen sein heißt auch „schuldig werden“. Das müssen wir akzeptieren. Damit müssen wir lernen umzugehen.

Mit Zurückweisung, mit Frustration sinnvoll umgehen zu lernen ist eine sehr gute Investition in die eigene Entwicklung. Abhängig von unseren Ausgangsbedingungen im Leben gibt es recht stabile Persönlichkeiten und andere, die vulnerabel sind – leicht kränkbar und sehr ver-



„Eine konstruktive, gemeinsame Lösung stärkt unser ‚Wir-Gefühl‘.

Christa Paluselli-Mortier

letzlich. Bisher hat man diese Kränkbarkeit immer als etwas sehr Lästiges abgetan. In letzter Zeit wird der Wert dieser Empfindsamkeit aber auch als Potenzial gesehen.

Haben Sie Tipps, um es leichter zu machen, „Nein“ zu sagen beziehungsweise seine Grenzen zu setzen?

Es ist hilfreich, sich die Fragen zu stellen: Für wen mache ich das? Für den anderen? Weil ich denke, dass er oder sie dieses Entgegenkommen jetzt braucht? Dafür, dass es keine Konflikte gibt? Oder mache ich es für mich?

Langfristig gesehen besteht jede Beziehung auf längere Frist gesehen nur mit einem ausgewogenen Verhältnis von Geben und Nehmen. Die Bilanz in einer Beziehung lässt uns vielleicht manchmal etwas tun, was „mir persönlich“ jetzt nicht so wichtig ist –

aber vielleicht für „uns“ eine gute Möglichkeit, etwas Verbindendes zu erleben. In allen Beziehungen gibt es zumindest die drei Kategorien: Ist es für den anderen, ist es für mich oder ist es für uns?

In dem Fall spielt natürlich auch die Hierarchie eine Rolle. Ist immer der andere an erster Stelle oder stelle ich mich immer an erster Stelle? Gibt es hier Flexibilität oder ist es ein starres System? Kann ich in jeder Situation wieder neu entscheiden oder haben sich die Entscheidungen automatisiert? ●

