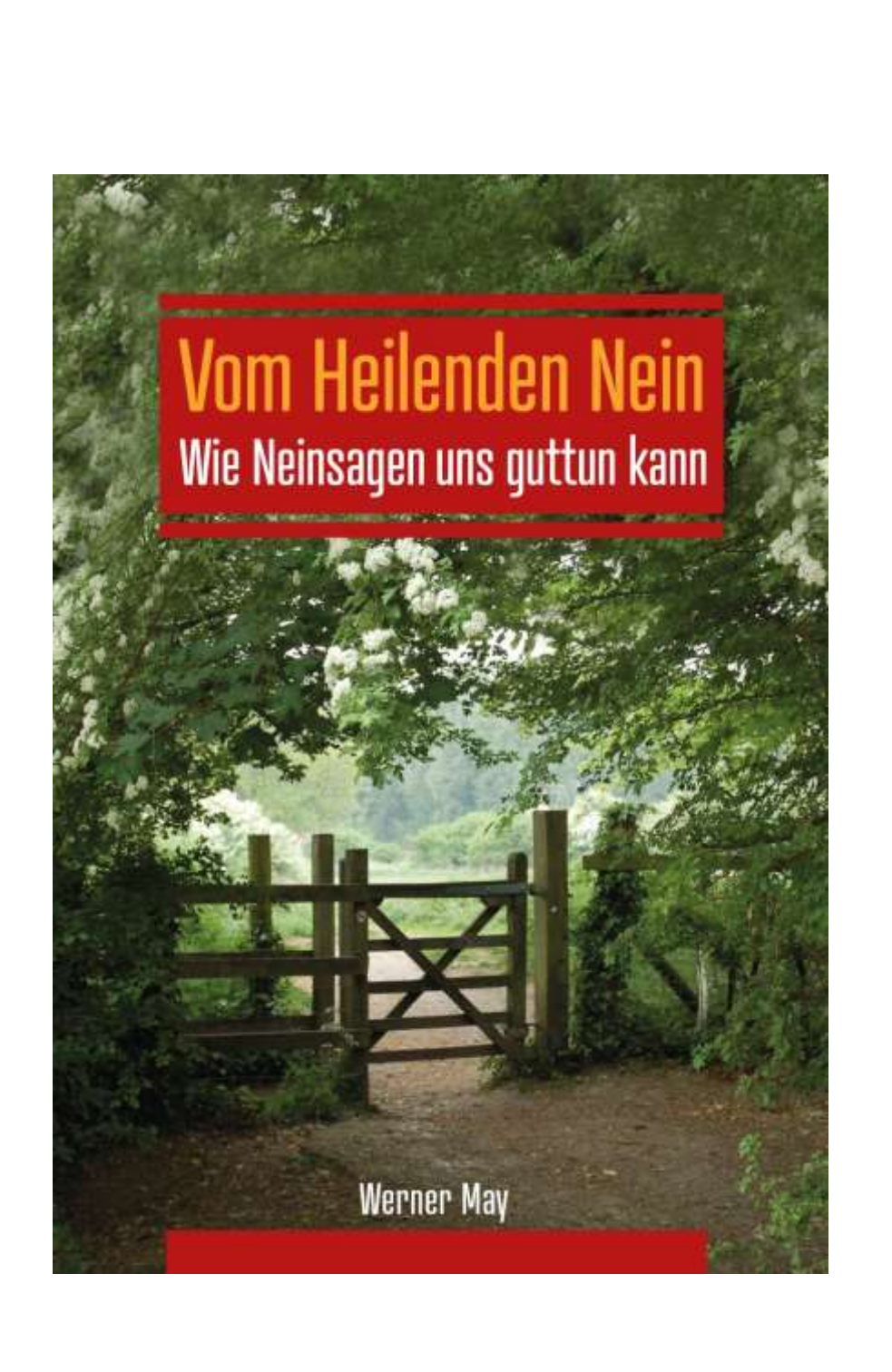




# Vom Heilenden Nein

Wie Neinsagen uns guttun kann

Werner May

## **Inhalt**

4 Liebe Leser

### **Teil 1: Das Nein – ein Ort des Misstrauens oder des Vertrauens?**

6 Nicht mehr im Paradies

14 Ein einführendes Beispiel für das Heilende Nein

18 Meine Nein-Biografie

26 Von lebendigen Grenzen

32 Statt ein Nein-Ersatz-Ja lieber das Kluge-Noch-Nicht

39 Misstrauens- oder Vertrauensmodus?

47 Gottes Gebote sind lebendig

### **Teil 2: Ein Heilendes Nein gründet sich auf fünf Ja**

55 Vorgeschichte

61 Mein Ja zum Nein: Ja 1

73 Mein Ja zum anderen: Ja 2

93 Das Ja zu mir: Ja 3

106 Mein Ja zur Beziehung: Ja 4

118 Mein Ja, um mit meinem Nein Vertrauen zu schaffen:

Ja 5

124 Mein 5xJa-Check

129 Das Stress-Nein und das heilende Nein - in zwei Szenen

### **Teil 3: Auf dem Weg zum Heilenden Nein**

133 Start unseres Lernprozesses, Nein zu sagen

141 Offenheit gewinnen, um das Nein des anderen zu  
hören

147 Wie wir für unsere Bedürfnisse eintreten können

151 Die eigenen inneren Grenzen schützen

155 Ärger bejahren

158 Ja sagen, als gesunde Kompetenz

162 Die Weisheitseule erklärt Lisa und Erik das Neinsagen

### **Teil 4: Fünf besondere Segnungen mit dem Heilenden Nein**

167 Mit dem fünffachen Sinn des Neins leben

172 Verzicht ist ein Gewinn!

179 Schluss mit dem nutzlosen Sorgen!

184 Nein sagen zu einem falschen Ja

187 Gott umarmt mich

### **194 Nachwort von Diakon Philippus**

200 Literatur

**Liebe Leser,**

„Heilendes Nein, schon mal gehört?“

„Nein! Was ist das denn?“

Vielleicht kennen Sie „Innere Heilung“, „Heilende Worte“, „Heilende Berührungen“ oder „Heilendes Fasten“.

Was ich mit „Heilendes Nein“ meine, geht in die gleiche Richtung wie alle diese Begriffe: Nein sagen auf eine Weise, die Ihre Beziehungen heilt, Ihnen selbst und anderen guttut.

Das Thema Nein-Sagen beschäftigt mich seit fast 30 Jahren beruflich und persönlich. Nun hoffe ich, ein Buch dazu geschrieben zu haben, das jedermann gerne liest, das aber auch fachlichen Ansprüchen genügt, lebensverändernde Impulse gibt und aufzeigt, wie ein persönlicher christlicher Glauben eine Hilfe sein kann.

Mein Dank gilt allen, die mir dabei direkt geholfen haben. Danke vor allem meiner Frau Agnes für ihre ausdauernde und kreative lektorielle Begleitung.

Und danke auch an alle, die mir über die Jahre Anteil an ihren eigenen Lernprozessen beim Neinsagen gegeben haben.

**Wann wird mein Nein  
wie das Ja klingen,  
mein Ja wie das Nein?**

**Das Nein ein Ja  
für mich  
für dich  
zu uns**

---

## **Teil 1:**

### **Das Nein – ein Ort des Misstrauens oder des Vertrauens?**

---

#### **Nicht mehr im Paradies**

Manchmal denke ich, wenn es doch nur das Ja gäbe, das wären ja paradiesische Zustände!

81 Prozent der Deutschen sagten in einer Umfrage vor einigen Jahren, dass sie öfters einmal Ja sagen, wo eigentlich ein Nein angebracht wäre.

Aber das ist sicher nicht nur in Deutschland so.

Es gibt bekanntermaßen interkulturelle Unterschiede, wie man mit dem Neinsagen umgeht, bzw. jede Kultur sucht nach ihren eigenen Lösungen.

Ein paar Beispiele (im Internet zusammengesucht):

- In Schweden sagt man an Stelle eines Neins eher, dass es schwierig werden könnte.
- Chinesen werden äußerst selten mit einem "Nein" oder "Das weiß ich nicht" antworten, sondern immer Alternativen für eine Verneinung finden.
- Wenn Inder auf eine Frage keine Antwort geben oder beharrlich ausweichend reagieren, das Thema wechseln oder vor der Antwort zögern oder Sätze wie „Ich werde mein Bestes versuchen“ oder „Ich werde es

- mit meinem Team besprechen und wieder auf Sie zukommen“, sprechen, meinen sie Nein.
- Im Japanischen kann alleine das „Aber...“ ohne weitere Ausführung eine Absage, also ein Nein, bedeuten.
  - In Kasachstan gilt es als unhöflich, mit Nein zu antworten, man umgeht es mit Ausdrücken wie „möglicherweise“ oder „vielleicht später“.
  - Statt eines klaren „Nein“ sagen Brasilianer eher „Wir werden sehen“ oder „Warum nicht?“.

Letztlich deutet das schon an - worauf ich später mehr eingehen werde -, dass der Wert der Beziehung wichtiger eingeschätzt wird als ein Nein oder Ja zu einem Thema oder als Antwort auf eine Sachfrage. Um der Beziehung willen, verzichtet man auf das Nein.

Ich vermute, dass das wahrscheinlich schon vor Jahrhunderten so war, da der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras schon vor über 2500 Jahren schreiben konnte, dass diese beiden Wörter Ja und Nein das meiste Nachdenken erfordern.

„Die kürzesten Wörter, nämlich Ja und Nein, erfordern das meiste Nachdenken.“

Pythagoras (um 570 v. Chr.; † nach 510 v. Chr.)

Stattdessen lieben wir ein Nein-Ersatz-Ja: Wir sagen Ja, weil wir uns nicht Nein sagen getrauten. Dies geschieht meistens dann, wenn Beziehungsstress erwartet wird,

negative Konsequenzen folgen könnten oder der Preis für das Nein hoch erscheint.

Eigentlich wollte ich Nein sagen, aber ich getraue mich nicht.

An dieser Stelle gestehe ich schon einmal, dass das Heilende Nein ein sehr hoch gestecktes Ziel ist.

In meiner langjährigen Praxis von Nein-Sage-Trainings bin ich zwar immer auf viel Zustimmung und eine große Bereitschaft gestoßen, sich auf den Weg des ehrlichen Neinsagens zu machen und auch das Heilende Nein anzustreben.

Aber in der Regel hat diese Motivation nicht lange angehalten, zu tief scheint unsere Neinsagegewohnheit in uns verwurzelt. Andere Themen des Alltags drängen sich in den Vordergrund, auch dort wo wir uns verändern wollen. Aber bleibende Veränderungen brauchen ihre Zeit, zwei Jahre mindestens!

Meine persönliche Erfahrung ist, dass ich zwar das gerade erwähnte Nein-Ersatz-Ja kaum mehr gebrauche, mir aber doch immer wieder auch das Heilende Nein in den Hintergrund rückt.

Wären das wirklich paradiesische Zustände. wenn es nur das Ja gäbe?

Nach dem Schöpfungsbericht der Bibel lebten wir Menschen einmal wirklich im Paradies.

Mir steht dabei vor Augen, wie Gott vor dem Menschen steht, ihm alles zeigt und sagt „Das alles ist dein“: Verlockende Bäume mit guten Früchten, lebendige Flüsse, Gold und Edelsteine, die vielen Vögel und anderen Tiere ... Aber dann kommt es. Dann fügt er hinzu: „Nur von diesem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen.“

Das erste Nein!

Aufgrund dieser Grenze, die gesetzt wurde, aufgrund des ersten Nein, das die Menschen zu hören bekamen, schaffte es die Schlange, Misstrauen in ihr Herz zu säen.

*„Da sprach die Schlange zur Frau: Ihr werdet keineswegs des Todes sterben, sondern Gott weiß: an dem Tage, da ihr davon esst, werden eure Augen aufgetan, und ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.“* (Gen. 3.4 f)

Misstrauen. Sollte Gott doch etwas gegen uns haben? Uns etwas vorenthalten wollen?

Das Misstrauen, das sich auch heute noch an jedes Nein heften kann: Sollte der andere etwas gegen mich haben? Aus diesem Grund, da bin ich überzeugt, brauchen wir nicht nur ein soziales Kompetenztraining, das Neinsagen zu erlernen bzw. ein Nein zu hören, sondern wir brauchen grundsätzlich Erlösung von der Macht des Misstrauens.

Unsere Welt lebt im Misstrauensmodus.

Kennen wir das auch aus unserem zwischenmenschlichen Alltag?

*„Bitte vertraue mir,“ hat mein Kollege mir fast beschwörend zugeflüstert.*

*Das kann er leicht sagen.*

*Wieso kann ich ihm nicht vertrauen?*

*Wahrscheinlich, weil ich nicht weiß, wie ich bei ihm dran bin.*

*Wenn wir uns treffen, scheint er mir nicht gerade begeistert zu sein, mich zu sehen, zumindest wirkt sein Gesichtsausdruck so. Und manchmal kann ich es einfach nicht glauben, wie er meine Fragen beantwortet. Ich spüre, dass er mir ausweicht, das kann nicht die Wahrheit sein, was er sagt.*

*Allerdings, so muss ich zugeben, so viel besser bin ich auch nicht.*

*Fazit: Ich misstrauere ihm und er mir wahrscheinlich auch.*

*Aber warum soll ich ihm vertrauen? Sicherheitshalber misstrauen, ist das nicht sicherer?*

*In gewissem Sinne schützt mich mein Misstrauen. Ihm zu vertrauen, das wäre ein Wagnis.*

*Grundsätzlich immer zu vertrauen, ist so etwas überhaupt möglich? Und immer als erster? Kann sich das lohnen?*

*Aber mit einmal steht mir klar vor Augen, dass man Misstrauens- und Vertrauenserfahrungen miteinander nicht vergleichen sollte.*

*Im „Vertrauensmodus“ wird nicht mehr aufgerechnet.*

*Unser Vertrauensvorschuss ist immer umsonst.*

*Ich möchte im Vertrauensmodus leben.*

Einander zu vertrauen, darum geht es als Ziel und als Herzstück des Heilenden Nein.

Es geht sogar um noch mehr als um unser privates Miteinander: Wir, die gesamte Menschheit, brauchen eine Versöhnung mit dem Nein, brauchen Vertrauen, dass ein Nein etwas Gutes ist.

Die universelle Herausforderung, mit dem Neinsagen zurechtzukommen, weist für mich darauf hin, dass es bei diesem Thema um ein existentielles Grundproblem geht und nicht nur um eine persönlich zu erwerbende soziale Kompetenz oder „nur“ um kulturelle Unterschiede. (Ich wage sogar die Hypothese: Könnte es nicht sein, dass auch internationale politische Spannungen etwas mit dem Neinsagen und seinem Misstrauenshintergrund zu tun haben?)

Unsere Welt braucht eine Versöhnung mit dem Nein.

Und jetzt: Wie in rechter Weise Nein sagen?

Unser Nein sollte kein sogenanntes Stress-Nein sein, mit Misstrauen im Hintergrund, kein vor Ärger schützendes

Nein, kein Nein gegen den anderen, sondern ein Nein, das dem anderen die Hand reicht und für diesen ist. Und egal, was passieren wird, es will diese Hand nicht loslassen, es will in Beziehung bleiben. Es ist ein Nein, das Vertrauen wagt und schaffen will: Das Heilende Nein. Das ist eine große Herausforderung.

Nach Ergebnissen der Verhaltensforschung treffen wir bewusst oder unbewusst mehr als 20.000 Entscheidungen am Tag und unsere inneren gedanklichen oder emotionalen Nein und Ja sind als Weichenstellungen an diesen Entscheidungen beteiligt. Das macht uns meistens keinen Stress – abgesehen von schwierigen Entscheidungen –, aber zwei bis drei bestimmte Nein, die wir gegenüber anderen zu treffen haben – oder zu hören bekommen –, können den ganzen Tag verdunkeln.

Die Wurzeln des Misstrauens ums Nein sitzen tief in unserer menschlichen Vergangenheit und in unserem Herzen. Erlösung, Versöhnung ist nötig, die Grundbotschaft unseres christlichen Glaubens.

Meine persönliche Vertrauensreise begann an einem ganz besonderen Tag im Herbst 1978, als ich es wagte, das öffentlich zu bekennen, was ich in den Wochen zuvor bei anderen miterlebt und innerlich vorsichtig und hoffnungsvoll mitvollzogen hatte: mein Leben ganz bewusst Gott anzuvertrauen und mein Leben der Leitung

Jesu zu übergeben. Damals hat sich für mich eine ganz neue Welt aufgetan, es gab Veränderungen in meinem Leben, die ich ohne Zögern bis heute mit den Begriffen „neues Leben“, „eine neue Kreatur sein“ bezeichne und für die ich dankbar bin.

Beim Blick zurück auf diese Anfänge meiner Jesusnachfolge staune ich, wie Gott damals meine Sehnsüchte aufgegriffen, wie er mir verschiedene Menschen zur Seite gestellt und Einsatzmöglichkeiten geschaffen hat, die mir entsprachen. Langeweile war ein Fremdwort geworden.

Innere Heilungsprozesse begannen, der Friede Gottes zog ein in meine innere Vergangenheit. Und ich war aufgebrochen, dem Misstrauen in meinem Herzen entgegenzutreten, Ja zu Menschen und zum Leben zu wagen und auch immer mehr dem Misstrauensangebot des Stress-Nein zu widerstehen. Ich wage zu sagen, wenn ich mich nicht vor Jahren auf den Weg gemacht hätte, ein Nein zu erlernen, das Vertrauen wagt, das jedes Mal, wenn ich es wage, Schritt für Schritt auch Heilung für mich (und für andere) bedeutet, dann könnte ich heute nicht dankbar auf über 45 Jahre gelebten Glaubens mit all seinen Herausforderungen und Früchten zurückblicken.

Ein „Heilendes Nein“ verwandelt das Misstrauen unseres Herzens in Vertrauen.

## **Ein einführendes Beispiel für das Heilende Nein**

Eine dir bekannte Person ist berüchtigt, dass diese schlecht, bzw. gerne negativ über andere redet.

Diese fragt dich, ob du das Neueste über eine gemeinsame Bekannte hören willst.

Du überlegst dir schnell, was du willst. Es ist dir klar, du möchtest nicht, dass über Abwesende gesprochen wird. Und schon sogar nicht negativ. Das hat für dich einen hohen Wert.

Und du weißt, dass das Nein etwas Gutes ist, auch für deinen Gesprächspartner, denn das heißt für diesen ja auch, dass du in seiner Abwesenheit nicht negativ über ihn reden würdest

Das sagst du ihm auch jetzt so.

Und du hast dir auch klar gemacht, falls der andere doch anfangen sollte, ihm dann zu sagen, wenn er nicht aufhört, dass du dann weggehen wirst.

Als Alternativthema hast du auch parat, etwas von dir vom letzten Wochenende zu erzählen.

Aber, tatsächlich, dein Gesprächspartner redet einfach weiter. Erst als du die Konsequenz ankündigst, einfach wegzugehen, hört er auf.

Du erinnerst dich, dass du schon auch ab und zu mal negativ über andere gesprochen hast, dass es dir damals

einfach so herausgerutscht war. Also so viel besser als dein Gegenüber bist du auch nicht.

Du denkst jetzt auch daran, dass es viel Gutes gibt, was dich mit deinem Gesprächspartner verbindet.

„Warum möchte er über andere reden?“, fragst du dich.

„Vielleicht will er, dass das Gespräch persönlicher wird, oder er langweilt sich?“

Du nimmst dir vor, bei anderer Gelegenheit mal in Ruhe mit ihm über seine Geschwätzigkeit zu reden, denn das ist ja nicht das erste Mal. Sein Ruf hatte ja auch schon dich erreicht.

Und du fühlst dich bei der ganzen Sache recht sicher, weil dir klar ist, dass das eine Regel in eurer Gesellschaft und in deinem Glauben ist. Du stehst damit nicht alleine. Außerdem hast du gelernt, dass, eine eigene Meinung zu haben, noch nicht bedeutet, sich über den anderen zu stellen.

Du lachst jetzt dem anderen zu und sagst: „Ich will dir stattdessen was Persönliches von mir erzählen.“

Aber der andere macht immer noch zu, das merkst du. Wahrscheinlich ist er eingeschnappt und/oder schämt sich.

Du legst jetzt deine Hand auf seine Schulter und fängst an, deine Geschichte zu erzählen. Du merkst, dass er erst sich zurückziehen will, aber dann die Berührung doch zulässt

und nicht nur zuhört, sondern bald mit dir über deine lustige Geschichte mitlacht.

Wir können uns aber auch vorstellen, dass der andere deine Hand wegschlägt, und ärgerlich sagt: „Dir kann man nichts recht machen.“

Jetzt musst du selbst tief Luft holen, um nicht zurückzubeißen. Du hältst still, suchst vorsichtig wieder den Blickkontakt zum anderen, um diesen freundlich anzuschauen. Und du bist bereit, zu warten, bis der andere sich wieder beruhigt hat. Du willst dich innerlich nicht trennen lassen und dich gegen den anderen aufbringen lassen.

Als er sich scheinbar wieder beruhigt hat, sagst du: „Ich unterhalte mich gerne mit dir.“

Du beobachtest ihn, seine Mimik, Haltung und Bewegung. Du fragst, nach einer weiteren Pause, ob du deine Geschichte weitererzählen sollst.

Du bemerkst ein Einwilligen deines Gegenübers und fährst fort, zu erzählen.

Wenn das Einwilligen nicht widerwillig geschehen ist, dann ist wahrscheinlich Vertrauen „durchgebrochen“, Heilung geschehen, wenn auch nur ein kleines Stück.

Aber, ein Einwilligen kann auch nicht folgen, weil dieses nicht in unserer Hand liegt, trotz des Heilenden Nein.

Wie könnte dagegen eine Stressvariante in diesem Beispiel ausschauen?

Du weißt, dass du das nicht hören willst. Dein Gesicht verfinstert sich. Vielleicht denkst du: „Das ist eine unmögliche Person!“ „Nein“, stößt du heraus, „das will ich nicht wissen.“ Verzweifelt versuchst du ein anderes Thema zu finden.

Du beobachtest wie die andere Person sich zurückzieht, innerlich und äußerlich. Das Gespräch verstummt.

Keiner weiß jetzt, wie es weitergehen soll.

Dann fängt die andere Person doch an, über die Bekannte zu reden.

Du fühlst dich hilflos.

Als du die Geschichte gehört hast, versuchst du die gemeinsame Bekannte zu verteidigen, was wiederum dein Gesprächspartner benutzt, eine weitere Geschichte zu erzählen.

Nun fährt es dir doch heraus: „Sei endlich still, das nervt mich.“

Die andere Person zieht sich in sich zurück mit den Worten: „Ich weiß gar nicht, was du hast.“

Ende des Beispiels.

## Meine Nein-Biografie

*„Es sei aber euer Wort Ja ein Ja, und Nein ein Nein!  
Was aber darüber hinausgeht, ist vom Bösen“ (Jesus)*

Das grundsätzliche menschliche Problem mit dem Nein führt dazu, dass wir alle eine nicht unbelastete Nein-Biografie haben. Da gibt es negative Erfahrungen als Kinder und Jugendliche, aber auch als Erwachsene, wie uns Nein gesagt wurde und wie mit dem Nein, das wir gesagt haben, umgegangen wurde.

Die ersten gehörten Neins im Leben - sobald ein Kind krabbeln kann - kommen von den Erziehungspersonen. Diese behindern zum Beispiel den kindlichen Impuls, auf eine Treppe zu und nach unten zu krabbeln, indem sie das Kind davon wegheben, verbunden mit einem verbalen Nein und mit spürbarem, körperlichem Druck. Das Kind erlebt dabei eine emotional-körperliche Missbilligung des eigenen Impulses.

Dies führt zu einem Konflikt: Soll es seinem eigenen Impuls nachgeben, also weiter krabbeln und die Beziehungsstörung (den körperlichen Druck, und eventuell die Ablehnung in Tonfall, Mimik und verbalen Äußerungen der Erziehungsperson) riskieren oder aufs Krabbeln verzichten, nachgeben und sich anvertrauen?

Eine positive Bewältigung kann dem Kind gelingen, wenn die Erziehungsperson grundsätzlich als halt- und sicherheitsgebend erlebt wird und es deshalb innerlich Ja zum erlebten Nein sagen kann.

Natürlich braucht ein Kind das Eingreifen der Erziehungsperson und erlebt sogar, wenn dies einfühlsam geschieht, Ermutigung in seiner neu gefundenen Beweglichkeit und Selbstständigkeit. Es weiß sich bestärkt, diese in einem Vertrauensraum weiter auszutesten.

Und es kann Einordnung lernen: Das Kind lernt auf seinen Impuls zu verzichten, um etwas Größeren willen, der Liebe der Mutter oder des Vaters.

Geschieht dagegen das Grenzsetzen und Neinsagen der Erziehungspersonen nicht einfühlsam, vielleicht sogar mit Aggressionen verbunden, werden sie als „dauerhafte Angreifer“ erlebt, da keine Entscheidungsfreiheit und Beweglichkeit in Geborgenheit erfahrbar sind.

Traf uns das frühe wie auch spätere Nein anderer - regelmäßig oder traumatisierend - willkürlich, entwürdigend, gewaltsam, unbegründet, dann ist zu erwarten, dass wir auch später als Erwachsene gegen mehr oder weniger große Ablehnungsgefühle zu kämpfen haben, wenn uns jemand in einem uns wichtigen Bereich Nein

sagt. Das kann im Privaten wie in der Familie und Ehe, aber auch am Arbeitsplatz der Fall sein.

Ich erinnere mich persönlich, dass meine Mutter mir gegenüber ihr Nein oft mit einem aggressiven Ton und mit Drohungen verbunden hat. So habe ich ihr Nein negativ, als entwertend erlebt. Zusätzlich fällt mir niemand ein, der mir in meiner Kindheit ein positives Vorbild gewesen wäre, der oder die klar, liebevoll, entschieden und hilfreich Nein gesagt hätte.

Wurde außerdem unser eigenes Nein nicht ernst genommen, wurden wir, wenn wir selbst Nein gesagt haben, ausgelacht, übersehen oder sogar dafür bestraft, dann wird es uns später ebenfalls schwerfallen, in wichtigen Situationen Nein zu sagen, ohne zu befürchten, dass dies zu Beziehungsstress führt.

Auch diese Erfahrung kenne ich. Wenn ich als Kind zu meinen Eltern Nein gesagt habe– was sicher selten war –, z.B. „Nein, ich bin noch nicht hungrig. Ich will noch etwas spielen“, dann hieß es: „Sei nicht frech!“ Oder mein Nein wurde einfach überhört, nicht beachtet.

So ist es nicht erstaunlich, dass ich im weiteren Leben negative Erfahrungen mit dem Nein vermeiden wollte und es mir schwerfiel, Nein zu sagen. Und wenn ich doch Nein sagen musste, wurden diese Erinnerungen mehr oder

weniger bewusst aktiviert und haben mein aktuelles Nein beeinflusst.

Als ich mir in den ersten Jahren meines bewussten Christenlebens, noch nicht ganz dreißig Jahre alt, Zeit nahm, all denen zu vergeben, die an mir schuldig geworden waren, ob sie noch lebten oder nicht, kam meiner Mutter eine Schlüsselposition zu. Es waren Monate wertvoller Innerer Heilung für mich, die sich dann im Laufe vieler Jahre stabilisieren und bewähren musste.

In unserer Beziehung gab es viel Tränen, Schmerz und Streit von beiden Seiten, auch Schläge mit Fäusten und Füßen ihrerseits und giftige Sätze von mir als Revanche, sodass auch ich an ihr schuldig wurde. Ich werde den Augenblick einige Jahre nach ihrem Tod nie vergessen, als ich ihr schließlich für all ihre Missachtung und lebens-tötende Aggressivität ganz innerlich vergeben konnte.

Während meines Gebets tauchte damals vor meinem inneren Auge eine neue Frau auf. Bisher war mein Bild nur das eines Bauernmädchens gewesen, einer eher einfachen Frau, die sich geschämt hat, in der Großstadt leben zu müssen, und die damit überfordert war, ihren einzigen Sohn in diesem Umfeld großzuziehen. Jetzt konnte ich sehen, wie sie in all ihrer Überforderung verzweifelt versucht hatte, mir ihre mütterliche Liebe mitzuteilen. Meine Mutter!

Ja, Vergebung ist ein Schatz der Versöhnung, mit Gott, mit anderen Menschen, und heilt auch Wunden, die all die Stress-Nein geschlagen haben. Sie beginnt mit einem Prozess der inneren Vergebung und darf in keiner Weise verwechselt werden mit Verdrängung, mit Verharmlosen, mit Vergessen oder Kleinbeigeben. „Innere“ Vergebung meint Vergebung für mich alleine. Sie geht der „äußeren“ Vergebung voraus, der tatsächlichen Bitte an den anderen, mir zu vergeben, oder der Aussprache mit dem anderen über dessen Fehlverhalten, welches ich ihm vergeben möchte.

Ich selbst praktiziere ein Drei-Phasen-Modell des inneren Vergebungsprozesses: Anklage – Schuldig sprechen – Begnadigung.

Anklage bedeutet, das Vergehen des anderen klar beim Namen zu nennen, so wie ich es erlebt habe, die ganze Gewalt des Schadens, der angerichtet wurde, zu spüren, und auf Verharmlosung jeglicher Art aus einer scheinbaren Liebe zu verzichten. Die Überzeugung, dass die Wahrheit uns frei macht, hilft bei dieser ehrlichen Abrechnung.

Der Anklage folgt der nächste Schritt, die klare Verurteilung und Feststellung, dass der andere Strafe verdient hat.

Jetzt erst kann Begnadigung erfolgen, der Verzicht auf diese Strafe, der Verzicht, weil diese Strafe Jesus Christus stellvertretend schon getragen hat.

In meinem Vergebungsprozess meiner Mutter gegenüber tauchte zum Beispiel an einer Stelle folgende Erinnerung auf: Ich muss etwa vier bis fünf Jahre alt gewesen sein und hatte einmal wieder die Hosen vollgemacht. Aus Angst vor meiner Mutter versteckte ich mich im Nachbargrundstück. Als der Nachbar mich entdeckte, rief er laut nach meiner Mutter – so laut, dass es das ganze kleine Dorf hören konnte: „Hier sitzt dein Werner und hat die Hosen vollgeschissen.“

Darauf kam meine Mutter laut schimpfend angerannt und packte und schlug mich vor all den anderen. Ich denke, sie hat mich aus Scham der Meinung der anderen geopfert!

In meinem Vergebungsprozess habe ich ihr Handeln Totschlag genannt. Sie hat mich vor allen anderen verraten.

Dafür habe ich sie schuldig gesprochen: Das eigene Kind so zu beschämen statt zu beschützen, es zu bestrafen für etwas, was kindliche Schwäche, aber keineswegs Bosheit war, die Härte der körperlichen Züchtigung, das war früher zwar mehr üblich als heute, aber trotzdem nicht richtig, auch damals schon. Für diese Kindesmisshandlung gehörte sie angezeigt und mit Kindesentzug bestraft!

All das war damals nicht passiert, aber ich habe mich ihr innerlich entzogen und sie später als Jugendlicher so oft es ging, gemieden.

Auf diese meine Strafe und jedes weitere Anklagen habe ich, als mir nun alles klar vor Augen stand und vor Gott ohne Verharmlosung ausgesprochen war, im Gebet vor Gott verzichtet – aus Gnade. Ich wusste, dass Gott in seinem Erbarmen in Jesus schon gesagt hatte: „Deine Schuld ist dir erlassen.“ Diese Vergebung konnte ich jetzt auch selbst aussprechen und meine Mutter freigeben.

Vergebung braucht jeder auch für sich selbst: All die Nein, die ich anderen lieblos und/oder aggressiv gesetzt habe, brauchen Vergebung. Ich bin in keiner Weise besser, besser als meine Mutter zum Beispiel, und auch mir ist allein um Jesu Willen alle Strafe erlassen worden.

Aus der Vergebung vor Gott kann Versöhnung zwischen uns Menschen beginnen. So bin ich damals vor über 40 Jahren – und das gilt natürlich auch für heute - auf Menschen zugegangen, an denen ich schuldig geworden bin, und habe sie konkret um Vergebung gebeten.

Ich habe eine Geschichte mit dem Nein und es soll eine versöhnte werden!

Ich vergebe in einem inneren Vergebungsprozess all denen, deren Nein mich verletzt hat. Ich bitte um Vergebung, wo ich mit meinem Nein andere verletzt habe. Ich finde Versöhnung auch mit dem Nein Gottes: Seine Gebote sind gut.

Vergebung können wir auch dort brauchen, wo wir Ja gesagt haben, weil wir nicht Nein sagen konnten.

Eine Bekannte erzählt dazu:

*Ich wurde gefragt, ob ich mich an einem Geburtstagsgeschenk als Gemeinschaftsgeschenk beteilige. Grundsätzlich finde ich sowas auch wirklich gut und sinnvoll. Doch in diesem Fall hatte ich ein ungutes Gefühl und wollte eigentlich ablehnen. Leider habe ich trotzdem zugestimmt, weil ich mich nicht traute Nein zu sagen, teils aus verwandtschaftlicher „Verpflichtung“ und weil ich wusste, dass ich bei einem Nein „durch den Kakao gezogen werde“, also Ärger bekomme.*

*Letztendlich hat sich gezeigt, dass das Geschenk der Beschenkten gar nicht entsprochen hat und die Abrechnung des Geschenks sehr undurchsichtig gehandhabt wurde.*

*In mehrfacher Hinsicht hätte ich mich also für ein Nein entscheiden müssen.*

Braucht es hier Vergebung?

Ja, die beschenkte Person wurde wahrscheinlich enttäuscht und es gab Ärger beim Abrechnen. Das kann die Beziehungen zu allen Beteiligten belasten.

## Von lebendigen Grenzen

Diese Eigenschaften brauchen wir für das Heilende Nein:

- Kraft und Mut, um uns dem Lernprozess des Heilenden Nein zu stellen.
- Liebe, mit der Entschlossenheit, dass uns kein Nein vom anderen trennen soll.
- Besonnenheit und Weisheit für das richtige Nein zur rechten Zeit, mit lebendigen Grenzen.

„Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“ (2. Tim. 1,7)

Wir brauchen diesen Heiligen Geist, damit er uns auch Weisheit und Klarheit gibt, Grenzen der Situation und der Beziehung angemessen zu setzen, als flexible Grenzen, lebendige Grenzen nenne ich diese.

Das Gegenteil, starre Grenzen, kennen wir z.B. als Leitplanken an einer Autobahn. Sie geben uns bei schlechter Sicht Orientierung, wo der Weg verläuft. Sie schützen uns, wenn wir in der Gefahr stehen, vom Weg abzukommen. Und sie schützen andere vor uns und uns vor anderen, wenn wir oder sie vom Weg abgekommen sind.

Also auch eine starre Grenze, ein starres Nein kann notwendig sein. Es macht einen Sinn, auch im Fall von Gewalt und Missbrauch. Hier muss „die Stirn geboten“ werden, wir müssen uns vielleicht sogar Verstärkung

holen. Oder in einer Krisensituation, bei einem Unfall, bei einem Notfall, bei echtem Zeitdruck muss einfach schnell zugepackt werden.

Als Jugendlicher musste ich einmal miterleben, wie sich ein Kind, das an der Hand seiner Mutter vor mir am Gehsteig ging, losriss, weil es seinen Vater auf der anderen Straßenseite erspäht hatte, zu ihm rannte und dann voll in ein Auto hinein. Ich bin gleich weiter gegangen und musste mich bald übergeben.

Für mich stand später als Vater fest, dass meine Kinder am Gehsteig immer innen, also weg von der Straße, zu gehen hatten und ich an der Straße. An dieser starren Grenze hielt ich fest, manchmal zu fest, auch dann nämlich, wenn weit und breit kein Auto zu sehen war.

Starre oder lebendige Grenze?

Ich kann mich noch an eine Diskussion über den Sicherheitsgurt im Auto in einer Philosophievorlesung in den 1970iger Jahren erinnern, wo über Freiheit und Selbstverantwortung des Menschen gelehrt wurde.

Die Anschnallpflicht wurde in Deutschland 1976 eingeführt. Zuerst galt sie nur für die Vordersitze, 1979 wurde sie dann auch auf die Rückbank ausgeweitet. In Deutschland gingen lebhaftere öffentliche wie private Diskussionen voraus und hielten auch noch Jahre an. „Ich will mich doch nicht selber fesseln!“

Die Anschnallquote stieg bis heute auf 97% erst mit der Einführung eines Bußgeldes.

Sicherheitsgurte wie eine Fessel? Wie eine enge, starre Grenze?

Die ersten Sicherheitsgurte anfangs der 1970iger Jahre waren meist „statisch“, das heißt, sie mussten nach Anlegen noch strammgezogen werden und verhinderten dann das Vorbeugen, etwa zu Handschuhfach oder Aschenbecher.

Heute dagegen ist der Sicherheitsgurt, da seine Technik weiterentwickelt wurde, eine gute Erfahrung einer lebendigen Grenze, die Sinn macht, mich und andere zu schützen. Und das An- und Abschnallen ist eine blitzschnelle Gewohnheit geworden.

Der Sicherheitsgurt - heute eine lebendige Schutzgrenze für mich.

Aber was sind nun „lebendige Grenzen“?

Lebendige Grenzen markieren einen Grenzbereich, sie sind ähnlich wie der fließende Übergang vom Wasser zum Land am Meer. Mit jeder Welle und mit Ebbe und Flut verschiebt er sich.

Lebendigen Grenzen in Bezug auf Regeln und Gesetze und die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen geht es um den Menschen und um den Sinn, der im Tun, in der Aufgabe, in den Beziehungen, letztlich in unserem Leben stecken soll.

- Lebendige Grenzen sind flexibel und dadurch auf den Einzelnen abgestimmt.
- Lebendige Grenzen sind sinnorientiert und dadurch kann man miteinander darüber reden.
- Lebendige Grenzen brauchen wir oft für unser Miteinander, sie geben Raum, sich in einem Anliegen einander anzunähern.
- Lebendige Grenzen machen Ausnahmen möglich, ohne dass diese zur Regel werden.
- Bei lebendigen Grenzen muss man den Sinn der Grenzziehung verstehen und in der konkreten Situation die jeweilige Grenze innerhalb des größeren Grenzbereichs herausfinden - und dabei ihren Sinn bewahren, ja, diesen dadurch sogar bewusster machen.

Lebendige Grenzen illustriere ich in Seminaren gerne durch dieses kleine Anspiel:

*Ich gehe zunächst auf einen Kursteilnehmer zu.*

*Dieser soll dann Stopp sagen, wenn ich ihm zu nahekomme, was er in der Regel etwa bei einem halben bis einen Meter Abstand tun wird.*

*Danach folgt die zweite Variante: Ich nehme Anlauf und renne mit Tempo auf ihn zu. Jetzt setzt er die Grenze viel früher, stoppt mich schon bei 2-3 Metern.*

*Und beim Verabschieden umarmen wir uns!*

Dieses Anspiel illustriert gut, dass ein Nein je nach Situation anders ausfällt.

Eine lebendige Grenze zwischen Umarmung und bis zu drei Metern Abstand, wie in unserem Beispiel, verdeutlicht uns, wie dieser „Grenzbereich“ den Sinn des Neins umsetzt, nämlich sich vor zu viel Nähe zu schützen.

Nicht immer sind uns Grenzbereich und Sinn eines Nein spontan bewusst. Dann braucht unser Nein eine Vorbereitungszeit. Wir müssen uns den Sinn bewusst machen und eine Vorstellung haben, wie groß der Grenzbereich sein kann, der diesen Sinn erfüllt. Und wir müssen rechtzeitig mit dem oder der Betroffenen über die Grenze sprechen.

Ein Beispiel:

Meine 13-jährige Tochter möchte am Abend auf eine Geburtstagsparty gehen und fragt, wie lange sie bleiben darf.

Um den Grenzbereich herauszufinden, der mir für meine Tochter sinnvoll und vertretbar erscheint, kann eine Technik des Links-Rechts-Annäherns hilfreich sein.

Ich stelle mir vor - mich sozusagen von „rechts“ annähernd -, was der äußerste Zeitpunkt sein könnte: 2:00 Uhr nachts? Nein; 1:00 Uhr nachts? Nein; 24:00 Uhr? Nein; 23:30 Uhr, vielleicht.

Dann nähere ich mich von links an: Wann könnte ich mir vorstellen, dass sie frühestens nachhause kommt? 21:00 Uhr, nein; 22:00 Uhr ja.

So hat sich eine lebendige Grenze zwischen 22:00 Uhr und 23:30 Uhr ergeben, über die wir gemeinsam sprechen können.

Diese Überlegungen kann ich nicht anstellen, wenn ich um 20 Uhr gefragt werde, wann sie heimkommen solle, ihre Hand schon am Haustürgriff. Dieser Zeitdruck macht mich hilflos und meine Antwort, falls sie nicht passt, wird übergangen oder es gibt Zoff, bis ich nachgebe. Die Tochter muss ja weg!

Wenn ich ein erfahrener Vater bin, werde ich das Thema mit meiner Tochter rechtzeitig ansprechen, tagsüber oder schon am Tag vorher, am besten in einer entspannten Situation. Ich werde auch nach ihren Vorstellungen fragen und sie soll spüren, dass sie nicht einem Gesprächspartner mit einer starren Grenze gegenübersteht, der, egal, was sie sagen wird, schon seine Entscheidung getroffen hat.

Und wir sollten zu diesem Thema auch grundsätzliche Abmachungen treffen, die dann in Einzelfällen erweitert, zwischendurch gemeinsam überprüft und mit zunehmendem Alter angepasst werden können.

## **Statt ein Nein-Ersatz-Ja lieber das Kluge-Noch-Nicht**

An dieser Stelle möchte ich jetzt das kluge Noch-Nicht erwähnen.

Es macht unser Nein und Ja „lebendiger“.

Neben meiner persönlichen Freiheit, nicht immer sofort mit Ja oder Nein reagieren zu müssen, gibt es zusätzlich zu Ja- und dem Neinsagen auch noch das Noch-Nicht-Sagen, das ich das „Kluge Noch-Nicht“ genannt habe

Was ist dieses kluge Noch-Nicht?

Jemand kommt mit einem Anliegen zu uns und wir sind gefordert, zu antworten. Doch die Zeit ist noch nicht reif für ein Ja oder für ein Nein.

Wir brauchen erst Zeit zum Nachdenken, Zeit, Informationen oder Rat einzuholen oder um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.

Dann zu antworten: „Ich kann jetzt noch nicht Ja oder Nein sagen, ich brauche noch Zeit, um mich entscheiden zu können“, ist ein Ausdruck von innerer Stärke.

### **Der Schatz des Kairos**

Wer weiß, dass Lebensereignisse ihre eigenen Zeitpunkte haben („das Richtige, aber auch zur rechten Zeit“), kann warten oder die Gunst der Stunde ergreifen. Zu erspüren

gilt es den Kairos. Als „die Zeit erfüllt ward“ heißt es in der Bibel, dann geschahen die umwälzenden Dinge, wie die Geburt Jesu.

Wir können etwas zu früh oder zu spät anpacken, zu früh oder zu spät Ja oder Nein sagen.

Aufgaben ihre Zeit „liegen lassen“ meint nicht, sie „auszusitzen“, bis sie sich erübrigt haben, wie man manchen Politikern vorhält, sondern wahrzunehmen, wann die Umstände, andere Aufgaben oder die anderen Menschen bereit sind.

Es gilt auch zu respektieren, dass die einzelnen Lebensereignisse ihre eigene innere Zeit haben (wie lange sie von sich aus dauern)

- Ich weiß rechtzeitig zu gehen oder noch zu bleiben, z.B. bei einer Geburtstagsfeier.
- Wer kennt nicht eine Ansprache, die zu lang war oder zu kurz, und das hat nichts mit der Uhrzeit zu tun, wie lange sie brauchte.

Dies alles, die innere Zeit und den Kairos zu erkennen, ist keine leichte Aufgabe, vor allem in unserer Kultur, wo jeder immer eine Uhr dabei hat, und sich dieser eher anvertraut als dem Leben selbst.

Die Zeit mit ihren eigenen Prozessen ist nicht ein Feind, der uns zwingt oder davonläuft. Ihren Pulsschlag richtig zu spüren, darum geht es, auch beim Heilenden Nein.

Natürlich gibt es Situationen, die ein „Sofort“ verlangen, die Gunst des Augenblicks, die Spontanität oder eine Krisenintervention. Aber oft ist das „geforderte Sofort“ nur unberechtigter Zeitdruck und Ausdruck von Dominanz.

Wir stehen dann in der Gefahr, nachzugeben, Ja zu sagen (ein Nachgebe-Ja) oder Nein zu sagen (ein Stress-Nein), und merken im Nachhinein, dass unsere Antwort falsch war.

Angebracht wäre stattdessen ein klares Noch-Nicht.

Ein Beispiel: Ein Freund ruft an und sagt, dass er gerne morgen Abend mit dir ins Theater gehen würde.

„Kommst du mit?“, ist seine Frage.

Tausend Gedanken gehen dir durch den Kopf:

- „Habe ich morgen Abend überhaupt Zeit? Habe ich Lust ins Theater zu gehen?“
- „Wenn ich Nein sage, verärgere ich ihn.“
- „Gefällt mir das Theaterstück überhaupt? Um was geht es da?“
- „Immer soll ich nur machen, was der andere will, er fragt nie, ob ich eine Idee hätte.“

Bis jetzt hast du bei seinen Anfragen meistens Ja gesagt.

Stattdessen sagst du dieses Mal: „Danke, dass du an mich denkst, ich muss mir das noch überlegen, kann gerade noch nicht abschätzen, ob ich morgen Zeit habe. Ich rufe dich heute Abend zurück, ist das o.k. für dich?“

Ja, das war ein klares kluges Noch-Nicht! Und der Anrufer sagt abschließend: „Bis später also.“

Jetzt hast du Zeit gewonnen, dir das zu überlegen.

Aber! Dann auch diese Zeit nutzen!

Im Beispiel heißt das, dass du dir wirklich überlegst, ob du Lust hast, ins Theater zu gehen, oder ob du lieber einen anderen Vorschlag machen willst. Es heißt auch, dass du nachliest, um was es in dem Theaterstück geht, und ob es dich interessiert. Natürlich schaust du in deinen Terminkalender, ob du dir schon etwas notiert hast und kannst dabei auch überlegen, ob noch etwas dazwischenkommen könnte, das wichtiger ist.

Am Abend rufst du zurück und hast deine Antwort klar. Du möchtest nicht mitgehen und sagst, dass es dir leidtue, aber dass du den Abend einfach mal zum Ausruhen brauchst und dich wieder melden und dann einen Vorschlag machen würdest, was ihr gemeinsam unternehmen könnt. Du drückst auch deinen Wunsch aus, dass der andere eine gute Lösung finden kann, wie er den Abend verbringen möchte, und bist offen, noch etwas hinzuhören, was er sagt und erzählt, allerdings ohne dein Nein zurücknehmen zu wollen.

Typische Formulierungen für ein Noch-Nicht sind:

Das kann ich jetzt noch nicht entscheiden, weil ich...

... erst jemand fragen muss.

... gerade mit etwas anderem beschäftigt bin.  
... noch schauen muss, ob ich Zeit habe.  
... erst noch diese Aufgabe erledigen muss.

Natürlich liegt es nicht an dir, wie die Reaktion auf dein Noch-Nicht sein wird. Das Noch-Nicht muss nicht gleich akzeptiert werden. Raum für Unverständnis und eine Offenheit für Rückfragen sollte es geben. Und wir müssen auch aushalten lernen, wenn es dem anderen quasi die Sprache verschlägt, weil er jetzt nicht weiterweiß.

Das Noch-Nicht hat aber auch seine Schattenseiten, als Ausrede, Ausweichen, Aufschieben oder Aussitzen, deshalb gilt beim Klugen-Noch-Nicht:

- Nicht einfach abwarten, was passiert, ohne dass ich Ja oder Nein sage! Ich nenne dies das Risiko-Noch-Nicht und dabei könnte es passieren, dass ich Wichtiges versäume, es zu spät für eine Antwort wird.
- Nicht einfach nichts tun, weil ich mit einer Entscheidung überfordert bin! Wenn ich mir keine Hilfe hole, kommt bei diesem hilflosen Noch-Nicht der Entscheidungsstress doch wieder auf mich zu.
- Nicht einfach Noch-Nicht sagen, weil ich nicht Nein sagen kann! Dieses Aufschiebe-Noch-Nicht (auch Prokrastination genannt) ist nur eine Ausrede, nach der ich die gewonnene Zeit nicht nutze, das Problem verdränge oder hoffe, es aussitzen zu können.

Auf jeden Fall gilt: Ein Ja oder Nein nach einer Zeit des Überlegens hat einen höheren Wert an Zuverlässigkeit und unterstützt die Vertrauensbildung.

Alles hat seine Zeit, seinen richtigen Zeitpunkt. Seine richtige Zeitdauer.

Prediger 3.1-8:

*„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:*

*Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;*

*töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;*

*weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;*

*Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit;*

*suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;*

*zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;*

*lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.“*

Heilendes Nein hat seine Zeit.

Plane für Heilendes Nein Luft ein, gib dir genügend Zeit im Voraus.

Auch das ist die Besonnenheit des Heiligen Geistes.

## Misstrauens- oder Vertrauensmodus?

Ein Raum von Vertrauen ermutigt uns „zu lachen mit den Lachenden“ und „zu weinen mit den Weinenden.“ Und Nein sagen fällt uns hier meistens nicht schwer.

Aber bestimmte Signale meines Gegenübers oder in bestimmten Situationen können misstrauische Bewertungen aktivieren oder sie erinnern uns an andere Personen, mit denen wir negative Erfahrungen gemacht haben, ob uns das bewusst ist oder nicht.

In beides kann ich mich als Lebenshaltung gut einfühlen:

- Im Misstrauensmodus erwarten wir, dass der andere nicht für mich ist, dass er nicht die Wahrheit sagt und dass er unberechenbar für mich bleibt, zumindest eine Unsicherheit über seine Zuverlässigkeit besteht.
- Im Vertrauensmodus treten wir den Menschen gegenüber mit der Erwartung, dass sie für uns sind, dass sie die Wahrheit sagen und dass wir uns auf sie verlassen können.

Ein Stress-Nein, das wir zu hören bekommen oder dann selber aussenden, ist so ein Signal für Misstrauen!

Wir sagen Nein, ohne uns vorbereitet zu haben und ohne Verständnis für den anderen, abwehrend, mehr oder weniger mit einem ärgerlichen oder einem unsicheren Unterton.

Was passiert dann?

- Der andere sagt Ja, willigt ein, aus welchen Gründen auch immer, vielleicht aus Angst oder weil er keinen Ärger will.
- Oder es kommt zu einer (ewigen) Diskussion, wo deutlich wird, es geht darum, Recht zu haben.
- Oder wir bekommen ein ärgerliches Nein zurück.

Auf jeden Fall ist zu erwarten, dass es zu einer Distanzierung in der Beziehung kommt, kurzfristig vielleicht nur, oder länger, und wenn es mehrmals zu solchen Situationen kommt, ist eine Trennung wahrscheinlich. Man geht sich aus dem Weg.

Wahrscheinlich hat dabei keiner von beiden bemerkt, wie das Nein Ablehnungsgefühle (nichts wert sein) oder sogar Schamgefühle (nicht sein dürfen) ausgelöst hat.

Hier ein „harmloses“ Beispiel aus dem Berufsalltag, wie ein Stress-Nein Beziehungen schädigt:

*Ich gehe aus meinem Büro zum gemeinsamen Kopiergerät, um dort meine Kopien abzuholen. Ich stelle fest, dass ein Kollege in der Zwischenzeit meinen Kopiervorgang unterbrochen hat, weil er für sich selbst etwas kopieren wollte. Anschließend hat er meinen Kopiervorgang nicht wieder in Gang gebracht.*

*Ich bin verärgert und schimpfe etwas, während ich meinen Kopiervorgang wieder ins Laufen bringe.*

*Als bald darauf dieser Kollege in mein Büro kommt, stelle ich ihn sofort zur Rede. Ich sage ihm, dass ich das rücksichtslos finde, wenn er meinen Kopiervorgang unterbricht, ohne mich zu informieren, und dass er mich auf jeden Fall zuerst hätte fragen müsse.*

*Mein Kollege bleibt stumm, sagt nichts, verlässt mein Büro. Die Tür fällt etwas lauter ins Schloss als sonst.*

*Als ich etwas später in das Nachbarbüro komme, sehe ich, wie er sich mit einer Kollegin unterhält und das Gespräch bei meinem Eintritt verstummt.*

*Ich vermute, die beiden haben über mich gesprochen.*

Das war kein Heilendes Nein!

Stattdessen hat unsere Beziehung an Misstrauen gewonnen. Aber wir sehnen uns nach einem Leben mit Vertrauen.

Ich habe versucht, dieses Erlebnis des Stress-Nein in ein Gedicht zu bringen:

### **Innere Schlagbäume**

im Nein

friere ich

im Ja

dufte ich

im Jain schwitze ich

Und wie schaut jetzt ein Heilendes Nein aus?  
Starten wir gleich mit dem entsprechenden Gedicht:

### **Offene Hand**

im Nein  
grüne ich  
im Ja  
blühe ich  
Jain  
spricht Noch-Nicht

Der andere willigt in das Nein ein, hoffentlich mit Verständnis dafür, dass das Nein gut ist. Statt ewiger Diskussion wie beim Stress-Nein kann es zu einem Dialog kommen, bei dem es darum geht, einander zu verstehen, statt Recht zu haben.

Oder der andere lehnt das Nein ab, weil er anderer Meinung ist, und sagt Nein zu meinem Nein, ohne dass Ärger dominiert.

Das alles verbindet, vertieft mehr die Beziehung, als dass es trennt, und kann sogar in bestimmten Situationen zur Überwindung (zur Heilung) früherer Ablehnungserfahrungen führen, Misstrauen in Vertrauen wandeln.

Wenn wir vertrauen, bzw. wenn wir vertrauen können, dann müssen wir keine Kraft verbrauchen, um uns zu

sichern. Wir müssen keine Zeit verbrauchen, um misstrauische Gedanken zu prüfen.

Was wird da möglich an Zusammenarbeit!

Und gemeinsames Lachen und Weinen!

Aber wie erleben wir diesen Wunsch nach Vertrauen? Eher als Traum, der nur gelegentlich Wirklichkeit wird? Bei dem wir unter einer zerbrechlichen Oberfläche des Vertrauens immer eine Angst verspüren, verletzt oder ausgenutzt zu werden?

Wenn ca. 27% der Deutschen 2015 bei einer Umfrage angegeben haben, dass sie den meisten Menschen vertrauen können, dann gibt es nicht nur die anderen 73%, die anderer Meinung sind, sondern in der Frage ging es nicht darum, allen Menschen zu vertrauen, sondern es hieß „nur“ „den meisten“.

Wo es auf Kooperation und Zusammenarbeit ankommt – und wo kommt es nicht darauf an? – werden wir im Misstrauensmodus unsere Ziele nur schwer erreichen und damit nur kleine Schritte gehen können. Angst, gepaart mit Misstrauen, bietet kein gutes „Geschäfts- oder Beziehungsklima“.

Kooperation, ein Miteinander und nicht ein Gegen-einander, ist nötig in der Ehe, zwischen Eltern und Kindern, zwischen Freunden, zwischen Kollegen am Arbeitsplatz,

zwischen Mitarbeitern und Vorgesetzten, zwischen Firmen und Institutionen, zwischen Völkern und Nationen.

Wenn wir uns an Vertrauenssituationen erinnern, wenn wir uns Menschen vergegenwärtigen, denen wir kindlich vertrauen, dann fühlen wir uns entspannt, angstfrei und offen für das, was gerade ansteht. Einander vertrauen setzt Synergien frei, d.h. jeder kann seinen Beitrag einbringen und es kommt dabei mehr heraus als die Summe der Einzelleistungen.

Um in die gesunde Vertrauensdynamik hineinzufinden, empfiehlt es sich, falls ich im Leben viel mit Misstrauen zu kämpfen habe, dass ich lernen muss, als einen gesunden Gegenpol das „Wagnis des Vertrauens“ immer wieder einzugehen.

Es lohnt sich aus dem Misstrauensmodus des Lebens mit seinem Stress-Nein auszusteigen und hinüber in den Vertrauensmodus zu wechseln.

Im Vertrauensmodus leben formt mich zu einer Vertrauensperson: Ich kann dem anderen vermitteln, dass ich für ihn bin.

Das wird wahrscheinlich heißen, dass ich ihm gemeinsame Zeit schenke und versuche, ihn zu unterstützen.

Er kann mich beobachten, wie ich andere vertrauenswürdig behandle, indem ich z.B. über Abwesende nur so rede, wie ich es in deren Gegenwart tun würde.

Das gibt ihm eine Sicherheit, dass ich mich ihm gegenüber auch so verhalten werde.

Ich werde versuchen, die Wahrheit zu sagen, bzw. mich korrigieren, wenn ich lüge oder übertreibe.

Selbst achte ich darauf, möglichst zu dem zu stehen, was ich sage und verspreche, bzw. rechtzeitig auf Änderungen aufmerksam zu machen, wenn ich etwas nicht einhalten kann.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass ich mich anderen zeige, mich mitteile, was ich denke und fühle, was meine Meinungen sind. Der andere soll spüren, dass ich ein Mensch bin, der sich für sein Verhalten verantwortet, sich seinem Gewissen und Gott gegenüber verpflichtet weiß.

Da kein Mensch 100%ig vertrauenswürdig ist, scheint es als erster Schritt nötig, dass ich selbst grundsätzlich aus dem Misstrauensmodus aussteige, auch wenn ich selbst noch nicht ein ausreichend vertrauenswürdiger und vertrauender Mensch geworden bin.

Nur so kann der Teufelskreis des Misstrauens durchbrochen werden hin zu einem Segenskreis des Vertrauens. Fangen wir heute damit an. Wie gesagt, das Heilende Nein ist dazu ein wichtiger Baustein.

Leben im Vertrauensmodus ist keine Weltfremdheit. Die Realität Gottes ist in meinem Herzen angekommen.

Millimeter um Millimeter zu einer lebensfähigeren Welt zu finden, kostet den Preis des Heilenden Nein.

Aber ich will meinen Millimeter beitragen, auch wenn es nur ein Millimeter ist.

Denn es ist ein echter Millimeter, ein funkelnder, leuchtender Hingabeschritt.

Jedes noch so kleine Heilende Nein ist ein kleines Samenkorn für Frieden.

## Gottes Gebote sind lebendig

Wir verkünden einen Gott der Liebe und zu dieser Liebe gehören Ja und Nein.

Als ich noch kein Christ war, war das Nein einer der Hauptpunkte, warum der christliche Glaube für mich nicht attraktiv war: Er bestand scheinbar nur aus Verboten, nach dem Motto „Gott sagt Nein zu allem, was mir Spaß macht“ wie z.B. „Am Sonntag bis zum Mittag ausschlafen“ oder „den Regeln der Eltern widersprechen, weil ich es doch besser weiß“.

Und heute? Ich bin tief davon überzeugt, dass Gottes Gebote jeweils einen Sinn beinhalten, um den es Gott geht. Und diesen Sinn möchte ich in jedem Gebot entdecken! Und dieser Sinn ist gut für mich und andere.

Seine Gebote sind nicht gegen mich, sondern für mich. Sie bringen Leben, statt Strafe!

*„Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus.“ (ex. 20,17)*

*„Gib dem, der dich bittet, und wende dich nicht ab von dem, der etwas von dir borgen will.“ (Mt. 5,42)*

*„Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet.“ (Lk. 6,37)*

Alles Gebote der Liebe!

Solange „Nein“ für mich nur ein Ort des Misstrauens war, konnte ich Gebote nicht als Angebote wahrnehmen. Es waren starre Grenzen! Gegen mich!

Ich wollte nur einen Ja-Sage-Gott akzeptieren. Gerade durch die Beschäftigung mit dem Heilenden Nein erkannte ich Gottes Gebote immer mehr als einen Schatz und als lebendige Grenzen, wie es die Heilige Schrift sagt *„Die Gebote des HERRN sind lauter und erleuchten die Augen.“* (Ps 19,9).

Jedes Gebot, also nicht nur die christlichen, besteht im Prinzip aus einem „Ja“ („Ja, so schnell darfst du hier fahren.“) und einem „Nein“ („Schneller fahren als hier angezeigt, ist verboten!“). Und wie bei diesem Beispiel der Geschwindigkeitsbegrenzung kommt es nicht auf das punktgenaue Einhalten und Befolgen von Vorschriften an, sondern dass ich den Sinn bejahe. Was ist der Sinn einer Geschwindigkeitsbegrenzung (z. B. 30 km/h) in einem Wohngebiet? Sicher nicht, dass die Polizei Bußgelder kassiert und ich die Geschwindigkeit nur einhalte, wenn eine Radaranlage in Sichtweite ist. Nein, der Sinn dieser Verkehrsregel ist, den Lärmpegel für die Anwohner zu senken, die Unfallgefahr zu reduzieren, gehbeeinträchtigten Mitmenschen das Überqueren der Straße zu erleichtern, ... das alles sind die sinngebenden Gründe dieses Gebotes, die in mir anspringen sollen, wenn ich so eine Straße befahre.

Hören wir bei Geboten nur das Nein heraus und sehen diese nur als Verbote - gegen uns?

Für viele Menschen haben Gebote keinen guten Ruf, weil sie

- uns vorenthalten, was außerhalb des Gebotenen liegt.
- von anderen trennen können, die diese Gebote nicht einhalten und umgekehrt.
- Strafen zur Folge haben, wenn wir sie übertreten.
- willkürlich gemacht scheinen, ihr Sinn nicht ankommt.

Lernen wir bei Geboten zuallererst das „Ja“ herauszuhören!

Und auch das Nein in den Geboten macht Sinn. (Mehr dazu im Kapitel „Mit dem fünffachen Sinn des Nein leben“)

Gebote bzw. Gesetze sind etwas Gutes.

Sie zeigen Grenzen auf, die uns Orientierung geben, wo der Weg verläuft.

- Grenzen schützen uns, wenn wir in der Gefahr stehen, vom Weg abzukommen.
- Grenzen schützen andere vor uns, bzw. uns vor anderen, wenn wir oder sie vom Weg abgekommen sind.
- Grenzen geben anderen Orientierung, was ich will und wer ich bin, wenn ich durch mein Ja und mein Nein meine Grenzen zeige.

Es ist gut, dass es z.B. Arbeitszeitregelungen und Regeln bei Erkrankung im Berufsleben gibt. Oder dass es Nachlassregelungen gibt und so mancher Familienstreit ausbleibt. Leider gibt es auch staatliche Gebote, z.B. in Diktaturen, die kein „Ja“ für mich beinhalten. Das muss schon erwähnt werden. Und auch manche Gebote bzw. Regeln in der familiären Erziehung beinhalten zwar ein Ja zum Kind, aber die Regel selbst ist nicht altersgemäß für das Kind oder Ausdruck elterlicher Überbehütung aus Ängsten.

Und Gottes Gebote?

Jesus sagt: „Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat.“ (Mk 2,27)

Dieses Wort Jesu drückt für mich klar aus: Zuallererst geht es bei Gottes Grenzsetzungen (Geboten) um deren Sinn!

Was ist der Sinn des Gebots, den Sabbat zu heiligen?

Der Sabbat, ein Tag zum Ruhen, um Gott zu ehren, den Tag festlich zu begehen, ein friedvoller Tag, der erste Tag der neuen Woche, der Start in diese.

Dieser Tag ist für den Menschen da und nicht der Mensch für ihn.

Und es ist lebendig: Für mache Berufe, wie z.B. in der Krankenversorgung, muss es nicht der Sonntag sein. Ein anderer Tag kann mir zur Ruhe dienen, bzw. meine Gemeinschaft mit Gott und anderen ermöglichen.

Ebenso gut für uns ist der Sinn, nicht zu richten: „Denn wie ihr richtet, so werdet ihr gerichtet werden und nach dem Maß, mit dem ihr messt, werdet ihr gemessen werden.“  
(Matthäus 7,2)

Diese Erklärung hat mich wirklich sensibilisiert für alle abwertenden Gedanken anderen gegenüber und mich zu der selbstkritischen Frage geführt: Wie würde es mir gehen, wenn andere so über mich denken, mich so beurteilen würden? Und möchte ich dafür Rechenschaft abgeben, vor anderen und vor Gott?

Ich möchte mich an die Gebote Gottes halten, weil ihr jeweiliger Sinn mir wertvoll ist.

Dabei versuche ich nicht nur, diese Gebote nicht zu übertreten, sondern sie zu erfüllen, also so häufig wie möglich zu befolgen und das Gute zu tun, das Gott gebietet.

Ich bin versöhnt mit dem Nein Gottes und ich weiß mich dabei geliebt,

- geliebt im Verstehen der Gebote,
- geliebt im Umsetzen der Gebote,
- geliebt im nicht beabsichtigten Übertreten der Gebote,
- geliebt im nicht beabsichtigten Unterlassen der Gebote,
- geliebt mit einem Schuss Traurigkeit, was ich versäumt habe, weil ich seine Wegweisungen so wenig aktiv

bzw. aufmerksam umgesetzt habe, und Reue, was ich nicht Hilfreiches bewirkt habe.

War der Wunsch, nicht zu sündigen, nach meiner Hinwendung zu Gott vor allem im Sinne von Übertretungssünden gemeint, so wünsche ich mir heute zusätzlich viel mehr, nicht zu sündigen im Sinne von Unterlassungssünden, mehr zu lieben, mehr zu geben, mehr ...

Ich hoffe, dass das nicht überheblich klingt, aber die Übertretungssünden in Worten, Gedanken und Werken, wie es Martin Luther formuliert, stellen für mich nicht mehr das größte Problem dar, obwohl der Heilige Geist auch immer wieder den Finger auf solche Sünden legt. Was mir aber wirklich zu schaffen macht, sind die Unterlassungssünden.

Wenn ich mich zum Beispiel auf ein Seminar vorbereite – und das nach über Jahrzehnten Erfahrung – konzentriere ich mich immer noch auf einen guten Inhalt und auf die methodische Präsentation, bete auch, dass die Teilnehmer gesegnet werden. Doch die Zeit, die ich einsetze, um mich darauf vorzubereiten, die Teilnehmer zu lieben, die geht quasi gegen null.

Natürlich weiß ich mich auch in diesem Versagen von Gottes Gnade gehalten, aber nachdem ich schon so viele Jahre die Liebe Gottes erfahren habe, erlebe ich es doch als eine persönliche Katastrophe! Gleichzeitig freue ich mich,

dass Gott diesen Aufschrei meines Herzens hört. Es wird sich etwas ändern! Da bin ich gewiss.

Gottes Nein müssen aber, wie alle anderen Nein in unserem Leben, richtig verstanden werden. Rückfragen sind erlaubt, ja notwendig, auch beim Heilenden Nein: Wie ist dein Nein zu verstehen? Warum sagst du Nein? (Dazu später mehr.)

Nun können wir bei Gott nicht so einfach rückfragen, aber Fragen stellen ist wichtig, Fragen an andere, an meine Gemeinde und an Theologen, wie ist das für mich heute zu verstehen und gültig?

Noch einmal: Was ist der Sinn des Gebots, den Sabbat zu heiligen?

Darf ich am Sonntag einkaufen? Darf ich Kranke pflegen? Darf ich in meinem Garten den Rasen mähen? Darf ich E-Mails schreiben? ...

Egal, wie die Antworten ausfallen, dieses Gebot ist für mich.

Ich freue mich über Gottes Gebote, sie sind Ja und Nein und eine Verheißung von mehr Leben!

Denn eine entscheidende Frage für mich ist nicht mehr, was ist mir verboten, sondern vielmehr: „Was baut mich auf?“

Wir sind zur Freiheit berufen: „Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf. Niemand suche das Seine, sondern was dem andern dient“ (1. Kor. 10,23-24)

Ich will wachsam sein, wie ich lebe, um zuzunehmen an mehr Glaubensgewissheit, an Liebe, an Leben.

Ich will Gottes Gebote halten, nicht aus Angst vor Strafe, sondern weil ich nicht ein Mensch sein will, der nicht liebevoll, nicht hilfreich und vertrauensvoll lebt.

Ich bin versöhnt mit Gottes Nein.

---

## **Teil 2:**

### **Ein Heilendes Nein gründet sich auf fünf Ja**

---

#### **Vorgeschichte**

In meiner Beratung von Pflege- und Adoptivfamilien seit 1995 begegnete ich immer wieder dem Phänomen, dass schon das geringste Nein gegenüber beziehungsverunsicherten Kindern zu einer Eskalation führte, diese völlig ausrasten konnten.

Meine Nein-Entdeckungsreise nahm Fahrt auf.

Es lag auf der Hand, dass das Nein für diese Kinder mehr bedeutete, als es von den Erziehern und Eltern gedacht war, und die Reaktion der Kinder mehr als eine Frustration war, weil ihr Fehlverhalten eingeschränkt werden sollte und auf das richtige Verhalten hingewiesen wurde.

Stattdessen löste das einfache Nein, wie geschickt oder ungeschickt es auch gesagt wurde, tiefe Ablehnungs- und Misstrauensgefühle aus, so dass das Kind sein Folgeverhalten nicht mehr steuern konnte.

Seine Reaktion führte in der Regel wiederum zu nicht förderlichen Gegenreaktionen der Erziehungspersonen.

Es wurde mir klar, dass sich hier zwei Aufgaben stellen:

Die Erziehungspersonen dürfen ihr Nein nicht zurücknehmen, sie müssen sich dem Kind aber auch unterstützend zuwenden, bis das Misstrauen im Herzen des Kindes sich in Vertrauen wandelt.

Aus dieser Erkenntnis entwickelte sich im Laufe der folgenden Jahre das Konzept des Heilenden Neins, auch für Erwachsene, ein Nein, das Beziehung herstellt, nicht nur in Ehe und Familie, sondern auch im Alltag und Berufsleben.

Mein Nein so auszudrücken, dass es Beziehungen vertieft und ermöglicht, Misstrauenswunden zu verbinden und zu heilen, das begeistert mich noch heute.

Seit Jahren vermittele ich diese Grundgedanken in Seminaren und durch Publikationen, und sie bleiben für mich selbst eine bereichernde Herausforderung.

1998 entstand mein erstes Buch zu diesem Thema mit dem Titel „Kindern dialogisch Grenzen setzen“. Weitere folgten.

Obwohl im Laufe der letzten Jahrzehnte immer mehr Publikationen zum Thema Neinsagen erschienen sind, so zum Beispiel von Rogge (1995) oder vor allem im christlichen Bereich von Townsend (1995), fand ich erst bei William Ury „The Power of a Positive No (2007, dtsh. 2009) bestätigende und klärende Gedanken.

Ury verdeutlicht seinen Ansatz des positiven Nein anhand des Drei-schritts Ja – Nein – Ja, was in meinen Worten

ausgedrückt bedeutet, dass es erstens gilt, ein inneres Ja zum Nein zu finden, eine innere Bestätigung der Grenzen für mich, dann, im zweiten Schritt, das Nein deutlich zu vermitteln, und im dritten Schritt - als zweites Ja - die Einladung an den anderen, ein gemeinsames positives Ergebnis zu erzielen, trotz, ja sogar, dank meines Neins. Diese „power of a positive No“ Urys half mir, mein Modell des dialogisch Grenzsetzens weiterzuentwickeln, bis es zum Konzept Nein5xJa, dem Heilenden Nein geführt hat: Ein Nein, das von fünf Ja getragen wird!

Hier diese fünf Ja auf einen Blick:

1. Mein Ja zum Nein, dabei das Nein klar und beharrlich vermitteln.
2. Mein Ja zum anderen: Ich bin für dich.
3. Das Ja zu mir: Andere, ich selbst und auch Gott sind für mich.
4. Mein Ja zu uns, zu unserer Beziehung: Ich lasse mich nicht trennen.
5. Mein Ja zum Haltgeben. Sichern. Trösten. Der heilende Moment des Heilenden Nein.

Ich wiederhole: Wie erlebe ich ein Heilendes Nein, wenn ich damit mein Nein ausdrücke?

- Der andere willigt in das Nein ein, hoffentlich mit Verständnis dafür, dass das Nein gut ist.

- Statt ewiger Diskussion wie beim Stress-Nein kann es zu einem Dialog kommen, wo es uns darum geht, einander zu verstehen statt Recht zu haben.
- Der andere kann das Nein auch ablehnen, weil er anderer Meinung ist, er kann Nein zu meinem Nein sagen.
- Das alles verbindet, vertieft die Beziehung mehr, als dass es trennt, und kann in bestimmten Situationen sogar zur Überwindung (zur Heilung) früherer Ablehnungserfahrungen führen, Misstrauen in Vertrauen wandeln.

Mein Beispiel für ein Stress-Nein war:

*Ich gehe aus meinem Büro zum gemeinsamen Kopiergerät, um dort meine Kopien abzuholen. Ich stelle fest, dass ein Kollege in der Zwischenzeit meinen Kopiervorgang unterbrochen hat, weil er für sich selbst etwas kopiert hat, und danach meinen Kopiervorgang nicht wieder in Gang gebracht hat. Ich bin verärgert und schimpfe etwas, während ich meinen Kopiervorgang wieder ins Laufen bringe.*

So könnte es mit einem Heilenden Nein weitergehen:

*Als bald darauf dieser Kollege in mein Büro kommt, stelle ich ihn nach ein paar Begrüßungsworten zur Rede. Ich frage ihn, warum er meinen Kopiervorgang unterbrochen hat. Er erklärt mir seine Gründe. Ich entgegne ihm,*

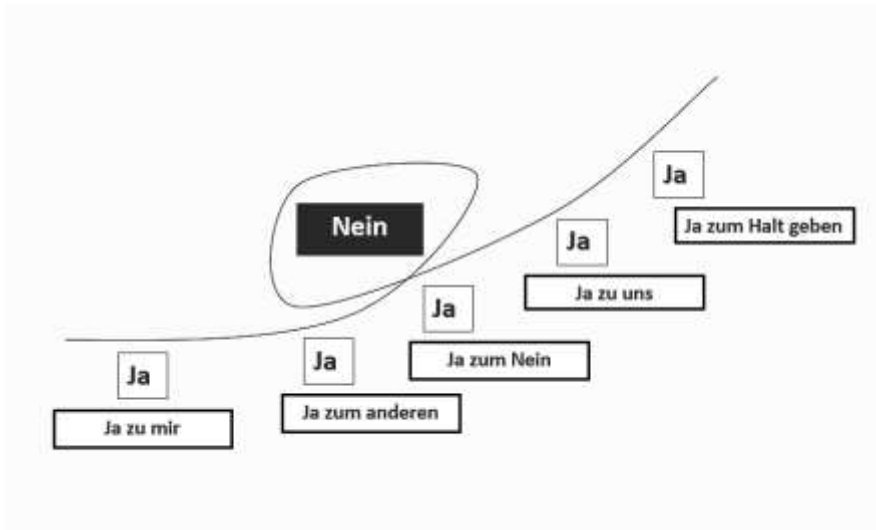
*dass ich etwas verärgert sei, denn ich hätte die Kopien dringend gebraucht. Er versucht, sich herauszureden, dass es so trotzdem viel schneller gegangen sei, als wenn er mich vorher gefragt hätte.*

*Zum Abschluss sage ich, dass ich mir in Zukunft bitte wünsche, dass er mich vorher fragt. Ich würde das an seiner Stelle auch tun.*

*Ohne Worte verlässt mein Kollege das Büro. Die Tür schließt sich etwas lauter als sonst.*

*Nach fünf Minuten greife ich zum Telefonhörer, rufe ihn an und frage bei ihm wegen eines Projektes nach. Am Ende des sachlichen und freundlichen Austauschs komme ich kurz noch auf den Vorfall am Kopiergerät zu sprechen und meine, dass ich nicht mehr ärgerlich sei, aber schon noch mal kurz darüber sprechen möchte, um besser verstehen zu können, was er sich dabei gedacht hat ...*

Was es alles zu bedenken und zu lernen gilt für ein Heilendes Nein, darum soll es im Folgenden gehen – in fünf Schritten, mit 5xJa.



## **Mein Ja zum Nein: Ja 1**

Einer der Hauptsätze des Heilenden Nein ist: Je überzeugter ich vom Nein bin, umso leichter und wirkungsvoller kann ich es setzen. Je überzeugter ich vom Nein bin, umso mehr werde ich eine natürliche Autorität ausstrahlen und kann mich für den anderen öffnen.

Die Frage ist also: Wie kann ich von einem konkreten Nein überzeugt werden, dass es richtig und gut ist, sodass ich von ganzem Herzen ja dazu sage? Die Antwort ist, dass jedes Nein einen Sinn macht, den ich mir vergegenwärtigen muss: Der Sinn des Nein stärkt mein Überzeugtsein von diesem Nein.

Ein schon mal angeführtes Beispiel: Ich wohne in einer Straße, wo man nicht schneller als 30 km/h fahren darf. Das fällt mir nicht leicht. Ich bin schon stolz, wenn ich 40 km/h schaffe. Viele andere Autos fahren noch schneller. Und Geschwindigkeitskontrollen sind selten.

Noch einmal, was soll diese Regel, dieses Nein?

Mir den Sinn dieses Gesetzes zu vergegenwärtigen, hilft mir tatsächlich immer, langsamer zu fahren: Nicht nur die Schwere und Häufigkeit der Verkehrsunfälle wird reduziert, sondern auch die Lärmbelastung wird gesenkt, die Luftqualität verbessert und die Lebensqualität erhöht.

So können ältere Mitbürger leichter die Straße überqueren und Kinder in den Gärten und am Gehsteig spielen.

Der Sinn eines Nein kann sich auf eine oder mehrere der folgenden fünf Dimensionen beziehen:

- Ein Nein, bei dem ich die Sicherheit des anderen im Blick habe.
- Ein Nein, das mit meinen Bedürfnissen zusammenhängt.
- Ein Nein, das mit meinen / unseren Wertvorstellungen zusammenhängt.
- Ein Nein, das meine Ziele verfolgt.
- Ein Nein, das Beziehungen vertieft.

(Mehr dazu noch hier: Mit dem fünffachen Sinn des Neins leben.)

Ich sollte wissen, welches Ziel ich mit meinem Heilenden Nein erreichen will und dass es ein lohnendes Ziel ist.

Wenn ich mich von der Richtigkeit und vom Sinn meines Nein überzeugt habe, dann gilt es als nächstes, dieses Nein klar und beharrlich auszusprechen. Das kann zum Beispiel so ablaufen: Du hast die Verantwortung für die Gestaltung der Geburtstagsfeier eines Kollegen übernommen und hast für die Vorbereitung der Feier einen Zeit- und Organisationsplan mit allen erstellt. Einen Tag vor der Feier

fragt dich eine Kollegin, ob es geht, dass er sich doch nicht um die Getränke kümmert.

1. Zunächst kommt es auf den Tonfall meines Nein sein.  
Wie sollte dieser sein? Nicht laut, „autoritär“, nicht flehend, sondern mit „neutraler“ aber bestimmter Stimmlage, weil der andere lernen soll, auf Anweisungen, die im normalen, umgangssprachlichen Ton gegeben werden, zu reagieren, und nicht erst dann, wenn du anfängst, laut zu werden.
2. Auch Begründungen können dein Nein verstärken:  
„Nein, ich brauche dich, du hattest zugesagt und alle anderen haben bereits andere Aufgaben übernommen.“ Hier nicht mit „vielleicht“ beginnen, oder „es wäre schön, wenn ...“ Begründungen des Neins sollten auch aus der Absicht der Wertschätzung dem anderen gegenüber angeführt werden.  
Aber Achtung: Höchsten 2-3 Begründungen geben, mehr „erschlagen“ den anderen, belasten also die Beziehung. Und du musst vermeiden, dass es zu Diskussionen über die Begründungen kommt, was zu längeren Diskussionen führen kann. Es sind deine gut überlegten Gründe, die für dich ganz persönlich gelten. Das sollte der andere respektieren.
3. Und dann suche den Blickkontakt: Dieser stellt Beziehung her und intensiviert das Nein.

Noch einmal: Die Grenze / das Nein klar und deutlich auszudrücken, wird nur gelingen, wenn ich von der Richtigkeit der Grenze überzeugt bin.

Deshalb muss ich mir für wichtige Nein im Voraus überlegen, warum ich Nein sagen will und welche Begründungen ich anführen möchte.

Ich kann mein Nein „portionieren“, behalte dabei aber den Sinn meines Nein im Auge.

Portionieren ist kein Kompromiss, sondern ein weiser Schritt, wenn mich das Nein aus irgendwelchen Gründen überfordern würde.

Was meint das?

- Zeitlich portionieren: Ich sage nur für einen bestimmten Zeitraum Nein.

Zum Beispiel bei der Anfrage, ob ich die Gestaltung des Gemeindebriefes übernehmen könnte, antworte ich: „Nein, damit stoße ich momentan an meine persönlichen Grenzen, auch im nächsten halben Jahr fehlt mir der Freiraum, aber dann könnt ihr mich gerne wieder fragen.“

- Inhaltlich portionieren: „Nein, ich komme damit jetzt an persönliche Grenzen, ich könnte höchstens teilweise mithelfen, aber jemand anderes muss die Verantwortung übernehmen.“

Habe ich zum Beispiel mein Leben lang meine Bedürfnisse hintenangestellt, so ist so ein „Portionieren“ schon ein

Riesenfortschritt. Wichtig ist natürlich, dass ich die zeitliche oder inhaltliche Teilzusage auch ehrlich meine und zu einer späteren neuen Antwort oder einer teilweisen Mitarbeit auch bereit und fähig bin (oder werde).

4. Manchmal kann es nötig sein, das klare und beharrliche Nein durch das Ankündigen von Konsequenzen zu verstärken. (Ich empfehle aber, auf die Kraft der Überzeugung und auf das Ja zum anderen und zu mir selbst zu vertrauen, und Konsequenzen nur anzukündigen, wenn es wirklich nötig ist.)

Normalerweise versteht man unter Konsequenzen Strafen oder Belohnungen, die als sogenannte auferlegte Konsequenzen bezeichnet werden. Auferlegte Konsequenzen haben keinen inneren Bezug zum Fehlverhalten, etwa: Wenn ein Kind seine Hausaufgaben nicht macht, dann bekommt es keine Süßigkeiten.

Daneben gibt es natürliche und logische Konsequenzen.

- Natürliche Konsequenzen treten ganz ohne erzieherisches Eingreifen ein, z.B., wenn das Kind an eine heiße Herdplatte langt und sich verbrennt.
- Logische Konsequenzen sind inhaltlich mit dem Fehlverhalten als logische Folge verknüpft, z.B. dass ein Kind den Boden selbst wieder säubern muss, wenn es ihn verschmutzt hat.

Was könnte eine natürliche oder logische Konsequenz im Beispiel der abgesagten Mithilfe bei der Gestaltung der Geburtstagsfeier sein?

*„Wir können auf dich nicht verzichten. Wir brauchen dich, keiner hat mehr Zeit, sich richtig darum zu kümmern. Und wenn, dann würde es nur die üblichen Getränke geben und keine, die dem Geburtstagskind eine Freude bereiten. Das war uns doch wichtig.“*

Auf solche natürlichen und logischen Konsequenzen können wir hinweisen und, falls uns dies wirklich nötig erscheint, nach auferlegten Konsequenzen suchen, um unserem Nein zusätzlichen Nachdruck zu geben. Aber der eigentliche „Nachdruck“ ist unsere innere Überzeugung vom Nein.

Die Erfahrung zumindest in der Kindererziehung zeigt, dass man auf auferlegte Konsequenzen häufig verzichten kann und es genügt, das Kind die natürlichen oder logischen Folgen des Fehlverhaltens „spüren“ zu lassen.

Wählt man eine auferlegte Konsequenz, dann sollte diese

- wirklich durchführbar sein
- sofort erfolgen können
- nicht indirekt ein Verhalten, das in sich nicht wünschenswert ist, verstärken, weil es dadurch aufgewertet wird (z.B. Handyverbot)

- ein positives Verhalten nicht negativ belasten (wie das Helfen beim Aufräumen zu Hause).

Bei allen auferlegten Konsequenzen muss man den „Preis“ bedenken: Wie ist es mit dem Handyverbot für einen Tag? Es wird meistens nur schwer durchgehalten, wertet das Handy unnötig auf und muss vielleicht unterbrochen werden, wenn das Kind nicht zuhause ist.

Grundsätzlich können auferlegte Konsequenzen zu folgenden Nachteilen führen:

- Das positive Verhalten zeigt sich nur dann, wenn Konsequenzen drohen.
- Es besteht die Gefahr, dass ein Kind, aber auch der Erwachsene, mit der Zeit bitter wird. Kol.3, 12: „Ihr Väter, erbittert eure Kinder nicht, damit sie nicht scheu werden.“
- Ich muss immer bessere, wirkungsvollere Konsequenzen finden, wobei offenbleibt, wer länger aus- bzw. durchhält.

Deshalb mein Appell: Bemühen wir uns um unsere natürliche Autorität! Wenn ich von der Grenze, meinem Nein, überzeugt bin, glaube, dass diese gut für den anderen ist, so setzt dies in mir eine innere Kraft, meinen Willen frei, der sich in einer natürlichen Autorität ausdrückt, wo der andere auch spüren kann, dass ich entschlossen bin. So ist z. B. eine Erziehung ohne (oder mit wenigen) auferlegten Konsequenzen wirklich möglich. Vor allem dann, wenn sie

als Ganzes nicht nur problemorientiert ist, sondern auch auferbauende und förderliche Elemente enthält.

Vor dem Gebrauch v.a. von auferlegten Konsequenzen sollte man sich auch die Frage stellen: Habe ich bisher überhaupt wahrgenommen, wenn Grenzen eingehalten wurden, und dies dann gelobt bzw. später immer wieder dazu ermutigt? (Dazu später mehr.)

Ein weiteres Beispiel:

Du bist mit einem Freund abends zum Essen ausgegangen. Er hat drei Bier getrunken, also zu viel Alkohol konsumiert, um Auto zu fahren, will dich aber trotzdem nach Hause fahren. (Ihr seid mit seinem Auto unterwegs.) Du selbst hast auch einen Führerschein, aber dein Angebot, dass du fährst, lehnt er vehement ab.

Als natürliche Konsequenz verdeutliche ich ihm seine reduzierte Entscheidungsfähigkeit und vermittele das in einer Ich-Botschaft: „Ich an deiner Stelle wäre nicht mehr aufmerksam genug, um Auto zu fahren, ich könnte einmal zu spät reagieren.“

Als mögliche logische Konsequenzen sehe ich die Gefährdung anderer Menschen, Polizeikontrolle und Strafzahlung, finanzielle Belastungen bei einem Unfall und dass er verantwortlich wäre, wenn ein Schaden ihn selbst und mich treffen würde.

Ich sage: „Ich finde es nicht richtig, dass du jetzt fährst. Drei Bier sind mir über der zulässigen Grenze. Und denk daran, dass dich eine gehörige Strafe erwartet, falls du kontrolliert wirst, und wenn es gar zu einem Unfall käme, könnte das nicht nur deinem Auto, sondern anderen Menschen schaden. Auch mir. Du bist jetzt nicht nur für dich verantwortlich.“

Und falls ich mein Nein mit einer auferlegten Konsequenz verstärken wollte? Mir fällt ein, dass wir eine gemeinsame Radtour geplant und bereits vorbereitet haben. Ich sage also: „Entweder du lässt mich jetzt fahren oder ich fahre mit dem Taxi nach Hause und sage außerdem unsere Radtour wieder ab.“

Ich bin mir ziemlich sicher: Der andere wird nicht fahren. Vor allem wenn ich ihm beim Sprechen auch noch in die Augen schaue.

Und wenn einmal alles doch nichts nutzt, mein Nein schwach bleibt, was dann?

Ich kann mir Verbündete suchen! Verbündete sind eine besondere Form der Verstärkung.

„Wer könnte mir helfen?“, sollte eine selbstverständliche Frage sein. Gott denkt nicht an Einzelkämpfer, weder am Arbeitsplatz noch in der Freizeit, in der Gemeinde, in der Familie. Er sieht jeden mindestens zu zweit!

Im Alten Testament steht eine sehr bemerkenswerte Geschichte (1. Mo 11): Der Turmbau zu Babel. Da stellt Gott fest - ich betone: Gott stellt fest -, dass die Bewohner Babels eines Sinnes sind und ihnen deshalb keiner mehr etwas verwehren kann. Da ihr Sinn aber auf Schädliches ausgerichtet ist, macht Gott sich daran, diese Einheit durch die Sprachverwirrung zu stören. Gott weiß: Einheit macht nicht nur stark, sondern es gelingt mehr, als die Summe der Einzelleistungen ergibt.

Eine viel zitierte Illustration dazu: Sagen wir, ein Ochse zieht eine Tonne. Wie viel Tonnen ziehen zwei Ochsen? Wenn sie in die gleiche Richtung ziehen: mehr als zwei Tonnen, vielleicht 2,2 Tonnen. Diesen „Mehr-Gewinn“ nennt man Synergie, bzw. Synergieeffekt.

Wir überlegen also für schwierige Nein-Situationen: Wer könnte mich unterstützen? Wer könnte mir Rat geben? Wer könnte für mich beten? Wer steht hinter mir?

In unserem Beispiel:

Sollte in der Auto-Alkohol-Situation noch jemand anderes dabei sein, kannst du diesen um seine Meinung fragen. Oder du kannst jemanden anrufen und um Rat fragen. Auf jeden Fall kannst du dir bewusst machen und dich innerlich verstärken, dass du nicht alleine mit deinem Nein dastehst!

In manchen Nein-Sage-Situationen müssen/sollten wir sogar nie alleine Nein sagen, sondern unter Begleitung. Dies gilt zum Beispiel für folgende Situationen:

- Dort, wo du bisher alleine nichts erreicht hast, z.B. als Mieter gegenüber deinem Vermieter, der immer noch nicht die Heizung gerichtet hat.
- Gegenüber jemandem, von dem du erwartest, dass er dich nicht ernst nimmt.
- Wenn durch das Nein Schaden für andere abgewendet werden soll.

In diesen Fällen sollte es dem anderen, dem Nein gesagt wird, vorher angekündigt werden, dass man nicht alleine kommt.

Zum Schluss dieses Kapitels eine Übung.

Sie dauert etwa 15 Minuten, besteht aus vier „Durchgängen“ und ist ohne inhaltliche Vorbereitung möglich. Vielleicht wirkt sie etwas aufgesetzt, künstlich. Das macht aber nichts. Einfach einmal ausprobieren.

Suche dir einen Trainingspartner, der nur zu dir sagen muss: „Sage mir bitte einen persönlichen Wunsch von dir.“ Mehr hat er nicht zu tun.

Durchgang 1: „Sage mir bitte einen persönlichen Wunsch von dir.“

Du gibst diese Antwort: „*Nein, das möchte ich dir nicht sagen.*“

Durchgang 2: „Sage mir bitte einen persönlichen Wunsch von dir.“

Jetzt gibst du diese Antwort: „*Nein, das möchte ich dir nicht sagen. Das ist mir zu persönlich.*“

Durchgang 3: „Sage mir bitte einen persönlichen Wunsch von dir.“

Deine Antwort: „*Nein, das möchte ich dir nicht sagen. Das ist mir zu persönlich.*“ + Blickkontakt!

Durchgang 4: „Sage mir bitte einen persönlichen Wunsch von dir.“

Dieses Mal diese Antwort: „*Nein, das möchte ich dir nicht sagen. Das ist mir zu persönlich. + Blickkontakt + Und wenn du mit dieser Bitte nicht aufhörst, gehe ich weg.* (Ankündigung von Konsequenzen.)

Abschließend könnt ihr euch darüber austauschen, was die Änderungen in deinen Antworten bei deinem Trainingspartner und auch bei dir bewirkt haben.

## Mein Ja zum anderen: Ja 2

Die beiden Formen des Neinsagens – das Stress Nein und das Heilende Nein – lassen sich durch zwei einfache Gesten ausdrücken. Ich versuche sie einmal zu beschreiben:

- Beim Stress Nein stoße ich mein Nein verbal aus mir heraus und strecke gleichzeitig meinen linken Arm mit der Hand als Stoppszeichen dem anderen entgegen: Nein!
- Beim Heilenden Nein reiche ich dem anderen zunächst meine rechte Hand als Begrüßungszeichen und -einladung. Und dann strecke ich ihm – weniger schnell als vorher - meinen linken Arm entgegen, ebenfalls mit der Hand als Stoppszeichen, aber halte schon auf  $\frac{3}{4}$  der Länge inne und sage dann „Nein“.

Die erste Geste demonstriert das, was ein Bekannter, Richard, als wiederkehrende Erfahrung beschreibt:

*„Mein Problem ist nicht unbedingt, überhaupt „Nein“ zu sagen. Vielmehr ist mein „Nein“ oft sehr zerstörend und ich neige dazu, Beziehungen viel zu schnell aufzugeben und nach einem NEIN in die Distanz zu gehen, teilweise Menschen sehr schnell für mich sterben zu lassen ...“*

Die zweite Geste verdeutlicht das nun folgende Thema Ja 2.

Beim Ja 2 geht es darum, dass ich ein Ja zum anderen als Person ausdrücke, auch wenn ich Nein sage: Egal was passiert, ich bin für dich, das Nein soll uns nicht trennen oder gegeneinander aufbringen.

Michael leitet für Jahre in Tagungszentrum und musste immer wieder erleben, dass sich angekommene Gäste über die Unterbringung beschwerten. Sie hatte ein eigenes Appartement erwartet und nicht, dass sie die Sanitäranlagen mit anderen teilen mussten. Das hatten diese aber bei ihrer Onlineanmeldung übersehen. Diese Unstimmigkeiten am Anfang kundenzentriert anpacken, - was in der Regel trotzdem bedeutete, dass kein anderes Zimmer zu Verfügung stand -, Beziehung suchen und Verständnis für den Kunden zeigen, führte dann während der Dauer des Aufenthaltes meistens zu vertrauensvolleren Beziehungen als zu anderen Gästen.

Ein grundsätzliches Ja zum anderen ist eine wichtige Grundlage für jedes Heilende Nein, und um zu diesem Ja zu finden und es auch in Konfliktsituationen zu behalten, können uns diese Schritte helfen:

- Ich bin für dich: Den anderen verstehen.
- Ich bin für dich: Habender sein.
- Ich bin für dich: Innere Vergebung.
- Ich bin für dich: Absprachen.

Alle diese vier Schritte, die ich gleich ausführlicher erklären werde, gelingen meist nicht spontan und beziehen sich auch nicht ausschließlich auf das konkrete Neinsagen. Sie werden uns Vor- und Nachbereitungszeit kosten und diese Zeiten sollten "Friedenszeiten" sein.

Unter Friedenszeiten verstehe ich Zeiten, in denen das Nein-Thema gerade kein Thema ist. Meistens sind wir dann froh, dass Frieden ist, und haben keine Lust, unseren Frieden durch das Nein-Thema stören zu lassen. Wir wollen weder darüber nachdenken, noch gar mit dem anderen darüber sprechen.

Aber wann sonst sollten wir die nötige Distanz zur Stresssituation finden? Wenn unsere Teenager-Tochter 10 Minuten vor dem Weggehen fragt, wie lange sie heute weg kann, wie können wir das angemessen klären, wenn es nicht zu einer anderen Zeit vorbereitet wurde?

Friedenszeiten nutzen, das brauchen wir zum Nachdenken, zum Planen, zum Auswerten, zum Besprechen, zur Aussprache. Wenn also ein Nein-Konflikt besteht, dann überlege, wann du in aller Ruhe darüber nachdenken und deine Beziehung zum anderen klären willst.

- Ich bin für dich: Den anderen verstehen

Um es vorneweg klar zu sagen: Den anderen verstehen heißt nicht, ihm Recht geben zu müssen.

Den anderen verstehen hat dagegen als Folge, dass ich anders auf ihn eingehen kann und sich ein Nein vielleicht sogar erübrigt. Und wenn ich doch Nein sage, bin ich trotzdem für ihn.

In der Regel springen spontane Erklärungen an, wenn ein Verhalten des anderen oder seine Anfrage uns nicht passen und wir Nein sagen möchten. Ganz automatisch meinen wir zu wissen, warum der andere das tut. Diese Erklärungen werden unsere Reaktion beeinflussen, wenn wir nicht vorbereitet sind und nicht verstehen können, dass alles auch ganz anders sein kann.

Bei den bisherigen Beispielen könnte ich mir folgende spontane Erklärungen vorstellen:

- Ein Kollege hat meinen Kopiervorgang unterbrochen: „Er macht, was er will.“
- Eine Kollegin will den Getränkedienst bei der Geburtstagsfeier zurückgeben: „Sie ist zu faul.“
- Mein Bekannter fährt trotz Alkohol Auto: „Er verdrängt, ist verantwortungslos.“

Ein Beispiel aus meiner Beratung von Pflege- und Adoptivfamilien:

*Markus kommt mit seinen Eltern ins Beratungszimmer. Sie sind zum ersten Mal da. Auf dem Fensterbrett steht ein*

*kleiner Zimmerbrunnen in einem Pflanztopf mit Hydrokultur.*

*Was macht Markus? Er rennt hin, nimmt ein Hydrokultur-Kügelchen und will es in das Springbrunnenröhrchen stopfen!*

*Man kann sich vorstellen, was die Eltern sich spontan denken. „Natürlich er! Alles macht er kaputt. Er will uns ärgern. Das ist ihm wieder mal kräftig gelungen. Was der Berater wohl über uns denkt?“*

*In so einer Situation hat ein Psychologe eine größere Distanz zum Geschehen als die Eltern. Er wird sich erst einmal mit einer Bewertung des Verhaltens von Markus zurückhalten, vielleicht einige Hypothesen im Kopf durchspielen, nach möglichen positiven Beweggründen suchen: „Er ist ganz schön aufgeregt, der Kleine“ oder „Na, ist der aber neugierig! Könnte mal ein Wissenschaftler werden.“*

Bevor wir Markus Nein sagen, geht es darum, dass wir ihn verstehen wollen und ihn in seinem Verhalten annehmen können (was nicht heißt, dass wir es billigen müssen).

Wir müssen uns angewöhnen, unsere spontane Erklärung in Frage zu stellen, und dem gründlicher nachgehen, warum der andere das Verhalten zeigt, zu dem ich Nein sagen will.

Etwas vereinfacht gesagt, gibt es drei Gruppen von Erklärungsmöglichkeiten, warum jemand etwas tut, wozu ich Neinsagen will:

1. aus Angst / Stress,
  2. als eine Beziehungsbotschaft und/oder
  3. wegen eines Bedürfnisses.
- Eine erste Verständnisfrage ist demzufolge: Hat der andere vielleicht Angst? Steht er unter innerem Druck, unter Stress?

Welche Ideen kommen da als Erklärungen für unsere Beispiele?

- Kopiervorgang unterbrechen: Wusste er, von wem die Kopien stammen, und hatte er Zeit, das zu erfragen, oder hat er vielleicht auf einen dringenden Anruf gewartet?
  - Rückgabe des Getränkediens: Hat sie Angst, die falschen Getränke oder zu wenig einzukaufen?
  - Alkohol am Steuer: Macht es ihm Druck, zugeben zu müssen, dass er zu viel getrunken hat?
- Zweitens: In manchen Fällen kann das Verhalten des anderen eine Beziehungsbotschaft sein oder auch ein Test: Gehöre ich wirklich zu dir? Willst du mich wirklich (so wie ich bin)? Liebst du mich und hältst zu mir, auch wenn ich etwas tue, was dir nicht gefällt?

Ideen für Beziehungsbotschaften für die bisherigen Beispiele?

- Kopiervorgang unterbrechen: Er will testen, ob ich ihn als Mitarbeiter schätze und sein hohes Arbeitspensum wahrnehme.
- Rückgabe des Getränkedienskes: Sie ist überzeugt, dass ich das aushalte und sicher noch andere Lösungen habe, wer die Getränke besorgt.
- Alkohol am Steuer: Er will vor mir angeben und zeigen, dass er cooler ist als ich.

Besonders bei beziehungsbeeinträchtigten Menschen ist die Frage nach der Beziehungsbotschaft wichtig, wobei es dem anderen meist gar nicht direkt um meine Person geht und darum, was er von mir hält. Vielmehr sind hier Beziehungen grundsätzlich mit Spannung belastet. Jedes Nein triggert ungelöste innere Konflikte und die innere Spannung macht sich in einer heftigen Reaktion irgendwie Luft.

Diese innere Spannung hat mit zwei Grundbedürfnissen des Menschen zu tun: Wir brauchen und sehnen uns nach Verbundenheit mit anderen, wollen aber gleichzeitig, dass unsere Selbständigkeit nicht infrage gestellt wird. Beides ist in Beziehungen immer wieder Thema und es ist eine der wichtigsten Lebensaufgaben, diese Spannung zwischen Verbundenheit und Selbständigkeit zu lösen, in konkreten

Beziehungen Selbständigkeit zu erlernen ohne Verbundenheit zu verlieren, Verbundenheit zu erlernen, ohne Selbständigkeit zu verlieren.

Das Ganze hat einen Haken. Hinter beiden wichtigen Aufgaben lauern zwei Gefahren beziehungsweise Ängste:

- Bei zu viel Verbundenheit kann ich vereinnahmt, ja sogar missbraucht werden.
- Bei zu viel Selbständigkeit dagegen kann ich verlassen werden.

Der jüdische Philosoph Emmanuel Levinas schreibt, dass die tiefste Bitte, wenn ein Mensch sich dem anderen zeigt, diese ist: „Verlasse mich nicht – verletze mich nicht.“ Ebenso hat der Schweizer Arzt Fritz Riemann diese beiden Grundängste beschrieben.

In meiner Arbeit mit beziehungsstörungen Kindern konnte ich beobachten, wie schnell die ersehnte Verbundenheit zu Bezugspersonen in Angst umkippte und in Verhaltensweisen, die nur eines signalisierten: „Komm mir nicht zu nahe!“ Unmittelbar darauf folgte die Angst, isoliert zu werden, die wiederum zu Annäherungssignalen führte: „Bitte verlasse mich nicht!“. Für die Bezugspersonen ist das verwirrend, für die Betroffenen ein einziges Gefühlschaos.

Kennen wir Ähnliches, vielleicht in abgeschwächter Form, auch in unserem Alltag? Die wenigsten unter uns haben von klein auf gelernt, Selbständigkeit und Verbundenheit zu leben und darin angenommen und respektiert zu sein. Für die meisten ist es ein schwieriger, lebenslanger Lernprozess, der immer wieder auch in Nein-Situationen geprüft wird.

Ein Nein kann deshalb auslösen:

- Isolationsverhalten (der andere zieht sich zurück, geht aus dem Weg, versperrt sich im Gespräch ...)
- Konfluenzverhalten (der andere kennt keine Grenzen, schmeißt sich sozusagen jedem an den Hals ...)
- Testverhalten (der andere öffnet sich kurz, zieht sich schnell wieder zurück oder beschimpft mich, um zu sehen, wie ich reagiere ...)

Ich darf diese Reaktion nicht als Ablehnung meiner Person verstehen, sondern als ein Schutzverhalten. Ich muss Rückzug und Misstrauen respektieren, ein langsamer Aufbau von Vertrauen ist nötig. Ebenso muss ich Konfluenz erkennen, darf sie nicht als echte Sympathie oder Liebe missverstehen und enttäuscht sein, wenn die scheinbare Zuneigung nicht andauert, vielleicht bald darauf ein Test folgt. Es braucht Zeit, bis eine stabile Beziehung im rechten Maß von Nähe und Distanz möglich wird.

Die zweite Verständnisfrage in jeder Nein-Situation lautet also: Handelt es sich um eine Beziehungsanfrage,

- eine Frage nach Zuwendung, Annahme und Verbundenheit?
- oder nach Abgrenzung, um einen Wunsch nach Selbständigkeit?

- Die Frage nach einem Bedürfnis, das mit dem Verhalten gestillt werden soll, ist die dritte Verständnisfrage. (Mehr zum Thema “Bedürfnisse” im Abschnitt: Wie wir für unsere Bedürfnisse eintreten können.)

Was sind mögliche Erklärungen für Bedürfnisse bei unseren drei Beispielen?

- Kopiervorgang unterbrechen: Er hat in seinem Büro die Kaffeemaschine angestellt und freut sich schon auf eine Tasse Kaffee.
- Rückgabe des Getränkedienstes: Sie will in ihrer Freizeit lieber etwas anderes machen.
- Alkohol am Steuer: Er will keinen anderen mit seinem Auto fahren lassen.

Die genannten drei Verständnisfragen in Bezug auf ein Verhalten, zu dem wir Nein sagen möchten (=> „Angst oder Anspannung?“ „Beziehungsbotschaft?“ Bedürfnis?“),

helfen uns, unsere spontane Antwort infrage und zur Seite zu stellen, dadurch Distanz zur Situation und vielleicht auch neue Antworten zu finden, die uns anders reagieren lassen.

Sie helfen auch, dass wir uns nicht über den anderen erheben, sondern ihn achten! Achtung vor dem anderen und Anerkennung gehen davon aus, dass jeder andere etwas in meinen Augen Wertvolles besitzt oder kann, ob ich das kenne oder nicht. Meine spontanen Erklärungen werden diese Achtung nicht immer vertreten. Neue Erklärungen für das Verhalten des anderen können Achtung wachsen lassen und mir vielleicht zeigen, dass ich Ähnliches auch bei mir kenne.

Wenn ich mich dagegen über den anderen erhebe, weil ich mich besser fühle, wird er das merken und sich verschließen. Er wird sich nicht anvertrauen. Die Bibel sagt uns im Brief an die Philipper (2,3) sogar, dass wir den anderen höher achten sollen als uns selbst: „..., sondern in Demut achte einer den andern höher als sich selbst.“

Ich erinnere mich gut, dass dieses Bibelwort mir persönlich in der Vergangenheit Stress gemacht hat, weil ich es zwar wollte, aber nicht wusste, wie mir das gelingen soll. Bis ich eines Tages einen Schlüssel, meinen Schlüssel, dazu entdeckte: Jeder hat etwas Besonderes, auch wenn es leicht übersehen wird Und wenn ich das entdecke, dann

wird Höherachtung in mir automatisch anspringen. Seitdem macht mir Phil. 2,3 keinen Stress mehr.

Ja, jeder hat etwas! Egal, wer er ist. Das glaube ich, auch wenn es vielleicht nicht viel ist, was mich staunen lässt. Doch das will ich entdecken und damit ein Habender sein. Den anderen, dem ich Nein sage, gilt es natürlich bereits grundsätzlich als Mensch zu achten. Er ist ein Geschöpf Gottes, SEIN Gedanke, von IHM geliebt und erlöst. Egal wie dieser selbst dazu steht. Das möchte ich in meinem Herzen glauben und es soll mein Neinsagen beeinflussen.

- **Ich bin für dich: Habender sein**

Was ist mit diesem Schritt gemeint, ein Habender zu sein? Jesus sagt: „Denn wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“ (Mt 13,12 und Mt 25,29)

Ich denke, folgende Auslegung ist nicht verkehrt: Schauen wir auf das, was wir nicht haben, verlieren wir auch das noch, was wir haben. Oder positiv formuliert: Schauen wir auf das, was wir haben, dann wird es zunehmen.

Wenn jemand immer nur auf das schaut, und das heißt, darüber nachdenkt und redet, was nicht in Ordnung ist im Leben eines anderen (in seiner Gemeinde, in einer Beziehung, mit seinen Kindern ...), dann wird er auch das verlieren, was beim anderen gut ist.

Schaut er aber auf das, was gut ist, egal wie viel es ist, dann wird es zunehmen! Das ist kein Trick positiven Denkens, sondern ein Prinzip, das uns Jesus hier aufschließt.

So kann ich mich fragen:

War ich bisher ein Habender in Bezug auf das Leben des anderen, zu dem ich jetzt Nein sagen muss, ein Habender im Wahrnehmen seines Verhaltens? Ist mir Positives überhaupt aufgefallen? Habe ich bisher beachtet und ihn eventuell gelobt oder mich bedankt, wenn er Grenzen und Regeln eingehalten hat?

Für die bisherigen Beispiele:

- Kopiervorgang unterbrechen: Konnte ich anerkennen, dass der Kollege mich früher schon öfters gefragt hat, wann er an den Kopierer kann?
- Rückgabe des Getränkedienstes: Konnte ich anerkennen, dass sie bei früheren Feiern mitgeholfen hat?
- Alkohol am Steuer: Konnte ich anerkennen, dass er manchmal nicht gefahren ist, nachdem er getrunken hatte, oder dass er bewusst in Maßen getrunken hat?

Wenn uns in einer konkreten Sache, um die es geht, nichts Positives einfällt, dann können wir uns auch fragen, was uns sonst Positives zur Person einfällt. Um ein Habender zu werden, hilft uns auch wieder, Friedenszeiten zu nutzen, in denen wir uns ohne Ärger und eigenen Druck das Positive am anderen bewusst machen können.

- **Ich bin für dich: Innere Vergebung**

Zu unserem Ja zum anderen gehört auch, dass unsere Beziehung grundsätzlich bereinigt ist.

Haben wir bereits eine gemeinsame Geschichte, in der es Konflikte und Verletzungen gab, kann dafür ein Prozess der inneren Vergebung erforderlich sein, wie er schon in Bezug auf das Vergeben verletzender Neinsage-Erfahrungen beschrieben wurde (siehe: Meine Nein-Biografie > Vergebung ist notwendig)

Denn Unvergebenes, wo der andere an mir schuldig geworden ist, stellt sich gegen das Ja zum anderen und baut Bitterkeit auf, die mein Nein begleiten wird.

Die Frage, ob etwas zwischen uns steht, sollte mich grundsätzlich in allen Beziehungen begleiten.

Eph.4,31: „Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit.“

- Ertappe ich mich dabei, negativ über die betreffende Person, ihren Charakter und ihre Handlungen zu reden?
- Habe ich besonders diese Person betreffend ein scharfes Auge für ihre Fehler und eine kritische, vorwurfsvolle Haltung?

- Würde ich ihr am liebsten aus dem Weg gehen?  
Verspüre ich also eine Abneigung, Vermeidung von Kontakt sowie von körperlicher Berührung?
- Bin ich in ihrer Gegenwart allgemein empfindlicher, leichter reizbar?
- Habe ich eine negative Erwartung, dass die betreffende Person sich nie ändern wird, die negativen Erfahrungen sich wiederholen werden und jede Mühe mit ihr bzw. zu ihm vergeblich ist?

Wenn wir eine dieser Fragen mit Ja beantworten, lohnt es sich nachzuspüren, was es zu vergeben gibt, und Friedenszeiten zu nutzen, um das im Gebet zu tun! Ebenso kann ich im Gebet um Vergebung bitten, wo ich am anderen schuldig geworden bin.

Beides kann - aber muss nicht immer - später Gegenstand einer Aussprache werden.

Ein Beispiel:

*Eine dir bekannte Person ist berüchtigt, dass sie schlecht über andere redet, und das nervt dich gewaltig. Sie kommt auf dich zu und fragt dich gleich, ob du die neuesten Neuigkeiten über Anna wissen möchtest, wie dumm diese sich wieder angestellt hat.*

*Dein Gesicht verfinstert sich, du denkst: „Schon wieder! Wäre ich bloß schnell weggegangen. Das ist eine unmögliche Person!“ „Nein“, stößt du heraus, „das will ich nicht wissen.“ Verzweifelt versuchst du ein anderes Thema*

*zu finden. Du beobachtest, wie die andere Person sich zurückzieht, innerlich und äußerlich. Das Gespräch verstummt. Keiner weiß jetzt, wie es weitergehen soll. Dann fängt die andere Person doch an, über die Bekannte zu reden. Du fühlst dich hilflos.*

Was werfe ich dieser Person vor?

Ihre Lieblosigkeit, die Negativbotschaften bis hin zu Verleumdungen haben mich verletzt, ich fühle mich beschmutzt von dem, was sie über andere erzählt.

Und ich fühle mich missachtet, weil sie gar nicht wartet, ob ich ihr zuhören möchte. Manchmal habe ich auch mitgeredet und mich verführen lassen, selbst schlecht über andere zu reden...

Für all das klage ich die Bekannte vor Gott an, ohne zu beschönigen oder vorschnell zu entschuldigen. Ich breite meinen ganzen Schmerz vor Gott aus und spreche sie schuldig.

Gott wird mit mir sein und mit mir klagen. Aber er wird mich dann auch teilhaben lassen an seinem Erbarmen für den anderen und an seiner Vergebungsbereitschaft. Ich selbst darf seine Vergebung erfahren und Vergebung an den anderen weitergeben.

Ziel ist die (Wieder-)Herstellung ausgesöhnter Beziehungen. Innere Vergebung ist ein wichtiger Schritt dazu. Er macht dich frei, schenkt einen neuen Blick auf den

anderen. Manchmal genügt dies bereits, die Beziehung frei von Altlasten zu gestalten.

Falls erforderlich und möglich, kann eine Aussprache und Versöhnung folgen, in der ihr offen über das Thema des Nein sprecht. Dazu muss natürlich auch der andere bereit sein, aber du wirst auf jeden Fall durch den eigenen Vergebungsprozess dafür vorbereitet sein und insgesamt weniger belastet dieser Person gegenüber.

(Bitte nicht verwechseln: Eine Aussprache sollte unterschieden werden von einer Ermahnung. Eine Ermahnung richtet sich an das Gewissen des anderen, erläutert den Schaden des Fehlverhaltens, vertraut auf den Willen und die Entscheidungsfähigkeit des anderen, vermittelt dabei die eigene Betroffenheit und bietet Rat und Hilfe/Unterstützung zur Veränderung an.)

- **Ich bin für dich: Absprachen**

Bei den bisherigen Punkten – verstehen, Habender sein und innere Vergebung - habe ich mir alleine Gedanken gemacht und bin selbst aktiv geworden, mein Ja zum anderen zu stärken.

Wichtig kann außerdem sein, miteinander über die Nein-Situation ins Gespräch zu kommen.

Neben den konkreten Absprachen gehört dazu der persönliche Austausch über die gemeinsame Beziehung, bei dem es nicht primär um das Thema des Nein geht, sondern angestoßen davon um die gemeinsame Beziehung und wie es dem einzelnen damit geht. Nimm dir für dieses Gespräch vor: „Es soll nur um die Qualität unserer Beziehung gehen. Beispiele ja, aber nicht, um sich darin festzubeißen.“

Wichtig ist, dein ernsthaftes Interesse an der Meinung des anderen und an der Beziehung zu ihm klar auszudrücken: „Was mich wirklich interessieren würde, wie siehst du mich eigentlich, oder besser, unsere Beziehung in dieser Sache?“

Vielleicht fehlen einfach konkrete Absprachen, wie bestimmte Aufgaben zu erledigen sind?

Vielleicht muss geklärt werden, wer die Verantwortung hat, welche Termine eingehalten werden müssen und was verbindlich in der Hausordnung steht?

Solche Absprachen können nicht zwischen „Tür und Angel“ getroffen werden, sondern wir müssen eine Extrazeit für das Gespräch arrangieren.

Am Beispiel Kopiergerät:

Ich gehe mit dem Kollegen gemeinsam zum Mittagessen und frage ihn dabei, wann er in den nächsten Tagen eine Viertelstunde für mich Zeit hat, um über die Nutzung des gemeinsamen Kopierers zu sprechen. Bei dem Treffen

frage ich ihn nach seiner Sicht, auch wie er die Konfliktsituation erlebt hat. Dies kann ganz anders sein, als ich bisher gedacht habe. Jetzt schildere ich meine Sicht. Versteht er meine Sicht? Am Schluss mache ich mein Nein zum Thema. Auch wenn wir uns nach dem Austausch besser in der Sache verstehen, bleibe ich wahrscheinlich bei meinem Nein: „Ich möchte auch in Zukunft nicht, dass mein Kopierauftrag einfach ungefragt unterbrochen wird.“ Ich sage meine Gründe für das Nein.

Abschließend treffen wir Vereinbarungen, was wir in Zukunft tun werden, welche Konsequenzen es gibt, wenn die Absprachen nicht eingehalten werden, und wie und wann wir wieder drüber reden wollen, um auszuwerten, ob wir das Problem so gelöst haben.

Eine hilfreiche Modellvorstellung für jedes Gespräch:

**Die vier Ohren der Kommunikation** (nach F. Schulz von Thun)

Wenn wir etwas sagen oder anderen mitteilen, teilen wir immer vier Botschaften mit, was uns meistens aber nicht bewusst ist:

- den direkten Inhalt, den Sachaspekt,
- etwas über uns selbst, den Selbstoffenbarungsaspekt,
- etwas über den anderen, bzw. über unsere Beziehung, den Beziehungsaspekt,
- und was wir erwarten, was der andere tun wird oder soll, den Appellaspekt.

Beispiel: Dein Teenagersohn will nach draußen gehen. Du sagst zu ihm: „Es regnet“.

Die vier Botschaften, die du senden willst, sind:

Sachaspekt: Es regnet.

Selbstoffenbarungsaspekt: Ich habe einen Wunsch.

Beziehungsaspekt: Ich liebe dich.

Appell aspekt: Geh nicht weg.

Wir können uns vorstellen, dass beim Hörer, deinem Sohn, etwas ganz anderes ankommt. Etwas übertrieben dargestellt:

Sachaspekt: Es regnet.

Selbstoffenbarungsaspekt: Papa weiß alles besser.

Beziehungsaspekt: Papa glaubt nicht, dass ich ihn ernst nehme.

Appell aspekt: Gehorche.

Das heißt:

→ Wir senden mehr als uns bewusst ist.

→ Wir hören mehr als uns bewusst ist.

→ Wir hören wahrscheinlich nicht das gleiche, was der andere senden wollte.

→ Wir haben Lieblingsohren! Manche hören zuerst meist mit dem Appellohr, was von ihnen erwartet wird. Andere dagegen hören meist zuerst mit dem Beziehungs Ohr, was der andere von ihnen hält.

## Das Ja zu mir: Ja 3

Das dritte Ja, das unser Nein trägt, ist das Ja zu mir selbst. Wie könnte ich ein Heilendes Nein sprechen oder von Herzen Ja zum anderen sagen, wenn ich Nein zu mir selbst sage, mich also ablehne oder mich abgelehnt erlebe?

Leider kann uns das in Nein-Situationen passieren, selbst wenn wir uns prinzipiell bejaht wissen, und wir brauchen Hilfen, zu einem verlässlichen Ja zu uns selbst (zurück) zu finden.

Ja zu mir selbst kann ich vor allem sagen, weil Gott mit mir (und für mich) ist. So vergegenwärtige ich mir, wenn ich jemandem Nein sagen will - natürlich nicht nur dann, es sollte zu unserem alltäglichen Gebet gehören -, dass der lebendige Gott bei mir ist. Gott, der Dreieinige, ist da, bei dir, bei mir, nicht passiv, nicht als ein Beobachter, sondern engagiert liebend. Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes.

*Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Not oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert?*

*In der Schrift steht: Um deinetwillen sind wir den ganzen Tag dem Tod ausgesetzt; wir werden behandelt wie Schafe, die man zum Schlachten bestimmt hat.*

*Doch all das überwinden wir durch den, der uns geliebt hat.*

*Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“ (Röm. 8, 35-39)*

Gott hat uns zuerst geliebt. Wir können auf sein Liebesangebot in Jesus einwilligen und uns dadurch mit Gott verbünden. Eine Übersetzung, die ich einmal gelesen habe, legt nahe: uns mit ihm verkleben. In allen meinen Lebensbereichen ist Gott gegenwärtig. Ja, ich mache mir das täglich bewusst.

Gott bleibt bei uns, auch wenn wir unsere Aufmerksamkeit unseren Aufgaben zuwenden, IHN dabei quasi vergessen. Natürlich ist er auch beim Neinsagen mit seiner Liebe bei uns.

ER ist bei mir und dir als der allmächtige Gott: Nichts ist ihm zu klein und nichts ist ihm zu groß. Kein Nein ist ihm zu unwichtig. Und Gott offenbart sich selbst als "höchst einfühlsam"! Er weiß, wo wir Stärkung und Unterstützung brauchen.

*"...denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet." (Mt. 6,8b)*

Und seine ständige, verfügbare Gegenwart gibt uns die Erfahrung von Schutz, Sicherheit und Versorgung.

*"Bist du in Not, so rufe mich zur Hilfe! Ich werde dir helfen..." (Ps. 50,15)*

*"Doch der HERR sagt: Bringt eine Mutter es fertig ihren Säugling zu vergessen? Hat sie nicht Mitleid mit dem Kind, das sie geboren hat? Und selbst wenn sie es vergessen könnte, ich vergesse euch nicht!" (Jes.49,15)*

Für IHN sind wir permanent präsent, für seine wohlwollende und wohlgefällige Unterstützung. Gott, der Gute Hirte kennt und versteht uns, versorgt uns und sichert uns.

*„Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.*

*Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser.*

*Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.*

*Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.*

*Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.*

*Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.“ (Psalm 23)*

Gott, der Gute Hirte, der immer bei uns ist, ist das eine Erfahrung der Sicherheit für uns?

Vertrauen wir dem Gott, der weiß, bevor wir bitten, was wir brauchen?

Was könnte dieses Vertrauen stärken?

Meine ehrliche Bitte ist, ihn so – verfügbar und feinfühlig für mich – immer mehr kennen zu lernen. Und ich beginne Vertrauensschritte zu wagen: Wo ich z.B. Angst habe, Nein zu sagen, es zu wagen – mit Zittern und Zagen – es zu wagen, weil Gott dabei ist und ich im Gehen lerne.

Ich lerne, in einer neuen Stärke der eigenen Unsicherheit zu leben, einer „Sicheren Unsicherheit“, die mich freisetzt, nicht immer stark sein müssen. Ich muss nicht fehlerfrei sein, muss keinen starken Eindruck hinterlassen, sondern habe eine Stärke auch in der eigenen Unsicherheit!

Von Kritikern der Selbstsicherheit wird immer wieder betont, dass wir zu selbstsicher sein können und damit unsensibel für die möglichen Risiken einer Situation oder für die Gefühle eines anderen werden oder überhaupt die Begrenztheit menschlichen Vermögens und Erkennens nicht angemessen einschätzen. Arroganz, Stolz, „Elefant im Porzellanladen“ oder falsche Selbstgerechtigkeit drohen. Dem stimme ich zu.

Deshalb gefällt mir der Begriff „Sichere Unsicherheit“.

Er bedeutet: Bestimmte Aufgaben traue ich mir durchaus zu. Ich bin mir sicher, dass ich hier etwas kann. Aber ich weiß auch, dass sich dort, wo ich etwas gut kann, die Qualitätsmaßstäbe nach oben verschieben. So kann wieder eine gewisse Unsicherheit entstehen, trotz Sicherheit.

Außerdem heißt „Sichere Unsicherheit“, dass ich auch offen bin für Herausforderungen, die fremd und neu für mich sind, wo ich noch keine Erfahrungen habe. Wenn ich mich z.B. in meinen gewohnten Beziehungen sicher fühle, dann will ich nicht um meiner Sicherheit willen an diesem sicheren Terrain festhalten, wenn ein Gespräch mit Fremden angesagt ist, womit ich keinerlei Erfahrungen habe.

Und schließlich gehört zur „Sicheren Unsicherheit“ die Selbstannahme, dass ich mich trotz mancher Fehler akzeptiere.

Das macht mich nicht blind, ab und zu auch über die Kälte meines Herzens zu erschrecken oder doch immer wieder zu entdecken, wie egoistisch ich sein kann, aber ich habe grundsätzlich eine positive Einstellung mir selbst gegenüber.

Ich sehne mich nach einer vorsichtigen Selbstsicherheit, besser, wie gesagt, nach einer sicheren Unsicherheit, die Gott in meinem Herzen ehrt und die sich bewusst ist, dass

all unsere Erkenntnis (auch über uns selbst) wichtig ist, aber doch Stückwerk bleibt.

Gestärkt durch das Ja Gottes kann ich selbst Ja zu mir sagen.

### **Das Ja zu mir – geht es da um Selbstliebe?**

War in den 1980er Jahren die Selbstliebe unter Christen noch sehr umstritten, so ist die nächste Generation mit einer Selbstverständlichkeit in Bezug auf diese Frage herangewachsen.

Wer hat nicht schon Sätze wie die folgenden gehört: „Du musst dich selbst mehr lieben!“, „Wer sich selbst nicht liebt, wie kann der andere lieben?“, „Liebe dich zuerst selbst.“

Doch hilft uns das?

Theologisch ist für mich eindeutig: Es gibt kein Gebot der Selbstliebe, das aus dem Doppelgebot der Gottes- und Nächstenliebe (Matthäus 22,35- 39) abgeleitet werden kann.

Die angesprochene Selbstliebe wird als selbstverständlicher Maßstab für die Liebe zum Nächsten vorausgesetzt, aber nicht geboten. Das Doppelgebot nennt Jesus nicht ein Dreifachgebot!

Ich verstehe die Formulierung im Sinne von: „Liebe deinen Nächsten mindestens so, wie du dich selbst natürlicherweise liebst.“

Auch wenn man sich die Mühe macht, Liebe genau zu definieren, sodass die Gefahr der narzisstischen (Selbstverliebtheit) und egoistischen Liebe ausgeschlossen wird, scheint mir Liebe in Bezug auf sich selbst nicht etwas, was ich bewusst erstreben soll und kann.

Vier weitere Begriffe scheinen mir hilfreicher als der Begriff „Selbstliebe“ für das „Ja zu mir“ aus meiner eigenen Perspektive: Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstbeachtung und Selbstwirksamkeit.

- Selbstannahme beginnt damit, dass andere mich annehmen, so wie ich bin, Gott, meine Eltern, Ehepartner oder Freunde, und dass ich ihnen das glaube. Ich darf so sein. Das ermutigt mich, ja zu mir selbst zu sagen. Natürlich gibt es immer etwas zu verändern, aber ich werde nie 100%ig perfekt sein und brauche das auch nicht.
- Selbstachtung fängt damit an, dass ich erlebe, dass ich beachtet und geachtet werde. Der andere fragt zum Beispiel nach meiner Meinung und nimmt meinen Beitrag ernst.  
Eine Übung zur Selbstachtung, die sich lohnt: Bitte einmal in einem ruhigen Augenblick mit genügend

Zeit eine dir vertraute Person dir zu erzählen, was diese Person an dir schätzt. Ermutige sie, das wirklich ernsthaft zu tun, und bitte durchaus auch nach einiger Zeit, ob der Person nicht noch mehr „positive Dinge“ einfallen. Du wirst staunen.

- Selbstbeachtung bedeutet, zu lernen, wo meine Grenzen sind, an Kraft, an zumutbarer Nähe, an Fähigkeiten, weil nur dann nicht Angst und Überforderung meine Beziehungen und mein Handeln bestimmen. Ich darf bemerken, wie es mir geht, was mich stört und was mich freut. Ich darf z.B. sagen, dass ich eine kurze Pause brauche bei einer Sitzung, weil ich nicht mehr richtig zuhören kann, oder dass ich die Aufgabe, den Gemeindebrief zu schreiben, nicht übernehmen kann, weil ich mich schriftlich nicht so gut ausdrücken kann.
- Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen darauf, etwas bewirken zu können. Ja, ich kann etwas einbringen, oft mit Erfolg. Ich traue mir etwas zu, wenn auch nicht überall, aber in bestimmten Bereichen.

Aber jetzt: Zwei persönliche Erfahrungen zum Ja zu mir selbst:

Als Teenager hatte ich immer wieder Pickel auf der Nase, die habe ich schnell ausgedrückt, als peinlich beseitigt. Dadurch bekam meine Nase einen Buckel, der mich mein

Leben lang begleitet. Schon als Teenager, aber auch all die Jahrzehnte danach, fand ich diesen natürlich unschön. Auch war ich bald überzeugt, dass er das Erste ist, was andere an mir wahrnehmen.

Damit lernte ich zu leben, ja, bis ich das einmal, vielleicht nach vierzig Jahren, bei einem Seminar erwähnte. Ein Teilnehmer meldete sich sofort und sagte mir, dass ihm dieser Buckel gar nicht aufgefallen sei. Und viele andere aus der Zuhörerschar stimmten ihm spontan zu. Da hatte ich etwas wohl ganz falsch eingeschätzt!

Diese Erfahrung ermutigte mich, bald darauf auch zu fragen, was denn andere an mir schätzten, was ihnen an mir gefiele. Wiederum spontan sagte jemand: „Deine Stimme, ich höre ihr gerne zu“.

Wow, noch nie - da war ich wohl auch schon so Mitte fünfzig - hatte mir jemand das gesagt. Nachdem auch diese Rückmeldung spontane Unterstützung durch andere erhielt, glaubte ich es sofort.

Für beide Erfahrungen bin ich sehr dankbar.

Gott selbst nimmt mich an und auch andere, sie achten mich und beachten mich und trauen mir zu, dass ich Frucht bringe, etwas bewirke. Warum sollte ich das nicht auch mir selbst gegenüber tun?

Wenn ich eine gesunde Einstellung zu mir selbst habe, dann bin ich auch frei, den Nächsten zu lieben.

Bernhard von Clairvaux (1090 – 1153) schrieb an Papst Eugen III., der früher als Mönch in seinem Kloster gelebt hatte:

*„Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein?*

*Denk also daran: Gönn dich dir selbst.*

*Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.*

*Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“*

Ich kann Bernhard von Clairvaux voll zustimmen.

Gut für sich sorgen und immer wieder einmal sich selbst beachten, ist wichtig.

Nicht ständig, aber ab und zu.

Wie fit ich bin, was ich gern tue, wer mir guttut, was gelungen ist.

Und dann kann ich das feiern und dafür danken.

Ein weiterer Gedanke: Zu meiner Nein-Biographie gehört nicht nur Negatives, sondern es gibt auch positive Erfahrungen. Wir sollten auch hier Habende sein, auch hier gilt, wie schon oben beschrieben:

*„Denn, wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“ Mt 13,12 und Mt 25,29*

Wir haben nicht nur negative Erfahrungen mit dem Nein gemacht, sondern auch positive. Es gab „Siege“, bzw. ein Gelingen, das soll nicht übersehen werden, das soll durchaus vor Augen stehen und ausgewertet werden.

Nicht nur aus Fehlern lernen, sondern auch aus dem Gelingen!

Warum konnte ich meinem Kollegen Nein sagen beim Kopierbeispiel? Wie kann das wiederholt werden? Welche positiven Vorbilder für das Neinsagen kann ich wahrnehmen? Augen auf, wo und wie sagen andere Nein in meiner Umgebung? Wer könnte da zum Vorbild werden?

Ich darf Nein sagen, und weiß dabei, dass ich und andere hinter mir stehen. Wenn ich meinen Kollegen anspreche und Nein dazu sage, dass er so einfach meinen Kopiervorgang unterbricht, dann kann ich das tun als jemand, der zu sich selbst Ja sagt. Als jemand, hinter dem Gott steht und eine Anzahl von Menschen, Kollegen, Freunde usw.

Ich darf sein, als ein Mensch, neben aller Individualität und Persönlichkeit schon deswegen mit Würde. Ich darf Nein sagen, weil ich ich bin.

Nimm dir einmal Zeit und überlege: Welche Menschen sind grundsätzlich für dich?

Zähle für dich ein paar Namen auf. Das müssen nicht viele sein, aber es gibt sie.

Und welche Menschen könnten in einem speziellen Nein, das dir gerade vor Augen steht, für dich sein?

Nehmen wir das bekannte Beispiel, dass jemand Autofahren will, nachdem er zu viel Bier getrunken hat, und du dazu Nein sagen willst.

Gibt es Menschen, die in diesem speziellen Nein für dich sind?

Ja, z.B. die Menschen, denen du persönlich wichtig bist, denen deine Sicherheit am Herzen liegt, Familienangehörige, Freunde, ...

Menschen, denen wichtig ist, dass Verkehrsregeln eingehalten werden, z.B. die Polizei.

Ebenso sind Menschen, denen der Autofahrer am Herzen liegt, auf deiner Seite.

All diese Menschen, auch wenn du sie nicht persönlich kennst, stehen sozusagen hinter dir, wenn du Nein sagst. Mach dir das bewusst, das ist echte Verstärkung!

Bevor ich in eine Nein-Situation gehe, schließe ich die Augen und mache mir bewusst, wer alles zu mir steht:

Mein himmlischer Vater, mein Bruder, denn er hat immer zu mir gehalten, meine Frau, denn ich habe vorher mit ihr darüber gesprochen, mein..., und auch ich selbst. Das gibt meinem Nein neben dem Sinn des Neins eine weitere Autorität, d.h. Wirkkraft.

All das gehört zum Ja zu mir und unterstützt mein Heilendes Nein.

## **Mein Ja zur Beziehung: Ja 4**

Mit dem Heilenden Nein spreche ich ein Ja zur Beziehung zum anderen: Ich lasse mich nicht vom anderen trennen. Das drückt bereits Ja 2 aus, das Ja zum anderen. Mit dem vierten Ja verbunden ist unser Ja, uns aktiv dafür einzusetzen, die Beziehung zu halten und uns für sie einzusetzen, auch wenn uns ein Nein dann Probleme macht.

Über 25 Jahre leitete ich eine Akademie mit zahlreichen Mitarbeitern. Ich muss gestehen: Wenn man mich beobachtet hätte, mit wem ich im Laufe einer Woche mehr oder weniger Kontakt hatte (neben den üblichen Besprechungsterminen), dass diejenigen, bei denen es mir schwerfiel, Nein zu sagen, zu denen gehörten, die ich nicht so oft extra getroffen habe.

Um in der Beziehung zu bleiben, sie nicht abreißen zu lassen, sondern zu stabilisieren, müssen wir lernen, wie wir in einer konkreten Nein-Situation

- die Situation entspannen und die Beziehung halten,
- uns bewusst machen, was die Botschaften auf der Sach- und Beziehungsebene sind (siehe S.100),
- nicht zulassen, dass die Beziehung auf das Nein-Thema reduziert wird.

Grundsätzlich soll weder mein Nein noch das eines anderen dazu führen, dass wir uns trennen lassen. Im Nein möchte ich für mich klar haben und dem anderen vermitteln, dass ich grundsätzlich Ja zur Beziehung sage.

### **Situation entspannen und Beziehung halten**

Wenn wir Nein gesagt haben und spüren, wie sich beim anderen eine ablehnende Reaktion aufbaut und wie wir selbst innerlich angespannt sind, dann brauchen wir Möglichkeiten, zurückzutreten und die Selbstkontrolle zu behalten.

Zunächst ein paar Mal Luft zu holen, bewusst ein- und auszuatmen, ist ein guter Zwischenstopp im Stressmodus. Ohne dass wir es anstreben, senden wir dabei über Augen, Stimme, Körperhaltung und Gesten auch dem Anderen entspannende nonverbale Botschaften zu.

Auch sichtbar einen Schritt zurückzutreten, entspannt die Situation, entlastet den anderen, denn das „Nein“ ist ihm wahrscheinlich zu nahegetreten. Er hat es wie einen Angriff auf seine Person erlebt, kämpft mit Ablehnungsgefühlen, ob wir es wollten oder nicht. Zurücktreten schafft Luft, für den anderen und für uns, ist ein Zeichen für „Ende des Kampfes“.

Und die Worte? Wenn es geht, dem anderen das Wort lassen, Schweigen aushalten oder selbst sehr dosiert

reden. Auf keinen Fall diskutieren, denn das heißt, einer will Recht haben.

Es geht jetzt nicht um die Sache, wozu wir Nein sagen wollten (z.B. „Über andere schlecht reden“, siehe obiges Beispiel), sondern nur um das Ja zu unserer Beziehung.

Nicht immer sind wir nur zu zweit, wenn wir einer Person Nein sagen. Das macht den ganzen Prozess komplizierter. Ich brauche dann wahrscheinlich noch etwas mehr Überzeugung, ob ich ein Nein sprechen will, und besonders kompliziert kann hier mein Ja zur Beziehung werden. Denn andere sind da und wirken! Auf mich und den anderen. Störend, auch wenn sie passiv bleiben.

Wenn es in unserer Hand liegt, dann sollten wir es so einrichten, dass bei besonderen Nein-Situationen keine Unbeteiligten dabei sind. Das geht natürlich nicht immer. Im schon erwähnten Beispiel, fragt mich meine Bekannte im Beisein anderer, ob ich das Neueste über Anna wissen möchte, kann ich vielleicht einen Weg suchen, wie ich sie kurz alleine sprechen kann. Ich sage zum Beispiel: „Ach, da wollte ich dir kurz noch etwas sagen.“ Und dann gehen wir beiseite und ich erkläre, dass ich nichts über Anna hören möchte und es überhaupt nicht schätze, wenn schlecht über Abwesende erzählt wird.

Warum ist es besser, dazu beiseite zu gehen? Der andere reagiert ebenso wie ich selbst immer auch auf die Anwesenden, steht auch zu ihnen in Beziehung. Er meint

zum Beispiel, sich verteidigen oder beweisen zu müssen, und wird nicht so offen für meine Begründung sein, weil er ja nicht weiß, wie die anderen dazu stehen.

Ebenso fühle ich mich in der Gruppe wahrscheinlich weniger frei, wie ich dem anderen klar Nein sagen und gleichzeitig meine Beziehungsoffenheit signalisieren kann. Und ich weiß, dass die Situation äußerst kompliziert werden kann, wenn sich jemand einmischt.

Manchmal müssen wir uns entscheiden, das Nein in einer Situation erst gar nicht auszusprechen und erst später mit demjenigen ein Gespräch zu suchen (weil wir ihn z.B. nicht beschämen oder keine nutzlose Gruppendiskussion auslösen wollen). Manchmal müssen wir die „Nacharbeit“ nach unserem Nein auf einen Zeitpunkt verschieben, wenn wir ohne Ablenkung auf den anderen eingehen können.

Wenn unser Nein in einer Gruppensituation nicht möglich ist oder der andere es nicht akzeptiert, dann kann eine Lösung sein, dass wir uns zurückziehen und uns dann zeitnah aber Gedanken machen, wie wir weiter vorgehen wollen. Für all dies helfen uns die bisherigen Ja: Ja zum Nein, Ja zum anderen und Ja zu uns selbst.

Wichtig für den Schritt, nach einem begründeten Nein die Situation zu entspannen und die Beziehung zu halten, ist es, dass es weniger ums Machen geht, sondern mehr

darum, anderen Halt zu geben. Das Ziel ist es, dass der andere uns als eine Person erlebt, die für ihn ist.

Das wird dann am ehesten gelingen, wenn wir selbst nicht durch irgendwelche Aktionen etwas bewirken wollen, sondern einfach beim anderen bleiben, uns nicht trennen lassen.

### **Die sogenannte Faustübung verdeutlicht das gut.**

Zwei Personen sitzen einander gegenüber. Die eine macht eine Faust, die andere hat die Aufgabe, diese Faust zum Öffnen zu bringen, allerdings ohne Worte und ohne Gewalt.

Aus vielen Übungen lässt sich ein typischer Verlauf rekonstruieren:

Zuerst versucht der Öffner irgendetwas zu machen, er streichelt die Faust oder versucht vorsichtig, einzelne Finger zu bewegen. Nichts passiert. Vielleicht gibt er jetzt schon innerlich auf. Oder ...

... er wird kreativer: legt seine Brille auf die Faust, kitzelt, lässt etwas Wertvolles fallen, damit der andere zugreift, ... Dann neigt er dazu, leicht Gewalt anzuwenden, drückt heftiger...

Nichts passiert.

Wahrscheinlich wird er nun innerlich resignieren. Mehr fällt mir nicht ein...

Oder er begreift, dass er die Faust nicht öffnen kann. Das kann nur der andere selbst, wenn er es will.

Mit dieser Perspektive hat er die Chance, vom Machen zum Sichern umzusteigen. Er legt seine Hand sichernd unter die Faust, haltend, bergend, bis diese sich freiwillig öffnet, wie lange das auch dauern mag. Und das funktioniert, kostet aber Geduld.

Probiere es doch selbst einmal aus!

Frederik hat es so erlebt: *„Das „Faustöffnen“ ist ein einfaches und geniales Beispiel für viele Probleme, wo wir versuchen, Situationen zu ändern.*

*Ich habe dadurch ein Bewusstsein bekommen, dass sich vieles nicht so verbiegen lässt, wie ich es vielleicht gerne hätte.*

*Es ist wichtig und gut, die Beziehung zu halten und nicht abmahnend mit Stress-NEIN zu reagieren – es tun sich manchmal später Lösungen auf – ich bleibe gelassen, ich halte es aus, ich darf mich selbst als derjenige sehen, der sich genug bemüht, jedoch das Ergebnis hängt eben nicht von mir in erster Linie ab.“*

Wenn wir Nein sagen, egal, wie der andere darauf reagiert, müssen wir also bereit sein, bei ihm zu bleiben, uns nicht trennen zu lassen.

*„Peter ist zornig. Schon wieder Ärger mit den Eltern ... dieses Mal am Esstisch! Wieder haben sie ihn mit ärgerlicher Stimme auf sein Zimmer geschickt.*

*Dort ist er gerade dabei, alles durcheinanderzuwerfen. Wie so oft schon. Er ist wütend, wütend auf die Eltern und wütend auf sich. Er wollte sich doch zusammenreißen! Aber warum muss man unbedingt Salat essen? Das versteht er nicht, wo der doch so furchtbar schmeckt.*

*Peter feuert gerade seine Schultasche in die Ecke, als die Tür aufgeht und die Mutter im Zimmer steht.*

*„Jetzt wird sie gleich losbrüllen“, denkt er. Aus den Augenwinkeln beobachtet er sie, während er mit dem Fuß seinen Stuhl zur Seite stößt. „Warum bleibt sie stehen? Warum brüllt sie nicht los oder verschwindet wieder?“*

*Peter kommt durcheinander. Das ist für ihn ungewohnt.*

*Als seine Mutter näherkommt und ihm leicht die Hand auf die Schulter legt, zuckt er zusammen, zunächst aus Angst, dann wendet er sich mehr aus Trotz weg. „Hau ab“, stößt er hervor ...*

*Aber seine Mutter lässt sich nicht aufbringen, sondern sie weiß, Trösten ist jetzt gefragt. Sie weiß, dass das, was da an Ablehnungsgefühlen in Peter abgeht, weniger ihr gilt als ihm selbst. Sie nimmt Peter einfach in die Arme. Dieser wehrt sich noch etwas, dann lässt er sich in die tröstenden und bergenden Arme fallen.“*

## **Botschaften der Sach- und Beziehungsebene bewusst unterscheiden**

Im Kommunikationsmodell von Paul Watzlawick ist eine seiner Axiome, dass jede Kommunikation eine Sachbotschaft und eine Beziehungsbotschaft vermittelt.

Wenn ich sage: *“Es regnet!”* dann teile ich meinem Zuhörer nicht nur etwas über das Wetter mit (Sachaspekt), sondern immer auch etwas über unsere Beziehung, so z.B. *„Ich möchte mit Ihnen in Kontakt kommen“* oder *„Ich spreche über das Wetter, denn ich möchte jetzt nicht zu persönlich werden.“* oder *„Ich Sorge für Sie, damit Sie nicht krank werden und einen Regenschirm mitnehmen.“*

Diesen Beziehungsaspekt hören wir immer mit und das beeinflusst uns, ohne dass uns das bewusst ist!

Das Heilende Nein will ein klares, gutes Nein mit positiver Erwartung auf der Sachebene senden, dass ich erwarte, dass mein Nein wirkt „Unterbrich meinen Kopiervorgang nicht.“ Und gleichzeitig möchte es auf der Beziehungsebene mitteilen: „Ich bin für dich und ich lasse mich nicht trennen.“

Was könnte mich hindern, diese beiden Ziele zu erreichen? Wenn der andere zornig reagiert oder nicht auf mein klares Nein eingeht, besteht die Gefahr, dass ich erlebe: „Nützt doch alles nichts!“ oder „Jetzt kann ich es nicht mehr länger ohne Strafe durchgehen lassen!“ Meine

Entschlossenheit für das Nein und die Beziehung gehen mir verloren.

Doch seine Reaktion bezieht sich gar nicht auf unsere direkte Kommunikation, sondern er verbindet mein Nein mit früheren Ablehnungserfahrungen. Er erlebt diese Situationen durch die Brille seiner früheren Erfahrungen, die er auf die jetzige Situation überträgt. Dabei verwechselt er wahrscheinlich nicht nur Situationen, sondern auch mich mit früheren Personen.

Seine negative Reaktion auf meine Zuwendung kann in mir ebenfalls stärkere Ablehnungsgefühle, Versagens- oder Überforderungsgefühle erzeugen, die der Situation nicht angemessen sind, bzw. von ihr nur ausgelöst werden, aber im Eigentlichen Erinnerungen an eigene frühere Ablehnungserfahrungen sind. Eine Gegenübertragung passiert, weil auch ich mit eigenen früheren Erfahrungen in Berührung komme, die bei mir nun zu entsprechenden Reaktionen führen.

Hier wird deutlich, dass das Heilende Nein nicht nur für mein Gegenüber eine heilende Chance birgt, sondern auch für mich selbst.

Als weitere Chance ergibt sich, dass ich lerne, bewusster umzugehen mit Fehlern bzw. Fehlverhalten anderer. Fehler können mir Angst machen, mich bedrohen, mit der Folge, dass ich bestimmte Beziehungen vermeide. Oder sie

verführen mich zum Stolz, besser zu sein, und Liebe wird gehindert. Doch ich bin nicht besser! Vielleicht verhalte ich mich nicht so, wie der andere, aber auch ich habe meine Kampffelder und Schattenbereiche.

Zur Einmaligkeit des Menschen gehören auch Schattenseiten, die es uns schwer machen, einander anzunehmen und zu sagen „Es ist gut, dass es dich gibt!“. Jesus weist uns da auf etwas Wichtiges hin: "Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen, und siehe, ein Balken ist in deinem Auge.“ (Mt. 7,3.4.)

Jeder Mensch ist für mich persönlich eine Chance und Gelegenheit, mich selber besser kennen zu lernen. Warum regt mich gerade dieser Fehler so auf? Warum kann ich den anderen in diesem oder jenem Verhalten nicht annehmen? Hat das vielleicht etwas damit zu tun, dass ich diese gleiche Sache bei mir nicht annehmen kann? Einen blinden Fleck habe?

Wenn ich beim Splitter des anderen beginne, werden eigene Balken und blinde Flecken aufgedeckt. Regt es mich z.B. maßlos auf, wenn ich merke, dass der andere nicht ganz die Wahrheit gesagt hat, kann ich mich fragen, wie ich selbst gegenüber anderen mit der Wahrheit umgehe. So kann ich mich selbst neu kennenlernen und die Fehler des

anderen verlieren an Bedrohung oder meine Missachtung nimmt ab.

Wir können nur wirklich die Hand reichen, wenn wir im Herzen überzeugt sind: Ich bin nicht besser. Schluss damit, mich innerlich über andere zu erheben! Die Wahrheit macht frei: „Ich bin nicht besser!“.

### **Keine Beziehungs-Reduktion auf das Nein-Thema zulassen.**

Es kann passieren, dass Beziehungen nur noch um die Nein-Sage-Situation kreisen, z.B. die Ausgangsregelung bei Teenagern, der Alkoholkonsum ... Doch um in der Beziehung zu bleiben, dürfen wir keine Beziehungsreduktion auf das Nein-Thema zulassen!

Deshalb ist es wichtig, sich zu fragen: Was gehört denn noch zu uns beiden? Was ist denn noch für uns beide von Bedeutung?

Neutrale Themen, gemeinsame Themen oder mit angenehmen Gefühlen besetzte Themen bieten sich an. Solche Themen außerhalb der Nein-Situation werden sich nach der Vertrautheit unserer Beziehung richten: Mit mir bisher fremden Person kann ich über allgemeine neutrale Themen sprechen, so wie ich eine übliche Beziehung

beginne. Nicht nur übers Wetter, sondern wer ich so bin, was ich arbeite oder der andere, wo wir wohnen ...

Mit dem Ehepartner komme ich auf etwas aktuell Persönliches zu sprechen, wie z.B. eine nahestehende Familienfeier ...

Es gilt: Eine Beziehung, die ein Nein nicht aushält, ist keine Beziehung.

Eine Zusammenarbeit, die ein Nein nicht aushält, ist keine Zusammenarbeit.

Eine Liebe, die ein Nein nicht aushält, ist keine Liebe.

## **Mein Ja, um mit meinem Nein Vertrauen zu schaffen: Ja 5**

Mit der Faustübung im letzten Kapitel habe ich veranschaulicht, was der Unterschied zwischen Machen und Sichern in einer Beziehung ist. Beim anderen zu bleiben (oder ihn wieder aufzusuchen, wenn er weggegangen ist), und zu warten, bis er selbst sich öffnet, darum geht es auch jetzt.

Wir lassen uns nicht trennen, sind sensibel, um nicht mit Gegenübertragung zu reagieren, können die Situation entspannen, einen Schritt zurücktreten - und dann doch wieder näherkommen und dem anderen beistehen, mit dem allem fertig zu werden. Dieses „dem anderen beistehen, mit dem allem fertig zu werden“ ist mein fünftes Ja, „Mein Ja, um mit meinem Nein Vertrauen zu schaffen.“

Ein Beispiel:

*Walter, Mitglied des Gemeindeteams für die Zusammenarbeit mit anderen Gemeinden, wurde vom Pastor auf seine Verpflichtung hingewiesen, Zusagen auch umzusetzen, sonst müsste er das Team verlassen. Walter reagierte mit Vorwürfen, dass das Team ihn nicht verstehe, dass seine Beziehung zum Pastor gestört sei und es ihm schwerfalle zu trennen und zu unterscheiden, wo der Fehler*

*am Team läge und wo er seine eigenen Anteile sehen müsse.*

*Der Pastor forderte weiterhin die Einhaltung der Verpflichtung, zeigte Walter aber gleichzeitig, wie sehr er ihn schätze. Das Gespräch endete damit, dass er ihm erklärte, dass die Entscheidung weiterhin feststehe, er aber bereit sei, die Beziehung zu klären und, wenn es gewünscht werde, mit zu überlegen, wie Walter seinen Verpflichtungen nachkommen könnte.*

*Am nächsten Tag nahm er bewusst Kontakt zu Walter auf, um zu zeigen, dass ihm die Beziehung weiterhin wichtig ist, er nicht gegen Walter, sondern für ihn ist.*

*Eine Woche später kam Walter auf seinen Pastor zu und sagte, dass etwas Grundlegendes passiert sei: Seine negativen Gefühle ihm gegenüber seien plötzlich wie weggeblasen, ja im Gegenteil, er könne sich echter Sympathie nicht erwehren.*

*Walter war in dieser Konfliktsituation zum Vertrauen „durchgebrochen“, weil der Vorgesetzte versuchte, vertrauensvoll Halt zu geben, ihm helfen wollte, mit dem klaren Nein umzugehen.*

Aber Walter hätte nicht so positiv reagieren müssen. Auch das Heilende Nein kann das Einwilligen in eine vertrauende Beziehung nicht erzwingen, sondern nur das Angebot dazu setzen.

Ein Weg, dieses Beziehungsangebot in Krisensituationen auszudrücken, ist das Angebot von Trost.

Trosterfahrungen helfen dem anderen nicht nur, sich wieder zu beruhigen, sondern sie vertiefen auch Beziehungen und bauen Vertrauen.

Trösten hat generell, ob bei Schmerzen oder bei Ärger, das Ziel, den anderen zu stärken und ihm zu helfen, seine Ich-Funktionen bzw. seine Selbstregulation wiederzugewinnen.

Das heißt, er soll sich beruhigen, wieder Selbstkontrolle gewinnen, wieder zugänglich und normal handlungsfähig werden.

Wann brauchen Menschen Trost? Jeder würde sagen: „Wenn ich mir wehgetan habe, wenn ich leide oder Schmerzen habe.“ Das ist richtig. Aber ich brauche auch Trost, wenn ich z.B. wütend oder frustriert bin, letztlich immer dort, wo ich nicht mehr normal „funktionieren“ kann, also auch wenn man mir Nein gesagt hat.

Trösten heilt, indem die tröstende Person die aktuelle Schwäche des anderen zulässt und mitträgt. Trösten sucht nicht nach Lösungen, sondern will „nur“ stärken.

### **Wie kann Trösten gelingen?**

Die üblichen Formen des Tröstens - vorsichtige und dann auch intensivere Körperberührung wie Streicheln, Halten,

Drücken, vertraute Räume oder Orte aufsuchen, etwas zu Essen, zu Trinken anbieten, nicht zu früh, aber doch auch durch Worte und Gebet Hoffnung wecken und Zukunft geben - benötigen vier Herzensbotschaften, die von Seiten der tröstenden Person die tragfähige Grundlage bilden, echten Trost weitergeben zu können:

Botschaft 1: Ich möchte dich nicht verletzen. Ich bin für dich.

Botschaft 2: Du musst dich nicht sofort beruhigen: Ich gebe deiner Trauer, deiner Wut, deinem Schmerz Raum.

Botschaft 3: Ich halte dich, bleibe bei dir, bin dir Schutz, möchte dich stärken!

Botschaft 4: Wenn du getröstet bist, "lasse ich dich wieder los", gebe dich frei.

Bis diese vier Botschaften wie selbstverständlich in meinem Herzen sind, braucht es einen eigenen Lern- und Heilungsprozess und dieser, so notwendig er ist, braucht Zeit und fällt nicht leicht:

Ich kann nur trösten, wenn ich selber nicht ärgerlich, ängstlich oder sorgenvoll bin, auch wenn das alles nichts mit dem zu Tröstenden zu tun hat. Also brauche ich selbst erst einmal Abstand, um mich zu beruhigen.

Um den anderen in seiner Not verstehen zu können, um einfühlsam zu sein, werde ich mich damit beschäftigen müssen, Menschen generell besser verstehen zu lernen, aber auch mich selbst zu prüfen, wie einfühlsam und verständnisvoll ich bin.

Ich tröste nicht, um mich zu "trösten", also um z.B. mit meinen eigenen Schuldgefühlen fertig zu werden, weil ich meine, mitschuldig geworden zu sein.

Keine einfache, aber eine hilfreiche Frage ist: Wo brauche ich selbst Trost oder wo habe ich ihn /habe ich ihn nicht erhalten?

Es ist gut, sich immer wieder eigene Trosterfahrungen<sup>1</sup>, auch als Kind, in Erinnerung zu rufen, „...damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott" (2. Kor 1,4)

Tröstende Menschen vergisst man nicht.

Bei einem Klassenausflug in der Grundschule hatte ich mich beim Herumtollen verletzt und blutete. Ich weinte und die anderen Mitschüler brachten mich zur Lehrerin. Diese wandte sich mir freundlich zu, gar nicht schimpfend oder abwertend - wie man nur so blöd sein könne..., wie ich es zu Hause erlebt hatte -, nein, sondern beruhigend. Dann versorgte sie ganz liebevoll die Wunde. Ich habe zwar den Namen der Lehrerin vergessen, aber nicht sie und diese Erfahrung.

Warum bleiben uns tröstende Menschen positiv in Erinnerung?

Weil sie Zugang zu unserem Herzen gefunden haben. Trösten vermittelt eine elementare menschliche Erfahrung, nach der wir uns alle sehnen: Ich bin in meiner Schwachheit nicht alleine und ich werde, obwohl ich schwach bin oder gerade weil ich schwach bin, nicht (weiter) verletzt.

Dadurch wird Trösten zu einer wichtigen beziehungsstärkenden Handlung und ist ein heilendes Element im Heilenden Nein.

Im Neuen Testament steht für Trost das griechische Wort „parakletos“, mit der Bedeutung „herbeirufen, einen anderen zu Hilfe rufen“. Daraus wird eines deutlich: Trost muss herbeigerufen oder zumindest angenommen werden. Ich kann ihn niemandem aufzwingen.

Deshalb muss ich auch damit rechnen, dass ein Trostangebot nicht sofort oder überhaupt nicht akzeptiert wird. Manchmal braucht der andere Zeit, bis er das Angebot als solches erkennt oder bis er Vertrauen findet.

Ein Trost in Neinsituationen kann bewirken, dass das Nein, das zum Konflikt führte, nachträglich besser verstanden und eventuell verinnerlicht wird. Der andere kann lernen, dass der Nein-Sagende es doch gut meint. Er kann die

Trost-Botschaft in sein Selbstbild einbauen: „Ich bin gut, weil man mich tröstet" statt "Ich bin schlecht, böse". Die Folgereaktionen klingen schneller ab und damit auch die daraus wieder resultierenden Konsequenzen.

Und das Wichtigste könnte sein: In solchen Trosterfahrungen kann eine Heilung früherer Ablehnungserfahrungen geschenkt werden, weil der Neinsagende, der scheinbare Aggressor, sich nicht so wie frühere "Täter" verhält. Unser Trostangebot trifft hinein in einen inneren Konflikt zwischen Vertrauen und Misstrauen und ist deshalb viel mehr, als kurz über einen Schmerz hinwegzuhelfen.

Heilendes Nein kann Beziehung vertiefen, Vertrauen schaffen, ja sogar Heilung bewirken. Aber noch einmal: Wir haben es nicht in der Hand, ob der andere sich für Vertrauen entscheidet, d.h. ob er den Trost annimmt, oder sich für Misstrauen entscheidet.

## **Mein 5xJa-Check**

Die 5 Ja für ein Heilendes Nein sollten wir mit der Zeit als orientierungsgebende Fragen immer dabei haben, denn wir können sie für die verschiedensten Lebenssituationen gebrauchen.

Dazu noch ein Beispiel:

Kürzlich habe ich mir an einem Marktstand ein Handdiktiergerät gekauft, vor allem, weil mir die Aufmachung gut gefallen hat und es nur acht Euro kostete. Zuhause musste ich allerdings feststellen, dass dieses Billiggerät nicht richtig funktionierte.

Am nächsten Tag versuchte ich, weiter daran herumzubasteln, ohne Erfolg. Somit war mir klar, dass ich zu diesem Marktstand gehen und dieses Gerät zurückgeben oder umtauschen sollte.

Aber eigentlich wollte ich das nicht, es war mir den Zeitaufwand nicht wert. Das kostete ja mehr als acht Euro! Außerdem sagte ich mir, dass ich selber schuld sei, wenn ich auf einem Marktstand so ein Billiggerät kaufte. Das sollte mir eine Lehre fürs Leben sein.

Nur Ausreden? Nein, es würde mir nicht so schwerfallen, zu diesem Stand zu gehen und zu reklamieren, ich hatte schon öfters im Leben etwas zurückgegeben.

Plötzlich fiel mir ein, die fünf Ja aus dem Heilenden Nein einmal abzufragen – und ich war überrascht vom Ergebnis!

Jetzt mein 5xJa-Check:

- Das erste Ja, „das Ja zum Nein“, also das Ja zur Reklamation, damit hatte ich keine Schwierigkeiten, denn ich fühlte mich im Recht, und es war auch gut für den Verkäufer, wenn er diese Rückmeldung erhalten würde.

- Das zweite Ja, „das Ja zum anderen“ zum Verkäufer - hier merkte ich, dass ich ihn als Gegner betrachtete, im Prinzip als Betrüger einstufte. Ich schämte mich, das zuzugeben, denn das war ja in keiner Weise eine bewiesene Tatsache.  
Ich merkte, dass es gut war, mich auf einen anständigen Verkäufer umzustellen, den ich als gleichwertiges Gegenüber ansprechen wollte, um die Sache ohne Vorverurteilungen mit ihm zu klären.
- Das dritte Ja, „das Ja zu mir“:  
Ich konnte Ja zu mir sagen und ich wusste, ich bin nicht alleine. Ich bin im Recht, hinter mir steht also unser Rechtssystem, außerdem bejaht meine Frau diesen Schritt. Außerdem brauche ich nichts ohne Gottes Gegenwart und Unterstützung zu tun. Das alles gab mir genügend Sicherheit.
- Das vierte Ja: „Ich lasse mich nicht trennen“. Ja, ich musste damit rechnen, dass der Verkäufer nicht mit Freundlichkeit reagieren würde. vielleicht würde er ärgerlich werden und sich angegriffen fühlen, egal wie verständnisvoll ich mich anstellte.  
Ich wollte mich darauf einstellen, und nicht denken, dass ich etwas verkehrt gemacht hätte, und keine Schuldgefühle zulassen, wenn der andere nicht freundlich reagiert.

Wenn er ärgerlich werden sollte, brauchte es einige verständnisvolle Fragen von mir und die Bereitschaft, nach einer gemeinsamen Lösung zu suchen.

- Das fünfte Ja, die Bereitschaft zum Halt geben, falls der andere ausflippen sollte, dürfte in dieser Situation nicht zum Tragen kommen. Dazu ist die persönliche Distanz zwischen uns beiden zu groß.

Nachdem ich diese fünf Ja innerlich einmal „durchgespielt“ hatte, hatte sich für mich innerlich die Situation radikal verändert.

Und so kann es mit vielen unserer Lebenssituationen gehen, wenn dieses fünffache Ja des Heilenden Nein uns vorbereitet.

Und wie ist die Geschichte mit dem Diktiergerät ausgegangen?

Sie ist fantastisch weitergegangen. Innerlich gestärkt näherte ich mich dem Marktstand und erspähte sofort den Verkäufer. Ich hatte mir vorgenommen, das Gespräch mit den Worten zu eröffnen, dass ich mit dem Diktiergerät nicht zurechtkäme, dass es irgendwie nicht funktioniere.

Seine spontane, freundliche Reaktion war, dass ich mir dann ein neues aussuchen solle oder er könne mir das Geld zurückgeben. Wow, damit hatte ich nicht gerechnet.

Ganz erstaunt, bedauernd den Kopf schüttelnd, überprüfte er noch einmal das alte Gerät.

Während ich mir ein neues aussuchte, blieb er mir weiterhin freundlich zugewandt, schenkte mir noch eine Ersatzbatterie und das nicht funktionierende Diktiergerät ebenso dazu. Bis zum nächsten Mal, waren seine Abschiedsworte.

Wie wäre das Gespräch in der Stressvariante verlaufen? Ich weiß es nicht.

## Das Stress-Nein und das heilende Nein - in zwei Szenen -

### Die erste Szene:

Ich sitze auf einem Stuhl und lese in meiner Zeitung.

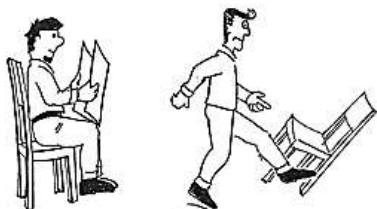


Da kommt ein Freund vorbei, grüßt mich kurz und fragt mich, ob ich ihm 100.- € geben könnte.

Ich schaue gar nicht auf, sondern sage einfach laut: Nein!

Er reagiert sehr ärgerlich und läuft weg. Dabei stößt er einen Stuhl um.

Ich lese einfach in meiner Zeitung weiter.



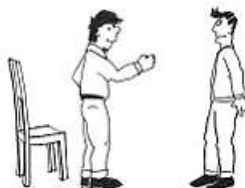
**Die zweite Szene beginnt genauso:**



Ich sitze auf einem Stuhl und lese in meiner Zeitung.

Da kommt ein Freund vorbei grüßt mich kurz und fragt mich, ob ich ihm 100.- € geben könnte.

Aber jetzt stehe ich auf, begrüße ihn, schaue ihn freundlich an und sage: „Du, du darüber haben wir doch schon öfters gesprochen, dass ich das nicht tun werde. Und du weißt auch warum.“ Ich sage nicht nur Nein, sondern nehme auch noch Beziehung auf.



Er reagiert etwas weniger verärgert und geht wieder weg. Aber ohne einen Stuhl umzuwerfen, sondern stuppst diesen nur an.



Ich rufe ihm nach: „Halt, warte doch.“

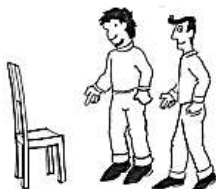
Als er zögert, gehe ich zu ihm, lege meine Hand auf seine Schulter und sage: „Komm mit, lass uns nochmals in Ruhe darüber reden.“

Dabei weiß ich, dass ich nicht Ja sagen werde.

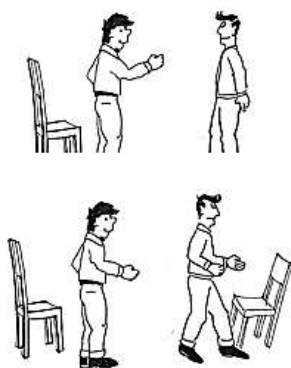
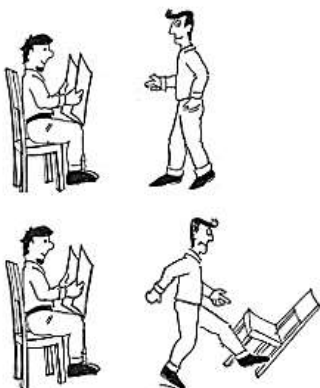
Er zögert, kämpft mit sich. Ich warte geduldig.

Dann geht er aber doch mit.

Und wir gehen gemeinsam zurück.

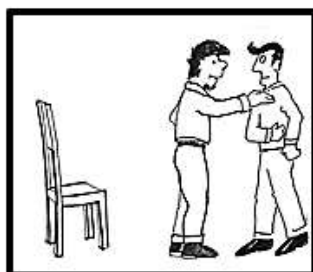


**Wo waren die Unterschiede? Und warum?**

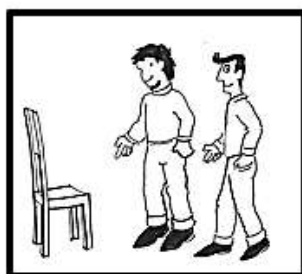


**Der Höhepunkt!**

**Er überwindet sein  
Misstrauen und  
Bricht die Beziehung  
nicht ab.**



**Verbundenheit bleibt und vertieft sich. Vertrauen wächst.**



**Heilung vom Misstrauen kann geschehen, weil ich in einer wert-  
schätzenden Beziehung bleibe und trotzdem Nein sagen.**

---

## **Teil 3:**

### **Auf dem Weg zum Heilenden Nein**

---

#### **Start unseres Lernprozesses, Nein zu sagen**

Die eigene Art, Nein zu sagen, lernt man zunächst durchs Leben oder vielleicht später der ein oder andere in einem beruflichen Kompetenztraining.

Wie problematisch es sein kann, was wir im Leben über das Neinsagen gelernt haben, wurde im Abschnitt „Meine Nein-Biografie > Vergebung ist notwendig“ bereits angesprochen.

In diesem Kapitel soll es um den späteren Nach- bzw. Umlernprozess gehen, hin zum Heilenden Nein.

Ein Stress-Nein ist meist eine hartnäckige, im Laufe des Lebens erworbene Gewohnheit.

Gewohnheiten zu haben, ist an sich gut. Da sie automatisch ablaufen, mehr oder weniger bewusst, schaffen sie Raum, dass wir uns parallel mit anderen Dingen beschäftigen können, wie z.B. die Handgriffe beim Autofahren, wo wir uns gleichzeitig mit jemand anderem unterhalten können. Aber wenn wir Gewohnheiten verändern wollen, dann wird der Automatismus zum Problem. Wir merken zu spät,

dass wir schon „gehandelt“ haben, bevor wir etwas ändern konnten.

Das werden wir auch erleben, wenn wir das Heilende Nein erlernen wollen: die automatischen Bewertungen springen an, Ablehnungsgefühle, Unsicherheit, Trennungstendenzen...

Am besten gehen wir „Schritt für Schritt“ vor, zunächst mit einer einzigen, vielleicht häufig wiederkehrenden konkreten Neinherausforderung, und üben die 5 Ja eines nach dem anderen ein, und das immer wieder.

Vorbereitend an diesem konkreten Beispiel überlegen wir:

- Wie groß ist meine Veränderungsmotivation?

Will ich wirklich das Stress-Nein verlernen? Sage ich: „Auf jeden Fall, egal was es mir kostet“ und nicht nur „Ich probiere es halt mal aus, wenn es nicht klappt, dann klappt es halt nicht.“?

Für eine hohe Motivation hilft mir eine echte Betroffenheit, was ich bisher mit dem Stress-Nein angerichtet habe, und eine echte Überzeugung, welcher Schatz im Heilenden Nein wartet. Je stärker meine Motivation, umso leichter wird mir der Veränderungsprozess fallen.

- Verstehe ich wirklich, worauf es beim Heilenden Nein ankommt?

Die neue gute Gewohnheit – das Heilende Nein – ist nicht identisch mit der Abwesenheit der negativen Gewohnheit, dem Stress-Nein.

Ich sollte mir nicht so sehr vornehmen, kein Stress-Nein mehr zu sprechen, also auf das fixiert sein, was ich lassen will, sondern die neue Gewohnheit, das Heilende Nein, soll mir vor allem vor Augen stehen. Unser Unbewusstes kann nämlich nicht leicht in Verneinungen denken. Machen wir zu dieser Behauptung ein kleines Experiment:

*Stelle dir ein grünes Auto vor.*

*Vermutlich taucht vor deinem inneren Auge nun irgendein grünes Auto auf. Vielleicht eine bestimmte Marke oder in einem bestimmten Umfeld.*

*Stelle dir nun eine rote Rose vor. Das gelingt dir vermutlich auch: Du hast nun ein Bild einer roten Rose in dir. Vielleicht in der Vase oder noch im Garten.*

*Stelle Dir nun keinen Elefanten vor.*

*Und? Hast du das geschafft? Was für ein Bild taucht vor deinen inneren Augen auf? Siehst du einen durchgestrichenen Elefanten? Oder das Bild einer afrikanischen Landschaft, bei der der Schattenriss eines Elefanten ausgeschnitten ist? Vermutlich nicht.*

Vermutlich hattest du genau das Bild eines Elefanten vor dir, das du eigentlich nicht sehen wolltest. Verneinungen kann man sich bildhaft schwer vorstellen. Unbewusst taucht dabei genau das Bild von dem auf, was wir eben gerade nicht haben wollen.

Statt negativer Vermeidungsziele brauchen wir Annäherungsziele, Ziele, wo wir hinwollen. Denn auch wenn beide, Annäherungsziele und Vermeidungsziele, aktivierend wirken, sind die Konsequenzen doch sehr unterschiedlich. Das liegt daran, dass das Gehirn die Zielformulierung bildhaft begleitet. Beim Annäherungsziel „mehr Bücher lesen“ denkt das Gehirn an Bücher und ruft Bilder und Erinnerungen hervor, die mit Büchern in Verbindung stehen. Beim Vermeidungsziel „weniger Smartphone“ geht das Gehirn gleichermaßen vor. Es stellt sich ein Handy vor und fokussiert damit - anders als gewollt - auf die Tätigkeit "Smartphone checken".

Bei Veränderungen muss auch das Gehirn „umschalten“. Aus diesem Grund sollten Vermeidungsziele in Annäherungsziele umgewandelt werden. Statt „weniger Smartphone“ wäre ein Annäherungsziel „am Abend eine Stunde joggen gehen“.

Statt „Kein Stress-Nein“ (Vermeidungsziel) stelle ich mir konkrete Schritte für ein „aktives Heilendes Nein“ (Annäherungsziel) vor.

- Erwarte ich, dass ich das Heilende Nein erlerne?

Aus der Placeboforschung und Noceboforschung ist bekannt: Die Erwartung an eine bestimmte Wirkung hat eine große Wirkung!

Wie sieht meine Erwartung aus? Habe ich stärker eine Misserfolgs- oder eine Erfolgserwartung?

Schätze jetzt doch einmal selber ein, wie sehr du erwartest, dass es dir gelingt, das Heilende Nein zu einer guten Gewohnheit zu machen, auf einer Skala zwischen 0 = „ich schaffe es auf keinen Fall“ und 10 = „ich schaffe es ganz sicher“.

Du solltest dir mindestens eine 7 gegeben haben, bevor du startest, ein „Healing-No-Fan“ zu werden.

- Siege feiern und aus diesen lernen

Wenn dir ein Heilendes Nein gelingt, dann feiere es, freue dich. Das ist nicht selbstverständlich. Vertrauen hat über Misstrauen gesiegt!

- Bereit sein, die Veränderungsaufgabe zur täglichen Priorität zu machen

Wenn es dir gelingt, das Heilende Nein zur wichtigen täglichen Aufgabe zu machen, wird es dir gelingen. Heute ist der Tag der Veränderung.

Bitten wir Gott jeden Morgen, dass er uns rechtzeitig dazu aufweckt, wenn ein Neinsagen angezeigt ist. Machen wir uns am Morgen schon Gedanken, wann Situationen auftreten könnten, die ein Heilendes Nein erfordern. Und werten wir sie am Abend aus.

- Mit Versagen zurechtkommen

Je besser wir lernen, mit Versagen umzugehen und weiter an unserer Veränderung dranzubleiben, umso besser werden wir uns verändern: Erwirb Misserfolgskompetenz, genannt „Fehlerkultur“.

Fehlerkultur bedeutet, sich vom Versagen nicht entmutigen zu lassen bzw. sich nicht zum Aufgeben überreden zu lassen, sondern Versagen positiv zu nutzen, indem ich es auswerte und daraus lerne.

Werde ein Fehlerfreund!

- Es ist wahrscheinlich, dass nicht alles glatt geht.
- Du bist nicht geliebt, weil du perfekt bist.
- Wenn du versagst, macht das nicht alle bisherigen Erfolge zunichte.
- Du kannst weitermachen, musst nicht wieder ganz von vorne anfangen.
- Glaube den Lügen nicht, dass doch alles umsonst war und du es nie schaffen wirst.
- Bitte Gott um Vergebung und mache weiter.

Versagen darf uns nicht hindern, Gott unsere Veränderung zuzutrauen!

- Es kommt auf die Ausdauer an!

Ausdauer betont Jesus schon im Gleichnis vom vierfachen Ackerboden (Matthäus 13,18-23): Was kennzeichnet dort den fruchtbaren Boden, das sogenannte gute Land? Jemand hört das Wort und versteht es, er nimmt es auf und hält daran fest, lässt sich nicht entmutigen, und dann bringt er Frucht – einer hundertfach, ein anderer sechzigfach und wieder ein anderer dreißigfach.

Hören! Verstehen wollen! Ein feines gutes Herz haben!  
Und: Geduld und Ausdauer!

Die Personen, die durchhalten, schaffen Frucht. Und sie können manchen Kompetenzmangel durch Zeit und durch Beharrlichkeit ausgleichen. Erfahrungen zeigen: Bis eine Verhaltensweise zu einer stabilen Gewohnheit geworden ist, sodass es mir gar nicht mehr so sehr bewusst wird, wenn ich sie ausführe, das dauert mindestens zwei Jahre. Damit will ich nicht abschrecken, sich auf das Heilende Nein einzulassen, aber zwei Jahre, so ist es: Billiger geht es nicht! Sorry.

Wer erinnert sich noch an die Verhüllung des Berliner Reichstags 1995, ein Kunstprojekt des Künstlerehepaars Christo und Jeanne-Claude? Die beiden haben über zwanzig Jahre an diesem Projekt gearbeitet, es wurde dreimal von den jeweiligen Bundestagspräsidenten Deutschlands abgelehnt. Sie gaben trotzdem nicht auf. Dieses dreizehn Millionen teure Kunstwerk (das Geld mussten die beiden auch erst auftreiben) beschäftigte zig Firmen, ein Heer von Mitarbeitern inklusive der neunzig professionellen Kletterer, die die Verhüllungsarbeit vornehmen mussten, da die Künstler Gerüste und Kräne ablehnten. Welch eine Ausdauer für eine Kunstidee, von der nicht einmal Fotos gemacht werden durften, ein Kunstwerk, das nur zwei Woche zu besichtigen war, das auch noch vergänglich sein sollte!

Wir haben hoffentlich auch die Lebenserfahrung gemacht, wie es im Leben darauf ankommt, nicht aufzugeben. Wir können den Wert von grundsätzlicher Motivation, Anstrengungsbereitschaft und Ausdauer einschätzen. Das gibt uns Zuversicht und Kraft, das Heilende Nein zu erwerben.

## **Offenheit gewinnen, um das Nein des anderen zu hören**

All das, was in diesem Buch über das Neinsagen geschrieben ist, kann ich ebenso darauf anwenden – quasi von der anderen Seite her –, dass ich ein gehörtes Nein nicht vorschnell abwerte.

Egal wie kooperativ oder ärgerlich der andere es ausgesprochen hat, ich muss es nicht als Ablehnung meiner eigenen Person verstehen oder befürchten, dass etwas nicht so läuft, wie ich es wollte. Misstrauensmodus goodbye!

Kritik annehmen, willkommen!

Um ein fruchtbares und belastbares Leben führen zu können, brauchen wir Menschen, die uns auf verschiedene Art begleiten.

Wir brauchen Menschen, die uns ermutigen und in deren Gegenwart wir alle Viere von uns strecken können, Menschen, die uns keine Kraft kosten.

Dann brauchen wir Menschen, denen wir etwas geben können, die etwas von uns annehmen.

Wir brauchen auch Menschen, von denen wir etwas lernen können, und außerdem Menschen, die uns ermahnen, weil sie für uns sind. Ohne sie würden wir viel zu oft in die Irre gehen. Vielleicht fällt uns hier niemand ein, vielleicht gibt es auch niemanden, weil wir Ermahnungen immer sofort

als ungerechtfertigte Kritik abgetan oder sie zumindest nicht wertgeschätzt und bald wieder verdrängt haben?

Ein produktiver Umgang mit Ermahnungen, die ja immer ein Nein zu irgendetwas an meinen Worten oder Handlungen ausdrücken, setzt voraus, dass ich für mich akzeptiert habe, dass ich begrenzt bin und begrenzt bleibe. All mein Wollen und Tun sind nicht vollkommen. Ich biete viele Ansatzpunkte, wo man mir Nein sagen muss und wo man mich kritisieren kann.

Will ich Offenheit gewinnen, um das Nein des anderen zu hören, dann brauche ich grundsätzlich die persönliche Kompetenz, Kritik annehmen und damit umgehen zu können.

Ich selbst habe mich zu Beginn meines Glaubenslebens als sozial ängstlich, unsicher und konfliktunfähig erlebt. Nach einigen Jahren mit immer mehr persönlichem Engagement stellten sich deshalb zwei wichtige Hausaufgaben: Das Neinsagen und den Umgang mit Kritik zu lernen.

Wenn ich diese Lebensschule nicht angenommen hätte, mit Enttäuschungen, mit Schmerzen, mit Hinfallen und Wiederaufstehen und mit vielen, vielen Gebeten, dann könnte ich vieles von dem, was ich heute gern tue, nicht tun. Und wie viel Vertrauen ist dadurch gewachsen!

Ich erinnere mich noch, dass eine Lebenswende eintrat, als ich mich entschieden hatte, dass an jeder Kritik, die ein

anderer an mir äußert, etwas Wahres ist, ein Goldkörnchen, das ich mir nicht entgehen lassen will, auch wenn manches an der Kritik nicht stimmt. (Ich hatte diesen Gedanken mit dem Goldkörnchen in einem Buch gelesen, dessen Titel mir leider entfallen ist.)

Ich wollte lernen, immer zunächst zuzuhören und zu verstehen, was der andere mir sagen will, und mich nicht gleich zu verteidigen oder zum Gegenangriff überzugehen, nach dem Motto „Angriff ist die beste Verteidigung“.

Den fleischlichen Umgang mit Kritik, das hatte ich gut drauf. Sich der Kritik zu stellen, selbst wenn sie offensichtlich übertrieben war, und das Goldkörnchen Wahrheit herauszufischen, das musste ich lernen. Es hat sich gelohnt.

(Das heißt aber nicht, dass ich passiv zuhöre, wenn mich jemand offensichtlich nur niedermachen möchte. Hier muss ich ein klares Heilendes Nein setzen.)

Die Wahrheit macht frei (Joh. 8,32) und ich machte mich damals auf den harten Weg, mir diese Goldkörnchen Wahrheit nicht entgehen zu lassen. Die Versuchung, Kritik einfach als falsch abzutun, meldete sich immer wieder, aber ich hielt ihr entgegen: Es gibt immer ein Körnchen Wahrheit, denn kein Kritiker erfindet alles!

Ein positiver Nebeneffekt war: In all den Jahren bin ich nicht nur dankbarer Goldkörnchenbesitzer geworden, sondern vor allem reicher an Beziehungen.

Und ich habe gelernt, aus Nörglern Ermahner zu machen. (Natürlich gibt es auch tatsächliche Nörgler, weil wir alle auch wenig gelernt haben, konstruktive Kritik zu üben. Ein kurzer Tipp zum Umgang mit notorischen Nörglern: Übergehe die Bemerkung kommentarlos und betrachte diese als dessen persönliche Meinung. Es kann auch dran sein, in Teilen der Kritik zuzustimmen. Dies kann das Gespräch entspannen und du fühlst dich gleichzeitig nicht so stark angegriffen.)

Wenn ich positiv auf die Kritik eines anderen reagiere, ja sogar Dankbarkeit zeigen kann über das Körnchen Wahrheit, das mir dabei deutlich wird, dann ermutigt das den anderen, mich öfters zu kritisieren und dabei selbst entspannter zu werden. Ja, es kann sogar zu einer Absprache kommen, in der ich den anderen „offiziell“ dazu einlade, mir ehrlich seine Meinung zu sagen, bzw. Kritik zu äußern.

Römer 12:8: *„Hat jemand die Gabe, zu ermahnen und zu trösten, so ermahne und tröste er.“*

Ermahnung (und Trost)! Ich behaupte, Ermahnen ist eine zu oft vernachlässigte Gnadengabe.

Kann ich meine eigene Begrenztheit und die Kritik daran grundsätzlich annehmen, dann ist die Basis gelegt, um all die problematisch sich anhörenden Nein in meinem Alltag als Heilendes Nein aufzunehmen.

Es müssen aber auch spezielle Nein noch kurz erwähnt werden, die ich zu hören bekommen kann, solche, die dann größere, bzw. längerfristige Konsequenzen für mich nach sich ziehen werden.

Ich denke da z.B. an eine Kündigung am Arbeitsplatz oder an eine Trennung in der Ehe.

Konfliktmanagement ist angesagt, also soziale Kompetenzen, die über dieses Buch „Vom Heilenden Nein“ hinausgehen, sind nötig:

Erst einmal zur Ruhe kommen. Sich Rat holen. Unterstützer finden. Schritt für Schritt nach Lösungen suchen ...

So kann ich auch hier einen 5xJa-Check für das Nein-Hören in Bezug auf Kritik durchführen:

Ja 1: Wie klar und begründet wurde die Kritik ausgesprochen? Wie stehe ich dazu? Oder soll ich Begründungen erfragen: „Warum sagst du Nein?“

Ja 2: Höre ich heraus, dass der andere für mich ist? Höre ich Ablehnung? Projiziere ich diese hinein? Kann ich für den anderen sein, obwohl er mir Nein sagt?

Ja 3: Wieviel Unsicherheit und Selbstablehnung höre ich beim anderen heraus? Wie sieht es mit meinem Ja zu mir aus? Wir alle kämpfen an ähnlichen Themen.

Ja 4: Ist ihm unsere Beziehung wichtig? Soll diese bleiben?

Ja 5: Ist der andere daran interessiert, wie ich auf sein Nein reagiere? Will er mir helfen, dieses besser zu verstehen und damit fertig zu werden? Kann ich sein Beziehungsangebot annehmen? Kann ich fragen: „Willst du wissen, wie es mir jetzt geht?“

Lernen wir uns zu freuen, wenn jemand Nein zu unserem Anliegen sagt!

## **Wie wir für unsere Bedürfnisse einstehen können**

Mit jedem Nein wollen wir ein Ziel erreichen. Eines der schon bisher genannten Ziele (Siehe: Ja 1) ist der Schutz oder die Sicherung unserer eigenen Bedürfnisse: Ich brauche Schlaf, ich brauche Erholung, ich brauche Nahrung, ich brauche Unterhaltung ..., und deshalb will ich jetzt nicht ...

Das Ergebnis einer eigenen Befragung hat ergeben, dass es vielen schwer fällt, ein Nein zu sagen, um eigene Bedürfnisse zu schützen. Doch wenn wir es nicht lernen, eigene Bedürfnisse im erforderlichen Maß zu vertreten, werden wir irgendwann so unter Druck kommen, dass wir mit einem unpassenden Stress-Nein herausplatzen, das der Situation nicht angemessen ist.

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, darf sie haben, sollte sie kennen und zeigen. Erst dann kann er die Entscheidung treffen, sie zu leben oder darauf zu verzichten. Beides gehört zu einem Leben in vertrauensvollen Beziehungen: Bedürfnisse frei zeigen und leben oder darauf freiwillig verzichten. Wie es in die Situation passt, wie es anderen und mir dient, wie es möglich ist.

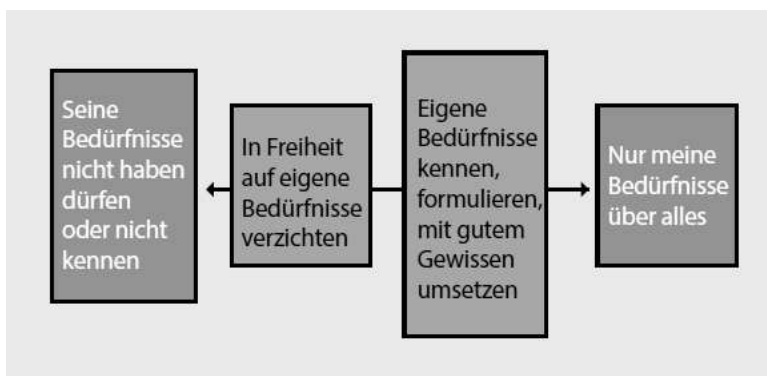
Manchmal macht es uns Angst, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen oder zu leben, sie könnten egoistisch, ich-zentriert oder lieblos sein, wir zögern, sie zu formulieren und dazu zu stehen.

Als Christen sehen wir uns aufgefordert, unser Leben zum Wohle des anderen einzusetzen, missverstanden kann das dazu führen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse nicht kennen (wollen), dass wir uns verbieten, eigene Bedürfnisse zu haben, oder dass wir sie als schlecht bewerten.

Natürlich gibt es auch sündige Bedürfnisse, denen wir nicht nachkommen sollten, die auf eine der bekannten Wurzelsünden zurückführen sind: Stolz, Habsucht, Neid, Zorn, Unkeuschheit, Unmäßigkeit, Trägheit oder Überdruß. Aber das darf uns keine Angst machen, unsere gesunden Bedürfnisse erkennen und leben zu wollen.

Bedürfnisse leben zu wollen, bedeutet zweierlei: unser Leben zu leben und zu gestalten und ebenso es aus Liebe zurückzustellen, zu verzichten und zu geben. Wir müssen mit unseren Bedürfnissen vertraut sein und sie erfüllen – „Meine Bedürfnisse sind wichtig“ – und wir müssen aus Freiheit auf sie verzichten können – „Meine Bedürfnisse kann ich zurückstellen“. Diese zwei gesunden, wichtigen Wahrnehmungen unserer Bedürfnisse gibt es.

Darüber hinaus lauern zwei Fallen, zwei Übertreibungen des Guten, die wir lassen sollten: eine überhöhte Bedürfnispriorität – „Meine Bedürfnisse über alles“ – ebenso wie eine Bedürfnisfeindlichkeit – „Bedürfnisse? Kenne ich nicht!“



Lernen wir ein Heilendes Nein, wird es auch die gesunde Wahrnehmung unserer Bedürfnisse freisetzen!

Zwei Freunde haben mir einige Bedürfnisse aufgezählt, die sie mit guten Gefühlen haben:

*„Bedürfnis nach wohltuender Gemeinschaft, mit Partner und Freunden. Dort Achtung, Nähe und Wohlwollen, sowie Loyalität erleben.“*

*„Gehört werden, Spaziergang, Fußmassage, Lesen, Eis essen, Gitarre spielen, bewegen (schwimmen, laufen, mit*

*dem Rad fahren), Zeit allein in der Natur verbringen, ja, und auch beten.“*

Aber sie kennen auch Bedürfnisse, bei denen es ihnen schwerfällt, sie durch ein Nein zu schützen:

*„Nein zu sagen, wenn mich jemand um Hilfe bittet, fällt mir schwer, je nachdem, wer es ist und worum es sich handelt.“*

*„Es fällt mir schwer, Feiern oder Verabredungen mit Freunden abzusagen, wenn ich merke, dass ich eigentlich Zeit für mich alleine brauche, weil ich weiß, dass die anderen Personen enttäuscht sein werden.“*

Haben wir Mut zu eigenen Bedürfnissen, denn wir alle haben einerseits Grenzen, die wir nicht überschreiten dürfen (z.B. genügend Schlaf) und andererseits auch ein Recht auf Freude und Gemeinschaft. Haben wir ebenso den Mut, freiwillig aus Liebe auf unsere Bedürfnisse zu verzichten.

Beides gehört zusammen, denn auf unsere Bedürfnisse verzichten können wir nur, wenn wir sie auch leben können.

(Mehr zu diesem Thema „Polaritäten“ siehe später unter „Im gesunden Rhythmus des Lebens“.)

## Die eigenen inneren Grenzen schützen

Mit manchem Nein will ich eine Schutzgrenze sichern und damit sind nicht nur äußerlich sichtbare Grenzen gemeint, sondern oft geht es um innere, psychische Grenzen.

Der Kinderpsychiater Franz Resch (1996) spricht in Bezug auf innere psychische Grenzen von der Wahrnehmungsgrenze, der Aufmerksamkeitsgrenze, der Betroffenheitsgrenze und der Alarmgrenze.



Ein Beispiel:

Stell dir vor, du gehst in deinem Wohnviertel spazieren.

Wenn du nach vorne blickst, taucht dort irgendwann eine andere Person auf, die dir entgegenkommt. Diese Person

wäre im Prinzip schon vorher für dich sichtbar gewesen, aber erst jetzt ist sie für dich über die

Wahrnehmungsgrenze getreten.

Nach einiger Zeit merkst du nicht nur, dass diese Person näherkommt, sondern du fragst dich, ob du diese Person kennst. In diesem Augenblick hat die Person deine Aufmerksamkeitsgrenze überschritten.

Normalerweise wird diese Person dann an dir vorbeigehen und sehr bald wieder die Aufmerksamkeitsgrenze und dann die Wahrnehmungsgrenze verlassen und aus deiner Welt verschwinden.

Stellen wir uns jetzt aber vor, diese Person bleibt bei dir stehen und fragt, ob du eine Gelegenheit weißt, wo man günstig übernachten könnte. Jetzt hat sie die

Betroffenheitsgrenze überschritten. Du musst dich mit dieser Person beschäftigen. Du musst entscheiden, ob du deine Zeit zur Verfügung stellen und dir auch Mühe geben willst, über eine Antwort nachzudenken.

Diese Person wird sich dann normalerweise für deine Antwort bedanken und deine Betroffenheitsgrenze, deine Aufmerksamkeitsgrenze und deine Wahrnehmungsgrenze wieder verlassen.

Sie könnte jedoch noch einen Schritt weiter gehen, falls sie, nachdem du ihr den Weg zum nächsten Hotel erklärt hast, fragt, ob du mit ihm oder ihr nicht noch eine Tasse Kaffee trinken willst. Hier ist diese Person dabei, die Alarmgrenze

zu überschreiten, höchstwahrscheinlich fühlst du dich bedroht.

Es lohnt sich, zur Übung einmal bewusst in einen konkreten Tag zu gehen und die Erwartungen, was an die verschiedenen Grenzen anklopfen könnte, abzufragen.

- Wer und was wird heute alles über meine Wahrnehmungsgrenze treten? Welche Werbeanzeigen stehen am Straßenrand?

- Was trifft auf meine Aufmerksamkeitsgrenze? Der Nachbar mit seinem Motorradlärm?

- Was macht mich betroffen? Wie nahe will ich das Leben anderer an mich heranlassen? Will ich überhaupt etwas davon hören?

- Wo könnte ich mich heute bedroht fühlen? Durch meinen Vorgesetzten oder durch alkoholisierte Mitbürger?

Was will ich? Was soll sein? Wie bewusst werde ich mitgestalten?

Stellen wir uns ein weiteres Beispiel vor: Ich stehe nach dem Gottesdienst mit einem alten Bekannten zusammen, den ich schon lange nicht mehr gesehen habe, und freue mich darauf, mich mit ihm unterhalten zu können. Da tritt ein anderer hinzu, hört zu und will mitreden.

Er hat nicht nur unsere Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsgrenze, sondern auch unsere

Betroffenheitsgrenze überschritten und nähert sich der Alarmgrenze, denn er macht uns Stress, weil wir ihn am liebsten wieder wegschicken würden. Dazu hätten wir auch ein Recht, das wir durch ein Nein wahren könnten, denn er hat ungefragt unsere inneren Grenzen überschritten.

Ich persönlich würde mich als Dritter nicht einfach so dazustellen, würde vielleicht in einem gewissen Abstand Signale aussenden, dass ich gerne mitreden würde, oder höflich fragen. Über die Wahrnehmungsgrenze würde ich schon treten, das gebe ich zu.

Für eine stabile Identität ist es notwendig, zu erlernen, die eigenen vier inneren Grenzen in Freiheit und vertrauensbildend setzen zu können und sie natürlich auch beim anderen zu achten.

Ein Heilendes Nein zu sprechen, ein Nein, das nicht abgrenzt, sondern anderen die Hand reicht, hilft, dass diese Grenzen klar und gleichzeitig beziehungs offen werden.

## Ärger bejahren

Wer sich entscheidet, Nein zu sagen und dies konsequent, muss damit rechnen, dass es „Ärger“ geben wird, auch beim Heilenden Nein.

Viele hoffen, wenn sie nur Ja sagen, hätten sie ihre Ruhe. Doch der Ärger, dem sie dabei meinen, ausweichen zu können, wird sich über die Hintertür wieder einstellen. Denn irgendwann werden sie merken, dass ihr Ja nur ein Nachgeben oder ein ungewollter Kompromiss war. Sich dann später durchzusetzen, schafft einen viel größeren „Ärger“ als den, dem sie anfänglich ausweichen wollten.

Damit kommen wir zu einem wichtigen Punkt im Heilenden Nein, zur Grundentscheidung, dass es Ärger geben darf - auch wenn ich alles richtig mache!

Und dass ich Ärger nicht mehr ausweichen will.

Wer sich mit dieser Grundentscheidung nicht anfreunden will, wird es schwer haben, ein Heilendes Nein zu sprechen.

Treffen wir eine Grundentscheidung für Ärger, Ärger nicht auszuweichen und auszuhalten, auch weil der versöhnende Aspekt des Heilenden Neins mehr nutzt als der Ärger kostet, auch wenn ich der Auslöser für Ärger bin, weil ich Nein sage.

Vielleicht müssen wir hier zunächst unser Verständnis von Ärger korrigieren.

Ich persönlich bin damit aufgewachsen, dass Ärger ein schlechtes Gefühl ist, das nicht sein sollte. Gute Gefühle wie Freude sind dagegen erlaubt. Da musste ich umlernen und die Einteilung in gute und schlechte Gefühle erst einmal beiseitelegen. Es ist viel zutreffender, zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen zu unterscheiden, als zwischen guten (erlaubten) und schlechten (verwerflichen).

Beide, die angenehmen wie die unangenehmen Gefühle, können gut sein oder schlecht. Zum Beispiel kann Freude schlecht sein, wenn sie unpassend ist. Unangenehme Gefühle wie Ärger sind dann gut, wenn sie als Signalgefühle wahrgenommen werden. Sie zeigen, dass etwas nicht stimmt. Zeigt jemand Ärger, wenn ich Nein sage, dann ist das ein Signal, dass etwas nicht stimmt, was aber nicht heißen muss, dass ich etwas verkehrt gemacht habe. Vielleicht stimmt nur etwas für den anderen nicht. Oder ich habe wirklich etwas verkehrt gemacht. (Ich bin ja ein Fehlerfreund!)

Wir brauchen Signalgefühle, die unangenehm sind! Wie gefährlich ist es, dass ein an Lepra Erkrankter keinen Schmerz mehr spürt und sich selber unbemerkt verletzt oder seine Wunde unbehandelt lässt.

Bibelkundige könnten jetzt auf den Kolosserbrief, Kapitel 3, verweisen, wo wir aufgefordert werden, Zorn und Grimm abzulegen. Hier geht es aber nicht um Signalgefühle, sondern um Haltungen und Verhalten. Solange Zorn ein Signalgefühl bleibt, dass etwas nicht in Ordnung ist, und ich davon in meinem Inneren betroffen bin, muss dieser Zorn nicht zu weiteren negativen Handlungen führen: *„Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen...“* (Eph. 4,26)

Rechnen wir einfach damit, dass es Ärger gibt. Bewerten wir eine heftige Reaktion nicht sofort als Folge eines Fehlers unsererseits. Er/Sie müsste nicht so reagieren. Es kann ein Ausdruck der Unfähigkeit des anderen sein, mit dem Nein umgehen zu können.

Um zu provozieren: Ab jetzt darf und wird der Ärger in deinem Leben erst einmal zunehmen.

*„Neinsagen bedeutet, es gibt Ärger! Jawohl - da haben Sie Recht und dann gibt es halt Ärger; jedoch ist es wie beim Gewitter: Danach ist die Luft klarer. Diese blöde Harmoniesucht – so ganz habe ich diese nicht draußen, aber wir sind und bleiben ja Lernende – in jeder Hinsicht.“*  
(Thomas)

Ärger zulassen, das ist ein Preis, der für das Heilende Nein zu zahlen ist. Aber dieser lohnt sich!

## **Jasagen als gesunde Kompetenz**

Nur wer Nein sagen kann, kann auch Ja sagen - und nur wer Ja sagen kann, kann auch Nein sagen. Beides müssen wir lernen.

Ein Ja fühlt sich für viele zunächst angenehmer an als ein Nein. Bei einer Umfrage haben ca. 100 Personen mit Hilfe des semantischen Differentials, d.h. also mit Hilfe von Gegensatzpaaren eingeschätzt, wie bestimmte Gefühle mit dem Erleben von Nein und Ja verbunden sind. Ja-Sagen wird schöner erlebt als Nein-Sagen und ebenso wird es als viel schöner erlebt, ein Ja zu hören als ein Nein.

Doch damit dieses Ja auch so schön bleibt, wie es spontan erlebt wird, muss es ein verlässliches Ja sein, überlegt und mit der Freiheit, dass wir auch Nein hätten sagen können! Ohne dies stehen wir in der Gefahr, Anfragen nur reduziert wahrzunehmen und mit einem fragwürdigen bzw. übertriebenen Ja zuzustimmen.

Wer kennt das nicht, da sagen wir begeistert Ja zu einer Sache, doch nach einer gewissen Zeit möchten wir am liebsten nichts mehr damit zu tun haben. Irgendwie bleiben wir dabei, aber unser Ja ist vertrocknet. Oder wir sehen Gründe, die für das Ja sprechen, aber auch Gründe, die dagegensprechen. Doch wir nehmen uns nicht die Zeit,

das gründlich abzuwägen. Denn ein Ja fühlt sich einfach leichter an. Oder wir neigen grundsätzlich dazu, uns zu überschätzen, sind zu spontan oder beugen uns dem Zeitdruck. So ein vorschnelles Ja hat jedoch keine Wurzeln. Bei Widerständen oder eigenen Fehlern ist die Gefahr groß, dass ich zu schnell aufgebe. Ohne Wurzeln ziehe ich mich bald wieder zurück oder es muss nachgebessert werden, es besteht Gesprächsbedarf, Klärungsbedarf.

Wie können wir dagegen zu einem verlässlichen Ja finden? Ich schlage einen Weg vor, zu dem ein eher rationaler, kognitiver Entscheidungsprozess gehört und wir ebenso auf unsere intuitiven Bewertungen achten. Dabei müssen wir Intuition nicht gegen Kopf oder umgekehrt ausspielen, denn Gedanken sind immer von Gefühlen begleitet und zu jeder Intuition gehören auch Gedanken.

Intuition meint, einem stimmigen Gefühl zu trauen, das ich bei einer Sache habe: Ja, das könnte passen. Dieses Gefühl von Stimmigkeit ist nicht so sehr von augenblicklichen Einflüssen bestimmt, sondern greift auf nicht bewusste Lebenserfahrungen zurück.

Ich würde aber für ein verlässliches Ja nicht allein einer spontanen Intuition folgen, sondern einen vernünftigt-intuitiven Entscheidungsprozess wählen, bei dem ich überlege und auswerte:

- Was genau ist das Thema, wozu genau soll ich Ja sagen?
- Welche Lösungen oder Alternativen gibt es alles?

- Was sind meine Bewertungskriterien?
- Wie gewichte ich diese Kriterien, was ist wichtiger/weniger wichtig?

Ich kann verlässlichen Ja sprechen, wenn ich es gründlich überlegt habe. Ohne ein kluges Noch-Nicht – das ich schon vorgestellt habe -, wird dies meistens nicht möglich sein.

Ein verlässliches Ja in relevanten Entscheidungssituationen sollte ich auch im Gebet bestätigt bzw. korrigiert bekommen, und es hilft mir, wenn es auch noch von anderen unterstützt wird (denn wir sollten bei Entscheidungen auch andere um ihre Meinung fragen).

Solch ein verlässliches Ja öffnet wertvolle, andauernd offene Türen zu vielen Lebensräumen: für Beziehungen, für Aufgaben, für neue Erfahrungen, usw. Mit unserem Ja besitzen wir die Schlüssel zu all diesen Lebensräumen:

- Mit Ja Kreativität schaffen: Eine wichtige Voraussetzung für Kreativität liegt darin, sich auf eine Sache, auf ein Ziel, auf eine Aufgabe einzulassen. "Ja, da will ich mich engagieren!"
- Mit Ja das Genießen genießen: Wir können genießen, wozu wir Ja sagen, unser Essen, Musik, Bewegung, Stille, ... ja, sogar die Arbeit.
- Mit Ja Entdeckungen machen: Manche Entdeckungen macht man mehr zufällig, viele jedoch aus einer Absicht heraus, was unsererseits ein Ja zum Suchen, Ausprobieren, Lernen, zum Einsatz voraussetzt.

- Mit Ja eigene Leistung ermöglichen: Leistung braucht Ausdauer, um am Ziel anzukommen (z.B. Langstreckenlauf oder eine Maschine zu produzieren) und um die Voraussetzungen zu erlernen (z.B. Übung, Training).
- Mit Ja Beziehungen gestalten: Es gibt eine Grenze der Nähe, deren Tür sich nicht öffnet, wenn wir nicht bewusst ja dazu sagen, der Person zu vertrauen, uns ihr anzuvertrauen.
- Mit Ja Belastbarkeit erreichen: Wirklich Ja zu etwas zu sagen, setzt Widerstandskräfte gegen Stress in dieser Sache frei. Nur ein halbes Ja oder kein Ja dagegen erhöht den Stress.
- Mit Ja das Lernen ermöglichen: Lernen, verstehen, zuhören, Fragen stellen und was sonst noch zu einem erfolgreichen Lernprozess gehört, gelingt, wenn ich etwas wirklich lernen will, dazu Ja gesagt habe.
- Mit Ja Fürsorge ermöglichen: Sich anderen helfend zuwenden, wenn das nicht freiwillig, mit einem Ja dazu im Herzen geschieht, werde ich auf Dauer ausbrennen oder beim anderen kommt nur Routine oder Heuchelei an.
- Und Gott? „Siehe ich stehe an der Tür und klopfe an.“ Er wartet auf unser Ja, die Tür zu öffnen. Für eine bewusste Gottesbeziehung braucht es unser Ja.

Ein bejahtes Leben ist möglich, mit Ja und Nein. Beides gilt es zu erlernen.

## **Die Weisheitseule erklärt Lisa und Erik das Neinsagen**

Hier ein etwas überarbeiteter Ausschnitt aus meinem Kinderbuch „Die Kinderweisheitsschule“:

„Heute geht es um die Kunst des Nein-Sagens.“ Die Eule schreibt dieses Thema ganz groß auf die Tafel.

„Um die Kunst des Nein-Sagens? Was ist denn das?“ platzt Lisa dazwischen.

„Das will ich euch erklären. Stell dir einmal vor, ihr seid bei eurer Tante zu Besuch und bekommt ein Eis zum Nachtisch. Nachdem ihr das Eis aufgegessen habt, fragt euch eure Tante, ob ihr noch eine Portion wollt. Sogleich ruft ihr: Ja.

Aber ihr merkt doch, dass die erste Portion schon recht viel war und ihr kaum mehr etwas essen könnt. Nachdem ihr aufgegessen habt, fragt eure Tante nochmals, ob ihr noch eine Kugel wollt. Natürlich sagt ihr wieder Ja, obwohl ihr eigentlich hättet Nein sagen müssen, denn das wisst ihr nun selbst, zu viel Eis ist auch nicht gut. Es ist also die Kunst, im richtigen Augenblick Nein zu sagen und nicht im verkehrten Augenblick.“

Die beiden Kinder schauen sich an.

„Ist das alles“, fragt Lisa, „dass wir lernen, wie viel Eis wir essen sollen?“

„Nein“, lacht die Eule, „das war nur ein Beispiel. Aber nun zu unserem Thema.“

„Halt“, unterbricht Erik, „Was ist hier Kunst und was Weisheit?“ will er wissen.

„Wie erkläre ich euch das am besten?“ Die Eule überlegt. „Weisheit ist, wenn du weißt, was wann dran ist: Manchmal reichen drei Kugeln Eis, manchmal nur eine, ab und zu dürfen es auch fünf sein, wobei das schon die Ausnahme sein sollte. Und die Kunst ist dann, wirklich Nein zu sich selber zu sagen, wenn du weißt, wie viel Kugeln Eis richtig sind.“

„Okay, verstanden. Aber jetzt erzähle bitte ein Beispiel, ein richtiges, zum Nein-Sagen“, ruft Erik schon mehr begeistert.

„Erik, du hast ja einen ferngesteuerten Hubschrauber, mit dem ich dich öfters bei Tag im Park üben sehe, wenn ich einmal zwischendurch aufwache. Denn du weißt wahrscheinlich, dass wir Eulen tagsüber schlafen. Stelle dir jetzt mal vor, dass plötzlich ein größerer, fremder Junge daherkommt und dich festhält und sagt, dass er mit deinem Hubschrauber spielen will.“

Du weißt, dass du das nicht willst, dass das auch nicht richtig ist, denn du kennst den anderen Jungen gar nicht und du weißt nicht, ob er mit dem Hubschrauber nicht einfach abhauen oder ihn vielleicht kaputt machen wird. Und jetzt, sagst du Nein?“

Erik überlegt: „Eigentlich sollte ich schon Nein sagen, aber ich bekomme Angst, wenn ich ihm den Hubschrauber nicht gebe. Er wird bestimmt ärgerlich. Oder er schlägt mich.“

„Genau, das ist der springende Punkt“, sagt die Eule, „Manchmal, wenn wir Nein sagen, obwohl wir Recht haben, wird es Ärger geben.“

„Ja, aus diesem Grund sage ich oft auch lieber Ja“, überlegt Lisa, „dann habe ich keinen Ärger, und das ist für mich besser, als umgekehrt.“

„Hmm“, schüttelt die Eule den Kopf, „aber wie findet ihr es, wenn Eric den Hubschrauber hergibt und der Junge rennt einfach damit weg?“

„Das wäre dann noch ärgerlicher.“

„Genau. Deshalb brauchen wir die Kunst des Nein-Sagens, auch da, wo wir Angst haben. Wir müssen Nein sagen, wenn es richtig ist.“

Erik: „Ist das alles? Dann schlägt er mich vielleicht und nimmt trotzdem den Hubschrauber mit.“

Die Eule: „Nein, das ist nicht alles, sondern die Kunst besteht darin, Nein zu sagen und gleichzeitig deutlich zu machen, dass du dir Verstärkung holen wirst.“

„Wie meinst du das“, fragt Lisa.

„Ich würde an eurer Stelle Folgendes sagen: > Du kannst nicht mit meinem Hubschrauber spielen, weil ich dich nicht kenne. Und wenn du mich nicht in Ruhe lässt, werde ich meine Mutter rufen.“

Erik ruft sofort: „Aber das ist doch feige.“

Die Eule: „Wieso feige? Das ist doch richtig. Du hast das Recht dazu, dir Verstärkung zu holen, wenn ein anderer stärker ist, wenn er etwas von dir will, was nicht richtig ist. Ja zu sagen, obwohl du es nicht willst, das ist doch mehr feige, oder?“

Die beiden Kinder schauen sich an. Beide nicken.

Lisa: „Ich kann ja immer meinen großen Bruder Erik holen, wenn jemand etwas von mir will, was mir Angst macht!“

Die Eule: „Ja, Lisa, das ist richtig, wenn Erik stark genug dafür ist.“

„Jetzt begreife ich“, sagte Erik, „die Kunst des Nein-Sagens besteht also darin, wenn ich Nein sagen will, mich von der Angst nicht abhalten zu lassen.“

„Ja, da hast Du recht.“

„Oh, dann bin ich aber gespannt, wie es morgen in der Schule wird“, fährt Erik fort, „da fallen mir gleich einige Beispiele ein.“

„Damit ist eure erste Stunde vorbei“, sagt die Eule, „morgen könnt ihr wiederkommen, dann gibt es ein neues Thema. Gute Nacht und auf Wiedersehen.“

Am nächsten Tag. „Das mit dem Neinsagen war super, habe ich gleich erfolgreich in der Schule ausprobiert“, sprudelt Lisa heraus. „Und es hat gut funktioniert.“

„Oh, das hast du mir ja noch gar nicht erzählt“, entgegnet Erik.

„Du kennst doch die lange Hanna aus meiner Gruppe“, erzählt Lisa „sie stupst mich einfach immer wieder und wenn ich dann ganz erschrocken schaue, lacht sie mich aus. Und heute hat sie mich wieder gestupst. Und da bin ich zu ihr hingegangen und habe ihr gesagt, wenn sie nicht damit aufhört, dass ich das meinem Bruder sagen werde und er wird dann kommen und ihr die Meinung sagen. Ihr hättet sehen sollen“, lacht Lisa, „wie sich plötzlich ihr Gesicht verändert hat und sie ganz freundlich wurde und sagte, ist ja okay, war ja nicht so gemeint.“

„Wow!“ lobt sie die Eule, „das hast du ja schnell gelernt. Aber aufgepasst, was denkst du, ist jetzt eure Beziehung, also deine zur Hanna und umgekehrt verhärtet?

„Ja, wir gehen uns aus dem Weg.“

Die Eule schweigt zunächst.

„Was soll ich denn sonst tun?“, fragt Hanna. „Oder was denkst du, Erik?“

Erik schaut nur fragend die Eule an.

„Und da sind wir ja beim Thema unserer Stunde heute angekommen“, die Eule geht zur Tafel und schreibt groß die Überschrift darauf „Beziehungen sind wertvoll!“ und klein darunter „Auch zu Hanna!“

---

## **Teil 4:**

### **Fünf besondere Segnungen mit dem Heilenden Nein**

---

#### **Mit dem fünffachen Sinn des Neins leben**

Bereits im Kapitel „Das Ja zum Nein: Ja 1“ wurde angesprochen, dass wir von unserem Nein überzeugt sein werden, wenn uns der Sinn, das, was wir mit unserem Nein erreichen oder verhindern wollen, bewusst und wichtig ist. Deshalb jetzt noch einmal ein Blick auf die fünf möglichen Sinndimensionen eines Nein und wie sie sich im Leben entfalten können.

Ich sage Nein im Hinblick auf

- die Sicherheit des anderen
- meine Bedürfnisse
- meine Wertvorstellungen
- meine Ziele
- die Beziehung zum anderen.

### **Die erste Sinndimension: Ein Nein, das die Sicherheit des anderen schützt**

Unser bekanntes Beispiel: Du bist mit einer vertrauten Person abends zum Essen ausgegangen. Diese Person hat drei Bier getrunken und sie fragt dich, ob du einverstanden bist, dass er/sie fährt. Hier ist dein Nein ein Nein, das den anderen schützen will: Ein Sicherheits-Schutz-Nein.

Wichtig ist bei Sicherheitsgrenzen, sich grundsätzlich die Frage nach der konkreten Gefahr zu stellen, vor der man schützen will, diese zu benennen und dann zu überprüfen: Trifft sie wirklich zu?

Überbehütung? Nein, drei Bier, das ist nicht nur gesetzlich nicht erlaubt, sondern auch gefährlich. Wer kann denn dann in einer kritischen Situation beim Autofahren noch rechtzeitig reagieren?

### **Die zweite Sinndimension: Ein Nein, das meine Bedürfnisse vertritt**

Du bist auf der Arbeit und willst gerade Feierabend machen. Eine Kollegin kommt und bittet dich um Hilfe, die etwa 30 Minuten dauern würde. Du weißt, dass auch andere helfen könnten und Zeit hätten.

Hier schützt dein Nein deine Bedürfnisse. Wir alle haben Bedürfnisgrenzen, die wir nicht überschreiten sollten und haben z. B. auch ein Recht auf Freizeit mit Freunden. Wichtig ist hier der Mut, die eigenen Bedürfnisse zu

äußern, und – wie schon gesagt – ebenso die Freiheit, aus Liebe auch einmal darauf zu verzichten.

### **Die dritte Sinndimension: Ein Nein, das meine Werte ausdrückt.**

Ein Werte-Nein beginnt mit: „Ich finde es wichtig oder richtig, dass ...“ Zum Beispiel: „Ich finde es richtig, jemanden ausreden zu lassen.“ „Ich finde es wichtig, nicht schlecht über andere Menschen zu reden.“

Jeder hat ein Recht auf Werte. Nur, wir haben nicht alle die gleichen Werte. Öffne dich einmal den Werten und Überzeugungen des anderen. Lass den anderen erzählen, was genau er denkt und empfindet und für wertvoll ansieht.

Ein Werte-Nein braucht Gespräch (wenn wir uns auch nicht auf ewige Diskussionen einlassen müssen, die zu nichts führen – Werte haben mit tiefen Glaubensüberzeugungen zu tun und können im letzten nicht ausdiskutiert werden). Werte-Gespräche können anstrengend sein, doch das Einlassen auf den anderen und seine Werte gibt unserem Nein, wenn wir merken, dass wir dabeibleiben wollen, Kraft.

### **Die vierte Sinndimension: Ein Nein, das Ziele erreicht**

Auch das kennen wir schon: Du hast die Verantwortung für die Gestaltung der Geburtstagsfeier eines Kollegen übernommen und hast für die Vorbereitung der Feier mit

allen einen Zeit- und Organisationsplan erstellt. Einen Tag vor der Feier fragt die für die Getränke zuständige Kollegin, ob ein anderer sich um die Getränke kümmern kann.

Du hast ein Ziel. Um dieses Ziel zu erreichen, hast du Entscheidungen getroffen, Pläne gemacht, koordiniert, andere dafür gewonnen. Du wirst Nein sagen, weil die Zeit knapp ist, wahrscheinlich schwer ein Ersatz zu finden ist.

Vielleicht zögerst du auch mit deinem Nein, weil du nicht einen Menschen für Ziele, Aufgaben und Projekte opfern möchtest? Natürlich dürfen Ziele, Aufgaben und Projekte nicht zum Selbstzweck werden. Doch wir dürfen sie auch nicht aus feiger Rücksichtnahme aufgeben, denn damit schaden wir wiederum Menschen, uns selbst und anderen.

### **Die fünfte Sinndimension: Ein Nein, das wertvolle Beziehungen vertieft.**

Politische Wahlen stehen an. Ein Freund fragt, ob du seine Partei wählen wirst. Das hast du nicht vor. Wenn du Nein sagst, weißt du, dass ihr beide ernsthaft miteinander reden müsst.

Du wirst auf seine Frage eingehen, deine gegensätzliche Position äußern, also Nein zu seiner Position sagen, weil dir eure Beziehung wichtig ist und es sich lohnt, ihn noch besser kennenzulernen.

Eine Beziehung, in der jeder offen seine Meinung, seine Entscheidung und seine Wünsche mitteilen kann, ist wertvoll. Sich zu verleugnen oder sogar zu heucheln, wird

auf die Dauer trennen statt verbinden. Erst eine Beziehung, die das Nein aushält, ist eine echte Beziehung.

Der fünffache Sinn des Nein

... stärkt meine innere Überzeugung, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

... gibt mir eine wahrnehmbare Autorität und ich werde dadurch wirkungsvoller.

... lässt mich aber gleichzeitig auch offen für den anderen bleiben.

Ohne Neinsagen kein erfülltes Leben.

*„Es war für mich ganz neu, hinter einem Nein einen Sinn zu sehen und nicht nur ein negatives Gefühl.*

*Als ich mir die fünf Sinndimensionen bewusst gemacht habe, gab mir das viel Kraft, denn mein Nein stand jetzt nicht mehr so auf wackligen Beinen, sondern hatte ein festes Fundament bekommen. Das gab mir viel Sicherheit in meinem Alltag.“ (Jo)*

## Verzichten ist ein Gewinn!

*„Ein Mensch ist reich im Verhältnis zur Zahl der Dinge, auf die er verzichten kann.“*

(Nach H. D. Thorau, 1817-1862)

Diese Aussage wünsche ich dir, dass sie zu dir gehört: „Ja, ich kann Nein sagen zu anderen, wenn mein Nein Sinn macht, ja, und das gelingt mir sogar immer wieder mal verbindend oder sogar heilend. Ich bin versöhnt mit dem Nein.“

Und wenn Neinsagen so einen guten Geschmack für dich bekommen hat, dann bekommst du auch mehr Appetit darauf, dir selber Nein zu sagen, wo es angebracht ist.

Damit meine ich zum Beispiel, dass du lernst, auf manches zu verzichten, was dir nicht guttut oder was nicht so wichtig ist.

Ein Verzichten (ein Nein mir selbst gegenüber) ist ein Gewinn!

Es ist ein Gewinn, vor allem wenn es auch gleichzeitig ein Vertrauensschritt auf Gott hin ist.

Jesus sagt: *„Es ist niemand, der Haus ... verlässt um meinetwegen und um des Evangeliums willen, der nicht hundertfach empfangt: jetzt in dieser Zeit ... mitten unter Verfolgungen - und in der zukünftigen Welt das ewige Leben.“* Mk 10, 29. 30

Unter dem Begriff „Haus“ erlaube ich mir alles einzuordnen, was mir gehört, worüber ich Herr bin.

Und dann gibt Jesus gibt hundertfach zurück. Da will ich doch gerne verzichten.

Das heißt nicht, wenn ich auf eine Tafel Schokolade verzichte, dass ich dann 100 Tafeln dafür zurückbekomme. Sondern: Wenn wir verzichten um Jesu willen, werden wir etwas Besseres (100-fach) bekommen! Etwas Besseres! Eine andere Lebensqualität!

Und Jesu sagt: „In dieser Zeit“. Jetzt, nicht erst nach dem Tod. Jetzt!

*Eine Seminarteilnehmerin schrieb mir: „In den vergangenen Tagen habe ich mich mit dieser neuen Herausforderung des 100fachen Lebensstils auseinandergesetzt.*

*Mir ist das Bild einer Weggabelung gekommen: Ich stehe davor und weiß, dass von dieser Entscheidung abhängig ist, in welche Richtung der Weg führt. Ich kann den Weg weitergehen, wie bisher, mit ein bisschen Gewinn - oder den neuen Weg wählen mit einer großen Verheißung: 100x so viel. Es wäre ja wirklich dumm, sich mit ein Wenig zufrieden zu geben, wenn sooo viel mehr möglich ist. Und doch hat das Ganze einen Kampf in mir ausgelöst.*

*Das bedeutet „loslassen“, das alte, vertraute Muster loslassen, dazu Nein sagen, IHM überlassen und vertrauen, dass ER etwas vieeel Besseres für mich hat.*

*Es gab in meinem Leben immer wieder solche Weggabelungen, an denen ich mich für oder gegen das Leben entscheiden musste. In einer bestimmten Situation habe ich z.B. auf meinen Stolz verzichtet und bekam Gnade und Barmherzigkeit geschenkt.*

*Jetzt hatte ich ein volles „JA“. Ja, ich will diesen neuen Vertrauensschritt wagen, weil ER vertrauenswürdig ist.*

*Dann schaute ich mir noch einmal die Stelle im Markusevangelium an (MK 10, 29 f.) und blieb an den zwei Worten hängen: „um meinetwillen“. Verzichten „um Jesu willen“, das hat mich tief bewegt. Daraus wurde ein „um deinetwillen“ und da ist wirklich ein „Richtungswechsel“ in mir passiert - ich schaute von mir weg auf IHN hin. Es geht um IHN und Sein Reich, um den Schatz, die kostbare Perle...*

*Ja: Um Jesu willen verzichte ich jetzt auf das, was mir wichtig erschien (Tatendrang, Ehre, Beziehungen, Schnäppchen, Bequemlichkeit ...) und bin in freudiger Erwartung, was ER mir dafür schenken wird. Ich bin sicher, es wird wunderbar sein, nicht nur für mich, sondern auch für andere und SEIN Reich.“*

Vor ein paar Jahren habe ich mir eine kleine Verzichtübung auferlegt: Ich war seit Jugendtagen gewöhnt, wenn ich mit dem Fahrrad gefahren bin, so schnell wie möglich zu fahren. Und jetzt nahm ich mir vor, in dieser Woche so langsam wie möglich zu fahren, auf keinen Fall schneller, als es von alleine rollt, bergabwärts. Ein Nein zu mir: Es muss nicht immer so schnell wie möglich gehen!

Und wie sehr war ich überrascht von meinen Erfahrungen, nicht nur dass ich es geschafft habe!

Zunächst: ich brauchte für gewohnte Strecken auch kaum länger als vorher. (Der Straßenverkehr inklusive Ampeln sorgte schon dafür.) Dann, und das war für mich das „100fach Bessere“, ich hatte Zeit, mir immer wieder die Umgebung anzuschauen. Ich durfte Dinge entdecken, die ich vorher nie gesehen hatte, obwohl ich daran schon seit Jahren „vorbeigesaut“ bin. Und körperlich entspannter war es auch!

Der tiefere Gewinn des Verzichtens ist, dass ich Freiheit gewinne und mich an Genügsamkeit erfreue! Nicht ich werde gelebt, sondern ich lebe. Ich gehe Hand in Hand mit Gott durchs Leben und staune und erfreue mich an den Früchten an unserem Wegrand.

Weniger ist mehr! Dankbarkeit und Einfachheit machen mich reich!

Und ich kann mich ganz auf das konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist, was mir aufgetragen ist, zu tun.

Ich bin mit dem zufrieden, was ich habe. Und bin auch bereit, davon zu geben, wo es gebraucht wird.

Nicht jeder ist fähig, auf die augenblickliche Befriedigung von Bedürfnissen, auf augenblickliche angenehme Gefühle zu verzichten und diese für länger, ja sogar auf unbekannte Zeit aufzuschieben.

Nicht jeder kann sich schon jetzt im Geiste ausmalen, was einmal in der Zukunft sein wird, wenn an die Stelle des Verzichts etwas Positives mit reichem Gewinn treten wird. Ich erinnere mich, wie ich so einen Verzicht einmal bezüglich meiner Vorliebe erlebte, gelegentlich zum Mittagessen ein Glas Rotwein zu trinken. Überraschend verspürte ich einmal im Gebet, darauf ein Jahr lang verzichten zu sollen. „Warum denn das, ich trinke doch gar nicht viel?“

Das waren meine ersten Gedanken, aber als mir dann deutlich wurde, dass ich in dieser Gewohnheit eine "Weinseligkeit" suchte, war ich zutiefst betroffen. Ich wollte nicht weinselig sein, sondern geistselig!

Nun zum Gewinn, den ich gar nicht erwartet hatte.

Ungefähr einen Monat später fing ich völlig überraschend an, mein erstes Gedicht zu schreiben und damit begann eine über fünfzehnjährige „Lyrikerkarriere“ mit einer Unmenge positiver Erfahrungen.

Ich kann niemand beweisen, dass dies der Gewinn für den Verzicht auf Wein war, aber persönlich bin ich davon überzeugt. Das war ein gewinnreicher Verzicht damals!

Apropos Alkohol-Verzicht.

Ein Bekannter hat Folgendes erlebt:

Vor ungefähr zwanzig Jahren machte er mit einem Freund eine Whiskeyprobe, fünf unterschiedliche Sorten und Preisklassen. Diese Probe hatte ein dreifaches Ergebnis: Erstens, Whiskey schmeckte ihm nicht, zweitens, sein Gastgeber hatte erhebliche Nachwirkungen durch den Alkohol während, drittens, er selbst keinerlei Wirkung verspürte.

Das jagte ihm damals einen Schreck ein, dass so viel Alkohol, 40% sind normalerweise in Whiskey, keine Wirkung hinterließ, was heißt, dass natürliche körperliche Alarmsignale versagten. Und deshalb hat er sich seitdem bewusst an die Regel gehalten, 3 Tage in der Woche keinen Alkohol und sonst nur pro Tag entweder 1 Bier oder einen Schoppen Wein, obwohl er grundsätzlich weder damals noch heute Alkoholprobleme hatte.

Doch so fängt Sucht in der Regel an, völlig harmlos, unschuldig, oder zumindest schliddert man irgendwie hinein – und bleibt drin, dran. Und dann will man immer mehr und öfters, kann nicht mehr darauf verzichten, usw. – endlos.

Das war ein sinnvolles, gutüberlegtes Nein zu sich selbst. Und ob es langfristig etwas gebracht hat? Einen Gewinn? Er denke, dass es ihm heute gesundheitlich gut gehe, hat sicher auch etwas damit zu tun. Und wie viele Konflikte und Stress ihm dadurch erspart blieben, könne es nur ahnen. Und wie viel Geld er gespart habe! Bei zwei Flaschen Wein weniger pro Woche zu je 5 Euro ergäben sich 520 Euro pro Jahr, dann mal 20 Jahre wären es über 10.000 Euro. Auf jeden Fall habe er nichts vermisst.

## Schluss mit dem nutzlosen Sorgen!

Neben dem Nein beim Verzichten können Sorgen etwas sein, wo ein Nein uns selbst gegenüber gefordert ist: ein Nein zu einem Sorgen, das nichts bringt.

Das Spektrum der Sorgen ist weit, von Sorgen, ob am nächsten Tag das Wetter für den Ausflug passt, bis zu Sorgen um die Zukunft der Kinder, um die eigene Gesundheit im Alter, um die Stabilität des inneren Friedens im Lande, usw. Ängstliches Sorgen gehört mehr oder weniger zum Alltag von uns allen.

Unserem Sorgen steht das Wort der Bibel gegenüber: *"Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch."* (1. Petr. 5,7), *"Sorgt euch um nichts..."* (Phil. 4,6) und vor allem Jesu Wort in Matthäus 6, 25-34: *„Darum sage ich euch: Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie?...*

*Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen. Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine*

*sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“*

Das wissen wir wahrscheinlich, aber die Sorgen holen uns immer wieder ein. Dabei müssen wir ehrlich zugeben: Mit unserem ängstlichen Sorgen, mit dem Grübeln und den Gedanken, die im Kopf kreisen, ohne dass wir zu einem Ergebnis kommen, erreichen wir nichts. Es ist sinnlose Zeit, denn diese Sorgengedanken täuschen uns:

- Sie sind keine Planung und keine Problemlösung.
- Sie haben keine Motivationskraft.
- Sie verschaffen keine Kontrolle über das Unkontrollierbare: Sie bewirken nichts Hilfreiches.
- Sie sind höchstens ein Signal, dass wir irgendetwas befürchten.

Wie können wir hier ein deutliches Nein sprechen und unproduktives Sorgen stoppen? Dazu brauchen wir zuerst einen kurzen Analyseprozess, um dann im richtigen Augenblick Nein zu sagen.

### 1. Schritt: Sorgen als Sorgen erkennen!

Bei Sorgen geht es nicht einfach um nüchterne Probleme und ihre Lösungen, sondern Beunruhigungen, Befürchtungen bis Ängste spielen eine Hauptrolle. Das müssen wir erkennen und anerkennen „Ja, ich wälze Probleme, ich habe Angst, ich kann mich nicht lösen von sorgenvollen

Befürchtungen, sie beunruhigen, bedrücken oder ängstigen mich.“

Dies kann bereits der erste Schritt aus dem sinnlosen Sorgen heraus werden.

## 2. Schritt: Aktuelle Sorgen von Zukunftssorgen trennen!

Viele Sorgen sind Zukunftssorgen. Gemäß dem Wort Jesu, dass jeder Tag seine eigene Plage hat, sollten wir lernen, zwischen den zukünftigen und den aktuellen Sorgen zu trennen.

Die meisten Sorgen gehen über den heutigen Tag hinaus, oft weit in die Zukunft. Aber wer kennt die Zukunft wirklich? Denke für dich einmal 10 Jahre in deinem Leben zurück und überlege dir, was du damals schon von deinem heutigen Leben geahnt, geschweige denn gewusst hast.

## 3. Schritt: Die Ängste, die in den aktuellen Sorgen stecken, benennen und überprüfen!

Was macht mir Angst? Was genau befürchte ich, was eintreten könnte? Und wie schlimm wäre das?

Wenn wir die konkrete Angst beim Namen nennen, falls sie wirklich berechtigt ist, bekommen wir sie zu fassen und sie verliert schon etwas an Bedrohung. Und dann packen wir die Angst an: Wir können sie ins Gebet zu Gott bringen und eventuell Unterstützung und Rat suchen.

#### 4. Schritt: Die Sorgen auf Gott werfen!

„All eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ (1. Petr. 5,7)

Dieses Wort Gottes hat zwei Teile. Zunächst, was wir tun sollen, und dann, warum wir es tun sollen.

Zuerst: Wir sollen unsere Sorge auf ihn, auf Gott werfen. Nun, wenn ich etwas werfe, dann behalte ich es nicht mehr in meiner Hand und es entfernt sich, zumindest ein Stück, es kommt aus meiner Reichweite, ich trenne mich von ihm. Ich kann es nicht sofort wieder anfassen. Ich lasse los und lege die Sorge in Gottes Hand: „Bitte, Sorge du Herr.“

Viel wichtiger als dieser Vorgang ist der zweite Teil, warum wir unsere Sorgen werfen sollen: „denn er sorgt für euch.“ Gott kümmert sich um uns. Wir liegen ihm am Herzen.

Es geht um unser Gottvertrauen. Welches Bild wir von Gott haben, das wird sich im Sorgen zeigen! Er gibt, was wir brauchen, genügend oder sogar mehr, was wir brauchen zum Leben, oder er gibt uns die Kraft, Mangel auszuhalten. Beten wir um eine persönliche Herzensoffenbarung Gottes als des fürsorglichen Vaters im Himmel, beten wir aber auch, ihm als dem allmächtigen Gott, dem nichts unmöglich ist, vertrauen zu können.

Und wo genau greift hier das Heilende Nein?

Die entscheidende Frage beim Ausstieg aus dem sich Sorgen, die wir uns immer stellen sollten, wenn sich Sorgen melden, ist: „Kann ich jetzt/heute etwas dafür tun?“

Wenn ja, dann sollten wir es tun, „denn jeder Tag wird seine eigene Plage haben“. Wenn nein, dann sollten wir sofort zu diesen Sorgengedanken Nein sagen. „Weg mit dir. Keine Sekunde schenke bzw. vergeude ich mehr für dich.“

In Anbetracht der Hartnäckigkeit und Häufigkeit von Sorgen ein wichtiges Nein! Und ein Nein, das zutiefst heilend für uns ist. Unser Vertrauen zu unserem Himmlischen Vater, dass er sich wirklich um uns sorgt, wächst und wächst! Und das ist mehr als ein 100facher Gewinn!

Wir gewinnen enorm viel Zeit für unser Leben, wenn wir auf die Sorgengedanken verzichten lernen! Zeit, die wir nicht für wirkungsloses Sich-Sorgen, sondern produktiv zum Planen und Handeln nutzen können.

## Nein sagen zu einem falschen Ja

Hier zunächst eine Auflistung, welches falsche, bzw. fragwürdige Ja wir lassen sollten:

1. Das übertriebene Ja
  2. Das vertrocknete Ja
  3. Das halbe Ja
  4. Das Nein-Ersatz-Ja
  5. Das vorschnellen Ja
  6. Das Ja, aber (aber = stumm)
- Das übertriebene Ja sind sogenannte Inneren Schwüre.  
Ein Innerer Schwur ist eine mit dem Verstand und dem Herzen getroffene Festlegung, die über Ja oder Nein hinausgeht.  
Ein Innerer Schwur wird geleistet, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen.  
Er beginnt mit „Ich will auf keinen Fall, nie mehr, um jeden Preis oder keinen Preis, ...“, „Ich will nicht, dass mir das jemals wieder passiert!“  
Oder anders herum formuliert: „So muss in Zukunft unbedingt sein!“ „Ich brauche unbedingt...“  
Ein innerer Schwur durchdringt unser ganzes Wesen und entsteht oft schon bei Erfahrungen im Laufe der Kindheit.
  - Das vertrocknete Ja entspricht der Inneren Kündigung.

Folgt man einer Befragung von 2008 hatten damals 24 % der deutschen Beschäftigten innerlich gekündigt. Das meint „Dienst nach Vorschrift“, aber auch noch mehr. Das kann gehen von einer Distanzierung vom Eigentlichen der Aufgabe bis zur sichtbaren Verweigerung.

Von einer Inneren Kündigung kann man aber auch im Lernverhalten sprechen, in der ehelichen Beziehung oder im Wahlverhalten der Bürger.

Und, wenn es möglich ist, steigen wir nach einer gewissen „Trockenperiode“ aus dieser Sache tatsächlich aus.

- Das halbe Ja: Da gibt es Gründe, die für das Ja sprechen, aber auch Gründe, die dagegensprechen. Doch ich habe mir nicht die Zeit genommen, das gründlich abzuwägen. Warum? Ein Ja fühlt sich einfach leichter an, ich neige grundsätzlich dazu, mich zu überschätzen, bin zu spontan oder ich habe Zeitdruck verspürt.

Zweierlei kann dann passieren:

1. Stoße ich im Laufe der Zeit auf die Gründe, die dagegensprechen, merke ich, dass ich im Prinzip nicht mehr hinter diesem Ja stehen kann.
  2. Bei Widerständen oder eigenen Fehlern ist die Gefahr groß, dass ich zu schnell auf gebe.
- Das Nein-Ersatz-Ja haben wir auch schon kennen gelernt.

- Das vorschnelle Ja hat keine Wurzeln. Ich bräuchte mehr Informationen, um mir ein Ja gründlich zu überlegen. Ohne Wurzeln ziehe ich mich bald wieder zurück oder es muss noch nachgebessert werden, es besteht noch Gesprächsbedarf, Klärungsbedarf. Kommt es zu diesen Gesprächen, dann kann aus einem vorschnellen Ja ein tragfähiges Ja werden. Aber wie häufig sind solche Klärungsgespräche?
- Das Ja, aber (aber = stumm): Man spricht von der Generation Maybe – der unentschlossenen Jugend – der bei jeder Entscheidung viele Möglichkeiten angeboten werden oder offenstehen und die sich deshalb auch nicht entscheiden will, manchmal auch nicht zu entscheiden braucht. „Ja, (aber,) ich rufe dich mal an ...“

Das Hauptproblem hierbei ist, dass dieses „Ja, aber“ nicht laut ausgesprochen, sondern nur gedacht wird oder beim anderen vorausgesetzt wird, dass er das schon akzeptieren oder verstehen wird.

Die so gewonnene Flexibilität kann ein Gewinn sein, aber längerfristige Projekte sind schwer möglich. Auch der Aufbau von Vertrauen wird nicht gelingen.

Zu all diesen gerade aufgeführten Jas darf ich, nein, sollte ich Nein sagen!

## **Gott umarmt mich**

In der Bibelübersetzung nach Luther habe ich immer Ps.139,5 als ein Wort der Geborgenheit und des Schutzes geschätzt „Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir“.

Gott umarmt mich, ich lasse mich in seine Arme hineinfallen. Gehalten, getragen, geschützt, geführt, geliebt.

Sehr überrascht war ich, als ich die Übersetzung des jüdischen Religionsphilosophen Martin Buber gelesen habe: „Hinten, vorn engst du mich ein, legst auf mich deine Faust.“

Hier stellten sich spontan anstelle von Geborgenheit Gefühle der Bedrohung, der Einengung oder der Ausweglosigkeit ein.

Beide Übersetzungen sind vom hebräischen Grundtext her legitim. Und beide Erfahrungen können wir machen, wenn jemand uns nahekommt, uns halten will: Geborgenheit oder Bedrohung. Geborgenheit, wenn wir dem anderen vertrauen. Bedrohung, wenn wir ihm misstrauen. So ist es auch bei jedem Nein, bei jeder Grenzsetzungserfahrung, weshalb wir vom Doppelgesicht des Nein, bzw. der Grenze sprechen.

Ein Heilendes Nein soll helfen, dass Vertrauen in zwischenmenschlichen Beziehungen wächst, und es kann unsere Herzen auch vorbereiten, gegenüber unserem Himmlischen Vater offen für sein Ja und Nein zu sein, das Misstrauen zu überwinden, nicht Einengung, sondern Geborgenheit in seiner Nähe und in seinem Willen zu erleben.

Wir gehören zusammen, Gott und ich.

Natürlich nicht nur ich, alle Menschen. Milliarden von Menschen. Unvorstellbar für mich, aber wahr. Keiner ist ein Zufall, weil „irgendeine Samenzelle aus Versehen eine Eizelle gefunden hat“. Wir alle sind sein verlässliches Ja. Er ist treu. ER wollte und will mich und dich und jeden in seine haltenden und führenden Arme nehmen.

ER reicht jedem die Hand zur Versöhnung, für die ER alles bezahlt hat, sich selbst, SEIN Leben hingegeben hat, um mich und dich freizukaufen! Das war kein bürokratischer Akt von oben, quasi nur eine Unterschrift aus der Chefetage: „Ich verzichte auf alle Konsequenzen. Die Folgen des Sündenfalls nehme ich hiermit zurück für alle, die mich ehren und mir vertrauen.“

Nein, ER ist eng mit seiner Schöpfung verbunden und deshalb ist ER in Jesus Mensch geworden und hat unter uns gelebt – mit allen auch schmerzlichen Konsequenzen. Für mich. Für uns. Für jeden.

Und jetzt wartet ER täglich, stündlich, nein, immer, mit Blicken des Wohlgefallens und des Wohlwollens auf mich und auf jeden.

Was brauche ich mehr? Es wird nicht langweilig. ER fordert mich immer wieder heraus, aber ER überfordert mich nicht. Und dabei werde ich mich entwickeln – als Mensch, als Kind Gottes, als Mitchrist, als Werner, als ein Ja- und als ein Nein-Sagender.

ER hat uns Menschen nicht als Marionetten geschaffen – spielerisch in seiner Hand. ER zieht nicht die Fäden und so muss, bzw. wird dann alles nach seinem Willen laufen. Nein, wir sind seine Ebenbilder – was jeden Menschen unfassbar aufwertet.

ER berücksichtigt unsere Entscheidungen. ER will unsere Ja und unsere Nein. Wir haben einen freien Willen.

Für IHN ist das nicht kompliziert, seine Pläne jeden Augenblick nach meinen, bzw. unseren Entscheidungen umzubauen.

Er ist GOTT.

Gott sagt „Ja“ zu mir

- als Mensch mit Bedürfnissen,
- als Mensch, mit dem er Beziehung möchte,
- als Mensch, der etwas bewirken kann.

Das Leben ist dabei ein Fluss mit Wasserfällen: Wir werden älter, die Zeiten ändern sich, das Fernsehprogramm, die Speisekarten, unsere Bedürfnisse, Kinder kommen und gehen, Menschen kreuzen unsere Wege, mal mehr oder weniger Stress im Beruf, nicht nur Sonnenschein, auch Stürme und Gewitter, ...

Ich darf schwach sein, ohne Angst, Gott zu verlieren.

Ich kann Nein sagen, und Gott freut sich.

Ich kann Ja sagen, und Gott geht mir schon voraus.

Ich darf Ziele haben und diese gestalten.

Ich kann Vertrauen entwickeln und meine Bedürfnisse zeigen.

Ich darf Mensch sein mit Höhen und Tiefen, über das Alter hinweg.

Gott steht hinter mir, auch beim Neinsagen

Wer steht hinter dir,  
wer hält dir den Rücken frei?  
Ist es kalt dort oder heiß?

Oder weht dort ein vertrauter Wind,  
der dich kühlt und wärmt  
wie du es brauchst,

der all das Gute deiner Jahre bündelt,  
wie ein Rebstock seine Ernte  
Jahr um Jahr,

der als Rückenwind  
dich ermutigt  
für den nächsten unbekannten Schritt?

Es gibt diesen Wind,  
der gerne das Gesicht  
von Menschen trägt,

aber auch von sich aus spricht:  
Geh voran. Ich steh zu dir,  
Ich, dein Gott, von Anfang an.

Ich kann mit IHM rechnen.

So kann ich Bäume pflanzen, mich um andere kümmern, Nächstenliebe leben, weiser werden, Friede, Freude und Gerechtigkeit aussäen und diese unvollkommene Welt zum Blühen bringen.

Ja! Und ich will diesen Gott lieben!

Ein von Gott Geliebter und Liebender zu werden bedeutet, eine neue Dimension zu betreten, ein neues Sein.

Blaise Pascal (1623 – 1666) schrieb:

*„Alle Körper, das Firmament, die Sterne, die Erde und die Naturreiche zählen nicht so viel wie der Kleinste der Geister, denn er weiß von alledem und von sich selbst, und der Körper von nichts. Und alle Körper und alle Geister zusammen und alle ihre Werke zählen nicht so viel wie die geringste Regung der Liebe; denn die Liebe gehört einer unvergleichlich erhabeneren Ordnung an.“*

Mit meinen Worten: Die uns umgebende Schöpfung ist gewaltig, erhaben, die Wüsten, die Weltmeere, die Galaxien, ..., aber all das ist nichts im Vergleich zu einem einzigen Gedanken, den wir Menschen denken können. Und alle Gedanken, auch in all den wunderbaren Bibliotheken und Datenbanken, alle Erfindungen, ob Smartphone oder Flugzeuge, sind nichts gegen eine kleine Regung der Liebe! Gott ist Liebe.

Röm. 8, 31-39:

*„Was sollen wir nun dazu sagen? Ist Gott für uns, wer ist dann gegen uns?*

*Er hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern ihn für uns alle hingegeben - wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?*

*Wer kann die Auserwählten Gottes anklagen? Gott ist es, der gerecht macht. Wer kann sie verurteilen?*

*Christus Jesus, der gestorben ist, mehr noch: Der auferweckt worden ist, er sitzt zur Rechten Gottes und tritt für uns ein.*

*Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Not oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert? ...*

*Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges noch Gewalten, weder Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“*

## Nachwort von Diakon Philippus

Ja, Sie lesen recht, ich bin es, Philippus, einer der ersten Diakone aus der Apostelgeschichte.

Wenn ich dieses Buch „Vom Heilenden Nein“ lese, kann ich so vielem zustimmen: Genau, das ist es! Ich merke dabei, dass ich wirklich ein Heilender Nein-Profi war, wenn mir dieser Begriff gestattet sei. Wie oft habe ich jemand versöhnlich die Hand auf die Schulter gelegt, und gewartet, bis Misstrauen nachgelassen hat, wie wir gerade in der Graphik gesehen haben!

Wäre das nicht so gewesen, hätte der Heilige Geist – mit dem ich ja erfüllt war und bin – nicht auf mein Heilendes Nein zurückgreifen können, dann wäre mein Leben nicht das geworden, was manche eine „beispielhafte Karriere“ nennen.

Stell dir mal vor, du wirst als jemand erkannt, der einen guten Ruf hat, voll Geistes und Weisheit ist (Apostelgeschichte 6, 3), der es schon zu etwas im Leben gebracht hat, und dann sollst du plötzlich Armenpfleger werden. Die Armen der Gemeinde an den Tischen bedienen, damit keine Witwen murren, Altersfürsorge, würde man heute sagen. Nicht so berauschend, könnte man meinen, schmeckt mehr nach Putzdienst in der Gemeinde oder Gemeindeblättchen austragen.

Okay, mein Herz war zutiefst berührt von dem, was wir miterlebt hatten mit dem Tod und der Auferstehung unseres Herrn Jesus und dann noch die Ausgießung des Heiligen Geistes an Pfingsten - wie ihr diesen Gedenktag nennt – trotzdem, diese Berufung zu akzeptieren und damit Nein zu meinem bisherigen Leben zu sagen, da musste ich doch erst einmal kurz durchschnaufen.

Aber das war ja erst der Anfang meiner Heilenden Nein-Karriere.

In Apostelgeschichte 8, 5-6 könnt ihr lesen, dass ich von der Zerstreuung der Gemeinde in Jerusalem betroffen war, deshalb nach Samarien kam und dort das Evangelium verkünden konnte. Hier war mein großes Ja zu Gott gefragt und immer wieder kleine Neins, dass all die vielen Unannehmlichkeiten der Flucht und des Neubeginns nicht zu viel Raum eingenommen haben.

Auf jeden Fall habe ich dort in Samarien Nein zur Berufung als Armenpfleger gesagt und Ja, das Evangelium zu verkünden. Könnt Ihr euch vorstellen, wie oft dabei mein Nein gefragt war? Einerseits gegen den Stolz, der sich meldete bei all den Zeichen und Wundern, die geschahen, aber auch immer wieder gegenüber Menschen, die mich auf ein Podest heben wollten, das nur Jesus zusteht?

Und dann - wer erlebt das schon - erscheint mir ein Engel, der mich von dieser großartigen Erweckung in Samarien

weg in die Wüste schickt! Da gab es schon einige Stimmen, die mich abhalten wollten. Aber nein, ich ging los! Ohne zu wissen, was auf mich zukommt.

Wenn ich da meine Inneren Grenzen - lest dazu hier Kapitel 14 - nicht durch mein Heilendes Nein hätte gut gestalten können, dann wäre dieser Finanzverwalter aus Äthiopien höchstwahrscheinlich nicht zum Glauben gekommen. Und, so nebenbei, was mir Wikipedia verraten hat, was dieser dann in Äthiopien alles für das Reich Gottes bewirkt haben soll, das wäre auch alles nicht passiert.

Anschließend, so denkt man doch, bin ich schnellstens wieder zurück zu meiner Gemeinde in Samarien. Nein. Okay, das was da passiert ist, da waren mein Ja und Nein nicht sehr gefragt. Ich wurde gepackt - die Bibel schreibt, entrückt vom heiligen Geist - und ich fand mich in Aschdod wieder, im Süden unseres Landes. Dort zog ich durchs Land und predigte überall die Frohe Botschaft. Jetzt war ich tatsächlich Evangelist.

Also, mal zusammengefasst: vom normalen Christen – und das ist doch auch was! - zum ausgewählten Diakon, dann zum Gemeindegründer mit Zeichen und Wundern, dann kurzer Besuch in der Wüste, um Äthiopien zu segnen, und dann das karge Leben als Wanderprediger. Na, ist das nicht eine Karriere.

Und plötzlich verschwinde ich aus der Apostelgeschichte. Das hat mich nicht so berührt, denn diese wurde ja erst später verfasst. Natürlich ging mein Leben weiter. Und wollt Ihr wissen, wie?

Dann blättert doch mal bis Apostelgeschichte 21,8: Zweiundzwanzig Jahre später werde ich wieder erwähnt. Wow, solange habe ich stillgehalten? Nein, natürlich ging mein erfülltes Leben mit Gott weiter. Denn ganz unbekannt bin ich doch nicht geblieben – auch wenn ich nicht mehr in den täglichen christlichen Nachrichten erschien.

Was habe ich in dieser Zeit bewirkt? Zumindest Kinder gezeugt, die auch zum Segen geworden sind, auf sie komme ich gleich zu sprechen.

Immerhin war mein Ruf doch so, dass der große Apostel Paulus es als wert betrachtet hat, bei mir für ein paar Tage einzukehren! Ich zitiere mal: „Am nächsten Tag zogen wir weiter und kamen nach Cäsarea und gingen in das Haus des Philippus, des Evangelisten, der einer von den Sieben war („also eindeutig ich!“), und blieben bei ihm. Der hatte vier Töchter, Jungfrauen, die prophetisch redeten.“

Ja, ja, meine Töchter, gleich vier und dazu auch noch prophetisch Redende! Für alles, was sie so gesagt haben, war ich ja mitverantwortlich als Vater und Verantwortlicher unseres Hauses. Heutzutage würde das heißen, dass ich ständig ihre Facebook- und Twitterbotschaften lesen

müsste, mit all den Kommentaren. Auch damals gab es Kommentare, und nicht selten war ich gefordert, Nein zu manchen Besserwissern oder Zweiflern zu sagen. Und ab und zu auch mal Nein zu meinen Töchtern. Das alles, ohne dass unsere Beziehung gestört wurde, unser Vertrauen zueinander sich vertiefen konnte, wie es ein Hauptziel vom Heilenden Nein ist!

Und unverheiratet waren sie! Wie oft haben meine Frau und ich darüber gesprochen, was aus ihnen einmal werden wird. Ehrlich, nicht immer waren wir da einer Meinung, aber das Heilende Nein hat uns geholfen, dass unsere Freude aneinander nicht getrübt wurde. So wie es in diesem Buch steht: Eine Liebe, die kein Nein aushält, ist keine Liebe!

Und es hat uns geholfen, zu unseren Sorgen bezüglich der Altersversorgung unserer Töchter Nein zu sagen. Sorgen ade.

Ja, ich lebte aus dem Ja zu meiner grundlegenden Berufung, mit Jesus verbunden zu sein, und konnte Ja zu vielen Berufungen sagen, ob ich mich in die Wüste „nur“ zu einem Menschen habe führen lassen oder eine Familie gegründet habe. Möglich war dieser Weg auch durch das Heilende Nein zu manch anderen Angeboten (oder Versuchungen). Glaubt Ihr mir das?

Jesus sagt „Recht so, du tüchtiger und treuer Knecht, du bist über wenigem treu gewesen, ich will dich über viel setzen; geh hinein zu deines Herrn Freude!“ (Mt. 25,21)

Euer Heilender-Nein-Profi Philippus

## Literatur

- Adams, Jay E. (1976): What to Do about Worry. Ada, MI: Baker Books
- Ainsworth MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. (1978): Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Balters, Antje (2005): Mut zum Neinsagen. Grenzen setzen ohne Schuldgefühle. Asslar: GerthMedien
- Bowlby, John (1969, 1983): Attachment and Loss. New York: Basic Books
- Brunner, Emil (1960): Dogmatik Band I – III, Zürich: Zwingli-Verlag
- Buber, Martin (1954,1974): Ich und Du, in: Die Schriften über das dialogische Prinzip. Verlag Heidelberg: Lambert Schneider
- Chapman, Gary (1999): The other side of love, Chicago: Moddy Press
- Etter, Heinz (2015): Erziehen im Vertrauen: Das Join-up-Konzept, Bregenz: Verlag V
- Grün, Anselm, Ramona Robben (2009: Grenzen setzen – Grenzen achten. Freiburg: Herder
- Hockel, Michael (1981): Psychologische Behandlung bei Kindern, Jugendlichen, Familien und Bezugspersonen. In: Berufsverbands der Psychologin (1981): Handbuch der Angewandten Psychologie, Bd. 2, Seite 691-713, Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie

- Jannsen, Hans (1998): Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen, Freiburg: Herder
- Levinas, Emmanuel (1989): Humanismus des anderen Menschen. Hamburg: Meiner
- May, Werner (2001, 3.Auflage 2008): Kindern dialogisch Grenzen setzen. Kitzingen: IGNIS
- May, Werner (2011): Der Vertrauensmodus und die Kunst des verbindenden Neins. Kitzingen: IGNIS
- May, Werner (2016 ff): [www.gehaltvoll-magazin.de](http://www.gehaltvoll-magazin.de)
- May, Werner (2019): Die Kinderweisheitsschule, Dettelbach, Röhlverlag
- May, Werner (2020): Das Verbindende Nein. Dettelbach, Röhlverlag,
- Parasie, Luitgardis, Jost Wetter-Parasie (2021): Mutig Grenzen setzen mit gutem Gewissen. Gießen: Brunnen
- Petermann, Franz (1996): Psychologie des Vertrauens, Göttingen: Hogrefe-Verlag
- Prekop, Jirina (1989): Hättest du mich festgehalten. Kösel,
- Resch, Franz (1996): Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters, Weinheim: Beltz
- Riemann, Fritz (1990): Grundformen der Angst. München: Ernst-Reinhardt-Verlag.
- Rogge, Jan-Uwe (1995): Eltern setzen Grenzen. Ravensburg Rowohlt
- Schulz von Thun, Friedeman (1989): Miteinander reden 1+2, Ravensburg Rowohlt.

Seiß, Rudolf (1985): Identität und Beziehung, Neuhausen-Stuttgart

Smith Manuel J. (1998): Sage Nein ohne Skrupel.

Landsberg/Lech: Mvg-verlag

Townsend, John / Cloud, Henry (1995): Nein sagen ohne Schuldgefühle. Kehl: Edition Tropisch

Ury, William (2009): Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln. Campus Verlag: Frankfurt / New York (engl. „The Power of a Positive No, 2007)

Watzlawick, Paul (1976): Wie wirklich ist die Wirklichkeit – Wahn, Täuschung, Verstehen. München: Piper Verlag

Watzlawick, Paul (1983): Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper Verlag



Werner May, Dipl. Psych., war 25 Jahre lang erster Vorsitzender der IGNIS-Akademie für Christliche Psychologie in Kitzingen. Seine Dienste führten ihn national und international in viele Denominationen und christliche Gemeinschaften. Seit 1995 entwickelt er

das Konzept des Heilenden Nein und leitet die Europäische Bewegung für Christliche Anthropologie, Psychologie und Therapie.  
[www.emcapp.eu](http://www.emcapp.eu).

[www.werner-may.de](http://www.werner-may.de)

**„Wir alle brauchen eine grundsätzliche  
Versöhnung mit dem Nein!“**