Grenzen setzen

WER NEIN SAGT, IST KEIN EGOIST

„Nur wer nicht permanent das Gefühl hat, am Limit zu sein, hat die nötige Kraft, sein tägliches Pensum an Aufgaben zu bewältigen.“

Der Chef erteilt Ihnen im Minutentakt neue Aufträge: Statistiken aufbereiten, Daten recherchieren, das nächste Meeting vorbereiten, ein Protokoll verfassen, zwischendurch die abgetippten Menüs ins Restaurant bringen... Sie sagen freundlich zu und fragen sich, wie Sie das alles schaffen sollen. Panik ergreift Sie. Kurz vor Feierabend werden Sie gebeten, an der Rezeption auszuhelfen – nur bis 20 Uhr, dann kommt ja der Kollege der Spätschicht. Kaum zu Hause angekommen, ruft die Freundin an und will über ein Problem reden. Und schließlich bittet die Nachbarin um Hilfe... Stopp! So geht es nicht weiter!

Der Ja-Sager und der Nein-Sager

Wer immer allen Wünschen und Anforderungen anderer gerecht werden will, hat im Grunde kein ausreichend gefestigtes Selbstbewusstsein. Das muss nicht unbedingt sehr offensichtlich zu spüren sein, rührt jedoch daher, dass tief im Innern die Angst verankert ist, vom anderen nicht gemocht oder geliebt zu werden, weil dessen Wunsch nicht erfüllt wurde. Auch in der Erziehung wird einprogrammiert: Bemühe dich um die Menschen in deinem Umfeld, achte auf ihre Wünsche deines Nächsten und denke an dich zuletzt.

Im Beruf wird mit einem „Nein-Sager“ oft das Bild eines nicht ausreichend belastbaren oder aber eines nicht kooperativen Mitarbeiters oder Kollegen verknüpft. Wie bitte? Er will nicht einspringen, obwohl Not am Mann ist? Urteil: nicht teamfähig. Und sie weist diese Aufgabe von sich mit der Begründung, sie habe noch dies und jenes zu tun? Urteil: Ha, nicht belastbar! Er lehnt es kategorisch ab, auf seine Pause zu verzichten, obwohl jede Hand gebraucht wird? Urteil: egoistisch! So oder so ähnlich wird einem das Nein-Sagen ausgelegt.

Stereotype Verhaltensweisen

Zu allererst gilt es, herauszufinden, warum Sie nicht nein sagen können. Fürchten Sie um Ihren Job? Wird Ihnen Ihre Freundin deshalb die Freundschaft kündigen? Werden Sie als faul oder unwillig eingestuft? Möchten Sie einfach nur bei allen beliebt sein? Oder wollen Sie allen beweisen, dass Sie ein Tausendsassa sind, für den Multitasking ein Leichtes ist? Oder ist von jedem Argument etwas dabei?

Im zweiten Schritt sind Bilder und stereotype Verhaltensweisen, die wir uns durch unsere Erziehung, Gewohnheiten usw. bewusst und unbewusst angeeignet haben, in Frage zu stellen. Muss ich jeder Wunschäußerung nachkommen, jeder Aufforderung folgen, jedem Ansinnen anderer gerecht werden? Spielen Sie gedanklich das berühmte Spiel durch: Was wäre, wenn... ich das nächste Mal nein sage? Welche Folgen hätte ein Ablehnen?

Langsamer Lernprozess

In der dritten Phase lernen Sie – zunächst bei offensichtlich unwichtigeren Dingen – nein zu sagen. Bieten Sie dabei stets eine unkomplizierte Alternative an: „Du, ich kann heute Abend nicht mehr reden, ich bin einfach zu müde. Können wir morgen telefonieren?“. So oder so ähnlich kanalisieren Sie den Gesprächswunsch der Freundin und stellen fest, dass sich alle Ihre Befürchtungen ob einer schlimmen Reaktion mit dem ungezwungenen „na klar“ ebendieser Freundin in Luft auflösen. Also, geht doch!

Natürlich wird es jemand, der es seit Jahren oder gar Jahrzenten nicht anders gewohnt ist, als anderen alle Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen, nicht von heute auf morgen schaffen, seine problematische Verhaltensweise abzulegen. Backen Sie zunächst kleinere Brötchen und machen Sie bescheidene Schritte. Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut worden!

Zwischen Bauch und Kopf

Wer so gestrickt ist, dass es ihm schwer fällt, Grenzen zu setzen, muss lernen, zwischen Bauch und Kopf zu entscheiden. Wenn der Bauch spontan ja sagt und so dem Wunsch des anderen einmal mehr gerecht werden will, obwohl der Kräftevorrat schon ziemlich am Ende ist, sollte derjenige an seinen Verstand appellieren und nein sagen.

Am ehesten gelingt der Lernprozess, wenn mit dem „nein sagen“ eine Erklärung für den anderen, der etwas von Ihnen will, und/oder eine Alternative einher geht. Geht es heute nicht oder nur schlecht, sind Sie morgen besser in der Lage, seinen Wunsch zu erfüllen. So haben Sie nicht das Gefühl, ablehnend zu sein. Im Gegenteil: Indem Sie auf sich und Ihre Fähigkeit, für den anderen eine Hilfe zu sein, achten, zeigen Sie Stärke. Denn: Aus einem leeren Sack ist nicht herauszuholen. Diese Binsenweisheit leuchtet jedem ein.

Für mich sorgen

Und Sie werden nicht nur feststellen, wie wunderbar es ist, dass Ihr primäres Bedürfnis nach Ausruhen befriedigt werden kann. Vielmehr werden Sie an innerer Zufriedenheit und Leichtigkeit gewinnen, weil Sie einmal auf sich und nicht auf andere gehört haben. Jede Mutter weiß, wie schwer es ist, nein zu sagen und sich vordergründig „egoistisch“ zu zeigen, wenn alle Kinder gleichzeitig ihr Recht einfordern. Es ist jedoch niemandem damit geholfen, wenn die Mutter ernsthaft krank wird.

Nur wer nicht permanent das Gefühl hat, am Limit zu sein, hat die nötige Kraft, sein tägliches Pensum an Aufgaben zu bewältigen. Und wer in sich zentriert ist und die erforderliche Ausgewogenheit zwischen Pflicht und Kür, zwischen „für andere da sein“ und „für sich da sein“ beherzigt, ist hin und wieder auch gerne bereit, sich überdurchschnittlich für andere einzusetzen – wie gesagt: hin und wieder.

„Wer immer allen Wünschen und Anforderungen anderer gerecht werden will, hat im Grunde kein ausreichend gefestigtes Selbstbewusstsein.“