

Der Wert des Nein-Sagens

I.

In der Liebe, wie auch in der Beziehung zu den Eltern, zu den Kindern, zu Arbeitskollegen oder Freund/Freundin ist es wichtig, hinter dem **JA** zu bestimmten Dingen auf voll und ganz zu stehen.

Da dies nicht immer möglich ist, vor allem nicht stets den eigenen Wünschen oder Bedürfnissen entspricht, ist es andererseits auch wichtig, in diesen Beziehungen zu anderen Menschen sich selbst auch ein **klares Nein** zu ermöglichen. Ohne ein klares Nein kann es auch kein klares Ja geben.

II.

Die Beziehung zu anderen Menschen wird umso klarer und einfacher, je mehr wir es schaffen, zu unseren Wünschen und Bedürfnissen zu stehen.

Dies erfordert von unserer Mut, nämlich den Mut zu einem Nein. Je öfter wir im Kleinen dieses Nein artikulieren, umso besser kann eine Beziehung funktionieren, wenn diese Beziehung echt ist und im gegenseitigen Respekt gepflegt wird.

Schon als Kinder flüchten wir aber zu einer Art Überlebenshaltung, indem wir uns bemühen, immer lieb zu sein, uns zurückzunehmen und den Anforderungen und Wünschen der Eltern, der Lehrer oder andere Autoritäten gerecht zu werden.

Jeder Mensch lebt natürlich auch von der Anerkennung durch andere Menschen oder der Gesellschaft. Wenn ich Nein sage, kann ich mir nicht sicher sein, ob ich diese Anerkennung weiterhin bekomme.

Deshalb steckt tief in uns die Angst vor der Ablehnung durch die mir wichtigen Menschen, sollte ich bei einer Verweigerung oder einem Nein verharren. Wir neigen leicht zu dem Bemühen, auf keinen Fall die vorhandene Harmonie zu gefährden, auch wenn sie noch so brüchig ist und uns schadet.

III.

Die Chance auf eine echte, realistische und ehrliche Beziehung besteht aber nur, wenn wir auch den Mut haben, die anderen, des gegenüber zu enttäuschen. Ich muss den Mut haben, dem Gegenüber zu zeigen, dass ich nicht so bin, wie er es wünscht oder glaubt.

Es ist schon sehr schwierig, den Ehepartner oder die Partnerin auf diese Weise zu enttäuschen und damit die Harmonie in der Zweierbeziehung zu gefährden.

Noch schwieriger ist es für viele aber, die Eltern nicht zu enttäuschen. Dies gilt vor allem dann, wenn die Eltern von ihren Kindern ein bestimmtes Bild haben und verlangen, dass die Kinder diesem Bild entsprechen. Nein zu sagen zu den Anforderungen und übergriffigen Wünschen der Eltern kann sehr hart sein. Wer das aber nicht tut, kann nicht sein eigenes Leben führen und nicht seine eigene Persönlichkeit entwickeln.

IV.

Zwei Seelen ringen ach in meiner Brust. So singt der Dichter zurecht.

In jedem Menschen ringen zwei verschiedene Pole oder Systeme. Es ist das intuitive System einerseits und das rationale Denken andererseits.

Intuitiv neigen wir zum Ja-Sagen, um Anerkennung zu erringen oder die Harmonie zu bewahren. Unsere Ratio sagt uns aber, dass diese Entscheidung falsch ist und gegen unsere Interessen und Wünsche verläuft.

Je schneller und je früher jeder Mensch lernt, in einer solchen Situation seine eigenen Interessen zu vertreten und seine eigenen rationalen Entscheidungen zu treffen, umso früher findet er zu sich selbst und seinem eigenen Leben. Wir müssen uns darüber klar sein, dass sehr oft die Entscheidung zu einem Nein gleichzeitig die Entscheidung zu einem Ja beinhaltet, nämlich zu dem Ja zu mir selbst.

Nur wenn ich in der Lage bin, zu mir selbst und meinen Interessen zu stehen, bin ich ein vollwertiger Mensch und kann mein wirkliches Leben leben. Das Ja-Sagen erleichtert nur scheinbar den Lebensweg. Das unbequeme Nein ist dagegen der beste Schutz gegen ein fremdbestimmtes Leben, das einfach nur abläuft und in dem ich mich als Werkzeug oder als Spielball wiederfinde.

