

Moment mal



BLOG Mai 2022

NEIN!

»Nein« - das Wort mit den vier Buchstaben hat es in sich. »Nein« rebelliert, ja, es bedeutet (mehr oder weniger) »Widerstand« - ein heute heikel anmutender Begriff, nicht so unauffällig und geschmeidig wie etwa der Begriff der Resilienz mit seiner Idee, sich lieber mit dem Status quo zu arrangieren und sich abzuhärten, als ihn zu verändern.

Ein »Nein« ist erste Schritt zur Freiheit, heißt es. Doch man muss sich erstmal trauen, es über die Lippen zu bringen. Das Ganze ist ein Lernprozess, sich Angst zu entledigen. Entmutige Menschen neigen zu der Denkweise, sie müssten sich erst Selbstvertrauen aneignen, also erst richtig mutig werden, um in absehbarer Zeit »nein« zu sagen und damit Grenzziehung zu wagen. Doch am Ende zeigt sich, dass es genau anders herum sein kann: Mut kommt vom Neinsagen.

Um zwei Dinge klarzustellen: Ein »Nein« ist kein Selbstzweck, sondern Mittel - auf das Wozu kommt es an. Es sollte auf die Verwirklichung eines höheren Wertes abzielen und lebensdienlich sein.

Und: Neinsagen im Alltag, unseren Mitmenschen gegenüber, muss überhaupt nicht unfreundlich sein. In Ratgebern werden drei Schritte empfohlen: Erstens für die Anfrage danken; zweitens ein freundliches, klares Ablehnen: „Nein, ich kann leider nicht, da ich ...“ und drittens eine Alternatividee anbieten: „Helfen könnte Dir aber vielleicht xy“.

Befreiend - und gar nicht einmal so schwer, oder?

Boris Krause
Caritasverband für die Diözese Münster