

## UMGANGSFORMEN

# Von der Kunst des Neinsagens

Angemessen Nein sagen zu können – ob am Telefon oder persönlich – ist eine Kunst, die sich allerdings erlernen lässt.

**E**in Nein als oftmals notwendige Abgrenzung und Verweigerung mutet im Zeitalter eines geflügelten Ausdrucks wie „Yes, we can“ des US-amerikanischen Präsidenten Barack Obama mit seiner positiven Aussagekraft zuweilen allzu egoistisch an. Und doch ist es im privaten wie beruflichen Alltag eines jeden Menschen immer wieder wichtig, auf unberechtigte und auch berechtigte Wünsche und Forderungen mit einer Absage zu reagieren. Was für manche Menschen

schen oder zu verärgern, sondern seine dauerhafte Ablehnung zu ernten. Und die eigenen Schuldgefühle, einem freundlichen Fremden gegenüber nicht hilfsbereit zu sein, führen dann nicht selten zu einer Vermeidung des Neins, auch wenn das mitunter zu unzumutbaren Unannehmlichkeiten des Betroffenen führt.

Da bittet Sie Ihre Schwester schon wieder, am Wochenende auf Ihre kleine Nichte aufzupassen,

lernt. Gefördert wird allenfalls die romantisierte Vorstellung, in hohem Maß altruistisch zu sein und letztlich eben einfach unentbehrlich, was dem Selbstwert durchaus kurzzeitig Auftrieb verschaffen kann. Doch in der Regel geht die permanente Vermeidung eines berechtigten Neins mit einem erheblichen Leidensdruck und mit der Verfestigung einer hilflosen Position einher, die dem betroffenen Menschen eben keinen dauerhaften Respekt seines Umfelds einträgt, sondern

in schnöde Ausbeutung mündet. Hilfsbereitschaft ist eine ebenso notwendige wie feine Eigenschaft, doch wer sich häufig ausnutzen lässt, bleibt zweifellos weit hinter seinen

eigenen Möglichkeiten, Wünschen und Zielen zurück. Auf die hat er aber das gleiche Recht wie seine Mitmenschen.

Ein kategorisches Nein – ob es schwerfällt oder nicht – wird in den meisten Fällen sicherlich nicht böswillig geäußert und empfehlenermaßen von einer entsprechenden Erklärung begleitet, die bereits die Ablehnung entschärft.

## Die eigene Position stärken

Angemessen Nein sagen zu können – ob „geschützt“ am Telefon oder persönlich – ist eine Kunst, die sich allerdings durchaus erlernen lässt. Hilfreich ist dabei, sich eine Bedenkzeit zu nehmen, um die Beteiligung am vorgetragenen Anliegen in Ruhe zu prüfen. Letztlich geht es um die Fähigkeit, sich gesund von den Verfügungen anderer über die eigene Zeit und Kraft abgrenzen zu können und damit seine Position und sein Wohlbefinden zu stärken. ■

Sabine Neuwirth

Neuwirth@Muenchen-Coaching.de

## Es gibt viele Situationen, in denen das Ablehnen der gewünschten Hilfe naheliegt, für viele Menschen aber eine Hürde darstellt, deren Überwindung mit erheblichen Selbstzweifeln verbunden ist.

eine schlichte Antwort darstellt, möglicherweise mit kurzer Erklärung und knapper Entschuldigung, ist für andere wiederum eine enorme Schwierigkeit innerhalb ihres sozialen Umgangs im Arbeitsleben, mit der Familie oder auch mit Freunden.

### Angst vor Ablehnung

Dem Unbehagen, der Scheu oder sogar der Angst davor, seinem Gegenüber auf eine in der Regel höflich oder gar freundlich vorgetragene Bitte eine abschlägige Antwort zu erteilen, liegen meistens mehrere Überlegungen zugrunde. Oberflächlich betrachtet signalisiert ein Nein zunächst einmal eine Gegenhaltung, zu der sich rasch ein schlechtes Gewissen gesellen kann, dass man die Pläne des anderen nicht unterstützt. Zu der Ungewissheit, welche negativen Konsequenzen diese Weigerung nach sich ziehen könnte, kommt die Befürchtung, den Fragesteller nicht nur in dieser konkreten Angelegenheit zu enttäu-

weil Ihre Schwester zu einer Party eingeladen ist, doch Sie haben für den Abend eigentlich bereits einen Kinobesuch geplant. Ihr kranker Kollege fragt an, ob Sie die Krankheitsvertretung übernehmen könnten. Letztens erst sprang er für Sie ein, doch jetzt haben Sie für diese Zeit einen Kurzurlaub anberaumt. Ihre Mutter verlangt am Samstag Ihre Unterstützung beim Aufräumen des Kellers, wobei Sie gerade einigen Stress in der Praxis haben, dringend Erholung brauchen und Ihr Bruder ebenso einmal einspringen könnte. Diese Szenarien sind gängige Beispiele für Situationen, in denen das Ablehnen der gewünschten Hilfe zwar mehr oder weniger schlüssig erscheint, für viele Menschen aber eine Hürde darstellt, deren Überwindung mit erheblichen Zögerlichkeiten und Selbstzweifeln verbunden ist.

Die Folge ist häufig ein widerstrebendes Ja, das die eigenen Wünsche wieder einmal zugunsten anderer verhalten lässt und so die Selbstachtung entsprechend schmä-