

Ein klares Nein zeigt Kraft und Kreativität. Hat die Verneinung auch Platz in Deinem Bild von der Welt?

allem und jedem Ja sagt, gilt als Anpasser und wird bald nicht mehr ernstgenommen. Stets ja zu sagen ist das Verhalten von Menschen, die keine klaren Ziele haben. Sie lassen sich wie ein Blatt im Wind mal hierhin und mal dorthin treiben und sind unfähig, ihrem Leben selbst eine Richtung zu geben. Diese schwächliche Art des Sich-Treiben-lassens hat nichts mit Vertrauen in das Leben zu tun. Vertrauen setzt Stärke und Selbstbewußtsein voraus: Ich weiß, was ich will und vertraue darauf, daß sich meine Vorstellungen verwirklichen. Das, was meinen Vorstellungen nicht entspricht, kann ich zurückweisen.

Die konstruktive Art des Neinsagens setzt also einen Maßstab voraus. Du mußt wissen, warum du nein sagst. Nehmen wir an, du möchtest dich in einer Abendschule beruflich weiterbilden. Deine Freunde wollen aber, daß du abends etwas unternimmst mit ihnen. Hast du nun dein Ziel der beruflichen Weiterbildung im Auge, dann ist dein „Nein“ zu den Freunden ein positiver Akt, denn du sagst dieses Nein für etwas anderes.

Frauen fällt es oft besonders schwer, nein zu sagen. Unser Klischee von Weiblichkeit verlangt ein sanftmütiges „Ja“ zu möglichst allen Wünschen der Familie und Gesellschaft. Die Angst, als unweiblich zu gelten, hindert viele Frauen daran, klare Grenzen abzustecken.

Die Unfähigkeit, nein zu sagen, ist gefährlich. Sie führt fast immer zu Depressionen. Depressionen entstehen, wenn Menschen aberzogen wurde, ihre Gefühle zu zeigen und auszudrücken. Ein Kind, das immer und immer wieder ja sagen mußte, wenn es eigentlich nein meinte, staut eine größer und größer werdende Menge von Aggressionen in sich an. Und nun entsteht ein Teufelskreis:

Die Aggressionen darf es nicht herauslassen, weil es lieb und fügsam sein muß, und durch das Ja-sagen werden die Aggressionen wiederum immer stärker.

Schließlich gibt es keinen anderen Ausweg, als diese unausgelebten Aggressionen gegen sich selbst zu wenden und es entstehen Depressionen. Depressionen aber können schwere psychosomatische Krankheiten auslösen oder in den Selbstmord treiben.

Du siehst, es ist sogar lebenswichtig, daß du nein sagen kannst! Wenn du das selber nicht schaffst, laß dir in meiner Therapie helfen.

Mit einem kurzen und klaren „Nein“ verhinderst du übrigens auch, von anderen Leuten in die endlose Erörterung von Mangelsituationen und Schwierigkeiten hereingezogen zu werden. Das, woran wir ständig denken, erschaffen wir durch unser Denken erst, gleichgültig, ob wir es erwünschen oder befürchten. In jedem Fall erwarten wir es, und so wird es eintreffen. Das Reden über Negatives schafft also das Negative erst, und deshalb solltest du es vermeiden, in solche schädlichen Gespräche hineingezogen zu werden. Sag nein zu solch einem aufgezwungenen Geschwätz! Das ist eine positive Handlung.

Erst wenn du es gelernt hast, mit Selbstbewußtsein etwas abzulehnen, wirst du geistige und seelische Herrschaft darüber erlangen. Du wirst nicht länger von den Umständen beherrscht, du kannst sie meistern und in deinem Sinne gestalten. Und wenn du nein sagen kannst, werden andere Menschen dein Ja um so mehr schätzen. Sie wissen dann, daß es ehrlich ist und aus vollem Herzen gesagt wird. Ich freue mich schon auf dein nächstes Ja.