

„Nein sagen“

Gibt es Tipps, wie man Nein sagen kann, ohne den Frieden allzu sehr zu gefährden?“ Kein Tag vergeht, an dem nicht Bitten, Fragen und Aufforderungen an uns gerichtet werden. Das heißt: Wir müssen immer wieder die Balance zwischen einerseits „Ja, gerne“ und andererseits „Nein“ und „Ich möchte niemand verletzen“ und „Ich möchte nicht ausgenutzt werden“ finden und halten. Hier 3 Tipps, die Ihnen dabei helfen.

1. Klären Sie: Was möchten Sie?

Der Kollege fragt: „Können Sie heute Abend die Gäste abholen?“ Ein Freund fragt: „Könnt Ihr am Wochenende zu uns raus kommen und uns den großen Schrank mitbringen?“

Warum geraten wir eigentlich manchmal in Gewissenskonflikte, wenn jemand eine Bitte an uns richtet und wir dieser nicht nachkommen möchten? Es ist doch genau so legitim eine Bitte zu äußern, wie es legitim ist, diese abzulehnen.

Sie möchten die Gäste nicht abholen. Sie möchten am Wochenende nicht zu den Freunden fahren. Also: „Nein.“ – Aber schon gehen die Gedanken weiter – und zwar Richtung Frager: „Wie käme das bei ihm an? Würde ihn das verletzen? Ich kann das so doch gar nicht sagen...“ Ob es kleine oder große Anliegen sind, die an uns heran getragen werden: Oft befassen wir uns vorrangig mit der Person, die fragt, bzw. deren Reaktion auf unsere Antwort, als mit der Frage, was wir eigentlich wollen.

Beantworten Sie für sich zunächst nur die eine Frage: „Möchte ich die Gäste abholen? Ja oder Nein?“ – Was der Frager von Ihrer Entscheidung hält, das ist nicht gefragt. Es ist auch nicht gefragt, ob Sie die Bitte als Zumutung empfinden. Stellen Sie im 1. Schritt nur fest, was SIE wollen. Möchten Sie der Bitte nachkommen oder nicht?

2. Klären Sie: Was möchten Sie noch?

Sie wissen, dass Sie der Bitte nicht nachkommen, dass Sie „Nein“ sagen wollen. Aber Sie zögern. Warum? – Nun ist der Zeitpunkt der „großen Wahrheit“ gekommen: Wahrheit gegenüber sich selbst.

Scheuen Sie sich abzulehnen, weil Sie die Reaktion des Fragers fürchten? Er könnte verletzt sein, Sie weniger schätzen oder mögen, er könnte es Ihnen bei Gelegenheit „heimzahlen“, Sie könnten Pluspunkte verlieren ... Kurz: Gestehen Sie es sich ehrlich ein, wenn da etwas im Untergrund brodelt. DAS sollten Sie klären, nicht sofort, aber demnächst. Sonst werden Sie mit der betreffenden Person immer wieder in diesen Konflikt geraten, ganz gleich um welche aktuelle, vielleicht ganz kleine Bitte es sich zukünftig handelt.

3. Zeigen Sie aufrichtig Ihre Grenzen!

Sie müssen die Frage schließlich beantworten. Und da ist der einzige Weg, der langfristig Ihrer Beziehung zuträglich ist, dieser: „Nein, ich möchte die Gäste nicht abholen.“ Offen, klar. Wer nicht ausgenutzt werden möchte, der muss sich eindeutig verhalten.

Ein offenes, freundliches „Nein“ muss keine schlimmen Folgen haben. Im Gegenteil. Nur daraus kann eine für beide annehmbare Lösung wachsen. „Hm, Ich möchte nicht, Sie wollen nicht. Was gibt es sonst für eine Idee?“

Durch ein unfreiwilliges, gequältes „Ja“ können Sie einen wackeligen Frieden jedenfalls nicht dauerhaft erhalten. Es ist nur ein Aufschieben der Klärung, die ansteht – hoffentlich bevor zu viele unwahre „Ja“ zur Explosion führen.