



NEIN SAGEN – EIN GESCHENK AN SICH SELBST

Die eigene Lebenszeit ist schützenswert. Warum Grenzen wichtig sind.

VON TONIA SCHÜLLER

Schon wieder! Ich seufze, meine Schultern sind schwer und in mir macht sich einmal mehr ein Gefühl von Verzweiflung breit. Wieder habe ich „Ja“ gesagt, eine weitere Aufgabe übernommen, mir mehr Arbeit aufgehalst – und dabei wollte ich doch endlich einmal „Nein“ sagen, mir Zeit für mich selbst nehmen ... Diese Situation ist den meisten von uns bekannt. Wie oft sagen wir Ja zu einem weiteren Arbeitsauftrag im Büro, einer Bitte von Freund oder Freundin, dem Wunsch eines Familienmitgliedes, obwohl unser Zeitpensum schon ausgeschöpft ist, die Luft zum Atmen fehlt und wir eigentlich viel lieber Nein sagen möchten.

Aber dieses Wort „Nein“ hat es in sich. Was bedeutet ein Nein für dich? Viele meiner Kund:innen antworten darauf spontan, dass es für sie Ablehnung bedeutet, sich abzuschotten, Hilfe zu verweigern, andere aus ihrem Leben auszuschließen, sich egoistisch zu verhalten, eine Grenze aufzubauen, Angst davor, der Freund oder das Kind könnte das Nein übelnehmen ... Kurz, Nein beinhaltet für sie eine maximal negative Konnotation. Und gleichzeitig wünschen sie sich, dieses Nein aussprechen zu können, sich erlauben zu können, mal den Sonntag gemütlich auf der Couch zu verbringen, auszuruhen, ein gutes Buch zu lesen – und nicht schon wieder beim Umzug zu helfen oder auf die Kinder der Freun-

din aufzupassen. Was macht es uns so schwer, Nein zu sagen, unsere Zeit zu schützen, und was verführt uns eher zu einem schnellen, mit Bauchweh verbundenen Ja?

Im Prinzip liegt die Antwort auf diese Frage in den Bedeutungen, die wir dem Nein zuschreiben. Doch sind diese wirklich zutreffend? „Mit einem Nein baue ich eine Grenze um mich auf, schotte mich ab und schließe andere aus meinem Leben aus“, sagte meine Klientin zu mir. Nur Sekunden vorher hatte sie mir weinend berichtet, dass sie nicht mehr wisse wohin vor lauter Arbeit im Büro, Versprechungen gegenüber Freund:innen, den Wünschen der Kinder – und der Sehnsucht, mal wieder ins Kino zu gehen, ihr Hobby

Mein Leben und meine Lebenszeit sind mein Eigentum und ich darf entscheiden, wer, wann, womit hereindarf!

Backen zu pflegen, Sport zu machen. Nein als negativ behaftete Grenze, mit dem Gedanken, andere damit aus dem eigenen Leben auszuschließen und sich egoistisch zu fühlen, begegnet mir oft im Coaching. Vielfach ist die Schwierigkeit hier das dahinterstehende Bild von „Grenze“ als etwas Starrem, Undurchlässigem – einer hohen, großen Mauer aus Stahl, möglicherweise sogar mit Stacheldraht oben. Dieses Bild wirkt endgültig und hart, es lässt auf den ersten Blick keinen Spielraum zu. In solchen Momenten bringe ich eine Metapher des amerikanischen Autors und Therapeuten Wayne Muller ins Spiel, nämlich den gegen Schädlinge abgegrenzten Garten. Das führt bei Kund:innen erst mal zu verdutzten Blicken: „Was soll denn das jetzt, ich will Nein sagen können, mir meine Zeit besser einteilen, und du kommst mir mit einem Garten?“ Ja, denn mal ehrlich: Für wen von uns ist es nicht okay, den eigenen Garten durch einen Zaun, eine Mauer, eine Hecke vor neugierigen Blicken, vor Müll oder dem Hund der Nachbarn zu schützen, und ihn nur durch ein Tor für andere zugänglich zu machen? Dein Garten ist dein Eigentum, das du vielleicht liebevoll ausgestaltet hast, mit einem Blumenbeet, einem Bachlauf – und du darfst dieses Eigentum schützen, entscheiden, wer wann hineindarf und wer nicht. Genau dasselbe bejahen meine Klient:innen auch für ihre Wohnung, den eigenen Balkon, das eigene Auto ... nur nicht für ihre Lebenszeit, ihre Verfügbarkeit. Doch langsam kommt ein Verstehen auf: Mein Leben und meine Lebenszeit sind genauso mein Eigentum und ich darf hier genauso entscheiden, wer, wann, womit hereindarf und wie und womit ich es füllen möchte.

Je nach Klient:in schlage ich vor, einen gemeinsamen Blick darauf zu werfen, wie und womit aktuell die eigene Lebenszeit gefüllt ist. Dafür nutze ich gerne ein Kuchendiagramm und lasse meine Kund:innen anteilig einzeichnen, womit sie aktuell ihre Lebenszeit verbringen. Nachdem dieser Ist-Stand sichtbar ist, stelle ich die Frage, wie sie

sich ihre ideale Zeitgestaltung wünschen würden und lade sie ein, sich eine neue Sicht zu erlauben, eine Möglichkeit, die noch nicht Realität sein muss, aber Raum für Visionen schafft. Wenn mir das Kuchendiagramm als zu technisch erscheint, dann bleibe ich beim Bild des Gartens und lasse meine Klient:innen diesen mit all den Dingen füllen, die ihnen eigentlich guttun, die sie sich aber viel zu selten erlauben, weil dafür ja angeblich keine Zeit ist. Oder ich bleibe beim Kuchen: Ich frage sie, welches Bild sie für ihre Lebenszeit aktuell haben und was sie schöner fänden – einen Trockenkuchen oder doch lieber die Sahnetorte mit Schokostreuseln?

Damit habe ich den Blick für die eigene Lebenszeit als etwas Besonderes geweitet. An dieser Stelle kann es hilfreich sein, die Klient:innen nach Werten und Zielen zu fragen: „Wohin willst du? Warum ist dir das wichtig für dein Leben?“

Denn zu Dingen, die uns weniger wichtig sind oder nicht zu unserem Wertesystem passen, Nein zu sagen, ist einfacher als bei Zielen, für die wir brennen. Was noch dazukommt (und da ist das Kuchendiagramm sehr hilfreich), ist ein Abgleich zwischen Werten und Zielen mit der aktuell dafür aufgewendeten Zeit. Meinen Klient:innen geht des Öfteren ein Licht auf, wenn sie bildlich sehen, wie viel Zeit sie aus Angst vor einem ehrlichen Nein mit Dingen verbringen, die ihnen wenig bedeuten und ihnen die Zeit für echte Herzensangelegenheiten rauben.

Nun wird auch der Gedanke, dass die eigene Lebenszeit etwas genauso Schützenswertes ist wie das eige-

ne Haus oder der Garten, greifbarer. Nur, dass ich um meine Lebenszeit doch keine Grenze, keinen Zaun ziehen kann, die nach außen sichtbar ist! Aber genau dafür gibt es das Wort Nein, als ein Geschenk, das jede:r von uns nutzen kann und darf, für die Momente im Leben, wo es wichtig ist, unsere eigenen Bedürfnisse auf Platz eins zu stellen, aufzutanken und Energie zu sammeln – um dann beim nächsten Mal wieder gerne und mit Freude Ja sagen zu können. Also ein Nein zu einem anderen Menschen als ein „Ja“ zu mir selbst?

Und ein bewegliches Nein: Jedes Mal, wenn ich gefragt werde, darf ich neu entscheiden! Ein Aspekt, den viele übersehen: Dieses Nein nach außen bedeutet, sich selbst eine extreme Wertschätzung zu schenken und eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. „Nein als Ja zu mir selbst“, bedeutet, sich selbst das Recht zuzugestehen, die eigene Zeit und den eigenen Wert anzuerkennen und das Recht zu haben, dass damit achtsam umgegangen wird.

Genau hier stoße ich oft auf Blockaden, die meine Kund:innen schon lange mit sich herumtragen. Bei Alleinerziehenden halten Schuldgefühle gegenüber ihren Kindern sie häufig davon ab, einmal nur fünf Minuten für sich einzufordern – zum Durchatmen. Arbeit und Erziehung unter einen Hut zu bringen, führt zu Überreizung und Hektik – und dem verzweifelten Wunsch nach Ruhe oder danach, etwas zu tun, was ihnen Spaß macht. Zusätzlich belastend ist der Gedanke, ohnehin schon viel zu wenig Zeit für die Kinder zu haben, wenn Vollzeit gearbeitet wird.

Verschiedene Bedürfnisse miteinander zu verbinden, hilft uns dabei, mehr Zeit für uns selbst zu gewinnen.

In solchen Fällen frage ich oft provokant, wie es mal wieder zum Streit kam, und erhalte zu 90 % die Antwort: „Weil mir alles zu viel ist.“ „Okay, meinst du, es wäre im gleichen Maße zum Streit gekommen, wenn du in der letzten Woche nur zehn Minuten Zeit für dich selbst gehabt hättest, für eine Sache, die dir Freude bereitet?“ Für gewöhnlich ernte ich hier nachdenkliche Gesichter und die Bereitschaft, einmal zu prüfen, wie zehn Minuten „Ich-Zeit“ möglich sein können. Ich gebe zu, dass das auch bei mir ein Riesenthema war, bis ich gemerkt habe, wie viel gelassener und entspannter ich meinem Sohn gegenüber war und wie viel erfüllter unsere gemeinsame Zeit wurde, wenn ich mir kurze Pausen erlaubt habe. Ich muss dabei nicht einmal Nein sagen, eine klare Zeitanzeige wie „In zehn Minuten können wir zusammen Plätzchen backen, wenn du magst, such schon mal eine CD aus, die wir dabei hören können.“ beinhaltet die gleiche Botschaft.

Auch die Angst, andere durch ein Nein zu verlieren oder zu kränken, in ihre Rechte einzugreifen oder gar als lieblos zu gelten, sind klassische Blockaden. An dieser Stelle finden sich dann oft falsche Vorbilder in der Kindheit, beispielsweise, wenn ein Elternteil ein Workaholic oder im Privatleben maximal aufopferungsbereit war.

Albert Bandura nennt das „Lernen am Modell“, in diesem Fall wurde allerdings eine negative Verhaltensweise erlernt, die meinen Kund:innen als Kind natürlich nicht bewusst war.

Hier ist es hilfreich, mit den Klient:innen geeignetere Vorbilder zu suchen, die in ihrem Verhalten den Wunsch nach mehr eigener Zeit bereits ausleben. Wichtig dabei ist nur,

dass diese Personen positiv besetzt sein sollten und in einer guten Beziehung zu den Klient:innen stehen. Manchmal muss man als Coach Klient:innen klarmachen, dass es kein Verrat ist oder bedeutet, seine Eltern nicht mehr zu lieben, wenn man sich entscheidet, sich in einem Punkt seines Lebens neu zu orientieren.

Bei manchen Kund:innen gibt es auch Glaubenssätze wie „Ich habe kein Recht zu leben“, „Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig“ oder „Ich bin wertlos“, die ihnen kein Nein aus Liebe zu sich selbst erlauben. Solche Glaubenssätze kann ich als EMDR-Therapeutin gut lösen und damit den Kund:innen meist in kurzer Zeit neue Lebensqualität schenken.

Schwierig wird es nur, wenn hinter solchen blockierten Sätzen Grenzüberschreitungen in der Kindheit liegen, denn bei Gewalt oder sexuellen Übergriffen hat das Kind gelernt, dass es kein Recht auf eigene Grenzen hat beziehungsweise der oder die Stärkere diese einfach überschreiten darf. Und das kann im Erwachsenenalter dann jeder:r sein, der Chef, die Kollegin, der Partner – sogar die eigenen Kinder (denen man aus Angst vor Liebesentzug keine Grenzen setzt).

An dieser Stelle gilt es dann, mein Wissen als Trauma- und EMDR-Therapeutin zu kombinieren und zunächst sanfte Wege aufzuzeigen, wie ein Mehr an Zeit für sich schon gelingen kann, wenn ein Nein mangels Recht auf eigene Grenzen noch nicht geht und erst traumatische Erfahrungen aufgearbeitet werden müssen.

Eine Möglichkeit, bei diesen Fällen direkt zu unterstützen, ist aufzuzeigen, wie gut sich manchmal verschiedene Bedürfnisse und Wünsche verbinden

lassen, sodass dadurch neue Zeitfenster entstehen. Wie wäre es zum Beispiel, deine Lust auf Backen oder Kochen mit gemeinsamer Zeit mit deinen Freund:innen oder deinen Patenkindern zu kombinieren? Also statt „Nein, ich habe keine Zeit“, zu sagen: „Klar können wir uns morgen zum gemeinsamen Backen bei mir treffen.“ Dann können die anderen entscheiden, ob das für sie auch passt oder nicht – du hast auf jeden Fall eine Tür aufgemacht.

Ganz oft hilft diese Einsicht, dass wir unsere Hobbys gemeinsam ausüben können, dass sich verschiedene Bedürfnisse gut miteinander verbinden lassen, uns dabei, mehr Zeit für uns selbst zu gewinnen. Einfach dadurch, dass Grenzen verschwinden und Dinge neu miteinander verbunden werden: Nein zum Kino mit den Freundinnen – aber Ja zu einem coolen Mädelsabend mit Snacks, eurem Lieblingsfilm und leckeren Drinks bei dir zu Hause. ■



© Evelyn Krahe

Dr. phil. Tonia Schüller arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationaler Neurocoach. Als EMDR- und Traumatherapeutin ist es ihr Ziel,

andere traumatisierte Menschen bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihr Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und Mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik.

<https://hoffnungsvollleben.com>