

# „Ach könntest Du mal ... Von der Kunst „Nein“ zu sagen“

Auszeit Gottesdienst am 18.1.04  
(Michael Rathgeb)

## Das Leben als Schauspielhaus

Das Leben als Schauspielhaus. Verschiedene Bühnen auf denen gleichzeitig unterschiedliche Stücke aufgeführt werden. In jedem spielst Du irgendeine Rolle. Mehr oder weniger gut vorbereitet. Und Du hetzt von einem Stück ins nächste. Versuchst manchmal mehrere Rollen gleichzeitig zu spielen. Die verständnisvolle Mutter, die hilfsbereite Kollegin, die ehrenamtliche Schriftführerin und die gute Ehefrau. Der hilfsbereite Vater, der erfolgreiche Manager, der gute Fußballtrainer und der verständnisvolle Partner. Immer wieder wird Dir klar, dass das alles zu viel ist, dass Du all diesen unterschiedlichen Rollen, Aufgaben und Anforderungen nicht gerecht werden kannst. Dass das alles zu viel ist. Dass im einen oder anderen Stück laut oder auch hinter den Kulissen nachgedacht wird, Dich zu ersetzen, Deine Rolle zu streichen.

Und trotzdem: All das hält Dich nicht davon ab auch das nächste Angebot anzunehmen, in eine weitere Rolle zu schlüpfen, noch mehr zu tun. Was ist das? Was hindert uns daran an der einen oder anderen Stelle „Nein“ zu sagen? Was hindert uns daran Prioritäten zu setzen, uns abzugrenzen? Zwischen „wichtig“ und „dringend“ endlich zu unterscheiden? Ein paar Rollen wirklich auszufüllen und andere abzulehnen?

## Die Macht der sozialen Ängste

Auch wenn es auf diese Frage recht unterschiedliche Antworten gibt: viel hängt mit dem zusammen, was die Psychologie als „soziale Ängste“ bezeichnet. Die Angst, jemand zu verletzen. Die Angst sich unbeliebt zu machen. Die Angst Anerkennung zu verlieren. Die Angst bestimmten Vorstellungen und Maßstäben nicht zu genügen. Die Angst eine Freundschaft aufs Spiel zu setzen. Manchmal auch die Angst etwas wichtiges zu verpassen.

Viele unserer freundlichen, kollegialen, hilfsbereiten „Jas“ sind von daher motiviert. Verständliche Beweggründe die trotzdem recht fragwürdig sind. Angst war noch nie ein guter Ratgeber.

## In den Tag hinein leben

Ein zweiter Grund für manche halbherzigen „Jas“. Manche Menschen haben keinen „Plan“. Leben mehr oder weniger in den Tag hinein. Sind stark gesteuert von äußeren Impulsen auf die sie reagieren. Das hat durchaus positive Seiten. Spontanität ist etwas sehr belebendes, gibt dem Leben Farbe. Und doch: Zu viel Sponti Dasein ist gefährlich, hat seinen Preis. Wer nur noch reagiert, für alles offen ist, findet sich irgendwann als Spielball der Interessen anderer wieder. Mittelfristig nicht wirklich prickelnd. Langfristig führt ein solcher Lebensstil zu Enttäuschungen und Selbstvorwürfen: Hätte ich doch damals mehr Zeit mit meinem Partner verbracht ... Zeit ist unersetzbar. Die können Sie nicht zurückholen.

## Das Leben von Gott her gestalten

Was sagt die Bibel zu diesen Herausforderungen? Ich habe zwei Hinweise gefunden, die uns helfen können. Der erste findet sich im Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Ephesus. Dort spricht Paulus davon, dass Gott für jeden von uns bestimmte Dinge „vorbereitet“ (Eph 2,10) hat, die wir tun sollen. Das heißt, Gott hat sich über mein Leben Gedanken gemacht. Hat sich überlegt, was ich besonders gut kann. Er hat einen Plan für mich. Er weiß, an welchen Stellen ich dazu beitragen kann, dass sich sein Einfluss in dieser Welt vergrößert. Davon hatten wir es auch in der letzten Auszeit.

Viel davon hat er in unsere Herzen gelegt. Da kommen wir manchmal nicht ganz so gut ran. Die hohe Dynamik unseres Alltags macht es schwer Zeiten zu finden, in denen wir nach Innen hören können. Und doch, es ist möglich und wir sollten uns es wert sein. Melden Sie sich doch an zu einem unserer kommenden Klostertage. Die nächsten beiden Termine finden Sie auf unseren Infozetteln. Boxenstop im Wildall. Um neu Peilung aufzunehmen mit Gott und seinen Gedanken. Um einen Teil seines Planes für mich zu entdecken.

Ich meine, das ist ein erster Zugang zu reifen Entscheidungen. Ein Kompass, der in vielen Alltagssituationen Richtung geben kann. Immer wieder innezuhalten und Gott zu fragen. Ist es das worauf ich meine Zeit verwenden soll? Hast Du das „für mich vorbereitet“? Sich auch immer wieder klar zu machen: In welche Verantwortungen und Rollen bin ich bereits von Gott hineingestellt? Wenn ich Kinder habe ist eine meiner Rollen Vater zu sein. Das hat Gott mit vorbereitet. Und dieser Verantwortung kann ich mich nicht entziehen.

## Die innere Überzeugung

An einer anderen Stelle gibt uns Paulus einen weiteren Hinweis. Im Brief an die Römer spricht er davon, dass alles Tun, was „nicht aus dem Glauben kommt“

Sünde ist (Röm 14,23). Auch hier setzt er voraus, dass wir unser Leben aus der Beziehung zu Gott heraus gestalten. Die Dinge, für die ich in meiner Lebenssituation eine inneren Überzeugung habe, die soll ich tun. Dort wo ich mit gutem Gewissen „Ja“ sagen kann, dort soll ich „ja“ sagen. Da soll ich mich engagieren. Da soll ich helfen. Da soll ich Kraft und Zeit einsetzen.

All das andere, alle halbherzigen „Jas“, alle „Jas“, die ich gegeben habe, obwohl ich genau weiß, dass diese Aufgabe zuviel ist, alle „Jas“, die von irgendwelchen diffusen Ängsten motiviert waren, sagt Paulus, sind Sünde. Untergraben und zerstören Beziehung. Zu mir selbst, zu Gott und zu den Menschen um mich herum.

Die Kraft „Nein“ zu sagen

Es kann eine sehr gute Übung sein sich das eigene Schauspielhaus mal genauer anzuschauen. Sich alle Rollen aufzuschreiben, die ich derzeit spiele. Und in einem zweiten Schritt dann zu überlegen, welche Rollen ich in Zukunft weiter ausfüllen will. Aus innerer Überzeugung. Und welche ich endlich streichen sollte, weil sie nicht wirklich meine sind.

Die Kraft dazu kann uns Gott schenken. Er gibt uns alles, was wir brauchen, wenn wir ihn darum bitten. Bitten wir ihn um Unterscheidungsvermögen. Bitten wir ihn um Mut. Bitten wir ihn um seine Liebe in unseren Herzen, die alle Ängste vertreiben kann. Lernen wir mit ihm „Nein“ und „Ja“ zu sagen.

Beziehungsorientiert „Nein“ sagen

Ein letztes. Für alle denen das „Nein“ Sagen schwer fällt. Man kann auch beziehungsorientiert „Nein“ sagen. Ein paar Vorschläge, die die Ehrlichkeit dessen voraussetzen, der sie anwendet.

- Sie können sich zunächst Bedenkzeit erbeten
- Das ist ein reizvolles Angebot; aber leider sind meine Kräfte anderweitig stark gebunden
- Ich schätze Dich sehr. Mit keinem würde ich diese Sache lieber machen. Aber ...
- So etwas mache ich prinzipiell nicht ...

## Fragen

1. Kann ich „nein“ sagen zu meiner Arbeitsstelle (wenn ich spüre, dass sie mich überfordert und mir nicht richtig gut tut), obwohl ich das Geld dafür dringend benötige?

Grundsätzlich finde ich es wichtig vor einer Kündigung eine andere Perspektive zu haben. Im Extremfall kann eine Kündigung ohne eine neue Arbeitsstelle aber auch eine Alternative darstellen. Eine gewisse Zeit mit Arbeitslosenunterstützung leben zu müssen kann u.U. weniger schlimm und folgenschwer sein als Psychoterror und Mobbing beim vorhergehenden Arbeitgeber.

2. Es gibt notorische „Nein – Sager“, denen es gut tun würde, „ja“ zu sagen. Sollte man diese Gegenseite nicht auch ansprechen, damit sich solche „Nein-Sager“ nicht bestätigt fühlen, sondern herausgefordert werden?

Richtig. Solche Fälle gibt es. Diese Leute müssen lernen „Nein“ zu sagen zu einer inneren Verweigerungshaltung oder fordergründigen Entschuldigungen sich nicht mit einer Sache auseinanderzusetzen. Dann können sie auch „Ja“ sagen zu anderen Dingen.

3. Ist es legitim „Nein“ bzw. „Ja“ zu sagen um einen „höheren Wert“ zu dienen, obwohl das jeweilige „Ja“ bzw. „Nein“ eher halbherzig gesagt wurde?

Besser wäre es bei dieser Frage ein Beispiel zu haben ... Es gibt sicher Situationen in denen ich weiß, ein „Ja“ bzw. „Nein“ ist hier angemessen und richtig, obwohl ich lieber etwas anderes machen („halbherzig“) würde. Ich bin in diesem Fall aber innerlich dann von diesem „höheren Wert“ überzeugt, der auch nicht gegen meine Glaubensauffassung verstößt. Dann gibt es ethisch-moralische Grenzfälle („Tyrannenmord“); da haben sich bereits eine Menge Theologen und Philosophen den Kopf zerbrochen.

4. Wie gehe ich damit um, wenn jemand mich gar nicht erst fragt, sondern einfach meine Grenzen überschreitet? Wenn ich gar keine Möglichkeit erhalte, mit JA oder NEIN zu antworten, sondern, in die Enge getrieben, ziemlich deutlich werden müsste? Wie weit darf ich gehen, ohne den anderen zu sehr zu demaskieren, anzugreifen?

Auch hier wäre ein praktisches Beispiel gut ... Was mir auffällt ist, dass die Frage selbst widersprüchlich ist. Da ist die Rede davon, dass es „keine Möglichkeit“ gibt, „Nein“ oder „Ja“ zu sagen, im selben Satz scheint mir diese fehlende Möglichkeit dann als mit „in die Enge getrieben“ erklärt und die Möglichkeit den eigenen Standpunkt zu äußern mit „ziemlich deutlich werden müssen“ beschrieben ... Warum werden Sie nicht „ziemlich deutlich“? Menschen vertragen manchmal mehr als man meint, gerade, wenn sie es schaffen den anderen in die Enge zu treiben. Ansonsten dfas offene Gespräch führen, wie bestimmte Handlungsweisen von Ihnen empfunden werden – am besten als „Ich – Botschaften“ formuliert: z.B.: „Deine Art mit mir zu reden habe ich gerade als sehr gewalttätig empfunden. Das verletzt mich. Ich wünsche mir, dass wir anders miteinander umgehen ...“

