

Newsletter Nr. 4

„Nein sagen“ oder heißt es nicht besser: „Mein engagiertes Ja zu...?“

„Du musst dich besser abgrenzen und lernen, nein zu sagen!“ So lautet der wohl am häufigsten verwendete Rat, den Menschen mit beruflichen und/oder privaten Überlastungssituationen sich selbst sagen oder den sie zuweilen von anderen Personen, die es gut mit ihnen meinen, hören.

Doch trotz des Wissens um die Notwendigkeit abgrenzenden Verhaltens als Selbstfürsorge zur Vermeidung von Überlastung, fällt es vielen Menschen schwer, ein **NEIN** wirklich auch zu sagen, wenn es darauf ankommt.

Wer den Selbstanspruch einer besseren Abgrenzung einlösen will, profitiert dabei oft von folgenden Überlegungen:

Nicht die Abgrenzung ist das wirkliche Problem, sondern die fehlende Hinwendung

Im Leben eines jeden Menschen gibt es eine Fülle von Situationen, in denen sie oder er sich zuverlässig und ohne langes Hin und Her abgrenzen kann. Das sind oft Situationen, bei denen auf der anderen Seite ein **starkes WOFÜR** wartet. Zum Beispiel: Die ins Krankenhaus eingelieferte Mutter, deren Leben auf der Kippe steht und zu der gerufen wurde, der gebuchte Zug in den Urlaub, der Punktum abfährt und nicht wartet, etc. Wer den Zug erreichen will, dem oder der gelingt es gut, etwa den Anrufer in der Leitung freundlich aber zügig zu verabschieden, obwohl dieser noch so viel zu sagen hätte.

Diese beispielhaften „Extremsituationen“ machen vor allem eines deutlich: Bei genauer Betrachtung ist das Abgrenzungsproblem viel mehr ein Hinwendungsproblem. Wenn aber das, **WOFÜR** ich mich abgrenzen möchte, schwächer, zu wenig greifbar ist als das, wovor

ich mich abgrenzen möchte, dann schafft das **WOFÜR** es nicht, im Sinne einer Abgrenzung handlungswirksam zu werden. Es vermag dann nicht, den Konkurrenzkampf zwischen den widerstreitenden Interessen für sich zu entscheiden.

Das **WOFÜR** hat es im inneren Abwägungsprozess in der Regel sehr schwer, wenn es, anders als bei den Beispielen oben, nicht in die Kategorie der gesellschaftlich akzeptierten Gründe für abgrenzendes Verhalten fällt.

„Klar, wenn meine Mutter im Sterben läge, da hätte doch jeder -auch meine Kollegin- Verständnis, wenn ich ihr den Gefallen, den sie gerade am mich herangetragen hat, jetzt nicht tue. Aber wenn ich ihre Bitte ablehne, „nur“ weil ich pünktlich meine Freizeit beginnen möchte und nicht zu spät zu meinem Sport kommen will, da hat sie bestimmt kein Verständnis für mich“!

Die Sorge, das Gegenüber könnte kein Verständnis für das abgrenzende Verhalten haben, gerät dann schnell in den Mittelpunkt des inneren Abwägungsprozesses.

Jedes NEIN ist ein JA, jedes JA ist ein NEIN

Wer **NEIN** sagen will, muss sich dem **WOFÜR** zuwenden, wirklich **JA** zu dem **WOFÜR** sagen, um dem **NEIN** Schubkraft zu geben.

Folgende **Impulsfragen** können helfen, sich in Entscheidungssituationen bewusst zu machen, **WOFÜR** ich **JA** sage, wenn ich **NEIN** sage zu Anfragen, Erwartungen und Aufträgen, die an mich heran getragen werden:

- Wenn ich **NEIN** sage, wozu genau sage ich dann bewusst **JA**?
(Zum Beispiel sage ich, wenn ich **NEIN** zu etwas sage, das meinen Zeitplan für heute aus dem Ruder laufen lassen würde, **JA** zur Sicherung meines Raumes für innere Ruhe, **JA** zu meinem Wohlbefinden, **JA** zur Erhaltung meiner Gesundheit,...).
- Wofür genau möchte ich den Raum (zum Beispiel für meine Familie, für Sport, für Zeiten ohne Hetze im Alltag,...) haben, der entsteht, wenn ich mich abgrenze?
- Welche meiner körperlichen und psychischen Ressourcen erfahren Stärkung durch die Hinwendung (das **JA**), die durch die Abgrenzung (das **NEIN**) möglich wird?
- Welche persönlichen Gründe (vielleicht auch solche, die durch gesellschaftlichen Konsens nicht so legitimiert erscheinen) sind wichtig genug für mich, dass ich dafür bereit bin, auch die unangenehme Seite des **NEIN**-Sagens durchzustehen?

Die eigene Aufmerksamkeit mehr auf das richten, WOFÜR ich mich abgrenzen will statt darauf, was ich vermeiden will

Diese Überlegung ist vor allem dann wichtig, wenn Abgrenzung mit verstehbarer Enttäuschung auf der anderen Seite einhergeht. Zum Beispiel bei bedürftigen Patienten, hilfesuschenden Bewohnern, Unterstützung suchenden Kolleginnen, Erwartungen oder Aufträge formulierenden Vorgesetzten...

Viele Menschen, insbesondere in sozialen Berufen, neigen dazu, sich beim Abwägungsprozess, **JA** oder **NEIN** zu sagen, stark leiten zu lassen von dem eigenen Bedürfnis, andere Menschen nicht enttäuschen zu wollen. Um die Enttäuschung des Anderen zu vermeiden, rutscht ein **JA** an Stellen raus, an denen die Betroffenen eigentlich genau spüren, dass sie besser hätten **NEIN** sagen sollen. Die Folge von zu lange zurück gehaltenem Abgrenzungsverhalten ist, dass irgendwann ein Tropfen (eine Bitte, ein Auftrag,...) ausreichen kann, das Fass zum Überlaufen zu bringen. In solchen Situationen kommt es leicht zu „Explosionen“. Die Abgrenzungsreaktion fällt dann als „Generalbefreiungsschlag“ unangemessen schroff aus. Und damit fühlen sich oft die Betroffenen selbst nicht wohl, und das Umfeld reagiert nicht selten mit völligem Unverständnis.

Zeitig **NEIN** zu sagen und nicht erst dann, wenn das Wasser bis zum Hals steht, ist für alle Beteiligten die bessere Variante!

Damit das gelingt, hilft es, die eigene Aufmerksamkeit nicht so sehr auf das zu richten, was vermieden werden will. Denn mich leiten zu lassen von dem, was ich vermeiden möchte, damit gebe ich meinen Ängsten zu viel Macht über mein Leben!

Viel wirksamer ist, die eigene Aufmerksamkeit auf das WOFÜR zu richten, auf den Gewinn, den ich haben werde, wenn durch die Abgrenzung ein Raum für mich und meine Bedürfnisse entsteht.

Und auf lange Sicht kommt die Abgrenzung letztlich den Menschen zu Gute, für die wir da sind. Denn nur Helferinnen und Helfer, die selbst bei Kräften sind und bleiben, können dauerhaft wirklich gut für andere Menschen da sein!

Helga Schmitt
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de