

Interview

„Ich gewinne auch an Profil, wenn ich Nein sage“

Psychologin Gabi Pörner erklärt, wie wir in Job, Familie und Partnerschaft gesunde Grenzen setzen

Aus Verpflichtung oder Gewohnheit Ja zu sagen, hinterlässt oft ein un gutes Gefühl. Nein sagen kann schwer fallen, ist aber gut für die Gesundheit und wichtig für den beruflichen Erfolg, sagt Gabi Pörner. Die Münchner Autorin des Ratgebers „Nein sagen will gelernt sein – Erfolgreich Grenzen setzen“ verrät im Gespräch mit Tanja Schuhbauer, welche Verhaltensmuster uns vom Nein sagen abhalten und wie wir konstruktiv Grenzen setzen – auch in Zeiten der Isolation.

Warum fällt es uns oft schwer, Nein zu sagen?

Weil wir in unserer Erziehung gelernt haben, uns anzupassen, hilfsbereit zu sein und uns um andere zu kümmern. Und weil wir gelernt haben, andere nicht zu verletzen. Außerdem wollen wir nicht als egoistisch gelten. Wir wollen gemocht und anerkannt werden. Diese Gründe führen dazu, dass wir den Fokus stark auf andere lenken und spüren, was sie brauchen und wollen. Wir wissen einfach auch, dass das gut ankommt. Dadurch besteht aber die Gefahr, sich selbst zu vergessen und die eigenen Bedürfnisse nicht wahrzunehmen.

Was ist daran verkehrt, an andere zu denken und zu helfen?

Es ist nicht falsch, an andere zu denken. Die ganze Gesellschaft kann nur

funktionieren, wenn wir andere unterstützen. Aber wenn ich nur an andere denke und mich selber vergesse, ist das Ganze einseitig. Es geht die Balance verloren, wenn man Ja sagt, obwohl man selber ausgelastet ist. Aus Verpflichtung oder Gewohnheit Ja zu sagen, hinterlässt kein gutes Gefühl. Das ist oft eine Art Automatismus. Es ist aber schon gut, hinterher wahrzunehmen: Habe ich meine eigenen Bedürfnisse und Aufgaben nicht wahrgenommen in dem Moment? Dann muss man achtsamer hinschauen und spüren: Was brauche ich jetzt? Was ist für mich jetzt wichtig? Wenn ich das immer wieder wahrnehme bei mir selber, erkenne ich, dass es wichtig ist, mich selber genauso wertzuschätzen wie den anderen. Und ich erkenne, dass es völlig in Ordnung ist, zu jemandem Nein zu sagen.

Woher wissen wir, ob wir wirklich selber Ja sagen wollen oder nur Erwartungen von außen erfüllen wollen?

Wenn ich mich mit dem Ja gut fühle, ist alles fein. Aber wenn ich wahrnehme, dass meine Aufgaben dann zu kurz kommen, ich deshalb Überstunden mache, ich mich damit nicht wohlfühle und immer wieder darüber grübele, gehe ich über meine eigenen Grenzen. Oft kommen Schlafprobleme hinzu. Wenn das über Jahre geht, kann das zum Burn-out führen.

ren. Ein Burn-out ist eine Kompetenz des Körpers zu sagen: Jetzt reicht's. Der Körper haut dann den radikalen Stopp rein und zwingt mich, damit aufzuhören.

Wie können wir Grenzen setzen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen?

Viele Menschen trauen sich genau deshalb nicht, Nein, zu sagen, weil sie nicht wissen, wie sie es tun sollen. Dann passiert es, dass sie es harsch sagen oder überhaupt nicht. Wichtig beim Nein sagen ist es, wertschätzend zu sein. Dass ich erstmal auf die Beziehungsebene eingehe: „Ja, ich verstehe, dass du das gerne möchtest.“ Dann informierst du: „Im Moment habe ich selber sehr viel zu tun.“ Dann schließt du mit der Beziehungsebene ab und sagst: „Ist es okay, wenn du das jetzt selber machst? Wenn ich nächstes Mal komme? Wir nächstes Mal ins Kino gehen?“ Also: Beziehungsebene, Information und wieder Beziehungsebene und abschließen mit einer Frage, mit der ich mir die Zustimmung meines Gegenübers einhole.

Gibt es Unterschiede, ob ich in der Familie, zu Freunden oder zu Vorgesetzten und Kollegen Nein sage? Zwischen Männern und Frauen?

Das kommt auf die unterschiedlichen Beziehungsebenen an. Häufig sagt man zum Chef eher Ja als Nein. Wer rebellische Beziehungen zu den Eltern hat, sagt zu den Eltern eher Nein. Aus meiner Erfahrung aus dem Coaching weiß ich, dass Frauen in Beziehungsdingen ungern Nein sagen. Männer sagen im Job ungern Nein, weil sie zeigen wollen, wie gut sie sind und wie viel sie leisten.

Wie wirkt es auf unsere Gesundheit, wenn wir keine Grenzen setzen?

Erstmal bin ich frustriert. Und im Laufe der Zeit – das kann sich über Jahre hinziehen – merke ich, dass ich das gewollte Feedback und die gewünschte Anerkennung nicht bekomme. Andere nehmen irgend-



Wird die Arbeit immer mehr, obwohl das persönliche Stresslevel schon überschritten ist, kann das krank machen. In dieser Situation sollte man sich trauen, auch mal Nein zu sagen.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN/DPA

wann als selbstverständlich hin, dass man hilft. Wer immer wieder seine Grenzen überschreitet oder gar nicht erst wahrnimmt, verliert mit der Zeit die Konzentration, kompensiert dies mit noch mehr Arbeit und driftet schlimmstenfalls in einen Burn-out, weil die eigenen Grenzen nicht geschützt wurden. Deshalb ist es wichtig, immer wieder wahrzunehmen: Ich habe das Recht, durchzuatmen, auch auf mich zu achten und meine Bedürfnisse ernst zu nehmen. Oftmals wissen die Leute gar nicht, was ihre Bedürfnisse sind, weil sie immer nur danach schauen, was andere brauchen.

Wie gibt man ein solches, über viele Jahre gepflegtes Verhaltensmuster auf?

Indem man erkennt, dass man dieses Muster als Kind gelernt hat: Ich muss hilfsbereit sein, ich muss mich um andere kümmern, muss stark sein, mich anstrengen, schnell, kompetent und perfekt sein oder was auch immer. Und im Nachsatz geht es darum: Ich muss es deshalb, weil ich dann von meinen Eltern anerkannt werde. Als erwachsener Mensch muss ich aber sehen: Ja, das ist eine Kompetenz, die ich gelernt habe. Und jetzt geht es darum, dass ich mich um mich selber kümmern darf. Erwachsene haben andere Möglichkeiten mit Situationen umzugehen als Kin-

der. Es ist wichtig, dass man sich das jetzt selbst erlaubt. Je öfter man das trainiert, desto häufiger denkt man gar nicht mehr lange darüber nach.

Wie vermeide ich es, dadurch zum Egoisten zu werden?

Für mich ist das nicht egoistisch. Für mich ist es mindestens genauso egoistisch, immer nur an andere zu denken. Denn man will ja etwas dafür: Anerkennung. Wenn ich mir erlaube, auf mich zu hören, kann ich ganz bewusst Ja sagen und stehe voll dazu. Oder ich kann ganz bewusst Nein sagen und stehe auch voll dazu. Das heißt: Ich bin viel integrier in dem, was ich mache. So schätze ich mich selber mehr, gewinne an Selbstvertrauen und stärke mein Selbstwertgefühl. Das hält auch gesund.

Wie löse ich es geschickt, wenn ich Ja gesagt habe, aber erst später merke, dass ich lieber Nein gesagt hätte?

Entweder ich sage okay, ich bin loyal und mache das jetzt trotzdem. Das ist absolut legitim. Aber wenn da ein großer Widerstand aufkommt, dann rufe ich an und sage: „Es tut mir leid, wir müssen uns darüber nochmal unterhalten. Ich habe zu schnell Ja gesagt und merke jetzt, dass es mir doch zu viel wird. Es tut mir leid. Ich weiß, dass es für dich wichtig wäre. Ich schaffe es leider nicht.“ Und dann

wieder: „Ist es für dich okay, wenn wir ...“

Wer jetzt zu Hause eng aufeinanderhockt provoziert mit einem Nein aber auch schnell mal einen Streit.

Da ist es wichtig, immer wieder ganz klar zu sagen: „Ich merke bei mir, ich muss mich jetzt für eine Stunde zurückziehen. Ich brauche Raum für mich, um mich zu erholen. Ist es für dich okay?“ Es ist immer wieder dieser Dreisatz: Beziehungsebene, Information, Beziehungsebene. Mit ganz kleinen Kindern funktioniert das nicht. Mit größeren sollte das aber möglich sein.

Wie ratsam ist das Neinsagen im Job, wenn man seine Position behalten oder weiterkommen will?

Da ist es sogar ganz wichtig, klar zu sein, wenn etwas für einen selbst nicht stimmt. Ich gewinne auch an Profil, wenn ich Nein sage. Es ist wichtig, dass man bei sich bleibt. Das gilt auch in der Partnerschaft.

Und wenn der Schuss nach hinten losgeht?

Dann ist es so – beim Chef und beim Partner. Aber man sollte nicht aus Angst vor Trennungen immer Ja sagen. Eine faire Partnerschaft muss es aushalten, dass nicht immer die gleichen Wünsche da sind.

Psychologin und Coach



Dr. Gabi Pörner (Foto: tas) lebt in München und arbeitet bundesweit als Business Coach. Sie hat Psychologie, Pädagogik und Kommunikationswissenschaften studiert und ist NLP-Lehrtrainerin. Ihre Schwerpunkte sind, persönliche Stärken zu steigern und mentale Blockaden aufzulösen. Als Autorin hat sie mehrere Bücher veröffentlicht, unter anderem den Ratgeber „Nein sagen will gelernt sein – Erfolgreich Grenzen setzen“.

Wenn Rotwein rätselhaft rote Flecken macht

Bei bestimmten Beschwerden ist oft von einer Histamin-Unverträglichkeit die Rede – Was hinter dieser Diagnose steckt

Von Sabine Meuter

Rund um die Nase und auf den Wangen zeigen sich rote Flecken. Dazu kommen manchmal Schwellungen im Gesicht. Und jucken kann es auch noch. Manchmal verschwinden die Beschwerden schnell wieder. Zurück bleibt Ratlosigkeit – vor allem, wenn die Symptome wieder auftauchen. Eine allergische Reaktion? Aber auf was? Antworten suchen Betroffene häufig im Internet. Dort ist dann schnell von Histamin-Unverträglichkeit die Rede, etwa wenn die Flecken nach einem Glas Rotwein auftreten. Oder wenn es etwa zu Durchfall, Magenkrämpfen, Herzrasen, Schwindel oder gar Migräne kommt.

Doch Experten wiegeln ab. „Histamin-Unverträglichkeit ist ein Krankheitsbild, das es eigentlich gar nicht gibt“, sagt etwa der Dermatologe Professor Thomas Fuchs von der Universitätsmedizin Göttingen. Der Grund: Es gibt keinen Test, mit dem eine solche Unverträglichkeit nachgewiesen werden könnte.

Wobei erst einmal zu klären ist, was Histamine überhaupt sind. „Das

sind Botenstoffe, die Zellen im Körper aus der Aminosäure Histidin produzieren“, erläutert Fuchs. Diese Botenstoffe erfüllen wichtige Funktionen. Nicht nur, dass sie für einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus sorgen und den Blutdruck regulieren. Histamine regen auch die Magensaftproduktion an und steigern die Darmbewegung. Nach getaner Arbeit werden sie im Dünndarm abgebaut, und zwar über das Enzym Diaminoxidase (DAO). „Das geschieht normalerweise auch dann, wenn zu viel Histamine im Körper sind“, so Fuchs. Histamin wird aber nicht nur vom Körper selbst hergestellt, sondern auch über die Nahrung zugeführt.

„Als histaminreich gelten neben Rotwein, Sekt und Champagner zum Beispiel Sauerkraut, lang gereifte Käsesorten wie Roquefort, Tilsiter oder Parmesan und etwa Sardellen in Öl oder gereifter Schinken“, zählt Sonja Lämmel vom Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) auf. Was auch möglich ist: „Durch den Verzehr leicht verderblicher Lebensmittel wie Thunfisch oder Makrelen, die unsachgemäß gelagert wurden, kön-

nen ebenfalls höhere Histamin-Mengen aufgenommen werden“, so Lämmel. Schokolade hat wenig Histamin, kann es aber womöglich im Darm freisetzen – gesichert ist das nicht. Beweise, dass das Histamin allein der Auslöser für Beschwerden ist, gibt es aber keine. Noch nicht geklärt



Wenn es nach dem Glas Rotwein oder dem Verzehr mancher Käsesorten zu Beschwerden kommt, tippen viele auf eine Histamin-Unverträglichkeit. Ein echtes Krankheitsbild ist das laut Experten aber nicht.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA

ist, ob und inwieweit der Abbau von Histamin im Dünndarm ausgebremst sein kann – etwa durch Entzündungsprozesse im Körper oder bestimmte Hormone. Forscher diskutieren auch darüber, ob womöglich übermäßiger Alkoholkonsum oder eine zu geringe Aufnahme der

Vitamine B6 und C die Funktion des Enzyms DAO im Dünndarm stören. Eine weitere Möglichkeit: Bestimmte Schmerzmittel oder Antibiotika könnten den Histaminabbau verlangsamen. „In Sachen Histamine gibt es noch viele Fragezeichen“, sagt Fuchs, der Vizepräsident des Ärzteverbandes Deutscher Allergologen (AEDA) ist.

Aber wenn es die Unverträglichkeit so nicht gibt – worauf sind dann Beschwerden wie Gesichtsrötung, Juckreiz, Übelkeit oder Schwindel nach dem Essen und Trinken zurückzuführen? „Vermutlich ist es nicht das Histamin allein, das die Symptome auslöst, sondern das Histamin im Kontext mit anderen Stoffen“, erklärt Lämmel. Sie rät Betroffenen, zunächst ein Ernährungstagebuch zu führen. Darin sollten sie genau aufschreiben, was sie wann zu sich genommen haben und welche Reaktionen der Körper zeigte. Dieses Ernährungstagebuch können Betroffene dann einem Allergologen oder einer allergologisch versierten Ernährungsfachkraft vorlegen. Zusammen mit einer ausführlichen Anamnese lotet die Fachkraft aus, ob es einen

Zusammenhang zwischen verzehrten Lebensmitteln, auslösenden Faktoren und Beschwerden gibt. Einen solchen Verdacht kann der Patient im nächsten Schritt mit dem Allergologen besprechen, der weitere Untersuchungen veranlasst. Sind es scheinbar tatsächlich Histamin und andere biogene Amine, die immer wieder Ärger machen, sollte der Betroffene die verdächtigen Stoffe unter klinischen Bedingungen gezielt verzehren. Eine Auswertung bestätigt den Verdacht – oder entkräftet ihn.

Bestätigt sich der Verdacht, gibt es für den Patienten Ernährungstipps. Diese orientieren sich an der individuellen Verträglichkeit der biogenen Amine inklusive Histamin, berücksichtigen aber auch weitere Faktoren wie Medikamente. „Eine solche Ernährungstherapie bezuschussen die gesetzlichen Krankenkassen“, sagt Lämmel. Übrigens: Die Unverträglichkeit bestimmter Nahrungsmittel oder Getränke ist in vielen Fällen kein Dauerzustand. „Mitunter treten Probleme nur phasenweise auf“, betont Fuchs. Manchmal hilft also auch schlicht: abwarten.