



Javier Diez/ Stocksy United

Experten verraten ihre Abgrenzungsstrategien

So lernen Sie, Nein zu sagen

Viele Menschen trauen sich nicht, anderen Wünsche abzuschlagen. Eine Sicherheitsmitarbeiterin, ein Erzieher und eine Psychologin erklären, wie es geht.
Von Tanja Schuhbauer • 07.06.2020, 14.32 Uhr

Giulia Guillau, 27, Sicherheitsmitarbeiterin, Ravensburg: "Ich werde dafür bezahlt, Nein zu sagen"



Giulia Guillau: "Als Frau muss ich oft deutlicher und bestimmter Nein sagen als meine Kollegen."

"Ich werde oft beschimpft, wenn ich Nein sage. Das reicht von 'Komm Püppchen, drück doch mal ein Auge zu' bis hin zu 'dienstgeiles Miststück'.

Als Frau muss ich oft deutlicher und bestimmter Nein sagen als meine Kollegen. Ich bin 1,65 Meter groß, schmal, wiege rund 50 Kilogramm, habe große braune Augen, blondierte Haare, bin leicht geschminkt – freundlich und höflich. Einige denken da: 'Ach, mit dem Mädchen kann man ja diskutieren.'

Bei manchen Männern funktioniert die einfache Bitte, zum Beispiel ein Festzelt zu verlassen, auch mal mit einem charmanten Augenaufschlag. Es gibt aber Männer, bei denen das gar nicht gut ankommt, von einer Frau etwas gesagt zu bekommen. Auch bei Frauen erlebe ich unterschiedliche Reaktionen: Manche zeigen sich respektvoll und einsichtig. Andere verhalten sich mir gegenüber sehr zickig und lassen sich auch nichts sagen. Sie wissen: Bei einem Mann würden sie jetzt mit etwas Charme weiterkommen. Da braucht man Feingefühl, welche Ansage das Gegenüber braucht.

"Privat fällt es mir manchmal eher schwer, Nein zu sagen"

Als Sicherheitsmitarbeiterin habe ich verschiedene Einsatzorte: Vor Baumärkten zum Beispiel achte ich auf die Durchsetzung der Corona-Verordnungen, ich arbeite bei Veranstaltungen und kontrolliere Fahrkarten.

Wenn jemand in die Bahn einsteigt, auf mich zukommt und sagt: 'Entschuldigung, ich habe meine Monatskarte vergessen', dann sage ich schon mal: 'Okay, das passiert jedem einmal.' Meist kenne ich die Pendler ja vom Sehen.

Wenn aber jemand zusätzlich hochnäsig oder unverschämt ist, bleibe ich hart. Manche pöbeln dann rum, schubsen mich zur Seite. Oder sie versuchen, mich auszutricksen: Sie wechseln zum Beispiel schnell den Wagen. Einige fahren auch bei der zweiten Chance wieder ohne Fahrschein. Diese Kandidaten bekommen die volle Strafe: den erhöhten Fahrpreis von 60 Euro.

Wenn mein Nein nicht akzeptiert wird, zum Beispiel im Zug, kann es passieren, dass ich aus Eigenschutz Abstand nehmen muss. Weil ich weiß: Wenn ich mich durchsetze, bin ich diejenige, die gleich durch den Gang fliegt. Wenn möglich, hole ich die Polizei dazu. Oder ich rufe Kollegen per Funk.

Ich werde dafür bezahlt, Nein zu sagen. Da mache ich keine halben Sachen. Egal wie hübsch oder wie charmant – wenn einer ohne Mundschutz in den Baumarkt will, muss ich Nein sagen. Privat fällt es mir manchmal eher schwer, Nein zu sagen: Wenn einer sympathisch ist und mich auf einen Drink einlädt, lehne ich aus Höflichkeit ungern ab."

Jakob Renelt, 34, Erzieher, Taufkirchen: "Zu Kindern wird heutzutage eher zu wenig Nein gesagt"



Jakob Renelt: "Neinsagen ist wichtig für die eigenen Grenzen, für ein respektvolles Miteinander und Sachlichkeit"

"Wenn ich zu Kindern Nein sage, ist die Begründung besonders wichtig, weil sie etwas lernen und Grenzen austesten möchten. Wenn ich meiner vierjährigen Tochter verbiete, Süßigkeiten zu essen, nur 'weil es so ist', dann eskaliert die Situation. Wenn ich mir aber einen Moment Zeit nehme und ihr erkläre, dass es gleich Abendbrot gibt und ich nicht will, dass sie nachher Bauchweh hat, es aber als Nachspeise eine Süßigkeit gibt, dann akzeptiert sie die Antwort.

Immer wieder kommt es vor, dass Kinder in der Kita mit Wut, Frustration und Zorn auf ein Nein reagieren. Dann ist es wichtig, dass ich bei meiner Entscheidung bleibe. Ich lasse die Kinder aber nicht allein mit ihren Emotionen, sondern suche das Gespräch: 'Bist du sauer? Weißt du warum?' Ich erkläre, was Weinen bedeutet, was Wut und was Traurigsein. Woher sollen sie es auch wissen?

Ein digitales Magazin zum Staunen, Schauen und Sich-Festlesen: Die Artikel im Ressort Leben widmen sich den großen und kleinen Fragen unserer Zeit rund um Gesundheit, Familie und Psychologie, Reise und Stil.

Neinsagen ist wichtig für die eigenen Grenzen, für ein respektvolles Miteinander und Sachlichkeit. Kinder müssen auch lernen, dass ein Nein manchmal anderen hilft. Zum Beispiel wenn ein Kind sagt: 'Komm, wir rutschen zusammen.' Und das andere Kind sagt: 'Nein, das ist verboten, weil man sich vielleicht wehtut'.

Ich muss Kindern beibringen, dass sie sich durchsetzen, dass sie stolz und stark sind, dass es nicht uncool ist, Nein zu sagen – auch wenn sich die große Masse anders verhält. Von der Gesellschaft wird Neinsagen aber oft negativ ausgelegt.

Zu Kindern wird heutzutage eher zu wenig Nein gesagt als zu viel. Eltern meinen häufig, dass Erziehung in den Einrichtungen erfolgen soll. Das ist falsch. Unser Beruf heißt zwar Erzieher, aber wir sind Begleiter. Wir erziehen nicht die Kinder anderer Eltern.

Wenn Eltern zu Hause etwas erlauben, das wir in der Kita verbieten, zum Beispiel mit der Schere herumzulaufen, dann sage ich: Das Kind kann dies daheim gern so machen, in der Kita aber nicht. Schließlich bin ich noch für elf andere Kinder verantwortlich, und die wollen das dann auch alle so machen. Da muss ich auch Eltern gegenüber Grenzen setzen.

"Wichtig ist aber, dass man das Nein erklärt – bei Erwachsenen wie bei Kindern"

Mir persönlich fällt Neinsagen schwer, wenn mich jemand um Hilfe bittet, den ich noch nicht lange kenne, weil ich darin eine gewisse Not vermute. Bei Freunden sage ich generell ungern Nein, weil meine Freunde mich nur dann um einen Gefallen bitten, wenn sie allein nicht weiterkommen. Ansonsten gehört das Neinsagen einfach dazu. Wenn ich eine Frage stelle, muss ich auch mit einem Nein umgehen können. Wichtig ist aber, dass man das Nein erklärt – bei Erwachsenen wie bei Kindern. Da hilft mir mein pädagogischer Hintergrund auch privat: Ich kann auch zu Erwachsenen gut Nein sagen, ohne dass sie sich vor den Kopf gestoßen fühlen.

Meine Tochter weiß allerdings, welche Knöpfe sie bei mir drücken muss. Ich habe zu ihr gesagt, wenn sie es schafft, sich einen guten Plan jenseits meiner Regeln zurechtzulegen, um an ihr Ziel zu kommen, dann bekommt sie ihren Willen. Und zwar, weil sie es begründen kann und selbst Konsequenzen vorschlägt.

Zum Beispiel: Sie will am Nachmittag noch eine Folge 'Bibi und Tina' schauen. Ich sage: 'Nein, du hast genug geschaut heute. Ich möchte, dass du das jetzt ausmachst.' Dann stoppt sie das Video, stemmt rechts und links die Hände in die Hüfte und sagt: 'Papa, ich schau jetzt noch eine Folge, und dann schaue ich heute Abend eben keine mehr.' Wenn sie diesen Deal eingeht und sich daran hält, warum sollte ich Nein sagen, nur um mich durchzusetzen?"

Gabi Pörner, 65, Psychologin, München: "Zum Chef sagt man eher Ja als Nein – und landet schnell im Burn-out"



Gabi Pörner: "Viele Menschen trauen sich aber nicht, Nein zu sagen, weil sie nicht wissen, wie sie es tun sollen"

"Vielen Erwachsenen fällt es schwer, Nein zu sagen, weil sie als Kind gelernt haben, sich anzupassen, hilfsbereit zu sein und sich um andere zu kümmern. Und weil sie gelernt haben, andere nicht zu verletzen. Außerdem wollen sie nicht als egoistisch gelten. Sie wollen gemocht und anerkannt werden. Diese Gründe führen dazu, dass sie den Fokus stark auf andere lenken und spüren, was andere brauchen und wollen. Dadurch besteht aber die Gefahr, sich selbst zu vergessen und die eigenen Bedürfnisse nicht wahrzunehmen.

Es ist natürlich 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 selbst vergesse, geht die Balance verloren. Das hinterlässt kein gutes Gefühl.

Dann ist es schon gut, hinterher wahrzunehmen: Habe ich meine eigenen Bedürfnisse und Aufgaben nicht wahrgenommen? Was brauche ich jetzt? Wenn ich das immer wieder wahrnehme bei mir selbst, erkenne ich, dass es wichtig ist, mich selbst genauso wertzuschätzen wie den anderen. Und ich erkenne, dass es völlig in Ordnung ist, zu jemandem Nein zu sagen.

"Egoistisch ist Neinsagen für mich nicht"

Viele Menschen trauen sich aber 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 Neinsagen ist es, wertschätzend zu sein. Erst einmal muss ich auf die Beziehungsebene

eingehen: 'Ja, ich verstehe, dass du das gern möchtest.' Dann informierst du: 'Im Moment habe ich selbst sehr viel zu tun.' Dann schließt du mit der Beziehungsebene ab und sagst: 'Ist es okay, wenn du das jetzt selbst machst? 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.

Viele Menschen sagen zu ihrem Chef eher Ja als Nein. Keine Grenzen zu setzen, hat aber Folgen für unsere Gesundheit. Erst mal 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 es irgendwann als selbstverständlich hin, dass man hilft.

Wenn ich wahrnehme, dass meine Aufgaben dann zu kurz kommen, ich deshalb Überstunden mache, ich mich damit unwohl fühle und immer wieder grüble, gehe ich über meine eigenen Grenzen. Oft kommen Schlafprobleme hinzu. Wer immer wieder seine Grenzen überschreitet oder gar nicht erst wahrnimmt, verliert mit der Zeit oft die Konzentration, kompensiert dies mit noch mehr Arbeit und driftet über die Jahre schlimmstenfalls in einen Burn-out. Mit dem Burn-out sagt der Körper: Jetzt reicht's.

Egoistisch ist Neinsagen für mich nicht. Ich halte es für 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 integrierter in dem, was ich mache. So schätze ich mich selbst mehr, gewinne an innerer Stärke und werde von anderen mehr respektiert.

Im Beruf ist es sehr 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. Man sollte nicht aus Angst vor Trennungen immer Ja sagen. Eine faire Partnerschaft muss es aushalten, dass nicht immer die gleichen Wünsche da sind."