

Warum nur sagen wir nicht „Nein“, wenn uns danach ist?

Kita-Geschichten vom Ja- und Neinsagen

Ein kraftvolles kurzes Nein, wie z. B. „Nein, tut mir leid, es geht nicht“, fällt vielen von uns schwer. Wir rechtfertigen häufig unser Nein mit ausufernden Erklärungen, warum, weshalb, wieso. Solche langatmigen Ausführungen sind nicht erforderlich. Sie laden im Gegenteil dazu ein, über das Nein noch zu diskutieren, es in Frage zu stellen. Doch noch viel häufiger sagen wir „Okay“ oder „Ja“ zu einer Situation, obwohl wir eigentlich ein „Nein“ auf unsere Lippen zaubern wollten.



Foto: laurent hamels/fotolia

Rita Greine

Kommen Ihnen die folgenden Geschichten bekannt vor? Haben Sie sie vielleicht auch schon einmal so oder ähnlich erlebt?

Fall A: „Nein Danke, im Moment haben wir Wollreste genug!“

Frau Küster bringt jeden Morgen ihren Sohn Kevin in die Kita. Diesmal kommt sie freudestrahlend auf mich zu, sie hält eine dicke Tüte in der rechten Hand. „Ich habe hier ganz tolle Wollreste für Sie, die können Sie doch bestimmt gebrauchen?“, mit diesen Worten überreicht sie mir die besagte Tüte.

Meine Gedanken: *Oh Gott, nicht schon wieder Wollreste. In der Abstellkammer lagern sie kistenweise. Aber – ich kann doch der Mutter jetzt nicht sagen, dass wir genügend Wollreste haben. Ich kann doch unmöglich die Mutter vor den Kopf stoßen?*

Fazit: Also, ich nehme die Tüte entgegen und bedanke mich höflichst auch noch dafür. Die Wollreste lege ich in die Ecke, sie passen nicht mehr in die Abstellkammer, die ist definitiv voll. Was mache ich nun mit den Wollresten? Ich überlege, wer sie in meinem Bekanntenkreis gebrauchen könnte. Mir fällt niemand ein, Wollreste scheint es in Massen zu geben. Die Tüte liegt also immer noch im Gruppenraum. Warum konnte ich nicht einfach sagen „Nein Danke, im Moment haben wir Wollreste genug!“?

Fall B: „Nein, das kann ich nicht verantworten!“

Frau Kolper sitzt neben ihrem schluchzenden vierjährigen Sohn David auf der Schuhbank. „Komm, David beei! dich, ich muss zur Arbeit.“ Frau Kolper zieht Davids Schuhe aus und spricht währenddessen zu mir: „Ach, David ist ein bisschen quengelig, er hat ein bisschen Fieber. Ich habe bei meiner Mutter angefragt, ob er dort bis heute Mittag bleiben kann, aber meine Mutter muss selbst heute arbeiten. Kann ich ihn bitte heute hier lassen? Ich kann nicht schon wieder auf der Arbeit fehlen.“

Meine Gedanken: *Wir hatten ja im Team abgesprochen, dass kranke Kinder nicht in die Kita gehören. Aber dies ist doch ein Notfall, schließlich muss doch die Mutter zur Arbeit. Was soll die Mutter denn sonst machen? Ich muss ihr doch helfen. Und außerdem ist doch Frau Kolper auch immer so hilfsbereit!*

Fazit: Ich nehme David auf den Arm und lege ihn sogleich aufs Sofa. David jammert, die ganze Zeit. Er möchte zu seiner Mama. Ich sitze neben ihm, streichele ihn, versuche ihn zu beruhigen. Die anderen Kinder bemühen sich, ein wenig Rücksicht zu nehmen, aber dies gelingt nicht immer. Neben David gibt es dann auch noch Svenja, die weint, weil sie gerade von Tom getreten wurde, und dann ist da auch noch Tobias, der sich über Max lauthals beklagt, weil dieser ihm das Auto weggenommen hat. Wir sind zu zweit in der Gruppe, wir sind gefordert, aber ein Kind mit Fieber kann hier definitiv nicht genesen. Warum habe ich nicht einfach gesagt „Nein, das kann ich nicht verantworten!“?

Fall C: „Nein, im Moment habe ich genug Arbeit!“

Das Telefon klingelt. Frau Fantasie, eine erfahrene Leiterin, nimmt den Anruf entgegen. Am anderen Ende der Leitung spricht ihr Vorgesetzter: „Guten Morgen Frau Fantasie, ich hoffe, bei Ihnen ist wie immer alles in Ordnung?“ „Oh ja, hier läuft alles wie immer, viel zu tun, das wissen Sie ja.“ „Frau Fantasie, ich habe da eine interessante Broschüre über eine neue Form der Sprachförderung. Ich schätze ihre Arbeit sehr und würde gerne wissen, was sie darüber denken, allerdings brauche ich Ihre Meinung dazu schon bis Montag!“

Meine Gedanken: *Nein, nicht noch mehr Arbeit. Ich habe so viele Dinge zu bearbeiten, die ich eh schon nicht rechtzeitig schaffe. Ich kann nicht mehr. Aber eigentlich ist er doch immer sehr freundlich zu mir und außerdem bin ich doch wirklich eine gute Leiterin. Na ja, er scheint meine Arbeit ja wirklich wertzuschätzen.*

„Ich kann nicht mehr.“

Fazit: Ich höre mich sprechen: „Dann legen Sie mir doch bitte die Broschüre in mein Fach, ich werde sie dann abholen.“ Es ist Wochenende. Ich bin sauer über mich selbst. Jetzt muss ich einen Text über Sprachförderung lesen, eigentlich wäre ich doch ins Schwimmbad gefahren, eigentlich hätte ich entspannen wollen. Ich koche vor Wut und kann mich gar nicht so richtig konzentrieren. Warum habe ich nicht gesagt „Nein, im Moment habe ich genug Arbeit.“?

Fall D: „Nein, diesmal geht es nicht!“

Ich arbeite mit Gaby seit vielen Jahren zusammen. Wir verstehen uns prima! Gaby hat seit einer Woche Frühschicht. Diese beginnt stets um sieben Uhr. Sie wechselt sich im vierwöchigen Rhythmus mit mir ab. Seit etwa drei Monaten kommt es hin und wieder vor, dass Gaby aus privaten Gründen lieber die Spätschicht übernimmt. Sie hat endlich einen neuen Partner und ich freue mich sehr für sie. Mir machte es bisher auch nichts aus, mit ihr die Schichten zu tauschen – bisher! Es ist wieder einmal soweit und Gaby fragt mit einem Strahlen in den Augen bei mir nach:

„Könntest du für mich morgen die Frühschicht übernehmen? Ich habe morgen früh eine Überraschung für uns geplant (mit uns meinte sie ihren neuen Partner). Doch ausgerechnet morgen früh wollte ich mein Lauftraining mit einer Freundin wieder aufnehmen.“

Meine Gedanken: *Eigentlich wollte ich doch morgen mit Franzi wieder laufen gehen. Ich habe es mir doch schon so lange vorgenommen und jetzt habe ich mich auch verabredet. Aber Gaby ist doch nach so langer Zeit endlich einmal wieder glücklich. Sie ist richtig aufgeblüht, ich kann ihr da doch jetzt nicht im Wege stehen und außerdem, ich kann doch einen Tag später auch noch mit dem Laufen beginnen. Wir verstehen uns doch so gut, das möchte ich mir auch nicht verderben.*

Fazit: Ich tausche die Schicht mit Gaby. Ich gehe ein wenig betroffen zur Arbeit. Irgendwie fühle ich mich nicht wohl. Als ich bei Franzi, meiner Freundin den Termin verschieben wollte, war sie sehr enttäuscht, schließlich hatte sie sich bereits auch auf einen gemeinsamen Lauf gefreut. Gaby kommt um 9 Uhr in die Gruppe. In der Pause erzählt sie mir begeistert von der Überraschung. Ich höre ihr nur halbherzig zu. Warum habe ich gestern nicht einfach gesagt „Nein, diesmal geht es nicht.“?

*Neinsagen bedeutet,
die eigenen Bedürfnisse
ernst zu nehmen.*



Warum sagen wir Ja?

Alle Beispiele zeigen auf, dass wir uns im Nachhinein unwohl fühlen, wenn wir „Ja“ sagen, obwohl wir eigentlich „Nein“ meinen. Was nutzt es uns, wenn wir den Auftrag des Chefs erledigen, dabei aber über uns selbst wütend sind? Was nutzt es uns, wenn die Kollegin mit ihrem neuen Freund glücklich ist, wir selbst aber traurig sind?

Warum nur sagen wir nicht „Nein“, wenn uns danach ist? Dies hat verschiedenste Gründe: manchmal sind da unsere Schuld- und Pflichtgefühle, aus denen heraus wir so handeln, manchmal passiert es aus Angst, die Gefühle anderer zu verletzen. Auch das Vorurteil, Neinsagen sei egoistisch, grassiert in unserem Kopf.

„Manchmal sind es unsere Schuld- und Pflichtgefühle, manchmal passiert es aus Angst ...“

Es scheint gar nicht so leicht zu sein, das mit dem Neinsagen. Probieren Sie es einfach einmal aus!



Foto: Brad Koller/istockphoto

Eine kleine Team-Übung

Zwei Kolleginnen setzen sich gegenüber – entweder an einen ungestörten Platz oder die anderen Teammitglieder schauen sich die Szene an und übernehmen die Beobachterrolle.

Jede Kollegin hat etwas ganz besonders von sich persönlich mitgebracht. Das kann ein Gegenstand sein, aber ebenso ein Geheimnis, ein Rezept, ein Gedicht oder dergleichen. Nun beginnt eine Teilnehmerin, sich für das Besondere der anderen Teilnehmerin zu interessieren. Kollegin Susanne hat z. B. ein „Fünf-Minuten-Kuchenrezept“ mitgebracht, welches sie fantasievoll in einer Rolle verpackt hat. Ihr sitzt Alexandra gegenüber, die nun das Rezept unbedingt haben möchte. Susannes Aufgabe ist, immer wieder Nein zu sagen, wenn Alexandra darum bemüht ist, das Rezept von ihr zu bekommen. „Nein, ich gebe es nicht ab.“ Alexandra findet alle möglichen Begründungen, warum sie dieses Rezept unbedingt benötigt:

- sie hat eine Familienfeier,
- sie ist neugierig,
- sie braucht es, weil es ganz schnell gehen muss, wegen der Kinder,
- sie weiß, dass Susanne immer die besten Rezepte kennt,
- sie appelliert an Susannes Kollegialität,
- sie weist darauf hin, dass Susanne bisher immer ihre Rezepte preisgegeben hat,
- sie weist darauf hin, dass sie ihre Kollegin so ja gar nicht kennt usw.

Tauschen Sie sich im Nachhinein über diese Szene aus. Fiel es der Kollegin schwer, beim Nein zu bleiben, das Nein auszusprechen? An welchen Stellen hätte sie vielleicht doch beinahe das Rezept abgegeben? Wie wirkte das kontinuierliche „Nein“ der Kollegin? Wirkte es überzeugend und stimmig? Konnte man es nachvollziehen oder hat es verletzt? Oder war vielleicht an einer Stelle spürbar, dass die Kollegin das Rezept doch gerne abgegeben hätte?

Viel Erfolg beim Neinsagen-Üben!

Rita Greine, Referentin für gesunde Bildung, Recklinghausen

Kontakt

www.rita-greine.de



Die Art und Weise, wie wir für unsere Anliegen eintreten, ist entscheidend.