

02.04.2020 um 05:20 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von  
**Norbert Mecke,**  
Dekan, Melsungen

## Warum ist es oft so schwer, Nein zu sagen?

Nein-Sagen ist oft gar nicht so leicht! 81% der Deutschen geben an, zu oft „Ja“ zu sagen und es später zu bereuen.

52% der Frauen und 46% der Männer schaffen es nicht, ihrem Partner etwas abzuschlagen. Ich selbst erweise mich jedenfalls öfters dabei, zu etwas schnell „Ja“ zu sagen: Mal eben genickt zu einer Meinung, die gar nicht wirklich meine ist. Nicht klar dageengehalten, als ziemlicher Quatsch über andere behauptet wurde.

Warum fällt das „Nein“ so schwer? Naja, wenn ich zu dem, was andere von mir erwarten, brav „Ja“ sage, kann ich deren Anerkennung sicher sein. Bei einem „Nein“ oder „Nö, mach ich nicht!“ gibt es eher enttäuschte Blicke. Die sind schwer auszuhalten, weil ich von anderen gemocht werden möchte. Deshalb passen wir uns oft an und stimmen anderen zu. Bloß nicht die Harmonie gefährden! Dann lieber „Ja sagen, weil’s leichter ist oder „um des lieben Friedens willen“. Beim Ja-Sagen ernten wir schnell Liebe. Und von der leben wir.

Dabei hatten wir alle wahrscheinlich mal eine Zeit, wo wir das mit dem „Nein“ perfekt draufhatten: die Trotzphase. Manche Eltern haben das Gefühl, die beginnt mit dem Laufen lernen und endet erst kurz vor der Führerscheinprüfung. Sie hat aber ein wichtiges Ziel: Ein „Ja“ zu uns selbst zu finden, das mehr ist, als mit schnellem „Ja-Sagen“ Anerkennungspunkte von anderen zu sichern.

Es geht im Leben nicht einfach darum, öfter „Nein“ zu sagen. Es geht tatsächlich erst mal darum „Ja“ zu sagen. Ja zu mir. Zu Zeit für mich oder andere Menschen, für mehr Selbstbestimmung und Lebensfreude. Dazu muss ich wissen, wer ich bin, und was mich ausmacht – auch unabhängig von anderen und deren Anerkennung: ich muss ein eigenes Standing haben.

„Wer das Urteil von Menschen fürchtet, gerät in ihre Abhängigkeit; wer dem Herrn vertraut, ist gelassen und sicher!“ (Spr 29,25) – das ist ein guter Spruch. Steht deshalb auch im Sprüchebuch der Bibel. Und seit zwei Jahren als Notiz auf meinem Handy. Weil ich es immer mal wieder lesen muss. Das Urteil der Menschen fürchten, manchmal bis zur Gefallsucht: das ist die Falle, die mich so oft zum Ja-Sager werden lässt.

„Dem Herrn vertrauen“ heißt: Hinter mir und meinem Leben steht ein großes Ja. Von höchster Stelle. Ich lebe bereits von Anerkennung. Ich muss sie mir nicht erst verdienen. Das macht mir Mut, Nein zu sagen, wenn es dran ist.