

Das **Verbindende Nein**

Misstrauen überwinden – Vertrauen finden

Treffen einige dieser persönlichen Ziele oder zumindest eines auf dich zu?

Ich kann,

- ein echtes Ja finden, zu dem ich stehe,
- Nein sagen, wenn ich Nein meine,
- ein Nein sprechen, das ernst genommen wird,
- Kopf und nicht Schwanz im Leben sein,
- in Beziehungen an Tiefe dazugewinnen,
- Lebensräume für mich erschließen,
- andere dabei unterstützen, Regeln einzuhalten,
- anderen helfen, ihr Misstrauen zu überwinden,
- zu einer inneren Stärke finden, gemeinsam,
in meinen Beziehungen.



Wenn eines oder mehrere dieser Ziele auf dich zutreffen, dann starte jetzt mit der Lesereise.

Dauer? 5 Minuten – 30 Minuten – oder?

Blättere durch dieses Kreuz- und Querlesebuch, bis ein Gedanke dich „anspringt“.

Zum Auftakt ein „demütiges“ Bekenntnis

„Wir Wiener, wir machen das ganz anders, mit dem Neinsagen“, bekam ich nach einem Vortrag in Österreich zu hören.

Das überraschte mich nicht, denn es gibt bekanntermaßen interkulturelle Unterschiede, wie man mit dem Neinsagen umgeht. Zum Beispiel ist es in manchen Ländern höflicher, die Unwahrheit zu sagen, als gegenüber einer Autoritätsperson ein Nein auszusprechen.

Solche Unterschiede unterstreichen aber die Bedeutung des Verbindenden Nein, da es wohl alle Menschen betrifft, einen gesellschaftlichen Umgang mit der Spannung zwischen Vertrauen und Misstrauen im Umfeld von Ja und Nein zu entwickeln.

Die Herausforderung ist also nicht so sehr, ob das hier vorgestellte „Verbindende Nein“ sich in allen Details auch z. B. in Afrika oder Asien bewähren würde, sondern, ob die Grundgedanken uns füreinander sensibilisieren und näher zueinander bringen können.

Inhalt

7	Das Verbindende Nein in aller Kürze
12	Grenzen gestalten
46	Das Verbindende Nein
79	Vom Preis für das Verbindende Nein
102	Friedenszeiten nutzen
106	Spiritualität des Verbindenden Nein
135	Literatur

„Wir brauchen eine Versöhnung mit dem Nein.“



Für Beziehungen mit Qualität
braucht es

ein **verlässliches Ja**,
ein **kluges Nochnicht**
und
ein **verbindendes Nein**.



Das **verlässliche Ja** ist sich der Qualität seines Ja bewusst, ist nicht übertrieben und auch nicht „vertrocknet“, sondern hat sich die Gründe gut überlegt.



NochNicht

Der Mensch lebt in der Zeit und das **NochNicht** markiert diese Zeitdimension des Lebens.

Nicht immer ist die Zeit schon reif für ein Ja oder für ein Nein.

Es ist klug, sich von Zeitdruck nicht zu einem Ja oder Nein drängen zu lassen.



Das **Verbindende Nein** ist ein Nein, das nicht trennt, sondern neben dem Sinn und Ziel des Nein Beziehungen vertiefen und Vertrauen schaffen will.

Es verbindet Menschen miteinander, statt sie zu trennen.

*„Die kürzesten Wörter,
nämlich
Ja und Nein,
erfordern das meiste
Nachdenken.“*

Pythagoras

(um 570 v. Chr.; † nach 510 v. Chr.)



**Ja,
NochNicht
und
Nein**

gestalten Grenzen

„Ja, komm doch näher!“

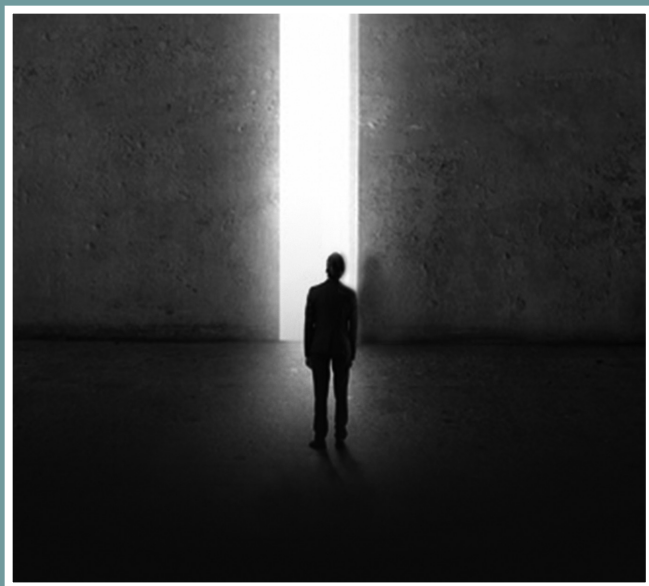
„Warte bitte, ich brauche noch etwas Zeit!“

„Nein, stopp, hier musst du stehen bleiben!“





Das Verbindende Nein gestaltet unsere Grenzen.





Grenzen verdienen unser Vertrauen

solange sie
lebendig und flexibel bleiben
und nicht starr(köpfig) sind.





Lebendige Grenzen suchen

Am Strand gibt es eine Grenze zwischen Meer und Land, aber eine bewegliche, eine lebendige.

Mit Ebbe und Flut verschiebt sie sich.

Es entsteht ein Grenzbereich, eine lebendige Grenze.



Lebendige Grenzen dienen der Beziehungsvertiefung

Eine feste Grenze steht in der Gefahr, dass es vor allem um Regeln geht, um Gesetze, ums Geld, um Perfektion.

Einer lebendigen Grenze geht es um den Menschen und um den Sinn, der im Tun, in der Aufgabe, in den Beziehungen, letztlich in unserem Leben stecken sollte.





Es ist selten, dass zwei oder mehrere Personen in einer Sache „punktgenau“ übereinstimmen.

Lebendige Grenzen geben Raum, sich in einem Anliegen einander anzunähern.



Lebendige Grenzen gestalten unser Miteinander

Grenzen sollen uns dienen.

Deshalb müssen wir uns von starren Grenzen verabschieden und brauchen den Mut zu lebendigen Grenzen!

Bei einer festen Grenze stehen wir in der Gefahr den Sinn des Nein oder des Ja aus den Augen zu verlieren.

Es geht dann vor allem um die Regel, um das Gesetz und nicht mehr um den Menschen.





Bei lebendigen Grenzen muss man den Sinn der Grenzziehung verstehen und in der konkreten Situation die jeweilige Grenze innerhalb des größeren Grenzbereichs herausfinden – und dabei ihren Sinn bewahren, ja, diesen dadurch sogar bewusster machen.





Eine illustrierende Übung

Lebendige Grenzen illustriere ich gerne durch dieses kleine Anspiel:

Ich gehe zunächst auf einen Kursteilnehmer zu. Dieser soll dann Stopp sagen, wenn ich ihm zu nahe komme, was er in der Regel so bei einem halben bis einem Meter Abstand tun wird.

Danach folgt die zweite Variante.

Ich nehme Anlauf und komme mit Tempo auf ihn zu gerannt. Jetzt setzt er die Grenze viel früher, stoppt mich schon bei 2-3 m.

Das soll illustrieren, dass ein Nein je nach Situation anders ausfällt.

Eine lebendige Grenze zwischen einem halben und drei Metern, wie in unserem Beispiel, vermittelt in einem „Spielraum“ weiterhin den Sinn dieses Nein, sich vor zu viel Nähe zu schützen.





Lebendige Grenzen brauchen Vorbereitungszeiten

Hilfreich um den Grenzbereich auszuloten, kann eine Technik des Links-Rechts-Annäherns sein.

Ein Beispiel:

Meine 14-jährige Tochter möchte am Abend weggehen. Sie fragt mich, wie lange sie bleiben darf. Ich stelle mir vor, mich sozusagen von „rechts“ annähernd, was der äußerste Zeitpunkt sein könnte: 2:00 Uhr nachts, nein; 1:00 Uhr, nein; 24:00 Uhr, nein; halb zwölf, vielleicht. Dann nähere ich mich von links an: frühestens 21:00 Uhr, nein; 22:00 Uhr ja. So hat sich eine lebendige Grenze zwischen 22:00 Uhr und 23:30 Uhr ergeben.

Wenn ich ein erfahrener Vater bin, werde ich mit meiner Tochter nicht zwei Minuten, bevor sie das Haus verlässt, darüber sprechen, sondern rechtzeitig, vielleicht vor dem Abendessen, um mit ihr dann ihre Vorstellungen auszutauschen. Sie wird dabei verspüren, dass sie nicht einem Gesprächspartner mit einer starren Grenze gegenüber sitzt, der, egal, was sie sagen wird, schon seine Entscheidung getroffen hat.





Lebendige Grenzen brauchen Vorbereitungszeiten

Jeweils die Grenze herausfinden, aushandeln,
wahrnehmen:

Das hört sich anstrengend an und ist es auch.

Da wäre es uns schon lieber, wenn es klare, feste,
über alle Situationen hinweg geltende Grenzen
gäbe.

Aber gibt es die wirklich?

Gibt es nicht immer Spielräume, lebendige Gren-
zen?

Die Anstrengung lohnt sich. Sie bringt uns näher
zueinander.

