

NEIN-sagen

Schon beim Schreiben habe ich mich gefragt, ob ich das Thema nur mache, damit Wolfgang sein Programm voll kriegt, aber –Nein- ich wollte mir Gedanken machen über´s Nein-sagen und warum ich mir so schwer damit tue.

Mir fiel auf, dass meine Schwierigkeiten Nein zu sagen mit den Neins und mit den Ablehnungen zu tun haben, die ich im Laufe meines Lebens erfahren habe. Mit den Neins, die man mir oder meiner Art oder meinem Aussehen oder, oder, oder, entgegengebracht hat.

Ich denke, dass die Kindheit in so einem Fall eine große Rolle spielt. Natürlich prägt es einen Menschen, wenn man als Kind nach dem Allgäuer Motto: „It gschumpfe isch gnue globet“ erzogen wird. Wenn man also kein Lob erhält, sondern nur dann ein Feedback erhält, wenn etwas nicht gut ist. Gerade als Kind hängt man ganz schön in der Luft, wenn man immer nur „Nein- so nicht“ erntet, aber nie Lob oder wenigstens die Gewissheit erfährt, dass man trotzdem geliebt wird, auch wenn man nicht perfekt ist.

Und es ist gerade schlimm, wenn man abgelehnt wird, weil man so ist, wie man ist und nicht wie jemand anderes. Meine Mutter hätte mich am liebsten gar nicht gehabt. Da ich aber nun einmal da war, wäre es schön gewesen, wenn ich so wie sie geworden wäre: Ordentlich und fleißig, keine Hobbys, nur Arbeit. Oder so, wie unser Nachbarsjunge: Schulbester im Gymnasium oder wenigstens so wie mein Bruder: Schulbester auf der Realschule. Nein, du bist nicht gut genug.

(Was ich gut konnte, war nicht das, was für meine Mutter wichtig gewesen wäre, z. B. singen, basteln, schreiben... Trotz aller Versuche gelang es mir nicht, ihre Erwartungen zu erfüllen. Selbst meine Lehre schloss ich nur mit einer zwei ab. Welche Schande. Hängt eigentlich der Wert eines Menschen von seinen Noten ab?)

Um Anerkennung zu bekommen, versuchte ich, es allen Leuten recht zu machen. Meine Kindheit lehrte mich: Sei so, wie andere es von dir erwarten und man mag dich. Da ich aber nicht in allen Dingen so sein konnte wie andere es von mir erwarteten, fühlte ich mich unzulänglich, ein Versager. Nicht Wert, gemocht zu werden. Im Gegenzug konnte ich aber auch kein Lob annehmen, denn die Dinge, die ich gut konnte, waren ja nichts besonderes.

Was ich zur Genüge bekam, das waren Wertungen. Du bist so und so... zu groß, zu fett, zu langsam, die Tochter deiner Eltern, usw. Ich übernahm diese Wertungen ohne groß nachzufragen oder darüber nachzudenken und ohne mich zu wehren. Nein, so bin ich nicht! Erwachsene wissen schließlich alles besser und wenn man öfter die gleiche Rückmeldung bekommt, dann muss ja etwas dran sein. Ich wurde immer mehr so, wie andere mich haben wollten.

Allerdings habe ich irgendwie den Absprung verpasst. Die Pubertät ist eigentlich die Zeit, sich abzunabeln, sich selbst zu werden, erwachsen zu werden. Sich zu hinterfragen: Wie bin ich, wie möchte ich sein, was muss ich ändern. Auch ich habe versucht, mich durchzusetzen und oft verständnisloses Kopfschütteln geerntet. Das war doch immer so ein nettes Mädchen!

Meine Mam bekam entweder einen Herzanfall worauf mein Vater stinksauer auf mich wurde oder sie untergrub mein Selbstwertgefühl indem sie mir meine ganzen Unzulänglichkeiten

vorhielt. Ohne Rückhalt der Familie steht man ganz schön alleine da. Aber noch bevor ich richtig erwachsen geworden war stand Max da. Ihm war es egal, was andere Leute sagten. Er machte nur, was er wollte. Er gab mir Halt und ein neues Selbstwertgefühl... Allerdings ein Ausriss in die nächste Abhängigkeit und nicht ins Erwachsenenleben. Solange ich mitmachte, was er wollte war alles OK. Aber als die Zeit der ersten Verliebtheit vorbei war und ich mich wieder mit meinen Freundinnen treffen und meinen Hobbys nachgehen wollte, kurz, als ich nicht mehr immer ja sagte, musste er trinken. Er musste auch so trinken, aber wenn ich ihn allein ließ brauchte er mehr. Es dauerte fast 10 Jahre bevor ich es schaffte, ihm ein klares Nein vor die Trinkerei zu setzen.

Auch viele Freundschaften zerbrachen mit der Zeit, weil ich nicht bereit war, so zu sein, wie sie es erwarteten. Es tut aber weh, wenn man Ablehnung erfährt, sobald man so ist, wie man ist. Nach wie vor frage ich mich bei Menschen, die mir wichtig sind immer zuerst: Was erwarten die anderen von mir? Bevor ich mich frage: Was will ich? Damit ich kein „Nein“ riskiere.

Ich überlege mir oft, warum ist es so wichtig für mich, nicht abgelehnt zu werden? Warum stehe ich nicht drüber und vertraue auf mich? Aber es ist so angenehm und einfach, mit anderen einer Meinung zu sein. Und wenn ich meine Meinung gegen andere durchsetzen soll, fange ich zu zittern an und bekomme kaum mehr Luft.

Ich habe festgestellt, dass das viel mit dem Selbstwertgefühl zu tun hat. Ich habe meinen Wert noch nicht angemessen selbst bestimmt, sonder immer bestimmen lassen.

Welchen Wert habe ich für mich, für andere?

Welchen Wert hat meine Arbeit für mich, für andere?

Welchen Wert hat meine Zeit für mich, für andere?

Habe ich das Recht „Nein“ zu sagen, wenn ich etwas nicht möchte, nur weil ich Zeit dazu hätte? Wieso sind andere immer mehr wert? Wieso dürfen andere Fehler machen und Nein sagen ohne abgelehnt zu werden? Wieso wird man oft als ganzer Mensch abgelehnt, nur weil man andere Ansichten hat?

Eine richtige Antwort habe ich noch nicht gefunden, aber meine besten Freundinnen zeigen mir, dass es nicht wichtig ist, von jedermann gemocht zu werden. Bei ihnen erfahre ich, dass man sich mögen kann, auch wenn man anderer Meinung ist. Dass niemand perfekt ist aber trotzdem jeder Mensch wertvoll. Und dass wenige gute Freunde mehr sind als viele falsche.

Und das mit dem Nein-sagen lerne ich gerade von meinen Kindern.