

Das Kleinste Beziehungs-1x1

Vertrauen wagen



Misstrauen überwinden

Werner May

„Das Beherrschen dieses kleinsten
Beziehungs- 1×1 bedeutet nicht, dass sich
damit alle Probleme der Menschheit
lösen lassen.

Aber umgekehrt wird ein fehlerhaftes
kleinstes Beziehungs- 1×1 Probleme mit
sich bringen, egal auf welcher
Lebensebene.“



Werner May

Das Kleinste Beziehungs-1x1

schafft die Voraussetzungen für wertvolle

Beziehungen:

- Miteinander vertraut werden
- Konflikte bewältigen
- Intimes Zusammensein
- lebenslange Freundschaften
- Gemeinsam Aufgaben meistern
- Miteinander lachen können
- Gemeinsame Vorfreude
- ...

Inhalt

- 9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze
- 15 Grenzen machen Sinn
- 48 Das Verlässliche Ja
- 66 Das Kluge NochNicht
- 79 Das Verbindende Nein
- 106 Vom Preis für das Verbindende Nein
- 126 Friedenszeiten nutzen
- 131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1
- 163 Literatur. Der Autor. Impressum...

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

- Ein echtes Ja finden, zu dem Sie stehen können
- Nein sagen können, wenn Sie Nein meinen
- Ein Nein sprechen lernen, das ernst genommen wird
- Kopf, statt Schwanz im Leben sein
- Tiefere Beziehungen gewinnen
- Lebensräume für sich gewinnen
- Andere unterstützen, Regeln einzuhalten
- Anderen helfen, ihr Misstrauen zu überwinden
- Zu einer inneren Stärke finden, auch gemeinsam



Wenn ein oder mehrere dieser Ziele auf Sie zutreffen, dann machen Sie sich jetzt auf Lesereise.

Dauer? 10 Minuten – 1 Stunde – oder ...?

Dieses eBook, ein Kreuz- und Querlesebuch: Scrollen Sie sich durch, bis ein Gedanke Sie „anspringt“.

**Warum
das Kleinste Beziehungs- 1×1
und nicht das
Kleine Beziehungs- 1×1 ?**

Weil es kein kleineres mehr gibt.

Kleiner geht es nicht.

Eines vor allem unterscheidet uns
Menschen vom Computer:
Wir leben in und aus lebendigen
Beziehungen, die kreativ und
unberechenbar bleiben.



Das Kleinste Beziehungs-1x1 benötigt
deshalb eine Wertequalität:

Verlässlichkeit

+ Klugheit

+ Verbundenheit

Für Beziehungen mit Qualität
braucht es

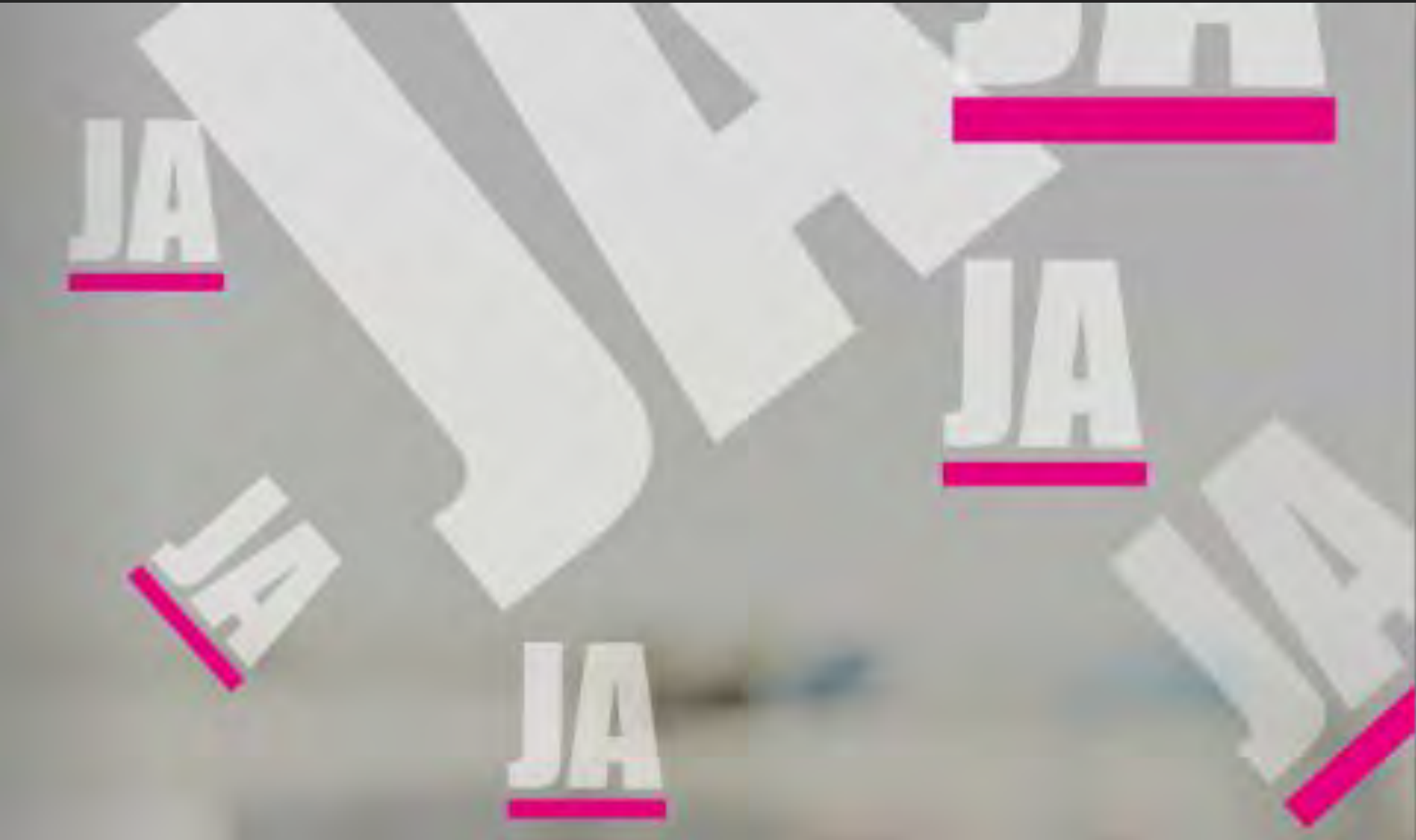
ein **VERLÄSSLICHES JA,**

ein **KLUGES NOCHNICHT**

Und ein **VERBINDENDES NEIN,**

mit anderen Worten:

Das Kleinste Beziehungs-1x1.



Das verlässliche Ja

Das verlässliche Ja macht sich der Qualität seines Ja bewusst und setzt sich aus sieben erstrebenswerten Ja zusammen

und vermeidet sieben fragwürdige Ja.

NochNicht

Das kluge 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.

Nein 5 x **Ja**

Das Verbindende Nein

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 diese zu trennen.

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

Pythagoras

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

106 Vom Preis für das Verbindende Nein

126 Friedenszeiten nutzen

131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1

163 Literatur. Der Autor. Impressum...

Grenzen verdienen unser Vertrauen

Das Kleinste Beziehungs-1x1
gestaltet
unsere Grenzen.



Ja, NochNicht und Nein

schaffen Grenzen

„Bis hierher darfst du gehen, Ja!“

„Halt, ich brauche noch etwas Zeit!“

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

GRENZEN
verdienen

UNSER VERTRAUEN

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



Lebendige Grenzen suchen

Lebendige Grenzen dienen der Beziehungsvertiefung

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 brauchen wir oft für unser Miteinander:

Das Nein oder das Ja liegt meistens nicht punktgenau fest, sondern umfasst einen Grenzbereich.

Eine feste Grenze steht in der Gefahr, dass es den Sinn des Nein oder des Ja aus den Augen verliert.

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

Grenzen sollen uns dienen.

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



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

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



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.

Ein Beispiel für eine lebendige Grenze

Pünktlich zu einer
internen Sitzung kommen

Sinn der Grenze: Warum soll ich pünktlich sein?

- Um gemeinsam beginnen zu können.
- Um wieder rechtzeitig aufhören zu können

Grenzbereich: Was heißt pünktlich?

Bei einer internen Sitzung bedeutet pünktlich zu sein für mich, 2-3 Minuten vorher da zu sein.

Kann ich nicht pünktlich sein, heißt das auch, mich rechtzeitig zu entschuldigen.

Der verbindliche lebendige Grenzbereich beginnt also etwa 5 Minuten vorher, mit der Möglichkeit, bei einem echten Grund 2-3 Minuten zu spät zu kommen, denn da befindet man sich noch in der Einstiegsphase.

Lebendige Grenzen wagen

Grenzen sind für den Menschen da,
nicht der Mensch für die Grenze.

Wir opfern niemand der Grenze.

Es geht immer um den Menschen und
nicht nur um die Regel, nicht nur um das
Gesetz.

Diese dienen, aber sie dürfen nicht zum
Selbstzweck werden.

Grenzen sind etwas Gutes!

Das Bild des lebendigen Strandes können wir noch um das Bild der Leitplanke ergänzen.

Jedes Nein erfüllt als Grenzsetzung wie eine Leitplanke eine dreifache Funktion:

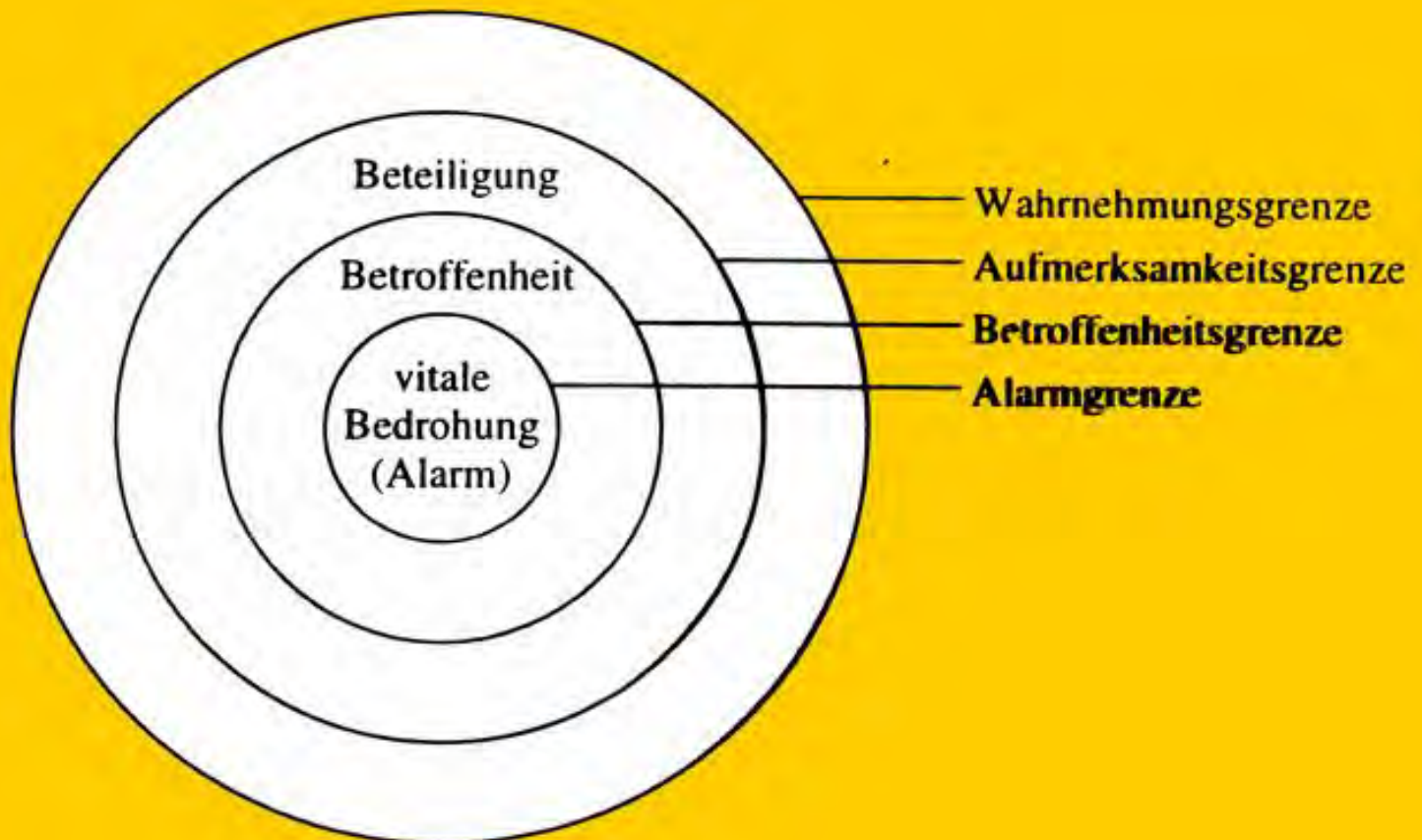
- Es gibt uns **ORIENTIERUNG**, wo der Weg verläuft.
- Es **SCHÜTZT UNS**, wenn wir in der Gefahr stehen, vom Weg abzukommen.
- Und es **SCHÜTZT ANDERE** vor uns, bzw. schützt uns vor anderen, wenn wir oder diese vom Weg abgekommen sind.



„Leitplankengrenzen“ sind sinnvoll,
aber nur am richtigen Platz.

GRENZEN verdienen
UNSER VERTRAUEN
solange sie
lebendig und flexibel
bleiben können und nicht von
vorneherein starr sein müssen.

Unsere inneren Grenzen gestalten mit dem Kleinsten Beziehungs-1X1



Innere Grenzen: Ein Beispiel

Ich stehe nach dem Gottesdienst mit einem alten Bekannten zusammen, den ich schon lange nicht mehr gesehen habe. Ich freue mich darauf, mich mit ihm unterhalten zu können. Da kommt ein anderer, hört uns zu und will mitreden.

Er ist nicht nur über unsere Aufmerksamkeitsgrenze gelatscht. Wir bemerken nicht nur, dass er da ist, sondern auch die Betroffenheitsgrenze hat er überschritten: Wir müssen uns mit ihm auseinandersetzen. Er macht uns Stress, weil wir unsere „Innere Grenzen“ gerade nur füreinander und nicht für einen Dritten geöffnet haben.

Wir würden ihn am liebsten wieder wegschicken, was auch unser Recht ist, denn er war nicht sensibel dafür, auf unsere verschiedenen inneren Grenzen zu achten.

Was tritt heute an meine vier inneren Grenzen heran?

Wer und was wird heute alles über meine Wahrnehmungsgrenze treten? Welche Werbeanzeigen stehen am Straßenrand?

Was trifft auf meine Beteiligungsgrenze? Der Nachbar mit seinem Motorradlärm?

Was macht mich betroffen? Wie nahe will ich die Probleme und Schwächen anderer an mich heranlassen? Will ich überhaupt etwas davon hören?

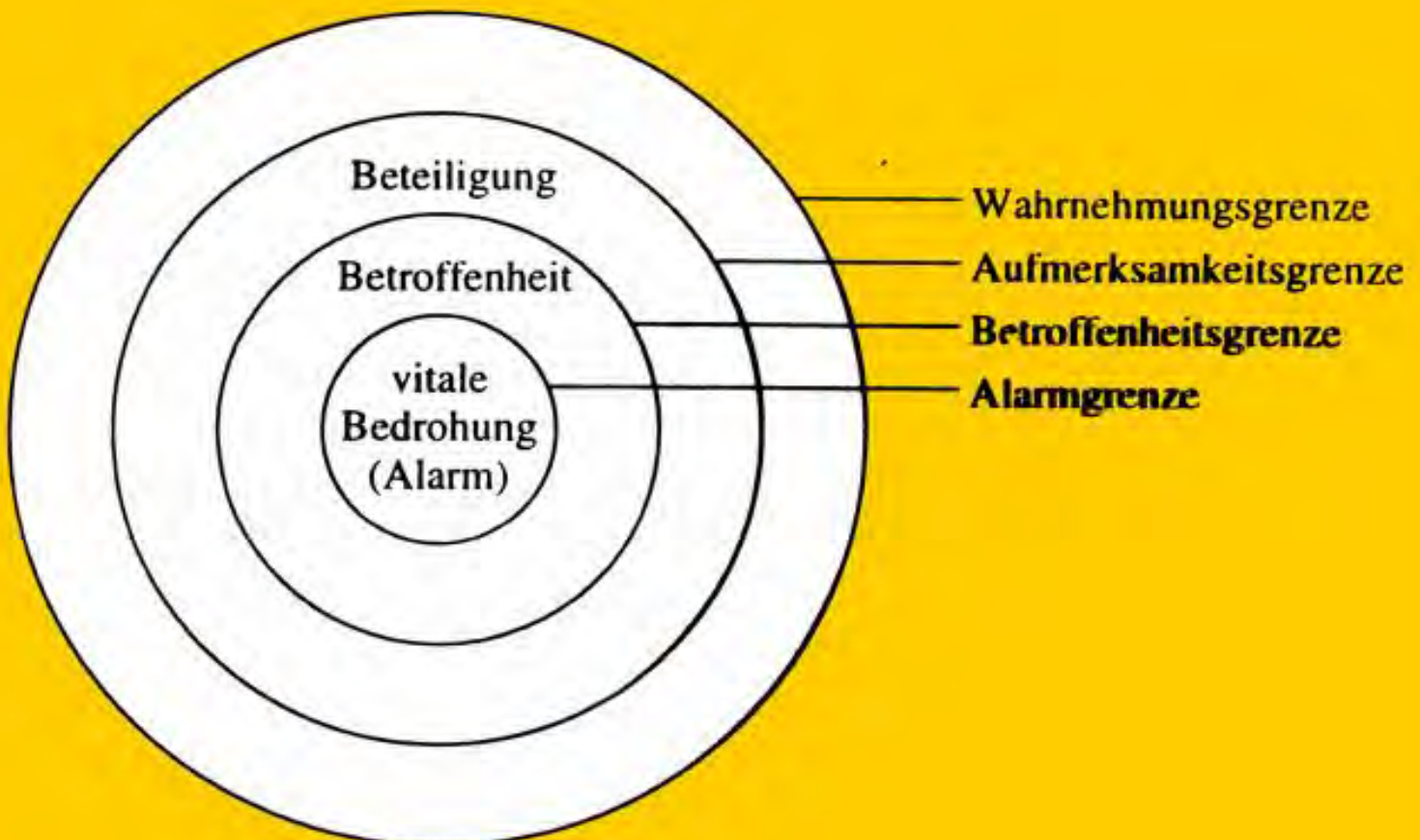
Wo fühle ich mich heute bedroht? Durch meinen Vorgesetzten oder durch alkoholisierte Mitbürger?

Was will ich? Was soll sein? Wie bewusst werde ich mitgestalten?

Mein Ja, Nein oder NochNicht ist gefragt.

Das Kleinste Beziehungs-1x1

- vor allem das Verbindende Nein -
stärkt unsere Inneren Grenzen



Der fünffache Sinn

Mit dem Kleinsten Beziehungs-1x1 ...

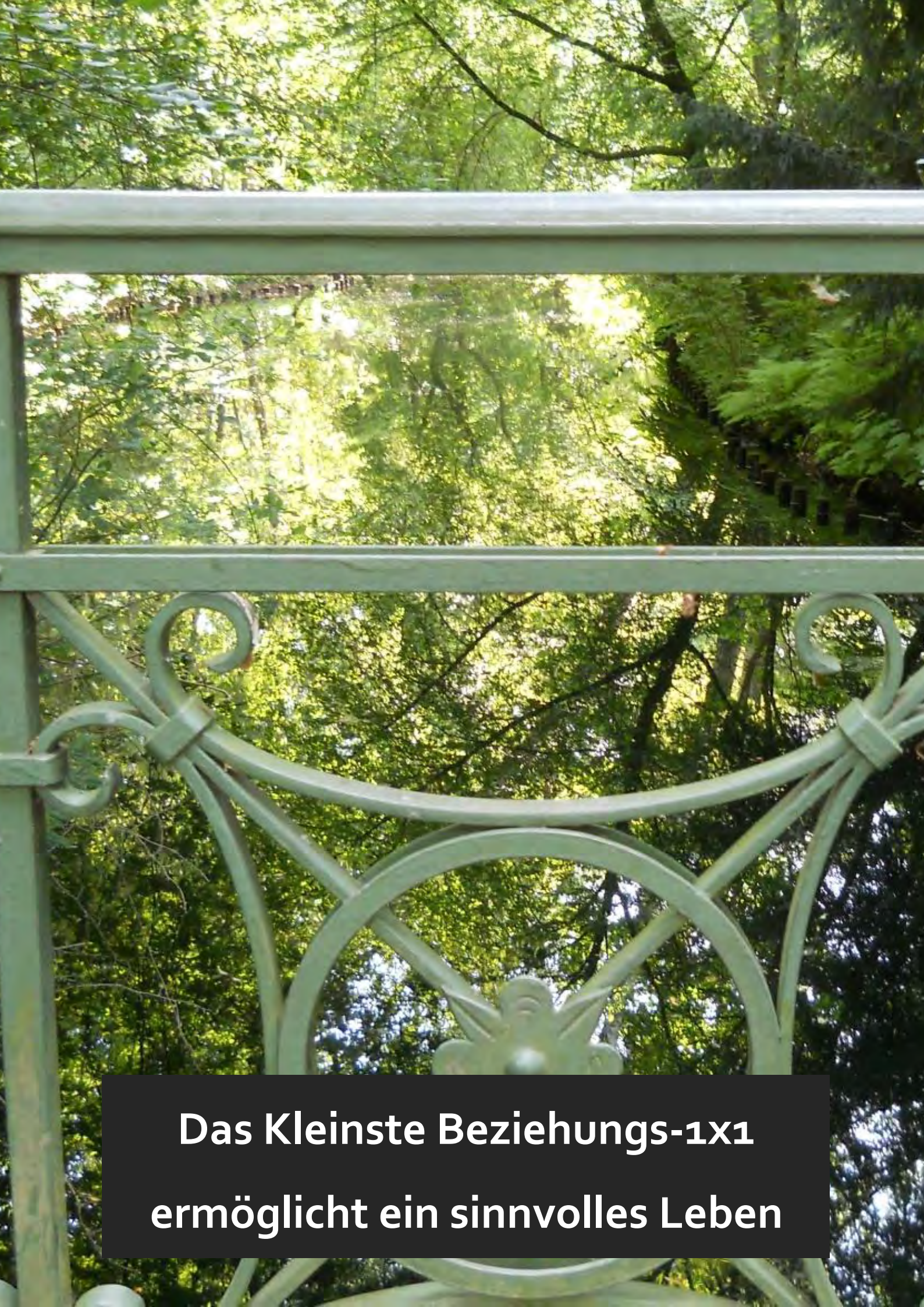
... können wir andere unterstützen und fördern

... werden unsere berechtigten Bedürfnisse geschützt

... werden unsere Werte gewinnen

... werden wir unsere Ziele erreichen

... werden unsere Beziehungen an Tragfähigkeit und Tiefe gewinnen



**Das Kleinste Beziehungs-1x1
ermöglicht ein sinnvolles Leben**

Die erste Sinndimension des Nein: Die Sicherheit des anderen schützen

Sie sind mit einer vertrauten Person abends zum Essen ausgegangen. Die andere Person hat drei Bier getrunken. Die Person fragt Sie, ob Sie einverstanden sind, dass er/sie fährt. (Sie sind mit dem Auto der Person unterwegs und natürlich haben Sie auch einen Führerschein.)

Hier ist Ihr Nein ein Nein, das den anderen schützen will: Ein Sicherheits-Schutz-Nein.

Achtung:

Wichtig ist hier Sicherheitsgrenzen, sich grundsätzlich die Frage nach der konkreten Gefahr zu stellen, vor der man schützen will, diese zu benennen und dann zu überprüfen: Trifft sie wirklich zu?

Die zweite Sinndimension des Nein: Ein Nein, das mit meinen Bedürfnissen zusammenhängt

Sie sind auf der Arbeit und wollen gerade Feierabend machen. Eine Kollegin kommt und bittet Sie um Hilfe, die etwa 30 Minuten dauern würde. Sie wissen, dass auch andere helfen könnten und Zeit hätten. Würden Sie Nein sagen?

- Haben wir Mut zu eigenen Bedürfnissen, denn wir alle haben Grenzen, die wir nicht überschreiten sollten (z.B. brauchen wir genügend Schlaf), und haben z.B. auch ein Recht auf Freizeit mit Freunden.
- Haben wir aber auch Mut, aus Liebe auf unsere Bedürfnisse freiwillig zu verzichten. (Freiwillig geht dann, wenn ich Bedürfnisse auch leben kann.)

Die dritte Sinndimension des Nein: Meine Werte

Diese Werte-Nein beginnen mit, „ich finde es wichtig oder richtig, dass...“

Z.B. „Ich finde es richtig, über abwesende Person nicht negativ zu reden.“

Jeder hat ein Recht auf Werte. Nur, wir haben nicht alle die gleichen Werte.

Öffnen Sie sich einmal den Werten und Überzeugungen des anderen. Lassen Sie den anderen erzählen, was genau er denkt und empfindet und für wertvoll ansieht. Werte-Nein brauchen Gespräch.

Das ist anstrengend, gibt unserem Nein aber, wenn es dabei bleibt, eine Kraft.

Die vierte Sinndimension des Nein: Ich will bestimmte Ziele erreichen

Sie haben die Verantwortung für die Gestaltung der Geburtstagsfeier eines Kollegen übernommen und haben für die Vorbereitung der Feier einen Zeit- und Organisationsplan mit allen erstellt.

Einen Tag vor der Feier fragt der für die Getränke zuständige Kollege, ob es geht, dass ein anderer sich um die Getränke kümmert.

Sie haben ein Ziel. Um dieses Ziel zu erreichen, haben Sie Entscheidungen getroffen, Pläne gemacht, koordiniert, andere dafür gewonnen.

Sie werden Nein sagen, weil die Zeit knapp ist, wahrscheinlich schwer ein Ersatz zu finden ist, die Aufgabe Getränke bereitzustellen, nicht so aufwändig ist, ...

Die fünfte Sinndimension des Nein: Wertvolle Beziehungen vertiefen

Bundestagswahl steht an. Ein Freund fragt, ob Sie auch seine Partei wählen würden. Das haben Sie nicht vor. Wenn Sie Nein sagen, wissen Sie, dass sie beide dann ernsthaft miteinander reden müssten.

Sie werden auf seine Frage eingehen, Ihre gegensätzliche Position äußern, also Nein zu seiner Position sagen, weil Ihnen Ihre Beziehung wichtig ist und es sich lohnt, ihn noch besser kennenzulernen.

Eine Beziehung, in der jeder offen seine Meinung, seine Entscheidung und seine Wünsche mitteilen kann, gilt als erstrebenswert.

Sich zu verleugnen oder sogar zu heucheln wird auf die Dauer trennen statt verbinden.

Welche dieser fünf Grenzen fällt Ihnen am schwersten, wenn Sie diese anderen gegenüber durch Ihr Nein setzen sollten





Das Ergebnis einer eigenen Befragung zeigt, dass es am schwersten fällt, ein Nein zu sagen, um eigene Bedürfnisse zu schützen.

Seine Bedürfnisse wahrzunehmen oder sogar zu leben, macht uns das Angst, egoistisch, ich-zentriert oder lieblos zu sein?

Das Kleinste Beziehungs-1x1 befreit meine eigenen Bedürfnisse!

Es gibt zwei gesunde, durchaus wichtige Wahrnehmungen unserer Bedürfnisse (> gelb) und es gibt „rote“ Übertreibungen, die ich-zentriert und lieblos sind.

Diese beiden Übertreibungen sollten wir lassen.



Das Kleinste Beziehungs-1x1 befreit meine eigenen Bedürfnisse!

Jeder Mensch hat Bedürfnisse, darf sie haben, sollte sie kennen und zeigen. Erst dann kann er die Entscheidung treffen, sie zu leben oder darauf zu verzichten können.

Beides gehört zu einem Leben in vertrauensvollen Beziehungen:

- Bedürfnisse frei zeigen und leben oder

- darauf freiwillig verzichten

wie es in die Situation passt, wie es anderen und mir dient, wie es möglich ist.

Der angestrebte fünffache Sinn der Grenzen durch das Kleinste Beziehungs-1x1

... stärkt meine innere Überzeugung, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

... gibt mir eine wahrnehmbare Autorität und ich werde dadurch wirkungsvoller.

... lässt mich aber gleichzeitig auch offen für den anderen bleiben.



**Das Kleinste Beziehungs-1x1
stärkt mich.**

„Es war für mich ganz neu, hinter einem Nein einen Sinn zu sehen und nicht nur ein negatives Gefühl.

Als ich mir die fünf Sinndimensionen bewusst gemacht habe, gab mir das viel Kraft, denn mein Nein stand jetzt nicht mehr so auf wackligen Beinen, sondern hatte ein festes Fundament bekommen. Das gab mir viel Sicherheit in meinem Alltag.“

(A.N.)



**Vorfreude auf das
Kleinste Beziehungs-1x1
bekommen?**

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

106 Vom Preis für das Verbindende Nein

126 Friedenszeiten nutzen

131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1

163 Literatur. Der Autor. Impressum...

Das Ja öffnet Türen



Ja-Sagen fällt leichter als Nein-Sagen

Bei einer Umfrage habe ca. 100 Personen mit Hilfe von Gegensatzpaaren eingeschätzt, wie bestimmte Gefühle mit dem Erleben von Nein und Ja verbunden sind.

- Das Ja-Sagen wird als schöner erlebt als das Nein-Sagen.
- Ebenso wird es viel schöner erlebt, ein Ja zu hören als ein Nein.
- Das Ja-Sagen scheint einfach schneller und spontaner zu gelingen als das Nein-Sagen, auf das wir uns mehr vorbereiten.

Und genau in diesem letzten Ergebnis liegt auch die Gefährdung beim Ja-Sagen, dass es oft zu unüberlegt erfolgen kann.

Deswegen gibt es neben erstrebenswerten Ja auch fragwürdige.

**Die sieben
fragwürdigen Ja
+
die sieben
erstrebenswerten Ja**

Fragwürdige Ja durchschauen und
erstrebenswerte Ja verstehen lernen,
das vertieft Beziehungen.

Wir und auch andere gewinnen.

~~Die sieben
fragwürdigen Ja~~



**Die sieben
erstrebenswerten
Ja**

Die sieben fragwürdigen Ja

Das vertrocknete Ja (die innere Kündigung)

Wer kennt das nicht, da haben wir einmal ein begeistertes Ja zu einer Sache gesagt, und nach einer gewissen Zeit möchten wir am liebsten nichts mehr damit zu tun haben. Aber irgendwie bleiben wir dabei. Unser Ja ist vertrocknet.

Folgt man einer Befragung von 2008, haben 24 % der deutschen Beschäftigten innerlich gekündigt.

Das meint „Dienst nach Vorschrift“, aber auch noch mehr: Distanzierung vom Eigentlichen der Aufgabe bis hin zur sichtbaren Verweigerung.

Die sieben fragwürdigen Ja

Das halbe Ja

Da gibt es Gründe, die für das Ja sprechen, aber auch Gründe, die dagegen sprechen. Doch ich habe mir nicht die Zeit genommen, das gründlich abzuwägen. Warum?

Ein Ja fühlt sich einfach leichter an, ich neige grundsätzlich dazu, mich zu überschätzen, bin zu spontan oder ich habe Zeitdruck verspürt.

Dann kann passieren:

- Stoße ich im Laufe der Zeit auf die Gründe, die dagegen sprechen, merke ich, dass ich im Prinzip nicht mehr hinter diesem Ja stehen kann.
- Bei Widerständen oder eigenen Fehlern ist die Gefahr groß, dass ich zu schnell aufgebe.

Die sieben fragwürdigen Ja

Das kraftlose Ja

Ich sage ein Ja, das nicht eigen motiviert ist, das vor allem aus Gehorsam gesprochen wird. Ich bin gefährdet, dann nicht einzuhalten, was ich zugesagt habe.

Das Nein-Ersatz-Ja

Ein Nein-Ersatz-Ja spreche ich vor allem dann, wenn mir der Preis für das Nein, das ich sagen will, zu hoch erscheint, weil negative Konsequenzen folgen könnten oder ich Beziehungsstress erwarte.

Die sieben fragwürdigen Ja

Das vorschnelle Ja

Ich hätte mehr Informationen gebraucht, um mir das Ja gründlich zu überlegen. Ohne Wurzeln ziehe ich mich bald wieder zurück oder es muss noch nachgebessert werden, es besteht noch Klärungsbedarf.

Das Ja, aber (stumm)

Wie die „Generation Maybe“ will ich mir bei der Entscheidung viele Möglichkeiten offen halten: „Ja, (aber) ich rufe dich mal an ...“

Das Hauptproblem hierbei ist, dass das „aber“ nicht laut ausgesprochen wird.



Ein fragewürdes Ja?

Nein, danke!

Sieben erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten

Das Ja, aber (aber = laut)

Das gewohnte Ja

Das Teil-Ja

Das akzeptierende Ja

Das übereinstimmende Ja

Das entschlossene Ja

Das kluge Ja

Die sieben erstrebenswerten Ja

Das Ja, aber (laut)

Sind die Gründe, die mit dem lauten „aber“ ausgedrückt werden, echte Gründe, und ich werde dieses „aber“ auch umsetzen, dann gehört das „Ja, aber“ zu einer sinnvollen Kommunikationskompetenz. „Ja, aber ich muss erst noch einen Anruf abwarten.“

Das gewohnte Ja

Das gewohnte Ja ist erstrebenswert, wenn es einmal gut überlegt wurde, bzw. sich bewährt hat. Gute Gewohnheiten helfen, sie nehmen uns Entscheidungen ab. Eine gute Gewohnheit zu tun, kostet weniger Kraft und ich muss nicht lange überlegen, ob ich das will.

Die sieben erstrebenswerten Ja

Das sogenannte Teil-Ja

Das sogenannte Teil-Ja ist durchaus hilfreich. „Okay, ich mache mit, auch wenn ich mir was Besseres vorstellen könnte.“

So könnte ein Teil-Ja lauten.

Oder: "Ja, ich bin dabei, wenn es wirklich nicht mehr als einen Tag dauert."

Oder „Wenn du die Kosten trägst, mache ich mit, sonst steige ich wieder aus.“

Das akzeptierende Ja

Manche Sachen muss man tun, obwohl man sie nicht ganz einsieht.

Oder sie sind nicht gerade berauschend.

Aber, wie gesagt, sie müssen sein.

Zu akzeptieren, was notwendig ist, schützt vor sozialen Konflikten.

Die sieben erstrebenswerten Ja

Das übereinstimmende Ja

Das übereinstimmende Ja fragt danach, ob auch der Inhalt, um den es geht, zu mir passt, ob ich ihn verstehen und ihm zustimmen kann, um ihn zu meiner Sache zu machen.

Das entschlossene Ja

Zur Zustimmung kommt beim entschlossenen Ja bewusst die Willenskraft: Ich möchte mich dafür einsetzen. Es darf mich etwas kosten. Und: Ich werde auch Schwierigkeiten überwinden wollen.

Die sieben erstrebenswerten Ja

Das kluge Ja

Ein kluges, weises Ja liegt dann vor, wenn ein Ja tatsächlich ernst gemeint ist, man aber gleichzeitig ausdrückt, dass es von einem Ja zur eigenen Unvollkommenheit getragen wird.

Dieser Hinweis ist keine Ausrede, sich zu drücken, sondern Bescheidenheit, die aus der Lebenserfahrung kommt, dass „wir nicht alles im Griff haben“.

Ein erstrebenswertes Ja?

Ja, bitte!



Wie finde ich zu einem verlässlichen Ja

Seiner Intuition trauen, aber nicht nur ...

- Intuition meint, einem stimmigen Gefühl zu trauen, das ich bei einer Sache habe: Ja, das könnte passen.
- Dieses Gefühl von Stimmigkeit ist nicht so sehr von augenblicklichen Einflüssen bestimmt, sondern greift mehr auf nicht bewusste Lebenserfahrungen zurück.
- Aber auch der Kopf wird beteiligt sein, Überlegungen schwingen mit, das verlässliche Ja sage ich vernünftig-intuitiv.



Video: Entscheidungsfindungsprozess
an einem Beispiel

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

106 Vom Preis für das Verbindende Nein

126 Friedenszeiten nutzen

131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1

163 Literatur. Der Autor. Impressum...



Das Kluge NochNicht

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

Wir brauchen noch Zeit zum Nachdenken, um Informationen oder Rat einzuholen, um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.

Das Kluge NochNicht

„Ich kann jetzt noch nicht Ja oder Nein sagen, brauche noch Zeit, um mich entscheiden zu können.“

Sich so mitzuteilen, ist ein Ausdruck von Klugheit, deshalb das kluge NochNicht.

Es gibt wieder mehrere NochNicht

Diese beiden sind erstrebenswert und klug:

- Das offene NochNicht
- Das aktive NochNicht

Diese drei sollten wir lassen:

- Das Risiko-NochNicht
- Das hilflose NochNicht
- Das Aufschiebe-NochNicht

Die beiden klugen NochNicht

Das offene NochNicht

Es wird sich in der Sache etwas tun, eine Entwicklung ist angekündigt oder wird höchstwahrscheinlich stattfinden.

Es ist klug diese abzuwarten.

Das aktive NochNicht

Ich werde selber in dieser Sache noch etwas tun, z.B. Informationen einholen, Gespräche führen oder meine Kompetenzen vorher überprüfen. Dann kann ich mich entscheiden.

Ein aktives Noch Nicht!

Ein Freund ruft an und sagt, dass er morgen Abend gerne mit dir ins Kino gehen würde.

Tausend Gedanken gehen dir durch den Kopf: *„Habe ich morgen Abend überhaupt Zeit? Habe ich Lust ins Kino zu gehen? Wenn ich Nein sage, verärgere ich ihn. Gefällt mir der Film überhaupt? Um was geht es da? Immer nur machen, was der andere will, er fragt nie, ob ich eine Idee hätte.“*

Bis jetzt hast du bei seinen Anfragen meistens Ja gesagt. Stattdessen sagst du mit dem klugen NochNicht: *„Danke, dass du an mich denkst, ich muss mir das noch überlegen, kann gerade noch nicht abschätzen, ob ich Zeit habe. Ich rufe dich heute Abend zurück, ist das o.k. für dich?“*

Jetzt hast du Zeit gewonnen, dir das zu überlegen. Aber diese Zeit auch nutzen, ernsthaft eine Entscheidung zu suchen – und wirklich zurückrufen.

Die drei unklugen NochNicht

Das Risiko-NochNicht

Ich warte einfach mal ab, was passiert. Habe jetzt keine Lust oder Zeit, mir das zu überlegen. Dabei kann es passieren, dass ich dann zu spät komme.

Das hilflose NochNicht

Ich halte mich zurück, weil ich mit einer Entscheidung überfordert bin.

Das Aufschiebe-NochNicht

Mein NochNicht ist nichts als eine Ausrede, weil ich nicht Nein sagen kann. Es besteht die Gefahr, dass ich die Zeit nicht nutze, verschlampe, das Problem verdränge oder aussitze.



Ja!

Ein NochNicht kann klug sein!

Formulierungsvorschläge für ein NochNicht

*„Das kann ich jetzt noch nicht entscheiden,
weil ich ...*

... erst noch jemand fragen muss

... noch schauen muss, ob ich Zeit habe

... erst noch diese Aufgabe erledigen muss

...

*... und ich gebe dann morgen (in zwei
Tagen, nächste Woche, ...) Bescheid.“*

Achtung:

Manchmal geht ein NochNicht aber nicht.

- In Krisensituation muss zugepackt werden, bei einem Unfall, bei einem Notfall, bei echtem Zeitdruck.
- Frage dich auch selbstkritisch, ob du mehr entscheidungsträge bist, Spontanes nicht so liebst.
In diesem Fall sei vorsichtig mit dem NochNicht.
- Nicht oft, aber ab und zu kann man wirklich etwas verpassen, wenn man nicht gleich zugreift.

... und wenn der andere jetzt Druck macht, eine Entscheidung will?

Es ist ein Zeichen für innere Stärke, egal wie die Reaktion ausfällt, an seinem NochNicht festzuhalten. Das NochNicht ist eine legitime Entscheidung! Ist Klugheit!

Auf jeden Fall gilt: Ein Ja oder Nein nach einer Zeit des Überlegens dank des NochNicht hat einen höheren Wert an Zuverlässigkeit und unterstützt die Beziehungsvertiefung.

*„Zeit,
die wir uns nehmen,*



*ist Zeit,
die uns etwas gibt.“*

Ernst Ferstl

HALBZEIT



Was war dir sehr wichtig vom bisher Gelesenen? Halte es fest!

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

106 Vom Preis für das Verbindende Nein

126 Friedenszeiten nutzen

131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1

163 Literatur. Der Autor. Impressum...

Wie oft am Tag sagen wir Nein?

Laut Verhaltensforschung treffen wir bewusst oder unbewusst mehr als 20.000 Entscheidungen am Tag, und unsere inneren gedanklichen oder emotionalen Nein und Ja sind als Weichenstellungen an diesen Entscheidungen beteiligt.

Das macht uns eigentlich keinen Stress – abgesehen von schwierigen Entscheidungen: Zwei bis drei unangenehme Nein, die wir gegenüber anderen zu treffen haben, können den ganzen Tag verdunkeln.

Das Verbindende Nein

Das verbindende Nein ist ein
Nein, das von fünf Ja getragen
wird:

- Das Ja zum anderen
- Das Ja zum Nein
- Das Ja zur Beziehung
- Das Ja anderer zu mir
- Das Ja, dem anderen ein Halt zu sein.



**Es gibt ein Nein,
das von fünf Ja
getragen wird**

Nein 5 x **Ja**

Dieses Nein kann Vertrauen bauen,
Menschen miteinander verbinden,
statt sie zu trennen oder sich
voneinander zu distanzieren.

1. Schritt

Mein Ja zum anderen

Das Ja zum andere „wehrt sich dagegen“, den anderen, dem ich Nein sage, abzuwerten: Ich bin für dich, und wenn ich jetzt Nein sage, weiterhin auch für dich.

Dieses Ja zum anderen kann sichtbar werden, wie zum Beispiel die Hand auf die Schulter des anderen legen als Begrüßung, beginnt aber ohne Zweifel davor in meinem Herzen.

1. Schritt

Mein Ja zum anderen

Habe ich schon grundsätzlich Vorbehalte gegenüber einem anderen, egal ob ich Nein sagen muss oder nicht, lohnt es sich, an meinem Bild vom anderen zu „arbeiten“.

Ich kann davon ausgehen, dass jeder Mensch etwas Wertvolles besitzt, bzw. an sich hat, dass er mehr Potenziale besitzt als er selbst glaubt.

Jeder hat etwas höher zu Achtendes.



1. Schritt

Mein Ja zum anderen

Ich will dich verstehen.

Spontane Erklärungen, warum der andere etwas tut, werden immer anspringen. Aber diese Erklärungen müssen nicht stimmen.

Den anderen verstehen kann heißen, dass ich anders auf ihn eingehen kann oder dass ich meine Meinung korrigiere und ein Nein sich vielleicht sogar erübrigt.

Siehe 126 Friedenszeiten nutzen

Doch um es klar zu sagen:

Den anderen verstehen, heißt nicht, dass ich ihm Recht geben muss, sondern es bedeutet, sich auf „seine Seite stellen“ und für ihn sein, auch wenn ich ihm dann Nein sage.

2. Schritt Mein Ja zum Nein

Das Nein klar und beharrlich sprechen

Mein Nein ist eindeutig:

- Ich sage z.B. „Nein, ich brauche dich, du hattest zugesagt.“
Also nicht mit „Vielleicht“ beginnen, oder „Es wäre schön, wenn ...“
- Mit Blickkontakt:
Blickkontakt stellt Beziehung her und wenn er etwas andauert, intensiviert er das Nein.
- Ich kündige auch Konsequenzen an, aber nur wenn wirklich nötig, gerecht und umsetzbar.

2. Schritt Mein Ja zum Nein

Das Nein klar und beharrlich sprechen

- Begründungen für mein Nein gebe ich nicht mehr als zwei, damit nicht der Eindruck entsteht, ich wolle es besser wissen.

Die akute Neinsituation eignet sich nicht so gut, um Begründungen zu begründen. Das sollte in extra Zeiten geschehen.

Aber Begründungen reichen dem anderen die Hand, drücken Wertschätzung aus: „Du bist es wert, dass ich dir mein Nein begründe.“



Nicht vergessen

„Zu beobachten, wie mein Nein in der Praxis tatsächlich aussieht: Schwach, unklar, selber nicht davon überzeugt. Es erschloss sich mir, dass es fast kein Wunder ist, wenn andere dieses Nein nicht als wirkliches Nein erkennen bzw. akzeptieren. Diese Erkenntnis war für mich aufschlussreich und lehrreich.

(S.B.)

3. Schritt

Mein Ja zur Beziehung

Die Herausforderung:

Sich selber beruhigen, bzw. zumindest innerlich in der Beziehung bleiben.

Bildlich gesprochen: Ich reiche dem anderen die Hand und drücke irgendwie aus, dass wir mehr als dieses Nein-Thema sind und bleiben wollen.

... und ich will die Hand nicht zurückziehen, auch wenn mein Nein keine Zustimmung findet, der andere ärgerlich reagiert.



Erst eine Beziehung,
die ein Nein aushält,
ist eine wirkliche Beziehung.

4. Schritt

Das Ja anderer zu mir

Es gibt andere, die ebenfalls in dieser Sache Nein sagen würden. Sie sind für mich, stehen (unsichtbar) hinter mir. Das schafft ein Ja zu mir.

Aber auch ich selbst bin für mich:
Ich darf Nein sagen, weil ich bin!
Ich bin nicht weniger wichtig als der andere.



Und in einer für mich sehr schwierigen Situation des Nein Sagens, kann es geraten sein, jemand (als Unterstützer) dabei zu haben.

5. Schritt

Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

Egal wie der andere sich verhält, ob er ärgerlich wird oder sich wegduckt, ich lasse mich nicht trennen.

Ich, der vorher in den Augen des anderen quasi der Aggressor war, biete mich jetzt als Haltgeber an.

Wenn der andere sich mir anvertraut, geschieht Heilung vom Misstrauen, das ein Nein auslöst. Vertrauen wächst.

Dieses fünfte Ja kann nicht immer zum Tragen kommen, es braucht dazu einen besonderen Raum, wie z.B. eine pädagogische Beziehung. Am Arbeitsplatz ist dieser Schritt selten möglich.

5. Schritt

Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

Trösten ist gefragt.



*„Peter ist zornig.
Schon wieder Ärger mit den Eltern ...“*

... dieses Mal am Esstisch! Wieder haben sie ihn mit ärgerlicher Stimme auf sein Zimmer geschickt. Dort ist er gerade dabei, alles durcheinander zu werfen. Wie so oft schon. Er ist wütend, wütend auf die Eltern - und wütend auf sich. Er wollte sich doch zusammenreißen! Aber warum muss man unbedingt Salat essen? Das versteht er nicht, wo der doch so furchtbar schmeckt.

Peter feuert gerade seine Schultasche in die Ecke, als die Tür aufgeht und die Mutter im Zimmer steht. „Jetzt wird sie gleich losbrüllen“, denkt er. Aus den Augenwinkeln beobachtet er sie, während er mit dem Fuß seinen Stuhl zur Seite stößt. "Warum bleibt sie stehen? Warum brüllt sie nicht los oder verschwindet wieder?"

Peter kommt durcheinander. Das ist für ihn ungewohnt.

Als seine Mutter näher kommt und ihm leicht die Hand auf die Schulter legt, zuckt er zusammen, zunächst aus Angst, dann wendet er sich mehr aus Trotz weg. „Hau ab“, stößt er hervor. ...



Die Mutter muss innerlich gegen Enttäuschung und Ärger ankämpfen. „Peter“, vorsichtig legt sie die Hand wieder auf seine Schulter. Das tut gut. Doch noch wehrt sich Peter innerlich.

Als die Mutter ihn näher zu sich heranzieht, entbrennt ein Kampf in Peter. Wie sehr sehnt er sich danach, nahe bei ihr zu sein. Aber da ist auch das Misstrauen, doch zu hören, wie böse er ist. Plötzlich kann er nicht mehr anders, weinend birgt er seinen Kopf an ihren Schultern.

Nach einiger Zeit fängt die Mutter an zu erzählen, wie sie selbst als Kind keinen Bissen Spinat hinunter gebracht hat. "Und wie hast du das hingekriegt?" fragt er. "Keine Ahnung. Aber heute ist das für mich kein Problem mehr", antwortet die Mutter. Peter richtet sich auf und sieht das Chaos, das er in seinem Zimmer angerichtet hat. "Ich räume auf", murmelt er. "Okay, vielleicht können wir heute Abend mal darüber sprechen, wie es beim nächsten Salat wird." Die Mutter streicht ihm nochmals durch das Haar und verlässt das Zimmer.

Die sogenannte Faustübung, zu der ich jetzt motivieren will, verdeutlicht gut, was es bedeutet, beim anderen zu sein.

Anleitung zur Faustübung

Zwei Personen sitzen einander gegenüber.

Die eine macht eine Faust, die andere hat die Aufgabe, diese Faust zum Öffnen zu bringen,
allerdings ohne Worte und ohne Gewalt anzuwenden.

Typischer Verlauf der Faust-Übung

Zuerst versucht der „Öffner“ irgendetwas zu machen, er streichelt oder versucht vorsichtig einzelne Finger zu bewegen. Die Faust öffnet sich nicht, vielleicht verschließt sie sich sogar noch mehr.

Jetzt wendet er sich der ganzen Person zu, berührt vielleicht den Arm oder drückt auf die Schultern. Aber auch dies bringt nichts.

Vielleicht gibt er jetzt schon innerlich auf. Das Angebot, Gewalt einzusetzen, bietet sich im Hinterkopf an.

Oder er wird kreativer: kitzelt, lässt etwas Wertvolles fallen, damit der andere zugreift, ... Nichts passiert.

Wahrscheinlich wird er jetzt resignieren - oder er begreift, dass nicht er die Faust öffnen kann, nur der andere, wenn dieser es will.

Jetzt ist die Chance vom Machen zum Sichern umzusteigen, seine Hand sichernd unter die Faust zu halten, bis diese sich freiwillig öffnet, wie lange das auch dauern mag.

Die Faustübung ist ein Geheimtipp!

„Das "Faustöffnen" ist ein einfaches und geniales Beispiel für viele Probleme, wo wir versuchen, Situationen zu ändern.

Ich habe dadurch ein Bewusstsein bekommen, dass sich vieles nicht so verbiegen lässt, wie ich es vielleicht gerne hätte.

Es ist wichtig und gut, die Beziehung zu halten und nicht abmahnend mit Stress-NEIN zu reagieren - es tun sich manchmal später Lösungen auf - ich bleibe gelassen, ich halte es aus, ich darf mich selbst als derjenige sehen, der sich genug bemüht, jedoch das Ergebnis hängt eben nicht von mir in erster Linie ab.“ (S.B.)

The background of the image features two stylized human figures in a vibrant orange color. The figures are composed of thick, hand-painted lines, giving them a textured, artistic appearance. They are positioned with their arms raised and hands clasped together, symbolizing unity, support, and trust. The overall aesthetic is warm and positive.

**Ein Nein, von fünf Ja getragen,
kann Vertrauen schaffen**

Ein Nein von fünf Ja getragen kann Vertrauen schaffen

W., 35 Jahre alt, wurde vom Direktor in der Lehrerkonferenz wegen eines Fehlverhaltens auf ihre Verpflichtungen hingewiesen.

Sie reagierte mit Vorwürfen, dass man sie nicht verstehe und dass ihre Beziehung zum Direktor gestört sei. Es falle ihr schwer zu trennen und zu unterscheiden, wo dieser echte Fehler gemacht habe und wo sie ihre eigenen Anteile sehen müsse.

Der Direktor als Gesprächsleiter hielt an der Grenzsetzung fest, forderte die Einhaltung der Verpflichtung, zeigte ihr aber gleichzeitig, wie sehr er sie schätze.



Ein Nein von fünf Ja getragen kann Vertrauen schaffen

... Das Gespräch endete damit, dass er ihr erklärte, dass die Entscheidung weiterhin feststehe, er aber bereit sei, die Beziehung zu klären und, wenn es gewünscht werde, mit zu überlegen, wie W. ihren Verpflichtungen nachkommen könnte.

Am nächsten Tag nahm er bewusst Kontakt zu W. auf, um zu zeigen, dass ihm die Beziehung weiterhin wichtig ist, er nicht gegen W., sondern für sie ist.

Eine Woche später kam W. auf den Direktor zu und sagte, dass etwas Grundlegendes passiert sei: Ihre negativen Gefühle ihm gegenüber seien plötzlich wie weggeblasen, ja im Gegenteil, sie könne sich echter Sympathie nicht erwehren.

W. war in dieser Konfliktsituation zum Vertrauen „durchgebrochen“, weil der Direktor versuchte, vertrauensvoll Halt zu geben und doch ein klares Nein zu sagen.

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

**106 Vom Preis für das
Verbindende Nein**

126 Friedenszeiten nutzen

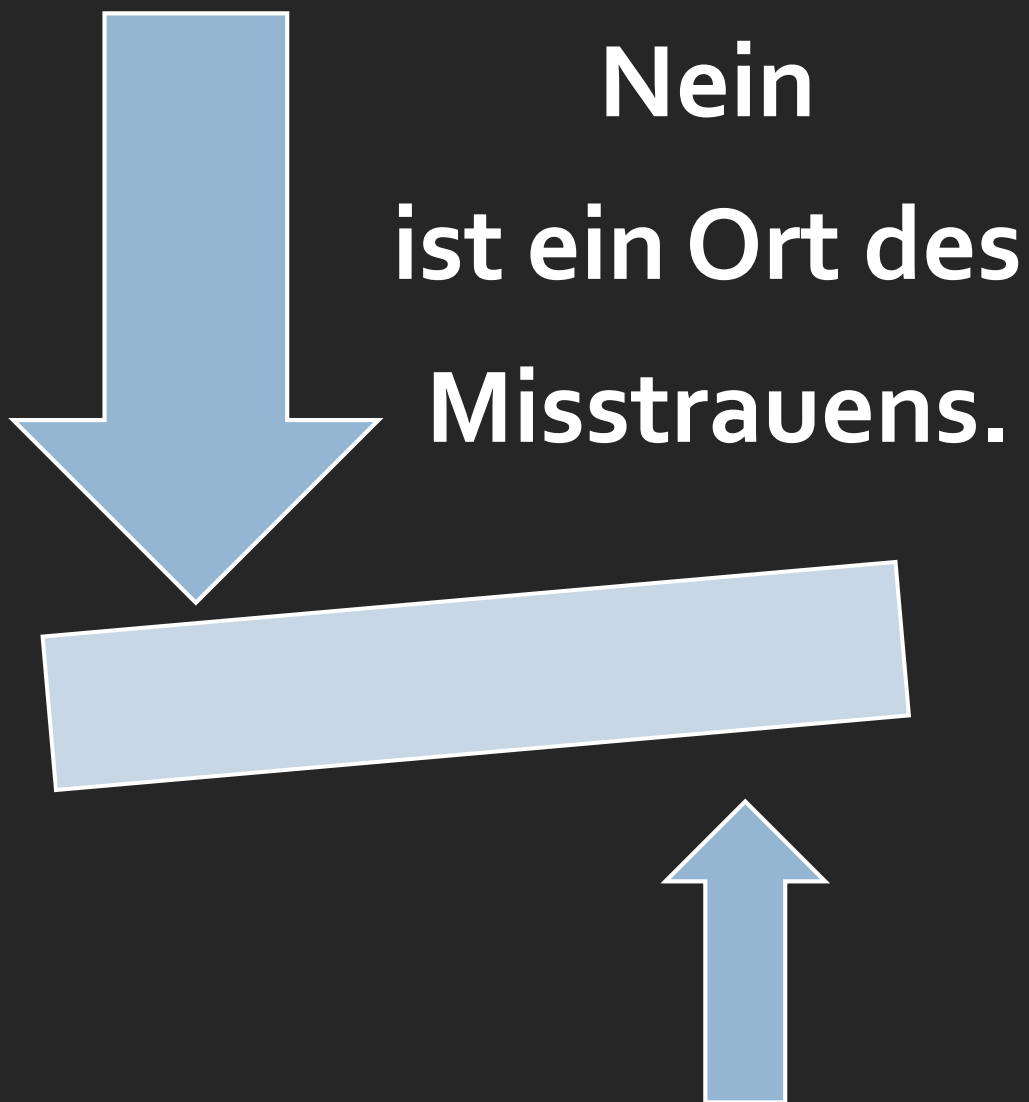
131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1

163 Literatur. Der Autor. Impressum...

Aber auch der Preis,
der für das Verbindende Nein
zu zahlen ist,
soll nicht verschwiegen werden.

**Es wird mehr Ärger
in deinem Leben geben.**

denn ...



Nein
ist ein Ort des
Misstrauens.

Warum?

Was könnte im anderen vorgehen, wenn er eine Grenze erlebt, ein Nein erfährt?

- Einengung, Frustration: „Es klappt nicht, wie ich will.“
- Bedrohung: „Der andere ist gegen mich.“
- Ablehnung: „Der andere will nicht mit mir zusammen sein.“
- Minderwert: „Ich bin (ihm und anderen) nichts wert.“
- Scham: „Ich darf nicht sein!“
- Ohnmacht: „Nichts wie weg!“

Seine Reaktionen bewegen sich zwischen Widerstand, Widerspruch, ewiger Diskussion, sich unterwerfendem Einwilligen, Rückzug oder Flucht.

Misstrauen aufgrund meiner Nein-Biographie

Wie hat man mir Nein gesagt, als Kind,
als Jugendlicher, ...?

Habe ich das Nein manchmal oder sogar
öfters als willkürlich, entwertend oder sogar
aggressiv erlebt?

Kann es sein, dass ich solche Erfahrungen
vermeiden will und es mir deshalb heute
schwer fällt, Nein zu sagen?

Misstrauen aufgrund meiner Nein-Biographie

Und wenn ich Nein gesagt habe?


Wie haben sich dann die anderen
verhalten, vor allem Autoritätspersonen?

Nichtbeachtend? Missachtend?

Verspottend?

Mit Gewalt?

Kann es sein, dass ich solche Erfahrungen
vermeiden will und es mir deshalb heute
schwer fällt, Nein zu sagen?

A photograph of a green snake with white spots, coiled on a wooden branch. The snake is the central focus, with its body forming several loops. The background is filled with green foliage, creating a naturalistic setting. The lighting is soft, highlighting the texture of the snake's scales.

Das Problem mit dem Nein beginnt schon bei Adam und Eva!

Im Schöpfungsbericht der Bibel lesen wir, dass schon das erste Nein Probleme auslöste. Über dem Paradies stand das Ja Gottes, nur zu dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse hatte Gott sein Nein gesprochen.

Und sofort konnte Misstrauen entstehen: Sollte Gott uns etwas vorenthalten wollen?

Das Problem mit dem Nein
scheint nicht nur etwas
mit meiner eigenen
Lebensgeschichte zu tun zu
haben, sondern scheint
universeller Natur zu sein.

Wer kennt das?

„Mein Problem scheint weniger darin zu liegen, überhaupt ein "Nein" sprechen zu können. Mein "Nein" ist aber sehr zerstörend und ich neige dazu, Beziehungen viel zu schnell aufzugeben und nach einem NEIN in die Distanz zu gehen, teilw. Menschen sehr schnell für mich sterben zu lassen...“ (S.S.)

Es ist zu erwarten,
dass jedes bedeutsame Nein
sich als ein Ort
des Misstrauens anbietet.



Was befürchten wir, wenn wir Nein sagen?

- Ärger ?
- Nachteile ?
- Beziehungsverschlechterung ?
- Trennung ?

... vor allem Ärger!

Es scheint leichter zu sein, nur Ja zu sagen und zu hoffen, dann von allen geliebt zu werden und ohne Ärger miteinander auszukommen.

Doch der Ärger, den wir vermeiden wollen, schafft später einen viel größeren Ärger, als den wir befürchtet haben.

Wer sich entscheidet, Nein zu sagen und dies konsequent, muss damit rechnen, dass es Ärger geben wird, auch beim Verbindenden Nein.

Doch dieser Ärger zahlt sich aus.

Grundentscheidung:

Es darf Ärger geben

Es darf Ärger geben - auch wenn ich alles richtig mache.

Ich will Ärger nicht mehr ausweichen.

Der mögliche Gewinn eines Nein lohnt sich und deshalb lohnt es sich, dass ich mich dem Ärger stelle!

Ein hoher Preis für vertrauensvolle Beziehungen, der sich aber lohnt.

Ärger?

Wie stehen wir grundsätzlich zum Ärger, was haben wir gelernt, was das ist und wie wir damit umzugehen haben?

Haben wir gelernt, dass Ärger ein schlechtes Gefühl ist und zum Beispiel Freude ein gutes?

Und dass schlechte Gefühle nicht sein dürfen?

**Ärger kann nicht
vermieden werden**



Ärger – Ja, bitte

Legen wir die Einteilung in schlechte und gute Gefühle beiseite, denn wirklichkeitsnäher ist die Einteilung in angenehme und unangenehme Gefühle.

Angenehme Gefühle erfreuen und motivieren, unangenehme Gefühle warnen und sind Signale, aufzupassen.

Ärger ist ein Signalgefühl, dass etwas nicht stimmt. Also ein gutes Gefühl!

Ärger ist grundsätzlich erst einmal nichts Schlechtes, Verbotenes.

(Auch Freude kann durchaus schlecht sein, als Schadenfreude oder zum falschen Zeitpunkt.)

„>Neinsagen bedeutet: Es gibt evtl. Ärger!<

Jawohl- da haben Sie Recht und dann gibt

es halt Ärger; jedoch ist es wie beim

Gewitter: Danach ist die Luft klarer.

Diese blöde Harmoniesucht - so ganz habe

ich diese nicht draußen, aber wir sind und

bleiben ja Lernende - in jeder Hinsicht.“

(V. I.)



**Ärger als Signalgefühl –
Ja, bitte!**

**Wir brauchen
eine Versöhnung
mit dem Nein.**



*„Euer Ja sei ein Ja, euer Nein sei ein Nein,
was darüber ist, das ist vom Übel.“*

Jesus Christus

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

106 Vom Preis für das Verbindende Nein

126 Friedenszeiten nutzen

131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1

163 Literatur. Der Autor. Impressum...

„Friedenszeiten“ nutzen!

Warum nutzen wir Friedenszeiten, Zeiten also in denen das Nein-Thema kein Thema ist, so selten zum Nachdenken, zum Planen, zum Auswerten, zum Besprechen, zur Aussprache... ?

Meistens sind wir froh, dass Frieden ist, und haben keine Lust, uns diesen durch das Nein-Thema stören zu lassen.

Aber wann sonst sollten wir die nötige Distanz finden, um in Ruhe miteinander sprechen zu können?



**„Friedenszeiten“
beziehungsvertiefend
nutzen!**

„Friedenszeiten“ beziehungsvertiefend nutzen!

- Nicht um den heißen Brei herum reden, sondern zur Sache kommen: Um was geht es?
- Als erstes hinhören: Was ist die Sicht des anderen? Diese kann ganz anders sein, als ich bisher gedacht habe.
- Dann meine Sicht. Das Nein: Um was geht es? Meine Gründe für das Nein?
- Einander verstehen, auch wenn ich wahrscheinlich bei meinem Nein bleibe.
- Mögliche Konsequenzen besprechen
- Vereinbarungen bzgl. Konsequenzen treffen, und wie und wann wir wieder darüber reden.

Was war dir sehr wichtig vom bisher Gelesenen? Halte es fest!



Schlusspurt

Inhalt

9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze

15 Grenzen machen Sinn

48 Das Verlässliche Ja

66 Das Kluge NochNicht

79 Das Verbindende Nein

106 Vom Preis für das Verbindende Nein

126 Friedenszeiten nutzen

**131 Spiritualität des Kleinsten
Beziehungs-1x1**

163 Literatur. Der Autor. Impressum...

Die Spiritualität des Beziehungs-1X1

oder

Die drei tragenden Ja

Drei tragende Ja

- **Meine Selbstbeachtung**
- **Meine Selbstwirksamkeit**
 - **Gottes Ja zu mir**

Ein spezielles Ja zu mir: Die Selbstbeachtung

Ich kann lernen, wo meine Grenzen sind,
an Kraft, an zumutbarer Nähe, an
Fähigkeiten, ...

weil nur dann nicht Angst und
Überforderung meine Beziehungen und
mein Handeln bestimmen.

Mich selber beachten heißt außerdem:
nicht nur meine Grenzen kennen, sondern
auch meine Freuden.



... ich beachte auch meine Freuden.

Selbstachtung
stärkt
unser Ja, NochNicht und Nein.



*„Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht,
wem kann der gut sein? Denk also
daran: Gönn dich dir selbst.*

*Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage
nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es
immer wieder einmal.*

*Sei wie für alle anderen auch für dich
selbst da, oder jedenfalls sei es nach
allen anderen.“*

(Bernhard von Clairveaux, 1090 – 1153,
schrieb dies an Papst Eugen II., der früher als
Mönch in seinem Kloster gelebt hatte.)

Ein spezielles Ja zu mir: Die Selbstwirksamkeit

„Ich habe Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten.“

„Wenn ich mich bemühe, lassen sich die vor mir stehenden Probleme positiv bewegen.“

„Andere glauben an mich und erwarten von mir nur so viel, wie ich leisten kann.“



Sich Ziele setzen zu können und etwas dabei bewirken zu können, kurz: handeln, das gehört zum Menschen, so wie Gott ihn geschaffen hat.

Wir erleben uns selbst als Ursache von Wirkungen.

Selbstwirksamkeit incl. Fehlerkompetenz

Selbstwirksam zu sein, kennt auch
Misserfolge, die sein dürfen:

Ich kann etwas bewirken, aber die
Folgen fallen unterschiedlich aus.

Eine Fehlerkompetenz, Fehler nutzen zu
können, ist gefragt.

Dabei geht es darum,

- hinfallen, bzw. wieder aufstehen zu können
- Fehler auszuwerten, Verantwortung für einen möglichen Schaden zu übernehmen
- dann dort weiterzumachen, wo man vor dem Hinfallen stand.

**Überzeugt zu sein von der
eigenen
Selbstwirksamkeit,
stärkt unser Ja,
NochNicht
und Nein.**



Gottes Ja zu mir und mein Ja zu IHM

Nichts kann mich scheiden
von der Liebe Gottes,
die in Jesus Christus ist...

„Siehe ich stehe an der Tür und klopfe an.“

Auf eine bewusste Gottesbeziehung kommt es an. Dazu braucht es unser Ja.

Ja, Gott steht vor der Tür jedes Menschen. Und er klopft an. Nicht nur einmal. Nein, oft. Aber die Tür kann man nur selbst öffnen. Diese Tür ist keine völlig geschlossene Tür, sodass ich nicht weiß, was auf mich dahinter „lauert“.

Sie hat Fenster (die Erfahrungen anderer, die Bibel, eigene Erlebnisse), damit ich Vertrauen finden kann, aber letztlich ist sie nicht aus Glas.



Unsere Hingabe

Unsere Hingabe

... und ich vertraue dir, dass
deine Nein und deine Ja zu mir
gut sind,
verlässlich und beständig.





Ohne Ja und ohne Nein ...

... kein Grundvertrauen zum Leben!

... keine Beziehung!

... keine Person!

... keine Freiheit, zu geben und zu nehmen.

Ohne Ja und ohne Nein kein Grundvertrauen zum Leben

Der Psychologe Petermann (1996) beschreibt Vertrauen anhand dreier Kriterien:

1. Ich vertraue dem anderen, weil ich glaube, dass er für mich ist.
2. Ich vertraue ihm, weil er die Wahrheit sagt, er sich als zuverlässig erwiesen hat.
3. Der andere ist für mich vorhersagbar, d.h. sein Verhalten, seine Standpunkte und Überzeugungen weisen eine Dauerhaftigkeit auf.

Wir können sagen, jedes Nein und jedes Ja, das wir im Alltag hundertfach hören und sagen, ist genau einer der wichtigen Orte, an denen Vertrauen wächst.

Das Kleinste Beziehungs1x1 hilft uns, ...

... die wichtigste Vertrauensaufgabe unseres Lebens zu lernen: Die Spannung zwischen Verbundenheit und Selbständigkeit zu lösen. Aus christlicher Sicht ist jeder Mensch eine eigenständige Person, die diese Eigenständigkeit wiederum nur in Beziehungen entwickeln und leben kann.

Wir müssen Selbständigkeit erlernen ohne Beziehungen zu verlieren und Verbundenheit erlernen, ohne Selbständigkeit zu verlieren.

Das Ganze hat einen Haken:

Hinter beiden wichtigen Aufgaben lauern zwei Gefahren beziehungsweise Ängste: Bei zu viel Verbundenheit kann ich vereinnahmt, ja sogar missbraucht werden, bei zu viel Selbständigkeit kann ich verlassen werden.



Beziehungen können uns schnell mit zwei Grundängsten in unserem Herzen in Berührung bringen:

„Verlasse mich nicht – verletze mich nicht.“

So formulieren es der jüdische Philosoph Emmanuel Lévinas und ebenso der Schweizer Arzt Franz Rieman.



Verlässliches Ja + Verbindendes Nein
= Ich lebe

Ohne Ja und ohne Nein keine Beziehung!

Das große Thema, Glauben und Vertrauen contra Zweifel und Misstrauen entzündet sich an unseren alltäglichen Nein von Anfang an in der Menschheitsgeschichte.

Mit anderen Worten, wir können dem Liebesauftrag Gottes nicht gerecht werden, wenn das Nein für uns nicht so selbstverständlich zur Liebe gehört wie das Ja.

Immer Ja sagen ist lieblos.

Wer nicht Nein sagen kann, kann auch nicht Ja sagen!

Nein und Ja sind die wesentlichen Bestandteile einer Beziehung. Und der christliche Glaube ist ein Beziehungsglaube, in seiner Mitte der Auftrag zur Liebe.



Nein und Ja sind die wesentlichen
Bestandteile einer Beziehung.



Provokante These:

Lieben wir vielleicht so wenig, weil wir nicht Nein sagen können?

Weil wir denken, dass ein Nein lieblos ist, dass zu lieben bedeutet, nur Ja zu sagen?

Ohne Ja und ohne Nein keine Person!

Gott ist eine Person, – das ist ein wichtiger Bestandteil des christlichen Glaubens – eine Person mit einem Willen, mit Freiheit, mit Gefühlen, mit Zielen und Absichten, und wir als seine Gegenüber, als seine erlösten Ebenbilder sind das ebenso.

Die Kompetenz, Identität durch Setzen von Grenzen zu finden, gehört zum Person Werden.

Ohne Ja und ohne Nein keine Freiheit, zu geben und zu nehmen.

Grenzen zu setzen, um unsere eigenen Bedürfnisse zu schützen, fällt uns, wie es oben schon beschrieben wurde, schwer.

Das hat nicht nur etwas mit mehr oder weniger Selbstvertrauen zu tun, sondern auch mit dem Mut, zu eigenen Rechten und Bedürfnissen zu stehen, sie zu leben, das zu nehmen, was mir zusteht, aber auch aus Liebe Rechte loszulassen, aus Freiheit zu verzichten und von dem weiterzugeben, was mir gehört.



**Ja und Nein:
Ich darf sein!**

Das Kleinste Beziehungs-1x1

schafft
vertiefte Beziehungen

und ermöglicht
dadurch Vertrauen.



Vertrautheit

mit dem Kleinsten Beziehungs-1x1 finden

*„Wir vertrauen anderen viel
öfter, als wir glauben.
Und wir sind auch viel
glaubwürdiger als wir
denken.“*

David Dunning, Vertrauensforscher

Vertrauen wagen

Misstrauen überwinden



Das Kleinste Beziehungs-1x1

Ein „demütiges“ Schlusswort

„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 Kleinsten Beziehungs-1x1 umgeht. Zum Beispiel ist es in manchen asiatischen Ländern höflicher, die Unwahrheit zu sagen als gegenüber einer Autoritätsperson ein Nein auszusprechen.

Solche Unterschiede unterstreichen aber die Bedeutung des Kleinsten Beziehungs-1x1, 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 Kleinste Beziehungs-1x1 sich in allen Details auch in Afrika oder Asien bewähren würde, sondern, ob die Grundgedanken uns füreinander sensibilisieren und näher zueinander bringen können.

Inhalt

- 9 Das Kleinste Beziehungsg-1x1 in aller Kürze
- 15 Grenzen machen Sinn
- 48 Das Verlässliche Ja
- 66 Das Kluge NochNicht
- 79 Das Verbindende Nein
- 106 Vom Preis für das Verbindende Nein
- 126 Friedenszeiten nutzen
- 131 Spiritualität des Kleinsten Beziehungs-1x1
- 163 Literatur. Der Autor.**
- Impressum...**

Literatur

- Buber, Martin. 1954, 1974. *Ich und Du*, in: *Die Schriften über das dialogische Prinzip*. Heidelberg: Verlag Lambert Schneider.
- Hockel, Michael. 1981. "Psychologische Behandlung bei Kindern, Jugendlichen, Familien und Bezugspersonen". *Berufsverband der Psychologen (1981): Handbuch der Angewandten Psychologie*, Vol. 2, pp. 691-713, Landsberg am Lech: Verlag Moderne Industrie.
- Jannsen, Hans. 1998. *Kinder brauchen Klarheit. Wie Eltern Regeln finden und Grenzen setzen*. Freiburg: Herder.
- Levinas, Emmanuel. 1989. *Humanismus des anderen Menschen*. Hamburg: Meiner.
- May, Werner. 2001, 3. Auflage 2008. *Kindern dialogisch Grenzen setzen*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner. 2011. *Der Vertrauensmodus und die Kunst des verbindenden Nein*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner, 2012, *The Healing No - An Example of Christian Psychology / The Healing No - ein Beispiel Christlicher Psychologie*. In: emcapp.ignis.de/2/#/32
- May, Werner, 2016. *Expeditionen ins Ja-Land nr2-3*. gehaltvoll-magazin.de
- May, Werner, 2018. *Setting Boundaries in a Dialogical Way*, in : Nicolene Joubert (Ed.): *Psychology and Psychotherapy in the Perspective of Christian Anthropology*, London, Cambridge
- Petermann, Franz. 1996. *Psychologie des Vertrauens*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Prekop, Jirina. 1989, 2006. *Hättest du mich festgehalten. Grundlagen und Anwendung der Festhalte-Therapie*. München: Goldmann.
- Resch, Franz. 1996. *Entwicklungspsychopathologie des Kindes- und Jugendalters*. Weinheim: Beltz.
- Riemann, Fritz. 1990. *Grundformen der Angst*. München: Ernst-Reinhardt-Verlag.
- Rogge, Jan-Uwe. 1995. *Eltern setzen Grenzen*. Ravensburg: Rowohlt.
- Seiß, Rudolf. 1985. *Identität und Beziehung*. Stuttgart-Neuhausen. Hänssler-Verlag.
- Townsend, John and Cloud, Henry. 1995. *Nein sagen ohne Schuldgefühle: wie man sich gegen Übergriffe schützt*. Kehl: Edition Tropisch.
- Ury, William. 2009. *Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln*. Campus Verlag: Frankfurt / New York (Engl. „The Power of a Positive No“, 2007).

Der Autor

Werner May
*Christlicher Psychologe
und Publizist*



„Wichtiges erkennen, dieses in seiner wissenschaftlichen Dimension verstehen, dann ins alltägliche Leben übersetzen, mit einem gelebten Glauben wie Sauerteig durchsäuern, Humor als Würze sollte dabei nicht fehlen, das begreife ich als meine Aufgabe!“

Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Werner May mit der Kunst des Neinsagens, Nein5xja.de und hat 21 Ja-Variationen „Expeditionen ins Ja-Land“ in seinem gehaltvoll-magazin.de beschrieben.

Publikationen: wernermay.jimdo.com

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Werner May

c/o IGNIS

Kanzler-Stürtzel-Str.2

97318 Kitzingen

www.nein5xja.de/das-kleinste-Beziehungs-1x1

Publikationen: wernermay.jimdo.com

info@gehaltvoll-magazin.de

Fotonachweis

Fotolia.com auf

Titelseite: Robert Kneschke

Seite 10: Mitmachfoto, 11: MAK, 15: razstudion,

49: Modul_a, 64: L.Klauser, 94: crazymedia, 135: soupstock,

143: mirsad, 146: dubova, 158: cirodella, 160: peshkov,

166: JenkoAkamann

Alle anderen Fotos: Privat