Nein! Ein wichtig schweres Wort

Nur vier Buchstaben, einfache Aussprache – sollte doch eigentlich kein Problem sein. Und trotzdem: Dieses Wörtchen bringen wir bisweilen nicht über die Lippen. Lest, warum es trotzdem wichtig ist, „nein“ zu sagen.



(1) In dieser Situation habt ihr bestimmt alle schon einmal gesteckt. Ein Freund fragt, ob ihr etwas unternehmen wollt. Ihr habt aber einfach keine Lust. Also gibt es eigentlich nur eine richtige Antwort: „Nein“. Aber – aaaah!! – dieser erwartungsvolle Blick, die beinahe unerträgliche Stille, Sekunden, die sich anfühlen wie Stunden... Und plötzlich hört ihr euch selbst „Ja“ sagen. Immerhin möchtet ihr die Person vor euch nicht enttäuschen.

(2) In uns steckt schon seit Urzeiten der Wunsch, gemocht zu werden und dazuzugehören. Schließlich konnte man damals ohne den Schutz einer Gruppe kaum überleben. Und diese Zugehörigkeit wollen wir auch Jahrtausende später nicht durch ein unüberlegtes „Nein“ verspielen. Ein ganz natürliches Benehmen also.

(3) In manchen Ländern verzichten Menschen auf ein direktes Nein. In Japan zum Beispiel, kennt man zahlreiche Wege, um etwas höflich abzuweisen, ohne das Wort „nein“ zu sagen. Auch in China werdet ihr dieses als unhöflich geltende Wort kaum zu hören bekommen. In der Türkei ist es sogar üblich, ein Nein von anderen Personen überbringen zu lassen, um die unangenehme Situation zu umgehen.
Im Vergleich dazu sind wir Deutschen echte Neinsager, die klare Ansagen bevorzugen. Das heißt aber auch, dass kaum jemand merkt, wenn ihr höflich herumstottert – statt klipp und klar „nein“ zu sagen. Und genau das kann zum Problem werden.

(4) Denn „ja“ zu sagen und „nein“ zu meinen, löst Stress aus, sagen Psychologen. Erst recht natürlich, wenn ihr etwas tut, für das ihr eigentlich gar keine Lust oder Zeit habt. Um diesem Stress zu entgehen, fragt euch kurz: Was könnte bei einem „Nein“ schlimmstenfalls[1)] passieren?
Oft werdet ihr merken: eigentlich gar nichts. Echte Freunde mögen euch auch, wenn ihr mal etwas abweist. Außerdem zählt ein Ja für sie vermutlich mehr, wenn sie wissen, dass ihr nicht einfach allem zustimmt.

GEOlino, 2.2024

noot 1 schlimmstenfalls: in het ergste geval