

Das Kleinste Beziehungs**1X1**



Werner May

Ein Kreuz-und-Quer-Lese-Buch

...und bei wichtigen Gedanken dranbleiben

Inhalt

Teil 1 Überblick

Die Leitgedanken des
Kleinsten Beziehungs***1X1***

Teil 2 Vertiefung

Alles noch einmal, aber mit
mehr Tiefe und Breite

Zum **großen Beziehungs1X1** gehören

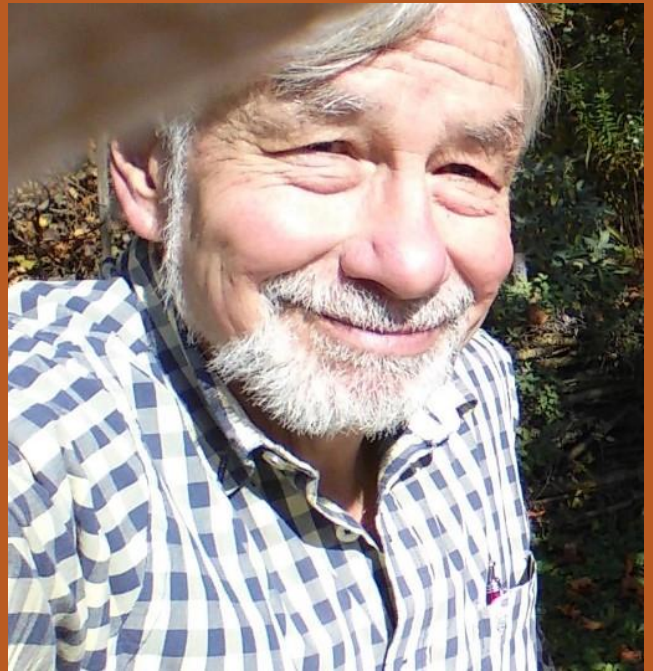
v.a.

- miteinander vertraut werden
- Konflikte bewältigen
- intimes Zusammensein
- lebenslange Freundschaften
- gemeinsam Aufgaben meistern

Das Kleinste Beziehungs1X1 schafft die Voraussetzungen für diese Schätze des großen Beziehungs**1X1**.

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

Warum das Kleinste und nicht das Kleine Beziehungs**1x1**?

Weil es kein kleineres mehr
gibt.

Kleiner geht es nicht.

Für Beziehungen mit Qualität
braucht es

ein **VERBINDENDES NEIN,**
ein **KLUGES NOCH NICHT**
und ein **VERLÄSSLICHES JA,**

mit anderen Worten:

Das Kleinste Beziehungs**1X1.**

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

Im Miteinander sind ein
verlässliches Ja,
ein kluges Noch Nicht,
ein verbindendes Nein
gefragt.

Das verlässliche Ja

Das verlässliche Ja macht sich die
Qualität seines Ja bewusst,
setzt sich aus
sieben erstrebenswerten Ja
zusammen

und vermeidet
sieben fragwürdige Ja.

Das kluge NOCH NICHT

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

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

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

Das Verbindende Nein

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

**Es verbindet Menschen miteinander,
statt diese zu trennen.**

Ja, Nein und Noch Nicht schaffen Grenzen

„Bis hierher darfst du gehen,
Ja!“

„Halt, ich brauche noch
etwas Zeit.“

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

Der fünffache Sinn von Grenzen in Beziehungen

Grenzen helfen mir:

- meine Ziele zu verfolgen
- andere zu unterstützen und zu fördern
- meine Bedürfnisse zu artikulieren
- meine Wertvorstellungen zu vertreten
- meine Beziehung zu vertiefen

GRENZEN

verdienen

UNSER VERTRAUEN

**solange sie lebendig und
flexibel bleiben und nicht
starr sind.**

Sieben fragwürdige Ja, die wir vermeiden sollten

Das übertriebene Ja

Das vertrocknete Ja

Das halbe Ja

Das kraftlose Ja

Das Nein-Ersatz-Ja

Das vorschnelle Ja

Das Ja, aber (aber = stumm)

Sieben fragwürdige Ja, die wir vermeiden sollten

Das übertriebene Ja

Dieses Ja geht über ein entschlossenes Ja hinaus: „So muss es immer sein!“

Das vertrocknete Ja (die innere Kündigung)

Ich habe einmal Ja zu einer Sache gesagt, doch nach einer gewissen Zeit möchten ich am liebsten nichts mehr damit zu tun haben. Aber irgendwie bleibe ich dabei.

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.

Sieben fragwürdige Ja, die wir vermeiden sollten

Das kraftlose Ja

Ein Ja, das nicht eigen motiviert ist, vor allem aus Gehorsam gesprochen wurde. Ich werde leicht aufgeben, 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 Beziehungsstress erwartet wird oder negative Konsequenzen folgen könnten.

Sieben fragwürdige Ja, die wir vermeiden sollten

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

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

Sieben erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten

Das Ja, aber (laut)

Sind die Gründe, die mit dem „aber“ ausgedrückt werden, echte Gründe, und ich werde dem „aber“ auch nachgehen, dann gehört es zu einer erstrebenswerten Kommunikationskompetenz. „Ja, aber ich muss erst noch einen Anruf abwarten.“

Das gewohnte Ja

Das gewohnte Ja ist erstrebenswert. Gute Gewohnheiten helfen uns, sie nehmen uns Entscheidungen ab. Das, was ich als Gewohnheit tue, kostet weniger Kraft und ich muss nicht lange überlegen, ob ich das will.

Sieben erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten

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. Das zu akzeptieren, was notwendig ist, schützt vor einem rebellischen Verhalten und vor sozialen Konflikten.

Sieben

erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten

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 hinzu:

Ich möchte mich dafür einsetzen.

Es darf mich etwas kosten.

Und: Ich werde auch Schwierigkeiten überwinden wollen.

Sieben erstrebenswerte Ja, die wir leben sollten

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.

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

Das Ja, aber (aber = laut) **Das**

übertriebene Ja **Das gewohnte Ja**

Das Teil-Ja **Das vertrocknete Ja**

Das akzeptierende Ja **Das**

halbe Ja **Das überein-**

stimmende Ja **Das kraftlose Ja**

Das Nein-Ersatz-Ja

Das entschlossene Ja

Das vorschnelle Ja

Das Ja, aber

(aber = stumm) **Das kluge Ja**

Das

Kleinste Beziehungen *1X1*

besteht aus dem

Klugen NOCH NICHT

+ dem VERBINDENDEN NEIN

+ dem VERLÄSSLICHEN JA.

Das **NOCH NICHT**

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 und um behauptete Fakten überprüfen und neue suchen zu können.

Das kluge NOCH NICHT

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

Sich so mitzuteilen, ist ein Ausdruck von Klugheit, deshalb das
Kluge NOCH NICHT.

Es gibt wieder mehrere Noch Nicht

Diese beiden sind erstrebenswert:

- Das **offene Noch Nicht**
- Das **aktive Noch Nicht**

Diese drei sollten wir lassen:

- Das **Risiko-Noch Nicht**
- Das **hilflose Noch Nicht**
- Das **Aufschiebe-Noch Nicht**

Die beiden erstrebenswerten klugen Noch Nicht

Das offene Noch Nicht

In der Sache wird sich noch etwas tun, eine Entwicklung ist angekündigt oder wird höchstwahrscheinlich stattfinden. Es ist klug diese abzuwarten.

Das aktive Noch Nicht

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

Die drei unklugen Noch Nicht

Das Risiko-Noch Nicht

Ich warte einfach ab, was passiert, ohne Ja oder Nein zu sagen. Dabei kann es passieren, dass ich schließlich zu spät komme.

Das hilflose Noch Nicht

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

Das Aufschiebe-Noch Nicht

Mein Noch Nicht ist nicht mehr 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.

Achtung: Manchmal geht ein **NOCH NICHT** nicht.

- In Krisensituationen 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.
Dann ist etwas Vorsicht geboten mit dem **NOCH NICHT**.
- Nicht oft, aber ab und zu, kann man wirklich etwas verpassen, wenn man nicht gleich zugreift.

Zeit,

die wir uns nehmen,

ist Zeit,

die uns etwas gibt.

Ernst Ferstl

Das

Kleinste Beziehungs 1×1

besteht aus dem

VERBINDENDEN NEIN

+ dem **KLUGEN NOCH NICHT**

+ dem **VERLÄSSLICHEN JA.**

Wie oft am Tag sagen wir Nein?

Laut Verhaltensforscher 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 –, aber zwei bis drei bestimmte Nein, die wir gegenüber anderen zu treffen haben, können den ganzen Tag verdunkeln.

Das Verbindende Nein ist uns unbekannt

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.

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

Die fünf Schritte des VERBINDENDEN NEIN

1. Das Ja zum Anderen

Ich lasse mich innerlich nicht vom andern trennen, egal was er getan hat

2. Das Ja zum Nein

Ich spreche das Nein klar, deutlich und überzeugt.

3. Das Ja zur Beziehung

Ich beruhige mich selber und bleibe zumindest innerlich in der Beziehung.

4. Das Ja anderer zu mir

Ich bin nicht alleine, wenn ich Nein sage. Auch andere würden das tun und sind für mich.

5. Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

Ich stehe dem anderen bei, dass er sich beruhigt und in eine vertrauensvolle Beziehung einwilligt.

**Wir haben ein Ziel
vor Augen:**

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

**Eine Beziehung ist dann
eine tiefe Beziehung,**

**wenn das Nein und das
Noch Nicht**

**ebenso Vertrauen
auslösen wie ein Ja.**

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

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

denn ...



Nein ist ein Ort
des
Misstrauens.



Warum?

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 aggressiv erlebt?

Und wenn ich Nein gesagt habe?

Wie haben sich dann andere 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?**

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

Im Schöpfungsbericht der Bibel schaffte das erste Nein schon Probleme.

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 um dieses erste Nein herum Misstrauen entstehen: Sollte Gott uns etwas vorenthalten wollen?

**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

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 Vertrauen, der sich aber lohnt.

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

Das Kleinste Beziehungs**1X1** schafft Vertrauen

Das Kleinste Beziehungs**1X1** sagt
die WAHRHEIT und erweist sich als
ZUVERLÄSSIG.

Das Kleinste Beziehungs**1X1** ist
FÜR DEN ANDEREN.

Dank des Kleinsten Beziehungs**1X1**
weisen mein Verhalten, meine
Standpunkte und Überzeugungen
eine DAUERHAFTIGKEIT auf
und ich bin VORHERSAGBAR.

Inhalt

Das war Teil 1: Der Überblick

Jetzt Teil 2: Vertiefung

**Alles noch einmal, aber mit
mehr Tiefe und Breite**

Teil 2

Alles noch einmal, aber mit mehr Tiefe und Breite

- Kein großes 1x1 ohne das kleine!
- Grenzen machen Sinn
- Das Verlässliche Ja
- Das Kluge Noch Nicht
- Das Verbindende Nein
- Vom Preis für das Verbindende Nein
- Friedenszeiten nutzen
- Spiritualität des Beziehungs**1X1**
- Das Kleinste Beziehungs**1X1** schafft Vertrauen

Wir alle kennen das kleine Einmaleins.

Es liefert uns die Grundlagen zum Rechnen und um uns später vielleicht einmal in die höheren Gefilde der Mathematik einsteigen zu lassen.

Zum großen Beziehungs**1X1** gehören v.a.

- miteinander vertraut werden
- Konflikte bewältigen
- intimes Zusammensein
- lebenslange Freundschaften
- gemeinsam Aufgaben meistern

Das Kleinste Beziehungs1X1 schafft die Voraussetzungen für diese Schätze des großen Beziehungs**1X1**.

Warum das Kleinste und nicht das Kleine Beziehungs**1x1**?

Weil es kein kleineres mehr
gibt.

Kleiner geht es nicht.

Für Beziehungen mit Qualität
braucht es

ein **VERBINDENDES NEIN,**
ein **KLUGES NOCH NICHT**
und ein **VERLÄSSLICHES JA,**

mit anderen Worten:

Das Kleinste Beziehungs**1X1.**

**Das Kleinste
Beziehungs1x1
gestaltet
unsere Grenzen**

**Grenzen verdienen unser
Vertrauen**

GRENZEN

verdienen

UNSER VERTRAUEN

**solange sie lebendig und
flexibel bleiben und nicht
starr sind.**

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,
nicht starre!

Klare Grenzen, aber flexible!

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.

Lebendige Grenze: Ein Beispiel

Rechtzeitig zu einer internen Sitzung kommen

Sinn der Grenze: Warum soll ich pünktlich sein?

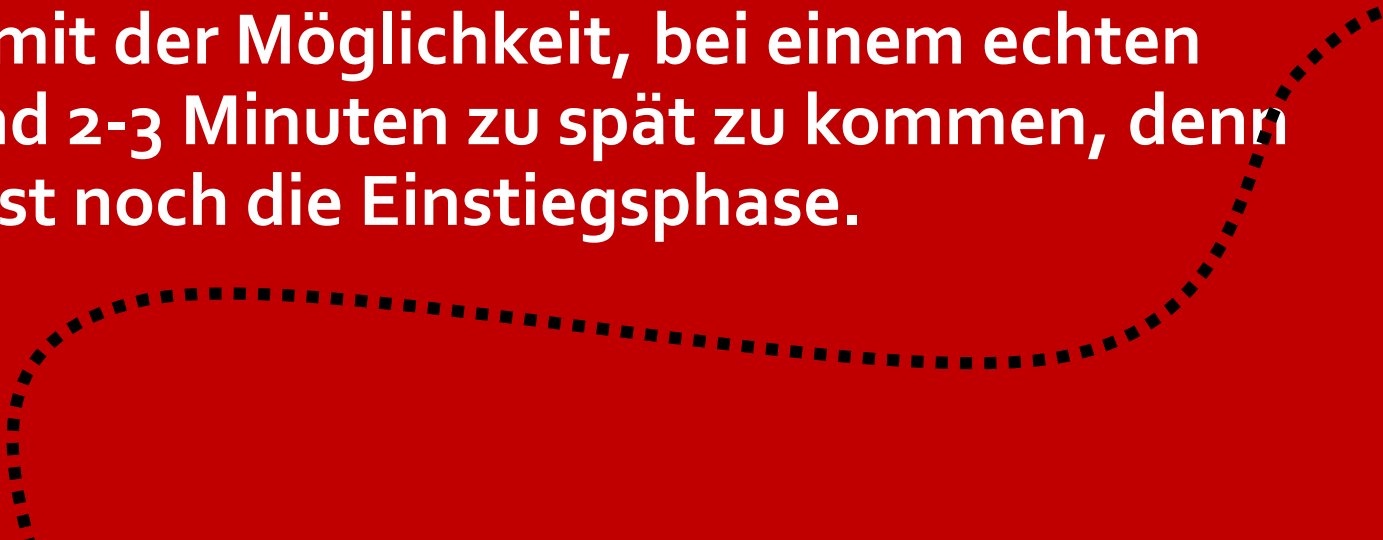
- Um gemeinsam beginnen zu können.
- Um wieder rechtzeitig aufhören zu können.

Und der 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 höchstens 5 Minuten vorher - vorher wäre auch niemand Verantwortliches da - mit der Möglichkeit, bei einem echten Grund 2-3 Minuten zu spät zu kommen, denn das ist noch die Einstiegsphase.



Grenzen sind etwas Gutes!

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

GRENZEN

verdienen

UNSER VERTRAUEN

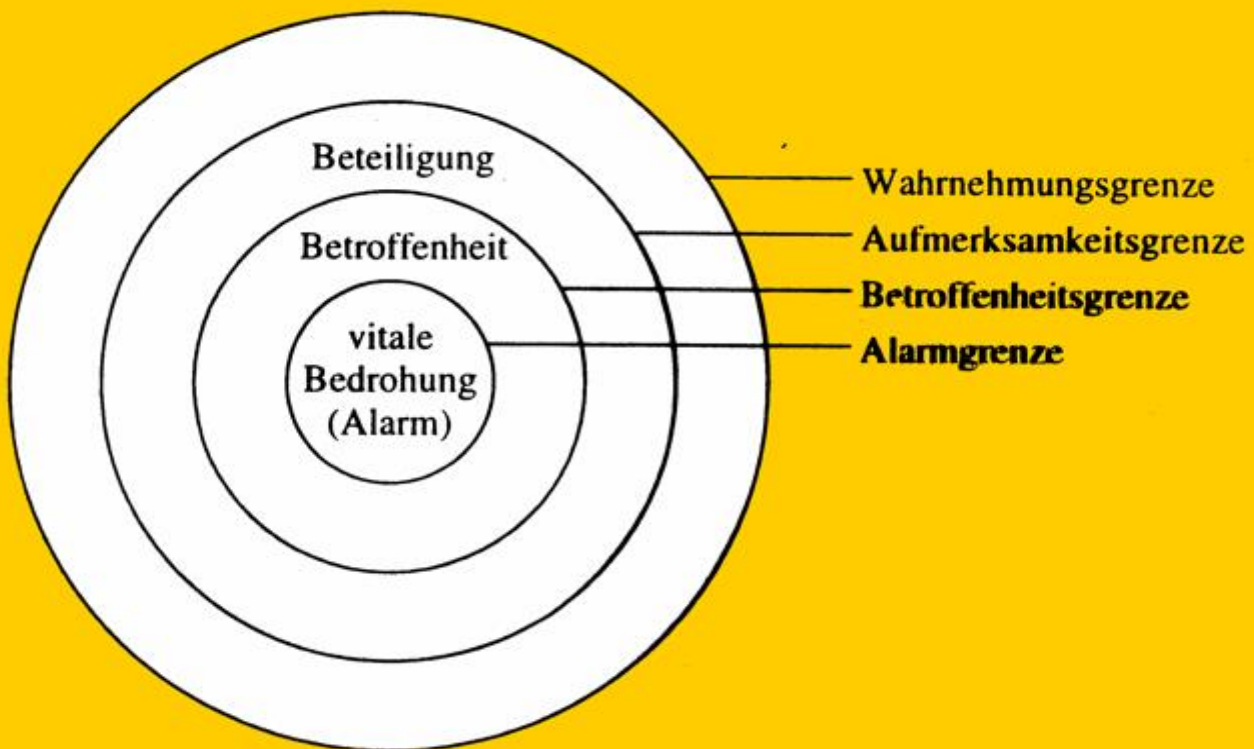
solange sie lebendig

und flexibel bleiben

und nicht starr sind.

**Leitplanken sind sinnvoll,
aber nur am richtigen Platz.**

Unsere inneren Grenzen gestalten mit dem Kleinsten Beziehungs1X1



Was tritt heute an meine vier inneren Grenzen heran?

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

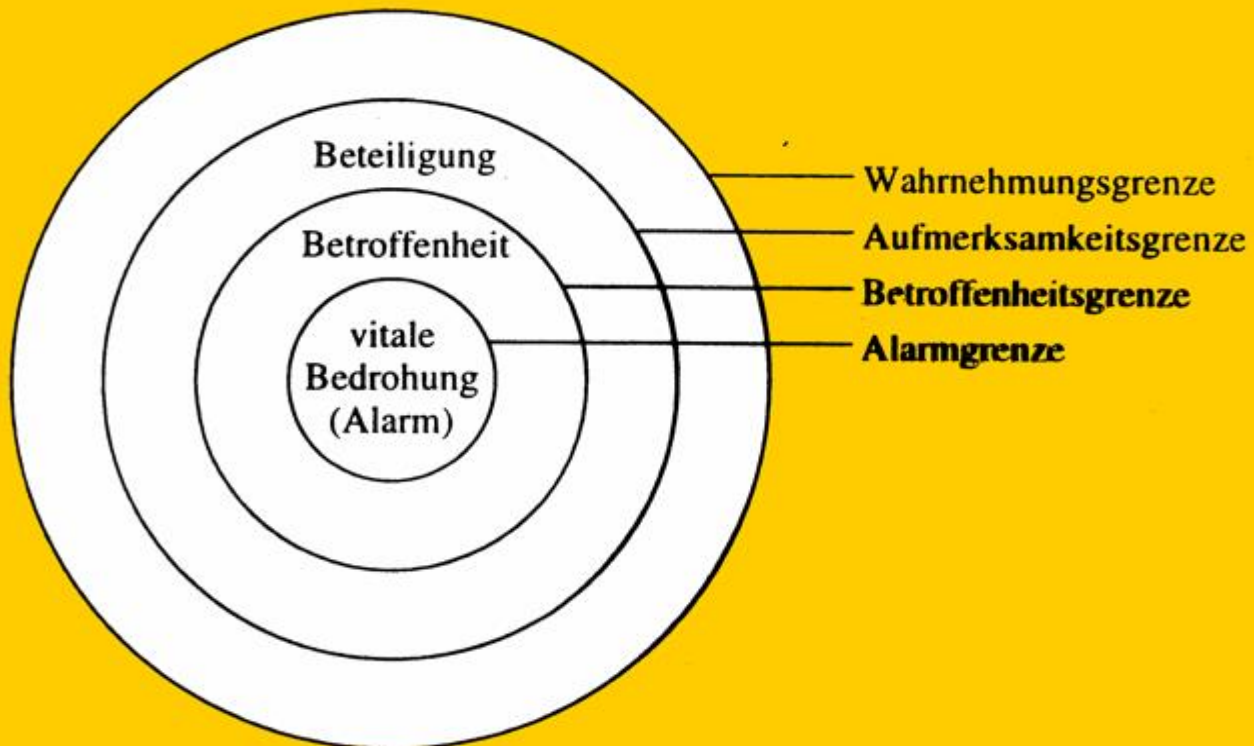
Was macht mich **betroffen**, wo werde ich
beteiligt sein? Wie nahe lasse ich die
Krankheiten und Schwächen anderer an mich
heran? Will ich überhaupt etwas davon hören?
Wie betroffen machen mich die Nachrichten
aus den Krisengebieten der Welt?

Wer und was wird heute alles **über meine
Wahrnehmungsgrenze treten**? Der Nachbar
mit seinem Motorradlärm?

**Will ich das? Soll das sein? Wie bewusst
werde ich das alles mitgestalten?**

**Unser Ja und Nein oder ein Noch Nicht ist
gefragt.**

Das Kleinsten Beziehungs1x1, vor allem das Verbindende Nein stärkt unsere Inneren Grenzen



Das Kleinste Beziehungs**1X1** stärkt mich

Der angestrebte fünffache Sinn der
Grenzen durch

das Kleinste Beziehungs**1X1**

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

... gibt mir eine natürliche Autorität,
ich werde dadurch wirkungsvoller.

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

Ohne das Kleinste Beziehungs**1X1** ...

... werden wir unsere Ziele nicht erreichen

... können wir andere nicht unterstützen und fördern

... werden unsere berechtigten Bedürfnisse vernachlässigt

... werden unsere Werte verletzt

... wird es unseren Beziehungen an Tragfähigkeit und Tiefe mangeln

Leben mit dem Kleinsten Beziehungs**1X1**

Das Kleinste Beziehungs**1X1**

schafft ein belastbares Leben,
macht uns stressresistenter, was
auch bedeutet,

Angst vor Überforderung, aber
auch vor Fehlern und Misserfolg zu
verlieren.

Leben mit dem Kleinsten Beziehungs1X1

**Wir bekommen Appetit auf
eine Liebe,**

**die nicht nur Ja sagen,
sondern auch Nein sagen
kann**

**und nicht sofort Gegenliebe
erwartet und braucht.**

Vorfreude auf das Kleinste Beziehungs**1X1** bekommen?

Darum wird es jetzt im Folgenden
gehen:

- Das Verlässliche Ja
- Das Kluge Noch Nicht
- Das Verbindende Nein
- Vom Preis für das Verbindende Nein
- Friedenszeiten nutzen

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

Pythagoras

Eines vor allem unterscheidet uns Menschen vom Computer:

Wir leben in und aus lebendigen Beziehungen, die kreativ und unberechenbar bleiben.

Das Kleinste Beziehungs 1×1 benötigt deshalb eine Wertequalität:

Verlässlichkeit + Klugheit + Verbundenheit

Im Miteinander sind ein
verlässliches Ja,
ein kluges Noch Nicht,
ein verbindendes Nein
gefragt.

Das verlässliche Ja

Das verlässliche Ja macht sich die
Qualität seines Ja bewusst ,
setzt sich aus
sieben erstrebenswerten Ja
zusammen
und vermeidet
sieben fragwürdige Ja.

Das kluge NOCH NICHT

Der Mensch lebt in der Zeit
und das **Noch Nicht** 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

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

Es verbindet Menschen miteinander,
statt diese zu trennen.

Ja, Nein und Noch Nicht schaffen Grenzen

**„Bis hierher darfst du gehen,
Ja!“**

**„Halt, ich brauche noch
etwas Zeit.“**

**„Nein, stopp, hier musst du
stehen bleiben.“**

Der fünffache Sinn von Grenzen in Beziehungen

Grenzen helfen mir:

- **meine Ziele zu verfolgen**
- **andere zu unterstützen und zu fördern**
- **meine Bedürfnisse zu artikulieren**
- **meine Wertvorstellungen zu vertreten**
- **meine Beziehung zu vertiefen**

„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.

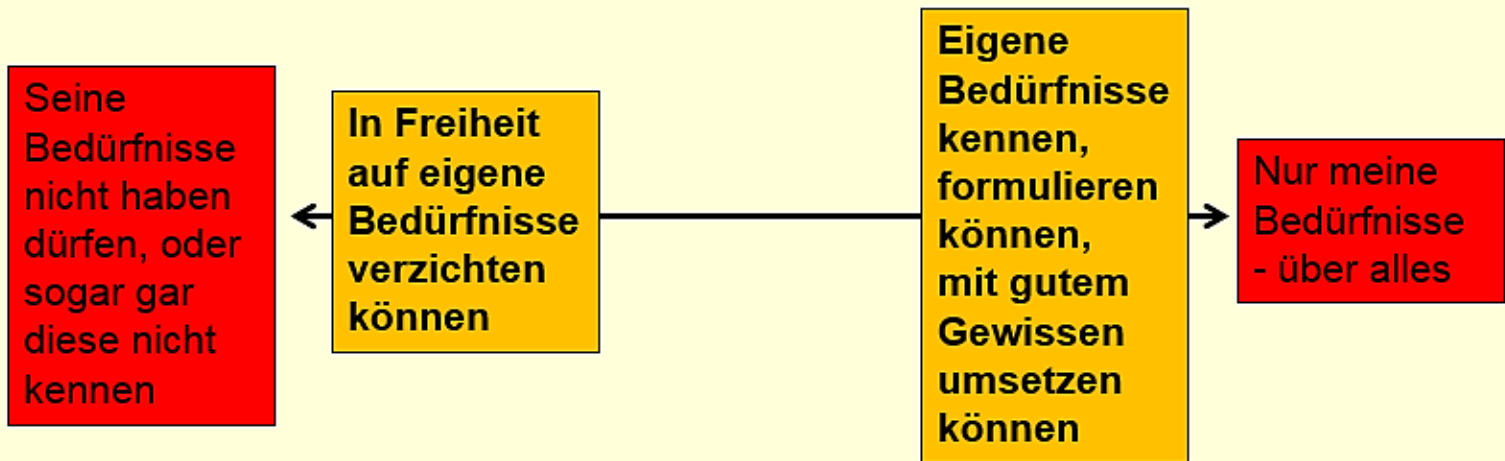
Das gab mir viel Sicherheit in meinem Alltag.,, (A.N.)

Welche Grenze fällt mir am schwersten, wenn ich sie anderen gegenüber durch mein Nein setzen möchte?

Das Ergebnis einer eigenen Befragung zeigte, 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 Beziehungs1X1 befreit meine eigenen Bedürfnisse!



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

Die beiden Übertreibungen sollten wir lassen.

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

Die Anti-Eigentor-Kompetenz gegen schädliche Bedürfnisse

Anti-Eigentor?

Nein sagen zu sich selbst, sich selbst Grenzen setzen, also kein Eigentor zu schießen.

Kein Eigentor, weil man stattdessen Ja zu sich selbst sagt, bzw. ein Ja zu sich selbst umsetzen möchte.

Aber meistens fällt mir das zu spät ein und es gelingt mir dann nicht mehr:

- Wenn das Glas schon wieder eingeschenkt ist, werde ich es doch trinken.
- Wenn zu den Überstunden schon Ja gesagt ist, kann ich nicht mehr zurück.
- Wenn das nächste Stück Torte auf dem Teller liegt, werde ich es doch essen.

Das Kleinste Beziehungs1X1 für mich selbst!

Das

Kleinste Beziehungs*1X1*

besteht aus dem

VERLÄSSLICHEN JA

+ dem VERBINDENDEN NEIN

+ dem KLUGEN NOCH NICHT

**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

Das Ja öffnet Türen

für

- **Beziehungen**
- **Aufgaben**
- **neue Erfahrungen und Lernprozesse**
- **Kreativität**
- **Genießen**

um

- **Neues zu entdecken**
- **nachhaltige Leistungen zu erschließen**
- **dauerhafte Beziehungen zu ermöglichen**
- **belastbar zu leben**
- **Fürsorge für andere zu gewährleisten**

USW.

Das Ja öffnet Türen

Mit unserem Ja besitzen wir die Schlüssel zu all diesen Lebensräumen, unser Ja sperrt sie auf.

Und ist unser Ja ein Ja, hinter dem wir stehen können, erschließen sich Lebensmöglichkeiten mit ihren Lebensqualitäten,

inklusive Vertrauen.

Die sieben fragwürdigen Ja

Das kraftlose Ja

Ich sage ein Ja, das nicht eigen motiviert ist, das vor allem aus Gehorsam gesprochen wird. Ich werde leicht aufgegeben, 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 ich Beziehungsstress erwarte oder negative Konsequenzen folgen könnten.

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.

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 „aber“ ausgedrückt werden, echte Gründe, und ich werde dem „aber“ auch nachgehen, dann gehört es zu einer erstrebenswerten Kommunikationskompetenz. „Ja, aber ich muss erst noch einen Anruf abwarten.“

Das gewohnte Ja

Das gewohnte Ja ist erstrebenswert. Gute Gewohnheiten helfen uns, sie nehmen uns Entscheidungen ab. Das, was ich als gute Gewohnheit tue, 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 einem rebellischen Verhalten und 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 hinzu: 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 aber keine Ausrede, sich zu drücken, sondern Bescheidenheit, die aus der Lebenserfahrung kommt, dass „wir nicht alles im Griff haben“.

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 bitte nicht Bauch gegen Kopf oder umgekehrt ausspielen, denn Gedanken sind immer von Gefühlen begleitet und bei jeder Intuition sind Gedanken mit dabei. Deshalb auch vernünftig-intuitiv!

Wie finde ich zu einem verlässlichen Ja

Ein verlässliches Ja wählt einen vernünftig-intuitiven Entscheidungsprozess.

Folgende Schritte können wir dabei gehen:

- Das Thema genauer fassen: Worum geht es genau?
- Lösungen oder Alternativen sammeln: Es gibt immer mehr als anfänglich gedacht.
- Bewertungskriterien aufstellen: Was ist mir wichtig, bedeutsam?
- Gewichtung dieser Kriterien: Wie wichtig und bedeutsam ist mir jedes Kriterium?
- Bewertung der Alternativen anhand dieser Kriterien und ihrer Gewichtung
- Auswertung: Was hat am meisten Punkte?
- Sich mit Ratgebern darüber austauschen

Das Ja, aber (aber = laut) **Das**

übertriebene Ja **Das gewohnte**

Ja **Das Teil-Ja** **Das vertrocknete Ja**

Das akzeptierende Ja **Das**

halbe Ja **Das überein-**

stimmende Ja **Das kraftlose Ja**

Das Nein-Ersatz-Ja

Das entschlossene Ja

Das vorschnelle Ja

Das Ja, aber

(aber = stumm) **Das kluge Ja**

Das

Kleinste Beziehungen *1X1*

besteht aus dem

KLUGEN NOCH NICHT

+ dem VERBINDENDEN NEIN

+ dem VERLÄSSLICHEN JA.

Das NOCH NICHT

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 NOCH NICHT

„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
NOCH NICHT.

Es gibt wieder mehrere Noch Nicht

Diese beiden sind erstrebenswert:

- Das offene Noch Nicht
- Das aktive Noch Nicht

Diese drei sollten wir lassen:

- Das Risiko-Noch Nicht
- Das hilflose Noch Nicht
- Das Aufschiebe-Noch Nicht

Die beiden klugen Noch Nicht

Das offene Noch Nicht

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

Es ist klug diese abzuwarten.

Das aktive Noch Nicht

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.

Die drei unklugen Noch Nicht

Das Risiko-Noch Nicht

Ich warte einfach mal ab, was passiert, ohne Ja oder Nein zu sagen. Dabei kann es passieren, dass ich dann zu spät komme.

Das hilflose Noch Nicht

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

Das Aufschiebe-Noch Nicht

Mein Noch Nicht 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.

Formulierungsvorschläge für ein NOCH NICHT

*„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 NOCH NICHT 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 **NOCH NICHT.**
- 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 NOCH NICHT festzuhalten. Das Noch Nicht ist eine legitime Entscheidung!

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

Zeit,

die wir uns nehmen,

ist Zeit,

die uns etwas gibt.

Ernst Ferstl

Das

Kleinste Beziehungs**1X1**

besteht aus dem

VERBINDENDEN NEIN

+ dem KLUGEN NOCH NICHT

+ dem VERLÄSSLICHEN JA.

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 –, aber zwei bis drei bestimmte Neins, 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.

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

Die fünf Schritte des VERBINDENDEN NEINS

1. Das Ja zum Anderen

Ich lasse mich innerlich nicht vom andern trennen, egal was er getan hat

2. Das Ja zum Nein

Ich spreche das Nein klar, deutlich und überzeugt.

3. Das Ja zur Beziehung

Ich beruhige mich selber und bleibe zumindest innerlich in der Beziehung.

4. Das Ja anderer zu mir

Ich bin nicht alleine, wenn ich Nein sage. Auch andere würden das tun und sind für mich.

5. Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

Ich stehe dem anderen bei, dass er sich beruhigt und in eine vertrauensvolle Beziehung einwilligt.

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.

Doch um es klar zu sagen: Den anderen verstehen heißt nicht, ihm Recht gegen, sondern 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

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

Die akute Neinsituation eignet sich nicht so gut, um Begründungen miteinander auszutauschen, 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.“

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 und umzusetzen.

3. Schritt

Das Ja anderer zu mir

Es gibt andere, die ebenfalls 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.

4. Schritt

Mein Ja zur Beziehung

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.

**Wir haben ein Ziel
vor Augen:**

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

Dazu gebe auch ich meinen Beitrag.

5. Schritt

Das Ja, vertrauensvollen Halt zu geben

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

Ich, der vorher quasi der Aggressor war, biete mich jetzt als Haltgeber an.

Wenn der andere sich mir anvertraut, geschieht Heilung von 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 heilpädagogische Beziehung. Am Arbeitsplatz ist dieser Schritt selten möglich.

Ein Nein von fünf Ja getragen kann Vertrauen schaffen

W. ist 35 Jahre alt, Teilnehmerin einer mehrjährigen Fortbildung.

Ein bestimmtes Verhalten machte es notwendig, sie vor die Lehrerkonferenz zu zitieren und sie dort auf ihre Verpflichtungen hinzuweisen. Sie reagierte im Vorfeld des Gesprächs mit Angst, im Gespräch 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 dabei 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. Das Gespräch endete damit, dass er ihr erklärte, dass die Entscheidung weiterhin feststehe, er aber bereit sei, die Beziehung zu klären und auch bereit sei, wenn es gewünscht wird, mit zu überlegen, wie W. ihren Verpflichtungen nachkommen könnte.

Am nächsten Tag nahm er bewusst wieder 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 die Teilnehmerin 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.

Was war passiert?

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

Übung – Teil 1

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

Um was geht es bei der 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. Und vielleicht gibt er jetzt schon innerlich auf. Das Angebot, Gewalt einzusetzen, bietet sich schon im Hinterkopf an.

Oder er wird kreativer: legt z.B. seine Brille auf die Faust, kitzelt, lässt etwas Wertvolles fallen, damit der andere zugreift, ... Nichts passiert.

Wahrscheinlich wird er innerlich 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.

Er braucht eine Entscheidung, beim anderen zu bleiben, sich nicht trennen zu lassen. Wie beim Verbindenden Nein.

Die Faustübung ist ein Geheimtipp!

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

Ich habe dadurch ein Bewusstsein bekommen, dass sowohl privat sich vieles nicht so verbiegen lässt, wie ich es vielleicht gerne hätte, beruflich ist es aber zu einer völligen Umdenke gekommen und ich gehe weitaus professioneller mit dem vermeintlichen Versagen meiner Kunden um.

Nun - man reibt sich auf und regt sich mehr auf als der Kunde - und eben dies ist der Fehler, denn in der Liebe verschweigt man dem Kunden nicht, was wichtig zu tun ist. ...

Dann ist es trotzdem 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.)

**Wir haben ein Ziel
vor Augen:**

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

**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?

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 aggressiv erlebt?

Und wenn ich Nein gesagt habe?

Wie haben sich dann andere 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?**

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 um dieses erste Nein
herum Misstrauen entstehen: Sollte Gott
uns etwas vorenthalten wollen?**

**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!

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

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, dem wir meinen, ausweichen zu können, schafft später einen viel größeren Ärger als den, dem wir anfänglich ausgewichen sind.

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 Vertrauen, 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 – Ja, bitte

Legen wir diese 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.

Und Ärger ist so ein Signalgefühl, dass irgendetwas nicht stimmt.

Ärger ist also grundsätzlich erst einmal nichts Schlechtes, Verbotenes.

(Auch Freude kann durchaus schlecht sein, nicht nur in der Form der Schadenfreude, sondern auch zum falschen Zeitpunkt.)

**Ärger kann nicht
vermieden werden.**

*>"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.**

„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!

- **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 treffen, bzgl. Konsequenzen und wie und wann wir wieder darüber reden.**

**„Friedenszeiten
nutzen“
reicht dem anderen
die Hand!**

**Einen anderen
verstehen heißt
noch nicht, dass ich
dem anderen
Recht gebe!**

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.

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

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.

„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.“

Die Selbstwirksamkeit incl. Fehlerkompetenz

Selbstwirksam zu sein, wird und darf
auch zu Misserfolgen führen:

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.

**Gottes Ja zu mir und
mein Ja zu IHM**

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

Unsere Hingabe

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

Das

Kleinste

Beziehungs*1X1*

schafft

vertiefte Beziehungen

und ermöglicht

dadurch Vertrauen.

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

David Dunning, Vertrauensforscher

Warum vertraue ich?

Weil er/sie die Wahrheit sagt,
sich als **ZUVERLÄSSIG**
erwiesen hat.

Weil ich überzeugt bin, dass
er/sie **FÜR MICH** ist.

Weil er/sie für mich
VORHERSAGBAR ist,
d.h., Verhalten, Standpunkte
und Überzeugungen weisen
eine **Dauerhaftigkeit** auf.

Das Kleinste Beziehungs1X1** schafft Vertrauen**

Das Kleinste Beziehungs1X1** sagt
die Wahrheit und erweist sich als
ZUVERLÄSSIG.**

Das Kleinste Beziehungs1X1** ist
FÜR DEN ANDEREN.**

Dank des Kleinsten Beziehungs1X1**
bin ich VORHERSAGBAR,
d.h., mein Verhalten, meine
Standpunkte und Überzeugungen
weisen eine Dauerhaftigkeit auf.**

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.
- Janssen, 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 Neins*. Kitzingen: IGNIS.
- May, Werner. Expeditionen ins Ja-Land <http://nr2-3.gehaltvoll-magazin.de> 2016
- 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).

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.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Werner May
Pilziggrundstr.103b
97076 Würzburg

www.nein5xja.de/beziehungs1x1
Publikationen: wernermay.jimdo.com

VR-Bank Würzburg
BIC: GENODEF1WU1
IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70