

Dein Nein ohne Schuldgefühl

Bevor wir anfangen

Letzten Monat haben wir gelernt, was in dir passiert, wenn dir jemand etwas Liebevollles gibt. Du hast bemerkt, geatmet, danke gesagt. Du hast nach innen geschaut. Diesen Monat geht's nach außen.

Wir reden über die andere Hälfte derselben Wunde: das Nein. Genauer gesagt, das Nein, das du nicht sagst - weil es sich anfühlt, als würde dir der Boden unter den Füßen weggezogen, wenn du es ausspricht.

Das hat mit Charakter nichts zu tun. Das hat mit Biologie zu tun. Mit etwas, das du sehr früh gelernt hast, in einer Zeit, in der dein Überleben davon abhing, dass du nicht aneckst.

Nimm dir 25 Minuten. Stift, Papier, ein Ort, wo dich keiner stört. Sei ehrlich. Sei nicht klug.

1. Was du schon weißt

Bevor wir an die Wurzel gehen, schauen wir, was du oben siehst.

Wo in deinem Leben sagst du gerade Ja, obwohl dein Bauch Nein sagt?

Schreib drei Bereiche oder Beziehungen auf, in denen das passiert. Es können kleine Sachen sein - der Babysitter, die Schwiegermutter, die Kollegin, die immer Hilfe will. Es können große sein - dein Partner, dein Job, deine Mutter.

1. _____

2. _____

3. _____

Für jeden Bereich beantworte:

Was passiert, wenn du dir vorstellst, dort Nein zu sagen?

In deinem Kopf. In deinem Körper. In deinem Gefühl. Sei konkret.

1. _____

2. _____

3. _____

2. Die vierte Reaktion

Wenn du Angst hast, kennst du drei klassische Reaktionen deines Körpers: Kämpfen, Fliehen, Erstarren. Fight, Flight, Freeze. Das ist Schulwissen, das stimmt auch.

Was die meisten nicht wissen: Es gibt eine vierte. Sie heißt in der Trauma-Forschung *Fawn* - wörtlich übersetzt: das Hinwedeln eines Hundes, der gerade gefährdet ist. Man könnte auch sagen: das Sich-klein-und-niedlich-machen.

Die Fawn-Reaktion sieht so aus: Wenn ich Gefahr spüre, kämpfe ich nicht, fliehe ich nicht, erstarre ich nicht. Ich passe mich an. Ich werde gefällig. Ich tue alles, damit die Gefahr von mir weicht. Ich werde so freundlich, so hilfsbereit, so verfügbar, dass mich niemand mehr angreifen will.

Das ist eine echte, körperliche Überlebensreaktion. Sie wird von Forschern wie Pete Walker und in der Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges genau beschrieben. Sie ist nicht Charakter. Sie ist Biologie.

Und sie entsteht oft in Kindheiten, in denen Kämpfen, Fliehen oder Erstarren nicht funktioniert hat, weil das Kind nicht weg konnte und Konflikte gefährlich waren.

Erkennst du dich?

Lies die folgenden Sätze. Mach ein Kreuz neben dem, was bei dir oft passiert.

- ☐ Ich spüre, was andere brauchen, bevor sie es selbst wissen.
- ☐ Ich sage Ja, bevor ich überhaupt überlegt habe, ob ich kann.
- ☐ Wenn jemand wütend wird, will mein erster Impuls sein, ihn zu beruhigen - auch wenn er Unrecht hat.
- ☐ Ich erkenne Stimmungswechsel bei anderen sofort. Manchmal früher als sie selbst.
- ☐ Wenn ich Nein sage, fühle ich mich sofort schuldig - auch wenn ich völlig im Recht bin.
- ☐ In Konflikten werde ich kleiner. Nicht lauter.
- ☐ Ich kann besser für andere sorgen als für mich selbst.
- ☐ Wenn ich allein bin, weiß ich oft nicht, was ich wirklich will.

Wie viele Kreuze sind es?

Wenn du drei oder mehr angekreuzt hast — du bist nicht „lieb“. Du hast die Fawn-Reaktion gelernt. Das ist gut zu wissen. Weil es kein Charakterfehler ist. Es ist ein Muskel, der überentwickelt ist. Muskeln kann man trainieren und auch wieder zurückbauen.

3. Die Schuld als Bremse

Wenn du an ein Nein denkst, das du gerne sagen würdest, kommt fast immer ein Gefühl mit. Schuld.

Die Forscherin June Tangney an der George Mason University hat das jahrzehntelang untersucht. Sie unterscheidet streng zwischen Schuld und Scham - was die meisten Menschen nicht tun.

Scham sagt: *Ich bin schlecht.*

Schuld sagt: *Ich habe etwas Schlechtes getan.*

Scham ist toxisch - sie greift dich selbst an. Schuld ist eigentlich gesund - sie bewertet eine Handlung. Sie hilft uns, in Beziehungen zu leben, ohne anderen wehzutun.

Das Problem: Bei Frauen mit deinem Profil ist die Schuld kaputt. Sie meldet sich nicht, wenn du etwas wirklich Falsches tust. Sie meldet sich, wenn du dich selbst hältst. Sie ist überempfindlich auf alles, was die Stimmung anderer verändern könnte.

Mit anderen Worten: Deine Schuld arbeitet gegen dich, nicht für dich.

Eine Frage, sehr ehrlich:

Wann hattest du das letzte Mal Schuld, weil du jemandem wirklich wehgetan hast?

Und wann hattest du Schuld, weil du dich für dich selbst entschieden hast - und der andere enttäuscht war?

Wenn das zweite Beispiel dir schneller einfiel als das erste, weißt du jetzt, was los ist.

4. Was die Schuld eigentlich will

Schuld ist nicht dein Feind. Sie ist eine alte Mitarbeiterin, die nicht mehr weiß, wofür sie da ist.

Ursprünglich hatte sie eine sinnvolle Aufgabe. Sie sagte deinem kindlichen Nervensystem: *Pass auf, dass du nicht abgewiesen wirst. Pass auf, dass du gemocht wirst. Pass auf, dass du dazugehörst.* Für ein Kind, das auf Bindung angewiesen ist, war das überlebenswichtig.

Heute, mit 38 oder 45 oder 52, sind die Konsequenzen einer Enttäuschung anderer nicht mehr lebensbedrohlich. Aber dein Nervensystem hat das noch nicht mitgekriegt. Es schickt dir weiterhin Schuld, als wärst du sechs.

Eine Übung, die dir hilft, das im Moment zu erkennen:

Wenn das Schuldgefühl das nächste Mal kommt - bei einem Nein, bei einer Grenze, bei einer Entscheidung für dich selbst - frag dich diese drei Sätze:

1. Wie alt fühle ich mich gerade?

2. Wessen Stimme höre ich in meinem Kopf?

3. Was würde die Erwachsene, die ich bin, hier wählen?

Notier dir die Fragen. Schreib sie auf einen Zettel und steck ihn ins Portemonnaie, ans Lenkrad, an den Kühlschrank. Du wirst sie öfter brauchen, als du denkst.

5. Die echte Anatomie eines Neins

Die meisten Frauen denken, ein Nein bestünde aus einem Wort: *Nein*.

Falsch.

Ein gesundes Nein besteht aus drei Teilen. Die Bindungs- und Kommunikationsforschung - unter anderem die Arbeit von Brené Brown - zeigt, dass es weniger das Wort selbst ist, das hilft, sondern die Struktur dahinter.

Ein klares Nein hat drei Elemente:

1. Anerkennung der anderen Person.

„Ich seh, dass du das wirklich brauchst.“

2. Die eigene Position.

„Ich kann das nicht machen.“

3. Kein Rechtfertigungsmarathon.

Punkt. Nicht: *„Weil ich heute keine Zeit hab, weil mein Auto kaputt ist, weil meine Mutter zu Besuch kommt...“* Sondern Stille.

Die dritte Säule ist die, an der die meisten Frauen scheitern. Sie sagen ihr Nein und liefern sofort fünf Rechtfertigungen - als ob sie die andere Person überzeugen müssten, dass das Nein erlaubt ist.

Du musst niemanden überzeugen. Dein Nein braucht keine Erlaubnis.

Probier es jetzt:

Wähl eine Situation aus Teil 1 aus, in der du gerade Ja sagst, obwohl du Nein meinst. Formuliere ein Nein nach der Drei-Säulen-Struktur.

Anerkennung:

Position:

Punkt (kein Erklärungs-Marathon).

Lies dir den Satz laut vor. Spür, was passiert.

6. Was es brauchen würde

Das Hauptproblem beim Nein-Sagen ist nicht die Worte. Die Worte sind einfach. Das Hauptproblem ist, dass dein Körper die Konsequenz fürchtet.

Die psychologische Forschung zu Selbstwirksamkeit (Albert Bandura, Stanford) zeigt: Veränderung passiert nicht durch Einsicht. Sie passiert durch **wiederholte Erfahrung**, dass das Befürchtete nicht eintritt.

Mit anderen Worten: Du wirst das Nein-Sagen lernen, indem du es übst - in kleinen, sicheren Schritten - und merkst, dass die Welt nicht untergeht.

Eine Mini-Aufgabe für die nächsten 14 Tage:

Wähl eine einzige Situation, in der du diesen Monat ein kleines Nein üben willst. Klein heißt klein. Nicht der Mutter sagen, dass du Weihnachten nicht kommst. Sondern der Kollegin sagen, dass du heute nicht für sie einspringst.

Mein kleines Nein für Juli:

Situation:

Mein Drei-Säulen-Nein:

Anerkennung:

Position:

Was ich befürchte, das passiert:

Was wahrscheinlich tatsächlich passieren wird:

7. Was du mitbringst

Falls du im nächsten Power Circle in den Hot Seat möchtest, formuliere hier in einem Satz, woran du gerne live mit mir arbeiten würdest.

Mein Satz:

Eine letzte Bitte

Wenn dir bei Teil 3 oder Teil 5 etwas Großes hochgekommen ist - wenn du Tränen hattest, oder Wut, oder das Gefühl, *was-würde-eigentlich-passieren-wenn-ich-mich-wirklich-selbst-hielte* - dann ist das die Arbeit, die wir Montag gemeinsam vertiefen.

Bring den Zettel mit den drei Fragen aus Teil 4 jeden Tag bei dir. Lies sie morgens und abends einmal. Nichts mehr. Das reicht.

Und denk dran: Jedes Nein, das du sagst, schreibt einen kleinen Teil deines Nervensystems um. Du tust nicht „endlich was für dich“. Du baust einen Muskel zurück, der dich seit Jahrzehnten zu viel halten musste.

Wir sehen uns im nächsten Power Circle.

Paula