Die Kunst, Nein sagen zu können

Von der Kraft, sich selber treu zu bleiben

Foto: © Corbis

Wer Grenzen setzen kann, erlebt auch Freiheit.

Von Michael Tischinger

Fremdgesteuert statt selbstbestimmt

„Ich konnte mich nicht mehr abgrenzen, konnte nicht mehr Nein sagen". So fasst Klaus, Mittvierziger und selbstständiger IT-Berater, rückblickend seine berufliche Lebenssituation zusammen, die in einen Burnout mündete. „Ich habe mich zunehmend selbst verloren, habe mich selbst nicht mehr gespürt und eigene Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen." Er sitzt mir in einem Aufnahmegespräch in einer psychosomatischen Fachklinik gegenüber und erzählt: Auch am Wochenende sei er stets für seine Kunden per Email erreichbar gewesen. Einen wirklichen Erholungsurlaub hatte er sich schon seit drei Jahren nicht mehr gegönnt. Beim abendlichen Zubettgehen lag das Handy am Nachtkästchen, um noch schnell Anfragen seiner Geschäftspartner durchgehen zu können. Immer stärker wurde der Sog. Seine Selbsterkenntnis kam spät, nach dem körperlichen und seelischen Zusammenbruch.

So wie ihm geht es vielen Burnoutbetroffenen, die ihre eigenen Grenzen nicht mehr wahrnehmen. Fremdgesteuert vom Erwartungsdruck anderer, Verlust der Selbstbestimmung, das höre ich als Therapeut regelmäßig von Menschen, die sich ausgebrannt und erschöpft fühlen, sich selbst entfremdet.

Wenn meine Herzenstür sich schließt

Wir alle sehnen uns danach, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das setzt jedoch voraus, dass wir die Stimme unseres Selbst tatsächlich auch wahrnehmen. Doch wie? Wie erfahren Sie ganz persönlich die Stimme Ihres Selbst? Da beginnt schon die Selbstbestimmtheit: dass Sie Ihrer eigenen Erfahrung trauen, Ihre eigene innere Stimme beachten. Ich persönlich erlebe eine Situation, eine Begegnung oder eine Entscheidung für mich als „stimmig", wenn es sich in meinem Körper offen, weit und fließend anfühlt: Meine Herzenstür geht dann auf. Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig und der Bauch ist wohlig entspannt. Genau so wichtig ist es aber auch zu wissen, wie sich Nicht-Stimmigkeit anfühlt. Es kommt vor, dass ich in mir körperlich ein Nein spüre, aber mit meinem Verstand darüber hinweggehe, indem ich mir selbst etwas einrede, z.B. „Was soll denn sonst der Kollege/ was werden die Nachbarn denken, wenn ich nicht…" In solchen Momenten spüre ich eine innerliche Verkrampfung, in mir sperrt sich etwas und meine Herzenstür geht zu.

Wenn Sie wollen, nehmen Sie sich selbst einen Moment Zeit, um sich an eine Situation in Ihrem Leben zu erinnern, in der Sie innere Stimmigkeit erfahren und danach gehandelt haben. Wie haben Sie das innerlich erlebt? Wo in Ihrem Leben haben Sie etwas getan, was im Gegensatz zu ihrer inneren Stimme stand? Wie hat sich diese Erfahrung von Nicht-Stimmigkeit für Sie körperlich angefühlt?

Der innere Kompass

Das Wahrnehmen und Beachten unserer inneren Stimme, der Stimme unseres Selbst, die sich ganz konkret über unsere Leiblichkeit mitteilt, ist der sicherste Weg, um uns selbst treu zu bleiben. Unser Körper ist wie ein feines Instrument, das auf spürbare Weise uns seine Weisheit mitteilen möchte. Über unseren Körper nehmen wir unse-

> *„Hören Sie auf Ihren Körper: Wann sagt er: Nein, ich möchte nicht!"*

re Grenzen wahr, und wir können mit unserem Körper wie mit einem lieben Freund in einen Dialog treten und auf ihn hören. Spricht er ein „Ja, ich will“ oder ein „Nein, ich möchte nicht“?
Menschen beschreiben Situationen, in denen sie ganz bewusst ihrer inneren Stimme gefolgt waren als ein Erleben großer Leichtigkeit, tiefer Freude und innerer Zufriedenheit. Wir alle tragen in uns diesen Kompass. Wir alle haben die Fähigkeit, intuitiv zu erfassen. Vertrauen Sie Ihrem „Bauchgefühl“! Im Trubel des alltäglichen Getriebenseins geraten wir leicht in die Gefahr, diese zarte innere Stimme zu überhören, wenn wir ihr nicht die Aufmerksamkeit geben, den sie benötigt.

„Im stillen Lauschen wird das sonst nicht Hörbare vernehmbar.“

Das Geschenk der Stille

Ähnlich einem Musikinstrument, das immer wieder gestimmt werden will, um keine Missklänge hervor zu bringen, müssen wir uns selbst auch immer wieder neu einstimmen. Wie aber ein Instrument nicht mitten in der Orchesteraufführung gestimmt werden kann, sondern nur in der Pause, so auch wir: Um uns auf unsere Stimme im Inneren einzuschwingen, brauchen wir Momente des Innehaltens, des Nach-innen-Gehens.

Dies kann bereits während ein paar kurzer Atemzüge geschehen, indem wir unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden und uns selbst fragen: „Wie fühlt sich das in mir an? Ist da Weite oder Enge? Ist da ein Ja oder ein Nein? Geht meine Herzenstür auf oder zu?“ Von Zeit zu Zeit braucht es auch immer wieder Räume des längeren Stillwerdens, des wirklich Zur-Ruhe-kommens, um innerlich wieder klar zu sehen.
Mir persönlich helfen dabei Momente des Stillwerdens in der Natur. So komme ich an einem See sitzend nicht nur äußerlich sondern auch innerlich zur Ruhe. Ich fange an, mich wieder neu zu spüren, in mich hinein zu lauschen, die Stimme meines Selbst als wahr anzunehmen. Im stillen Lauschen wird das sonst nicht Hörbare vernehmbar.

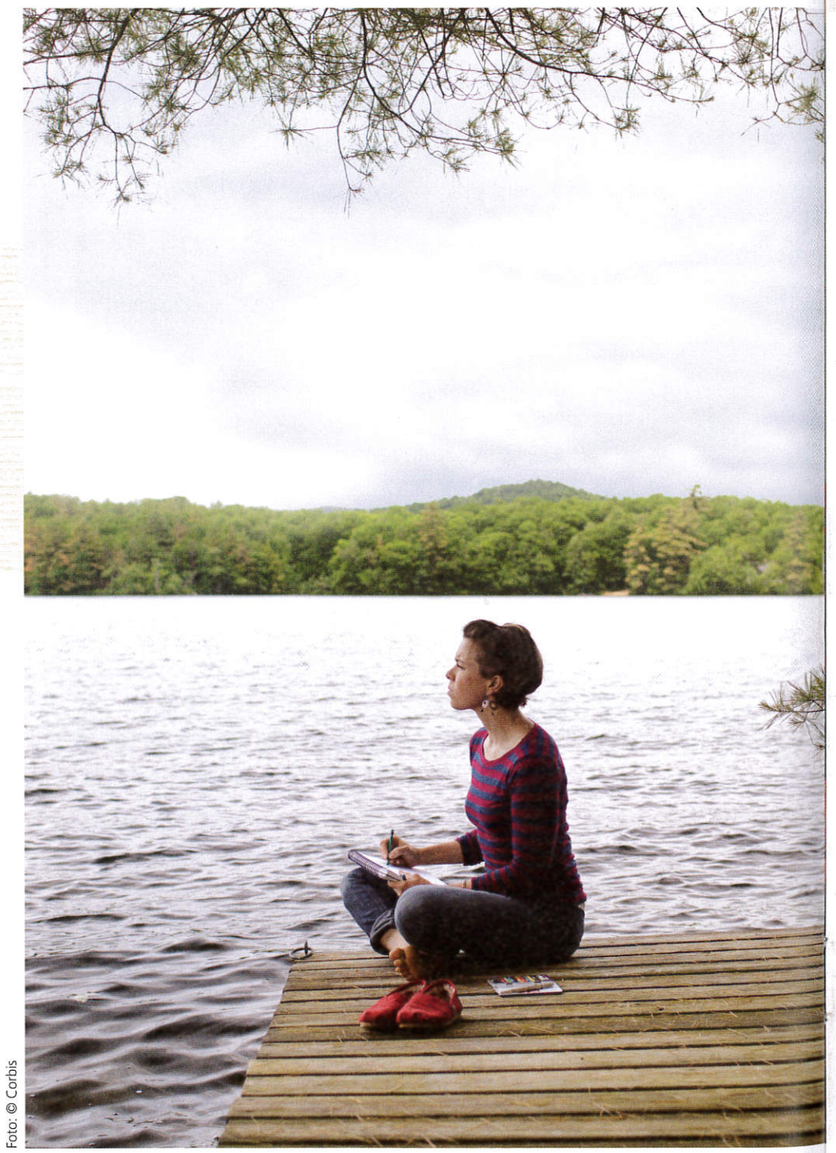

Foto: © Corbis

Stille: In Kontakt zur inneren Stimme kommen

„Was ist in mir jetzt lebendig? Was kann der nächste Schritt sein?“

Ein Übungsraum als Chance

Gerade die Fastenzeit bietet die Gelegenheit, uns in der Kunst, uns selbst treu zu bleiben, wieder neu einzuüben. Im bewussten Verzicht auf ein Übermaß an äußeren Reizen können wir wieder mehr in Kontakt mit unserer inneren Stimme gelangen. Wir spüren dann leichter was jetzt dran ist, um gestärkt den nächsten Schritt zu gehen. Diese Zeit kann einen Übungsraum in einen selbstbestimmten Lebensstil darstellen. Sie kann Chance sein, durch ein bewusstes Nein zum übermäßigen (Medien-)Konsum und äußerer Ablenkung zu einem Ja für uns selbst zu finden. Wir kreieren dadurch Räume des Sich-selbst-Begegnens und können uns selbst Interesse und Wohlwollen schenken, indem wir uns fragen: „Wie geht es mir gerade? Was in mir ist jetzt lebendig? Was ist mein Bedürfnis in diesem Moment? Wie will ich den nächsten Schritt setzen?“
Dieses sich selbst mit Interesse und Wohlwollen begegnen, öffnet einen Raum innerer Freiheit. Hier werden wir uns unseres wahren Selbst bewusst. Wir entwickeln dadurch Selbst-Bewusstsein. Selbst-Bewusstsein im Sinne einer Bewusstheit über unser wahres Selbst. In unmittelbarem Zusammenhang damit steht aber auch die Frage nach unserem Selbst-Wert. Bin ich mir meines eigenen Wertes, meiner Würde als Mensch bewusst?

„Brauch mich! Kauf mich!“

Evelyn, eine attraktive Frau Mitte 30, litt jahrelang unter kaufsüchtigem Verhalten. In ihrer Kindheit hatte ihr die Mutter immer wieder davon erzählt, dass sie eigentlich „ein Unfall“ gewesen sei und als viertes Kind nicht mehr wirklich gewollt gewesen war. Sie habe sich dadurch bereits in frühen Jahren sehr wertlos gefühlt und als Erwachsene mit der Begründung, „das bin ich mir wert“, sehr viel Geld für Kleidung ausgegeben. Sie spürte jedoch, wie immer wieder die Freude über das neu erworbene Kleidungsstück alsbald verblasste und auch das gekaufte Stück in der Tiefe des Kleiderschrankes verschwand. Erst später, im Laufe einer Therapie, wurde ihr bewusst, dass sie offenbar versuchte, einen qualitativen Mangel an Liebe und Zuneigung durch ein quantitatives Mehr an Konsum zu kompensieren.
Haben wir in unserer Kindheit einen Mangel an emotionaler Zuwendung erfahren, so kann dadurch ein Mangel in unserem Selbstwerterleben entstehen. Wir neigen dann dazu, durch ein Mehr an Anstrengung, an Leistung oder an Konsumieren, diesen Mangel auszugleichen. Wir wollen dieses emotionale Loch nicht spüren und versuchen es zuzustopfen. Oder wir trauen uns nicht, uns gegenüber Ansprüchen anderer abzugrenzen und Nein zu sagen, weil wir sonst befürchten, nicht mehr geliebt zu werden.

MarkenWert und SelbstWert

In hohem Maße profitiert die Werbeindustrie genau von diesem Mangel an Selbst-Wert-Erleben. Produkten werden bestimmte Eigenschaften, die wir selbst gerne hätten, wie z.B. jung, dynamisch oder sportlich-attraktiv zu sein, zugeschrieben. In Werbespots wird suggeriert, dass wir uns über den Erwerb dieser Produkte die erwünschten „wertsteigernden“ Eigenschaften quasi selbst verleihen können. Durch den Aufbau eines Markenwertes wird potenziellen Kunden vorgegaukelt, dass sie ihren eigenen Selbstwert durch das Fahren einer teuren Automarke, das Tragen einer besonderen Kleidungsmarke oder den Besitz eines bestimmten Handys erhöhen könnten. Was geschieht jedoch, wenn das erst kürzlich erworbene neue Handy bereits nach kürzester Zeit von einem Nachfolgermodell abgelöst wird? Das eigene Handy wird dadurch entwertet und es erscheint notwendig, das neueste Produkt zu kaufen, um sich selbst nicht entwertet zu fühlen. So werden wir zum Konsum von Dingen verleitet, die wir eigentlich gar nicht benötigen und geraten in Gefahr, fremdgesteuert zu werden.
Ein Überangebot an äußeren Reizen verhindert, dass wir uns wirklich begegnen. So gesehen ist die Fastenzeit mit dem Impetus, uns eine Auszeit von unseren gewöhnlichen Denk- und Verhaltensmustern zu ermöglichen, eine großartige Gelegenheit, etwas neu, anders zu machen. Wir können dadurch mehr bei uns selbst ankommen, bei dem, was uns wirklich nährt und uns echte Erfüllung schenkt.