DIE KUNST, NEIN ZU SAGEN

NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung" für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter *nicolehobigerklimes.at*

Stopp – und Nein: Worte, die Überwindung kosten. Weil ein Ja zu allem und jedem bequemer ist. Damit wollen wir Harmonie erzeugen, scheinbaren Konsens: Wir gefallen und schwingen auf gewisse Weise mit. So werden Konflikte vermieden. Außerdem führt ein Ja dazu, sich gebraucht zu fühlen. Das betrifft den Umgang mit anderen Menschen genauso wie den Umgang mit uns selbst oder den Medien.

In diesem Zusammenhang habe ich einen neuen Begriff entdeckt: Doomscrolling. Übersetzt bedeutet er „Verdammnisblättern". Klingt komisch. Und trotzdem ist es vertraut. Es meint die Eigenart, so lange in den sozialen Medien zu scrollen, bis wir negative Schlagzeilen gefunden haben. Weil das Negative einen Kick erzeugt – Schlüsselocheffekt inklusive. Und so fahndet unser Kopf permanent nach „Sensationen". In welchen Gemütszustand wir rutschen, wenn wir andauernd Negatives oder aber nicht zu uns Passendes aufnehmen, liegt auf der Hand. Wenn wir uns mutig fühlen wollen, offen, gelassen und entspannt, ist das der denkbar schlechteste Weg.

DIE GUTE NACHRICHT: Es gibt wirksame Zauberworte. Sie heißen: Stopp und Nein. Verbale Rettungsanker, die uns helfen, energieraubende Handlungsweisen zu unterbrechen und bei uns zu bleiben. So können wir Grenzen ziehen – im täglichen Leben und muss keineswegs n. Der Ton macht iche Entschlossen- em verwaschenen rd der gewünschte tern wissen genau, zu ihrem Kind Nein sagen, es aber in Wahrheit nicht so meinen. Das Kind spürt das, als hätte es eine Antenne dafür. Wenn das Nein aber zu unserer innersten Überzeugung passt, klar und deutlich ausgesprochen wird, dann kommt es an. Und dann genügt es auch, muss also nicht gerechtfertigt oder erklärt werden. „Nein ist ein vollständiger Satz", heißt es in einem Zitat. So ist es. Ein freundliches, ausgerichtetes Nein erklärt sich von selbst.

Denken Sie einmal nach: Was machen Sie, wenn Sie jemand bittet, eine unangenehme Arbeit zu übernehmen, die gar nicht in Ihr Aufgabengebiet fällt? Stimmt, das Ja ist uns näher. Wir wollen entsprechen, gefallen – also tun wir, was wir im Grunde nicht tun wollen. Neinsagen hingegen ist eine Frage der Achtsamkeit und Bewusstheit – und eine Kunst, die wir üben können. Dazu verrate ich Ihnen einen Trick, der mir sehr geholfen hat: Ich nehme mir eine kurze Bedenkzeit. Halte inne. Oft werden wir mit Fragen zu Entscheidungen überrumpelt. Viele Menschen neigen dazu, schnell Ja zu sagen, obwohl sie es nicht meinen und möchten. Wenn Sie also das nächste Mal jemand fragt, ob Sie seine Arbeit übernehmen können, versuchen Sie es doch mit folgender Alternative: „Ich schaue mir meine Termine an und melde mich morgen, ob es möglich ist oder nicht." Das schafft Raum für Reflexion, um nachzuspüren, was wir wirklich wollen. Sich eine Bedenkzeit zu nehmen, zumindest aber eine kurze Atempause, kann ein Meilenstein zu einem überzeugten, authentischen Nein sein.

UND WIE DRÜCKEN WIR DIE STOPPTASTE? Wo genau ist sie überhaupt? In unserem Inneren. Dort wird die Entscheidung gefällt. Ist sie dort felsenfest verankert und sind wir uns ihrer bewusst, dann ist das Ja oder Nein im Außen viel einfacher zu vertreten. Ist diese innere Taste noch nicht gedrückt, hilft ebenfalls eine kleine Pause. Mit einem „Dazu möchte ich mir zwei Tage Bedenkzeit nehmen" oder „Ich melde mich morgen mit einer Rückmeldung dazu" gewinnen Sie Zeit, um diese Taste zu suchen – und zu finden. Zeit bringt Klarheit. Ich stelle mir diese Stopptaste gern wie ein Lauftraining vor. Je öfter ich ein Stopp schaffe, desto schneller werde ich. Die Bedenkzeit wird irgendwann ganz verschwinden, weil ich „trainiert" bin. Das ist das Ziel: Schnell jenes Wort zu formulieren, das zu meiner inneren Überzeugung passt. Genauso können wir lernen, zu uns selbst Nein zu sagen. Das ist vielleicht nicht einfach, aber es funktioniert: Nein, ich lese jetzt nicht noch 20 Artikel. Nein, ich antworte nicht sofort auf die Mail. Nein, ich lasse den Laptop am Sonntag zu. Stopp, für heute ist es genug. Dieser Ja/Nein-Muskel gehört unermüdlich trainiert, stets mit der Frage verbunden, was ich wirklich will. Damit bejahen wir uns selbst: Ja, ich darf es mir erlauben, jemanden warten zu lassen. Ja, ich darf auch einmal nicht erreichbar sein. Ja, ich darf die Tür meines Arbeitszimmers schließen, um kurz „unsichtbar" sein. Ja, ich darf das Handy auf lautlos schalten. Ja, ich darf die Nachrichten schwänzen und nix wissen. All das ist ein Zeichen für Selbstfürsorge. Im Sinne von: Ja, ich bin es mir wert. ■

FOTOS: JENA SYMONDS

STILLE KANN SICH WIE URLAUB ANFÜHLEN

NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Karrierecoachin ist Gründerin des Ausbildungsinstituts „QuantenSprung" für Meditation und Achtsamkeit. Infos unter *nicolehobigerklimes.at*

Einfach nur den eigenen Gedanken folgen, tagträumen, die Wolken beim Ziehen beobachten: Das ist herausfordernder, als es sich anhört. Dazu gibt es eine verblüffende psychologische Studie der US-amerikanischen Universität Virginia. Sie zeigt, wie sehr uns innere Einkehr belastet. Dabei ging es darum, in einem neutralen Raum auf einem Sessel zu sitzen – 15 Minuten lang. Alternativ dazu gab es die Möglichkeit, sich einen unangenehmen Elektroschock zu verpassen. Zwei Drittel der Männer und ein Viertel der Frauen haben lieber den Knopf gedrückt, als nichts zu tun und bei sich zu bleiben. Einer der Studienteilnehmer gab sich in dieser Zeit gar 190 Elektroschocks. Mich überrascht dieses Ergebnis nicht.

Wir erleben es als schwierig, mit und in der Stille zu leben. Sie verlangt uns sehr viel ab. In Ruhe werden wir zappelig, das Gehirn sucht nach Ablenkung und Kicks. Hier etwas zu verändern, ist mir ein Anliegen, das ich beim 7. Österreichischen Speaker Slam in Wien näher ausführen durfte. Dass das Thema berührt, zeigt das Ergebnis des Slams: Mit meiner Rede „Stille lügt nicht" habe ich gleich in zwei Kategorien gewonnen. Das zeigt, wie sehr dieses Thema beschäftigt. Stille ist wichtig, sie ist Teil unseres Lebens. Stille kann sich wie Urlaub anfühlen, und manchmal zeigt sie uns auch etwas: das, was gerade da ist.

GELEGENHEITEN FÜR STILLE gäbe es in unserem Alltag viele. Doch wir nützen sie nicht. Man kommt nach einem langen Arbeitstag nach Hause und sehnt sich nach Ruhe. Nur ein paar Minuten! Keine Rufe aus allen Ecken, keine Anrufe, kein „Mama, schau mal" seitens der Kinder. Doch wir ziehen uns nicht zurück, folgen lieber dem Beschäftigungsimpuls. Oder man sitzt im Zug. Eine wunderbare Gelegenheit, um Stille zu genießen, der Landschaft zuzusehen, wie sie vorüberzieht. Trotzdem schweifen wir ab – flüchten uns erneut aus der Stille, weil uns einfällt, dass wir aufs Smartphone schauen können oder ein Telefonat führen sollten. Und ja, da wäre noch dieser wichtige Artikel, den man schon lange lesen wollte. Selbst wenn wir mit jemandem sprechen, versuchen wir jede Sekunde mit Worten zu füllen, weil Pausen unangenehm sind. Wir bestaunen einen Sonnenuntergang – und reden darüber, bewerten alles, zücken das Handy, machen 100 Fotos davon.

So groß die Sehnsucht nach Stille und Ruhe ist, so sehr haben wir es verlernt, leise Momente wahrzunehmen und zu genießen. Dabei helfen gerade diese, uns und unser Nervensystem runterzufahren. So können wir durchatmen und bei uns ankommen. Mit jedem Moment Stille beruhigt sich der Atem, die Muskeln entspannen sich, die Seele wird durchlüftet. Außerdem schaffen Pausen Räume. Der Raum zwischen zwei Gedanken wäre so oft nötig, um überlegter zu handeln. In der Stille werden wir bewusster und achtsamer im Tun. „Nur im ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne", heißt es in einem chinesischen Sprichwort. Stille schafft Klarheit. Die gute Nachricht: Momente des Innehaltens können wir täglich schaffen, das liegt ausschließlich an uns. Dann aber sind sie eine wahre Erholungsoase, das sehe ich oft im Rahmen meiner Arbeit. Wenn es Menschen gelingt, diese Hürde zu meistern, werden sie belohnt. Das können wir im Leuchten ihrer Augen sehen.

DENNOCH: Es ist nicht so einfach, wie es klingt. Wenn wir meinen, die Herrschaften in dieser Studie seien nicht normal und wir würden anders reagieren – nun, da kann ich nur sagen: Ich bin mir nicht sicher, ob ich wirklich anders reagieren würde, denn auch ich weiß, dass es manchmal schwer ist, die Hummeln im Hintern zu beruhigen, die Beine stillzuhalten, die Gedanken im Kopf zu stoppen. Oder wie man in der Meditation so schön sagt: sie ziehen zu lassen wie auf einer Wolke. Der Satz, den ich in der Ausbildung zur Meditationsleiterin am häufigsten hörte, lautete so: „Wie kann ich das da oben stoppen?" Ganz einfach: Indem wir üben, üben, üben. Jede Gelegenheit zur Stille bewusst wahrnehmen, um den Geist darauf zu „trainieren" wie einen Muskel. Loben wir uns für jedes Mal, wenn wir es schaffen, der inneren Ruhe zu folgen. Und wenn es nur zehn Minuten pro Tag sind, in denen wir uns nicht beschäftigen, keine Musik hören, nichts lesen, nur im Moment sind. Nichts tun. Keine ngen im Kopf he rmöglichen. Da m Mal leichter fal urzer Zeit werde mehr Kraft. Und nnen wie außen ■

FOTOS: JENA SYMONDS