

Tamara Dietl, 54, ist Autorin* und Coach. Sie denkt jeden Monat in DONNA über die kleinen und großen Themen des Lebens nach

Frau Dietl, ich kann nicht Nein sagen. Das zerreißt mich ...



Ach wie gut ich diese Zerrissenheit kenne! Das „Nicht-Nein-sagen-können“ hatte ich jahrzehntelang bis zur Perfektion betrieben. Eine meiner absoluten Kernkompetenzen. Dieses offene Ohr für die Sorgen und Nöte der anderen. Diese nimmermüde Bereitschaft, für sie da zu sein, ihnen die Arbeit abzunehmen, ihnen jeden Wunsch von den Lippen abzulesen, sie nach allen Kräften zu unterstützen und ihnen zu helfen. Dieses wohlige Gefühl, wenn die anderen für diese Hilfe so wahnsinnig dankbar waren. Die-

se herrliche Bestätigung, durch mein ewiges „Ja, mach ich“ unentbehrlich zu sein. Kenn ich alles. Genauso wie das nagende schlechte Gewissen, wenn ich dann doch mal eine Bitte ausschlagen musste. Oder diese ungeheure, tief sitzende Angst, andere – und auch mich selbst – zu enttäuschen, wenn ich mich dann doch mal schweren Herzens dazu durchgerungen hatte, diese vier Buchstaben über die Lippen zu bringen: N-E-I-N. Es hat sehr, sehr lange gedauert, bis ich das gelernt habe. Das war ein überaus anstrengender Prozess. Und zwar deshalb, weil ich das „Ja“ nicht einfach mit einem „Nein“ ersetzen wollte. Denn das „Jasagen“ hat ja auch ganz wunderbare Seiten. Es ist eben auch eine Stärke und Kompetenz, die es uns erlaubt, nicht nur an uns selbst zu denken, sondern auch für andere da zu sein. Das macht uns zu sozialen Wesen, fördert das Miteinander und ist die Grundlage einer humanen Gesellschaft.

Und dennoch – irgendwann, so Mitte vierzig, war ich müde und erschöpft. Musste erkennen, dass alles immer an mir hängen blieb, musste mir eingestehen, dass ich mich selbst verloren hatte vor lauter Verantwortung und Hilfsbereitschaft für andere. Dass der Respekt vor mir selbst, meine Kraft und meine Energie auf der Strecke geblieben waren. Auf der Suche nach Hilfe für mich selbst stieß ich damals auf ein Zitat, das mir die Augen öffnete: „Die Fähigkeit, das Wort ‚Nein‘ auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit!“ Ich wagte den Schritt in die Freiheit, indem ich mit einer kleinen Übung begann. Ab sofort machte ich zwischen der Bitte von anderen und meinem Affekt, Ja zu sagen, eine Pause. Eine Pause, die es mir erlaubte zu spüren, was ich wirklich sagen wollte. Und wenn ich in Wahrheit Nein sagen wollte – dann sagte ich das jetzt auch. War übrigens gar nicht so schwer, wie ich

FOTO: DAGMAR MORATH

Mitgefühl nicht nur für andere entwickeln, sondern auch für sich selbst – das macht stark

gedacht hatte. Viel schwerer war es, auszuhalten, wenn die anderen dann enttäuscht waren von mir, verletzt oder gekränkt. Das war hart – aber ich hielt durch. Und interessanterweise kehrte damit der Respekt vor mir selbst zurück. Und langsam kamen auch meine Kräfte und Energien wieder. Und plötzlich hatte ich mehr Zeit für mich und meine eigenen Bedürfnisse. Ja, ich begann, die neu erlernte Abgrenzung sogar zu genießen. Und ich war plötzlich richtig stolz auf mich, etwas für mich getan zu haben und nicht mehr nur für andere da zu sein.

Wohlgemerkt, ich sage jetzt nicht immer gleich Nein, wo ich früher Ja gesagt habe. Meine neue Freiheit liegt darin, dass ich selbst entscheiden kann, wann ich was sage. Ich habe gelernt, auf meine innere Stimme zu hören und Mitgefühl nicht nur für andere, sondern auch für mich selbst zu entwickeln. Und das macht stark. Und gelassen und zufrieden. Und vor allem zerreißt es mich nicht mehr.

Was für ein befreiendes Gefühl und eine wunderbare Erkenntnis, dass wir lernen sollten, zu anderen Nein zu sagen. Damit wir zu uns selbst Ja sagen können.

*In „Die Kraft liegt in mir“ (btb) schrieb sie unter anderem über den Tod ihres Mannes, den Regisseur Helmut Dietl