



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 06.10.2018 | 05:11 Uhr | Daniela Kornek

## Ja sagen

‘Ne Standardvorkabel von den Leuten um mich herum ist mittlerweile der Begriff "abgrenzen": „Man muss auch mal nein sagen“, „Du musst lernen, dich mehr abzugrenzen“: Oh... Das lese ich so oder so ähnlich auf Pinterest bei Facebook, in diesen Posts mit den mehr oder weniger klugen Lebenstipps. Und immer geht es darum, dass ich eins öfter tun sollte im Leben, nämlich Nein sagen.

Sicher: Mit den eigenen Kräften haushalten ist wichtig. Was geht gerade und was geht eben auch nicht? Nur wer das richtig einschätzt, landet nicht irgendwann in der Burnout-Klinik. Ich kann eben nicht gleichzeitig tausend Verpflichtungen zusagen, bei jedem Umzug helfen und auf jeder Hochzeit tanzen. Ist ja klar, dass ich dann kaputt bin.

Aber wenn ich ehrlich bin: Ich sage schon ziemlich oft Nein. Die Worte "nein" und "nicht", die kommen in der letzten Zeit sogar öfter aus meinem Mund raus, als mir selber lieb ist. Da sage ich dann sowas wie: "Ich glaub, ich schaffe das heute Abend leider nicht", oder: "Oh Gott, ich kann das nicht." Ich glaube, wenn man den ganzen Tag so oft "nein" und "nicht" sagt - das macht was mit einem. Denn Sprache kann ziemlich viel steuern; unsere Worte haben Macht. Ich hab echt Angst, dass sich dieses ständige Neinsagen wie so ein negativer Schleier auf alles legt, was ich tue, wie ich mich fühle und wie ich mich anderen gegenüber verhalte. Das möchte ich nicht. So wichtig, wie ich es auch finde, dass ich mich mal abgrenze und an den richtigen Stellen "nein" sagen lerne - meine Grundhaltung im Leben, die soll immer ein lautes "ja" bleiben.

Ela Kornek, Münster