

Kirche in 1Live | 18.10.2021 floatend Uhr | Hugo Siebold

## „Nein“ sagen

Eine Nachricht ploppt auf. Emil schreibt. "Hey, hast du Bock heute mit in die Stadt zu kommen?" Eine nette Einladung, über die ich mich normalerweise freue. Das Problem ist, dass ich heute lieber zuhause bleiben würde. Hat gar nichts mit Emil zu tun. Ich habe keine Lust, mich unter Leute zu mischen.

Und damit kommen wir zu einem Problem: Mir fällt es grundsätzlich schwer, Einladungen abzulehnen. Ich fühl mich hin und hergerissen. Ein Gefühl, dass ich immer wieder habe und das mich nervt. Auf der einen Seite möchte die Einladung nicht ablehnen. Ich habe Angst, etwas zu verpassen oder langweilig zu wirken. Auf der anderen Seite möchte ich lieber zuhause bleiben. Dabei wäre eine Absage schnell geschrieben: "Hey Emil, heute bin ich leider raus, aber vielen Dank für die Einladung."

Ich weiß eigentlich: Auch mal 'Nein' sagen tut gut. Es schützt vor Stress und ist gesund. Schuldgefühle sind überflüssig. Emil braucht mich nicht, um einen schönen Abend zu erleben. Meine Absage schadet niemanden, doch mir geht es damit besser. Also, mein Kopf weiß das. Und den lasse ich heute entscheiden. Ich sage ab. Erstmal mit schlechtem Gewissen. Aber das verschwindet mit der Zeit und als Emil dann noch zurückschreibt: Ok, kein Problem! will ich mein Handy schon entspannt in die Ecke legen, da kommt die nächste Nachricht. Von Sonja: Hey, Lust auf Kino? – Oh Mann. Aber: Übung macht die Meisterin!

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider