

Innehalten 07.03.2021

3. Fastensonntag

**7 Wochen ohne Blockaden,
so lautet das Thema des diesjährigen Innehaltens in der Fastenzeit.**

**Heute wollen wir uns der Thematik „Das Spiel mit dem Nein“
widmen.** Die Bibelstellen und Musikstücke sind verlinkt.



Foto: Gajus | Shutterstock.com

Kann ich "Nein" sagen? z. B.:

- wenn andere mich immer wieder um etwas bitten, was ich gar nicht tun will,
- wenn ich wieder einmal eine unangenehme Arbeit für jemanden übernehmen soll,
- wenn meine Kinder zum x-ten Mal ein Vorschuss auf ihr Taschengeld wollen,
- wenn andere eine Lebensentscheidung für mich treffen wollen,
- oder wenn ich keine Lust habe, an einem Familienessen teilzunehmen, von dem ich weiß, dass es eh nur wieder in Streit endet.

Lied: Suchen und fragen (GL 457)

<https://www.youtube.com/watch?v=nkVia3ZnASk>

„Ich kann nicht Nein sagen“

„Mir fällt es immer wieder schwer, Nein zu sagen. Es verunsichert mich und oft habe ich Angst, dass mein Gegenüber mich nicht versteht oder ich jemanden damit verletze. Also sage ich dann manchmal einfach Ja und ärgere mich nachher darüber. Gerade in diesen Corona-Zeiten ist es mir so wichtig, auch einmal mutig Nein zu sagen.“

Keine Frage: Hilfsbereitschaft ist eine positive Eigenschaft, die das Miteinander sehr erleichtern kann. Wer jedoch zu allen Anliegen „Ja“ sagt, übernimmt sich und nimmt seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht ernst. Um die eigenen Grenzen wertzuschätzen, muss ich auch Nein sagen können.

Ein „Ja“ ist auf den ersten Blick wesentlicher leichter als ein „Nein“: Wir gehen einem Konflikt aus dem Weg und machen dem anderen eine Freude. Erfüllen wir die zusätzlichen Aufgaben, erhalten wir oft positives Feedback und soziale Anerkennung, die wiederum gut für unser Selbstbewusstsein sind und uns das Gefühl geben, dazuzugehören und für andere wertvoll zu sein.

Man dich oft nach einer Gefälligkeit fragt,
hast daraufhin einmal deutlich „Nein“ gesagt.
Hierüber war man allerdings arg empört,
fand deine Antwort außerdem unerhört.
Erwartete letztendlich mit Sicherheit
Einen durchaus positiven Bescheid.
War auf dein „Nein“ in keiner Weise gefasst,
weil du sonst stets mit „Ja“ geantwortet hast.
Wolfgang Siepler

Lied: Zeige uns den Weg (GL 795)

<https://www.youtube.com/watch?v=Jk4M6aAPWi0>

Ein Nein zu formulieren fordert uns heraus, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen und vertreten zu können. Neben der sachlichen Ebene kommunizieren wir jedoch zusätzlich auch noch auf der Beziehungsebene. Das geschieht ganz ohne Worte, also nonverbal. Da wird aus unserem „Ich kann leider nicht zu deinem Geburtstag kommen“ beim Empfänger vielleicht ein „Du bist mir nicht so wichtig!“ Wir brauchen daher ein Nein, das unsere Bedürfnisse und Wünsche verteidigen kann, gleichzeitig aber das Ziel hat, Beziehungen zu erhalten und zu stärken.

Dafür sind zwei Grundlagen wichtig:

Ein Ja zu uns selbst

Um ein Nein formulieren zu können, brauchen wir erst einmal ein Ja zu uns selbst. Ein Ja zu uns und unseren Grenzen. Dieses Ja basiert auf dem Ja Gottes zu uns: „So, wie du bist – auch mit deinen Grenzen – bist du okay! So wie du bist, bist du wertgeachtet und geliebt!“

Unsere Ziele, Wünsche und Bedürfnisse haben Berechtigung: Sie haben ein Recht vorzukommen. Wir dürfen lernen, sie wahrzunehmen, um sie formulieren und nach außen hin mit gutem Gewissen vertreten zu können. Dabei tragen wir allein die Verantwortung dafür, niemand anderes wird dies für uns übernehmen.

Unser Nein lädt uns also zu einem stabileren Selbstbewusstsein ein. Wir dürfen es uns wert sein, uns unserer selbst bewusst zu sein, also ganz bei uns zu sein. „Was ist mir wichtig?“, „Was will ich erreichen?“

Ein Ja zum Gegenüber

Ein Nein, das den anderen nicht vor den Kopf stößt, benötigt auch ein Ja zum Gegenüber. Gottes Ja zu uns gilt auch für den anderen Menschen. Wir begegnen unseren Mitmenschen, die ebenfalls ihre Bedürfnisse, Wünsche, Ziele und Grenzen mit sich bringen. Begegnen wir diesen

Bedürfnissen und Zielen mit einem Nein, werden wir eventuell für Irritation und Misstrauen sorgen. Aber auch das darf sein.

Wichtig ist dann jedoch, dass wir unser Gegenüber mit diesen negativen Emotionen nicht stehen lassen, weil wir ganz mit uns selbst beschäftigt bleiben. Wir dürfen lernen, auch ganz bei dem anderen zu sein und seine Bedürfnisse, Wünsche und Ziele wahrzunehmen.

Hast du Angst, dass du mit einem Nein jemanden enttäuschst? Oder wurde Dir von kleinauf eingetrichtert, dass Nein sagen nicht korrekt oder respektvoll oder wäre? Oder befürchtest du, dass deine Hilfsbereitschaft falsch eingeschätzt wird, wenn Dir ein Nein über die Lippen kommt? Fühlst Du Dich dann egoistisch?

Lied: Meine enge Grenzen (GL 437)

<https://www.youtube.com/watch?v=MytxYmxTN5c>

Einfach mal „Nein“ sagen

Jedem ist es wohl bekannt
Ständig kommt wer angerannt
Und schmeißt einen mit Arbeit zu
Nicht 5 Minuten hat man ruh.

Kannst du dir dies mal anschauen,
kann doch auf deine Hilfe bauen
„Na klar“ – sag ich – und mir wird klar
Dass dies - mein - Feierabend war.

Wie war das noch mit dem „Eigenschutz“
Durch „Nein“ wird man nicht ausgenutzt
Doch leider sag ich niemals „Nein“
Und schieb die Arbeit zwischen rein

So sind die Arbeitstage lange
Manchmal wird mir richtig bange
Ob ich das alles wirklich schaff
Und ob ich alles immer raff.

Daniela Heim

Lied: Wenn der Glaube bei uns einzieht (GL 806)

<https://www.youtube.com/watch?v=Zn6y2O6TFwo>

Wenn wir uns entscheiden, soll ich Ja sagen oder Nein sagen, dann braucht es Glauben. Es geht um ein Ja oder Nein, das mit unserer inneren Überzeugung übereinstimmt. Sehr oft schliesse ich bei den Entscheidungen innerlich kurz die Augen und bete: Gott, was ist dein Wille? Und dann sage ich Ja oder Nein im Vertrauen, dass Gott sein hundertprozentiges Ja zu meiner Entscheidung sagen wird.

Wenn wir das Neinsagen lernen wollen, ist es nötig, dass wir aufhören mit unserem Halbherzigen „Ja“, unserem voreiligen „Ja, Ja, mach ich schon“, ohne zu überlegen, will ich das wirklich, ist das tatsächlich das Richtige?

Jesus erzählt einmal von zwei Söhnen eines Weinbauern: er geht zum ersten und sagt: „geh heute in den Weinberg arbeiten“ und der Sohn sagt brav“ Ja“, aber er geht nicht hin. Der Bauer geht auch zum zweiten Sohn und sagt: „geh bitte in den Weinberg heute zum Arbeiten“. Der Sohn antwortet: „Nein sicher nicht!“, überlegt es sich nachher anders und geht in den Weinberg. „Welcher von beiden hat den Willen des Vaters getan?“ fragt Jesus. ([Matthäus 21, 28-31](#))

Lied: Bewahre uns Gott (GL 453)

<https://www.youtube.com/watch?v=baAZcoeaTHQ>

Uns für ein Nein zu entscheiden, ist bereits nicht leicht, und dann Nein zu sagen, das ist nochmals schwerer. Der andere kann sich abgelehnt fühlen. Als Jesus in der Wüste Nein sagte zum Teufel, der ihn versuchte, war das eine Feindschaftserklärung. „Nein, ich bete dich nicht an, allein Gott bete ich an!“.

Aber ebenso seinem engsten Begleiter, Petrus konnte Jesus widerstehen: Nein, Petrus, du meinst es gut, wenn du sagst, „auch wenn alle dich verlassen, ich werde dich bestimmt bis in den Tod begleiten“. – aber Nein, deine freundlichen Worte stimmen nicht, gerade du wirst mich dreimal verleugnen, noch in dieser Nacht! ([Lukas 22, 33-34](#))

In einer besonders dramatischen Situation im Leben Jesu zeigte der wichtigste seiner Anhänger ein ganz ungewohntes Verhalten. Ausgerechnet Petrus, der Mann, der später die Kirche leiten soll und auf den sich alle anderen verlassen sollen, gibt ein schlechtes Bild ab.

Im Hof des Hohen Rates wartet Petrus, Gefolgsmann des Festgenommenen, ein Fischer. Erst erkennen ihn unabhängig voneinander zwei Frauen als Anhänger Jesu. Doch Petrus streitet ab, ihn zu kennen. Dann kommen weitere auf ihn zu: „Du bist auch einer von denen!“ Nun schwört Petrus sogar: „Ich kenne diesen Menschen nicht.“ Jesus hatte ihm diesen Verrat vorausgesagt: „Ehe der Hahn kräht, wirst du mich dreimal verleugnen.“ Und genau so kam es. Petrus leugnete. Der Hahn krähte. Da bereute Petrus seine Feigheit, „und er weinte bitterlich“.

Vielleicht wäre die Passionsgeschichte anders verlaufen, hätte er sich als Gefolgsmann des Angeklagten zu erkennen gegeben. Vielleicht wäre auch er zum Tode verurteilt worden und es hätte sich nie die Ankündigung Jesu erfüllt: „Du bist Petrus, und auf diesen Felsen will ich meine Gemeinde bauen“ ([Matthäus 16,18](#)). Aber es war anders.

Lied: Selig, wem Christus auf dem Weg begegnet (GL 275)

<https://www.youtube.com/watch?v=aS4HNXs65uw>

Das Nein

Das Nein

das ich endlich sagen will

ist hundertmal gedacht

still formuliert

nie ausgesprochen.

Es brennt mir im Magen

nimmt mir den Atem

wird zwischen meinen Zähnen zermalmt

und verlässt

als freundliches Ja

meinen Mund.

Peter Turrini

Wir haben heute viel von der Gratwanderung, den Ansprüchen von Menschen, die uns wichtig sind, und dem Anspruch, uns selbst gerecht zu werden, gehört. Unserem Gegenüber ein Nein zu äußern, bedeutet nicht, jemand zu verletzen oder vor den Kopf zu stoßen. Wir können es nicht jedem rechtmachen. Es ist wichtig, uns selbst treu zu bleiben.

Für die weitere Fastenzeit wünschen wir euch alle Zeit für innere Einkehr und Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen

Hildegard Ludwig-Föhr und Gottfried Ludwig