



Harmonie um jeden Preis?

Vor mir sitzt eine erschöpfte Mutter, die mir erzählt, wie sie versucht, es allen recht zu machen - den Kindern, dem Partner, dem Haushalt. Ihre eigenen Freizeitermine sagt sie ab, sobald es zeitlich eng wird, damit „alles“ zu Hause reibungslos läuft. Und was bekommt sie im Gegenzug?

Keinen Frieden, keine Freude, schon gar keinen „Eierkuchen“. Stattdessen der gleiche tägliche Zirkus - und als Bonus obendrauf: Ihre eigene, unterdrückte schlechte Laune, weil sie wieder „Ja“ gesagt hat, obwohl ihr Inneres laut „Nein“ schrie.

Was hat sich verändert, seit sie mit dem Coaching angefangen hat? Sie hat begonnen, ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Sie wurde sich klar darüber, was sie bereit ist zu geben - zeitlich und energetisch. Und, was vielleicht am wichtigsten ist, sie hat gelernt, wieder auf ihren Körper zu hören. Denn der meldet sich ziemlich schnell, wenn wir uns ständig übergehen.

Bist du auch eine Harmoniesucherin?

Sagst du „Ja“ in der Hoffnung, dass du dann deine Ruhe hast, oder weil du glaubst, dass das von dir erwartet wird? Sagst du Ja, weil du niemanden vor den Kopf stoßen willst? Fühlt sich das stimmig an, wenn du anderen zuliebe „Ja“ sagst, obwohl du „Nein“ meinst? Manchmal zeigt sich das durch schlechte Laune oder durch halbherzige Anwesenheit, manchmal auch durch Sticheleien, die dein Umfeld verletzen.

Warum ist es so schwer, „Nein“ zu sagen?

Viele Frauen sagen Ja aus Angst, andere zu enttäuschen, Konflikte auszulösen oder das Gefühl zu haben, nicht fleißig genug zu sein. (Ganz wie in dem Märchen „Frau Holle“, in dem die Goldmarie definitiv diejenige ist, die wir sein sollen, oder? Ich erinnere mich noch genau an die Stimme meiner Oma, als sie von Goldmarie sprach und dann von der Pechmarie erzählte. Natürlich wollte ich die Brave sein.) Doch jedes Mal, wenn du gegen deine eigenen Bedürfnisse und Werte handelst, übergehst du dich selbst. Das Resultat: schlechte Laune, Müdigkeit und das Gefühl, vom Leben gelebt zu werden.

Dazu kommt, dass viele von uns mit einem Frauenbild aufgewachsen sind, das von Fürsorge geprägt ist. Kristin Neff (eine amerikanische Psychologin) schreibt in ihrem Buch *Kraftvolles Selbstmitgefühl* ausführlich über das gesellschaftliche Bild, das uns in ein vorgegebenes Korsett kleiden will. Hast du Kinder und gehst keiner Erwerbsarbeit nach, bist du „nur“ Mutter und genießt deinen Kaffeeklatsch.

Arbeitest du in Teilzeit, hast du nachmittags „frei“.

Entscheidest du dich für eine Vollzeitätigkeit, bist du eine Rabenmutter. Hast du keine Kinder? Dann wird gerne gefragt: Na, wann ist es endlich soweit? Wie du siehst, du kannst es niemandem recht machen und musst deinen eigenen Weg finden, der zu dir passt. Hier brauchen wir sanftes, aber kraftvolles Selbstmitgefühl – doch dazu ein anderes Mal mehr.

Doch was wäre, wenn du wieder lernst, auf deine inneren Signale zu hören und achtsam „Nein“ zu sagen, ohne dabei Schuldgefühle zu haben? Wenn der Fokus dein Leben lang so sehr auf anderen lag und du eine hohe Feinfühligkeit für die Stimmungen und Bedürfnisse anderer hast, kann es sein, dass dir das Gespür für dich selbst abhanden gekommen ist und du wieder achtsam den Zugang zu deinem Körper finden darfst. Es lohnt sich, die Reise zu dir selbst anzutreten und in kleinen, sanften Schritten die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Körperempfindungen wieder wahrzunehmen. Sanft, um mit dir verbunden zu bleiben, ohne dich zu überfordern.

Lass uns Schritt für Schritt vorgehen.

Kennst du dein „Ja“ und „Nein“?

Weißt du, wie sich ein „Ja“, das von Herzen kommt, in deinem Körper anfühlt? Und weißt du, wie du dein „Nein“ wahrnimmst?

Schritt 1: Spüre das „Ja“ und das „Nein“ in deinem Körper

Unser Körper gibt uns klare Signale, ob wir uns wohlfühlen oder nicht – oft spüren wir diese Signale, bevor wir sie bewusst wahrnehmen. Es lohnt sich, in Situationen, in denen du „Ja“ sagst, mal ganz genau hin zu spüren, was dein Körper dir eigentlich sagen möchte.

Übung 1: Das „Ja“ im Körper spüren

Nimm dir einen Moment Zeit und denke an eine Situation, in der du gerne „Ja“ gesagt hast. Vielleicht war es ein Angebot, das du gerne angenommen hast, oder eine Verabredung, auf die du dich gefreut hast. Schließe die Augen und fühle in deinen Körper hinein:

Wie fühlt sich das „Ja“ an?

Wo in deinem Körper spürst du dieses positive Gefühl?

Fühlt es sich leicht, frei und entspannt an?

Notiere dir diese körperlichen Empfindungen, damit du weißt, wie sich ein authentisches „Ja“ anfühlt. Schließe deine Augen und spüre in deinen Körper, wo du die Kraft des Neins wahrnimmst.

Übung 2: Das „Nein“ im Körper spüren

Nun denke an eine Situation, in der du „Nein“ gesagt hast. Klar und bestimmt ohne ein schlechtes Gewissen. Egal wie klein dir diese Situation erscheinen mag.

Wie fühlt sich dieses „Nein“ an?

Spürst du etwas anderes?

Gibt es bestimmte Körperstellen, die sich unwohl anfühlen?

Auch hier kannst du notieren, was dir aufgefallen ist und dies als Anker für kommende Situationen nutzen.

Anja (Name natürlich geändert), eine Coachee, erklärte es so: „Immer wenn ich vor eine Entscheidung gestellt werde oder mich jemand um etwas bittet und ich einen Knoten im Magen spüre, weiß ich nun, dass das ein klares Nein ist. Und wenn ich da hineinhorche und mich frage, warum es aufkommt, bekomme ich ziemlich schnell ein klares Signal und kann dann bewusst zu meiner Antwort stehen.“

Impuls für dich: Wann hast du also JA gesagt und dabei innerlich ein NEIN gespürt?

Nein sagen in kleinen Schritten:

Jetzt, da du weißt, wie dein Körper auf ein echtes „Ja“ und ein notwendiges „Nein“ reagiert, lade ich dich ein, in der kommenden Woche eine kleine Situation auszuwählen, in der du bewusst „Nein“ sagen möchtest. Wähle eine Situation, die für dich überschaubar ist – vielleicht ein kleines Anliegen deiner Familie oder im Freundeskreis.

Wenn der Moment kommt, achte auf deine körperlichen Empfindungen. Spürst du ein inneres „Nein“? Dann traue dich und sprich es aus. Beobachte, was passiert. Ein „Nein“ zu etwas ist ein „Ja“ zu etwas anderem.

Schritt 3: Beobachte, was nach deinem „Nein“ geschieht

Oft haben wir große Befürchtungen, was passieren könnte, wenn wir „Nein“ sagen. Vielleicht hast du Angst, dass dein Gegenüber enttäuscht oder wütend reagiert. Oder du fürchtest, als egoistisch oder unkooperativ wahrgenommen zu werden. Doch die Realität sieht oft anders aus.

Andere nehmen dein „Nein“ dankbar zur Kenntnis. Es kann sein, dass dein Partner, deine Kinder oder Freunde deine Grenzen respektieren und dein „Nein“ als notwendige Grenze verstehen. Vielleicht sind sie sogar froh, dass du klare Signale gibst.

Es kann aber auch unbequem werden, für dich und auch für die anderen. Manchmal reagieren Menschen auf ein „Nein“ mit Widerstand. Es könnte sein, dass deine Familienmitglieder überrascht sind oder sich beschweren, weil sie es gewohnt sind, dass du immer zustimmst und es nun für sie mehr Arbeit gibt.

Wichtig ist: Lass dich nicht entmutigen. Jede Veränderung braucht Zeit, und auch andere müssen sich daran gewöhnen, dass du jetzt für dich selbst sorgst und Grenzen setzt. Du wirst merken, dass das „Nein“ nicht das Ende der Harmonie bedeutet – im Gegenteil. Es schafft langfristig Respekt, Klarheit und weniger unerschwelligen Stress.

Und wenn du Lust hast wieder in mehr innere Stärke und Energie zu kommen, dann ist vielleicht mein neuer Kurs genau das Richtige für dich: Für andere brennen, ohne auszubrennen. Kursstart Online am 12. März von 19:30 - 21:30.

Dein „Nein“ ist ein Schritt in Richtung Selbstfürsorge

Stärke dein Selbstbewusstsein und feiere jeden kleinen Erfolg. Schließlich lernst du gerade etwas Neues und du darfst dich für die Mühe loben. Manchen Frauen helfen kräftigende und positive Affirmationen, die sie sich vor dem Nein sagen vorsprechen, andere visualisieren mit dem Körper die passende Geste, bevor sie antworten. Finde heraus, was zu dir passt.

Schreibe mir gerne, wenn du etwas mit mir teilen möchtest. Ich freue mich darauf.

*Deine
Johanna*