

Freundlich „Nein“ sagen

Wer auch „Nein“ sagen kann, gewinnt Respekt und Achtung

Top: Wenn Sie „Nein“ sagen, halten Sie Blickkontakt.

Flop: Meiden Sie eine laute oder gereizte Stimme bei Ihrer Ablehnung.

Biblische Eindeutigkeit

Wer kennt solche Situationen nicht? Wir werden um einen Gefallen gebeten oder zu einer Veranstaltung eingeladen, doch anstatt deutlich „Nein“ zu antworten, flüchten wir uns in ein nebulöses „Vielleicht“. Aus Angst, den anderen zu verletzen oder einen Kratzer am eigenen Image zu erleiden, fürchten wir die ehrliche Antwort. Doch die Fähigkeit „Nein“ zu sagen, ist für die eigene Seele auf Dauer gesünder. Und diese Art der klaren Kommunikation entspricht auch dem christlichen Lebensstil. Das Jesus-Wort ist bekannt: „Sagt einfach Ja oder Nein; jedes weitere Wort stammt vom Teufel“ (Matthäus 5,37). Doch wie sage ich das „Nein“, wenn ich den anderen nicht dabei verlieren will? Die Wahrheit will ja nicht – nach einem Wort des Schweizer Schriftstellers Max Frisch – wie ein nasses Tuch um den Kopf geschlagen, sondern als ein Mantel hingehalten werden, damit man hineinschlüpfen kann.

Ehrliche Gründe nennen

Damit ein „Nein“ auf den anderen nicht wie eine Ohrfeige wirkt, gibt es ein paar einfache Hilfen: Wenn es möglich ist, geben Sie den ehrlichen Grund Ihrer Ablehnung an. In einer Zeit, in der billige Ausreden und schale Ausflüchte an der Tagesordnung sind, wirkt die Wahrheit Wunder. Sagen Sie nicht: „Ich kann heute leider nicht kommen. Meine Frau wird mir das an unserem Hochzeitstag nie verzeihen.“ Antworten Sie vielmehr: „Leider kann ich heute nicht dabei sein. Wir haben heute unseren Hochzeitstag, und deswegen möchte ich den Abend gerne mit meiner Frau verbringen.“ Wenn Sie jemand zu einem todlangweiligen Film einlädt, schieben Sie nicht eine mögliche Migräne vor, sondern sagen Sie, wie es ist: „Mit dieser Sorte von Filmen kann ich nicht so viel anfangen. Vielleicht geht es ja ein anderes Mal.“

Um Bedenkzeit bitten

Wenn Sie den Eindruck haben, der andere sei mit einem direkten „Nein“ gegenwärtig überfordert, bitten Sie ihn um Zeit, um über die Sache nachdenken zu können. Sagen Sie, dass Sie noch eine Nacht darüber schlafen möchten oder mit dem Ehepartner darüber sprechen werden. Deuten Sie aber einen festen Termin für Ihre Antwort an. Diese Haltung federt Ihr späteres „Nein“ etwas ab und hilft dem anderen, sich mit dieser Situation schon einmal auseinanderzusetzen.

Die Absicht loben

Manchmal werden wir nach unserer Meinung zu einem sinnlosen Geschenk oder einem wenig schmackhaften Essen gefragt. Es wäre mehr als unhöflich, hier ohne Umschweife unser persönliches Empfinden zu äußern. Um nicht zu lügen, ist es ein guter Ausweg, nicht das Ergebnis der Bemühung, sondern die Bemühung selbst zu würdigen.

Alternativen helfen

Dem anderen einen Ausweg zu zeigen, wie er seine Lage lösen kann, verleiht Ihrem „Nein“ wahre Flügel. Nennen Sie konkrete Personen, Ansprechpartner oder Telefonnummern, die weiterhelfen können. So bleiben Sie nicht Teil des Problems, sondern werden ein wichtiger Baustein zur Lösung. Oder bieten Sie zeitliche Alternativen an. Antworten Sie, dass Sie so

kurzfristig nicht zusagen können, wohl aber im nächsten Monat die nötige Zeit zur Verfügung hätten.

Nein mit Ja verbinden

Die höchste Kunstfertigkeit ist es, ein klares „Nein“ zur Sache zu sagen, aber gleichzeitig ein deutliches „Ja“ zur Person zu vermitteln. Lassen Sie Ihr Gegenüber fühlbar spüren, dass Sie mit Ihrer Ablehnung nicht ihn selbst meinen. Ein guter Weg ist es hierbei, dem anderen z. B. dafür zu danken, von ihm gefragt zu werden:

- ▶ „Ich danke dir, dass du mit dieser Bitte zu mir kommst. Leider ...“
- ▶ „Es bedeutet mir viel, dass du gerade mir dieses Angebot machst. Unglücklicherweise ...“

Komplimente machen

Das Kompliment ist zweckfrei

Top: Nehmen Sie sich bewusst vor, am besten schriftlich, jeden Tag drei Komplimente weiterzugeben.

Flop: Aus Mitleid Komplimente machen? Besser ist, nichts zu sagen.

Stirbt das Kompliment aus?

Diese Frage stellt der äthiopische Prinz Asfa-Wossen Asserate in seinem 2003 erschienenen Bestseller „Manieren“. Und die Frage ist nur allzu berechtigt. Loben steht zwar hoch im Kurs, ist aber doch heute meist etwas anderes als ein Kompliment. Das Lob dient in aller Regel dazu, den anderen zu ermutigen, ist also ein erzieherisches Mittel, um bestimmte Eigenschaften zu verstärken. Und so trifft man das Lob oft dort an, wo die Beziehung klar geregelt ist: Die Eltern loben das Kind, die Lehrer loben den Schüler und der Vorgesetzte lobt den Mitarbeiter. Das Kompliment ist dagegen zweckfrei, es ist – im Idealfall – ein Ausdruck der geteilten Freude. Und seine therapeutische Wirkung kennt schon das Alte Testament: „Freundliche Worte sind wie Honig: süß für den Gaumen und gesund für den ganzen Körper“ (Sprüche 16,24).

Komplimente sind nicht kompliziert

Komplimente können Sie für fast alles formulieren. Angenommen Sie sind zu Besuch: Gratulieren Sie dem Gastgeber zum schönen Vorgarten, erwähnen Sie sein beeindruckendes Bild im Flur, oder loben Sie seine mit Sorgfalt ausgewählte CD-Sammlung. Wer die Augen ein wenig öffnet, findet schnell einen Anlass: die Wohnung, den Beruf, die Kleidung, der Wagen usw.

Besonders wertvoll sind Komplimente, die sich nicht nur auf äußere Gegenstände, sondern auf den inneren Charakter des Menschen beziehen. Bemerken Sie also das nette Lächeln, die Gelassenheit, den guten Geschmack oder die Großzügigkeit des anderen. Eine Aussage wie „Das haben Sie sehr schön gesagt“ tut den allermeisten Menschen gut.

Ehrlich bleiben

Komplimente wirken nur, wenn sie auch tatsächlich stimmen. Einem fülligen Menschen zu seiner guten Figur zu gratulieren oder bei einem Todkranken die angeblich gesunde Gesichtsfarbe hervorheben – das passt nicht und wirkt wie Hohn. Nennen Sie aber nicht nur das, was offensichtlich ist. Suchen Sie nach den verborgenen Stärken.

Grenzen wahren

Wer einmal registriert hat, wie dankbar Menschen für Komplimente sind, wird immer wieder nach Gelegenheiten Ausschau halten, um Komplimente auszuteilen. Dabei sollten allerdings

die Regeln der Diskretion und Behutsamkeit nicht überschritten werden. Manche Komplimente (z. B. die den Körper betreffen) setzen schon eine gewisse Intimität voraus.

Wie nimmt man Komplimente an?

Vielen Menschen fällt es schwer, ein Kompliment anzunehmen. Manche schämen sich gar, erröten, lehnen ab oder kritisieren sich im Gegenzug. Das ist nicht nur falsch verstandene Bescheidenheit, sondern nimmt auch den nicht ernst, der das Kompliment weitergibt.

Vielleicht ist gerade diese Abwehrhaltung ein Zeichen dafür, wie ungewohnt Komplimente in unserer Zeit geworden sind. Als Entgegnung bieten sich Antworten an, wie z. B.:

- ▶ „Danke.“
- ▶ „Schön, dass es Ihnen gefällt.“
- ▶ „Das freut mich sehr.“
- ▶ „Das höre ich gerne.“

Fishing for compliments

So bezeichnet der Engländer die Haltung von Menschen, die nach Komplimenten Ausschau halten und nach ihnen geradezu angeln. Eine besonders raffinierte Variante ist es dabei, die eigenen Schwächen zu betonen, damit andere widersprechen müssen und so Komplimente ausdrücken. Die Erfahrung lehrt aber: Der einfachste Weg, freundliche Worte zu hören, sind weder das sehnsüchtige Warten noch die geheuchelte Demut, sondern praktizierte Freundlichkeit. „Wie wir in den Wald hineinrufen“, pflegte meine Mutter zu sagen, „so schallt es heraus.“