

Werner May

*Misstrauen überwinden*

# Das Verbindende Nein

*Vertrauen finden*



**Ein Kreuz- und Querlesebuch**

## Treffen einige dieser persönlichen Ziele oder zumindest eines auf dich zu?

---

Ich kann,

- ein echtes Ja finden, zu dem ich stehe,
- Nein sagen, wenn ich Nein meine,
- ein Nein sprechen, das ernst genommen wird,
- Kopf und nicht Schwanz im Leben sein,
- in Beziehungen an Tiefe dazugewinnen,
- Lebensräume für mich erschließen,
- andere dabei unterstützen, Regeln einzuhalten,
- anderen helfen, ihr Misstrauen zu überwinden,
- zu einer inneren Stärke finden, gemeinsam, in meinen Beziehungen.



Wenn eines oder mehrere dieser Ziele auf dich zutreffen, dann starte jetzt mit der Lesereise.

Dauer? 5 Minuten – 30 Minuten – oder?

Blättere durch dieses Kreuz- und Querlesebuch, bis ein Gedanke dich „anspringt“.

## Zum Auftakt ein „demütiges“ Bekenntnis

„Wir Wiener, wir machen das ganz anders, mit dem Neinsagen“, bekam ich nach einem Vortrag in Österreich zu hören.

Das überraschte mich nicht, denn es gibt bekanntermaßen interkulturelle Unterschiede, wie man mit dem Neinsagen umgeht. Zum Beispiel ist es in manchen Ländern höflicher, die Unwahrheit zu sagen, als gegenüber einer Autoritätsperson ein Nein auszusprechen.

Solche Unterschiede unterstreichen aber die Bedeutung des Verbindenden Nein, da es wohl alle Menschen betrifft, einen gesellschaftlichen Umgang mit der Spannung zwischen Vertrauen und Misstrauen im Umfeld von Ja und Nein zu entwickeln.

Die Herausforderung ist also nicht so sehr, ob das hier vorgestellte „Verbindende Nein“ sich in allen Details auch z. B. in Afrika oder Asien bewähren würde, sondern, ob die Grundgedanken uns füreinander sensibilisieren und näher zueinander bringen können.

## Inhalt

---

- 7 Das Verbindende Nein in aller Kürze
- 12 Grenzen gestalten
- 46 Das Verbindende Nein
- 79 Vom Preis für das Verbindende Nein
- 102 Friedenszeiten nutzen
- 106 Spiritualität des Verbindenden Nein
- 135 Literatur

„Wir brauchen eine Versöhnung mit dem Nein.“



Das Verbindende Nein in aller Kürze

Für Beziehungen mit Qualität  
braucht es

ein **verlässliches Ja**,  
ein **kluges Nochnicht**  
und  
ein **verbindendes Nein**.

Das Verbindende Nein in aller Kürze

JA

JA

NochNicht

Der Mensch lebt in der Zeit und das **NochNicht** markiert diese Zeitdimension des Lebens.

Nicht immer ist die Zeit schon reif für ein Ja oder für ein Nein.

Es ist klug, sich von Zeitdruck nicht zu einem Ja oder Nein drängen zu lassen.

Das **verlässliche Ja** ist sich der Qualität seines Ja bewusst, ist nicht übertrieben und auch nicht „vertrocknet“, sondern hat sich die Gründe gut überlegt.

JA

JA

JA





Das **Verbindende Nein** ist ein Nein, das nicht trennt, sondern neben dem Sinn und Ziel des Nein Beziehungen vertiefen und Vertrauen schaffen will.

Es verbindet Menschen miteinander, statt sie zu trennen.

*„Die kürzesten Wörter,  
nämlich  
Ja und Nein,  
erfordern das meiste  
Nachdenken.“*

Pythagoras  
(um 570 v. Chr.; † nach 510 v. Chr.)



**Ja,  
NochNicht  
und  
Nein**

## **gestalten Grenzen**

„Ja, komm doch näher!“

„Warte bitte, ich brauche noch etwas Zeit!“

„Nein, stopp, hier musst du stehen bleiben!“



**Das Verbindende Nein  
gestaltet unsere Grenzen.**





## Grenzen verdienen unser Vertrauen

solange sie  
lebendig und flexibel bleiben  
und nicht starr(köpfig) sind.



## Lebendige Grenzen suchen

Am Strand gibt es eine Grenze zwischen Meer und Land, aber eine bewegliche, eine lebendige.

Mit Ebbe und Flut verschiebt sie sich.

Es entsteht ein Grenzbereich, eine lebendige Grenze.







## Lebendige Grenzen dienen der Beziehungsvertiefung

Eine feste Grenze steht in der Gefahr, dass es vor allem um Regeln geht, um Gesetze, ums Geld, um Perfektion.

Einer lebendigen Grenze geht es um den Menschen und um den Sinn, der im Tun, in der Aufgabe, in den Beziehungen, letztlich in unserem Leben stecken sollte.



Es ist selten, dass zwei oder mehrere Personen in einer Sache „punktgenau“ übereinstimmen.

Lebendige Grenzen geben Raum, sich in einem Anliegen einander anzunähern.





## Lebendige Grenzen gestalten unser Miteinander

Grenzen sollen uns dienen.

Deshalb müssen wir uns von starren Grenzen verabschieden und brauchen den Mut zu lebendigen Grenzen!

Bei einer festen Grenze stehen wir in der Gefahr den Sinn des Nein oder des Ja aus den Augen zu verlieren.

Es geht dann vor allem um die Regel, um das Gesetz und nicht mehr um den Menschen.



Bei lebendigen Grenzen muss man den Sinn der Grenzziehung verstehen und in der konkreten Situation die jeweilige Grenze innerhalb des größeren Grenzbereichs herausfinden – und dabei ihren Sinn bewahren, ja, diesen dadurch sogar bewusster machen.



Nach einer Umfrage sagen 81 Prozent der Deutschen zu oft Ja und ärgern sich danach darüber.

Ein Grund liegt darin, dass wir einerseits Beziehungsstress befürchten und andererseits selten das Nein-Sagen gelernt haben.

---

## **Das Verbindende Nein trennt nicht, sondern verbindet und will belastbare und wertvolle Beziehungen schaffen.**

---

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich Werner May, Dipl. Psych., Autor und Publizist mit der Kunst des Neinsagens.

„Wichtiges erkennen, dieses in seiner wissenschaftlichen Dimension verstehen, dann ins alltägliche Leben übersetzen, mit einem gelebten Glauben wie Sauerteig durchsäuern, Humor als Würze sollte dabei nicht fehlen, das begreife ich als meine Aufgabe!“



Werner May war von 1986 -2013 erster Vorsitzender der IGNIS-Akademie, ignis.de. Jetzt koordiniert er die Europäische Bewegung für Christliche Anthropologie, Psychologie und Therapie, emcapp.eu. Im In-und Ausland ist er zurzeit als Dozent unterwegs.

ISBN 978-3-89754-832-9



edition **EMiL**  
mitten im leben