

Manuel Aicher **Ja und Nein**

Es ist ein eigenartig Ding mit dem Ja und dem Nein. In Beziehungen mit viel Nähe spielen sie eine bedeutende Rolle. Gemeinhin wird dabei das Nein mit Abgrenzung assoziiert oder gar identifiziert. Und es gilt als Zeichen von Reife, wenn man nein sagen kann. Die Fähigkeit, ja zu sagen, wird eigenartigerweise weniger stark bewertet und in therapeutischen Kontexten seltener zum Thema als das Nein. Warum eigentlich?

Zunächst: Bei näherem Hinsehen wird deutlich, dass es zweierlei Nein gibt: Es gibt ein Nein in der Beziehung und ein Nein zur Beziehung. Ich habe Menschen über Monate oder gar Jahre damit zubringen sehen, permanent zu klären, ob sie nun eine Beziehung führen oder diese beenden. Sie waren also dauernd mit dem Nein zur Beziehung beschäftigt. Natürlich geht es dabei auch um Abgrenzung. Ob dies jedoch mit Reife zu tun hat, weiss ich nicht. Es scheint mir eher wie ein Ausweichmanöver: Ich beschäftige mich immer mit derselben Frage, demselben Thema, und komme damit nicht wirklich vom Fleck. Und vor allem: Ich muss mich nicht wirklich einlassen auf die Beziehung. Denn wenn ich das würde, wenn ein grundsätzliches Ja zur Beziehung einmal gesagt ist, geht es mit dem Ja und Nein eigentlich erst richtig los, mit dem Nein in der Beziehung. Dann muss ich mich nämlich wirklich damit beschäftigen, was genau denn ich in der Beziehung will, wie viel Nähe ich will, wie viel eigenen Raum ich brauche, was mir gut tut, was nicht, wo der andere mich verletzt, wo ich Grenzen setzen will. Das ist ein weites Feld, fast ein unendliches Feld, auf das nie vordringt, wer nein zur Beziehung sagt.

Besonders Menschen, denen in ihrer Kindheit ein gesundes Nein ausgetrieben wurde, sei es mit Gewalt, Manipulation, Drohungen oder Versprechungen, fällt das nein Sagen schwer. Der Blick geht dann manchmal undifferenziert auf die Entwicklung eines Nein. Ich habe mehrmals Menschen erlebt, die mit einer Beziehung gerungen haben und immer zwischen ja und nein geschwankt sind. Als sie sich dann endlich dagegen entschieden hatten, waren sie nicht nur froh, endlich Klarheit geschaffen zu haben, sondern sie haben das sich selbst auch als grosse Errungenschaft und Leistung verkauft, endlich gelernt zu haben, nein sagen zu können. Auch manche Therapeuten ermuntern zu dieser Sicht. Letztlich sind sie jedoch dem kleinen Nein, dem unspektakulären, das nicht mit einem grossen Tusch kommt, sondern still und leise sich im Alltag bewähren muss, ausgewichen. Sie waren mit einem grossen Nein das kleine ein für allemal los. Und sie haben sich zusätzlich um einen ganz wichtigen Entwicklungsschritt gebracht:

Denn hinter dem Ja und Nein zu einer Beziehung steht nicht nur oder nicht immer die erziehungsbedingte Hemmung, nein zu sagen. Vor allem bei traumatisierten Menschen liegt ganz in der Tiefe, oft viel besser verborgen als das Nein hinter der Hemmung, ein verborgenes Ja zum Leben. Ich erlebe immer wieder, wie dieses Ja mit der Dissoziation oder dem Seelenverlust, der mit einer schweren Traumatisierung einher geht, weit, weit weggeschickt wird an einen Ort, der für sicher gehalten wird. Und dann ist das Nein zu einer Beziehung keine gesunde Abgrenzung mehr, sondern nichts weiter als eine der vielen Ausprägungen des grossen Nein zum Leben. Stärkt man in einer solchen Konstellation das Nein, verfestigt man das Leiden anstatt zur Heilung beizutragen. Paradox wird es in den – sehr häufigen – Fällen, in denen die Traumatisierung einerseits das Ja zum Leben in weite Ferne verbannt hat, aber andererseits so viel Angst verursacht hat, dass jemand sich nicht traut, nein zu sagen. So jemand ist in einer unheilvollen Zwickmühle, weil die Fähigkeit, nein sagen zu können, einerseits eine kostbare Errungenschaft ist, andererseits eine Beschädigung zementiert; oder weil der Fortschritt, endlich ja zum Leben zu sagen, ihn behindert, ein gesundes Nein zu entwickeln.

Wer in heilenden Berufen diese Zwickmühle, diese Ambivalenz, dieses Paradox nicht erkennt, wird das eine oder andere Leiden eher nähren statt zu seiner Heilung beizutragen.

Vielleicht kann ich dieses Paradox nur auflösen, wenn ich ganz an die Wurzel von ja und nein gehe. Denn beide sind eigentlich ein Liebespaar, sie sind auch voneinander abhängig. Es gibt gar kein Nein, wo es kein Ja gibt, und es gibt kein Ja, wo es kein Nein gibt. Wenn ich mit dem Nein hadere, es nicht ganz deutlich spüre oder immer wieder in Frage stelle, kann es Sinn machen, ihm ganz auf den Grund zu gehen. Das bedeutet, das Nein bewusst zu nähren, zu vergrössern, aufzublasen, sich ihm so total hinzugeben, dass nichts anderes Platz hat. Es ist wie ein ganz tiefes Eintauchen, immer tiefer und tiefer, bis ich so tief angelangt bin, dass ich ganz den Grund erreiche. Das ist der Ort, an dem es entstanden ist. Dann kann es geschehen, dass ich dort dem Ja begegne, ganz plötzlich. Und beide nebeneinander wahrnehme, wie sie aus derselben Wurzel kommen. Wenn ich will, kann ich dann auf der anderen Seite wieder empor tauchen, am Ja entlang. Ich kann auch umgekehrt vorgehen, mit dem Ja beginnen und beim Nein wieder auftauchen. Dieser Weg birgt jedoch die Gefahr, dass ich vielleicht beim Nein zum Leben anlange oder bleibe. Ich kann das tun, muss aber wissen, was ich tue und dass es mich dann letztlich das Leben kostet. Wenn ich ganz an der Wurzel angelangt bin, passiert etwas Eigenartiges: Ich werde auf unspektakuläre Weise gelöst und heiter. Es gibt keinen inneren Zwang mehr, weder zum Ja noch zum Nein – ich bin endlich wirklich frei, frei zu entscheiden, ohne jeden Grund dafür oder dagegen.

Es gibt eine sehr einfache Möglichkeit, herauszufinden, ob es letztlich um ein Ja oder um ein Nein geht: Die Frage nach dem Preis. Um zurück zu kehren zum Ja oder Nein im Zusammenhang mit Beziehung – denn ein Nein zum Leben selbst halte ich grundsätzlich nicht für eine Option, allenfalls für eine Krankheit (für die ich mich natürlich auch wieder entscheiden kann): Was setze ich wirklich aufs Spiel, wenn ich ja sage zu einer Beziehung, was gebe ich auf an Gewohnheiten, Verhaltensmustern, Bequemlichkeiten, Sicherheiten. Und was setze ich aufs Spiel, wenn ich nein sage zu einer Beziehung, was gebe ich auf an Gewohnheiten, Verhaltensmustern, Bequemlichkeiten, Sicherheiten. Viele sehen den Preis, den sie bezahlen, als Verlust und meinen dann, das sei es nicht wert. In Wirklichkeit gibt es hier eine eigenartige Buchhaltung: Der Gewinn ist immer nur so gross wie der Preis, den ich dafür bezahle. Die einen spielen lieber mit wenig Einsatz um kleinen Gewinn, andere spielen mit hohem Einsatz um grossen Gewinn. Beides ist legitim. Ich muss nur ehrlich sein mit mir und sehen, was ich tue. Wenn ich mit einem Nein zu einer Beziehung mehr aufs Spiel setze als mit einem Ja, ist das Nein eine Herausforderung, wenn ich weniger aufs Spiel setze, ist das Ja die Herausforderung.

Natürlich gilt die Buchhaltung nicht nur auf der Seite des Inputs, sondern auch auf der Seite des Outputs: Was bekomme ich denn für meinen Einsatz. Und um diese Seite kreisen Viele, manche ein Leben lang (dazu mehr im Kapitel *Die Richtige/der Richtige?*). Doch beide Seiten der Buchhaltung haben einen Unterschied: Den Einsatz kenne ich, das ist etwas Gegenwärtiges. Den Output kann ich nie im voraus kennen, den kann ich nur erleben und im Erleben erfahren. Jeder Versuch, das Ergebnis in den Griff zu bekommen, ist ein verzweifelter Versuch, über unser Leben Kontrolle zu bekommen – und als solcher zum Scheitern verurteilt. Denn Beziehung ist ja nichts statisches, sondern ein laufender Prozess. Oder vorsichtiger formuliert: Je mehr ich diese Kontrolle ausübe, umso weniger lebendig wird die Erfahrung. Und letztlich funktioniert es doch nie ganz. Die Natur hat eine wunderschöne Lösung gewählt, um diese Spannung auszugleichen, dass ich zwar den Preis kenne, aber den Gewinn nicht vorhersagen kann: Die Liebe. Man kann Liebe also auch als Katalysator verstehen zum Ausgleich des Ungleichgewichts zwischen klarem Einsatz und unklarem Gewinn.

Also läuft es auf die Frage hinaus, ob ich mich mit einem Ja oder einem Nein der Liebe öffne oder ihr verschliesse.

Wer innerlich lange mit Ja und Nein ringt, dem kann vielleicht auch helfen, den Kern des Ja und des Nein freizulegen. Denn sehr oft liegen um einen Kern Schichten wie Schalen einer Zwiebel. Das kann in einer nüchternen Betrachtung oder Analyse geschehen, es kann aber

auch dadurch geschehen, dass ich wie oben beschrieben ganz tief in das Ja oder Nein eintauche, mich in ihm ganz ausbreite, um es von innen heraus zu erkunden.

Beim Nein ist es z. B. hilfreich, zu prüfen, wieviel daran Trotz ist; oder wieviel daran die Haltung einer Prinzessin ist; oder welche Rollen ich im Anderen als Übertragung (auch) sehe und nicht haben will: Sehe ich in der Frau Mama, ein Kind, einen Lehrer, einen (verlorenen) Geschwister. Auch ein Blick auf Ängste hilft weiter: Angst vor Bindung; Angst davor, nicht mehr zurück zu können; Angst, nicht mehr alle Möglichkeiten – Hintertüren, ja Hintertüren! – offen zu haben.

Beim Ja nützt es ebenfalls, nach anderen Rollen Ausschau zu halten, die ich im Anderen sehe und haben will, wobei es dieselben sein können wie beim Nein, wenn ich sie positiv bewerte. Es hilft auch, zu prüfen, ob ein Ja aus Ängsten kommt, z. B. der Angst vor dem Allein sein oder der Angst davor, mich mir selbst zuzumuten.

Wenn ich die Schichten um das Ja und Nein Stück für Stück freilege, haben Ja und Nein weniger Ballast und ich dringe am Ende vielleicht zu ihrem Kern vor. Es ist auch möglich, dass dann kein Kern mehr da ist, weil Ja oder Nein nur solche Schichten waren und sonst nichts. Eigentlich geht es darum, so lange Schichten frei zu legen, bis man das Ja oder Nein in klarer, nüchterner Liebe im Herzen spürt, ohne Drama, ohne Sentimentalität.

Ich war einmal lange mit dem Nein einer Frau zu einer Partnerschaft mit mir konfrontiert. Die Frau war bereit dazu, sich darüber mit mir auseinander zu setzen. Für mich war es hilfreich, dass diese Schichten um das Nein mehr und mehr abgelöst wurden und wir in einem gemeinsamen Prozess zum Kern des Nein vordrangen. Ich habe dann in mir gespürt, dass ich das Nein umso besser annehmen konnte, je eher ich es im Herzen dieser Frau spüren konnte. Dieses gemeinsame Freilegen war für diese Frau sehr wertvoll, weil sie durch das Erkennen dieser Schichten mehr über sich verstanden hat. Und es war für mich sehr wertvoll, weil es mir erleichtert hat, es anzunehmen, je mehr ich mit Mitgefühl diesem Prozess folgen konnte. Sich diesem Prozess zu stellen, fällt mir nicht leicht, weil natürlich bei der Auseinandersetzung mit dem Nein immer auch die Hoffnung da ist, es wenden zu können. Und auf diesem Weg kann sich in jedem Moment der Prozess in eine Richtung wenden: Entweder wird im Kern ein Nein sichtbar, das im Herzen verankert ist und bleibt. Oder es bleibt nach dem Ablösen aller Schichten kein Kern mehr übrig und es taucht ein Ja auf. Je näher ich dem Kern des Nein komme, zum Herzen vordringe, um so weniger bleibt Hoffnung oder Kampf gegen das Nein. Es ist dann am Ende einfach, wie es ist: Ein Ja oder ein Nein.