

Methoden zu Konsens

Nein sagen

Input: „Nein“ sagen fällt vielen Menschen schwer – besonders, wenn wir die Gefühle anderer nicht verletzen wollen oder uns unwohl fühlen, wenn wir abgelehnt werden. Es kann eine echte Herausforderung sein, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und klar zu kommunizieren. Aber es ist wichtig zu wissen, dass „Nein“ sagen nicht unhöflich oder egoistisch ist. Es ist ein Zeichen von Selbstfürsorge und Respekt gegenüber den eigenen Bedürfnissen.

In dieser Übung möchten wir euch verschiedene, respektvolle und freundliche Möglichkeiten zeigen, wie ihr in alltäglichen Situationen ein „Nein“ kommunizieren könnt.

Habt Mut – Du entscheidest!

Situationsbeispiele: Nein sagen

Anwendungsbeispiel 1: Körperkontakt

Situation: Stell dir vor, eine Tante kommt zu Besuch, die du vielleicht nicht sehr oft siehst. Sie geht auf dich zu, öffnet die Arme und möchte dich umarmen, aber du fühlst dich in diesem Moment nicht danach. Du möchtest ihr höflich, aber bestimmt klar machen, dass du keine Umarmung möchtest, ohne sie zu verletzen oder unhöflich zu wirken.

Möglichkeit 1: Körpersprache einsetzen

Zuerst zeigt das Kind, dass es sich nicht wohlfühlt, indem es seine Körpersprache einsetzt:

- Das Kind macht einen Schritt zurück, um etwas Abstand zu gewinnen.
- Es verschränkt leicht die Arme vor der Brust.
- Es schaut der Tante freundlich, aber bestimmt in die Augen.

Dies sind nonverbale Zeichen, die das Kind verwenden kann, um zu zeigen, dass es den körperlichen Kontakt nicht möchte. Die Körpersprache wird hier zu einem klaren „Nein“, das nicht verbal ausgesprochen werden muss, aber dennoch deutlich wahrgenommen wird.

Möglichkeit 2: Verbal kommunizieren

Wenn die Tante weiterhin eine Umarmung anbietet, kann das Kind freundlich und ruhig, aber bestimmt antworten:

- „Oh, ich weiß, du meinst es gut, aber ich möchte heute keine Umarmung. Es tut mir leid.“
- „Danke, aber ich fühle mich heute nicht nach einer Umarmung. Ich hoffe, das ist okay.“

Diese Antworten sind respektvoll und freundlich, lassen aber klar verstehen, dass das Kind keine Umarmung möchte. Durch die Mimik und Körpersprache des Kindes wird das „Nein“ zusätzlich unterstrichen, ohne dass es unhöflich wirkt.

Möglichkeit 3: Alternativen anbieten

Wenn die Tante enttäuscht oder überrascht reagiert, kann das Kind auch eine alternative Möglichkeit anbieten, um die Situation aufzulockern und der Tante zu zeigen, dass es sie trotzdem gerne sieht, aber eben ohne körperliche Nähe:

- „Ich freue mich, dass du da bist! Wie wäre es, wenn wir uns einfach so unterhalten?“
- „Ich freue mich wirklich, dich zu sehen! Wie geht es dir?“

Dies gibt dem Kind die Möglichkeit, die Tante auf eine andere Weise zu begrüßen, ohne dass sich jemand unwohl fühlt.

Anwendungsbeispiel 2: Selbstschutz

Situation: Nach einem langen Schultag schlagen deine Freunde vor, sich abends zu einem Spieleabend zu treffen. Obwohl du die Idee toll findest, spürst du, dass du in diesem Moment einfach etwas Ruhe und Zeit für dich selbst brauchst, um dich zu erholen.

Möglichkeit 1: Verbal kommunizieren

„Danke für die Einladung, aber ich habe heute einfach das Bedürfnis, etwas für mich zu tun und mich zu entspannen. Ich hoffe, ihr habt trotzdem viel Spaß!“

Anwendungsbeispiel 3: Auf dem Spielplatz

Situation: Stell dir vor, du spielst im Sandkasten auf dem Spielplatz, und plötzlich kommt ein Kind auf dich zu und fragt, ob du bei einem gemeinsamen Spiel mitmachen möchtest, aber du hast gerade keine Lust oder möchtest lieber alleine weiterspielen. Du willst höflich und respektvoll „Nein“ sagen, ohne das andere Kind zu verletzen oder unhöflich zu wirken.

Möglichkeit 1: Körpersprache einsetzen

Das Kind kann nonverbal zeigen, dass es momentan nicht mitspielen möchte:

- Das Kind schaut das andere Kind an und schüttelt leicht den Kopf.
- Es zeigt mit der Hand eine sanfte „Warte“-Geste oder legt die Hand auf das eigene Spielzeug oder die Aktivität, mit der es gerade beschäftigt ist.
- Das Kind bleibt freundlich und entspannt in seiner Körperhaltung, um zu signalisieren, dass es kein „Nein“ sagt, sondern einfach momentan nicht interessiert ist.

Diese Körpersprache hilft, dem anderen Kind zu vermitteln, dass das Kind nicht mitspielen möchte, ohne dass ein starkes „Nein“ ausgesprochen werden muss.

Möglichkeit 2: Verbal kommunizieren

Wenn das Kind noch einmal gefragt wird, kann es höflich und klar sagen:

- „Danke, dass du mich fragst, aber ich möchte gerade lieber alleine weiterspielen. Vielleicht beim nächsten Mal!“
- „Das klingt nach einem tollen Spiel, aber ich habe heute keine Lust, mitzumachen. Ich spiele lieber noch ein bisschen mit meinem Spielzeug.“

Diese Antworten sind respektvoll und freundlich, und das Kind erklärt ruhig, warum es nicht mitspielen möchte. Auf diese Weise bleibt das Kind höflich, ohne das andere Kind zu verletzen.

Möglichkeit 3: Alternativen anbieten

Wenn das andere Kind enttäuscht oder traurig wirkt, kann das Kind eine Alternative anbieten, um zu zeigen, dass es trotzdem mit ihm spielen möchte, aber auf seine eigene Weise:

- „Ich möchte jetzt lieber alleine spielen, aber wenn du später etwas anderes machen möchtest, können wir zusammen etwas anderes spielen.“
- „Ich will gerade nicht mitspielen, aber wenn du möchtest, können wir später zusammen etwas bauen oder zusammen zeichnen!“

So wird dem anderen Kind das Gefühl gegeben, dass es nicht abgelehnt wird, sondern dass es nur zu einem späteren Zeitpunkt oder in einer anderen Form spielen kann.

Anwendungsbeispiel 4: Fotoeinwilligung

Situation: Stell dir vor, du hast zugestimmt, dass auf einer Veranstaltung Fotos von dir gemacht werden dürfen. Danach merkst du, dass du dich unwohl fühlst. Vielleicht hast du es zuerst zugelassen, weil du dich nicht trauen wolltest, „Nein“ zu sagen, aber nun möchtest du höflich und respektvoll klarstellen, dass du das Foto nicht möchtest oder es nicht verwenden sollst.

Möglichkeit 1: Körpersprache einsetzen

Bevor du das Wort „Nein“ aussprichst, kannst du versuchen, deine Körpersprache zu nutzen, um zu zeigen, dass du dich unwohl fühlst:

- Du schaust zum Fotografen und hältst die Hand vor dich, um zu signalisieren, dass du das Foto nicht mehr möchtest.
- Du kannst einen Schritt zurückgehen oder den Kopf leicht schütteln, um deine Unbehagen auszudrücken.
- Deine Körpersprache sollte ruhig, aber bestimmt wirken, um zu verdeutlichen, dass du den Moment nicht mehr möchtest.

Diese nonverbale Kommunikation hilft dabei, deinen Wunsch klarzumachen, bevor du es direkt aussprichst.

Möglichkeit 2: Verbal kommunizieren

Wenn du dich weiterhin unwohl fühlst, kannst du ruhig und freundlich erklären, warum du das Foto nicht mehr möchtest:

- „Es tut mir leid, aber ich fühle mich jetzt doch nicht mehr wohl dabei, dass das Foto gemacht wird. Ich würde es lieber löschen, wenn das möglich ist.“
- „Danke, dass du ein Foto von mir machen wolltest, aber ich fühle mich jetzt nicht mehr so gut dabei. Kannst du das Foto bitte löschen?“
- „Ich habe meine Meinung geändert. Ich fühle mich in diesem Moment einfach nicht wohl mit dem Foto. Ich hoffe, das ist okay für dich.“

Diese Antworten sind höflich und respektvoll, während du klar und bestimmt ausdrückst, dass du das Foto nicht mehr möchtest.

Möglichkeit 3: Alternativen anbieten

Falls die Situation es zulässt, kannst du auch eine alternative Lösung anbieten, um die Situation zu entschärfen und zu zeigen, dass du bist, aber in diesem Moment nicht das Foto haben möchtest:

- „Ich würde lieber im Moment nicht fotografiert werden, aber vielleicht können wir später ein Foto machen, wenn ich mich wohler fühle.“
- „Ich bin im Moment einfach nicht in der Stimmung für Fotos. Aber vielleicht können wir später zusammen ein schönes Bild machen.“

Diese Alternativen zeigen, dass du den Wunsch respektierst, aber gerade nicht in der richtigen Stimmung für ein Foto bist, und dass du trotzdem gerne später bereit sein könntest.

Anwendungsbeispiel 5: Essen und Trinken

Situation: Du sitzt mit der Familie oder mit Freunden bei einem gemeinsamen Essen, und dir wird nach einer bestimmten Menge an Essen noch mehr angeboten. Du bist satt, möchtest auch nichts trinken und höflich und respektvoll ablehnen, ohne die Person zu verletzen, die dir mehr anbieten möchte.

Möglichkeit 1: Körpersprache einsetzen

Bevor du „Nein“ sagst, kannst du durch deine Körpersprache zeigen, dass du genug gegessen hast:

- Du kannst leicht den Kopf schütteln, während du freundlich lächelst.
- Wenn dir mehr angeboten wird, kannst du mit der Hand sanft nach unten deuten, um zu zeigen, dass du genug hast.
- Du könntest dich auch etwas zurücklehnen, um zu signalisieren, dass du satt bist und nichts mehr essen möchtest.

Möglichkeit 2: Verbal kommunizieren

Wenn du direkt und verbal ablehnen möchtest, kannst du freundlich und respektvoll antworten:

- „Danke, aber ich habe schon genug gegessen. Ich bin jetzt satt.“
- „Ich habe genug für heute. Danke, es war lecker!“
- „Ich bin jetzt wirklich voll, danke dir. Ich kann nichts mehr essen.“