

Predigt zum Thema „Nein sagen können“

**Gottesdienst am 13. Juni 2010
mit dem ehemaligen EAG-Team**

Evang. Kirche Spielberg; Pfarrer Theo Breisacher
(Predigtreihe: Auf dem Weg zu einer reifen Persönlichkeit, Teil 4)



Liebe Gemeinde!

Der Witz des Jahres stammt von einem Schüler der 9. Klasse in Langensteinbach: Er ist ausgesprochen faul und „leistungsunwillig“. In Mitarbeit hat er eine vier bis fünf; die letzte Heftnote im Mai war eine glatte sechs. Aber am letzten Dienstag erklärte er mir voller Stolz: „Herr Pfarrer, ich geh am Mittwoch nach Karlsruhe auf den Bildungstreik!“ ☺ Das hat mich dann wirklich amüsiert: Dieser Schüler streikt in Religion schon das ganze Schuljahr! Aber jetzt will er nach Karlsruhe, um gegen das Bildungssystem zu demonstrieren.

Das ist schon eine ziemlich verkehrte Wahrnehmung. Aber *eines* muss man ihm lassen: Er kann Nein sagen! Ohne Frage! Er will in Reli nichts lernen. Und da ist er dann auch ganz konsequent: Er sagt Nein! –

Wir möchten *diese* Form des „Nein-Sagens“ heute Morgen nicht weiter verfolgen. Denn das gibt es ja auch bei Erwachsenen: Eigentlich könnten sie helfen. Eigentlich könnten sie sich engagieren. Aber sie haben überhaupt keine Lust dazu.

Vielleicht kennen Sie auch solche Menschen: Sie haben immer die dreckigsten Fenster und den verwehrlosesten Garten. Außerdem muss das Gartenhäuschen dringend neu gestrichen werden und am Wochenende sollten sie unbedingt in den Wald zum Holz machen. Und aus diesen gewichtigen Gründen ist es im Moment nun leider etwas ungeschickt.

Objektiv betrachtet sind die Fenster gar nicht so dreckig, der Garten ist eigentlich wunderbar in Schuss und Holzmachen im Wald könnte man auch noch eine Woche später. Aber die Antwort auf eine vorsichtige Anfrage ist fast immer: Nein!

Diese Art von Nein-Sagen ist ein ganz eigenes Thema. Darum soll es heute nur am Rande gehen. Wir möchten vielmehr über solche Situationen nachdenken, wenn Menschen zwar **Ja** sagen, obwohl sie *eigentlich* dringend **Nein** sagen müssten.

Darüber haben wir uns im Vorbereitungsteam Gedanken gemacht. Und daran möchten wir Ihnen etwas Anteil geben:

„Freunde, Vereinskameraden“, sagt der Vorstand bei der Mitgliederversammlung: „Auf der Helferliste für unser Sommerfest sieht es noch ziemlich mau aus. Vor allem brauchen wir noch einen Organisator für den Zeltaufbau und einen Hauptverantwortlichen für die Küche. Wer könnte das machen?“

Plötzlich Stille im Raum. Keiner meldet sich. Alle schauen betreten auf den Tisch oder nippen am Glas. Der Vorstand wiederholt seine Frage: „Mensch Leute, gebt euch doch einen Ruck. Es ist ja nicht viel. Aber wenn wir niemand finden, fällt unser wunderschönes Fest in diesem Jahr ins Wasser. Und das wollen wir doch alle nicht!“

Da gehen zwei Hände gehen in die Höhe: Wolfgang meldet sich für den Zeltaufbau, obwohl er schon die ganzen Getränke

organisiert. Und Karin meldet sich für die Küche, obwohl sie schon seit einem Jahr ihre Mutter pflegen muss und ziemlich auf dem Zahnfleisch daherkommt.

Der Vorstand bedankt sich wortreich: „Vielen Dank, Wolfgang! Vielen Dank, Karin! Es sind zwar immer die Gleichen, die sich engagieren. Aber wenn wir euch nicht hätten, könnten wir einpacken. Toll, dass ihr’s macht! Ihr seid einfach Gold wert!“

Karin wird’s ganz warm ums Herz bei soviel Lob. Aber auf dem Heimweg fragt sie sich: „Warum mach ich das eigentlich? Warum muss ich immer den Lückenbüßer spielen? Warum schaffe ich es nicht, bei meinem Nein zu bleiben?“ –

Liebe Gemeinde, wahrscheinlich kennen Sie ähnliche Situationen: Man hat zwar schon jede Menge um die Ohren. Und man nimmt sich vielleicht auch vor, bei der nächsten Aufgabe ganz sicher abzulehnen. Aber dann kommt der Vereinsvorstand oder der Schwiegervater oder der Pfarrer oder die Lehrerin beim Elternabend. Und weil die alle so lieb und so eindringlich fragen, kann man wieder nicht Nein sagen.

Warum ist das eigentlich so, haben wir uns gefragt? Wovor hat man eigentlich Angst, wenn man Nein sagt? Warum zieht man es nicht einfach durch – und sagt freundlich Nein?

Nun, das kann bei jeder Person wieder ganz anders sein. Aber manches wiederholt sich doch immer wieder:

- **Manch einer hat Angst davor, Nein zu sagen, weil er nicht als egoistisch oder gar herzlos dastehen will.**

Man denkt vielleicht: „Wenn ich jetzt Nein sage, dann hält mich der andere für ziemlich faul und bequem und egoistisch, wo es doch gerade so viel zu tun gibt. Dann bekommt der andere vielleicht ein ganz schlechtes Bild von mir.“ Und weil man das nicht will – deshalb sagt man dann lieber Ja!

- **Oder man hat Angst davor, Nein zu sagen, weil man den anderen nicht verlieren will.**

Man denkt vielleicht: „Wenn ich jetzt Nein sage, dann interessiert sich der andere nicht mehr für mich. Dann bin ich ihm nicht mehr so wichtig. Oder dann kommt es vielleicht sogar zu einem Konflikt.“ Und weil man das nicht will – deshalb sagt man dann lieber Ja!

- **Oder man hat Angst davor, Nein zu sagen, weil man nicht Schuld sein will, dass es dem andern schlecht geht.**

Man denkt vielleicht: „Wenn ich jetzt Nein sage, dann bin **ich** schuld daran, dass sich der andere schlecht fühlt. Dann bin ich schuld daran, dass dieses „wunderschöne“ Fest ausfällt oder jene Aktion überhaupt nicht stattfinden kann.“ Und weil man das nicht will – deshalb sagt man dann lieber Ja!

Liebe Gemeinde, noch einmal: Wir reden jetzt nicht über die Bequemen. Über diejenigen, die **immer** Nein sagen und fast **nie** eine Aufgabe übernehmen. Wir reden im Moment über diejenigen, die ohnehin schon genug am Hals haben und **dennoch** nicht Nein sagen können.

Vielleicht ist es gerade für solche Menschen hilfreich, einmal die Gedanken einmal zu sortieren – und etwas mehr Klarheit darüber zu bekommen, **weshalb** ihnen das Nein-Sagen so schwer fällt. Denn das Problem entsteht nicht erst beim Nein-Sagen. Das Problem liegt vermutlich sehr viel tiefer: Im Vorbereitungsteam sind wir auf mindestens **vier** Fehler gekommen – auf vier falsche Einstellungen, weshalb viele Menschen Ja sagen, obwohl Nein-Sagen im Moment viel besser und wichtiger wäre:

(1) Manchmal liegt es daran, dass man ein falsches Bild von sich selber hat.

Man hält sich für unersetzlich. Man ist der Meinung, dass es ohnehin keiner so gut hinkriegt, wie man selbst. Man ist davon überzeugt, dass das Projekt ganz sicher in die Hosen geht, wenn man es nicht selbst in die Hand nimmt. Und das mag objektiv ja sogar

zutreffen, dass man es selber am besten hinkriegt.

Und es mag ja auch richtig sein, dass das Projekt dann ins Wasser fällt, wenn man als letzter vielleicht auch noch Nein sagt. Aber das kann doch kein Grund sein, nur *deshalb* Ja zu sagen – auch wenn man sich selber kaputt macht! Vielleicht sollte das Fest ja wirklich einmal ausfallen. Vielleicht würden aber auch andere zum Zuge kommen, wenn ich endlich mal Nein sage!

(2) Manchmal liegt es aber auch daran, dass sich mit der Zeit ein falsches Bild von Gott eingeschlichen hat.

Man trägt ganz tief in seinem Herzen nicht das Bild vom liebenden Gott, sondern von einem Gott, der ziemlich fordernd auftritt. Ein Gott, der peinlich genau darauf achtet, ob wir über die Stränge schlagen und ob wir uns ja auch genug engagieren.

Aber auch wenn man davon überzeugt ist, dass Gott uns unabhängig von unserer Leistung liebt, denkt man vielleicht: „Er liebt mich aber noch ein *bisschen* mehr als andere, wenn ich mich ganz doll für ihn ins Zeug lege! Gott freut sich noch ein *bisschen* mehr über mich, wenn ich nicht so lax und so bequem bin wie viele andere Christen!“

Ein ziemlich verqueres Bild von Gottes Liebe. Aber ich glaube, dass sich dieses falsche Bild von Gott gerade bei sehr eifrigen Christen oft ganz leicht einschleichen kann.

(3) Ein dritter Fehler, weshalb man nicht Nein sagen kann: Man hat sich vom Lob und von der Anerkennung der anderen richtiggehend abhängig gemacht.

Natürlich brauchen wir alle das Lob und die Anerkennung und die positive Rückmeldung. Aber manchmal kann das wie eine Sucht werden: Man braucht immer noch mehr. Und deshalb rackert man sich ab und übernimmt zig Aufgaben, nur weil man gut dastehen möchte. Weil man von den andern in der Gruppe beachtet sein will.

Und plötzlich ist man zum Sklaven der anderen geworden: Man tut es vor allem deshalb, weil man gut dastehen möchte und „süchtig“ ist nach ihrem Lob. Man hat eine Heidenangst davor, sich unbeliebt zu machen. Und deshalb sagt man auch dann noch Ja, wenn es eigentlich über die eigenen Kräfte geht.

(4) Und noch ein letzter Grund, weshalb manche nicht Nein sagen können: Sie haben Angst vor der Stille, vor dem Nichtstun; Angst davor, eine Pause einzulegen.

Ein Problem gerade von solchen Menschen, die immer in Aktion sind – bei denen immer etwas läuft. Vielleicht ist ihnen das gar nicht so richtig bewusst: Aber sie haben Angst davor, einmal *keine* Aufgabe zu haben, weil sie sich dann selber aushalten müssten. Weil sie dann die Stille aushalten müssten. –

Vielleicht gibt es noch andere Gründe. Diese vier gehören sicher zu den ganz wesentlichen Fehlhaltungen, warum es Menschen schwer fällt Nein zu sagen: ein falsches Bild von sich selbst. Ein falsches Bild von Gott. Die falsche Abhängigkeit von den anderen. Und die Angst vor der Stille. –

In Persien erzählte man sich früher eine wunderschöne Geschichte über das Nein-Sagen:

Der Sohn eines Königs verliebte sich in die Tochter eines Schafhirten und er sagte seinem Vater, dass er nur dieses Mädchen zur Frau haben wollte. Der Vater erwiderte: „Nein, das geht doch nicht! Du kannst als Königssohn doch keine Schäferin heiraten!“ Aber der Sohn blieb dabei und so schickte der König einen Boten zu dem Mädchen und ließ ihm ausrichten: „Der Königssohn liebt dich und möchte dich heiraten.“

Das Mädchen überlegte einen Moment und erwiderte dann: „Welches Handwerk kann er?“ Der Bote lachte und gab zur Antwort: „Ein Königssohn braucht doch kein Handwerk zu erlernen.“ Doch das Mädchen

blieb hart: „Wenn er kein Handwerk erlernt hat, heirate ich ihn nicht!“

Der König war über diese Forderung überhaupt nicht erfreut. Doch sein Sohn war bereit: „Ja, ich will lernen, Strohmatte zu flechten“. Und weil er sich ins Zeug legte und auch nicht ungeschickt war, konnten die beiden bald darauf heiraten.

Eines Tages fiel der Königssohn unter die Räuber. Da er mit dem Schlimmsten rechnen musste, sagte er zu den Räufern: „Hört zu, wenn ihr mich umbringt, habt ihr gar nichts von mir. Ich kann euch aber wertvolle Matre flechten. Im Palast des Königs könnt ihr diese sicher für ein gutes Geld verkaufen.“

Die Räuber gingen auf den Vorschlag ein, brachten dem Königssohn das nötige Stroh und er machte sich an die Arbeit. Als er fertig war, nahmen sie die fertigen Matre und verkauften sie zu einem guten Preis im Palast des Königs. Der König aber erkannte sofort die Arbeiten seines Sohnes. Und seine Schwiegertochter konnte in den eingewebten Verzierungen eine Botschaft ihres Mannes entziffern. Der König schickte seine Soldaten, und noch am gleichen Tag wurden die Räuber gefangengenommen und der Königssohn befreit. ☺ –

Liebe Gemeinde, Nein zu sagen, ist nicht immer einfach. Aber manchmal kann es sogar Leben retten. Und das gilt auch dann noch, wenn wir vom alten Persien zurück in unsere Lebenswelt kommen:

Manchmal muss man Nein sagen, damit man sich nicht selber kaputt macht. Wenn der Topf erst mal überläuft, ist es meistens schon zu spät. Wenn man seine eigenen Bedürfnisse ständig ignoriert und permanent über seine Kräfte lebt, kann einem das teuer zu stehen kommen. Irgendwann ist der Akku leer und übrig bleibt nur noch das Gefühl, ausgebrannt zu sein. Nein zu sagen, ist nicht immer einfach. Aber manchmal kann es sogar Leben retten: Das gilt sicher auch hier.

Für uns Christen kommt aber noch ein zweiter Gedanke dazu: Es geht nicht nur darum, dass wir mehr an unsere eigenen Bedürfnisse denken. **Nur wer Nein sagen kann, ist in der Lage, im richtigen Moment dann auch Ja zu sagen!**

Wer immer alles macht, was es gerade zu tun gibt, der ist irgendwann so sehr beschäftigt, dass er für das Entscheidende keine Zeit, keine Energie und oft auch keine Lust mehr hat.

Mir ist dazu ein Gleichnis Jesu aus Matthäus 13 eingefallen: **„Wiederum gleicht das Himmelreich einem Kaufmann, der gute Perlen suchte, und als er eine kostbare Perle fand, ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte diese eine Perle.“**

Bevor dieser Kaufmann die Perle seines Lebens erwerben konnte, musste er viele andere Perlen liegen lassen. Er durfte sich nicht blenden lassen von ihrem Glanz. Er musste ein ums andere Mal Nein sagen.

Liebe Gemeinde, Nein sagen, heißt also nicht nur: „Ich gönne mir selber was!“ – so richtig das auch ist. Nein sagen heißt für uns Christen noch viel mehr: Ich lasse bestimmte Dinge liegen, damit ich mich auf das **Entscheidende** konzentrieren kann. –

Es gibt da einen interessanten Zusammenhang: Je **intensiver** unsere Beziehung zu Gott und zu Jesus Christus ist, um so **mehr** werden wir unabhängig vom Urteil anderer Menschen. Wenn wir ganz eng mit Gott verbunden sind, – wenn wir davon überzeugt sind: „Genau **das** will Gott jetzt von mir!“ – dann kann es uns eigentlich schnurz egal sein, was die anderen gerade von uns denken. Selbst wenn die andere uns für faul oder egoistisch halten sollten: Entscheidend ist, wie Gott über uns denkt und was er von uns möchte.

Und Gott ist sicher kein Sklaventreiber: Gott überfordert uns nicht. Er verlangt nicht von uns, dass wir uns kaputt machen. Er gönnt uns auch Zeiten der Ruhe und der Entspannung.

Aber was genauso wichtig ist: Er hilft uns, Nein zu sagen, damit wir im entscheidenden Moment Zeit und Kraft haben für das Wesentliche: für die *eine* kostbare Perle – für das, was Gott gerade jetzt von einem möchte! Amen.

Lesung: Markus 1 (vor der Predigt)

32 Am Abend aber, als die Sonne untergegangen war, brachten sie zu Jesus alle Kranken und Besessenen. 33 Und die ganze Stadt war versammelt vor der Tür.

34 Und Jesus half vielen Kranken, die mit mancherlei Gebrechen beladen waren, und trieb viele böse Geister aus und ließ die Geister nicht reden; denn sie kannten ihn.

35 Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.

36 Simon aber und die bei ihm waren, eilten ihm nach. 37 Und als sie ihn fanden, sprachen sie zu ihm: Jedermann sucht dich.

38 Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Städte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.

39 Und er kam und predigte in ihren Synagogen in ganz Galiläa und trieb die bösen Geister aus.

Fürbittengebet

(1) Treuer Gott, lieber Vater im Himmel, wir möchten so gerne ganz tief erfassen, dass wir von *Dir* geliebt sind – so wie wir sind und so wie *Du* uns geschaffen hast.

Wir möchten es gerne begreifen und ganz tief in uns fühlen, dass wir Dir für *diese* Liebe nichts vorweisen und nichts leisten müssen. Wir könnten es letztlich ja auch gar nicht.

Wir bitten Dich: Verhilf uns zu dieser Erfahrung und zu dieser Gewissheit, damit wir aus ihr heraus und mit Deiner Kraft uns für Dich und Dein Reich einsetzen können. Schenke uns Weisheit, im richtigen Moment und an der richtigen Stelle Nein zu sagen. Lass uns haushalten mit den Kräften, die Du uns geschenkt hast.

Und bewahre uns davor, dass wir uns nicht *zuviel* zumuten und dann irgendwann ausbrennen.

(2) Vater im Himmel, der Neid auf *das*, was andere angeblich sind oder können, lähmt oftmals unsere Bereitschaft, uns *selber* für Dich und für die Menschen einzusetzen. Dann schätzen wir uns selber viel zu gering ein. Oder wir können uns an unseren eigenen Begabungen und Talenten gar nicht richtig erfreuen. Und manchmal fühlen wir uns vor lauter Neid auf andere vom Leben benachteiligt.

Aber Du hast *jeden* von uns nach *Deinem* Ebenbild geschaffen und mit Gaben versehen, um in *Deinem* Reich tätig zu sein. So hilf uns, diese unsere Begabungen zu erkennen und in rechter Weise einzusetzen.

(3) Vater im Himmel, unsere Gemeinde besteht aus vielen einzelnen Individuen, aus lauter einmaligen Persönlichkeiten. Du hast sie geschaffen und sie sind von *Dir* geliebt, auch wenn sie dies selbst vielleicht noch gar nicht erfassen.

Hilf uns, unsere Schwestern und Brüder im Glauben als *Deine* geliebten Kinder ansehen zu lernen. Gib uns offene Augen, damit wir

ihre Begabungen erkennen – schenke uns
Geduld, damit wir ihre Schwächen mittragen
können.

Zeige uns persönlich, aber auch unserer
Kirchengemeinde, was im Moment gerade
dran ist. Halte uns ganz nahe bei dir, damit wir
immer *besser* spüren, was *Du* gerade von uns
willst.

Lass uns Nein sagen, wenn *Deine* Stunde noch
nicht gekommen ist. Gib uns dann aber auch
Mut und Kraft und den nötigen Schwung,
wenn *Du* uns grünes Licht gibst!

(4) Vater im Himmel, wir bitten dich heute
besonders für die Fußball-Weltmeisterschaft in
Südafrika: Erhalte die fröhliche Stimmung dort
in Südafrika und segne die Verbundenheit über
die Erdteile hinweg.

Halte deine schützende Hand über die Spieler,
die Betreuer und die vielen Zuschauer.
Bewahre vor Anschlägen oder Unfällen, wenn
solche Massen an Menschen auf einem Fleck
beieinander sind.

Herr, du kennst aber auch die
himmelschreiende Not in Südafrika, die durch
die WM natürlich nicht beseitigt ist:
Wir bitten dich für die Millionen Menschen,
die in Slums leben. Besonders bitten wir dich
für die vielen Aidskranken und für die vielen
Kinder, die ihre Eltern an Aids verloren haben:

Hilf du allen, die betroffen sind und segne alle,
die helfen können. Zeige den reichen Ländern,
wie sie den afrikanischen Ländern
wirkungsvoll helfen können: Besserung der
äußeren Verhältnisse, aber auch Heil und
Hoffnung für die Seelen der Menschen.

Vater Unser im Himmel ...