

# PSYCHOLOGIE IM ALLTAG VON DR. OLIVER RIEN



## >>> Warum das konstruktive Nein-Sagen in der Gehörlosengemeinschaft so schwerfällt

**N**ur wenige Menschen, ob mit oder ohne Handicap, können gut „Nein“ sagen. Dazu gehört vor allem Selbstbewusstsein und gute Menschenkenntnis sowie soziale Kompetenz. „Nein-Sagen“ fällt vielen schwer, weil sie Angst haben, dass dann der andere beleidigt ist und den Kontakt abbricht oder schlecht über sie gebärdet bzw. spricht.

### Schlechter Ruf und Einsamkeit

Bei einem „Nein“ kann die Beziehung zu einem Menschen kaputtgehen bzw. gefährdet werden. Das kann bei einem Partner, bei den eigenen (erwachsenen) Kindern, bei Arbeitskollegen oder Freunden passieren. Zum Beispiel: Ein Freund fragt seinen Kumpel, ob er ihm das Auto leiht. Der Kumpel ist unsicher, er braucht das Auto dringend, um zur Arbeit zu fahren. Auch hat er Angst, wer ihm bei einem Unfall den Schaden bezahlt. Er gebärdet ein „Nein“. Der Freund reagiert enttäuscht, wird böse und beendet die Freundschaft. Aus Wut verbreitet er schlechte Nachrede in der Gehörlosengemeinschaft. Die anderen Gehörlosen fallen darauf rein und haben weniger Kontakt zum „Neinsager“. Aus Angst vor einem schlechten Ruf oder vor Einsamkeit gebärdet viele Gehörlose kein „Nein“.

### Hörende haben es einfacher

Wenn einem Hörenden wegen einem „Nein“ die Freundschaft gekündigt wird,

ist das zwar auch schlimm, doch weil keine Kommunikationsbarrieren da sind, können sie z. B. in der Kneipe, beim Sport oder beim Spaziergang leichter ins Gespräch kommen und neue Menschen kennenlernen. Die neuen Kontakte werden kaum etwas Negatives über Klatsch



Zeichnung: Dr. Oliver Rien

und Tratsch erfahren. Anders in der Gehörlosengemeinschaft: Als Gebärdensprachnutzer kann man nicht mit jedem Mensch in Kontakt treten, da nur wenige die Gebärdensprache beherrschen. Wenn ich in den Kontakt mit gehörlosen Menschen komme, die ich nicht kenne, besteht oft die Gefahr, dass die schon etwas Negatives über mich erfahren haben.

### Warum ist Nein-Sagen wichtig?

Wenn ich immer „Ja“ gebärde oder sage, obwohl ich das nicht will, macht mich das traurig, wütend oder ängstlich. Es kann krank machen und zu psy-

chosomatischen Beschwerden führen. Oftmals hat man zudem auch wenig Selbstbewusstsein. Wichtig: Eine gute Freundschaft oder Beziehung kann ein „Nein“ aushalten.

### Kompromiss

Noch besser ist es sich zu überlegen, ob man ein „Nein“ mit einem Kompromiss verbinden kann. Bei dem Beispiel Auto könnte dieser so aussehen: Der Freund: „Kannst du mir bitte für morgen dein Auto leihen?“ Antwort: „Das geht leider nicht. Wofür brauchst du das Auto? Vielleicht kann ich dich fahren?“ Ich habe zwar „Nein“ gesagt, aber trotzdem einen Kompromiss angeboten. Ein weiteres Beispiel: Das Kind bittelt: „Bekomme ich ein Eis?“ Die Eltern antworten: „Nein, nerv nicht!“ Die Folge ist, das Kind ist bockig, weil es keine Erklärung bekommen hat. Die folgende Antwort ist die Lösung: Die Eltern antworten: „Nein, du bekommst kein Eis. Wir essen in einer Stunde Mittag. Danach wollen wir spazieren gehen, dann kannst du ein Eis bekommen.“ Ein weiteres Problem ist, dass viele Gehörlose keine funktionierende Kommunikation mit ihren hörenden Eltern hatten. Somit hatten sie kein Lernmodell, das sie lehrte, wie man „diplomatisch“ gebärdet oder antwortet, so dass alle zufrieden sind und keiner sich verletzt fühlt. Es ist wichtig, dass Gehörlose sich in Rahmen von lebenslangem Lernen in den Bereichen „Gewaltfreie Kommunikation“, „Nein-Sagen“, „konstruktive Kritik“ etc. fortbilden, um Konflikte und Missverständnisse zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren.