

TITEL

# MUT ZUM NEIN

Wer Erwartungen enttäuscht, bekommt Gegenwind – aber oft auch eine große Chance. Ein Aufruf zur bewussten Verweigerung

Von Lena Schindler

Ja zum Landleben, nein zur Großstadt: Christina Ahlefeldt-Laurvig und Knut Splett-Henning haben sich entgegen aller Vernunft für einen Neustart im mecklenburgischen Nichts entschieden

# M

Manchmal erscheint einem das Leben, als säße man in einem fremdgesteuerten Rennwagen. Die Fernbedienung hält jemand in der Hand, der ziemlich pflichtbewusst ist, ordentlich Dampf macht und nichts davon hält, Pausen einzulegen oder vom Weg abzukommen. Schnell noch vor der Arbeit zum „Full Body Workout“, acht Stunden im Büro abreißen, abends steht dann noch die selbst gebackene Bio-Dinkelmehl-Quiche für den Besuch an, den man wirklich nicht noch mal verschieben kann, und was musste man noch mal für den Geburtstag besorgen?

Wir haben so dermaßen viel zu tun damit, alles gemäß dem Bild zu erledigen, das wir von einem richtigen, einem gelungenen Leben haben, von unserem Leben, dass eine Frage auf der Strecke bleibt: Wie viel Mühsen steckt wirklich in all diesen Aufgaben? Und wie viel Ich? Wer steuert eigentlich gerade den Rennwagen?

„Wenn ich eine Dauerspannung mit mir herumtrage, ständig Druck auf den Dingen liegt, ist das ein guter Indikator dafür, mal zu hinterfragen, ob das Leben, das ich im Äußeren führe, wirklich zu mir passt“, sagt Michael Bordt, Professor an der Hochschule für Philosophie in München. Die Frage ist dann: Was ist mir eigentlich wichtig – jenseits dessen, was andere meinen, was mir wichtig sein sollte?

Christina Ahlefeldt-Laurvig, 41, und Knut Splett-Henning, 49, stellten sich diese Frage gemeinsam. Ihre Antwort war die Rundumveränderung eines Lebens, in dem scheinbar alles stimmte:

Sie, die Tochter einer dänischen Adelsfamilie, hatte einen spannenden Job in der Modebranche, arbeitete im Bereich Private Shopping mit Designern wie Alexander McQueen und Vivienne Westwood. Helena Christensen und Prinzessin Diana ►



## ZWEIFEL ALS BESTÄTIGUNG

Die Küche des Gutshauses ist Wirkungsstätte von Knut Splett-Henning. An der langen Tafel tisch er gern für die große Runde auf

**Oben: Gegenentwurf zum Großstadtleben. Die Aussteiger Christina Ahlefeldt-Laurvig und Knut Splett-Henning mit ihren Kindern Balthasar, Bendix, Vilhelmine und der Dänischen Dogge Triglafl. Unten: Mit antikem Mobiliar haben die Eltern (links die Mutter mit Balthasar) die 30 Zimmer in eine eigene Welt verwandelt, in der sie mehr Zeit für ihre Kinder haben**



Cora von der Heyden ist heute mit der Entscheidung, ihre Tochter nicht bei sich wohnen zu lassen, im Reinen



**MANCHMAL  
SCHAFFT  
TRENNUNG  
EINE NEUE  
VERBINDUNG**

## **Cora von der Heyden, 40, Heilpraktikerin** **„Ich habe mein Kind aus Liebe gehen lassen“**

Mein Kind wegzugeben war die schmerzvollste Erfahrung meines Lebens. Wie ein Eingeständnis, als Mutter versagt zu haben. Doch ich musste so entscheiden, weil ich meiner Tochter damals den stabilen Rahmen, den sie für ihre Entwicklung gebraucht hätte, nicht geben konnte. Ich selbst habe keinen Kontakt zu meinen Eltern, seit ich 14 war. Lange Zeit habe ich deshalb viele unbearbeitete Themen mit mir herumgetragen. Ich war mit mir selber unklar und hatte nicht genügend emotionale Stärke, um mich meiner Tochter so anzunehmen, wie sie es verdient hätte. Irgendwann war es zwischen uns nur noch ein Kampf. Ich kam nicht mehr an sie heran, sie begann, sich selbst zu verletzen. Mit zwölf verbrachte sie vier Wochen in der Kinderpsychiatrie, zog danach zu ihrem Vater, von dem ich mich getrennt hatte, als sie zwei Jahre alt war. Es zerriss mir das Herz, sie gehen zu lassen, aber es ging eben nicht um mich und meinen Wunsch, sie bei mir zu behalten, sondern darum, was das Beste für sie ist. In dem Jahr bei ihrem Vater eskalierte die Situation vollends, sie ging nicht mehr zur Schule, machte nur noch, was sie wollte. Sie konnte nicht länger bei ihm bleiben, aber der Umzug zu mir war auch keine Option. Zu groß war die Angst, dass alles wieder

schlimmer werden und ich überfordert sein würde. So entschieden wir uns gemeinsam für die Mädchen-Wohngruppe der Jugendhilfe. Das war sehr hart. Ich habe sie aus Liebe gehen lassen. Trotzdem habe ich mich oft überwinden müssen, zuzugeben, dass mein Kind nicht bei mir lebt. Dieses Thema ist ein großes Tabu. Viele Familien suchen sich keine Unterstützung, weil die Angst zu groß ist, stigmatisiert zu werden. Trotzdem bin ich überzeugt: Für uns war dieser Weg der beste, den wir gehen konnten. Meine Tochter ist heute 17 Jahre alt und eine selbstbewusste junge Frau. Wir reden offen über alles und haben eine tiefe, liebevolle Beziehung. Wir hören uns täglich, sie kommt jedes zweite Wochenende und in den Ferien zu mir. „Auch wenn ich nicht bei dir wohne, bist du immer für mich da“, hat sie mal zu mir gesagt. Es macht mich stolz und glücklich, dass ich ihr trotz der räumlichen Distanz das Gefühl vermitteln konnte, bedingungslos geliebt zu werden. Manchmal ist Trennung und Loslassen auch eine Chance, um eine Verbindung möglich zu machen. So wie wir im Alltag miteinander umgegangen sind, hätte das vielleicht gar nicht entstehen können. Dieser Schritt hat unsere Beziehung gerettet.



FOTOS: VERENA MÜLLER/STERN

hatten während ihrer Stationen in Kopenhagen und London zu ihren Kundinnen gehört.

Ihr Mann Knut hatte zuvor in Texas, Dubai und Paris gelebt, war für den deutschen Außenhandel und große Handelsunternehmen tätig gewesen.

Das Paar wohnte abwechselnd in Kopenhagen und Hamburg. Doch er war fast nur unterwegs, den ersten Geburtstag seiner Tochter Vilhelmine, heute elf, verpasste er. „Das war der Scheideweg. Wir haben uns gefragt: Was wollen wir eigentlich vom Leben?“, sagt Christina Ahlefeldt-Laurvig. Den beiden fehlte die Zeit als Familie. Sie sehnten sich nach Freiheit, Natur, Platz. Und sie nahmen diese Wünsche ernst.

Für den Preis eines Gebrauchtwagens ersteigerten sie 2002 ein verfallenes Gutshaus von 1690 im Nirgendwo von Mecklenburg-Vorpommern, befreiten die 30 Zimmer eigenhändig vom Schutt, steckten einen Großteil ihrer Ersparnisse in die Instandsetzung. Als sie im Umfeld erzählten, dass sie ein Gästehaus daraus machen wollten, mitten im „Land der Unmöglichkeiten“, wie sie es nennen, glaubte niemand an diese Idee. „In Schweden sagt man: Es ist der Gegenwind, der den Drachen steigen lässt“, sagt Knut Splett-Henning. „Für uns sind die Zweifel der anderen inzwischen eine Bestätigung, dass wir das Richtige tun.“

# E

Ein Nein zum Bisherigen erfordert mehr als nur die nötigen finanziellen Mittel und den perfekten Partner zum Aufbruch. Es braucht vor allem Mut. Und ein klares Bild von sich selbst und dem, was man will – egal, wie populär oder unpopulär das ist.

„Es ist existenziell wichtig für die Identitätsbildung. Wir müssen aushalten können, anders als die Welt zu sein, anders, als andere es von uns erwarten“, sagt Mathias Jung, der sich als Psychotherapeut und Sachbuchautor mit dem Ja und dem Nein in Beziehungen beschäftigt. „Wenn wir das akzeptieren, müssen wir uns nicht mehr ständig anpassen, können uns selbst behaupten und autonome Entscheidungen treffen.“ Wir tauschen unsere passive Rolle gegen den Fahrerplatz und bestimmen selbst, wo es langgeht. ➤

Ein Nein zum Nein: Erst wollte Familie Bruns ein spartanisches Leben in Portugal, nach einem Jahr wählte sie dann aber doch einen Kompromiss

# DIE FRAGE NACH DEM WOFÜR STELLT SICH NICHT MEHR



FOTO: ANA BRIGIDA/STERN

## Stefanie Bruns, 39, Coach Für mehr Familienzeit und eine freie Schulbildung wanderte sie nach Portugal aus

Ich war noch nie bereit, den Standard zu akzeptieren. Ich wollte schon immer viel vom Leben, auch gegen die Konventionen. Deshalb fiel mir der Schritt zur Auswanderung nach Portugal leicht.

Mit dem Gedanken hatten wir schon eine Weile gespielt. Vor allem wegen der Kinder. Selbst die alternative Schule, die wir für sie in Deutschland ausgesucht hatten, konnte uns nicht die gewünschte Freiheit bieten. Wir wollten, dass sie völlig frei lernen können, und wussten, dass Homeschooling in Portugal möglich ist. Den letzten Anstoß gab dann, dass unsere älteste Tochter an Neurodermitis litt, die nur bei Urlauben im Süden besser wurde.

Über ein Jahr haben wir in einer Jurte gelebt, ohne Strom und Wasser, während mein Mann aus einer Ruine ein kleines Haus gebaut hat. Wir konnten beobachten, wie Küken schlüpfen, wir haben Blätter bestimmt, Brot gebacken. Für die Entwicklung unserer Kinder war das unendlich wertvoll: Sie haben ein inniges Verhältnis zueinander, scheinen fast furchtlos, sind offen für die Welt.

Trotzdem war der Sprung, den wir gewagt haben, groß. In Deutschland hatte ich als Psychologin gearbeitet, mein Mann als Architekt. Wir haben die ganze Zeit rotiert, hatten kaum Zeit für uns als Paar. Die Auswanderung nach Portugal war also grundsätzlich das Richtige, trotzdem mussten wir auch dort noch einmal Nein sagen: zu

diesem superalternativen Leben, das auf Dauer nicht zu uns gepasst hätte. Wir hatten vorher eine idealisierte Vorstellung davon. Viele bleiben an so einer Stelle vermutlich stehen, weil sie denken, es wäre sonst ein Gesichtverlust. Aber ich glaube: Umwege verbessern die Ortskenntnis! Mein Mann arbeitet wieder als Architekt, ich habe mit einer Kollegin eine Online-Coaching-Akademie aufgebaut. Mittlerweile haben wir vier Kinder, die Jüngste ist zwei, die Älteste elf. Die drei Großen sind auf einer Waldorfschule, weil sie es selbst so wollten. Wir haben uns ein Stück weit wieder unserem alten Leben angenähert, aber ohne den stressigen Alltag in Deutschland. Die gemeinsame Zeit zu verteidigen ist weit weniger schwierig. Und die Frage „Wofür tue ich das hier eigentlich?“ stellt sich nicht mehr.

Aber nicht immer ist die Reiseroute so klar wie bei den Karriere-Aussteigern aus Mecklenburg-Vorpommern. „Vor allem in Beziehungen ist es oft ein langer und schmerzhafter Prozess – und eine psychische und intellektuelle Leistung“, so Jung. Zehn Jahre lang trug Stefan Bär\*, Berater aus München, die Angst vor dem Nein zu seiner Ehe mit sich herum. Der heute 50-jährige sagte es zwar oft, aber nicht laut genug – und ohne Konsequenz. Aus dem Taxi, in dem er schon mit gepackter Ikea-Tasche saß, während seine Frau weinend an der Haustür stand, stieg er wieder aus, fünf Euro für den Fahrer: „Ich bleibe doch hier.“

Seit der Schulzeit waren die beiden zusammen, „eine holprige On-off-Beziehung, in der keiner dem anderen guttat“, sagt er. Im großen Bekanntenkreis hingegen galten

\*Name von der Redaktion geändert

sie als Traumpaar, zwei, mit denen man spontane Garagen-Partys feiern kann und die jede Hürde nehmen. Das Kind eines anderen, das in einer Beziehungspause entstanden war, nahm er bedingungslos an. Doch es brachte die Liebe nicht zurück. „Ich wollte nur raus aus dieser Beziehung. Aber alles sprach dagegen – jahrelang: nach außen das offensichtliche Versagen von jemandem, der nicht weiß, was er will. Die Verantwortung, die ich für meinen Sohn übernommen hatte, Weihnachten, Geburtstage, Einschulung, Urlaube, immer war etwas.“ Vor allem aber ihre Drohung: „Wenn du gehst, Sorge ich dafür, dass dein Sohn dich nicht mehr sehen will.“ Das miteinander hatte jeden Respekt verloren, die Auseinandersetzungen wurden heftiger. Doch sie stellte die Beziehung nie infrage, wollte sogar noch ein Kind.

„Unfassbar, wo man sich hineinflüchtet“, sagt Stefan Bär heute. Er wollte weg und tat

doch alles dafür, dass er bleiben musste. Aus schlechtem Gewissen, aus Kraftlosigkeit, aus Angst, sein Kind zu verlieren. Dann wurde seine Frau schwanger, die gemeinsame Tochter kam zur Welt.

„Oft gibt es in der Liebe für einen kein tiefes, existenzielles Ja – und ohne dieses ist auch kein klares Nein möglich“, sagt Mathias Jung. „Wenn wir im Kleinen öfter zu unseren Bedürfnissen und Wünschen stehen, dann ist das große Nein oft gar nicht nötig. Aber wenn die Beziehung nicht mehr trägt, ist es lebenswichtig.“

Es dauerte weitere acht Jahre, bis Stefan Bär bereit war zu gehen. Acht Jahre, in denen er ständig auf den richtigen Zeitpunkt wartete. Er trennte sich dann zum denkbar schlechtesten: kurz vor Weihnachten.

# Z

Zu sich zu stehen und Grenzen zu setzen muss nicht immer gleich eine Totalabsage bedeuten – egal, ob es um den Partner, den Job oder die Eltern geht. Im Gegenteil.

„Wenn wir den Mut haben, andere im wahrsten Wortsinn zu ent-täuschen, besteht darin auch die Chance auf eine realistischere Beziehung. Denn ich zeige dem anderen: Ich bin nicht so, wie du es dir vielleicht gedacht hast“, sagt Michael Bordt. Der Philosoph mit Professur an der Hochschule für Philosophie in München hat den Ratgeber „Die Kunst, die Eltern zu enttäuschen – Vom Mut zum selbstbestimmten Leben“ geschrieben. Er weiß, wie oft Kinder schon mit Lebensaufgaben überfrachtet werden, bevor sie sich überhaupt selbst kennengelernt haben. „Wenn etwa die Eltern nicht von dem Bild lassen wollen, das sie von ihren Kindern haben, ist es hart, damit umzugehen. Aber um mein eigenes Leben führen zu können, muss ich mich abgrenzen. Dann ist es ehrlicher, den Konflikt zu leben.“

Die Sätze, die dann gesagt werden müssen, sind hart – für alle beteiligten Parteien: Nein, ich übernehme nicht den Familienbetrieb, auch wenn es so gut in die Clan-Historie passen würde. Nein, ich studiere nicht Medizin, nur weil meine Mutter selbst gern Ärztin geworden wäre. Nein, ich pflege euch nicht, weil ich nicht bereit bin, mein eigenes Leben dafür aufzugeben. ➤

**JETZT  
149 EURO  
SPAREN!\***

## Kommen Sie zu Kieser, bevor es Wirbel um Ihre Bandscheiben gibt.

Das Rückenprogramm von Kieser Training. Jetzt anmelden!

Buchen Sie jetzt Ihr kostenloses Einführungs-training.

[kieser-training.de/ruecken](http://kieser-training.de/ruecken)

**KIESER  
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



Hat sich gegen die Frührente entschieden, aber lebt dank seines Neins zum Konsum entspannter

Zu sich stehen, auch gegen den strafenden oder enttäuschten Blick der anderen, klingt immer so leicht. Aber die Angst vor Ablehnung steckt tief in uns: Was, wenn den anderen dieses neue Bild von mir nicht gefällt? Eine berechtigte Befürchtung, sagt Bordt: „Wir leben auch von der Anerkennung der anderen. Wenn wir Nein sagen, können wir nicht sicher sein, ob wir die weiterhin bekommen.“

Diese Überlebenshaltung nehmen wir meist schon als Kind an: lieb sein, sich zurücknehmen zugunsten der Gefühle der anderen. Das tragen wir dann ins Erwachsenenleben. Und obwohl jeder, der ein Kleinkind in der Trotzphase erlebt hat, weiß, dass wir Kompletterweigerung alle mal in Perfektion draufhatten, müssen die meisten von uns das Neinsagen im späteren Leben mühsam zurückerobert. Nicht umsonst gibt es eine Flut von Ratgebern, die uns ermutigen sollen, genau das zu lernen. Laut einer Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut TNS Emnid vor einigen Jahren durchführte, sagen 81 Prozent der Deutschen zu oft Ja – und bereuen es später. 36 Prozent der Männer und 47 Prozent der Frauen haben Probleme, sich gegenüber ihrem Chef zu behaupten. 52 Prozent der Frauen und 46 Prozent der Männer schaffen es nicht, ihrem Partner etwas abzuschlagen. Bloß nicht die Harmonie gefährden! Das gilt sogar für Kleinstsituationen: nicht schon wieder beim Umzug mit anzupacken oder die Pasta im Restaurant zurückgehen lassen, die unverkennbar ein paar Runden in der Mikrowelle gedreht hat – es kostet immer Überwindung.

**IS**

Schuld daran sind zwei verschiedene Denkprozesse in unserem Gehirn, hat der Psychologe und Wirtschaftsnobelpreisträger Daniel Kahneman herausgefunden. Müssen wir eine Entscheidung treffen, ringen das intuitive und das rationale System um das Kommando. Gerade in Situationen, in denen wir unter Stress geraten, übernimmt oft das von Unbewusstem und Emotionen gesteuerte Areal – wir ►

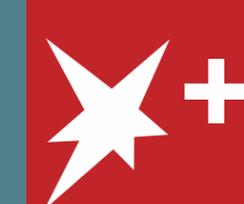
Im vierten Berufsjahr habe ich mir trotzdem immer öfter die Frage gestellt: Ist es nicht besser, selbstbestimmt seinen Tag zu gestalten, als so weiterzumachen? Je mehr ich in Meetings saß, desto weniger sinnvoll schien es mir. Obwohl ich da mein Ziel noch nicht erreicht hatte, habe ich gekündigt – ohne zu wissen, was kommt. Und das als Sohn zweier sicherheitsorientierter Beamter! Aber ich sehe so viele in meinem Alter, die unzufrieden sind mit ihrem Job. So wollte ich nicht leben, auch nicht „nur“ bis 40. Mein Ziel war nach der Kündigung deshalb auch nicht, so viel zu verdienen wie vorher, sondern morgens aufzustehen und wieder Lust auf den Tag zu haben. Im Moment unterstütze ich als Freiberufler Firmen dabei, ihre Website ganz vorn unter den Google-Einträgen zu platzieren. Jeden Tag lerne ich Neues. Ich arbeite jetzt sogar mehr als vorher, aber ich empfinde es viel weniger so.

Florian Wagner dokumentiert seinen Weg auf [www.geldschnurrbart.de](http://www.geldschnurrbart.de)

Florian Wagner, 32, Wirtschaftsingenieur

## Statt Wohlstand und Prestige zu genießen, sparte er 60 Prozent seines Gehalts

Mit dem Job als Projektleiter in der Automobilindustrie hätte ich eigentlich das Leben auf die Weise genießen können, wie es die meisten tun. Aber während viele mit steigendem Gehalt auch ihre Ausgaben erhöhen, fing ich an, meinen Konsum zu hinterfragen. In den vier Jahren, die ich in der Firma verbrachte, habe ich 60 Prozent meines Verdienstes gespart. 140 000 Euro konnte ich so zurücklegen. Hätte ich die nächsten Jahre so weitergelebt, ich wäre mit 40 unabhängig von einem festen Einkommen gewesen. Freiwilliger Frührentner, sozusagen. Das war der Plan. Das Sparen fiel mir von Anfang an leicht: Ich habe für die ganze Woche eingekauft, anstatt mir dauernd etwas auf die Faust zu holen, bin fast nur noch Fahrrad gefahren. Statt teure Reisen zu buchen, ging es mit Kumpels zum Wandern in die Berge. Ich bin nicht der Typ, der sich dicke Autos kaufen würde, selbst wenn er Millionen auf dem Konto hätte. Ich wollte schnell finanziell unabhängig sein, damit Geld in meinem Leben keine Wichtigkeit hat.



# STERN PLUS

## Näher dran.

## Das neue digitale Abo vom STERN.

Jetzt 30 Tage lang kostenlos testen. Danach für STERN-Abonnenten ab 0,76 € pro Monat.

Exklusive STERN PLUS Inhalte ++ Audiostorys für unterwegs ++ praktische Merklelisten-Funktion ++ werbefrei ++ inklusive wöchentlichem STERN ePaper ++ monatlich kündbar



Exklusives Angebot für STERN-Abonnenten!

KLIMA  
**Dafür lohnt es sich zu kämpfen.**

Viele Deutsche sind bereit, sich für den Schutz grandioser Natur und gegen den Klimawandel zu engagieren. Wie bedroht ist unser Planet, was kann jeder Einzelne tun und was muss die Politik beitragen?

Von Frank Ochmann

Lesezeit: 5 min



Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

FOTO: VERENA MÜLLER/STERN

[sternplus.de/upgrade](http://sternplus.de/upgrade)

**Nina Lena Feest, 38,  
Kunsttherapeutin**

### Sie stieg nicht in die Familiendynastie ein, sondern ging eigene Wege

Schon als Kind stand für mich fest: Ich werde Architektin! Als kleines Mädchen habe ich im Büro meiner Eltern geholfen, die Pläne zu kolorieren. Das Büro war ihr Baby, wie eine Schwester oder ein Bruder für mich. Es wurde immer erfolgreicher, immer größer, die Weichen schienen gestellt. Klar, dass ich mich an der Universität der Künste in Berlin für Architektur bewerben würde! Meine Mappe gehörte zu den wenigen, die unter 600 Bewerbern ausgewählt wurden. Während des Aufnahme-Workshops fragte mich der Dozent, dem mein Nachname auffiel und der gleich die Verbindung zu meinen Eltern herstellte: „Wir sind uns nicht sicher, ob Sie für diesen Beruf brennen: Wollen Sie wirklich Architektin werden?“ Das hat mich damals eiskalt erwischt, denn ein Teil von mir träumte davon, Therapeutin zu werden. Darum habe ich den Platz am Ende nicht bekommen, ich war einfach zu unklar.

Es war die richtige Frage im richtigen Moment, obwohl sie eine Identitätskrise auslöste. Aber irgendwann hätte es ohnehin nach oben gedrängt, dass es nicht mein wahres Selbst ist, Architektin zu sein. Das Gespräch mit meinem Vater war traurig und entlastend zugleich. Trotzdem glaube ich, dass er die Hoffnung nie ganz aufgeben wird, dass ich doch noch das Büro weiterführen werde. Und ich verstehe ihn. Denn auch ich mache meinen Beruf mit derselben Leidenschaft wie meine Eltern. Das habe ich von ihnen.

Heute denke ich: Meine Entscheidung war auch ein Gewinn für die Beziehung zu meinen Eltern. Gemeinsam in einem Büro zu arbeiten wäre nicht ansatzweise so romantisch gewesen wie in ihrer Fantasie. So konnten wir uns annähern, die Zusammenarbeit hätte uns eher auseinandergbracht.

ändern unseren Kurs und stimmen zu, obwohl wir eigentlich ablehnen wollten.

Vielleicht muss man das Nein also einfach uminterpretieren.

Wer mit Menschen spricht, denen ein großes Nein gelungen ist, wird meist von ihnen hören, dass dem Nein ein noch größeres Ja zugrunde lag. Ein Ja zu aufgeschobenen Träumen und tiefen Wünschen – oder zu einem Neubeginn in einem 75-Seelen-Nest in Mecklenburg-Vorpommern.



Christina Ahlefeldt-Laurvig und Knut Splett-Henning haben einem Leben den Rücken gekehrt, das sich lange gut anfühlte, aber irgendwann nicht mehr passte: Mittlerweile haben sie zwei weitere Kinder, den neunjährigen Bendix und den siebenjährigen Balthasar, die sich in der Natur ihre Höhlen und Verstecke bauen. Außerdem Schafe, Hühner, Pfauen, eine samt-schwarze Dogge von der Größe eines Mini-Ponys. Das Bullerbü Mecklenburgs.

Aber ihr neues Leben hat auch seinen Preis. „Wer aufs Land zieht, um zur Ruhe zu kommen und die Füße hochzulegen, sollte sich das gut überlegen“, sagt Knut Splett-Henning. „Freizeit und Privatleben sind als Gastgeber schon eingeschränkt, aber dafür sind wir unser eigener Herr. Es gibt viel mehr Tage, an denen wir glücklich aufstehen.“ Zurück auf den Karrierepfad sehnen sich beide nicht.

Der Neustart von Stefan Bär war zunächst weit weniger euphorisch. Als er endgültig die Tür der gemeinsamen Wohnung hinter sich zuzog, fühlte er Leere und tiefe Einsamkeit: „Ich hockte allein in diesem beschissenen Einzimmerapartment, das ich mir gemietet hatte, und kam mir vor wie Bill Murray in ‚Lost in Translation‘. Und jetzt? Ich hatte überhaupt keinen Plan, wie es weitergehen sollte.“

Sieben Jahre ist das mittlerweile her. Der Sohn ist inzwischen volljährig, doch

bis heute muss Bär darum kämpfen, seine 15-jährige Tochter regelmäßig zu sehen. Trotzdem sagt auch er: „Eigentlich habe ich gar nicht Nein gesagt, sondern Ja zu mir. Es war eine lange Odyssee zu mir selbst. Ich habe vorher nie zu mir gestanden. In der Beziehung habe ich mir oft anhören müssen, dass ich nichts hinkriege, das habe ich sehr angenommen. Und mich gefragt: Werde ich wie der letzte Loser dastehen, wenn ich wirklich gehe?“

Es dauerte Monate und brauchte eine heftige Krise, bis er merkte: Da gibt es ein neues Leben, das sich auch wieder wie eins anfühlt. „Es klingt immer so esoterisch nach Lavendelöl-Seelenmassage, hat sich aber total bewahrheitet: Erst wenn man eine Tür schließt, öffnet sich eine neue.“

Bär begann, aufrechter zu gehen, sich endlich wieder wohl in seiner Haut zu fühlen. Die innere Kritikliste wurde kürzer. Er schloss neue, tiefere Freundschaften. Und führt heute eine Beziehung, in der jeder er selbst sein kann.

Alle Geschichten von Menschen, die sich gegen die Wohlrigkeit des „Das war schon immer so“ gestellt haben, lehren am Ende also eins: Wer gegen den Strom schwimmt, hat es schwerer. Weil wir nicht nur gegen unsere eigenen kleinen Strudel ankämpfen müssen, sondern auch gegen den Grundsoh unserer Gesellschaft, die das Ja kultiviert und belohnt.

Umso mehr hilft es, sich vor Augen zu halten, dass man mit der lang erprobten Dauerzustimmung nur scheinbar leichter durchs Leben kommt. Man delegiert sein Glück an andere – und zahlt dafür mit mangelnder Erfüllung. Man wird gemocht – aber auch nicht richtig wahrgenommen. Irgendwann nicht mal mehr von sich selbst.

Ein Nein ist immer unbequem. Aber es ist auch die beste Prävention gegen ein Leben, das einfach nur so passiert. ✨



**Lena Schindler** hat jahrelang nach einem Haus im Grünen gesucht – und dann Nein gesagt zum Traum vom Eigenheim. Weil sie gemerkt hat, dass es gar nicht ihrer war: Macht man nur eben so, wenn Kinder da sind! Jetzt freut sie sich auf eine Mietwohnung noch weiter im Stadtzentrum