





Anja Förster
Peter Kreuz

NEIN

Was vier mutige Buchstaben
im Leben bewirken können

Pantheon

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Der Pantheon Verlag ist ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH.

Erste Auflage
September 2016

Copyright © 2016 by Pantheon Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

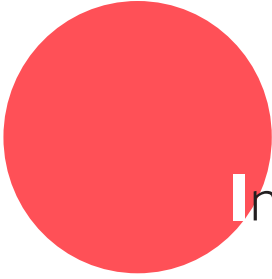
Umschlaggestaltung: Thierry Wijnberg, Berlin
Gestaltung und Satz: Andrea Mogwitz
Verwendete Schrift: Berling Nova
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-570-55342-8

www.pantheon-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

»Nur wer sich entscheidet, existiert.«

Martin Luther



Inhalt

Ja, okay ... 9

Teil I

Warum Freiheit ein Ladenhüter ist

- 1 Dir stehen doch alle Türen offen! 15
- 2 Zum Ja-Sagen erzogen 37
- 3 Nur mal kurz das Leben verpfuscht 56
- 4 Die Typologie der Unentschiedenheit 75

Teil II

Wie Hummer wachsen

- 5 Die Sache mit der Wahlfreiheit 103
- 6 Ein großes Ja, viele Neins 123
- 7 Eine Frage der Haltung 146

- 8 Mit dem Wissen wächst der Zweifel 162
- 9 There is no free lunch 178
- 10 Aber es kann doch nicht jeder den Klinsmann machen! 198

Teil III

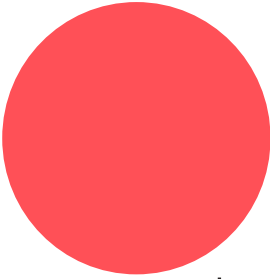
Warum wir eine Antwort brauchen

- 11 Die schlimmste Strafe der Welt 207
- 12 Lebt Entschiedenheit! 225

Ihr Lunchpaket 235

Quellenverzeichnis 247

Bildnachweis 251



Ja, okay ...

Nein«, sagen Sie.

Schon beim Frühstück bearbeitet Sie Ihr Sohn und bekniert Sie, ihm den kostenpflichtigen Download eines neuen Computerspiels zu erlauben.

»Komm schon!«, insistiert er, »Das Spiel ist mega angesagt. Und es ist ja kein Ego-Shooter, sondern eigentlich so was wie ein Strategiespiel ...«

Sie schauen skeptisch.

»Oh, bitte. Wie steh' ich denn sonst da? Ich will mit meinen Freunden übers Netz mitspielen können. Die schließen mich sonst aus. Das ist ein echt soziales Spiel, weißt du. Ich brauch' das, sonst bin ich der Depp. Jetzt sag schon Ja! Bitte!«

Sie atmen aus, Ihre Schultern sinken, Ihr Widerstand bricht zusammen. Es ist einfach zu anstrengend, dagegenzuhalten. Und das Gefühl, ein Rabenvater oder eine Raben-

mutter zu sein, wenn Sie weiter hart blieben, wäre sehr, sehr unangenehm. Sie murmeln: »Na gut, von mir aus ...«

»Yesss!« – Ihr Sohn macht die Beckerfaust und rennt aus der Küche in sein Zimmer, um den Download noch vor der Schule zu starten.

Dass Sie nachgegeben haben, nervt Sie noch, als Sie sich auf den Weg ins Büro machen. Auf dem Firmenparkplatz angekommen, winkt Ihnen schon der Kollege aus der Buchhaltung freundlich zu. Er erinnert Sie daran, dass Sie letzte Woche bei seinem Geburtstagsumtrunk zugestimmt haben – war das nach dem zweiten oder dritten Gläschen Sekt? – die Organisation des nächsten Sommerfests zu übernehmen.

»Oh, nein!«, denken Sie, »wie komme ich bloß aus der Nummer wieder raus?« Diesen Job haben Sie schon einmal ausgeschlagen und damals zu viel Stress geltend gemacht. Das war eine Ausrede. Aber verderben wollen Sie es sich mit den Kollegen auch nicht. Wie könnten Sie jetzt bloß Nein sagen, ohne wie ein Drückeberger auszusehen?

Sie lächeln gequält und hören sich selbst sagen: »Ja, mach' dir mal keine Sorgen. Ich geh' da noch diese Woche ran!«

Ihr Ja, das Sie sich abgequält haben, fühlt sich wie eine Niederlage an und liegt Ihnen noch im Magen, als Ihr Chef beim wöchentlichen Meeting eine Projektidee vorstellt. Gesucht wird ein Projektleiter, der erstmal eine Machbarkeitsstudie durchführt. Sie merken schon, wie der Chef zu Ihnen herüberschaut, während er noch spricht.

»Möge dieser Kelch an mir vorübergehen!«, schießt es Ihnen durch den Kopf, denn Ihnen ist sonnenklar, dass das eine Menge an Extraarbeit mit sich bringen würde.

»Du bist genau der Richtige für diese Aufgabe«, sagt Ihr Chef in Ihre Richtung und nickt Ihnen aufmunternd zu.

»Mist!«, denken Sie. Sie hecheln in Gedanken Ihre To-Do-Liste durch und wissen: Erst das Sommerfest und jetzt noch dieser zusätzliche Job, für den Sie eigentlich gar keine Zeit haben. Von Lust ganz zu schweigen. Aber wie sollen Sie ablehnen? Das würde sicher Ihr Verhältnis zu Ihrem Chef belasten. Vielleicht würde es sogar Ihre Beförderung gefährden.

Also: Sie nicken ihm freundlich zu und nehmen die Aufgabe dankend an.

Als Sie kurz vor Feierabend reichlich erschöpft ihre Sachen zusammenpacken, fragt Ihr Azubi Sie, ob Sie ihm bei einer Präsentation helfen können, die er morgen in der Berufsschule auf Englisch halten muss. Er würde sich freuen, wenn Sie seine Folien lesen und korrigieren könnten. »Sie sprechen doch so gut Englisch und ich wollte Sie schon die ganze Woche ansprechen, aber Sie sind ja immer so beschäftigt ...«


Der implizite Vorwurf, den Sie zwischen den Zeilen heraushören, motiviert Sie überhaupt nicht. Sie fühlen sich komplett ausgelaugt und haben nicht die geringste Lust. Aber jetzt den jungen Mitarbeiter hängenlassen?

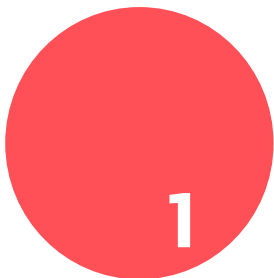
Sie ringen sich ein Lächeln ab und sagen: »Ja, okay.«



TEIL I

Warum
Freiheit ein
Ladenhüter
ist





Dir stehen doch alle Türen offen!

Wenn Sie einmal innehalten und die Bedingungen Ihres Lebens aus der Vogelperspektive betrachten: Sie können kaum ermessen, wie frei Sie heute leben! In weiten Teilen der westlichen Welt herrscht eine Abwesenheit von Zwängen, die im historischen Vergleich geradezu spektakulär ist.

Noch vor wenigen Generationen war dieses Maß an persönlicher Freiheit undenkbar. Menschen bewegten sich in einem engen Korsett aus Zwängen und Abhängigkeiten. Persönliche Entscheidungen wurden im Einklang mit dem getroffen, was sich gehörte und geboten war. Wer es wagte, dagegen zu verstoßen, wurde ruckzuck aus Familie, Gemeinschaft oder Gesellschaft ausgegrenzt. Nicht einmal die herausragendsten Persönlichkeiten früherer Zeiten hatten auch nur annähernd so viele Freiheiten, Optionen und

Perspektiven wie Frau oder Herr Maier, Schuster, Müller im 21. Jahrhundert.

Natürlich, es ist eine Frage der Perspektive. Durch den Fokus des Alltags bemerken wir häufig gar nicht, wie unnormale das alles ist, was wir für normal halten, was aber durch das große, zeitlich-geografische Weitwinkelobjektiv besehen klare Privilegien sind.

Wie groß der Zuwachs von Freiheit auf der individuellen Ebene in nur einem Jahrhundert war, lässt sich am Beispiel von Marie Curie nachvollziehen. Curie war eine legendäre Forscherin des 20. Jahrhunderts, die als erste Frau überhaupt den Nobelpreis gewann. Und das gleich zweimal – 1903 für Physik und 1911 für Chemie. Sie erfand das Wort »radioaktiv« und entdeckte die Elemente Polonium und Radium. Wie herausragend ihre Leistungen sind, zeigt sich allein schon darin, dass bis heute nur gut fünf Prozent aller Nobelpreisträger weiblich sind und dass außer Marie Curie nur drei Menschen zweimal vom Nobelkomitee ausgezeichnet worden sind.

Sie war damals, vor etwa hundert Jahren, in der Öffentlichkeit sehr bekannt. Doch sie wäre es nie geworden, hätte sie nicht einen unbedingten Willen und ein eisernes Rückgrat gehabt. Denn die gesellschaftlichen Beschränkungen und Widerstände, mit denen sie konfrontiert war, sind aus heutiger Sicht beinahe unbegreiflich.

Drei Geschichten von Madame Curie erzählen wir Ihnen. Alle drei handeln von verschlossenen Türen.

Ein Traum wird wahrgekämpft

Als sich die erste Geschichte ereignete, war Marie noch ein Teenager. Sie war in Warschau geboren, bei sehr gebildeten Eltern aufgewachsen und zeigte schon früh eine erstaunliche Intelligenz, genauso wie ihre große Schwester Bronia. Die beiden wollten studieren. Doch Frauen waren damals in Polen generell nicht zum Studium zugelassen. So einfach war das. Und alle klugen und begabten Mädchen hatten sich zu fügen. Man arrangierte sich.

Doch Marie fügte und arrangierte sich nicht. Dann wollte sie eben im Ausland studieren, in einem Land, wo Frauen bereits zugelassen waren! Doch sie fand in der Verwandtschaft niemanden, der ihr das Studium bezahlen konnte. Ihr Vater, ein pensionierter Lehrer und Witwer, konnte seine fünf Kinder jedenfalls gerade so über Wasser halten, ein Studium war zu teuer.

Doch Marie
fügte und arrangierte
sich nicht.

Marie gab nicht auf. Mit 17 begann sie Privatunterricht zu geben. Und nebenher bildete sie sich autodidaktisch weiter. Zusammen mit ihrer Schwester besuchte sie geheime Treffen einer illegalen »Fliegenden Universität«, wo sie Wissen auf akademischem Niveau aufschnappen konnte. Mit 18 fand

sie eine Anstellung als Hauslehrerin bei einer vermögenden Familie auf dem Land. Sie arbeitete, sparte und lernte immer weiter, um sich darauf vorzubereiten, irgendwann einmal studieren zu können. Jeden Tag unterrichtete sie zusätzlich ein Dutzend Bauernkinder in Lesen und Schreiben. Mit anderen Worten: Sie ackerte und büffelte und gab alles für ihren Traum vom Studieren. Dass sie den ältesten Sohn des Hauses, in den sie sich verliebt hatte, nicht heiraten durfte, weil sie dem Hausherrn nicht als gute Partie für seinen Stammhalter erschien, sei hier nur als Randnotiz angemerkt.

Zusammen mit ihrer älteren Schwester Bronia heckte sie dann einen Plan aus, um die geschlossenen Türen der Gesellschaft zu umgehen und doch noch studieren zu können. Marie gab all ihr mühsam verdientes Geld ihrer Schwester. Gemeinsam schafften sie es, Bronia einen Studienaufenthalt in Paris zu ermöglichen. 1891 schließlich hatte Bronia es geschafft, sich in Paris zu etablieren. Sie war verheiratet und finanziell abgesichert. Nun konnte der zweite Teil des Plans in Kraft treten: Bronia holte Marie zu sich nach Paris, ließ sie in ihrer Wohnung wohnen und bezahlte ihre Studiengebühren und ihren Lebensunterhalt. Als sich Marie endlich an der Sorbonne für ein Studium der Physik und der Mathematik einschrieb, lagen sechs lange Jahre des Kämpfens hinter ihr. Sie hatte unter großen Opfern geschafft, was heute ein selbstverständliches Privileg für viele Menschen ist: Sie durfte studieren!

Ehre, wem Ehre gebührt

Die zweite Geschichte spielt nach ihrem Studium, das außerordentlich erfolgreich verlief. Von den 1825 Studenten der Naturwissenschaften an der Pariser Universität waren nur 23 Frauen, aber sie setzte sich durch: In Mathematik schaffte sie den zweitbesten Abschluss, in Physik wurde sie Jahrgangsbeste. Sie ergatterte ein begehrtes Stipendium und durfte anschließend mit einigen der besten Physiker der Welt arbeiten. Professor Antoine-Henri Becquerel wurde ihr Doktorvater, der Laborleiter Pierre Curie wurde nicht nur ihr Forschungs-, sondern auch ihr Lebenspartner. Die beiden heirateten, was Marie auch die französische Staatsbürgerschaft bescherte.

Frauen waren in der
Akademie der Wissenschaften
nicht zugelassen.

Um die Jahrhundertwende wurde das Forschen und Experimentieren von Marie Curie und ihrem Ehemann immer zielstrebig und erfolgreicher. Sie gewann einen Preis der Akademie der Wissenschaften für ihre Arbeiten über Magnetismus, Metalle und Radioaktivität. Allerdings mussten ihre Forschungsergebnisse von Pierre Curie und Professor Becquerel vorgetragen werden, denn Frauen waren in der Akademie der Wissenschaften nicht zugelassen.

Die Curies korrespondierten mit den bedeutendsten Physikern der Welt über Radioaktivität und publizierten gemeinsam. Schließlich fasste Marie alles, was sie über Radioaktivität herausgefunden hatte, in ihrer Dissertation zusammen, die sie 1903 verteidigte und veröffentlichte. Und die war ein wissenschaftlicher Bestseller, wurde sofort in fünf Sprachen übersetzt und in angesehenen akademischen Journalen abgedruckt. Die Forschungen über das Phänomen der Radioaktivität, das die Zusammenarbeit von Antoine-Henri Becquerel und dem Forscherpaar Pierre und Marie Curie hervorgebracht hatte, waren eine anerkannte wissenschaftliche Großtat. Noch im selben Jahr sollten deshalb Pierre Curie und Antoine-Henri Becquerel den Nobelpreis erhalten. Genau. Die beiden Männer sollten den Nobelpreis erhalten. Nur die beiden. Denn eine Frau als Nobelpreisträgerin? Das hatte es noch nie gegeben und war schlicht nicht vorgesehen!

Als Pierre davon erfuhr, setzte er ein Schreiben an das Nobelkomitee auf und formulierte: »Wenn es stimmt, dass man tatsächlich ernsthaft an mich denkt, so wünsche ich sehr, aufgrund unserer Forschungen (...) gemeinsam mit Madame Curie in Betracht gezogen zu werden.«

Ganz offensichtlich war die Anerkennung für Marie Curie unter den Wissenschaftlern zu diesem Zeitpunkt bereits so groß, dass nun auch die Nobelkomitee-Mitglieder über ihren Schatten springen mussten: Marie Curie erhielt zu gleichen Teilen gemeinsam mit ihrem Ehemann und ihrem Mentor die begehrte Auszeichnung. Hätte ihr Ehemann Pierre damals nicht interveniert, dann wäre sie leer ausgegangen – weil eine Frau im Jahre 1903 nicht die Freiheit hatte, einen Nobelpreis zu gewinnen.

Skandal!

Die dritte Geschichte schließlich brach die stolze Frau und zeigte ihr dann doch noch ihre Grenzen auf. Es begann mit dem Verlust ihres Ehemannes, der bei einem Verkehrsunfall im Jahr 1906 ums Leben kam. Marie Curie trug schwer an Pierres Tod und litt in der Folge an Depressionen. Kurioserweise führten diese tragischen Umstände dazu, dass Madame Curie die erste Frau wurde, die an der Sorbonne lehrte, denn sie wurde zur Nachfolgerin ihres verstorbenen Ehemanns auf dem Lehrstuhl für Physik ernannt, und zwar deshalb, weil sie die beste Physikerin an der Universität war.

Auch die Leitung des Labors wurde neu besetzt, und zwar mit Professor Paul Langevin, der ebenfalls ein herausragender Wissenschaftler war. Er war es auch, der den frei gewordenen Platz im Herzen von Marie eroberte. Paul und Marie wurden ein Paar.

Aber natürlich wurden sie das nur heimlich. Denn die Voraussetzungen für diese Liebe waren unmöglich: Er 39 Jahre alt, sie fünf Jahre älter. Er Christ, sie Jüdin. Er verheiratet und Familienvater, sie Witwe. Von einer Witwe wurde damals erwartet, dass sie sich entweder nach einer Trauerfrist erneut heiraten ließ, aber bitte gemäß den gesellschaftlichen Konventionen, oder sie musste den Rest ihres Lebens diskret alleine fristen, als asexuelles, zurückgezogenes Wesen. Marie Curie aber stand mitten im Leben. Sie und Paul trafen sich regelmäßig heimlich in einer extra dafür angemieteten Wohnung. Es kam wie es kommen musste: Pauls Ehefrau bekam Wind von der Affäre, sie ließ ihrem Ehemann nachspionieren,

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Anja Förster, Peter Kreuz

NEIN

Was vier mutige Buchstaben im Leben bewirken können

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
12 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-570-55342-8

Pantheon

Erscheinungstermin: September 2016

Sagen Sie JA zu sich selbst

»Ein Buch wie ein Befreiungsschlag! Ein Mutmacher, ausgetrampelte Wege zu verlassen und persönliche Freiheit zu wagen« schreibt die Presse über den Bestseller von Anja Förster und Peter Kreuz.

»Erfolg folgt Entschiedenheit!« lautet das Credo des Buchs der beiden Managementvordenker (Focus). Ein klares Ja zu dem, was wir gewählt haben, und ein ebenso klares Nein zu dem, was uns vom Weg abbringt, sind Grundlage eines gelungenen Lebens.

Gleichzeitig ist das aber auch die schwierigste Wahl von allen. Denn wer es in Wirtschaft oder Gesellschaft wagt, entschieden seinen Weg zu gehen, ist oft am Rand unterwegs und läuft Gefahr, mit der Umgebung zu kollidieren. In der Mitte hingegen ist man im Kreis der Ja-Sager stets gut gepuffert. Also füg dich ein und mach, was von dir erwartet wird. In einer Welt voller Mitmacher hat ein selbstbewusstes Nein nichts verloren.

Förster und Kreuz lenken den Blick auf das Wesentliche und sagen Ja zum Nein in ihrem neuen Buch. Denn NEIN ist nicht das böse Wort, das man nicht sagen darf – sondern eines der wichtigsten, besten, sinnvollsten Wörter überhaupt!

Wer selbstbestimmt leben und eigenständige Entscheidungen für etwas treffen will, muss sehr oft NEIN sagen – hinter jedem JA stehen viele NEINs.

Und diese Entschiedenheit kann jeder lernen.

 [Der Titel im Katalog](#)