

NEIN

IST DAS NEUE JA

Bitte Sperrfrist bis einschließlich 4.10.2018 beachten!

ACHTUNG! Unkorrigierte und unlektorierte Fahne.

DÉSIRÉE NICK

NEIN

IST DAS NEUE JA

”

WARUM WIR
NICHT ALLES
.....
Abnicken
.....
MÜSSEN

“

Eden
BOOKS

NEIN ist der letzte Schrei!

Jaaah! NEIN zu sagen ist in unserer Gesellschaft oftmals ein Problem.

Warum ist es eigentlich so schwer, auszudrücken, was wir wirklich wollen?

In der Hoffnung, gute Beziehungen zu unseren Mitmenschen aufzubauen, sagen wir zu allem möglichen übereilt JA und stellen am Ende fest, dass wir Zeit, die wir nicht haben, mit Menschen verbringen, die wir nicht leiden können, wobei wir Dinge tun, die wir nicht wollen.

Am Ende mündet die ganze unüberlegte JA-Sagerei doch nur in einem großen NEIN zu uns selbst. Die Folgen sind bekannt: Burnout, Stress, Depression, Unzufriedenheit, Schlaflosigkeit und ein bunter Strauß an psychosomatischen Beschwerden in allen Varianten. Von Kopfschmerzen bis Rücken, die Last, die wir tragen, haben wir uns zum großen Teil selbst aufgebürdet.

Wenn wir doch nur lernen könnten, angemessen NEIN zu sagen! Ohne Schuldgefühle und fadenscheinige Ausreden. Kurz und knapp. Ein »NEIN« an sich ist nämlich schon ein vollständiger Satz!

Wer gelernt hat, richtig NEIN zu sagen, hat am Ende Zeit gewonnen, um JA zu all den Dingen zu sagen, auf die es wirklich ankommt.

Die Hälfte aller Sorgen, Nöte und Probleme, die wir mit uns herumtragen, könnte sich in Luft auflösen, wenn wir uns eingestehen würden, dass wir gesellschaftlich alle zu

JA-Junkies erzogen worden sind. Weil es bequem ist – für die Anderen!

Doch gleich einem magischen »Abrakadabra« verfügen wir alle über die Möglichkeit, mit einer einzigen knappen Silbe dem Kurs unseres Lebens eine Wendung zu geben. Um die Dinge zu verwandeln, benötigen wir nicht mal einen magischen Zauberstab, sondern lediglich die Magie des Wörtchens NEIN. Und diese Zauberformel steht uns allen in unendlicher Fülle zur Verfügung. Was für eine Währung!

Schlicht und mit einem geradezu hypnotischen Sing-sang kommt ein NEIN in allen Sprachen daher: No. Njet. Non. Não. Ne. Na. Nei. Nie. Nej. Nem. Nee.

Und mehr als das braucht es nicht, um unser Leben, unsere Zukunft, unsere Ziele, Mitmenschen, Kollegen, Familie und Kinder zu formen, zu steuern, zu entwickeln und voranzubringen. Ist das nicht enorm?

Hinter der Buchstabenfolge N, E, I und N verbirgt sich das volle Potential, Macht über unser eigenes Leben und das anderer Menschen zu entwickeln.

Einfach mal vom Sofa aufstehen und NEIN sagen zu allem, was schon immer genervt hat: Eine Option, die jeder hat, kostenfrei und ohne auch nur einen einzigen Vertrag zu unterschreiben. Es ist wahrlich wert, diese einzigartige Möglichkeit genauer zu betrachten.

Die Magie des NEIN beinhaltet unser Recht auf persönliche Gestaltungsfreiheit. Wer wir sind, wer wir sein könnten oder werden wollen, definiert sich nämlich durch die eigene Abgrenzung: Wie könnten wir Persönlichkeit und Kontur entwickeln, wenn das Wörtchen NEIN uns nicht zur Verfügung stünde?

Als JA-Sager wurden wir nicht konzipiert – als Individualisten durchaus. Aber warum sagen wir dann trotzdem viel zu oft zu allem »JA« und »Amen«? Was für ein Paradox!

Umso mehr, wo doch kraftvoller Widerspruch direkt der Wesensart der Deutschen entspricht! Sei es der bayrische Grantler, der motzende, meckernde Berliner, der mau-lende Brandenburger, das keifende schwäbische Weible, die schmallippige, meckernde norddeutsche Ziege, der tiefgründige, grübelnde Sachse, der seine Bäbe einditscht und sich dabei empört, der anprangernde Kumpel aus dem Pott – all diesen Stimmungen liegt doch ein tiefempfundenes NEIN zugrunde: NEIN zu den Umständen, NEIN zur Politik, NEIN zur Gesellschaft, NEIN zum Fernsehprogramm, zu Klassenunterschieden, Schwiegertöchtern, zu Gefahren, Gefährdungen, Verführungen, oder zu allem Fremden und Unbekannten. NEIN zu Ungewissheit, Unsicherheit und Ungerechtigkeit. NEIN zu allem was Sicherheit, Integrität und persönliche Würde bedroht.

Tatsache ist: Ohne die Möglichkeit des Verneinens könnten wir gar nicht überleben. Nicht umsonst üben schon Kleinkinder in der Trotzphase kraftvoll und erbittert die Kunst des entschiedenen NEIN-Sagens!

All dies sind keine Petitessen. Und als Königin der Selbstreflexion bietet sich hier für mich eine grandiose Steilvorlage, JA zum Selbstversuch zu sagen, dessen Ergebnisse im Laufe jahrzehntelanger Analyse zu diesem Buch und einem neuen Bewusstsein geführt haben. Und so viel kann ich Ihnen sagen:

NEIN, heute bin ich *nicht* um 6 Uhr aufgestanden, bin *nicht vorm Frühstück* um den Block gejoggt und habe auch *keine* 100 Sit-ups gemacht. Das Einzige, was in den letzten

zehn Jahren davon dünner geworden ist, ist nämlich der Teppich, auf dem mein Arsch vor- und zurückrutscht.

Anschließend habe ich *nicht* etwa ein gesundes Müsli gegessen und dazu auch *keinen* grünen Sellerie-Smoothie getrunken. Iiiiih, bewahre! Ich nahm ein französisches Frühstück mit Orangensaft, einem lauwarmen Croissant, Butter, einem wachweichen Ei und einem Café Olé zu mir.

Heute Mittag habe ich den Businesslunch *abgesagt*, der dazu dienen sollte, ein Projekt zu erörtern, an dem ich nur vage beteiligt bin. Eigentlich will man nur meine Kontakte und denkt wohl, dass ich so blöd bin und das nicht merke.

Beim Frisör habe ich »Ach NÖÖÖ« zum 50%-Sonderrabatt auf einen ausrasierten Nacken mit eingefärbten Undercut gesagt und »NEE, NEE, NEE« zu einem Sixpack »Kalte Muschi« plus einer extra Gratisflasche Himbeerbowle.

»NEIN« habe ich auch zu meiner lesbischen Stalkerin gesagt, die mit mir dringend am Wochenende im Spreewald zelten und Gurken ernten will.

Das abendliche After-Work-Medientreffen in Berlin-Mitte habe ich komplett *ausfallen lassen* und die Premiereeinladung zu Holiday on Ice *gar nicht erst* beantwortet.

Ich schreibe heute Abend auch *keinen* kostenlosen Artikel für eine Website, deren Betreiber selbst kein guter Autor ist, und ich gebe auch diesem Radiosender *kein* Interview für irgendeine Online-Plattform, die von kleinwüchsigen, blinden Korbflechterinnen in Australien betrieben wird.

Natürlich habe ich auch »Ach NÖ« zu den 5.000 Freundschaftsanfragen gesagt, die auf meinen Social-Networking-Portalen bislang unbeantwortet geblieben sind.

All diese Dinge hätte ich heute tun sollen und tun können – aber ich habe NEIN dazu gesagt.

Und damit liege ich schwer im Trend! Denn NEIN ist das neue JA. Es ist die modernste und smarteste Antwort für erfolgreiche und schöne Menschen.

Die Macht des NEIN kann Ihr Leben verändern. Ob man nun NEIN zu Arthritis, Herzinfarkt, Fettleibigkeit, Depression, Drogen, Alkohol, Faulheit oder Einsamkeit sagt – wir kommen ohne das entschlossene und selbstbewusste NEIN nicht aus, wenn wir reich und glücklich werden wollen.

NEIN ist ein kurzes und einfaches Wort. Das hat der liebe Gott extra so gemacht. Nicht schwer auszusprechen. Doch warum will uns gerade dieses entscheidende Wort meist nicht mühelos über die Lippen kommen?

Wer NEIN sagt, hat die Macht. Er wird zum Entscheider. Bremst aus. Stellt Weichen. Lenkt. Klar, dass diese aus nur einem einzigen kurzen Wort bestehende Waffe Angst macht. Denn wie jedes Machtmittel, kann ein NEIN ein Dolchstoß sein oder eine neue Richtung für die Zukunft vorgeben. NEIN ist ein Schlüsselbegriff. Wir schaffen damit Struktur, Ordnung, Identität und definieren, wer wir sind. Jeden Tag haben wir unendlich viele Gelegenheiten, uns weiterzuentwickeln, doch wir machen davon nur selten Gebrauch. Die JA-Sagerei ist zum Reflex geworden.

Warum nicken wir unüberlegt all die Dinge ab, die uns eigentlich gar nicht in den Kram passen?

Klar, wir wollen andere Menschen ungerne zurückweisen, weil wir es selber hassen, zurückgewiesen zu werden. Wir fürchten, als unbequem zu gelten, als unbeliebt, wir fürchten Rache, wir fürchten Schuldgefühle. Wir wollen keinen Konflikt.

Wir wählen den Weg des geringsten Widerstandes. Und während wir innerlich schreiend vor der Verpflichtung davonlaufen, während der Ferien die Fische der Nachbarin zu füttern, setzen wir nach außen hin ein freundliches Gesicht auf und murmeln ein halbherziges »OKAY«.

Der Wunsch, überall als *easy going* bekannt und beliebt zu sein, hat aus uns JA-Junkies gemacht. Doch diese dauernde Unterwerfung haben wir uns in mühevoller Arbeit selbst antrainiert, und – das ist die wirklich gute Nachricht – wir können sie auch wieder *verlernen*. Wie? Die Anleitung halten Sie schon in der Hand.

Finden Sie heraus, wie Sie entscheidungsfähiger werden können, Ballast abwerfen, Ihren Zielen näherkommen und lernen, individuelle Grenzen zu ziehen. Grenzen zwischen den Interessen anderer und Ihren eigenen. Werden Sie ein Meister im NEIN-Sagen: Denn niemand kann *Everybody's Darling* sein! NEIN-Sagen ohne Schuldgefühle, NEIN-Sagen aus Überzeugung, das ist der Schlüssel zu mehr *Zeit*, *Geld* und Ihrem ganz persönlichen *Seelenfrieden*! Denn den findet keiner ohne Abgrenzung. Und die Orientierungslosigkeit, die Informationsflut, die Unendlichkeit der Angebote war nie größer als heute.

Mit einem einfachen NEIN sagen Sie JA zu all den Dingen, die Ihnen wirklich am Herzen liegen, von denen Sie immer geträumt haben und für die Sie schon längst mal Platz in Ihrem Leben schaffen wollten.

NEIN ist der wertvollste Bestandteil unseres Wortschatzes. Und damit das positivste Wort, das uns zur Verfügung steht.

Also nutzen Sie es! Man muss schließlich nicht jeden Quatsch mitmachen ... und sich dann am Ende wundern,

warum es einem nie gelungen ist, den eigenen Arsch aus der Schattenseite des Lebens herauszubewegen.

Dies ist ein Buch übers NEIN-Sagen, aber die Voraussetzung für Ihre neue Wunderwaffe ist, dass Sie zu dieser Anleitung JA sagen. Ein allerletztes Mal! Denn seit heute hat das NEIN Kultstatus!

Und NEIN, dies ist wirklich kein traditionelles Selbsthilfebuch. Eher ist es eine Inspiration, wie man von derlei Anleitungen unabhängig wird, indem man lernt, sich Müll vom Halse zu halten.

Wir werden bei uns selbst anfangen: NEIN zum Fast-food sagen, NEIN zu Schuhen, die eine Nummer zu klein sind, zu BHs, deren Stäbe sich in den Muttispeck bohren, NEIN zum News-Müll und NEIN zu Menschen, die uns nur Energie absaugen. Schlechte Angewohnheiten, mieses Essen, faule Kompromisse, nervige Kollegen, dröge Freundschaften, langweilige Einladungen, schlechte Fernsehprogramme sind der beste Einstieg, um die Fremdbestimmung durch Andere nicht mehr länger zu akzeptieren.

Die 1.000 Kleinigkeiten, zu denen wir uns ständig breit-schlagen lassen, sind ein lähmendes Gift, das mit einem harmlosen JA daherkommt.

Mit einem JA zum NEIN wird nicht nur der Kopf frei fürs Wesentliche, wir finden zu einer völlig neuen Haltung.

Viele kleine NEINS im Alltag können Großes bewirken und machen ein JA aus Überzeugung umso wertvoller. Denn nur wer wirklich NEIN sagen kann, verleiht seinem JA Bedeutung! Mit unserem bewussten NEIN beziehen wir Position und schaffen Raum für ein JA, das wir auch aus vollstem Herzen so meinen!

Sie werden lernen, in Zukunft bewusst darüber zu entscheiden, was Sie ablehnen und was nicht. Ab jetzt bestimmen Sie die Richtung, denn in Ihrer Hand liegt die Anleitung zur Instant-Kurskorrektur.

Meine smarte Anleitung zu mehr Effizienz und Lebensfreude kommt nicht etwa als strenges Boot Camp daher, sondern gleichsam als lockere Unterhaltung. So wie man mich kennt und liebt!

Ich verspreche Ihnen: Sei es daheim, in der Familie, im Umgang mit Kindern, sei es bei Nachbarn, Freunden oder Kollegen, bei der Arbeit, im Job, in der Freizeit oder beim Spießrutenlauf in all den Shoppingparadiesen dieser Welt – wir sagen nicht mehr JA, wenn wir eigentlich NEIN meinen!

Meine bibliophile Leserschaft kann gleich mittendrin beginnen und thematisch dort einsteigen, wo es am meisten zwickt. Sagt einfach NEIN zur vorgegebenen Reihenfolge!

Und das besonders Schöne: Da alle meine Werke pro Kapitel maximal zehn bis zwölf Seiten umfassen, hat man beim Lesen meiner Bücher immer ein Erfolgserlebnis, wenn es vorm Schlafengehen heißt: »Heute schon wieder drei Kapitel geschafft!« Darauf warten Sie bei *Krieg und Frieden* ein halbes Jahr!

1

Fifty Shades of NEIN

oder

Wie werde ich der Mensch, der ich sein will?

Ist es nicht allgemein üblich geworden, sich mit einem flott hingehauchten »JA«, wahlweise auch einem vielleicht etwas weniger enthusiastischen »OKAAAY« oder einem hippen »SUUUUPI« aus der Affäre zu ziehen? Indem wir Zustimmung suggerieren hoffen wir darauf, Debatten aus dem Wege gehen und uns *easy going* durch den Alltag schlängeln zu können. Wir wollen uns doch beileibe nicht mit Allem und Jedem anlegen ... Da lassen wir uns lieber breitschlagen und passen uns schön weichgespült an. Bloß nicht als »schwierig« gelten, denken wir uns – lieber unauffällig im Strom mitschwimmen ohne anzuecken und sich halbherzig durchschlängeln. So leben Millionen von Menschen.

Der Preis? Verlorene Freiheit und mangelndes Selbstbewusstsein! Aus vielen kleinen, halbherzigen Kompromissen wird am Ende ein gigantischer Dschungel aus ineinander verschlungenen Verpflichtungen, Zwängen und Zugeständnissen, die ins Chaos führen.

Kennen wir doch alle: Das JA als Kundin zu all den Kompromissen beim Einkaufen, das JA als Mutter gegenüber nervigen und quengelnden Kindern, das »Na gut, dann macht doch, was ihr wollt« (ein maues Zugeständnis, das

gemeinhin als JA interpretiert wird), all die endlosen Kompromisse in Verträgen, Vereinbarungen und Geschäften: sei es das JA zum Schuh, der eigentlich eine Nummer zu klein ist, das JA beim Friseur zum asymmetrischen Pony, wenn man doch eigentlich nur neue Strähnen wollte, das JA zur Mittelkabine auf dem Kreuzfahrtschiff, wenn der Platz an der Sonne bereits ausgebucht ist, sei es der Katzentisch im Restaurant oder die Pauschalreise nach Gran Canaria, obwohl wir eigentlich in die Karibik wollten ... Eines ist klar: Wer nicht den Mut zum NEIN findet, kann am Ende des Tages kein Gewinner sein! Wir bleiben frustriert zurück und fragen uns, was bloß wieder schiefgelaufen ist.

Es wird generell von uns erwartet, dass wir bequem und leicht zu verwalten sind. Für die anderen! Um den Einzelnen geht es ja in unserer Gesellschaft schon lange nicht mehr. Man betrachte das lauwarme Einheitsgeplänkel in den inzwischen demonstrativ Harmonie verbreitenden Talkshows, den weichgespülten Unterhaltungswert seicht und beliebig gewordener Formate, die Speicherung all unserer Daten und die amtliche Verbuchung unseres Schicksals: Sie alle sorgen langsam, aber beharrlich dafür, dass wir uns widerstandslos dem Willen und den Zielen von Institutionen, Konzernen und Organisationen überlassen. Und dann betrachten wir sehnsüchtig die Leben derer, die uns als Superstars serviert werden, und wundern uns, warum unser eigenes Dasein nur ein armseliger Abklatsch davon ist.

Doch damit ist jetzt Schluss! Die endlose Flut von Informationen, die tagtäglich über uns ausgekübelt werden, die unüberschaubare Vielzahl von Angeboten und Optionen, die auf uns niederprasseln, die Aktualisierung von *latest news* im Minutentakt ... all das erfordert dringend, das wir selek-

tieren. Und das bedeutet: Entscheidungen treffen! Uns abgrenzen. Unsere Individualität bewahren und verteidigen. Uns nicht wie ein Stück Treibholz mitreißen lassen.

Bei jeder Entscheidung, die wir treffen, ist das NEIN eine von vielen verschiedenen Optionen, die wir haben. Doch ein NEIN erfordert Mut, Durchsetzungsfähigkeit und Selbstbewusstsein.

Mit dem eigentlich leicht auszusprechenden Wörtchen NEIN können wir uns für den einzig richtigen Weg entscheiden – um am Ende das zu kriegen, was wir tatsächlich haben wollten!

Entscheidungskraft und Gradlinigkeit sind die Wunderwaffen der erfolgreichsten Menschen und können auch Ihren persönlichen Weg zu einer »stromlinienförmigen« Psyche begleiten. Werden Sie charakterlich sandgestrahlt wie ein makellooses Jaguar-E-Type-Cabriolet: Einfach hinreißend, auch für jene, die sich gar nicht für Autos interessieren! Sich stromlinienförmig wie ein Delfin seinem Element anzupassen, mühelos zu höchster Effizienz zu gelangen, erhaben über Unbill und Gefahren und dennoch stets elegant an den Niederungen des Alltags vorbeizugleiten ist ein Verhalten, das sich erlernen lässt: Und zwar durch ein ganz bewusstes JA zum NEIN.

Denn ein JA zu mehr Geld, Zeit und Lebensfreude basiert darauf, dass wir uns mit unserem NEIN ganz bewusst *gegen* all das entscheiden, was uns von unseren Zielen abbringt. Auf diese Weise verwandelt sich unser Veto zu einer rundum positiven Sache!

Die Kunst des NEIN-Sagens schafft Raum für all die besonderen Dinge, zu denen wir von ganzem Herzen JA sagen wollen. Daher brauchen wir als Schlüssel zum Glück den

Mut, Entscheidungen zu treffen und auch dort NEIN zu sagen, wo es nicht unbedingt populär erscheint.

Und dies gilt für alle Bereiche:

NEIN bei der Arbeit

So großzügig man sich in den kleinen Dingen auch geben mag, so unbeirrbar klar muss die Linie eingehalten werden, wenn es um das große Ganze geht. Schließlich verweigern unsere Computer auch mal den Dienst und sagen: »NÖ«! Bleiben Sie als Mitarbeiter hart, wenn man Sie für die nächste Sonderschicht oder »Spezialaufgabe« weichklopfen will. Und kochen Sie als Chef ruhig mal für alle den Kaffee, wenn der Azubi sich lieber die Nägel lackiert.

NEIN in der Familie

Wer seine Kinder liebt, bleibt streng! Das ist wie in der Hundeschule. Wenn in Liebe und Familie das JA nicht aus Überzeugung kommt, sondern nur der Weg des geringsten Widerstandes ist, geht es ganz klar nur um die eigene Bequemlichkeit. »Ihr habt Recht und ich hab meine Ruhe«? Das ist ein Prinzip, das böse Spätfolgen nach sich ziehen kann.

NEIN als Mutter

Gaaaanz enorm wichtig! Hier werden Weichen fürs Leben gestellt, hier wird die Zukunft unserer Kinder vorbereitet, hier wird entschieden, wer ein Weichei, ein Lappen, eine Couchpotato, wer fettleibig und faul, wer clever und geschickt sein wird. Es fängt mit dem NEIN zu den grünen Zuckerschlangen und Schleckmuscheln an der Supermarktkasse an und endet bei tanzenden und sprechenden Joghurt-

bechern und selbstschneidenden Weihnachtsbäumen. Verbannt den TRASH aus Eurem Leben, bevor ihr selber zum Müll werdet!

Nervenzusammenbrüche und hysterische Schreikrämpfe überstrapazierter Mütter lassen sich durchaus vermeiden: mit einem NEIN zur perfekten Kindergeburtstagsorganisation, die einem 3-Sterne-Event entspricht, einem NEIN zum x-ten Elternsprecherposten oder den acht verschiedenen Hobbys der Vierjährigen, die in Absatzpantoletten und Prinzessinnenkleidern aus Polyester unseren Alltag beherrscht. Man muss auf der Motto-Kindergeburtstagsparty nicht als grün angemalter Hulk die Tür aufmachen!

NEIN beim Sex

Gott sei Dank hat das Thema sexuelle Belästigung mit 100-jähriger Verspätung endlich den Weg in die Mitte der Gesellschaft gefunden. Die Kampagne all derer, die eine Grenze ziehen und das Recht der Frauen auf Selbstbestimmung einfordern, war auch dringend nötig, um etablierten Sexismus aufzuzeigen und hoffentlich endlich auszumerzen. Aber gleichzeitig zementiert sich parallel dazu ein Frauenbild, was mal eben 50 Jahre Frauenbewegung ausradiert.

Warum wird in Zeiten von politisch korrekter »NEIN heißt NEIN«-Kultur widerstandslos ein Frauenbild entworfen, was total surreal ist? Um nicht zu sagen: hässlich. Entweder Kardashian oder *GNTM*. Millionen Mädchen orientieren sich an derlei Vorlagen und kapieren nicht, dass die gesamte Art der Präsentation in der professionellen Modewelt kein Stück erfolgreich wäre. Alle, die da mitmachen sind viel zu gewöhnlich für den Job! Das ganze Konzept ist Science-Fiction und wird von einer Moderatorin geleitet, die

es selber auf den Laufstegen der Haute Couture nie geschafft hat – wenngleich sie ob anderer Qualifikationen ein Vorbild für optimale Selbstvermarktung ist. Aber die ahnungslosen Möchtegern-Starlets und deren Rangeleien als Schönheitsideal vorzuführen? Was soll das? Das Weltbild dahinter entspricht einem Frauenbild aus der Mottenkiste, welches nur bestand hat, solange der Kopf dieser Barbies komplett hohl ist.

Ist es nicht traurig, dass es erst einer Kampagne bedarf, um klar zu machen, dass NEIN NEIN heißt? Alles, womit diese Kampagne die Gemüter erhitzt, sollte ja wohl eine Selbstverständlichkeit des zivilisierten Umganges miteinander sein.

NEIN bei Männern

Tja, das sieht man ja oftmals erst mit großer Verspätung ein, dass man mal wieder tüchtig danebengelegen hat und es besser gewesen wäre, von Anfang an für klare Ansagen zu sorgen. Hinter dem pastellfarbenen Schleier der Sehnsucht nach Romantik sind wir mit unserem JA zum Traummann gefährdeter als irgendwo sonst. Und die Kerle wissen das! Hier müssen wir Frauen Selbstschutz aufbauen, um uns gegen Spott und Häme, sowie Schaden an Leib und Seele im Nachhinein abzusichern.

Die Emanzipation ist auf der Zeitskala der Menschheit gerade mal fünf Minuten alt – die Gleichberechtigung steckt in den Kinderschuhen. Männer wurden von ihren Müttern einfach nicht auf Frauen vorbereitet die unabhängig, souverän, selbstbestimmt und dabei noch sexy und attraktiv sind. Gerade wenn wir schwach werden und geliebt werden wollen, kommt uns ein NEIN kaum über die Lippen. Die toug-

hesten Geschäftsfrauen sind nicht selten die romantischsten. Aber Vorsicht: Männer kollabieren, wenn eine starke Frau schwach wird. Da wird unser NEIN zum Rettungsanker!

NEIN beim Schuhkauf

Wer kennt das nicht? Die verführerisch glitzernden Stiletto, die uns aus dem Schaufenster heraus zublinzeln und schreien: »Nimm mich mit, nimm mich mit!« ... Leider gibt es sie mal wieder nur eine Nummer zu klein. Aber egal, vorne sind sie ja offen, das stehen wir tapfer durch ... und wenn dann die heißen Nächte im Flatterkleid kommen, schwellen die Füße an und wir enden mit zugepflasterten Fersen und dicken Blasen, wo wir doch eigentlich die Prinzessin sein wollten. Ich mache sowas nicht mehr! Was im Laden nicht passt, wird auch nicht über Nacht im Schuhschrank auf wunderbare Weise größer werden – ganz egal, wie verlockend uns die teuflische Verkäuferin auch zugeflüstert hat: »Oh, keine Sorge, das Leder dehnt sich auf jeden Fall noch! Jeder Schuh weitet sich beim Tragen!«

NEIN beim Shoppen

Okay, der Bauch ist fett, die Oberschenkel sind prall, aber ein neuer Badeanzug muss her. Oder gar ein Cocktail- respektive Corsagenkleid? Häng ich mir zuhause hin, hmmm, kennen wir, nehme ich ab bis Silvester ist, morgen fange ich mit der Diät an, da hungere ich mich rein ... Ist ja noch zwei Wochen hin bis zu dem Date in meiner neuen sexy Korsage. *Forget it!* In zwei Wochen platzt der Reißverschluss erst recht aus allen Nähten und ihr kriegt das viel zu enge Kleid nicht mal über euren dicken, fetten Wohlstands-, Spekulations- und Latte-Macchiato-Arsch! Schränke voller Fehlkäufe befinden

sich in den Müllsäcken, die um den Erdball in die Länder der Dritten Welt verschifft werden. Wahrscheinlich passen die schmalgeschnittenen H&M-Fummel den armen Inderinnen wie angegossen, aber das war doch nicht der Plan!

NEIN im Restaurant

Statt der Dorade doch lieber das T-Bone-Steak, das weg muss? Statt Spinat leider nur Broccoli? Statt kuscheligem Separée dann doch leider nur der Tisch zwischen Registrierkasse und Toilettentür? So gut kann es gar nicht schmecken, dass man sich wie ein Störenfried im Lokal abspeisen und wie Sperrgut deponieren lässt. Es gibt wahrlich genügend Lokale, die einen Ehrenplatz für uns übrig haben – hört endlich auf, euch mit den Brosamen und Almosen der Gastronomie abzufinden! Fordert ein, dass ihr das Gastrecht beim Wirt voll ausspielt, denn ihr seid es, die das Portemonnaie in der Tasche haben!

NEIN beim Friseur

Hier werden Entscheidungen über Leben und Tod getroffen. Wann legt man schon den Kopf in den Nacken wie auf einer Guillotine und liefert sein Haupthaar fremden Menschen aus, die mit scharfen Klingen den Rahmen unseres Gesichtes trimmen?

Theoretisch hat der Friseur eine Mordwaffe in der Hand, und wir sollten uns dringend gegen jegliche Form der Verstümmelung zu erwehren wissen, wenn es um einen Tatbestand wie Körperverletzung geht. Hier bietet sich ein fabelhaftes Übungsterrain, um unser Potential im NEIN-Sagen zu trainieren: »Bitte keine rosa Strähnchen, verdammt noch mal!«

NEIN bei der Telefonbefragung

Also ich lege immer gleich auf! Seien Sie bitte so unfreundlich wie möglich!

NEIN zu unverschämten Facebook-Anfragen, Influencern, Tinder, Grindr, YouTubern und Online-Fick-Börsen

Was wäre aus Cinderella geworden, wenn sie nicht leidenschaftlich zum Ball gegangen wäre? Heute prasseln Onlineevents und zweifelhafte Angebote auf uns herein wie einst billige Werbeanzeigen für die nächste Butterfahrt. Und wer will nicht einen großen Freundeskreis? Aber so etwas existiert eben nur wahrhaftig im echten Leben, und nicht virtuell. Wie verwaltet man Bekannte, Communities, Freundeskreise, Whatsapp-Gruppen und Herzensangelegenheiten?

Seien wir doch ehrlich: Jeder, der ein Instagram-Profil bedienen kann oder eine Facebook-Seite hat, ist mittlerweile Influencer. Menschen, die sich Insta-Bitches nennen, deren Vita nicht mehr als einen YouTube-Schminkkanal und 10.000 Selfies aufweist, sollen ab sofort jene sein, die uns beeinflussen? Sorry, Leute, da bin ich raus! Ich lasse mir mein Leben doch nicht von unterprivilegierten Drecksschlampen fremdbestimmen!

NEIN zu 24/7-Online-Verfügbarkeit

Einfach mal den Stecker ziehen und die digitale Parallelwelt abschalten. Für viele unvorstellbar! Dabei kann aus dem Fenster und in die Wolken schauen höchst produktiv sein.

Eins steht fest: Ohne »Digital Detox« werden wir die nächsten Jahrzehnte nicht überleben! Ich lösche, was das Zeug hält ... Denn wer braucht virtuellen Müll, *hater* und Shitstorms? Man braucht Zeit zum Alleinsein. Nur so

funktioniert Reflexion! Dieser Freiraum ist nicht vorgesehen in der virtuellen Welt. Aber wir alle haben die Macht, NEIN zu sagen und uns auszuklinken. Dann kann uns nämlich keiner mehr was!

Man entfaltet Macht, indem man online nicht kontrollierbar ist. Nutzen Sie die revolutionäre Gelegenheit, offline zu sein. Lernen Sie, wieder zuzuhören ... willkommen in der Wirklichkeit!

Unendlich viele Gelegenheiten, NEIN zu sagen, bieten sich uns allen tagtäglich. Wir müssen sie nur nutzen!

Leider trauen sich das die wenigsten. Als Autorin ist es mir leider nicht gegeben, Ihnen in den Hintern zu treten. Dafür aber nehmen wir gemeinsam das Thema so unter die Lupe, dass der neu gefundene Mut zum NEIN Ihnen Flügel verleihen wird. Ich glaube nicht, dass ich übertreibe, wenn ich sage, dass wir alle uns wünschen, ein langes und gesundes und möglichst glückliches Leben zu führen. Das Glück stellt sich allerdings nur ein, wenn wir wachsen, uns entwickeln und Hindernisse zu überwinden wissen. Teure Cremes und Liftings werden das Altern nicht stoppen, denn Menschen altern innerlich. Und da sieht es oft wüst aus.

Unser Innenleben hat einen wesentlich größeren Anteil am Altern als ein paar Falten. Ein unflexibler Geist und ein verrosteter Körper sind die wahren Zeichen des Alters.

Ich bin stolz darauf sagen zu können, dass ich drei Mal beim Burning-Man-Festival in Texas war und immer noch Spagat kann.

Und zwar in alle drei Richtungen!

2

NEIN zu Pille-Palle oder Wie ich wirklich bin und wer ich hätte sein können

Also gleich mal eines vorweg: Ich bin weder Kommunikationswissenschaftlerin noch Soziologin. Dies sei eingangsklargestellt, da ich in zahllosen Talkshows, Interviews, medialen Formaten und Kolloquien stets als Expertin eingeführt, vorgestellt und befragt werde. Befragt zu den großen Debatten ums Menschsein, befragt zu politisch brisanten Themen, befragt zu allen Problemstellungen, die das Leben so aufwirft. Sei es Kunst, Kultur, Religion, Politik, Sexualität, Kochen, Boulevard, Altern, Tratsch und Klatsch, Adel, Prominenz, Unterleibsbeschwerden.

Und immer, wenn ich das Vergnügen habe, neue Kontakte mit diesen Koryphäen und Experten höchsten Ranges zu knüpfen, darf ich mir anhören, ich hätte den Beruf verfehlt:

»Mensch Frau Nick, an Ihnen ist aber auch eine Politikerin verlorengegangen!« – sagte damals schon Klaus Wowereit!

»Schade, dass Sie nicht weitergemacht haben an der Schule, mit Ihnen wäre Religionsunterricht wieder richtig populär!«, meinte unsere Familienministerin Dr. Franziska Giffey.

»Frau Nick, Sie sind eine großartige Gastgeberin, im diplomatischen Dienst hätten Sie eine Riesenkariere gemacht. Sie als Botschafterin, das wäre genau, was die Welt braucht!« – an dieser Stelle nenne ich keinen Namen, da ich das kleine Einmaleins der Diplomatie beherrsche.

Und was ist? Stattdessen mache ich Ballett!

Nichts Ordentliches gelernt, von Widersachern als Tingeltangeltante beschimpft, von Fans zur Ikone erkoren.

Reingerutscht bin ich in diese bunte Welt, weil ich eine sehr flexible und anpassungsfähige Künstlerin bin, deren größtes Verdienst es anscheinend ist, dass sie sich selbst erfunden hat. Ein Star aus Notwehr, der niemanden nachäfft. Ein Unikat. Ein Original, oft kopiert, nie erreicht. Von keinem zu verbiegen, furchtlos und eisern. Schon recht preussisch. Obwohl mir die prallgefüllten Berge in jedem Dekolleté Bayerns sehr imponieren und ich im Dirndl als blonder »Saupreiss« die Herzen im Alpenland höherschlagen lasse. Überhaupt, ich und Folklore: Das ist auch eine Geschichte, die noch nicht zu Ende erzählt ist. Die Jodelei steht ganz oben auf meiner To-Do-Liste! Florian Silbereisen hatte es mir auch empfohlen.

Aber jetzt lerne ich erstmal Gospel.

Vor kurzem wurde ich sogar für ein Nacktformat im TV angefragt. Ich habe NEIN gesagt. Denn ich wiederhole mich einfach ungern: Blankziehen fand bei mir Anfang der 1990er statt. Eigentlich mit dem Mauerfall! Und laaaange vor der Love Parade. Ich habe diese Entblößung auch als künstlerischen Akt empfunden. Als Aussage. Es hatte mit Nacktheit überhaupt nichts zu tun, die fand eher nebensächlich statt. Soviel nur zu meiner Bandbreite! Lieber unterhalte ich mich angezogen mit Leuten.

Inzwischen finde ich es ausgesprochen diskriminierend, dass in der Verwaltung noch kein eigenes Ressort für mich geschaffen wurde. Die Schublade für meine Karteikarte muss erst noch gebaut werden. Jegliche amtliche Zuordnung meiner Person mutet unzulänglich an, deckt quasi nur einen Bruchteil des Gesamtkunstwerkes ab.

Ich habe mir überlegt, dass ich in Zukunft auf amtlichen Formularen den Beruf »Clown« eintragen werde. Denn wenn ich angebe, »Unterhaltungskünstlerin« zu sein, scheidet mich in Deutschland automatisch als Schauspielerin aus. Da würde ich dann vom Jobcenter wahrscheinlich an eine Stelle vermittelt werden, wo ich im Club als Faktotum an der Stange tanzen darf.

Gebe ich jedoch »Schauspielerin« an, muss ich mir anhören: »Ach, machen Sie gar keine Shows mehr?« Gastiere ich mit einer Lesung, heißt es hingegen: »Sie spielen wohl gar nicht mehr Theater, jetzt wo Sie Autorin sind?«

Wenn es einen Aspekt gibt, den ich bei meiner Zukunftsplanung immer übersehen habe, dann ist es wohl der Aspekt der Sicherheit. Dazu kann ich nur sagen: Solange ein Schiff im Hafen liegt, ist es sicher. Dafür wurde es aber nicht gebaut. Die offenen Wellen des Lebens haben mich stets mehr gelockt als ein fester Anker und ein sicherer Liegeplatz.

Okay, der Wind hat mir oft stärker um die Ohren geblasen als ich geplant hatte, die peitschende Gischt hat mir definitiv in unpassenden Momenten die Frisur zerstört, aber die Reise hat mich an unentdeckte Ufer des Lebens geführt.

Und Leute, was sich da in den letzten 30 Jahren im Showbusiness getan hat, das ist ein Science-Fiction-Film!

Jedes Mal, wenn ich den Fernseher einschalte, sehe ich degenerierte Opfer unserer Gesellschaft, die sich bis zur Unkenntlichkeit zu einem Alien haben umoperieren lassen und mit ihrer Selbstverstümmelung makabren Unterhaltungswert bieten. Unsere Gesellschaft schaut ja nur noch hin, wenn Abnormitäten präsentiert werden. Man hat sich öffentlich-rechtlich ganz klar gegen die Kunst entschieden und zu Bildung definitiv NEIN gesagt. Dazu fällt mir nur ein: *Pfui Deibel!* So klingt nämlich ein krasses NEIN!

Immerhin sind meine Kommentare zu den Knalltüten unserer Zeit hochdotiert! Fragen Sie Frau Nick nach ihrer Meinung zu Posern, Blendern, Nervenschändern, und das Unterhaltungsprogramm ist gerettet.

Nur ob ich auch begrapscht und sexuell belästigt wurde, selbstredend Mitte der 1980er, das hat noch keiner zu fragen gewagt! Wahrscheinlich wohlahnend, dass die Signale, die ich sende, dazu von Hause aus nicht unbedingt einladen. Und so viel gleich vorweg: *#MeToo?* NEIN! Eins in die Fresse würde es geben, wenn mir der Herr Direktor im Bademantel die Hotelzimmertür öffnet. Nun ja, ich – dankenswerter Weise mit mehr als zwei Gehirnzellen gesegnet – würde ja gar nicht erst hochgehen. Natürlich gab es Offerten! Meine Antwort? »Nee, lass mal stecken ... ick mache keene Geschäfte in Schlafzimmern!«

Vertragsangebote? Projektbesprechungen? Immer nur, wenn zwischen mir und dem Produzenten ein Schreibtisch steht! Und ich garantiere: Sex auf dem Konferenztisch ist das Unbequemste, was es für eine Frau nur geben kann. Einmal und nie wieder! In meinem Metier bedeutet eine Vergewaltigung ja auch eher, mir gegen meinen Willen die Haare abzuschneiden. Oder mich festzuhalten und zu schminken.

Offerten von heterosexuellen Producern, Intendanten, Regisseuren, Filmbossen hingegen: Es bleibt beim klaren NEIN!

Muss ja herrlich sein, wenn man zufälligerweise von einem Typen, auf den man eh steht und mit dem man großartigen Sex hat, noch Verträge und Drehbücher rübergereicht bekäme. Ist mir leeeider noch nie passiert. Ich kenne aber allerhand Kolleginnen, die fleißig ihren Dienst am Mann geleistet, aber trotzdem keine Rollen bekommen haben. Die haben alles gegeben und sind trotzdem leer ausgegangen. Darüber spricht auch keiner.

Ich wurde nie begrapscht oder anderweitig sexuell belästigt. Aber ich habe auch Antennen entwickelt, die bis in die Unterhosen meiner Gegner reichen, und ich mache keinen Hehl aus meiner Meinung. Obwohl dies Standard sein sollte, gilt es als ungewöhnlich. Mit Ehrlichkeit fällt man bereits aus dem Rahmen. Die Menschen reagieren sogar erschrocken und sind perplex, wenn man einfach nur die Wahrheit sagt. Oftmals bekommen sie sogar Angst.

Noch etwas vorweg: Es interessiert mich herzlich wenig, was über mich in der Zeitung steht, solange es nicht die Wahrheit ist! Die Presse ist kein Beichtstuhl. Und auch nicht meine Kathedrale! Sie ist ein Organ, aber keine beste Freundin. Schlittenfahren mit den Medien kann Spaß machen, aber man muss sich warm anziehen und damit rechnen, dass man sich unter Umständen ein paar blaue Flecke holt.

Fassen wir zusammen: Bei alldem, was mir als Marke und Titel so übergestülpt wurde – sei es Kodderschнауze, Dreckschleuder, spitzeste Zunge der Nation, Diva, Königin der Schlagfertigkeit, Kaiserin des Boulevards, die Fürstin des Klatsch und Tratsch, the Soul of Berlin ... –, die Opferrolle

will einfach nicht zu mir passen. Man nimmt sie mir nicht ab. Zurecht!

Vielleicht hat das schöne Theologiestudium ja doch ein paar Spuren hinterlassen, um – gewappnet mit einer Lehrbefugnis bis zur Oberstufe – auch Trashformate unbeschädigt durchzustehen. Wer in der Seelsorge der Jugendstrafanstalt Plötzensee beliebte Praktikantin war und mit Minderjährigen, die mit der Axt ihre Oma erschlagen haben, das Sonntagsfrühstück moderiert hat, der kippt eben nicht so leicht aus den Latschen. Weder bei Big Brother noch im Dschungel. Mit der richtigen Kleidung und dem richtigen Humor lässt sich jedes Elend durchstehen. Wobei das, was uns als schicke Mode angedreht wird, zumeist hässlicher ist als ein nackter Körper es je sein könnte. Denn unsere Haut, dieses Geschenk Gottes, ist das schönste Kostüm, das man tragen kann.

So könnte ob der Bandbreite meines medialen Einsatzes durchaus der Eindruck entstehen, ich sei Vorsitzende des Bezirksleiterinnentreffens von Tupperware! Einfach überall zur Stelle und gern gesehener Gast, wenn brisante Themen, unvereinbare Ideologien und Streitgespräche auf der Tagesordnung stehen.

Jedenfalls bin ich beliebt als eine, die im Expertenteam und als Notnagel überall *bella figura* macht. Man kann mich als Gast sowohl neben die Königin von England als auch neben eine Prostituierte setzen, und beide werden am Ende sagen, was ich doch für eine umgängliche und nette Person sei. Obwohl ich doch eigentlich all das gar nicht bin, sondern lediglich eine Berliner Entertainerin – alleinerziehend, wohlgemerkt.

Und immer wieder enden die Interviews mit der Frage: »Frau Nick, könnten Sie sich vorstellen in die Politik zu

gehen? Erklären Sie uns die AfD! Wieso, weshalb, warum? Was würden Sie besser machen? Warum tun Sie es dann nicht? Dürfen wir Sie in den Vorsitz des Bundesverbandes Alleinerziehender bitten? Ehrenamtlich, natürlich!«

Also mit dem, was heute so in der Politik auf die Überholspur kommt, möchte ich jedenfalls nichts zu tun haben.

Da wäre mein Alter Ego doch lieber eine ausgefuchste Scheidungsanwältin im Nadelstreifenanzug, die den Kerlen vor Gericht zeigt was 'ne Harke ist. In der Tat hätte mich dieser Beruf gereizt, weil man damit Weichen fürs Leben stellen und Zukunft für enttäuschte Menschen gestalten kann.

Aber ich wäre auch gerne die CEO-Lady von Lufthansa geworden. Oder Menschenrechtlerin bei der UNO. Eigentümerin eines Kosmetikunternehmens wie, sagen wir, Estée Lauder. Diplomatin in unbeliebten Krisengebieten. So diese globale Nummer halt. Und wissen Sie, was das Beste ist: Jede einzelne dieser Rollen hätte man mir abgenommen!

Niemand hätte daran gezweifelt, dass ich die Position, das hohe Amt auch ausfüllen könnte. Im Gegenteil: mich als Päpstin? Man hätte es geliebt. Desiree Nick auf dem Heiligen Stuhl? »Dolle Sache«, wäre man sich einig!

Magazine hätten berichtet, was ich bei den entscheidenden Sitzungen des europäischen Parlamentes für Schuhwerktrage. Cocktailkleider, in denen ich öffentlich Alexander Gauland eine schallende Ohrfeige gebe, wären am nächsten Tag ausverkauft. Handtaschen, mit denen ich nach Alice Weidel schlage, wären der Topseller bei Amazon! Ja, all das hätte sein können. Mit ein bisschen mehr Hochschlafen und weniger Qualitätsbewusstsein hätte es vielleicht auch

geklappt. Aber ich bin eben im entscheidenden Moment doch immer von der Muse geküsst und liebe die Lachsalven meines Publikums zu sehr, sodass die Bühne und das Theater mir zur Heimat wurden.

Und da bleibst Du eben auf ewig in der öffentlichen Wahrnehmung die arme Gauklerin! Und das verwirrt dann halt auch das Fußvolk. Dass man am Ende halt doch *mehr* ist, als einfach nur eine vulgäre Dreckschleuder. Oder die Halbschwester von irgendeiner Trash-Knalltüte, die sagt: »Ich bin die Dschenny und das ist alles, was ich bin!«

Oooh, wie gerne wäre ich nach Macht und Einfluss gierend weltweit unterwegs, angefixt vom globalen Kapitalismus und seinen Auswüchsen. Die Steuergelder verschleudernd, die Firmenpleiten abschreibend. Immer neue Inseln erwerbend. Die Schiffe versenkend! Den Konzern für die Zukunft fit machend. Im letzten Moment meinen Privatflieger erheischend. Meine Partner in Panama bezirzend. Auf dem Rückweg noch schnell ein Date in Monaco einschiebend. Wenn nicht mehr. Und alles immer im richtigen Outfit! Es wäre die beste Show *ever, ever!*

Doch stattdessen bin ich ausgestattet mit dem Label, dass man bei meiner umfassenden Art der Unterhaltungskunst das Denken eben nicht gänzlich einstellen kann. Was manche schade finden mögen ... Es ist ja auch so bequem! Aber für muckelige Hausschuhe und ausgebeulte Jogginganzüge, für Plunder, der beim Homeshopping an die gutgläubige Bevölkerung verschachert wird, stehe ich ja auch nicht unbedingt. Auch dazu gibt es von mir ein klares NEIN! All das bin ich nicht. Die Harald-Glöckler-Nummer, der als Faktotum des schlechten Geschmacks Kasse macht, funktio-

niert bei mir eher nicht. Kann ja auch nicht, bei einer alten Ballerina!

Ich stelle fest: All das, was ich auch hätte sein können, ist Teil meiner Persönlichkeit und verschafft sich sein Ventil woanders. Und das, was wir in uns tragen, muss entfaltet werden, um die beste Version unserer selbst zu werden. Man nennt es auch Entwicklung, Profil oder Charakter. Niemand ist eindimensional, unter der Oberfläche mag ganz etwas Anderes schlummern als das, was die Kostümierung vermuten lässt.

Letztlich werden wir alle nackt geboren: Der Rest ist immer Travestie.

Mit diesem Bewusstsein habe ich 35 Jahre Showbiz überlebt. Und wurde dabei weder magersüchtig, drogensüchtig, pleite, insolvent und schon gar nicht sexuell belästigt. Das passt ja auch nicht zur Erfinderin des Damenwitzes – was ich amtlich bin. Das leibhaftige Superweib, eben nicht als ausgedachte Fantasiefigur der Literatur, nein, ganz real in Brandenburg, mit den hohen Hacken durch den Schotter gurkend. Das Altglas selbst zum Container schleppe. Den Trampelpfad verzweifelt gegen die Macht des herbstlichen Laubes harkend. Denn dort wo ich lebe, gibt es knapp 30 Jahre nach der Wende noch nicht mal Bürgersteige! Wie habe ich das alles nur überleben können, so ganz ohne Schulden, Alkohol und chirurgische Eingriffe? Mit dieser medial so völlig ungeeigneten Nase? Nun, sehr einfach: Ich habe nicht zu allem JA gesagt! Ich fand frühzeitig den Mut zum NEIN! Und dieses bescheidene NEE kann zur Zauberformel werden, denn es ist das Ruder, mit dem wir das Schiff unseres Lebens steuern.

Ich glaube, in euch allen steckt ein viel besserer Navigator, als ihr glaubt!

Wichtig ist dabei nur, dass man unablässig den Weg zum JA aus Überzeugung sucht. Wer neue Horizonte erreichen will, muss die Segel auch bei Sturm zu setzen wissen. Wenn's ernst wird, wird das Leben erst so richtig interessant. Alles andere ist doch Pille-Palle!