

B1.1 - GEFÜHLE UND ENTSCHEIDUNGEN - Nein sagen lernen - Lesetext

Noah sagt selten Nein. Wenn jemand ihn um Hilfe bittet, antwortet er meistens automatisch: „Klar, mache ich.“ In der Schule gilt er deshalb als zuverlässig und freundlich. Seine Mitschüler fragen ihn, ob er ihnen Hausaufgaben erklären kann, ob er kurz etwas ausdrückt oder ob er in Gruppenarbeiten zusätzliche Aufgaben übernimmt. Noah freut sich eigentlich, wenn andere ihm vertrauen. Doch manchmal merkt er, dass er danach selbst kaum noch Zeit für seine eigenen Dinge hat.

Besonders deutlich wird das in einer Projektwoche. Die Klasse soll in Gruppen eine Präsentation zum Thema „Leben in der Zukunft“ vorbereiten. Noah arbeitet mit drei Mitschülern zusammen: Jana, Malik und Finn. Am Anfang verteilen sie die Aufgaben gerecht. Jana übernimmt die Bilder, Malik sammelt Informationen, Finn soll die Folien gestalten, und Noah bereitet den Vortragsteil vor. Alles klingt übersichtlich. Doch schon am zweiten Tag schreibt Finn, dass er keine Zeit für die Folien hat. Er fragt Noah, ob er „nur kurz“ helfen könne.

Noah möchte Nein sagen, aber das Wort kommt nicht aus seinem Mund. Er schreibt: „Ja, ich schaue es mir an.“ Aus „kurz helfen“ wird ein ganzer Abend. Noah gestaltet mehrere Folien neu, sucht passende Überschriften und korrigiert Texte. Seine eigenen Notizen für den Vortrag bleiben fast leer. Als seine Mutter ihn fragt, warum er so lange am Laptop sitzt, antwortet Noah gereizt, dass das Projekt eben wichtig sei. Eigentlich ist er aber wütend auf sich selbst.

Am nächsten Morgen ist Noah müde. In der Schule bedankt sich Finn kurz, als wäre es eine kleine Sache gewesen. Noah lächelt, obwohl ihn das ärgert. Er sagt nichts, weil er keinen Streit beginnen möchte. Gleichzeitig fühlt er sich ausgenutzt. Im Deutschunterricht kann er sich kaum konzentrieren. Er denkt immer wieder daran, dass er selbst zugestimmt hat. Wenn er Ja sagt, obwohl er Nein meint, ist es dann wirklich nur die Schuld der anderen?

Nach der Stunde spricht Noah mit Jana. Sie merkt, dass er schlecht gelaunt ist, und fragt nach. Noah erzählt ihr von Finns Folien. Jana sagt nicht sofort, dass Finn unfair war. Stattdessen fragt sie: „Hast du ihm gesagt, dass du dafür eigentlich keine Zeit hast?“ Noah schweigt. Genau das hat er nicht getan. Jana erklärt, dass Freundlichkeit nicht bedeutet, jede Bitte zu erfüllen. Manchmal sei ein klares Nein ehrlicher als ein Ja, das später zu Ärger wird.

Dieser Satz beschäftigt Noah. Er hat immer gedacht, Nein sagen sei unhöflich. In seiner Familie wurde Hilfsbereitschaft sehr wichtig genommen. Wenn jemand Hilfe brauchte, sollte man nicht egoistisch sein. Aber Noah beginnt zu verstehen, dass es einen Unterschied gibt zwischen Hilfe und ständiger Selbstaufgabe. Wer immer Ja sagt, kann am Ende niemandem richtig helfen, weil die eigene Kraft irgendwann fehlt.

Am Nachmittag schreibt Finn wieder. Er fragt, ob Noah auch noch die letzten Folien prüfen könne. Noah spürt sofort den bekannten Druck. Er möchte nicht schwierig wirken. Gleichzeitig weiß er, dass er für seinen Vortrag üben muss. Diesmal antwortet er nicht sofort. Er legt das Handy weg, atmet kurz durch und formuliert dann: „Ich kann heute nicht noch mehr Folien übernehmen. Ich muss meinen Teil vorbereiten. Ich kann dir aber sagen, worauf du achten solltest.“ Noah liest die Nachricht zweimal, bevor er sie abschickt.

Finn antwortet zuerst nur mit „Okay“. Noah ist unsicher, ob Finn beleidigt ist. Für eine halbe Stunde fühlt er sich fast schuldig. Dann kommt eine zweite Nachricht: „Kannst du mir kurz sagen, welche Folien am wichtigsten sind?“ Noah gibt ihm drei konkrete Hinweise, aber er übernimmt die Arbeit nicht. Das fühlt sich ungewohnt an, aber auch erleichternd. Zum ersten Mal merkt Noah, dass ein Nein nicht automatisch bedeutet, jemanden allein zu lassen.

Am nächsten Tag ist die Stimmung in der Gruppe etwas angespannt, aber nicht dramatisch. Finn arbeitet selbst an den Folien weiter. Sie sind nicht perfekt, aber sie sind fertig. Noah hat seinen Vortrag geübt und kann sicherer sprechen. Bei der Präsentation läuft nicht alles glatt. Eine Folie ist etwas unübersichtlich, und Finn wirkt kurz unsicher. Trotzdem schafft die Gruppe das Projekt. Noah versteht: Wenn er nicht alles rettet, bricht nicht sofort alles zusammen.

Nach der Präsentation spricht Finn ihn an. Er sagt, dass er am Anfang gehofft hatte, Noah werde wieder alles übernehmen. Er sagt es halb im Spaß, aber Noah merkt, dass darin Wahrheit steckt. Diesmal lacht Noah nicht einfach mit. Er antwortet ruhig, dass er gern hilft, aber nicht die Arbeit anderer komplett machen kann. Finn nickt und sagt, dass er das verstanden habe. Das Gespräch ist kurz, aber für Noah wichtig.

In den nächsten Wochen übt Noah weiter, Nein zu sagen. Es gelingt nicht immer. Manchmal sagt er noch zu schnell Ja und ärgert sich später. Aber er beginnt, vor einer Antwort kurz nachzudenken. Habe ich wirklich Zeit? Ist die Bitte fair? Kann ich helfen, ohne meine eigenen Aufgaben zu verlieren? Muss ich sofort antworten? Diese Fragen geben ihm Abstand. Er merkt, dass er nicht weniger freundlich ist, nur weil er Grenzen setzt.

Auch seine Freundschaften verändern sich dadurch. Einige wundern sich zuerst, weil sie Noah anders gewohnt sind. Doch die meisten akzeptieren seine Grenzen. Jana sagt einmal, dass Noah entspannter wirkt. Noah merkt selbst, dass er weniger gereizt ist, wenn er nicht ständig Aufgaben übernimmt, die er eigentlich nicht übernehmen will. Seine Hilfe wird sogar ehrlicher, weil sie nicht mehr aus Angst vor Ablehnung entsteht.

Am Ende versteht Noah, dass Nein sagen nicht gegen andere Menschen gerichtet sein muss. Ein gutes Nein kann klar, ruhig und respektvoll sein. Es schützt Zeit, Energie und manchmal auch Beziehungen. Denn ein erzwungenes Ja sieht von außen freundlich aus, aber innen kann es Ärger und Abstand schaffen. Noah lernt langsam, dass Hilfsbereitschaft wertvoll ist. Aber sie braucht Grenzen, damit sie nicht zur Belastung wird.



Fragen zum Text

1. Warum sagt Noah am Anfang selten Nein?

2. Warum bekommt Noah in der Projektwoche ein Problem?

3. Warum bleibt Noahs eigener Vortragsteil zuerst fast leer?

4. Warum fühlt Noah sich am nächsten Morgen ausgenutzt?

5. Welche wichtige Frage stellt Jana Noah?

6. Was lernt Noah durch Janas Reaktion?

7. Warum antwortet Noah auf Finns zweite Bitte nicht sofort?

8. Wie hilft Noah Finn trotzdem?

9. Was erkennt Noah bei der Präsentation?

10. Was versteht Noah am Ende über Nein sagen?

Multiple Choice

1. Was ist Noahs größtes Problem am Anfang?

- A) Er hilft grundsätzlich nie anderen.
- B) Er sagt oft Ja, obwohl er eigentlich Nein sagen möchte.
- C) Er arbeitet in Gruppen immer zu wenig.
- D) Er möchte keine Freunde haben.

2. Warum übernimmt Noah Finns Folien?

- A) Er hat selbst nichts zu tun.
- B) Er möchte nicht unfreundlich wirken und kann die Bitte nicht ablehnen.
- C) Jana zwingt ihn dazu.
- D) Die Lehrerin gibt ihm diese Aufgabe.

3. Warum ist Noah nach dem ersten Abend wütend auf sich selbst?

- A) Er hat Finn absichtlich falsch geholfen.
- B) Er merkt, dass er seine eigene Grenze nicht ausgesprochen hat.
- C) Er hat die Präsentation vergessen.
- D) Er möchte die Gruppe verlassen.

4. Was meint Jana mit ihrer Aussage über Freundlichkeit?

- A) Freundliche Menschen dürfen nie helfen.
- B) Ein klares Nein kann ehrlicher sein als ein ungewolltes Ja.
- C) Man sollte jede Bitte sofort erfüllen.
- D) Nein sagen ist immer verletzend.

5. Warum ist Noahs neue Nachricht an Finn ein Fortschritt?

- A) Er ignoriert Finn vollständig.
- B) Er setzt eine Grenze und bietet trotzdem begrenzte Hilfe an.
- C) Er übernimmt noch mehr Arbeit.
- D) Er beschuldigt Finn laut vor der Klasse.

6. Was zeigt die Präsentation der Gruppe?

- A) Alles muss perfekt sein, sonst scheitert man.
- B) Die Gruppe kann auch funktionieren, wenn Noah nicht alles allein rettet.
- C) Finn macht gar nichts mehr.
- D) Noah darf nie wieder helfen.

7. Warum verändert sich Noahs Hilfe später?

- A) Sie entsteht weniger aus Angst vor Ablehnung und wird dadurch ehrlicher.
- B) Er hilft überhaupt niemandem mehr.
- C) Er sagt immer automatisch Nein.

D) Seine Freunde dürfen ihn nichts mehr fragen.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Nein sagen ist immer egoistisch.

B) Hilfsbereitschaft braucht Grenzen, damit sie nicht zur Belastung wird.

C) Wer freundlich ist, muss alles übernehmen.

D) Gruppenarbeit gelingt nur, wenn eine Person alles macht.

Ordne zu

A	B
Noah	hat Schwierigkeiten, Bitten abzulehnen.
Finn	gibt einen Teil seiner Arbeit an Noah weiter.
Jana	hilft Noah, seine eigene Rolle klarer zu sehen.
Die Projektwoche	macht Noahs Problem mit Grenzen sichtbar.
Das automatische Ja	führt bei Noah zu Ärger und Überlastung.
Die zweite Nachricht von Finn	wird zu Noahs Chance, anders zu reagieren.
Noahs klare Antwort	verbindet Grenze und begrenzte Hilfe.
Die Präsentation	zeigt, dass nicht alles perfekt sein muss.
Das Gespräch nach der Präsentation	macht Finns Erwartung sichtbar.
Nein sagen lernen	bedeutet im Text respektvolle Grenzen setzen.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Noah sagt im Alltag oft Ja, obwohl er keine Zeit hat.
2. In der Projektwoche werden die Aufgaben zuerst gerecht verteilt.
3. Finn bittet Noah, ihm bei den Folien zu helfen.
4. Noah übernimmt einen ganzen Abend lang viel zusätzliche Arbeit.
5. Am nächsten Tag fühlt Noah sich müde und ausgenutzt.
6. Jana fragt Noah, ob er seine Grenze klar gesagt hat.
7. Finn bittet Noah erneut um Hilfe.
8. Noah antwortet diesmal mit einem klaren Nein und bietet nur Hinweise an.
9. Die Präsentation gelingt, obwohl Noah nicht alles übernimmt.
10. Noah lernt, dass ein respektvolles Nein Beziehungen ehrlicher machen kann.

Finde den Fehler

1. Noah sagt am Anfang sehr leicht und oft Nein.
2. In der Projektgruppe übernimmt Finn sofort zuverlässig alle Folien allein.
3. Noah arbeitet nur fünf Minuten an Finns Folien.
4. Noah ist am nächsten Morgen völlig zufrieden mit seiner Entscheidung.
5. Jana sagt Noah, dass er einfach immer helfen muss.
6. Noah übernimmt auch beim zweiten Mal wieder die ganze Arbeit für Finn.
7. Die Präsentation scheitert völlig, weil Noah nicht alles gemacht hat.
8. Finn gibt offen zu, dass er von Anfang an alles allein machen wollte.
9. Am Ende glaubt Noah, dass Grenzen Beziehungen immer zerstören.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er möchte freundlich und zuverlässig sein und andere nicht enttäuschen.
2. Finn bittet ihn um Hilfe bei den Folien, und Noah übernimmt viel mehr Arbeit, als er eigentlich wollte.
3. Er verbringt den Abend damit, Finns Folien zu verbessern, statt seinen eigenen Teil vorzubereiten.
4. Finn bedankt sich nur kurz, obwohl Noah sehr viel Arbeit für ihn gemacht hat.
5. Sie fragt, ob Noah Finn gesagt hat, dass er eigentlich keine Zeit für diese Arbeit hatte.
6. Er lernt, dass Freundlichkeit nicht bedeutet, jede Bitte zu erfüllen.
7. Er möchte diesmal bewusst überlegen, ob er wirklich Zeit hat und wie er eine klare Grenze setzen kann.
8. Er übernimmt die Folien nicht mehr, gibt Finn aber konkrete Hinweise.
9. Er erkennt, dass nicht alles perfekt sein muss und nicht sofort alles zusammenbricht, wenn er nicht alles rettet.
10. Er versteht, dass ein respektvolles Nein Grenzen schützt und Beziehungen ehrlicher machen kann.

Multiple Choice

1. B) Er sagt oft Ja, obwohl er eigentlich Nein sagen möchte.
2. B) Er möchte nicht unfreundlich wirken und kann die Bitte nicht ablehnen.
3. B) Er merkt, dass er seine eigene Grenze nicht ausgesprochen hat.
4. B) Ein klares Nein kann ehrlicher sein als ein ungewolltes Ja.
5. B) Er setzt eine Grenze und bietet trotzdem begrenzte Hilfe an.
6. B) Die Gruppe kann auch funktionieren, wenn Noah nicht alles allein rettet.
7. A) Sie entsteht weniger aus Angst vor Ablehnung und wird dadurch ehrlicher.
8. B) Hilfsbereitschaft braucht Grenzen, damit sie nicht zur Belastung wird.

Zuordnung

1. Noah - hat Schwierigkeiten, Bitten abzulehnen.
2. Finn - gibt einen Teil seiner Arbeit an Noah weiter.
3. Jana - hilft Noah, seine eigene Rolle klarer zu sehen.
4. Die Projektwoche - macht Noahs Problem mit Grenzen sichtbar.
5. Das automatische Ja - führt bei Noah zu Ärger und Überlastung.
6. Die zweite Nachricht von Finn - wird zu Noahs Chance, anders zu reagieren.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

7. Noahs klare Antwort - verbindet Grenze und begrenzte Hilfe.
8. Die Präsentation - zeigt, dass nicht alles perfekt sein muss.
9. Das Gespräch nach der Präsentation - macht Finns Erwartung sichtbar.
10. Nein sagen lernen - bedeutet im Text respektvolle Grenzen setzen.

Reihenfolge

1. Noah sagt im Alltag oft Ja, obwohl er keine Zeit hat.
2. In der Projektwoche werden die Aufgaben zuerst gerecht verteilt.
3. Finn bittet Noah, ihm bei den Folien zu helfen.
4. Noah übernimmt einen ganzen Abend lang viel zusätzliche Arbeit.
5. Am nächsten Tag fühlt Noah sich müde und ausgenutzt.
6. Jana fragt Noah, ob er seine Grenze klar gesagt hat.
7. Finn bittet Noah erneut um Hilfe.
8. Noah antwortet diesmal mit einem klaren Nein und bietet nur Hinweise an.
9. Die Präsentation gelingt, obwohl Noah nicht alles übernimmt.
10. Noah lernt, dass ein respektvolles Nein Beziehungen ehrlicher machen kann.

Fehler finden

1. Noah sagt am Anfang selten Nein und stimmt oft automatisch zu.
2. Finn sagt, dass er keine Zeit für die Folien hat, und bittet Noah um Hilfe.
3. Aus kurzer Hilfe wird ein ganzer Abend zusätzlicher Arbeit.
4. Noah ist müde und fühlt sich ausgenutzt.
5. Jana sagt, dass Freundlichkeit nicht bedeutet, jede Bitte zu erfüllen.
6. Noah setzt beim zweiten Mal eine Grenze und gibt nur Hinweise.
7. Die Präsentation läuft nicht perfekt, aber die Gruppe schafft das Projekt.
8. Finn gibt zu, dass er gehofft hatte, Noah werde wieder alles übernehmen.
9. Am Ende versteht Noah, dass klare Grenzen Beziehungen ehrlicher machen können.