

ANNA HOLMES
Nein ist ein ganzer Satz

mosaik

**Anna
Holmes**

**Nein ist ein
ganzer Satz.**

**Über die befreiende Kraft
eines kleinen Wortes**

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Annika Tschöpe*

mosaik

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2026 unter dem Titel *The Power of No. A Celebration* bei Crown, einem Imprint der Crown Publishing Group, einer Division von Penguin Random House LLC, New York.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2026

© 2026 der Originalausgabe: Anna Holmes

© 2026 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Umschlaggestaltung: OH, JA!

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

KW · MW

ISBN 978-3-442-39414-2

www.mosaik-verlag.de

Inhalt

Vorwort 11

Warum wir nicht »Nein« sagen 18

Wie man »Nein« sagt 128

Gründe für ein »Nein« 137

Dank 138

Über die Autorin 139

Quellen 140

Register 142

»Welche Worte fehlen dir noch? Was willst du sagen? Welche Tyranneien schluckst du Tag für Tag, in dem Versuch, sie dir zu eigen zu machen, bis du davon krank wirst und stirbst, noch immer stumm?«

— AUDRE LORDE



»Nie wieder werde ich für irgendjemanden irgendetwas tun, das für mich nicht von Herzen kommt. Ich werde an keiner Besprechung teilnehmen, keinen Anruf tätigen, keinen Brief schreiben, keine Aktivität unterstützen und an nichts mitwirken, wenn nicht jede Faser meines Seins *Ja* sagt. Ich werde in der Absicht handeln, mir selbst treu zu sein.«

— OPRAH WINFREY

Die Königin wurde purpurrot vor Wut, und nachdem sie sie einen Augenblick wie ein wildes Tier angestarrt hatte, fing sie an zu brüllen: »Ihren Kopf ab! Ihren Kopf —«

»Unsinn!«, sagte Alice sehr laut und bestimmt, und die Königin war still.

— LEWIS CARROLL,
Alice's Abenteuer im Wunderland



»*Nein*. Das mächtigste und notwendigste Wort in der heutigen Sprache ist möglicherweise auch das mit der größten Zerstörungskraft und – für manche Menschen – auch das schwierigste. Doch wenn wir wissen, wie wir es richtig anwenden, hat es die Macht, unser Leben zum Besseren zu verändern.«

— WILLIAM URY,
Die Kunst, Nein zu sagen



»Das wird heute nicht möglich sein.«

— MAYA ANGELOU

Vorwort

»NEIN.« Vier kleine Buchstaben mit enormer Wirkung.

Mit Satzzeichen – hier ein Komma, dort ein Ausrufezeichen, da hinten ein Punkt – können wir sie in einen Kontext setzen, doch die Bedeutung bleibt dabei in etwa gleich: Ablehnung einer Bestätigung, eine Weigerung, ein Ausdruck von Widerstand, ja, sogar Trotz. »Nein.« Eine einzige Silbe, die die Welt ordnen und definieren kann ... Wünsche und Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen. Oft eines der ersten Wörter, die ein Kleinkind sagt, eines, das den ständigen Dialog zwischen Eltern und Kind prägt: ein Austesten, ein Tauziehen, ein Willenskampf um Wollen, Müssen und Dürfen. »Nein.« Aus dem Mund einer Frau eine Provokation. Es gibt wohl keine andere Beziehung zwischen Frau und Wort, in der mehr mitschwingt. Für eine Frau, die eine Schwangerschaft abbricht, eine Heirat ablehnt oder nicht bereit ist, überhaupt eine Geschlechterrolle zu erfüllen, kann »Nein« eine Kriegserklärung sein, ein Ruf zu den Waffen, eine Ablehnung genau jener Wesensmerkmale, die der Gesellschaft besonders wertvoll erscheinen.

»Nein.« Für alle ein unverzichtbares Werkzeug, das der Selbsterhaltung dient, der Autonomie und der emo-

tionalen Gesundheit; das bekräftigt, wer wir sind ... und wer wir sein wollen.



Im Jahr 2015 bat man mich, bei der Abschlussfeier an der Emma Willard School im Bundesstaat New York eine Rede zu halten.

Anfangs hatte ich Bedenken, weil ich noch nie eine Abschlussrede gehalten hatte und weil ich, im Gegensatz zu vielen der Anwesenden, nicht die Emma Willard besucht hatte (sondern eine öffentliche Highschool in Nordkalifornien). Andererseits wusste ich ein wenig – na ja, eigentlich sogar eine ganze Menge – darüber, was es bedeutet, eine Frau zu sein und noch dazu ehrgeizig und jung und auf der Suche nach dem eigenen Platz in der Welt.

Am Abend vor der Abschlussfeier ging ich mit Lily, einer Oberstufenschülerin der Emma Willard, und ihrer Familie essen. Irgendwann richtete Lilys Mutter Susan eine Frage an mich: »Wenn Sie mit Ihrem jüngeren Ich reden könnten, sagen wir, sechs Jahre nach dem Highschoolabschluss, was würden Sie fragen?«

Ich schmunzelte und erwiderte dann: »Ich bin mir gar nicht so sicher, ob ich mein jüngeres Ich überhaupt etwas fragen würde, aber eines würde ich ihm auf jeden Fall sagen: dass es unbedingt sorgfältiger auf die Stimme in seinem Kopf hören soll und dass es lernen muss, ›Nein‹ zu sagen.«

Lilys Mutter ahnte noch nicht, dass meine Rede am nächsten Tag von genau diesem Thema handeln würde.

Es ist nicht falsch, wenn man »Ja« sagt. Dass wir wissen, wie man »Ja« zur Welt sagt – zu unseren Freunden, zu unserer Familie, zu unserer Bildung, zu unseren Träumen –, ist sogar ganz entscheidend, damit wir das Leben richtig genießen, die Arme ausbreiten und uns auf Erfahrungen, Möglichkeiten und Chancen einlassen, selbst wenn wir diese noch nicht als solche erkennen. Ohne die Fähigkeit, »Ja« zum Leben zu sagen, im Großen wie im Kleinen, würde sicherlich niemand dieses Buch lesen.

Allerdings ist das »Ja«-Sagen für viele von uns unbestritten der einfache Weg – eine Fähigkeit, die wir von klein auf entwickeln mussten, weil wir gelernt haben, dass wir sowohl kompetent als auch liebenswürdig wirken sollten, um als Mädchen und Frauen Erfolg zu haben; unbeschwert und entgegenkommend, anmutig, nicht forsch. Und obwohl sich die Erwartungen an uns Frauen allmählich weiterentwickeln, müssen wir uns immer noch mit gewissen gesellschaftlichen Konventionen und Auffassungen auseinandersetzen, die uns sagen wollen, was es bedeutet, eine Frau zu sein, und welche Art von Frau wir sein sollten.

An jenem Morgen sagte ich den Schülerinnen der Emma Willard School, dass ich von alledem, was ich in jüngeren Jahren durchgemacht habe, nichts – oder zumindest nicht sehr viel – würde ändern wollen. Allerdings wünschte ich, ich hätte von Erwachsenen nicht nur die

üblichen Beteuerungen gehört, dass ich alles tun oder sein könne, was ich wolle, sondern auch, dass es vollkommen legitim sei, deutlich zu machen, was ich *nicht* sein wollte, auch wenn – oder gerade wenn! – sich diese Erwartungen irgendwie nicht richtig anfühlten.



Es fiel mir schwer, das »Nein« zu lernen. Mir war, als wäre ich ständig mit »Nein« konfrontiert – vom Grundschulrektor, der darauf bestand, dass ein Junge eine mir zugeteilte Aufgabe erledigen sollte, bis hin zu meinem Schwarm an der Highschool, der mich nicht so mochte wie ich ihn. Mir selbst habe ich jedoch nie ein »Nein« abverlangt, und so hatte ich als Teenagerin und junge Erwachsene keine Ahnung, ob das, was ich wollen sollte, auch tatsächlich das war, was ich wirklich und wahrhaftig wollte.

Zudem machte mir die Vorstellung, »Nein« zu sagen, große Angst – ich fürchtete, das Wenige, das ich damals hatte, und das Wenige, das die Zukunft für mich bereithalten könnte, würden verkümmern und absterben, wenn ich nicht allem zustimmte. In meiner Jugend war ich lange davon überzeugt, ich könnte meine Chancen auf ein erfolgreiches Leben erhöhen, wenn ich zu allem »Ja« sagte. Damals wusste ich noch nicht, dass ich mir damit keineswegs zukünftigen Erfolg sicherte, sondern Gefahr lief, mich so zu verzetteln, dass ich vergaß, wer ich war und was ich

wollte; dass ich den Bedürfnissen und Wünschen anderer weiterhin Vorrang vor meinen eigenen gab, und zwar so sehr, dass ich irgendwann gar nicht mehr erkannte, dass diese nicht übereinstimmten.

Mein größtes »NEIN«, mein stärkster Widerstand gegen die Konvention und das, was von mir als Frau erwartet wurde, fand 2007 statt, als ich die Website *Jezebel* gründete. Ich war Mitte dreißig und arbeitete als Autorin und Redakteurin bei Frauen- und Promizeitschriften, weil ich irgendwie die Miete bezahlen musste. Aber in mir braute sich etwas zusammen, und als sich die Chance ergab, eine neue Frauenwebsite zu starten, nutzte ich sie.

Bei *Jezebel* beschloss ich, dass »Nein« für uns eine Art Mantra werden sollte. »Nein« zu Diättipps, »Nein« zu sexistischem Klatsch, »Nein« zu Werbung für überbeuerte Mode und protzigen Konsum. Außerdem sollte es um viele andere Themen gehen: Geschlecht, *race*, Politik, Bücher. *Jezebel* hatte zwar nicht direkt das erklärte Ziel, die Popkultur zu politisieren, aber wir betonten das wieder und wieder, sträubten uns gegen das, was von uns als Frauen und Mädchen erwartet wurde, und schufen neue Definitionen und Vorbilder für das Frausein.

Wenn ich an »Nein« denke, fällt mir oft »Über Selbstachtung« ein, Joan Didions berühmter Essay, der ursprünglich 1961 in einer Ausgabe der *Vogue* erschien. Ich las den 1800 Wörter langen Text zum ersten Mal in