

# NOT SORRY

VERGEUDEN SIE IHR  
LEBEN NICHT MIT  
LEUTEN UND DINGEN,  
AUF DIE SIE  
KEINE LUST HABEN

SARAH KNIGHT



ullstein

## Das Buch

Sarah Knight war lange Jahre eine Perfektionistin, die in ihrem Bürojob Überstunden schob, aber nicht recht zufrieden war. Als sie mit 31 Jahren ihre erste Panikattacke hatte, beschloss sie, ihr Leben zu ändern. Es begann mit kleinen Dingen, von denen Sarah Knight sich löste, dann kündigte sie ihren Job und streifte das Joch der fremdbestimmten Lohnarbeit ab. Seither hat sie nicht nur gelernt, wie man sich von Belastendem befreien kann, sondern auch, was im Leben tatsächlich zählt.

Ob Familiendramen, Winterspeck oder die Beförderung in einen (noch) öderen Job: Lernen Sie, was wichtig für Sie ist – und ignorieren Sie den Rest. Die Not-sorry-Methode von Sarah Knight hilft Ihnen dabei, Ihr Leben zu entrümpeln und auf Unwichtiges zu sch\*\*\*en. Machen Sie sich frei – und gewinnen Sie mehr Zeit, Energie und Geld für alles, was Ihnen wirklich wichtig ist.

## Die Autorin

Sarah Knight ist schon nicht mehr ganz Mitte 30 und schmiss im Juni 2015 ihren kompetitiven Konzernjob als Lektorin bei Simon & Schuster hin. Seit sie weiß, auf welche Dinge sie keinen feuchten Dreck mehr geben muss, lebt sie frei von Zwängen und sehr viel glücklicher. Mit ihrem Mann verbringt sie abwechselnd ein halbes Jahr in der Dominikanischen Republik und in New York.

# **EIN SCHEISSVERDAMMTER DISCLAIMER**



In diesem Buch geht es darum, wie man lernt, nicht immer zu allem ja zu sagen. Um meine Methoden adäquat zu quantifizieren, werde ich im Folgenden offenlegen, zu welchen Dingen, Ideen, Ereignissen, Aktivitäten und Menschen ich persönlich nein gesagt habe. Vielleicht sind Sie nicht mit all meinen Entscheidungen einverstanden. Damit kann ich leben. Womöglich haben Sie an gewissen Stellen der Lektüre auch das Gefühl, sich wiederzuerkennen – vor allem, wenn Sie Mutter oder Vater eines kleinen Kindes, Karaoke-Enthusiast, Freund, Familienmitglied oder ehemaliger Kollege von mir sind. Falls Sie irgendwo auf den folgenden Seiten also der Verdacht beschleicht, es sei von Ihnen die Rede, dann nur aus einem von zwei Gründen: entweder weil es tatsächlich so ist oder weil Sie verblendet sind.

In jedem Fall gilt: Wenn Sie sich durch irgendetwas, das ich geschrieben habe, angegriffen fühlen, brauchen Sie dieses Buch *ganz besonders dringend*. Dann blättern Sie bitte umgehend vor zu Seite 37: »Sie müssen aufhören, sich darum zu scheren, was andere Leute denken«.

Des Weiteren bitte ich Folgendes zu beachten: Diese Parodie wurde in keiner Form von Marie Kondo oder ihrem Verlag in Auftrag gegeben, genehmigt, unterstützt oder autorisiert.

# Inhalt



<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Entrümpeln Sie Ihre Ja-Schublade	14
Die Kunst des mentalen Entrümpelns	18
Die Magie des Neinsagens	23
<b>I. Über das Ja- und das Neinsagen</b>	<b>25</b>
Warum sollte ich zu etwas ja sagen?	28
Neinsagen: die Grundlagen	30
Wer sind diese uns allenfalls aus Legenden bekannten Menschen, die selten ja sagen und umso häufiger auf Dinge pfeifen?	32
<i>Kinder</i>	32
<i>Arschlöcher</i>	33
<i>Erleuchtete</i>	34
Wie kann ich zum Kreis dieser Menschen gehören?	35
Sie müssen aufhören, sich darum zu scheren, was andere Leute denken	37
Gefühle vs. Meinungen	41

Erstellen Sie ein Ja-Budget	48
Was ist mit den Menschen, die einfach nicht auf- hören, sich in Ihre Entscheidungen einzumischen?	50
Zusammenfassung	51
Eine Visualisierungsübung	54
 <b>II. Finden Sie heraus, wozu Sie nicht länger ja sagen wollen</b>	 <b>57</b>
Ihr Kopf ist eine Scheune	60
Ordnen Sie Ihr Gerümpel in Kategorien	63
Dinge	65
<i>Ein kurzer Blick in meine Scheune</i>	66
<i>Zehn Dinge, auf die ich persönlich zu         pfeifen gelernt habe</i>	67
<i>Und noch was ...</i>	70
Arbeit	74
<i>Meetings</i>	76
<i>Telefonkonferenzen</i>	78
<i>Kleidervorschriften</i>	81
<i>Unnützer Papierkram</i>	83
<i>Eisbären und Halbmarathons</i>	84
<i>Aha, sie hat einen Ruf</i>	86
<i>Dies ist kein unnützer Papierkram</i>	88
<i>Eine Bemerkung zum Thema         Schwierigkeitsgrad</i>	89
Freunde, Bekannte und Fremde	91
<i>Grenzen setzen</i>	91
<i>Werbung, Spenden und Darlehen, oje!</i>	94
<i>Prinzipien</i>	100

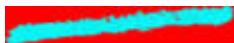
<i>Dinge, die Sie vielleicht aus Prinzip</i>	
<i>ablehnen</i>	102
<i>Nein heißt nein</i>	103
<i>Klein, aber oho</i>	105
<i>Dinge, die selbst Eltern scheißegal sind</i>	108
<i>Manchmal ist es erlaubt, die Gefühle anderer</i>	
<i>zu verletzen</i>	112
<i>Und – habe ich überhaupt noch Freunde?</i>	116
Familie	116
<i>Wenn eine Zigarre nicht einfach nur eine</i>	
<i>Zigarre und eine Teetasse nicht einfach</i>	
<i>nur eine Teetasse ist</i>	119
<i>Umfragen belegen ...</i>	120
<i>Bin ich meines Bruders Hüter?</i>	125
<i>Stimmen Sie mit »Nein«</i>	127
<i>Schämen Sie sich! Nicht.</i>	129
<i>Feiertage: unsere Prinzipien</i>	130
<i>Schwiegerfamilien</i>	131
Fast am Ziel	133
Konsolidieren Sie Ihre Listen	135
Unterschätzen Sie nicht die negativen Effekte	
sporadischen Jasagens	137
Ja sagen	138
 <b>III. Sagen Sie nein!</b>	 <b>139</b>
Die Heilige Dreifaltigkeit des Neinsagens:	
Zeit, Energie, Geld	142
Ein Schritt nach dem anderen	146
Gefahrenstufe Gelb: Das lässt sich leicht abtun	147

Gefahrenstufe Orange: Das lässt sich schon etwas schwieriger abtun	148
Gefahrenstufe Rot: Das lässt sich am schwersten abtun	149
Ein paar aufmunternde Worte	151
Ehrlichkeit: ein fließender Übergang	153
Unterschiedliche Fälle, gleiches Prinzip	155
Sie haben sich schon gefragt, wann das Thema Hochzeiten zur Sprache kommt, oder?	169
Alter Mist, neuer Mist, geborgter Mist, blauer Mist	171
Kriegen Sie kalte Füße? Besinnen Sie sich auf das Prinzipien-Argument	182
Leistungszulagen!	184
FAQ – Häufig gestellte Fragen	185
Ob ja oder nein – So holen Sie mehr heraus	188
 <b>IV. Die Magie des Neinsagens wird Ihr Leben dramatisch verändern</b>	 <b>189</b>
Wer nein sagt, gewinnt	192
Ihre Jas haben Einfluss auf Körper, Geist und Seele	196
Nicht darum scheren: eine Variation	200
Geteilte Freude ist doppelte Freude	201
Wissen, was Sie nicht brauchen	202
Dinge, auf die Sie vielleicht doch nicht pfeifen sollten	203
Machen Sie Ihr Ding	207



Die Hater ignorieren	209
Über den Pfad der Erleuchtung	209
Nachwort	213
Danksagung	219

# EINLEITUNG



Wenn Sie so sind wie ich, sagen Sie viel zu oft ja. Ihr Konto ist überzogen, das Leben reibt Sie auf. Sie sind gestresst, unter Druck, vielleicht löst der Gedanke an Ihre unzähligen Verpflichtungen sogar Angstgefühle aus.

*Not Sorry* ist ein Buch für alle, die zu viel arbeiten, zu wenig Spaß haben und nie genug Zeit finden, sich den Menschen und Dingen zu widmen, die sie wirklich glücklich machen.

Ich war fast dreißig, als mir klarwurde, dass es möglich ist, nicht immer zu allem ja zu sagen. Danach mussten noch einmal zehn Jahre vergehen, ehe ich herausfand, wie sich das im großen Stil umsetzen lässt. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis dessen, was ich über das Jasagen – und vor allem über das Neinsagen – gelernt habe, ein Zeugnis der Lebensfreude, die ich dadurch gewonnen habe, und es ist zugleich eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für all jene, die die Fesseln des Jasagens abstreifen und ein ausgeglicheneres, glücklicheres Leben führen möchten.

Gewisse Elemente meiner Methode werden Ihnen möglicherweise bekannt vorkommen: herzlichen Glückwunsch! Sie haben nicht unter einem Stein gelebt, während *Magic*

*Cleaning* von Marie Kondo weltweit die Bestsellerlisten eroberte. Millionen Leserinnen und Leser haben ihre aus zwei Schritten bestehende KonMari-Methode für sich entdeckt, sich aller Gegenstände entledigt, die kein »Glücksgefühl« in ihnen auslösen, und die übriggebliebenen neu geordnet. Das Ergebnis ist eine übersichtliche, ruhige Wohnumgebung, die, wie Ms Kondo behauptet, auch Veränderungen außerhalb der eigenen vier Wände begünstigt.

**Und was hat ein japanisches Buch über das Aufräumen nun mit meinem Manifest über das Neinsagen zu tun?**

Ich dachte schon, Sie würden nie fragen!

So manierlich, planvoll und effektiv Ms Kondo auch der materiellen Unordnung der Menschen beizukommen vermag – ich habe noch etwas ganz anderes für Sie in petto ...

## **ENTRÜMPELN SIE IHRE JA-SCHUBLADE**

Im Sommer 2015 habe ich meine Stelle bei einem großen Verlagshaus gekündigt und eine Karriere an den Nagel gehängt, an der ich fünfzehn Jahre lang gefeilt hatte, um mich stattdessen als Lektorin und Schriftstellerin selbständig zu machen. An besagtem Tag verließ ich mein altes Bürogebäude – rutschte die Karriereleiter schneller herunter als eine Stripperin kurz vor Lokalschluss ihre Stange – und verbannte so mit einem Schlag einen ganzen Haufen von Dingen aus meinem Leben, die mir zuvor wichtig gewesen waren: meine Vorgesetzten, meine Kollegen, den morgendlichen Pendelverkehr, meine Outfits, meinen Wecker und

noch vieles andere mehr. Fortan gab ich einen gepflegten Dreck auf Vertreterkonferenzen. Ich gab einen Dreck auf »bequeme, aber bürotaugliche Kleidung«. Ich gab einen Dreck auf Mitarbeiterversammlungen. Ich protokollierte nicht mehr zwanghaft meine Urlaubstage wie ein Häftling, der seine abgesessene Zeit mit krummen Strichen in der Wand seiner Zelle verewigt.

Sobald ich vom Joch des täglichen Unternehmens-Einerleis befreit war, hatte ich viel mehr Zeit zur Verfügung – und die Freiheit, diese Zeit so zu verbringen, wie ich es für richtig hielt. Ich schlief, bis ich wirklich und wahrhaftig Lust zum Aufstehen hatte. Ich aß mit meinem Mann zu Mittag, arbeitete dann an ein oder zwei Projekten (oder ging an den Strand) und mied, sofern das überhaupt möglich ist, die New Yorker U-Bahn. Und ich las *Magic Cleaning – wie richtiges Aufräumen Ihr Leben verändert*. Als von Natur aus ordnungsliebender Mensch hatte ich nicht das Gefühl, Ms Kondos Rat zu bedürfen. Allerdings bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mein Apartment wie eine Foto-strecke in einer teuren Einrichtungszeitschrift aussehen zu lassen – und außerdem konnte ich ja jetzt mit meiner Zeit anfangen, was ich wollte. Ob das nun Arbeiten war, Schlafen oder eben Aufräumen.

Ich kann Ihnen sagen, dieses kleine Büchlein hält, was es verspricht. Es war beinahe – wage ich es auszusprechen? – *magisch*.

Innerhalb weniger Stunden hatte ich die Sockenschublade meines Mannes nach der KonMari-Methode ausgemistet. Diese Methode sieht vor, dass man zunächst diejenigen Socken, die man nie trägt (in meinem Fall: die Socken, von denen ich wusste, dass mein Mann sie nicht mochte und sie daher nie trug), aussortiert und die restlichen dann so fal-

tet, dass sie wie kleine Soldaten in Reih und Glied aufrecht nebeneinanderstehen. Auf diese Weise hat man, wenn man das nächste Mal die Schublade öffnet, gleich den Überblick über den kompletten Sockenvorrat.

Nach der Begutachtung des Ergebnisses war selbst mein Mann – der mich anfangs für wahnsinnig gehalten hatte, weil ich meine Zeit damit verplemperte, seine Socken neu zu organisieren – restlos überzeugt. Am nächsten Tag entrümpelte er auf eigene Faust seinen Kleiderschrank und die übrigen Schubladen.

Wenn Sie Marie Kondos Buch noch nicht kennen, lassen Sie mich kurz erläutern, was das Ergebnis dieses durchaus mühevollen Unterfangens war.

Wir wurden nicht nur Kleidungsstücke los, die wir nicht mehr brauchten oder die uns nicht mehr gefielen (wodurch wir uns automatisch mehr über die verbliebenen Kleidungsstücke freuten); wir reduzierten überdies die Zeit, die wir künftig benötigen würden, um uns zu entscheiden, was wir anziehen wollen (weil wir jetzt alles mit einem Blick überschauen können). Nichts geht mehr »verloren« (weil wir Ms Kondos Methode des vertikalen Faltens befolgen), und es fällt viel weniger Schmutzwäsche an (da wir nicht länger irrigerweise annehmen, nichts zum Anziehen zu haben, weil die guten Sachen zerknittert ganz hinten in der Kommode unter dieser einen Hose liegen, die uns nicht mehr passt). Mit anderen Worten: Unser Leben ist deutlich besser geworden, seit wir die Übersicht über alle unsere Socken haben.

Danach lief ich wochenlang herum und versuchte jeden zu bekehren, der bereit war, mir zuzuhören (und auch viele, die nicht dazu bereit waren). Meine Kündigung und die aufgeräumte Sockenschublade hatten mich in eine Stimmung versetzt, die nach Lebensveränderung rief!

Beim Betrachten meines tadellos ordentlichen Zuhauses fühlte ich mich ausgeglichener, zufriedener, behüteter – ich mag freie Oberflächen und gutsortierte Küchenschränke. Aber was mich wirklich glücklich machte, war die Freiheit, einen Job geschmissen zu haben, der mich nicht ausfüllte, und dadurch endlich wieder mehr Zeit für Menschen, Dinge, Aktivitäten und Hobbys zu haben, die mir wirklich Freude machten. Dass ich das so lange aus den Augen verloren hatte, daran waren nicht zweiundzwanzig durcheinandergewürfelte Sockenpaare schuld, sondern **zu viele Verpflichtungen und zu viel mentale Unordnung.**

In dem Moment wurde mir bewusst ... dass es in Wahrheit überhaupt nicht um Socken geht.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich bewundere Marie Kondo dafür, dass sie eine Entrümpelungs-Revolution in Gang gesetzt hat, die den Menschen hilft, mehr Freude in ihr Leben zu bringen. Bei mir hat ihre Methode funktioniert, und ganz offensichtlich funktioniert sie auch bei Millionen anderen Menschen rund um den Globus. Aber wie sie selbst in ihrem Buch schreibt: »Das Leben beginnt erst wirklich, *nachdem* Sie Ordnung in Ihr Haus gebracht haben.«

**Ich hatte Ordnung in mein Haus gebracht. Die wahre Magie begann, als ich mich der Unordnung in meiner Ja-Schublade zuwandte.**

Aber spulen wir kurz zurück.

## **DIE KUNST DES MENTALEN ENTRÜMPELNS**

---

Ich wurde als Jasagerin geboren. Sie vielleicht auch. Als selbsternannte überehrgeizige Perfektionistin lud ich mir seit meiner Kindheit und Jugend so ziemlich jede Verpflichtung auf, die mir über den Weg lief. Ich nahm unzählige Projekte in Angriff, legte reihenweise standardisierte Tests ab, um die Anerkennung meiner Familie, meiner Freunde, ja sogar entfernter Bekannter zu erringen. Ich gab mich mit Leuten ab, die ich nicht mochte, um großherzig zu wirken; ich erledigte Jobs, die unter meiner Würde waren, um die Fleißige zu sein; ich aß Sachen, die ich eklig fand, um nicht unhöflich zu erscheinen. Kurzum: Ich zog mir jeden Schuh an, sagte zu jedem Mist ja. Und das viel zu lange.

So kann man auf Dauer nicht leben.

Als ich das erste Mal jemanden traf, dem solcherlei Dinge am Arsch vorbeigingen, war ich Anfang zwanzig. Nennen wir diese Person Jeff. Jeff war Inhaber eines erfolgreichen Unternehmens und hatte einen großen Freundeskreis. Und er tat nie etwas, was er nicht wollte.

Trotzdem wurde er von allen respektiert und geschätzt. Sie hätten niemals von ihm erwarten dürfen, dass er zur Tanzaufführung Ihres Sprösslings in den Kindergarten kommt oder den Zieleinlauf bei Ihrem siebzehnten 5-Kilometer-Rennen bejubelt. Aber das machte nichts, denn so war er einfach, verstehen Sie, was ich meine? Er war ein vollkommen netter, geselliger und angesehener Mann, obwohl er nur die Dinge tat, die ihm wirklich am Herzen la-

gen – eine enge Beziehung zu seinen Kindern pflegen, Golf spielen, jeden Abend *Jeopardy* im Fernsehen schauen. Und der ganze Rest?

**Auf. Den. Gab. Er. Einen. Scheiß.**

Er wirkte immer ausgeglichen und – nun ja: glücklich.

*Hm, dachte ich oft, nachdem ich Zeit mit ihm verbracht hatte. Ich wünschte, ich könnte mehr so sein wie Jeff.*

Später, mit Mitte zwanzig, hatte ich einen Nachbarn, der in der Wohnung unter mir wohnte und ein absoluter Alptraum war. Aus unerfindlichen Gründen war es mir so wichtig, was dieser Nachbar über mich dachte, dass ich mich ständig seinen vollkommen absurden Forderungen beugte. (Einmal überredete er eine Bekannte von mir dazu, in hochhackigen Schuhen in meiner Wohnung umherzuspazieren, während ich mit ihm zusammen ein Stockwerk tiefer auf seinem Sofa saß und ihren Schritten lauschte. Ich hörte zwar nichts, pflichtete ihm aber dennoch artig bei, dass es »schon ein bisschen laut« sei.)

Der Kerl hatte ein paar Schrauben locker, das stand völlig außer Zweifel – wieso also kümmerte es mich, ob er mich leiden konnte oder nicht? Rückblickend hätte ich spätestens dann auf Mr Rosenbergs Ansichten pfeifen sollen, als er meine Mitbewohnerin zum ersten Mal beschuldigte, im Schlafzimmer über seinem »exzessive Körperertüchtigung zu betreiben« – und das, obwohl besagte Mitbewohnerin zu der Zeit seit über zwei Wochen auf Europareise war.

Als ich auf die dreißig zuing, verlobte ich mich und begann unsere Hochzeit zu planen – ein Vorgang, der es von einem verlangt, dass man ungeheuer viele Dinge ungeheuer wichtig nimmt: Budget, Location, Catering, das Kleid, die Fotos, die Blumen, die Band, die Gästeliste, die Einladungskarten (Formulierung und Papierstärke), das selbstverfass-



te Gelöbnis, die Torte und alles andere – die Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Viele dieser Dinge waren mir tatsächlich wichtig, aber einige eben auch nicht. Trotzdem machte ich mir brav über alles Gedanken, weil ich es nicht besser wusste. **Irgendwann war ich so gestresst, dass Worte wie »Zufriedenheit« und »Glück« für mich jegliche Bedeutung verloren hatten.**

Als der große Tag näher rückte, bekam ich Migräne, hatte ständig Magenschmerzen und einen Hautausschlag, der so rosarot war wie die floralen Details an meinem Kleid. War es, rückblickend betrachtet, nicht pure Zeitverschwendung gewesen, mit meinem Mann darüber zu streiten, ob wir auf dem Hochzeitsempfang »Brown Eyed Girl« spielen sollten?

Jap.

War es wirklich nötig gewesen, persönlich jedes einzelne der Horsd'œuvres auszuwählen, die auf der Feier herumgereicht werden sollten, zumal ich am Ende sowieso keine Gelegenheit hatte, auch nur eins davon zu essen, weil sie serviert wurden, während wir die Hochzeitsfotos machten?

Nö.

Dennoch – und hier begann sich das Blatt langsam, ganz langsam zu wenden – konnte ich einen kleinen Sieg feiern. Mag sein, dass mir die Gästeliste wichtig war (denn das Budget war mir *definitiv* wichtig), aber wissen Sie, was mir total am Arsch vorbeiging? Die Sitzordnung!

Ich hatte einfach entschieden, dass unsere Hochzeitsgäste vernunftbegabte Erwachsene waren, die keine fremde Hilfe benötigten, um sich einen Stuhl zu suchen, auf dem sie sitzen konnten, während sie sich auf meine Kosten satt

aßen, betranken und von einem Unterhaltungsprogramm berieseln ließen. Durch diese Entscheidung sparte ich Stunden – vielleicht ein Dutzend oder mehr –, in denen ich andernfalls über dem Saalplan gebrütet und Tanten, Onkel sowie Begleitpersonen den Perlen auf einem Abakus gleich hin- und hergeschoben hätte. Triumph!

Nach der Hochzeit war ich mit meinen Kräften völlig am Ende. Ich hatte mein Limit erreicht. Doch zugleich hatte ich in Gestalt der nichtvorhandenen Sitzordnung auch den flüchtigen Blick auf einen Silberstreif am Horizont erhascht. *Eigentlich* hätte mir die Sitzordnung wichtig sein *sollen* – aber statt dieses Gefühl der Verpflichtung über meine eigenen Bedürfnisse zu stellen, hatte ich kurzerhand beschlossen, darauf zu pfeifen und den Dingen – beziehungsweise den Hinterteilen meiner Gäste – freien Lauf zu lassen. Und hat sich irgendjemand bei der Braut darüber beschwert? Nein.

Hmm ...

Im Laufe der darauffolgenden Jahre **sagte ich Schritt für Schritt immer öfter nein zu Kleinigkeiten, die mich nervten**: Ich ging nicht mehr auf After-Work-Partys. Ich entfremdete einige sehr unangenehme Personen auf Facebook. Ich weigerte mich, noch eine weitere »Lesung« irgendeines »Theaterstücks« über mich ergehen zu lassen. Und jedes Mal ging es mir ein bisschen besser. Ich fühlte mich nicht mehr so überlastet. War entspannter. Ich legte bei Werbeanrufen einfach auf; ich schlug die Einladung zu einem Wochenendtrip mit Kleinkindern aus; ich brach Staffel 2 von *True Detective* nach nur einer Folge ab. Ich war auf dem Weg zu meinem wahren Selbst und konnte mich mehr auf Menschen und Dinge konzentrieren, die, wie Marie Kon-  
do vielleicht sagen würde, Glücksgefühle in mir auslösten.