

KANNST DU MIR HELFFEN?



Nicht wissen, wie es geht, und fragen. Sich schwach fühlen und um Hilfe bitten. Das ist uns oft so unangenehm, dass wir es vermeiden. Doch wer sich verletzlich zeigt, erlebt vertrauensvollere Beziehungen und bereichert sein Leben. Caroline Buijs hat sich mit der Forschung zu Mut und Verletzlichkeit beschäftigt

MUT ZUR VERLETZLICHKEIT IST DER KITT, DER EINE BEZIEHUNG ZUSAMMENHÄLT

Es ist noch nicht lange her, da musste ich innerhalb eines Jahres drei große Veränderungen verarbeiten: die Geburt meiner Tochter, einen Umzug und, nach der Elternzeit, einen Jobwechsel. Ich hätte mir in dieser Zeit lieber auf die Zunge gebissen als zuzugeben, dass diese Dreifachbelastung nicht ganz unkompliziert war. Statt mir anmerken zu lassen, wie angespannt und durcheinander ich war, strampelte ich mich verzweifelt ab, um zu beweisen, dass ich prima zurechtkomme. Eine perfekte One-Woman-Show, dem schönen Schein zuliebe. Schon der Gedanke, andere um Hilfe zu bitten, war mir peinlich. Dann hätte ich ja zugegeben, dass keineswegs alles so locker läuft, wie ich es mir vorher vorgestellt habe. Und ich wollte nicht jammern, sondern tapfer weiterkämpfen. Wollte eine liebevolle, fröhliche Mutter sein, das neu bezogene Haus gemütlich (mit anderen Worten: perfekt) einrichten und im neuen Job beweisen, dass ich genau die Richtige für diese Position bin.

MEHR GEFÜHL ZEIGEN

Schade, dass ich damals noch nichts von der Studie der Wissenschaftlerin Dr. Brené Brown von der Universität Houston wusste, die zwischenmenschliche Beziehungen erforscht und sechs Jahre lang die Gefühle Angst, Scham und Verletzlichkeit untersucht hat – dann wäre ich vielleicht weniger streng mit mir gewesen. In einem mitreißenden und bewegenden Vortrag, den man sich auf der Wissenschaftsvortragsseite TED-Talk (ted.com) anhören kann, plädiert Brené Brown dafür, der eigenen Verletzlichkeit mehr Raum zu geben. Für mich hätte das damals bedeutet, mir

endlich einzugestehen, dass mir mein neues Leben viel schwerer fällt als erwartet, und um Hilfe zu bitten – denn gerade das kann ich überhaupt nicht gut. Brené Browns Plädoyer für die Verletzlichkeit beruht auf ihren Forschungen, in denen sie herausgefunden hat, dass Menschen, die sich trauen, ihre schwachen und verletzlischen Seiten zu offenbaren, ein glücklicheres, schöneres Leben führen. Ihre wissenschaftlichen Interviews mit Hunderten Amerikanerinnen und Amerikanern dienten ursprünglich dem Ziel, mehr über zwischenmenschliche Beziehungen zu erfahren. Denn die Verbundenheit mit anderen gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen und gilt unter Soziologen unbestritten als Voraussetzung für ein glückliches Leben.

Im Verlauf ihrer Studien beobachtete Brené Brown fasziniert, wie sich die Befragten in zwei große Gruppen gliederten. Die einen besaßen ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl und fühlten sich auf positive Weise mit anderen Menschen verbunden, während die anderen große Schwierigkeiten hatten, Verbundenheit überhaupt zuzulassen. Wer glaubt, keine Zuwendung zu verdienen, hat Angst, Beziehungen einzugehen, so Brené Brown. Doch was machten die, die weniger von der Angst vor Beziehungen geplagt wurden, eigentlich anders? Wodurch genau fühlten sie sich auf positive Art mit anderen verbunden und hatten ein stabiles Selbstwertgefühl? Wenn sie das herausfände, dachte sich Brown, würde sie womöglich auf den Kernaspekt eines erfüllten Lebens stoßen. Sie kam zu folgenden Ergebnissen:

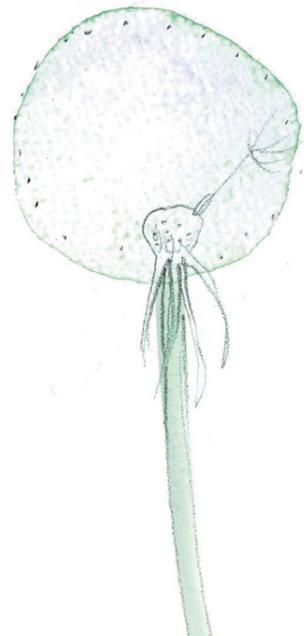
- * Menschen, die sich mit anderen verbunden fühlen, scheuen sich nicht, ihnen ihr wahres Ich zu zeigen und zuzugeben, dass sie alles andere als perfekt sind.
- * Sie empfinden Mitgefühl, und zwar zuerst mit sich selbst – und deshalb auch mit anderen. Wer dagegen nur mit anderen mitfühlt, schadet sich sogar eher damit.
- * Sie haben keine Angst, authentisch zu sein, und sind bereit, sich von Idealbildern zu verabschieden und sie durch realistischere, passendere Bilder von sich selbst zu ersetzen.
- * Sie haben den Mut, sich verletzlich zu zeigen, weil sie glauben, dass das, was sie verletzlich macht, sie auch anziehend macht. Obwohl sie sich dabei auch oft unwohl fühlen, finden sie diese Offenheit wichtig, um mit anderen in einen vertrauensvollen Kontakt zu treten.

Für mich stellt diese Liste eine ziemliche Herausforderung dar, und der nüchternen Wissenschaftlerin Brené Brown ging es anfangs nicht anders. Verletzlichkeit als Schlüssel für ein schönes Leben? Sie hasste es, nach außen hin schwach zu wirken, sich zu enttarnen und die Kontrolle zu lockern, ohne zu wissen, was dabei herauskommt. Doch das war unvermeidbar, wollte sie die Ergebnisse ihrer jahrelangen Studien auch selbst beherrsigen. In ihrer TED-Rede, aber auch in den zahlreichen Interviews zu diesem Thema, erklärt sie unermüdlich, dass Verletzlichkeit absolut essenziell für ein erfülltes Leben ist. Sie ist der Kitt, der eine Beziehung zusammenhält, die „magic sauce“, wie Brown sie nennt. ➔➔



„Als Kinder glaubten wir, dass wir als Erwachsene nicht mehr verletzlich sein würden. Doch erwachsen zu werden bedeutet, Verletzlichkeit zu akzeptieren. Leben heißt verletzlich sein.“

Madeleine L'Engle (1918–2007),
amerikanische Kinderbuchautorin



ZWEI EHRliche BÜCHER

Wer sich offen mit den eigenen Ängsten auseinandersetzt, berührt auch andere. Der im Herbst 2013 verstorbene Berliner Schriftsteller Wolfgang Herrndorf hat sich in seinem Blog „Arbeit und Struktur“ schonungslos mit seinen Schmerzen, Ängsten und Einschränkungen durch einen aggressiven Hirntumor beschäftigt. Seine mal lakonischen, mal sensiblen Blogeinträge berührten Tausende. Das ungewöhnliche Blog ist Ende vergangenen Jahres als Buch bei Rowohlt erschienen.

Einen gefühlvollen Blick auf das Leben mit ihrer an Alzheimer erkrankten Mutter gewährt in einer mit knappen, heiteren Strichen gezeichneten Graphic Novel die Kanadierin Sarah Leavitt. Wie ihre tatkräftige Mutter plötzlich bedürftig wird und komplett durcheinander ist, zeigt sie mit Liebe, Schmerz und witzigen Pointen. (Das große Durcheinander, Beltz)

Verletzlichkeit zu wagen, das bedeutet beispielsweise, zuerst „Ich liebe dich“ zu sagen, ohne Garantie, dass der andere genauso fühlt. Es bedeutet, mutig den ersten Schritt zu gehen, ohne zu wissen, was dabei herauskommt. Verletzlichkeit braucht man in der Liebe, in Vertrauensverhältnissen, bei körperlicher Intimität. Auch Kreativität verlangt diese Art von Mut, denn was macht uns verletzlicher als ein Schaffensprozess?

ICH KOMM NICHT KLAR!

In meinem Fall bedeutet Mut zur Verletzlichkeit vor allem, in meinem Umfeld um Hilfe zu bitten. Es fällt mir schwer, weil ich mir einbilde, dadurch Schwäche zu zeigen, und das wiederum gestehe ich mir nicht zu. Der niederländische Psychologe Fred Sterk erklärt, ich hätte mein Selbstbild als starke, moderne Frau zu einer unumstößlichen Norm gemacht. Solche Idealbilder abzulegen ist ein hartes Stück Arbeit. Inzwischen weiß ich jedoch, dass meine früheren Vorstellungen verquer waren und dass in einem Jahr mit drei neuen Bausteinen im Leben natürlich nicht alles reibungslos klappen kann. Nach drei Monaten durchschaute glücklicherweise eine Freundin meine Fassade und überzeugte mich mit viel Geduld davon, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, andere um Hilfe zu bitten. Im Gegenteil, es ist ein Zeichen von Mut! „Verletzlichkeit zu zeigen ist eine universelle Lebensaufgabe“, meint Fred Sterk. „Es gehört zum Leben, sich selbst zu erkennen und zu lernen, sich zu akzeptieren, einschließlich seiner Schwächen.“ Dasselbe gilt auch im Kontakt mit anderen. „Man muss allerdings den Mut besitzen, sich seine Verletzlichkeit

immer wieder bewusst zu machen und ihr nicht aus dem Weg zu gehen. Irgendwann erkennt man, dass man nicht nur geben kann, sondern auch in der Lage sein muss, etwas anzunehmen. Dass man sich melden und nachfragen muss, wenn man mit etwas nicht zurechtkommt oder es nicht versteht. Wem das schwerfällt, der kann es üben. Eigene Meinungen immer wieder zu korrigieren, sich mit seinen Hemmungen und Grenzen auseinanderzusetzen, das macht unser Leben doch auch aus. Wenn große Veränderungen zu schwierig erscheinen, muss man vielleicht mit kleinen Schritten beginnen, aber man kommt nicht umhin, diese Schritte zu tun – jedenfalls wenn man die eigene Verletzlichkeit zu einer Stärke machen will, zu etwas, woraus man lernen kann.“

MUT ZUR LÜCKE

Verletzlichkeit zu zeigen kann auch bedeuten, Unwissenheit oder Unsicherheit zuzugeben. Das ist nicht leicht in einer Welt, in der jeder sofort eine Meinung und einen Plan parat zu haben scheint, wie es der Philosoph und Autor Maxim Februari neulich so treffend in einem Zeitungsartikel beschrieben hat: „Wir alle kennen das: Der wichtige, berühmte Intellektuelle, der mächtige Vorsitzende der Handelskammer, diese Art von prominentem Tischnachbarn redet zwei Stunden lang ununterbrochen über sich selbst und fragt dann: ‚Was machen Sie eigentlich beruflich?‘ Und auf einmal weiß man es nicht mehr so genau. [...] Durch das große Gewicht, das öffentliche Personen ihren Worten oft verleihen, hört man nichts anderes mehr heraus als Erfolgsgeschichten, Reklamesprüche und beeindruckende

„WER ÜBER SICH SELBST LACHEN KANN, URTEILT OFT MILDER ÜBER SICH“

Reden über Organisationen mit hundertprozentig korrekten Bilanzen, Unis, die zu den besten der Welt gehören, und politische Analysen, die unfehlbar sind. All diese Leute sind ständig so fürchterlich selbstzufrieden. [...] Wäre es nicht vernünftig, auch mal zu stolpern und zu fallen? Ohne dass man durch die eigene aufgeblasenheit sofort wieder zurückfedert?“

Denn schließlich ruft Unsicherheit – oder besser: das Eingeständnis von Unsicherheit – viel positivere Reaktionen bei anderen hervor. Sie bietet dem Gegenüber die Chance, den eigenen Vorstellungen etwas hinzuzufügen. Man arbeitet zusammen statt dauernd im Alleingang, das Vertrauen zueinander wächst. Schon Cicero schrieb vor 2000 Jahren: „Einen sicheren Freund erkennt man in der unsicheren Sache.“

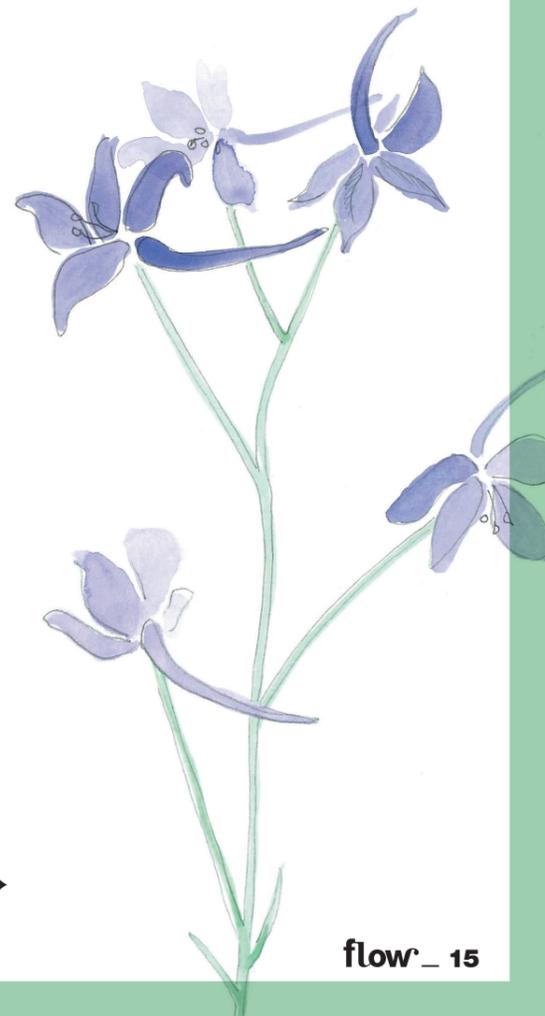
VERLETZLICH WIE DIE FEUERWEHR

Glücklicherweise verändert sich beim Thema Unsicherheit im Berufsleben gerade eine Menge, erzählt Karriere-Coach Mariska Knauf. „Die althergebrachte Art der Führung und Leitung funktioniert nicht mehr. Die Leute wollen heute einen Chef, der menschliche Seiten zeigt, der zwar den Kurs bestimmt, aber auch Schwächen zugibt und die Meinungen anderer akzeptiert.“ Knauf arbeitet unter anderem für die Feuerwehr und berichtet von den Fortschritten in dieser Branche. „Bei der Feuerwehr arbeiten natürlich toughere Männer und Frauen. Doch mir gegenüber geben sie ehrlich zu, was ihnen an ihrem Beruf gefällt und was sie daran stört, und auch, was ihnen

als Vorgesetzte schwer fällt.“ Nach Mariskas Erfahrung hat es positive Auswirkungen auf die ganze Gruppe, wenn jemand zu sagen wagt: „Das kann ich nicht so gut“ oder „Das fällt mir schwer“. „Oft reagieren die anderen mit einem Seufzer der Erleichterung: Ach, du auch? Das hat eine fast magnetische Wirkung.“ Mariska hält Humor für ein probates Mittel, Verletzlichkeit zu zeigen. „Wer über sich selbst lachen kann, urteilt oft nachsichtiger über sich. Mir fällt es zum Beispiel leicht, zuzugeben, dass ich irgendetwas nicht kann, doch viele haben Angst, sich dadurch zu disqualifizieren und generell für unfähig gehalten zu werden.“ Doch das ist ein Denkfehler, denn man kann schließlich so viel anderes, nur eben diese eine Sache nicht. So sollte man seine Wissenslücken darstellen: immer vor dem Hintergrund, dass man ansonsten sehr kompetent ist. Diese Gewissheit vermittelt man dann auch nach außen.“

Fred Sterk plädiert allerdings dafür, nicht bei jeder sich bietenden Gelegenheit seine Verletzlichkeit zu zeigen. „Damit begibt man sich auf dünnes Eis, denn nicht jeder kann damit umgehen, und nicht jeder sieht es positiv.“ Besser, man lernt einzuschätzen, wann man sich öffnen kann – und wann nicht. Man kann ja seine Aufrichtigkeit trotzdem bewahren.

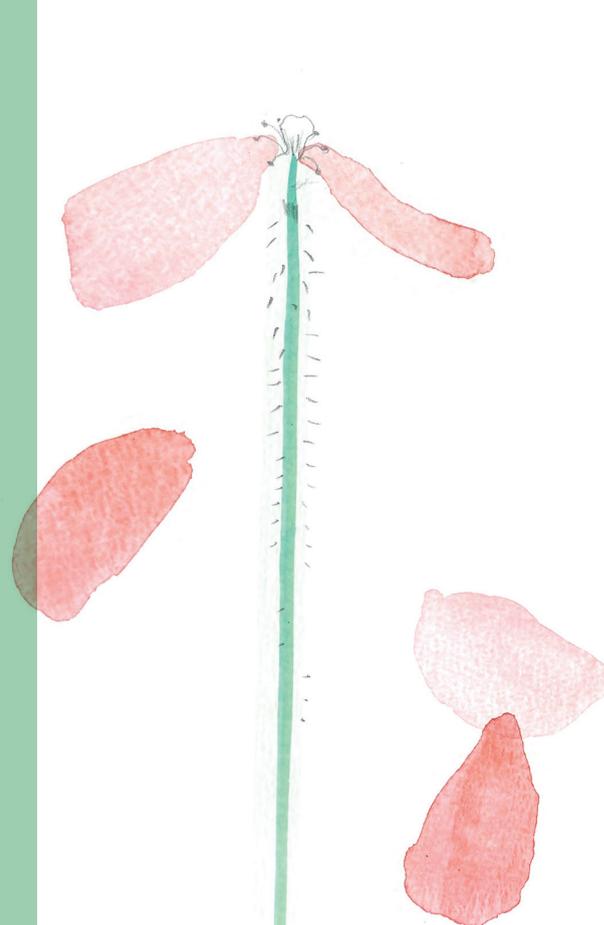
Nicht nur verletzlich zu sein erfordert Mut, auch das Zugeben von Schwächen scheint uns oft riskant. Warum eigentlich? „Weil es Emotionen hervorruft, die wir umgehen, wenn wir uns mit perfekter Fassade präsentieren“, sagt Psychologe Fred Sterk. „Manchmal





„VERLETZLICHKEIT VERLANGT
MUT. SO ZU SEIN UND SICH SO
ZU ZEIGEN, WIE MAN IST“

BRENÉ BROWN, FORSCHERIN



ZWEI EHRLICHE FILME

Regisseurin Katarina Peters hat einen Film über den Schlaganfall ihres Mannes gedreht. Mit der Kamera verfolgt sie, wie der 33-Jährige Profi-geiger auf der Intensivstation liegt, wie er später versucht, mit seinen Einschränkungen zu leben. Immer wieder filmt Peters auch den Kontakt der beiden, zeigt, wie sich die Liebe nach dem Schlaganfall verändert. Ihr preisgekrönter Film zeigt zwei Menschen, die mal behutsam, mal verzweifelt um ihre Beziehung ringen. Dass die Kamera mitläuft, ist ein Geschenk für den Zuschauer und für das Paar. Der Film habe die beiden durch die schwere Zeit getragen, sagt Peters. amseidenenfaden.de

Ähnlich offen geht Wolfram Huke mit seinem Leben um. Der Regisseur ist 30 und hatte noch nie Sex. In seiner Doku *Love Alien* filmte er ein Jahr seines Lebens, Bilder zeigen ihn bei der Partnersuche, bei Therapiesitzungen, allein in seiner Wohnung. Im inneren Monolog spricht er über seine Ängste und Zweifel zum Thema Beziehung, sehr ergreifend. love-alien.de

bilden wir uns sogar ein, es gäbe tatsächlich perfekte Menschen, weil wir einander gern etwas vormachen. Wir zeigen anderen ein Schaufenster unserer selbst, in dem wir nur unsere besten Eigenschaften präsentieren. Dadurch bekommen wir ein falsches Bild voneinander, zumindest dann, wenn wir uns nicht näher kennenlernen. Dann bekommen wir nämlich auch Einblick in Wohnzimmer, Schlafzimmer und Keller. Nähe bedeutet nichts anderes, als einem anderen immer mehr Einblicke zu gewähren. Wer daran nicht gewöhnt ist oder sich abschottet, in der Überzeugung, alle anderen seien perfekt, überspielt seine Unvollkommenheit durch Fehlervermeidung. Man blickt in den Spiegel und versucht, jeglichen Makel zu übertünchen. Dadurch lernt man aber nicht, mit Gefühlen der eigenen Unvollkommenheit umzugehen. Je mehr man in die eigene Perfektion investiert, desto schwieriger wird es, loszulassen.“

SPRICH MIT IHR

Nun, wo ich mehr über Verletzlichkeit weiß, stelle ich fest, dass sich hier und da etwas in meinem Leben verändert. Früher kam es zum Beispiel vor, dass ich mit einer Freundin nett ausgegangen bin, danach aber das Gefühl hatte, dass der Abend irgendwie unbefriedigend verlaufen ist. Oder ich saß mit Leuten beim Essen, und es kam letztlich nur oberflächliches Geplänkel dabei heraus. Inzwischen ist mir klar, dass ich mit meiner mangelnden Offenheit dazu beigetragen habe. Daher versuche ich mittlerweile, so schwer es auch sein mag, über meine Probleme

und Unsicherheiten ehrlicher zu reden – und gehe anschließend zufriedener nach Hause. Tatsächlich ruft meine Ehrlichkeit Mitgefühl hervor – und meine Scham über meine eigene Schwäche hat keine Chance, sich auszubreiten. Ich merke auch, dass es anderen auf einmal leichter fällt, sich zu öffnen, weil sie ihre eigenen Schwächen wiedererkennen – genau wie es Mariska Knauf beschrieben hat. Den ersten Schritt muss man jedoch selbst gehen, und um das zu schaffen, ist es hilfreich, sich selbst gegenüber nachsichtiger zu sein.

Fred Sterk glaubt, dass es im Kern darum geht, zunächst Mitgefühl mit sich selbst zu haben und es dann auch anderen entgegenzubringen. „Wenn man das schafft, mit sich selbst beispielsweise gut umgeht, ist man schon weit gekommen. Ich nenne das bedingungslose Selbstakzeptanz. Einfach ist es nicht. Viele Menschen haben einen strengen inneren Kritiker, der ihnen zu schaffen macht. Meine Auffassung ist radikal: Ich stehe hinter mir, weil ich mich am besten kenne und weiß, an welchen Punkten ich verletzlich bin und wofür ich mich schämen könnte. Trotzdem akzeptiere ich mich vollkommen.“

Oder wie Brené Brown es in ihrem TED-Talk ausdrückt: „Wenn wir von dem Gefühl ausgehen, gut genug zu sein, hören wir einfach auf zu schreien und fangen an zuzuhören. Wir sind dann freundlicher und toleranter uns selbst gegenüber. Und infolgedessen auch freundlicher und toleranter gegenüber den anderen Menschen in unserer Umgebung.“ ●