



Fokus: Erfüllende Beziehung Verletzlichkeit in Beziehung

Immer wieder begegne ich Menschen, die sich Verletzlichkeit, Nähe und Authentizität in Beziehung wünschen, doch gleichzeitig damit ringen. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um eine Paar-Beziehung, Beziehung zu Freunden oder sogar um Beziehung zu Kollegen handelt. Scheinbar ist Verletzlichkeit eine delikate Angelegenheit, wird sie doch in der modernen Gesellschaft oftmals als Schwäche, ja sogar als Tabu bezeichnet. Das Thema scheint ein einziges Paradox zu sein. Die Menschen wünschen sich tiefen, authentischen, verletzlichen Kontakt, doch der Schritt dahin, die Maske tatsächlich abzulegen und sich verletzlich zu zeigen, scheint gefährlich. Das ist nicht verwunderlich, werden die meisten doch tagtäglich darin gedrillt, ihre persönlichen Gefühle und ihr Herz an der Eingangstür des Unternehmens, für das sie arbeiten, abzulegen und den ganzen Tag lang eine professionelle, sterile Maske zu tragen. Unsere Gesellschaft unterstützt das Vorgehen des einsamen Wolfes: alles im Griff haben, bloß nicht verletzlich oder angreifbar sein. Wen wundert es da, dass es vielen Menschen auch im Privatleben letztendlich schwer fällt, sich verletzlich zu zeigen. Das Spiel, das im Job so meisterlich gespielt wird und bei dem es oftmals darum geht, die eigene Position zu festigen und zu verteidigen, wird leider allzu häufig auf den privaten Bereich übertragen. Oder aber das Gegenteil passiert: Gerade weil im Job ein stressiges und nicht selten rauhes Umfeld herrscht, versuchen die ein oder anderen im privaten Bereich alles schön harmonisch zu gestalten – zumindest oberflächlich – und lieber alles beim Alten laufen zu lassen.

Beides ist jedoch nicht authentisch und verhindert letztendlich Nähe, Vertrautheit und Kontakt. Obwohl der Wunsch und die Sehnsucht nach authentischem Kontakt da ist, warten die meisten in der Regel erst einmal ab, ob nicht die andere Person vielleicht den ersten Schritt macht und die Tür zu mehr Vertrautheit öffnet. Was viele Menschen von mehr Verletzlichkeit und Nähe abhält, ist nichts anderes als Angst. Angst davor, zurückgewiesen zu werden, als schwach deklariert zu werden, oder als „Depp“ da zu stehen, denn schließlich können Sie ja nicht wissen, wie der andere reagiert, wenn Sie sich verletzlich zeigen. Mit der gewöhnlichen Einstellung, dass Angst nicht okay sondern bitteschön zu vermeiden ist, begeben wir uns somit in einen fortwährenden Eiertanz zwischen „soll ich?“ oder „soll ich nicht?“ bzw. „Hach ich würd ja gerne, aber...“

Die alte, gängige Sichtweise auf Verletzlichkeit in der modernen Gesellschaft ist, dass Verletzlichkeit gar nicht angemessen bzw. nur in extrem „großen“ Momenten angemessen ist. Solche Momente können jene sein, in denen jemand einen großen Preis gewinnt oder eine Heldentat vollbringt und sich berührt zeigt, oder in zerstörerischen Momenten, wenn beispielsweise Menschen aufgrund eines Erdbebens alles Hab und Gut verlieren. Andernfalls wird Verletzlichkeit als Schwäche gesehen. Sie ist unmännlich, unprofessionell, etwas für Heulsusen und Weicheier. Eine Person die sich verletzlich zeigt, ist laut gängiger Meinung nicht fähig, klare Entscheidungen zu treffen und kann definitiv keine Führungsperson im hierarchischen Firmenkontext sein. Wer verletzlich ist, hat sich nicht im Griff und ist angreifbar. Soweit die Definition, die vielen bekannt sein dürfte.



Verletzlicher authentischer Kontakt ist jedoch Herz-Nahrung. Unsere Herzen hungern nach diesem Kontakt, denn er ermöglicht uns, dass wir gesehen werden, uns sehen lassen und auch die andere Person wahrhaftig sehen. Sobald wir Verletzlichkeit zulassen und ausdrücken können, zeigen wir uns in unserem wahren Sein. Bevor Du jedoch da hingehen kannst, ist es erforderlich zunächst einmal aufzuräumen mit der alten Sichtweise in Bezug auf Verletzlichkeit.

Wie wäre es für Dich, wenn Verletzlichkeit tatsächlich eine Stärke wäre? Wenn es einfach bedeuten würde, dass Du authentisch, menschlich, berührbar sind, leben und nicht kristallisiert bist? Wie wäre es, wenn Verletzlichkeit nicht peinlich, sondern ein Türöffner wäre? Was, wenn Du nicht mehr der irrsinnigen Gesellschafts-Norm entsprechen müsstest, permanent eine perfekte Maske zu tragen und die Dinge stets im Griff zu haben, sondern sich aufrichtig in Deinem Sein zeigen könntest?

Im Folgenden findest Du eine Gegenüberstellung der alten und einer möglichen neuen Sichtweise.

Verletzlichkeit – Alte Sicht	Verletzlichkeit – Neue Sicht
Schwäche	Stärke
Weichei, Heulsuse	Berührbar
Unprofessionell	Menschlich
Unfähigkeit klare Entscheidungen zu fällen	Fähigkeit Entscheidungen nicht nur aus dem Intellekt zu fällen
Angreifbar	Zugang zur Kraft der Gefühle
Unmännlich	Authentisch
Hat sich nicht im Griff	Zeugt von Nahbarkeit
Peinlich	Mutig
Schließt aus / entspricht nicht der Gesellschafts-Norm	Schließt ein / verbindet
Ist ein Risiko	Ist eine Chance,
Wirkt abschreckend	Ist ein Türöffner
Sich zum Deppen machen	Das eigene Sein zeigen
Zu vermeiden	Herz-Nahrung
Gefährlich	Entspannend, nährend, erfüllend.

Sich verletzlich zu zeigen, erfordert Mut. Wenn Du zulässt, dass die Angst in dem Moment, in dem Du die Möglichkeit hast die Tür zu mehr authentischem Kontakt zu öffnen, Dich im Griff hat und blockiert, dann wirst Du mit großer Wahrscheinlichkeit die Gelegenheit verstreichen lassen. Du kannst jedoch auch eine neue Haltung einnehmen. Diese könnte folgendermaßen lauten:



Mut ist die Entscheidung, dass etwas anderes wichtiger ist, als die Angst!

Das bedeutet nicht, dass Du keine Angst mehr spürst. Im Gegenteil. Es ist sogar angemessen und wertvoll, dass Du Angst spürst, wenn Du dabei bist, Dich verletzlich zu zeigen, denn die Angst ist in dem Fall ein Indikator, dass Du neues, unbekanntes Gebiet betrittst. Du kannst die Angst somit als Hinweis nutzen und gleichzeitig entscheiden, dass authentischer, verletzlicher Kontakt zu der anderen Person wichtiger ist, als die Angst. Du hast in dem Moment die Chance, Deine Beziehung zu der anderen Person auf eine völlig neue Ebene zu bringen. Was könnte wichtiger sein?

Du hast öfter die Möglichkeit, Dich verletzlich zeigen, als Du meinst. Beispielsweise, wenn Du:

- aufrichtig teilst, wie es Dir gerade geht (anstatt pauschal mit „gut“ zu antworten)
- ein neues Experiment in Intimität mit Deinem*r Partner*in ausprobieren möchtest und dies ansprichst.
- nicht weißt, wie etwas geht und dies aufrichtig mitteilst.
- über Deine Gefühle sprichst und klar sagst „Ich fühle mich wütend, ängstlich, traurig, froh, weil...“
- jemanden um Verzeihung bittest
- eine andere Person um Hilfe bittest.
- Deine Wünsche mitteilst.
- sagst, was für Dich nicht in Ordnung ist.

Kürzlich zeigte sich beispielsweise ein Mann in einem Training absolut verletzlich, indem er aufrichtig unter Tränen seine Traurigkeit ausdrückte. Seine Partnerin, die ebenfalls anwesend war, äußerte danach „Das ist das erste Mal, dass ich Dich weinen sehe“. Beide konnten spüren, dass dieser verletzliche Moment ein Türöffner für eine neue Ebene in ihrer Beziehung war.

Eine Möglichkeit für authentischen, verletzlichen Kontakt wäre auch, dass Du gegenüber einem guten Freund oder einer guten Freundin Themen ansprichst, die Dich beschäftigen, die aber möglicherweise in der Gesellschaft tabu sind. Beispielsweise gibt es intime Themenbereiche wie z. B. Sexualität, die wir alle teilen, die jedoch niemand wirklich wagt anzusprechen. So grübelt jeder für sich in seinem Hirn darüber nach, oder versucht Informationen aus irgendwelchen Zeitschriften zu erhaschen, anstatt dass wir uns einer vertrauten Person mitteilen, uns gegenseitig unterstützen und dadurch gemeinsam das Experiment in Vertrautheit und authentischem Kontakt machen.

Ich hatte kürzlich das große Glück, mit einer sehr lieben Freundin genau darüber zu sprechen. Jede von uns zeigte sich mehr und mehr verletzlich und schließlich vereinbarten wir, das



Experiment zu machen, authentisch verletzlich über ur-weibliche Themen zu sprechen. Ich konnte eine freudige Aufgeregtheit spüren und gleichzeitig machte sich eine unglaubliche Entspannung breit. Hatte ich Angst? Ja! Doch das Spannende ist, dass diese Angst verschwindet, sobald Sie diese als Hinweis zu einem neuen, unbekanntem Gebiet nutzen und den Schritt ins „Leere“ wagen. In dem Moment, in dem Du den Schritt über die bekannte Grenze hinaus wagst, wirst Du feststellen, dass sich plötzlich neuer Boden unter Deinen Füßen auftut. Du musst einfach nur weiter atmen und wirst dann feststellen, dass Dein Herz genährt wird, wenn Du in verletzlichen Kontakt trittst und Du wirst das Geschenk einer völlig neuen Qualität Deiner Beziehungen erleben.

Du musst noch nicht einmal wissen, wie es geht. Allein Deine Absicht, authentischen, verletzlichen Kontakt zu kreieren, wird Dir ermöglichen, den Schritt ins Unbekannte zu gehen.

Experiment:

Überlege einmal, mit wem Du gerne authentischeren und verletzlicheren Kontakt hättest. Ist es Dein*e Partner*in, eine Freundin, jemand in Deiner Familie?

Wie würde dieser Kontakt aussehen? Über welche Themen würdest Du mit der Person gerne sprechen?

Das Experiment besteht darin, den ersten Schritt in verletzlichem, authentischem Kontakt mit dieser Person in der Form zu wagen, dass Du das Gespräch vom gewöhnlichen Modus in neues Gebiet lenkst. Ein Anführer in authentischem Kontakt ist derjenige, der den Schritt ins Unbekannte wagt und sich als erster verletzlich zeigt. Eine Möglichkeit ist, dass Du authentisch etwas von Dir teilst und Gesprächs-Starter nutzt, wie z. B.:

- „Was mich gerade beschäftigt ist....“
- „Heute fühle ich mich..., weil.... Wie geht es Dir?“
- „Hast Du Dich auch schon einmal gefragt....“
- „Kennst Du das, wenn....“

Du kannst auch über Deine Angst sprechen, Dich verletzlich zu zeigen und fragen, wie es der anderen Person geht „Hast Du Dir darüber schon einmal Gedanken gemacht?“ Du wirst erstaunt sein, wie schnell das Gespräch eine völlig neue Dimension annimmt und weg geht vom üblichen „Wie geht’s, wie läuft’s, was machst Du so, wie war Dein Tag.“

Wenn Du Experimente in verletzlichem Kontakt machst, achte jedoch auch auf das Timing. Wenn Dein*e Partner*in oder Freund*in gerade mit etwas anderem beschäftigt oder auf dem Weg zu einem Termin ist, wäre das kein guter Zeitpunkt. Achte darauf, dass Du in entspannter Atmosphäre bist, Ihr beide Zeit habt und der andere auch gerade gesprächsbereit ist.



Verletzlicher Kontakt ist ein großes Geschenk, das unsere Herzen nährt, uns wärmt und verbindet. Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du so viele Gelegenheiten wie möglich kreieren und erleben kannst.

Herzlich verletzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt