

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

„Unsere Verletzlichkeit ist der Weg zueinander“

Wenn wir zugeben, dass wir uns für etwas schämen, machen wir eine wichtige Erfahrung: Anderen geht es genauso! Ein Gespräch mit der Sozialwissenschaftlerin Brené Brown

VON YVONNE VÁVRA

 01. MÄR 2017

Frau Brown, seit ein paar Jahren scheinen Niederlagen ihr schlechtes Image zu verlieren. Es ist akzeptabel, fast cool geworden, Misserfolge zuzugeben, und es setzt sich der Gedanke durch, dass man keinen Erfolg haben kann, wenn man auf dem Weg nicht auch auf die Nase fällt. Sie aber sagen, dass diese neue Bereitschaft zum Scheitern noch eher ein Lippenbekenntnis ist. Warum?

Es ist eine Sache, den Wert des Scheiterns anzuerkennen und zu preisen, und eine andere, sich wirklich nicht mehr dafür zu schämen. Wir haben ja auch mittlerweile alle die Vorzüge gesunder Ernährung begriffen, das heißt aber noch lange nicht, dass wir vernünftig essen. Aus Fehlern und Niederlagen mag man wunderbar lernen können, aber in der Praxis wollen wir die Theorie lieber nicht austesten. Zumindest in manchen Kulturen, Organisationen, Schulen und Situationen sind Schlappen und Versagen immer noch mit viel Schamgefühl behaftet. Ich würde sagen, wir befinden uns in der ersten Phase der Einsicht, dass Misserfolge unser Leben bereichern können.

Dafür spricht, dass wir die unangenehmen Teile meist weglassen, wenn wir über unsere Niederlagen sprechen. Wir erzählen, welche Lektionen wir gelernt haben, aber eher nicht im Detail, wie wir wochenlang unseren Selbstwert mit inneren Hasstiraden attackiert und unseren Frust an der Familie ausgelassen haben, als das Wunschprojekt im Job an den Kollegen ging.

Ja, in unserer Kultur besteht noch immer ein großer Druck, seine Gefühle unter Kontrolle zu haben. Verletzlichkeit gilt gemeinhin als Schwäche, also schämen wir uns für unsere Niederlagen. Scham ist das sehr intensive und schmerzhafteste Gefühl, dass wir nicht liebenswert und nicht gut genug sind, um zu den anderen dazugehören zu können. Also lassen wir uns lieber nicht so tief in die Karten gucken. Andersherum lassen wir uns auch lieber von den geschönten Versionen der Geschichten des Scheiterns inspirieren, denn Scham ist so ansteckend, dass wir auch kaum ertragen können, wenn andere sich schämen.

Sollten wir denn grundsätzlich und immer zu unserer Verletzlichkeit stehen?

Wir sollten beachten, dass nicht jeder es verdient, die Geschichten unserer Verletzlichkeit zu hören. Bevor wir jemandem unser Herz ausschütten, sollten wir uns fragen, ob die Beziehung das Gewicht der Geschichte aushält. Manche Menschen haben keine Toleranz für ihre eigenen Schwächen, und ihre Angst davor, was andere über sie denken, ist so groß, dass sie auch nicht gut mit der Verletzlichkeit anderer umgehen können. Wie sollen sie mir etwas zugestehen, was sie sich selbst nicht erlauben können? Wir müssen uns nicht jedem öffnen, und niemand braucht zwanzig gute Freunde. Ein oder zwei Menschen, die uns wegen und nicht trotz unserer Unvollkommenheit lieben, sind mehr als genug. Sie können unsere schwierigen Geschichten aushalten und Empathie zeigen. Das Gute ist, dass Scham Empathie nicht überleben kann. Scham braucht Geheimhaltung, Stillschweigen und Verurteilung,

dann wächst sie schnell bis ins Unermessliche und beeinflusst alle Aspekte unseres Lebens. Empathie ist das Gegengift: Wenn ich dir erzähle, warum ich mich schäme, und du Empathie zeigst, dann kann ich kaum mehr glauben, dass ich in meiner Unvollkommenheit ganz allein auf der Welt bin. Unsere Verletzlichkeit ist der Weg zueinander; wenn wir uns aus unserem Panzer trauen, bekommen wir die Verbundenheit, nach der wir uns so sehnen.

Aber das hat Folgen! Nehmen wir an, ich habe mutig zuerst „Ich liebe dich“ gesagt und nicht die gewünschte Antwort bekommen. Was soll ich jetzt mit meinen Gefühlen machen?

In dieser Situation fühlen wir uns entblößt, verletzlich und ganz zerzaust vor lauter Scham. Was stimmt nicht mit mir, dass der andere mich nicht lieben will? Warum bin ich dieser Liebe nicht würdig? Im ersten Moment ist es vollkommen menschlich, dass einen all diese Gefühle überfluten. Das kann man erstmal zulassen. Aber dann kommt es darauf an, die Endlosschleife der Was-stimmt-nicht-mit-mir-Geschichte zu unterbrechen, um zu der Erkenntnis zu kommen: Ja, das hat wehgetan, das fühlt sich entsetzlich an, aber ich war mutig und würde es das nächste Mal wahrscheinlich genauso machen. Um an diesen Punkt zu kommen, müssen wir verstehen, wie falsch die Annahme ist, dass man mich nicht lieben kann, weil dieser eine Mensch mich nicht liebt.

Warum liegt dieser Schluss für viele von uns überhaupt so nahe?

Das ist eine der gefährlichsten Geschichten, die unsere Scham uns erzählt: Du bist nicht gut genug! Was denkst du eigentlich, wer du bist?! Aber die Folgerung ist falsch, die Gefühle der anderen Person haben nichts mit unserem Wert zu tun. Der Misserfolg mag hart sein, härter sind wir aber selbst, wenn wir uns erzählen, wie wertlos uns die Niederlage macht. Das gilt nicht nur für die Liebe: Ich habe in meiner Karriere einige Misserfolge erlebt, die mich viel Geld, Zeit und Kraft gekostet haben. Heute weiß ich, dass mich meine gescheiterten Projekte

nicht zum Verlierer machen. Sie zeigen mir, dass ich mutig war und etwas Neues ausprobiert habe. Wir alle kommen in einem gewissen Alter an einen Punkt, an dem wir es uns bequem machen mit allem, was wir schon erreicht haben. Wir wollen eigentlich nur noch Dinge tun, die wir kennen und in denen wir gut sind – sowohl beruflich als auch im Privatleben. So verlieren wir aber unseren Mut, das Unbekannte und die damit verbundene Verletzlichkeit zuzulassen.

Was wäre schon so schlimm daran?

Die Definition von Verletzlichkeit ist der Wille, in meinem eigenen Leben aufzukreuzen, ohne mich zu verstecken, und Dinge zu tun, von denen ich nicht weiß, wie sie enden werden. Das fühlt sich ohne Frage nicht immer gut an – zu viel Unsicherheit, Risiko und emotionaler Druck. Wir konzentrieren uns auf Verletzlichkeit als das Zentrum von Gefühlen wie Scham, Enttäuschung, Trauer und Versagen. Verletzlichkeit ist aber nicht nur das Zentrum von den unangenehmen, sondern von *allen* Gefühlen. Aus ihr entspringen auch Freude, Liebe, Zugehörigkeit, Intimität und Vertrauen. Im Beruf sind Kreativität und Innovation ohne Verletzlichkeit nicht möglich. Wenn wir uns also eine Rüstung anlegen, um unangenehme Gefühle nicht zu spüren, dann versagen wir uns auch alles, was uns Erfüllung, Bedeutung und vor allem Glücksgefühle bringen könnte.

Wenn Verletzlichkeit so lebenswichtig für uns ist, stellt sich die Frage, warum es die Evolution uns nicht einfacher gemacht hat, sie in all ihrer angenehmen und unangenehmen Vielfalt auszuleben. Haben Schamgefühle möglicherweise auch einen Sinn?

Ich denke nicht, dass Scham irgendeinen Zweck erfüllt. In der Evolutionsgeschichte war sie vielleicht mal ein hilfreiches Konstrukt für die Entwicklung unserer sozialen Fähigkeiten, aber Menschen sollten sich nicht für sich selbst schämen. Ich halte auch nicht viel von der Unterscheidung zwischen gesunder und toxischer Scham: Scham ist nie

gesund, denn sie lähmt und verhindert, dass wir etwas an unserer Situation ändern. Bewusst verhindern und unterdrücken können wir die Scham nicht, wir alle erleben dieses Gefühl. Aber wenn es auftritt, sollten wir konstruktiv damit umgehen, um unsere Widerstandsfähigkeit dagegen zu stärken.

Wie?

Vor allem müssen wir den Unterschied zwischen Scham und Schuld verstehen. Scham schiebt den Fokus auf uns – ich bin dies und das –, während Schuld sich auf unser Verhalten konzentriert – ich habe dies und das gemacht. Schuldgefühle können hilfreich sein, denn wenn ich mich schlecht fühle, weil sich mein Verhalten und meine Entscheidungen nicht mit meinen Werten decken, dann bin ich geneigt, etwas zu ändern. Schuld motiviert, Scham lähmt. Sagen wir, dass ich in einer Auseinandersetzung mit meinem Kind die Beherrschung verloren habe: Jetzt kommt es darauf an, wie ich mir selbst diese Geschichte erzähle. Sage ich mir, dass ich eine schreckliche Mutter bin und vollkommen ungeeignet, Kinder aufzuziehen? Oder sage ich mir, dass ich die Situation gerade nicht sehr gut gehandhabt habe und meine Reaktionen nicht zu der Person passen, die ich sein will? Scham oder Schuld? Wenn wir den Dialog mit uns selbst ändern, erleben wir auch unsere Gefühle anders. Das ist notwendig, um aus diesem Prozess gestärkt hervorzugehen. Wir müssen dem Schmerz ins Auge blicken und neugierig erkunden, warum wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten haben und welche Gefühle tatsächlich dahinterstecken. Viele haben Angst davor, sich ihren Emotionen so bewusst zu nähern – wer weiß, welche Schleusentore dabei hochgezogen werden und ob man aus dem Strudel je wieder herausfindet? Aber wir müssen uns in unsere schwierigen Geschichten hineinstürzen und uns offenen Auges mit ihnen auseinandersetzen, um sie in unser Leben integrieren zu können. Ein klares Verständnis davon,

was Schuld von Scham unterscheidet und dass Verletzlichkeit keine Schwäche, sondern Mut ist, hilft dabei. Wir müssen unseren Kampf verstehen.

Spielen wir das einmal durch: Was läuft in uns ab, wenn wir uns in die Arena getraut haben und nun mit dem Gesicht im Sand liegen?

Wenn etwas Schwieriges passiert, etwa wenn der Chef uns kritisiert oder wir einen Konflikt mit dem Partner oder den Kindern haben, dann ist unsere erste Antwort darauf emotional. Da ist nichts Kognitives im Spiel, unsere Gefühle packen uns am Kragen. Wir wollen eine Erklärung von unserem Gehirn: Was ist hier gerade passiert, warum fühlt sich alles schrecklich an? Unsere Gehirne sind darauf ausgelegt, uns Geschichten aufzutischen, die für uns Sinn machen. Wie viel sie mit der Wahrheit zu tun haben, ist egal, Hauptsache, sie sind eindeutig und fühlen sich vertraut an. Je weniger Ungewissheit, desto besser. Mit Geschichten wie dieser ist unser Gehirn nicht zufrieden: Ich weiß nicht genau, was hier gerade passiert und ob mein Partner den Kommentar wirklich so böse gemeint hat.

Warum nicht?

Das Gehirn will uns beschützen, daher wünscht es sich eine Story, die sagt: Da ist die schlechte Seite, hier die gute, hier ist es sicher, da drüben gefährlich, hier ist für uns und da ist gegen uns. Wenn wir solche klaren Muster erkennen, dann werden wir mit Dopamin belohnt, und das hält uns davon ab, uns auf die Ungewissheit und Komplexität realer Situationen einzulassen und der Wahrheit des Konflikts und unserer Gefühle auf die Spur zu kommen. Mein Chef rollt mit den Augen, als ich den Konferenzraum verlasse, und ich denke, dass er böse auf mich ist wegen dieses einen Projekts, das nicht so gut lief. Er findet meine Arbeit schrecklich und wartet bloß auf die nächste Gelegenheit, mich endlich loszuwerden. Das Gehirn sagt: Ja, das ergibt Sinn, hört sich doch plausibel und vertraut an, denn meine Arbeit ist ja schrecklich und ich bin nicht

gut genug. Von den Menschen, die ich in den vergangenen 15 Jahren für meine Forschung interviewt habe, hatten diejenigen die höchste Widerstandskraft gegen Scham, die fähig waren, diese ersten verrückten Entwürfe zu hinterfragen und sich ihrer Verletzlichkeit gegenüber der Wahrheit zu stellen. Eines der hilfreichsten Werkzeuge, das sich aus meiner Forschung ergeben hat, ist der einfache Satzbeginn: „Die Geschichte, die ich mir erzähle, ist...“. Das macht mir bewusst, dass das nur ein erster fragwürdiger Entwurf ist.

Wie geht es dann weiter?

Mein Chef rollt also die Augen, und ich bin mutig genug, der wahren Geschichte auf den Grund zu gehen. Ich klopfe an seine Tür, frage, ob er kurz Zeit hat, und sage ihm, dass mich sein Augenrollen verunsichert hat. Habe ich etwas gemacht oder gesagt, das ihn verärgert hat? Dann sagt er vielleicht, dass er während des gesamten Meetings Textnachrichten von seinen Kindern bekommen hat, sich Sorgen macht, was da los ist, und absolut genervt war. Jeden Tag geraten in Organisationen in aller Welt Menschen in Konflikte, weil sie sich lieber verrückte Geschichten über die Geschehnisse zusammenreimen, als sich Verletzlichkeit einzugestehen und die Wahrheit herauszufinden.

Was aber springt für uns heraus, wenn wir uns verletzlich zeigen?

Die Belohnung ist riesig, denn wir gehen gestärkt aus diesem Prozess hervor. Wenn wir die Kontrolle über unsere schwierigen Geschichten haben, über unsere Niederlagen, Rückschläge und Liebesleiden, dann können wir das Ende dieser Geschichten neu schreiben. Kontrolle über eine Geschichte zu haben bedeutet, sich zu sagen: Ja, das ist passiert, jetzt fühle ich diese Dinge, und jetzt gehe ich mit ihnen um und integriere sie in mein Leben. Ich und niemand anders bestimmt, was diese Geschichte für mein Leben bedeuten soll. Wenn wir aber aus Angst vor Verletzlichkeit vor ihnen weglaufen und so tun, als ob sie nicht passiert wären, dann sind es unsere Geschichten, die alles in unserem Leben

bestimmen. Es ist die Mühe wert, diese Geschichten selbst zu schreiben, Bedeutungen zu verteilen und zu entscheiden, ob sich etwas und was sich ändern soll. So trainieren wir unseren Mut und unsere Hartnäckigkeit. Wir fühlen, dass wir Liebe und Verbundenheit verdient haben. Wir sind gut genug, so unvollkommen wie wir sind.

Dr. Brené Brown ist Sozialwissenschaftlerin, Bestsellerautorin und Professorin an der *University of Houston*. Veröffentlichungen u.a.: *Laufen lernt man nur durch Hinfallen. – Verletzlichkeit macht stark.* Beide erschienen bei Kailash, München

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
