



## Christopher Gottwald

Früher Schauspieler und Regisseur, seit vielen Jahren tätig als Einzel- und Paartherapeut im Bereich „Sexological Bodywork“, sowie als Coach, Workshopleiter und Experte für die Themen Sexualität, Polyamorie und alternative Beziehungsformen.

<https://www.christopher-gottwald.de/>

### 1. In welcher Situation und wem gegenüber hast Du dich das letzte Mal verletzlich gezeigt?

Gerade vorhin, meiner Partnerin gegenüber. Ich arbeite in einem sehr sensiblen therapeutischen Bereich, dem Sexological Bodywork – einer Form von Sexualtherapie, bei der auch intime Berührungen, wie z.B. Massagen eingesetzt werden, um Blockaden oder Traumata aufzulösen. Gestern hatte ich ein Gespräch mit einer Person, die meine Integrität und Professionalität als Sexualtherapeut in Frage stellt. Ich habe versucht ihr so gut ich konnte darzulegen, warum ich glaube, dass die entgegengebrachten Vorwürfe nicht der Realität entsprechen. Heute hat diese Person mir eine Nachricht geschrieben, und mir mitgeteilt, dass sie mir nach unserem Gespräch nicht vertrauen kann und deswegen weiteren Kontakt vermeiden möchte. Das hat mich umgehauen - das fand ich krass - das hat mich bewegt und da gab es eine Scham in mir. Und ich dachte: Oh, das kann meiner Partnerin nicht erzählen. Aber genau das habe ich dann doch gemacht. Und ich habe mich ihr gegenüber verletzlich gezeigt - in einem Bereich, der sich für mich sehr verletzlich anfühlt.

### 2. Was bedeutet “Verletzlichkeit” (“Vulnerabilität”) für Dich?

Eine Kollegin von mir stellte kürzlich bei einem Seminar die Frage: Warum nennen wir das eigentlich Verletzlichkeit? Da steckt doch schon in dem Wort etwas Gefährliches. Wäre nicht das Wort „Berührbarkeit“ angenehmer? Bedeutet das nicht das gleiche?

Verletzlichkeit erlebe ich, wenn ich mich zeige, wenn ich mich nackt mache, wenn ich meine Gedanken, meine Gefühle, meine Empfindungen preisgebe. Verletzlich bin ich dadurch, dass der/die Andere das Gehörte gegen mich verwenden könnte – mich z.B. verurteilen könnte dafür. Dann würde sich das schlecht anfühlen.

Verletzlichkeit bedeutet für mich ein transparentes mich zeigen – mich berührbar machen. Und mit dem sich verletzlich zeigen – beginnt ein Kreis der schließlich zu mehr Unverletzlichkeit führt: Denn ich glaube, dass je transparenter und ehrlicher ein Mensch ist, desto unverletzlicher wird er auf eine Art und Weise am Ende. Wenn ich mich kontinuierlich verletzlich zeige – und somit mehr und mehr lerne, zu dem zu stehen, was wirklich in mir vorgeht – werde ich am Ende weniger verletzlich sein.

Denn auf eine Art bin ich besonders dann sehr verletzlich, wenn ich nicht zeige, was wirklich in mir los ist. Denn das können andere durchschauen – und dann bin ich genau an dieser Stelle sehr verletzlich.

### 3. Welche Voraussetzungen (in Dir, von Anderen, von außen, welche Art von Prozess) brauchst Du, damit Du dich in einer Gruppe / sozialen Situation (z.B. in einem Team) mit deiner Verletzlichkeit zeigen kannst? Was hilft Dir, dass Du dich verletzlich zeigen kannst? Was gibt dir den Mut, die Kraft, den Halt? Wer/Was trägt dich durch das Tal der Verletzung?

Ich würde das mit einem Wort sagen, nämlich: Vertrauen. Es geht darum, einer Gruppe von Menschen zu vertrauen, dass sie mit dem, was ich ihnen mitteile, gut umgehen wird. Wie entsteht dieses Vertrauen? Durch Gegenseitigkeit: In dem ich erlebe, dass auch die anderen sich verletzlich zeigen – ehrlich sind – transparent sind, fällt auch mir das viel leichter. Das ist wie ein Ping-Pong-Spiel. Es gibt sogar eine Übung, die heißt „Verletzlichkeits-Tennis“: Ich erzähle eine Sache über mich mit der ich mich verletzlich zeige – und die andere Person erzählt dann auch eine Sache über sich, die im ähnlichen Grad intim oder verletzlich ist.

Wenn auf diese Weise dann das Vertrauen in einer Gruppe wächst, werden die Menschen entspannter miteinander umgehen, weil sie das Gefühl haben: Ich darf hier so sein, wie ich bin. Und das Gefühl bekommen sie, weil sie nicht verurteilt werden, wenn sie sich mit intimeren Details zeigen. In dem Moment wo in einer solchen Gruppe Urteile oder Aggressionen auftreten, verschließen sich die Menschen. Urteile und Aggressionen wirken eher kontraproduktiv auf die Vertrauensräume in denen Menschen sich berührbar zeigen.

### 4. Was schenkt bzw. ermöglicht es Dir, wenn Du in einer Gruppe / sozialen Situation mit deiner Verletzlichkeit da sein kannst?

Wenn ich in einer Gruppe bin, wo wir uns gegenseitig verletzlich zeigen, kommt in mir eine Entspannung auf. Ich fühle mich angenommen. Ich fühle, dass ich so sein darf wie ich bin. Hier kann ich vertrauen und mich mit meinen Bedürfnissen oder sogar mit

meinen Bedürftigkeiten zeigen. Und so komme ich in echte Verbindung mit den anderen. Ich fühle mich verbunden. Was in mir Kreativität auslöst. Aus dieser entspannten Verbundenheit heraus möchte ich mich kreativ austoben. Ich glaube, Verletzlichkeit ist eine Grundlage frei fließender Kreativität. Denn, nur wo ich verletzlich sein kann, kann ich auch all meinen Ideen freien Lauf lassen – ohne ständig zu zensieren. In einem Team, in dem Verletzlichkeit auch willkommen ist, kann ich also auch besser arbeiten: Zum Beispiel bei einem kreativen Brainstorming, wo man ungefiltert alle Ideen und Gedanken ausspricht, die einem so durch den Kopf sausen; dafür brauche ich Vertrauen zu den Menschen, sonst traue ich mich ja gar nicht bestimmte Dinge auszusprechen. Wo ich mit meiner Verletzlichkeit da sein kann, fühle ich mich freier und bin entspannter. Und in einem Team gehe ich kraftvoller und selbstbewusster mit den Leuten um. Aber auch im Außenkontakt trete ich kraftvoller und selbstbewusster auf, z.B. wenn ich ein Projekt draußen präsentiere. Weil ich auf einer tiefen Ebene eine Unterstützung durch die anderen erfahren konnte.

### 5. Welche Ansätze, Methoden und Übungen kennst Du, die Räume für Verletzlichkeit in sozialen Kontexten eröffnen und halten können? Worauf ist besonders zu achten?

Viel von meiner Arbeit hat mit Verletzlichkeit zu tun – und somit kenne ich eine Menge Methoden, die Räume für Verletzlichkeit in unterschiedlichen Ausprägungen eröffnen können.

In erster Linie finde ich Übungen hilfreich, bei denen Augenkontakt, Berührungen und das Beschreiben von dem, was gerade jetzt wirklich in mir vorgeht, eine wichtige Rolle spielen. Solche Übungen sind nicht nur gut für das Üben von Verletzlichkeit in größeren Gruppen, sondern auch im Zweier- oder Dreier-Kontakt.

Ein großartiges Tool für größere Gruppen heißt „Common Ground“: Bei dieser Übung steht die Gruppe im Kreis. Eine Person geht in die Mitte und sagt einen Satz über sich, der 100%ig wahr ist und etwas Intimes über sich offenbart, wie z.B. „Ich liebe Gruppensex!“ [lacht]. Jetzt dürfen die Anderen im Kreis sich zu dieser Aussage positionieren: Wenn es ihnen auch so geht, dass sie Gruppensex lieben, dann gehen sie in die Mitte und stellen sich nah zu dem Einen dazu. Und wenn es ihnen nicht so geht, bleiben sie im Kreis an ihrem Platz stehen. Diese Übung ist ein niederschwelliger Einstieg, bei dem Vertrauen und Verbundenheit entsteht - und der Mut eines Einzelnen spürbar eine ganze Gruppe befreien kann.

Bei einem weiteren Spiel sitzt die Gruppe im Kreis – und eine Person steht in der Mitte, für die es keinen Stuhl im Kreis gibt. Die Person in der Mitte offenbart nun etwas, wofür sie sich geschämt hat. Zum Beispiel „Ich habe mich schonmal geschämt dafür, dass ich mir in der Öffentlichkeit in die Hose gemacht habe“. Nun müssen alle Menschen

aufspringen, für die das auch gilt – die sich dafür auch schonmal geschämt haben - und wechseln schnell den Platz. Deser Moment ist die Gelegenheit für den Menschen in der Mitte, sich einen neuen Platz im Kreis zu suchen. Im Wechselspiel bleibt nun wieder eine Person in der Mitte übrig, die die nächste Geschichte erzählen kann, wofür sie sich schon einmal geschämt hat. Dieses Spiel heißt „Shame-Game“.

Oder z.B. das „Ich-bemerke-Spiel“: Zwei Menschen sitzen sich gegenüber – schauen sich an - und sagen immer abwechselnd zueinander einen Satz, der mit „ich bemerke...“ anfängt. Zum Beispiel beginnt die eine Person mit: „Ich bemerke, dass ich dich gerne angucke“ – worauf hin die andere in sich hineinspürt und sagt „Ich bemerke ein Kribbeln im Bauch, wenn Du das sagst“ – nun könnte die andere Person z.B. sagen „Ich bemerke, dass ich ein wenig Scham empfinde, wenn ich Dir das sage“. Dadurch machen sie sich sehr verletzlich, weil sie einfach direkt das erzählen, was in ihnen gerade wirklich vorgeht.

Ansonsten: Radical Honesty ist für mich eine zentrale Methode für Verletzlichkeit. Gewaltfreie Kommunikation. Circling.

### 6. Welche Potentiale & Risiken siehst Du darin, Räume für Verletzlichkeit z.B. in Unternehmen oder am Arbeitsplatz zu schaffen?

Ich sehe ein Risiko darin, dass in einem Unternehmen, ein **klassisches Hierarchie-Gebäude nicht mehr funktioniert, wenn wir anfangen uns wirklich verletzlich zu zeigen**: Ein Chef, der sich verletzlich macht, in dem er persönliche Dinge über sich preisgibt, wird angreifbar. Eine auf **Unnahbarkeit bauende Hierarchie wird dann fragil. Zugleich ist Hierarchie oft etwas, was Verletzlichkeit verhindert**. Ausnahme wäre eine organische Hierarchie, die auf Augenhöhe stattfindet. Wo die Rolle des „Richtungs-Vorgebers“ bzw. „Entsiders“ – ebenso als Aufgabe verstanden wird, gleichwertig, wie jede andere Aufgabe im Betrieb auch.

**Und eben da liegt für mich ein großes Potential der Verletzlichkeit:**

**Nämlich darin, damit aufzuhören, dass es Menschen gibt, die besser wissen, schlauer sind als andere: In dem wir einander wirklich mit unserer Verletzlichkeit zeigen kann im Prinzip die ganze Machtkonstruktion aufgelöst werden.** Wenn ich mich als Chef da hineinbegebe, dann hat das ein riesiges Potential. Und es verändert möglicherweise die tiefgehend die Kultur und Struktur der Zusammenarbeit.

Das Potential ist, dass die Menschen im Unternehmen sich mehr gesehen fühlen – und mehr in ihr eigenes Potential kommen. Die Unternehmenskultur wird authentischer – und das Team kann zu einem echten Team werden und die Ebene des „fake-Teams“ verlassen, wenn ein gemeinsames authentisches Miteinander auf Augenhöhe stattfindet.

Will ein Unternehmen „Räume für Verletzlichkeit“ aufmachen, sollte der Prozess begleitet werden. Denn, wie in jeder sozialen Situation, kann es Chaos auslösen, wenn wir beginnen uns einfach plötzlich verletzlich zu zeigen, mit dem, was wirklich in uns vorgeht. Damit die beteiligten Menschen dann nicht verloren dasitzen, wenn all die zwischenmenschlichen Prozesse losgehen, braucht es einen angeleiteten Transformationsprozess, der behutsam mit dem umgeht, was da aufkommt – und auch die Impulse für daraus folgende Umstrukturierungen integrieren kann.

### 7. Welche Menschen/Autoren/Werke waren/sind für Dich inspirierend, was den Umgang mit Verletzlichkeit angeht? An wen sollten wir diese Fragen auch noch stellen? (gerne Kontaktdaten nennen).

Meine Mutter war ein gutes Vorbild im „sich verletzlich-zeigen“. Auch in Situationen, in denen es nicht einfach war, hat sie ihre Gedanken und Gefühle preisgegeben. So konnte ich sie immer wieder in ihrer Authentizität und mit ihrer Verletzlichkeit erleben.

Daneben gab es viele Menschen und viele kleine Situationen, in denen Menschen sich mir gegenüber verletzlich gezeigt haben und mich dadurch ermutigt haben, mich ebenfalls verletzlich zu zeigen. Dadurch durfte ich mehr und mehr bemerken, dass der Weg der Verletzlichkeit ein sehr schöner Weg ist.

Ansonsten haben mich in Sachen „sich verletzlich zeigen“ inspiriert folgende Menschen:

- Heike Pourian ist total die Lehrerin für mich im sich verletzlich zeigen.
- Und auch Vine Rupp.
- Christiane Gottwald
- Liu Nestler

Und diese Bücher:

- „Schlampen mit Moral“
- Marshal Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation
- Radical Honesty

Und folgende Videos / Filme:

- Ein Grandioser Vortrag zum Thema ist dieser: „The power of vulnerability“ von Brené Brown <https://youtu.be/iCvmsMzIF7o>
- Christopher Gottwald, [28.10.2022 16:10]
- Und der Film „Anima – die Kleider meines Vaters“!  
Eine grandiose Doku, in der sich die Regisseurin sehr verletzlich macht, indem sie ihre eigene Geschichte erzählt und die ich vor Kurzem gesehen habe:  
Anima - die Kleider meines Vaters! Unbedingt anschauen!  
<http://www.farbfilm-verleih.de/filme/anima-die-kleider-meines-vaters/>