



## Carola von Szemerey

Körpertherapeutin, Meditationslehrerin und Expertin für heilige Weiblichkeit und zyklusorientierte Lebensführung. Gründerin und Herausgeberin von „The Sound of Sisterhood“, einem Buch für Frauen, das eine Kombination aus Mondkalender, Zyklustracker, Tagebuch und Projektmanagement-Tool ist.

<https://www.thesoundofsisterhood.de>

<http://www.carolaszemerey.com>

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

Ich zeige mich häufig verletzlich – aber ein eindrückliches Erlebnis, wo ich mich sehr verletzlich gezeigt habe, war in einer Beziehung, mit einem Mann, dem ich etwas sagen musste, wovon ich unsicher war, ob es unsere Beziehung beenden würde. Da musste ich mich sehr verletzlich zeigen. Und es war supergut – für uns beide.

Dieses Jahr hatte ich am Ostersonntag Geburtstag, den ich im Kreis der Familie feiern wollte – und es war ein ganz schlimmer Tag. Ich fühlte mich, als ob alle und alles nur auf mir herumhacken. Ich fühlte mich kritisiert, für mein unkonventionell freies Leben, dafür, dass ich als reisende Therapeutin ohne feste Wohnung lebe. Und dann wurde auch noch ein Essen aufgetischt, das nicht zu meiner selbstgewählten Ernährungsweise passte. Da habe ich mich gar nicht gesehen gefühlt. Leider konnte ich mich in der Familiensituation nicht direkt mit meiner Verletzung zeigen, sondern drückte alles herunter und bekam eine furchtbare Migräne, die mich ins Bett bugsierte. Da sah mich meine Mutter – und ich konnte mich ihr dann mit meiner Verletzung zeigen. Danach war die Migräne weg - und meine Mutter sagte: „Ok, wir tun einfach so, als wäre heute nicht dein Geburtstag gewesen und feiern ihn stattdessen morgen.“ Und dann haben wir am nächsten Tag eine wunderschöne Wanderung gemacht.

Quasi jedes Mal, wenn ich mich verletzlich zeige – merke ich, dass sich dadurch die Energie im ganzen Raum transformiert. Und jedes Mal, wenn ich es nicht tue, ärgere mich anschließend. Was nicht heißt, dass ich es immer schaffe – weil mir der Raum dafür auch nicht immer sicher genug ist.

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

Verletzlichkeit heißt für mich, mich mit den Anteilen von mir zu zeigen, mit denen ich mich nicht zu 100% wohl fühle. Es heißt, dass ich einen Teil von mir – von meinem tiefen Inneren – preisgebe, der mir vielleicht unangenehm ist, der vielleicht schambehaftet ist,

der vielleicht mit der Äußerung starker Emotionen einhergeht. Verletzlichkeit zeigen, heißt jene Anteile wieder ins Zwischenmenschliche einzubringen, die sonst gesellschaftlich nicht gelebt werden. Und das, sogar dann, wenn man Angst hat, für das, was da ans Licht kommt, bewertet zu werden.

Ich erlebe, dass es dabei verschiedene Schwierigkeitsstufen gibt: Besonders schwer ist es, sich gegenüber fremden Menschen verletzlich zu zeigen. Auch schwer ist es sich mit einem Thema (z.B. Schuld- oder Schamkomplex) zu zeigen, mit dem man sich noch niemandem gezeigt hat, zum ersten Mal zu zeigen. In diesen beiden Fällen ist die Angst vor der Wertung am größten. Mit vertrauten Menschen oder schon bekannten Themen geht es leichter. Manchmal ist es aber so, dass ein großer Schritt des Mutes – dann auch große Transformation in mir, oder in der Runde auslöst.

### 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?

Es beginnt für mich damit, dass ich abspüre, ob ich mich in einer sozialen Situation verletzlich zeigen kann oder nicht – also ob ich mich sicher genug fühle. Dabei ist wichtig, ob ich das Gefühl habe, dass ich, „egal was passiert“, von den Menschen auch anschließend trotzdem noch gemocht werde. Dann ist es für mich sehr wichtig, wer den Raum hält. Dabei ist nicht entscheidend, mit welcher Methode, oder wieviel Berufserfahrung die Person den Raum hält – sondern mit welcher Präsenz. Das stärkste Vertrauen habe ich persönlich dann, wenn ich merke, diese Person hat ähnliche Prozesse bereits selbst durchlaufen – und fährt nicht nur das Gleis einer theoretisch erlernten Methode ab.

Wichtig ist auch, dass der Rahmen, Zeiten und Raum klar abgesteckt sind. Auf jeden Fall muss genug Zeit zur Verfügung stehen, denn unter Zeitdruck eröffnen sich keine Räume für Verletzlichkeit. Es braucht die Ruhe, die Stille und das Nichts, damit die seelischen Prozesse in uns aufsteigen können. Und, bevor ich mich in einer Runde nackt zeige, möchte ich wissen, wie lange ich dann nackt in der Mitte stehe.

Dann ist mir die Vereinbarung wichtig, dass in einem Verletzlichkeitsraum keine Ratschläge gegeben werden. Es geht nicht darum, jemandem zu helfen oder die Gefühle eines anderen weg zu therapieren – sondern es geht darum, dass sich einfach etwas zeigen darf.

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

Also zunächst mal glaube ich, dass es nicht nur mir selbst ganz viel bringt, wenn ich mich verletzlich zeige, – sondern allen beteiligten, die dabei sind. Denn viele Menschen spüren zunächst nicht (mehr), dass sie verletzt sind – weil sie den Kontakt zu ihren Gefühlen verloren haben. Jemand, der sich verletzt zeigt, kann an dieser Stelle für andere wieder etwas öffnen. Die seelische Öffnung eines Einzelnen kann einen kompletten Energy-Shift für die ganze Gruppe auslösen. Es ist, als ob die Öffnung des Einzelnen auch die Rohrverstopfungen im Energiefluss anderer auflösen könnte. Und natürlich steigert die Integration von Verletzlichkeit mein Wohlbefinden – weil es auch das Wohlbefinden der Gruppe steigert. Beziehungen werden tiefer, echter, authentischer, verbundener... Das ganze Unausgesprochene kann plötzlich Platz haben. Dadurch nähern wir uns der ersehnten „Unity“: Wir kommen näher zusammen, anstatt das wir uns mehr voneinander entfernen. Und das wollen wir eigentlich alle - das ist ein tiefes Sehnen von vielen von uns: Verbundenheit erleben – anstelle von Trennung.

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

Da bin ich ein wenig überfragt, weil ich weniger mit Methoden als viel mehr intuitiv arbeite. Aber ein Beispiel wäre ein „Sharing-Circle“, wie ich sie viel in meiner Arbeit für und mit Frauen einsetze. Dabei gebe ich einen „Talking-Crystal“ herum: Solange den Stein jemand in der Hand hat, hören die Anderen nur zu. Das schafft Sicherheit.

Bevor ich einen solchen Raum eröffne, checke ich mit mir selbst ein – und schaue, dass ich mich gut um mich selbst kümmere. Ich frage mich, „Wieviel kann ich heute halten? Und wie geht es mir? Was möchte ich heute halten?“ Denn durch meine Intention setze ich den energetischen Rahmen, für das was dann geschieht. Ich checke auch immer in meinen weiblichen Zyklus ein – denn in bestimmten Zyklusphasen kann ich weniger gut Räume halten, also sonst. Dann verbinde ich mich durch meine Gebete mit den Spirits – lade die höheren Kräfte ein, den Raum mit mir gemeinsam zu halten. Dieser Check-in mit mir selbst kann auch schnell – ich muss dafür nicht stundenlang meditieren. Dann gebe ich den Teilnehmenden einen möglichst klaren zeitlichen Rahmen – und bevor der Stein dann herum geht, sage ich nochmal, dass jeder sich vor dem Sprechen die Zeit nehmen soll – ein wenig Stille – um zu spüren, was grade wirklich in dir ist.

Außerdem halte ich den Raum nie so, dass jemand sich verletzlich zeigen muss: Verletzlichkeit darf in einen Raum kommen – ich kann sie einladen – aber ich werde sie nicht herbeiführen, nicht herbeimanipulieren. Niemand darf sich gezwungen fühlen, sich verletzlich zeigen zu müssen. Das würde nur das Gegenteil bewirken. Ich vertraue dabei darauf, dass das, was im Prozess aufkommt, genau das richtige ist, was es in diesem Raum, in dieser Gruppe gerade braucht.

Das Wichtigste ist: Ich höre nur zu – und lasse die Menschen reden.

Ansonsten sind auch alle Methoden der aktiven Meditation (Atemarbeit, Dynamische Meditation usw.) – also jene Meditationen, die den Körper mitnehmen - sehr hilfreich, um Menschen in Räume zu begleiten, in denen sie sich verletzlich zeigen können.

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

**Potentiale:** Auf jeden Fall weniger Burnout-Fälle in der Belegschaft. Gefühle zeigen, lässt die Menschen wieder Atmen. Gestaute Emotionen erschaffen Stress – wenn diese sich entladen dürfen, reduziert sich der Stress. Das verändert das Arbeitsklima. Die Menschen sind entspannter und weniger gereizt. Dadurch können Dinge schneller und produktiver bearbeitet werden.

**Risiken:** Ein Risiko ist, dass alles eskaliert: Dass die Menschen plötzlich beginnen, sich wirklich mit sich und ihren Gefühlen auseinander zu setzen – und plötzlich ganz viele (vorher totgeschwiegene) Themen auftauchen, die bearbeitet werden müssen. Dann kann der Arbeitsplatz für eine Weile zum emotionalen Experimentierfeld werden. Das könnte (zumindest für eine Weile) dazu führen, dass die Firma nicht mehr arbeitsfähig ist. Zugleich eröffnet dies auf krasse Weise die große Chance alte Strukturen sterben zu lassen – und neue Strukturen zu erschaffen: Strukturen, die nachhaltiger sind als jene, in denen wir bisher gelebt haben. Ich glaube an das Potential! Auch wenn wir noch Angst davor haben, weil wir nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen.

## 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).

Für mich waren besonders inspirierend meine Lehrer in Brasilien, bei denen ich meine Ausbildung zur Körpertherapeutin gemacht habe. Das war für der Schlüssel, weil ich da zum ersten Mal gelernt habe meine Emotionen auszudrücken. Die waren inspiriert von OSHO. <https://www.oshobahia.com/en/>

Derweil nehme ich von dem eher maskulinen „Müssens-Druck“ in der Lehre von OSHO Abstand. Seitdem ich mit der Frauen-Arbeit begonnen habe, kommt meine Inspiration aus energetisch subtileren Ebenen. Da habe ich begonnen, mich mehr durch die unsichtbaren Überlieferungen unserer Großmütter, bzw. Mutter Erde inspirieren zu lassen.

Aber unverändert ist der Ansatz über den Körper an die Gefühle zu gehen richtig und wichtig: Somit empfehle ich eigentlich alle Methoden Verkörperungsarbeit: z.B. Rebalancing, Bioenergetik, Emotional Release, Faszienmassage usw. Und daneben ist eine zweite Säule für mich natürlich die Verbindung mit der Natur: Denn, egal was passiert, die Natur hält mich – also kann ich mich verletzlich zeigen.