



## Gabriele Kaupp

Gabriele Kaupp, Coach, Visionsucheleiterin, Seminarleiterin für "WIR-Prozesse" nach Scott Peck. Mutter & Großmutter. Gründungsmitglied der Gemeinschaft Schloss Tempelhof, Sozial- und Naturpädagogin, Aufbau Pauline 13e.V., Sozialpsychiatrisches Netzwerk Bodensee, Ausbildung in Psychodrama (J. Moreno), Prozessorientierte Körperarbeit und Psychotherapie, Orgodynamik (Gabrielle St. Clair, Michael Plesse), Trainerin für angewandte Tiefenökologie (Joanna Macy)

[www.gemeinschaftlich-leben.net](http://www.gemeinschaftlich-leben.net)

*Do not try to save the whole world or do anything grandiose.*

*Instead, create a clearing in the dense forest of your life*

*And wait there, patiently,*

*Until the song that is your life*

*Falls into your own cupped hands*

*And you recognize and greet it.*

*Only then will you know how to give yourself to this world*

*So worth of rescue.*

- Martha Postlewaite

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

Ich bin Gründungsmitglied der Gemeinschaft Schloss Tempelhof und habe gestern im Dorfplenum die „passive Mitgliedschaft“ beantragt. Ich habe viel Wertschätzung für mein Wirken erhalten und habe mich in meinem Schmerz zu gehen gezeigt. Um mir selbst treu zu sein und gut für mich zu sorgen ist es Zeit zu gehen und mich jetzt um mich selbst zu kümmern.

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

Ehrlich und authentisch zu meinen Gefühlen zu stehen und mich damit zu zeigen. Keine Maske, kein Verstellen... Mich den anderen zuzumuten und zu riskieren nicht verstanden, oder missverstanden zu werden. Das Risiko eingehen, dass meine Wahrheit eine andere ist, als die der anderen und dass ich da vielleicht erst einmal allein dastehen muss. Transparente, ehrliche Kommunikation wagen, die Ritterrüstung ausziehen und mich in meinen Gefühlen und in mein So-Sein wagen.

## 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?

In mir brauche ich den Mut zu mir zu stehen und mich in meiner Eigen-Art zu zeigen. Also brauche ich Selbstliebe, Selbst-Vertrauen, Verbindung zum eigenen Urgrund. Oder anders gesagt: Zugang zu den eigenen Gefühlen als Ausdruck von Lebendigkeit und Verbundenheit.

Von meinem Gegenüber brauche ich Offenheit, Resonanzfähigkeit und den Wunsch nach ehrlicher, wahrhaftiger Kommunikation. Außerdem Akzeptanz und Toleranz gegenüber gegensätzlichen Meinungen und konträren Ansichten: Ein Stehenlassen können – durch das Vertrauen in den Prozess – in dem auch Chaos darf sein...

Im Prozess ist es wichtig von vornherein Gefühle und Wahrhaftigkeit einzuladen - und die Achtsamkeit der Teilnehmenden zu erhöhen, dass Aussagen auch mal stehen, gelassen werden dürfen. Auch ist es wertvoll immer wieder Momente der Stille einzuladen. Das braucht eine „reife“ Moderation bzw. Prozess-Leitung – und Teilnehmer, die Transparenz und Wahrhaftigkeit als „Nordstern“ im eigenen Gepäck haben. Offene einfühlsame Menschen und eine achtsame liebevolle Atmosphäre möglichst urteilsfrei, die Vielfalt einlädt und ertragen kann.

Hilfreich ist ein wachstumsorientiertes Menschenbild, das von Werten der Kooperation und Verbundenheit geprägt ist und sich jenseits von „richtig“ und „falsch“ bewegt.

Räume der Verletzlichkeit kann ich am leichtesten Menschen aufmachen, die wie ich selbst, auf dem Weg der Selbsterkenntnis, des Wachstums und der Bewusstseinerweiterung sind.

Den Mut, die Kraft und den Halt, den es braucht, um mit der Verletzlichkeit da zu sein, finde ich bei Freunden, in der Natur und im Glauben, dass das Göttliche im innersten Wesenskern schlummert und alles Leben einzigartiger Ausdruck göttlicher Liebe ist.

Wenn sie da ist, trägt mich durch das Tal der Verletzung meine Verbindung zur Natur und die Selbstannahme: Selbstliebe, Wertschätzung und Annahme meiner eigenen Natur in ihrem einzigartigen So-sein. In anderen Worten eigentlich meine spirituelle Ausrichtung.

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

Wenn ich in einer Gemeinschaft mit meiner Verletzlichkeit da sein kann, bewirkt dies eine Herzöffnung und schafft die Verbundenheit für ehrliches, authentisches Sein.

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

Methoden:

- Achtsamkeitspraxis (aus dem Zen-Buddhismus, bzw. MBSR)
- Gewaltfreie Kommunikation (nach M. Rosenberg)
- WIR-Prozess (nach Scott Peck)
- Forum (eine in den Ökodörfern ZEGG und Tamera entstandene Methode der Transparenten Kommunikation in Gruppen)

Bei all diesen Methoden ist das Wissen um die eigene Verletzlichkeit sowie das Einfühlungsvermögen in andere das Entscheidende. Und wie Krishnamurti sagt: Es gibt keine Methode, nur Achtsamkeit....

Wichtig ist auch, dass die Gruppe eine ist, in der die Menschen mit ihrer eigenen Verletzlichkeit in Kontakt sind und gemeinsam Räume halten können, in denen auch dann evtl. zum Ausdruck kommende Traumata bezeugt werden können.

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

Ein Risiko für jeden Menschen, der sich verletzlich zeigt, ist, dass die Verletzlichkeit als Schwäche ausgelegt werden kann – und diese dann gegen die Person benutzt wird.

#### 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).

- Joanna Macy (Ansatz der Tiefenökologie)
- Michael Plesse & Gabrielle St. Claire (Begründer der Orgodynamik)