



Vine Rupp

Beziehungs-Coachin, Biodanza-Facilitatorin und Seminarleiterin

-Als Beziehungs-Coachin unterstütze ich Menschen in Liebesbeziehungen, deren Wogen zu surfen und als Wachstumsmöglichkeit zu nutzen - u.a. als [Coachin nach der Couple Care Methode](#)

-Als [Biodanza-Facilitatorin](#) eröffne ich einen transformativen Raum, indem Menschen sich Schritt für Schritt tiefer mit allen Facetten des Lebens, so auch ihrer Verletzlichkeit, verbinden können und dabei ihr volles, einzigartiges Potenzial nachhaltig entfalten können.

-Als [Seminarleiterin](#) co-kreiere ich Räume, in denen Menschen sich spüren, wahrnehmen

und damit forschen, ihr Erleben auszudrücken und eingestimmt miteinander in Kontakt zu bringen.

www.vine-rupp.de

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

Mich verletzlich zu zeigen, heißt, dass ich etwas Tieferes aus meinem Innenleben mitteilen möchte, und das empfinde ich teilweise sogar als brenzlich bis aufregend – je nach Situation und meinem menschlichen Gegenüber.

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

Verletzlichkeit heißt für mich zweierlei: Erstens das Anerkennen und zweitens das Annehmen unseres Mensch-Seins in all seinen Facetten – auch jenen, die wir gelernt haben zu verbergen: Wir Menschen sind mehr als die „soziale Masken“, die wir am Arbeitsplatz, in unseren üblichen sozialen Settings tragen. Wir sind nicht immer die coolen Leader, sondern in jedem von uns gibt es auch Anteile, die (im Sinne des Leistungsanspruchs der protestantischen Arbeitsethik) mal „versagen“...Die Leistungsdenke („Ich muss doch...“) hat eine Kultur erschaffen, die menschliche Facetten wie Müßiggang, Erschöpfung, Traurigkeit und Depression ausgrenzt. Und doch gehören diese auch zu uns – sind teilweise gar ein wichtiger Spiegel einer aus der Balance geratenen Kultur. Wo Verletzlichkeit erlebbar wird strebt etwas nach Ausgleich – im

Individuum wie auch kulturell. Somit kann ich auch meine Depression als Geschenk – das Ausgleich sucht - verstehen.

Verletzlichkeit heißt also – die in unserer Kultur ausgegrenzten Anteile von mir in mir wieder zu begrüßen und diese gegenüber anderen beim Namen zu nennen. Das schafft Sicherheit. Und wir haben alle diese verletzten inneren Anteile in uns... Wenn ich mich traue, mich damit zu zeigen, schaffe ich für mich und andere Kontexte, die von Sicherheit und Vertrauen geprägt sind.

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?

Um mich verletzlich zeigen zu können brauche ich zunächst mal das **Vertrauen**, dass der Raum, in dem ich mich zeige, sicher ist. Das Gefühl gehört zu werden, ohne bewertet zu werden. Wie stark ist meine Sorge, dass ich, wenn ich mich ohne meine Masken zeige, bewertet werde, bzw. dass Andere anschließend (ab-)wertend über mich reden?

Ein Teil davon ist die **Vertraulichkeit**: Ich kann mich leichter zeigen, wenn ich weiß, dass alles, was in diesem Raum geschieht –auch in diesem Raum bleibt.

Die zweite Voraussetzung ist, dass ich den **Mut und das Selbstbewusstsein** in mir finde, etwas auszudrücken, was vielleicht noch niemand im Raum sich trauen würde. Mut, etwas von mir zu offenbaren. Irgendjemand muss den Anfang dabei machen. Meist wird dadurch, dass ein Mensch sich ehrlich & verletzlich zeigt, der Raum danach tiefer, sicherer und vertrauensvoller. So können dann auch andere Menschen ihre sozialen Masken fallen lassen. Es braucht Mut, um als erster die Pseudoharmonie unseres Maskenspiels zu durchdringen.

Das Vertrauen in die **Sicherheit des Raumes** entsteht für mich auch durch **Struktur**: Ich will wissen: Wie läuft diese Session ab? Gibt es klare Orientierung, was Anfang, Ende und Vorgehen angeht? Im Biodanza gehört das zu den sogenannten „positive Ökofaktoren“: Wir schaffen Klarheit über Rahmen und Ablauf der Session und kreieren als Raumhalter eine positive, wertschätzende Haltung, in der die Teilnehmenden herzlich – und das im wahrsten Sinne des Wortes- willkommen geheißen werden: Mit allen Gefühlen und Zuständen, die da sind und die sie grade ausdrücken können und wollen: Heulen, erschöpft am Boden liegen, Einschlafen, Geräusche machen – menschlicher Ausdruck - all das ist willkommen. Das Motto „Ich bin ok – du bist ok - wir sind ein Kreis - wir sind alle gleich.“

Darin steckt auch ein **anderer Umgang mit Macht und Hierarchie**: In Räumen, in denen wir mit unserer Verletzlichkeit da sein wollen, ist es wichtig, dass wir uns auf

Augenhöhe begegnen können. Formale Hierarchien können in Räumen für Verletzlichkeit eher hinderlich sein.

Und noch eine Sache ist ganz wichtig: **Verlangsamung**. Wir sind gewöhnt unter Zeitdruck zu arbeiten – alles zu tun, um schnell aufs Siebertreppchen zu kommen. Damit Räume für Verletzlichkeit aufgehen braucht es ein **Verlangsamten und Spüren**: Vor allem in den Momenten, wo in mir die Aufregung beginnt – wo mein Nervensystem hochfährt, weil meine Verletzlichkeit berührt ist: Jetzt ist es gut, zu verlangsamen – und, anstelle (wie allzu oft üblich im Arbeitsleben) „schnell mal maskenhaft über die Situation hinweg grinsen“ – innezuhalten - und erstmal zu spüren: „Was ist da jetzt grade in mir - was da grade abgeholt werden will...? Wofür brauche ich da grade Mut, um mich damit zu zeigen?“ Dann – mehrere Atemzüge später – kann es mir gelingen, mich mit der Angst, Enttäuschung, Wut, Trauer oder Scham, dich grade empfinde, zu zeigen. Oder halt auch nicht, wenn es zu schnell, zu krass, zu tief oder was auch immer ist. Die eigenen Grenzen spüren und wahren, ist dabei sehr wichtig. Dennoch-wenn es zu schnell geht – gehen wir an dieser Pforte vorbei.

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

In einer Gruppe, in der sich alle verletzlich zeigen – sitzen alle im gleichen Boot. Ein tiefes Gefühl von Angenommen sein – Ganzheit und Vollständigkeit kann sich in der Gruppe ausbreiten. In dem Menschen sich verletzlich offenbaren – dehnt sich der soziale Raum in die Tiefe – und wird dadurch vertrauensvoller, tiefer und fähiger Verletzlichkeit zu tragen. Da geht dann Wohlfühl-Raum der Verbundenheit auf – der Kreativität aus dem Moment heraus ermöglichen kann.

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

Als erstes **Biodanza**, als schlaues ganzheitliches System, was genau das kann: Durch Bewegung und Musik in einer Gruppe die Begegnung mit dem Selbst, Anderen und dem größeren Ganzen ermöglichen. Ein Selbsterfahrungsprozess als Teil der Gruppe – bei dem wir unsere urmenschlichen Potentiale entwickeln und das Mensch-Werden geübt werden kann. Biodanza lässt sich auch gut in Organisationen als Erfahrungsraum anbieten, um erste Schritte aus der Pseudoharmonie in Richtung Ganzheit zu gehen.

Ansonsten finde ich im systemischen Coaching Inspiration dahingehend wie Verletzlichkeitsräume gehalten und gestaltet werden können: Hier geht es darum, immer wieder Beobachtungen aus der Metaperspektive in den Prozess hineinzuspiegeln

– Menschen mit Fragen zu inspirieren und auf ihrem Innenschau-Übungsweg zu begleiten.

Dann fällt mir noch ein Tool aus dem Circle-Way von Manitonquat („Der Weg des Kreises“) ein, der das Wissen der alten nordamerikanischen Völker zur Frage „Wie können Menschen zusammenleben?“ für uns aufbereitet hat. Es geht um die Methode des **Supportive Listening**s – des unterstützenden Zuhörens. Auch hier ist das erst einmal die Grundhaltung wichtig: „Wir sind ein Kreis – wir sind alle gleich“ – wenn wir in die Rollenverteilung des aktiven Zuhörers bzw. der Teilenden Person gehe: Als Zuhörer bin ich nun gefragt, dem Teilenden mit meiner ganzen Präsenz zuzuhören: Ich halte einfach Raum – ohne mein eigenes Gedankenzeug zu machen. Ohne Dialog-Ping-Pong. Ich bleibe bei Dir. Die Person, die spricht, versucht aus dem Herzen zu sprechen. Mit ihrer Verletzlichkeit da zu sein. Das wird begünstigt, wenn die aktiven Zuhörer kommentar- und urteilslos zuhören. Am besten macht man das, in einer Gruppe von 6 Menschen: 5 hören zu – und eine Person teilt. Auch diese Methode ist gut im Unternehmenskontext anwendbar. Und auch hier gilt: Das Gesprochene bleibt im Raum – und wird nicht darauf reagiert.

Ähnlich gibt es ein Tool aus dem Radical-Honesty-Sharing: Wir sitzen uns zu zweit gegenüber, und die erste Person bekommt 5 Minuten Zeit aus ungefiltert zu sprechen, beginnend mit den Worten: „Wenn ich dir in die Augen schaue, löst das in mir aus...“ Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Gesprächseinladung sich ganz auf das hier und jetzt fokussiert: Was ist jetzt in diesem Moment in mir los? Dabei lerne ich, mit jedem Satz anzuerkennen, was meine Gefühle sind... Eine grandiose Übung, um sich verletzlich zu zeigen: Denn, wenn wir das schonmal schaffen, unsere eigenen Gefühlsregungen zu uns zu nehmen und uns klarzumachen, dass all das IN MIR passiert und mein Gegenüber das lediglich IN MIR AUSLÖST – ist das gesellschaftlich schon ein großer Schritt.

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

Räume für Verletzlichkeit in Unternehmen zu eröffnen ist Organisationsentwicklung am Faktor Mensch. Besonders wichtig ist hier die Langsamkeit. Ein sukzessives Heranführen, die Menschen und Gruppen da treffen wo sie grade (mit ihrer bisherigen Unternehmenskultur) stehen.

Potentiale sehe ich viele: So kann z.B. eine Gruppe – wenn Sie sich geübt hat – und vertrauen gefunden hat, dass Mensch hier auch mit seiner Verletzlichkeit da sein kann, ein großes Potential von Kreativität und Schwarmintelligenz entfalten. Aus diesem neuen Vertrauensraum wird neue Inspiration kommen aus einer bisher noch nicht integrierten Quelle, des wirklichen Verbunden-seins und Ganz-seins der Menschen, was der Kulturphilosoph Charles Eisenstein mit Interbeing beschreibt. Mit dem gegenseitigen Vertrauen steigt auch die Unternehmensbindung – weil Menschen sich nun wirklich am Arbeitsplatz zuhause fühlen können. Darunter liegt dieser Faktor der tiefen

Entspannung, der eben dann eintritt, wenn Du nicht mehr einen Teil deiner Persönlichkeit, (deine Macken und „Schwächen“) verstecken musst Die dadurch entstehende Entstressung ist auch enorm gesundheitsförderlich für alle Beteiligten.

Aber natürlich birgt das auch Risiken: So können z.B. bestehende Machtverhältnisse in Frage gestellt werden: Was macht das mit unserem Verhältnis, wenn ein Chef sich einem Mitarbeiter verletzlich zeigt?

Auch besteht das Risiko des Vertrauensmissbrauchs - wir Menschen tragen unsere sozialen Masken ja aus einem Schutzbedürfnis – da wäre es unschön, wenn jemand z.B. die Vertraulichkeit verletzt, und etwas ausplaudert, wo es nicht hingehört: Die Transparenz, die in einem Verletzlichkeits-Raum herrscht, kann auch auf hässliche Weise in Konkurrenzprozessen gegeneinander verwendet werden. Deswegen ist langsames annähern und wahrhafter Vertrauensaufbau in solchen Prozessen enorm wichtig. Und wir haben auch bestimmte Aspekte in unseren eigenen Schattenanteilen vergraben. Was wir in uns selbst nicht anerkennen und annehmen, projizieren wir gerne auf andere und wir gehen in Konflikt. Der schlussendlich immer ein Konflikt mit unseren inneren, nicht-integrierten Anteilen ist. Das geht aber nun mal nicht auf Knopfdruck, sondern ist ein fortwährender Prozess des Erkennens und Annehmens.

Auch wichtig: Räume für Verletzlichkeit dürfen nicht als top-down-Maßnahmen eingeführt werden. Die soziale Maske darf nicht abgerissen werden – sondern muss freiwillig abgelegt werden. Vulnerabilität braucht Augenhöhe!

Aber insgesamt sind die Potentiale weit größer als die Risiken.

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).

- **Biodanza** – als tanztherapeutisches Übungssystem, was Gruppen den Einstieg in ganzheitliche Fühl- und Begegnungsräume ermöglicht – **Biodanza** als Erlebnisraum menschlichen Ganz-Seins bzw. Ganz-Werdens
- Die Friedensrecherchen zur „Heiligen Matrix“ von **Dieter Duhm und Sabine Lichtenfels**
- **Vivian Dittmar** – Gefühle / Emotionen, wie funktioniert das damit
- Am meisten aber die vielen kleinen Situation in denen ich selbst die Verwandlungskraft von Verletzlichkeit erleben durfte: Wenn sich diese Weite auftut – und so ein tiefer-Sinken und eine Entspannung in mir sich auftut, immer wenn diese menschliche Echtheit erlebbar wird - wenn der innere Schauer über mich läuft – und ich denke „Wow, das ist echt – und tief“...

- **Christopher Gottwald**, weil der sich auch an das Thema der Sexualität heranwagt: Sexualität ist eine der wichtigsten, aber auch unerlöstesten Kräfte des Menschseins. Wenn wir Beginnen uns authentisch verletzlich zu zeigen, begegnen wir diesem großen Teil unerlöster und verdrängter Kraft eher früher als später. Und diese verdrängten, ausgegrenzten, von Scham und Schuld überlagerten Energien nach Hause zu holen, ist noch herausfordernder, als sich verletzlich zu zeigen.

Mir ist es ein tiefes Anliegen, der Sexualität ihren natürlichen Platz zurückzugeben. Eros ist Lebensenergie, wir sind aus ihr entstanden und sie ist eine wichtige Quelle unserer Lebenskraft. Wie können wir diese Kraft in uns ausdrücken, sie auf gesunde Weise leben und in unsere Persönlichkeit integrieren? Im theoretischen Modell von Biodanza hat die Sexualität genau diesen Platz und die regelmäßige Praxis von Biodanza unterstützt Menschen eben dabei, ganz sie selbst zu werden mit allen Anteilen und Aspekten.