



Rohland Frenzel

Rohland Frenzel, 40 Jahre Erfahrung in diversen Heilberufen. Ausbildungen in Gestalttherapie, Medizinpädagogik, Osteopathie, Psychotherapie und schamanische Arbeit. Betreibt seit 12 Jahren einen Heilort mit Permakulturgarten auf La Palma (Kanarische Insel).

www.somaart.de / www.ganeshamor.de

www.embodiedawakening.de

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

In einer therapeutischen Sitzung, in der ich mit einem Klienten an einem tiefen Schmerzthema aus seiner Kindheit gearbeitet habe. Dabei habe ich meine eigene Kindheitswunde, die sich auch in anderen Bindungskontexten immer wieder zeigt, wieder tief spüren können – und wir konnten gemeinsam weinen.

Ich denke nicht, dass es Zufall ist, dass mir Klienten begegnen, die mir meine eigenen Verletzungen spiegeln. Ich fühle mich in meiner Arbeit berührbar und mache mich in meiner Arbeit als Therapeut bewusst verletzlich. Für mich ist die Bereitschaft, die aufkommenden Gefühle auch selbst in mir zu prozessieren, ein wichtiger Punkt an dem Vertrauen zwischen Klient und Therapeut entsteht. Früher habe ich selbst oft unter der „professionellen Distanz“ zwischen Therapeut und Klient gelitten. Nach meiner Ausbildung zum Gestalttherapeut und Osteopath habe ich entschieden, dass ich nicht mehr als distanzierter Beobachter arbeiten möchte – seitdem begleite ich Menschen radikal empathisch.

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

Verletzlichkeit bedeutet für mich, dass ich eine Bereitschaft in mir habe, auch die „schwachen“ Anteile von mir zu erleben. Eigentlich sind diese nämlich keine Schwäche. Verletzlichkeit heißt für mich die Bereitschaft mich mit dem zu fühlen was mich aufregt, betroffen macht, ekelt, oder eine tiefe Liebe in mir auslöst. Verletzlichkeit ist die Bereitschaft diese Gefühle nicht mehr abzuspalten, sondern mich davon berühren zu lassen...

Und na klar gibt es auch in mir innere Programme, die mich davor schützen, dass ich nicht in jedem Kontext ständig in meinen Gefühlen verloren gehe.

Das nenne ich „contained sein“: Ich Berührung in mir spüren – diese auch mitteilen – bleibe aber zugleich gefasst und handlungsfähig. Wenn ich starke Gefühle zu lange „containe“, oder mich ein Gefühl stark bedroht, kann es sein, dass ich (unterbewusst) beginne, das Gefühl abzuspalten bzw. zu unterdrücken. Es gilt also, die Schwelle zwischen „Containen“ und „Verdrängung bzw. Abspaltung“ zu erkennen.

Verletzlichkeit hängt auch mit Verletzung zusammen: Wir alle sind irgendwie und irgendwo verletzt. Wir leben in einer traumatisierten Gesellschaft. Das führt im Kontext von Gemeinschaft oder in Teams am Arbeitsplatz auch leicht dazu, dass ich, wenn mich das Verhalten eines Anderen an meine eigene Verletzung (bewusst oder unterbewusst) erinnert, eine verletzte Verhaltensweise wiederhole. Projektion. Ein Gegenüber erinnert mich an eine Situation, in der ich früher verletzt worden bin. Wenn ich dieses nicht bewusst habe, dann entstehen in mir leicht kognitive Dissonanzen – als unbewusste Strategie die Verletzung nicht zu spüren.

Unter dem in Unternehmenskulturen oft anzutreffenden Verhalten, bei dem wir meinen oder deinen Gefühlen ausweichen, liegt eine tiefe Angst, nicht mehr arbeitsfähig zu sein, wenn die Gefühle mich überspülen. Darunter die Angst dann aus der Gesellschaft herauszufallen.

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?

Das Wichtigste ist Ehrlichkeit – und eine Grundbereitschaft die Gefühle auch im Körper zu spüren. Wenn ich zum Beispiel merke „Ok, jetzt zieht sich was zusammen in meinem Bauch“, oder „Ich kriege bei dem, was da gesagt wurde, eine Enge im Hals“, diese Regungen dann auch in Kontakt zu bringen: Also meinem Körper zu erlauben, damit auch da sein zu dürfen. Damit ich mich verletzlich zeigen kann, muss mein Körper spüren, dass seine körperlich-emotionalen Regungen willkommen sind – und ich sie nicht wegdrücken muss. Das braucht auch Mut, mich damit mitzuteilen.

Und dazu gehört auch, dass ich z.B. verbal zum Ausdruck bringe, wenn ich mich in einem Raum nicht mehr sicher fühle – oder mir ein Prozess zu schnell geht, wenn mir etwas zu viel ist, oder ein Kontakt zu invasiv ist.

Gerade in Beziehungen ist es wichtig, wenn emotional aufgeladene Vorwurfsenergien auftreten, da dann hinzuspüren, und das Auftreten der inneren Regungen zu verbalisieren, damit es ehrlich bleibt. Hier dürfen wir lernen ein passendes Maß zu lernen, zwischen Ehrlichkeit und eigenen Grenzen setzen.

Grundlage für Verletzlichkeits-Räume ist ein Basisverständnis von unserem

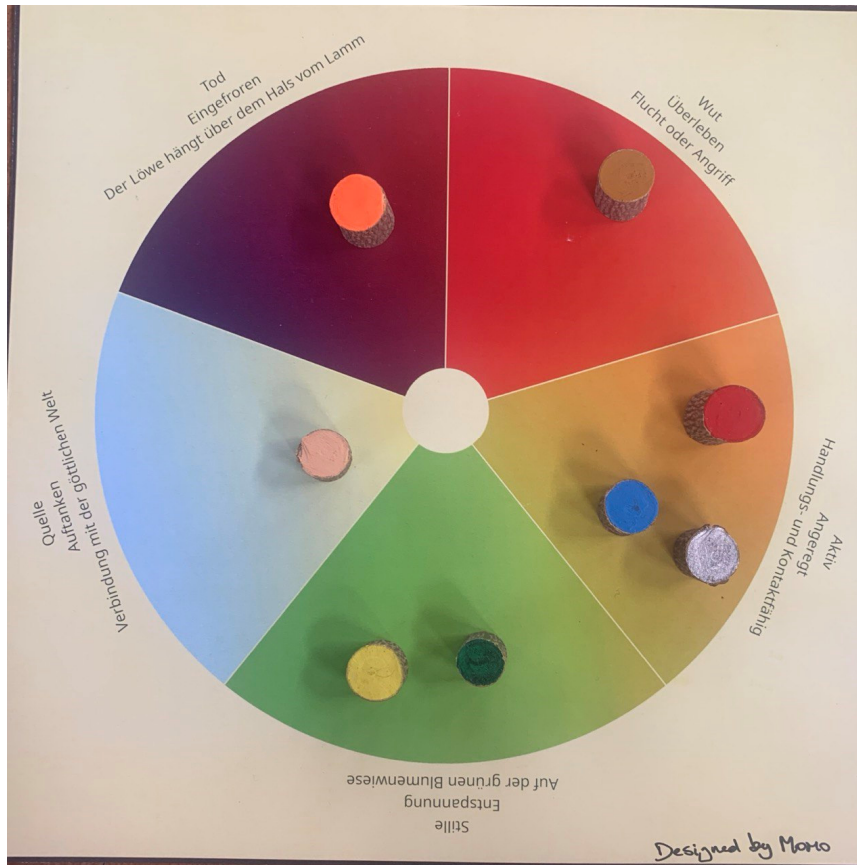
menschlichen Nervensystem: Da ist die Polyvagaltheorie (die die Rolle des Vagusnervs in der Regulation von Emotionen, sozialen Zusammenhängen und bei Angstreaktion beschreibt) für mich ein Schlüssel: Wenn unser Nervensystem zu stark ausgelöst ist, sind wir in einem inneren Raum, in dem wir nicht mehr wahrnehmen was real ist, wo wir entweder einfrieren oder in Flucht oder Angriff gehen... Wenn ein Team sich gegenseitig verletzlich zeigen will, ist es wichtig, dass alles Verstanden, dass Menschen (wie alle Säugetiere), in bestimmten Auslösezuständen unseres Nervensystems auf bestimmte Weise nur noch reagieren – und somit eigentlich nicht mehr ihre tiefste Wahrheit verkörpern.

Oftmals bewegen wir uns in spirituellen oder therapeutischen Kontexten in sicherheitsgebenden Konstrukten: Eine bestimmte Methode oder ein bestimmtes spirituelles Konzept gibt den Rahmen zur Deutung bzw. intellektuellen Sortierung unserer inneren Prozesse. Die Gefahr, die ich hier sehe, ist, dass der wahrhaftige innere Prozess lediglich intellektualisiert wird – und dadurch die Gefühle abgetrennt und nicht durchlebt werden. Ich meine: Der Zugang zu Gefühlen sollte kein intellektueller sein – vielmehr geht es darum, die Gefühle selbst zu fühlen – die körperlichen Empfindungen selbst wahrzunehmen – anstelle sie (auf der Suche nach Sicherheit) nur intellektuell einzusortieren.

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

Vor allen Dingen fühle ich mich dann verbundener – mit mir, meinem Körper, meinem Intellekt... Ich muss nichts mehr von mir unterdrücken oder abspalten. Und genauso kann ich dann auch Körperreaktionen oder emotionale Reaktion der Anderen in einen gemeinsamen Wahrheitsraum integrieren – was ebenfalls Verbundenheit schafft: Wir begegnen uns plötzlich wahrhaftig und wahrnehmungsbasiert – und nicht mehr „wahrgebungs-basiert“. Das ist fragil – aber genau das ist ja Verletzlichkeit: Es wird ehrlicher und unkomfortabler – es geht tiefer, wird echter.

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



Eine tolle Methode ist das „Polyvagalkreis-Spiel“, bei dem man die verschiedenen Zustände des Nervensystems auf dem Boden (oder einem Spielplan auf dem Tisch) abbildet: Die Teilnehmenden verorten sich auf dem Spielfeld, während sie sich mit ihren Gefühlen bzw. mit ihrer Präsenz zeigen. Das gibt einen guten Rahmen -und schafft Bewusstsein.

Ein weiteres Spiel: „Wenn ich Dir in die Augen sehe, dann bemerke ich in mir...“:

Zwei Menschen stehen voreinander und sagen sich radikal transparent, was in ihnen los ist. Einer spricht – der andere hört zu – ohne in Reaktion zu gehen. Dann wechseln. Das kann gut helfen, die von außen kommenden Reize und die inneren Reaktionen darauf einander transparent zu machen.

Und grundlegend sind natürlich Redekreise, z.B. mit einem Redestab – wo immer nur einer (über sein Befinden) spricht und die andere sich in aktivem Zuhören üben.

Das sehr wichtig, dass in Gruppenprozessen eine Kultur für emotional-körperlichen Ausdruck neu belebt wird: Wenn eine starke emotionale Ladung in einem Nervensystem aufkommt, sollte der Gemeinschaftsraum dafür offen sein, dass diese zum Ausdruck kommen darf, und nicht weggedrückt werden muss. Es sollte willkommen und okay sein, diesen inneren Regungen über den Körper durch Bewegungen, Lautgebung, Schütteln, lautes Atmen, Stöhnen oder Seufzen usw. Ausdruck zu geben. Das nennen wir im Embodiment „regulationsoffene Räume“ und ist eine wichtige Basis für die Arbeit mit Verletzlichkeit.

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

Potential ist definitiv eine liebevollere Arbeits-Atmosphäre / Unternehmenskultur, in der pseudoharmonische Automatismen und Rollen (wo keine echte Begegnung zwischen

Kollegen stattfindet) aufgelöst werden... Das kann ungeahnte Entfaltung von Einzelnen auslösen. Auch können Probleme, die durch Machtgefälle oder Rollenkonflikte entstehen, in Räumen der Verletzlichkeit endlich aufgelöst werden – ohne organisatorische Umgehungen.

Im besten Fall entsteht mehr Verbindung im Kollegium, wenn wir unserer Verletzlichkeit liebevoll begegnen.

Natürlich kann es aber – wenn die gezeigte Verletzlichkeit von Einzelnen auf Ablehnung trifft – auch retraumatisierend für einzelne sein. Da gilt es achtsam zu sein.

Ein weiteres Risiko ist, dass emotionale Schmerzkörper-Dynamiken in einer Gruppe überhandnehmen können. Zum Beispiel, wenn der emotionaler so viel Dominanz entwickelt, dass man nicht mehr zum Arbeiten kommt; oder wenn eine Gruppe durch den Schmerzausdruck von Einzelnen wiederholt blockiert wird. Da muss man die richtige „Dosis“ finden... In einer Gesellschaft, in der Menschen tendenziell unterversorgt sind, kann es leicht geschehen, dass besonders bedürftige Menschen solche aufgehenden Räume überstrapazieren – und das eigentliche Gruppen-Ziel aus dem Fokus gerät. Da braucht es eine langsam wachsende Gruppenkompetenz – die will wie eine Tugend erübt werden.

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).

- Die Bücher von Vivian Dittmar („Das innere Navi“, „Der emotionale Rucksack“).
- Von Heike Pourian das Buch „Wenn wir wieder wahrnehmen“: das ist ein richtig guter Wälzer für die Thematik Verletzlichkeit / Spürigkeit.
- Außerdem empfehle ich Peter Levine und Lawrence Heller zu denen Themen Traumaforschung, emotionales Nervensystem, Polyvagaltheorie, Neuro-Affektives-Relationship-Modelling (NARM). Sehr hilfreich um häufige Kontaktstörungen und Schuld- / Schamkomplexe zu verstehen, die unser Miteinander enorm blockieren.