



## Vivian Dittmar

Vivian Dittmar ist Autorin und Impulsgeberin für kulturellen Wandel und engagiert sich für eine ganzheitliche Entwicklung von Mensch, Gesellschaft, Wirtschaft und Bewusstsein, wozu sie die „Be the Change Stiftung“ gründete. In ihren Büchern zeigt sie, dass die Entwicklung unseres Fühlens, Denkens und unserer Beziehungen ein wesentlicher Beitrag zu einer bewussteren Gesellschaft ist.

[www.viviandittmar.net](http://www.viviandittmar.net)

### Publikationen von Vivian Dittmar:

- Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung
- Der emotionale Rucksack – Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen
- Beziehungsweise – Beziehung kann man lernen
- Das innere Navi – Wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest

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

Ich bekam eine sehr unfreundliche Mail in der mir (unberechtigterweise) vorgeworfen wurde, ich würde die Arbeit anderer als meine eigene ausgeben. Ich habe offen geantwortet, dass mich das schmerzt. Das hat gutgetan. Und zu einer Entschuldigung geführt.

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

Vulnerabilität und Verletzlichkeit sind für mich unterschiedlich konnotiert. Ersteres begreife ich eher medizinisch, wie der Duden auch, als „Empfänglichkeit für bestimmte Erkrankungen“. Verletzlichkeit hingegen ist für mich positiv besetzt als die Fähigkeit, sich offen zu zeigen, wie man ist und wie es einem gerade wirklich geht – auch auf die Gefahr hin, sich angreifbar zu machen.

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?

Eine nicht wertende, offene Haltung von den anderen. Von mir selbst brauche ich Selbstliebe, Selbstempathie und Annahme. Emotionale Hygiene (Verantwortung für den eigenen emotionalen Rucksack).

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

Nährenden Kontakt, Nähe, ein Erleben von Verbundenheit.

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

Ich schätze besonders die Praxis der Bewussten Entladung, die ich in meinem Buch „Der emotionale Rucksack“ ausführlich beschreibe. Hilfreich sind allgemein klare Regeln, die einen sicheren Rahmen schaffen. Bei der bewussten Entladung sind dies:

- Klare Rollen - Eine Person spricht, die andere(n) nur hört nur zu, und zwar von Herzen
- Ein klarer Zeitrahmen – Es gibt ein klar definiertes Ende und einen klaren Beginn, was eingehalten wird.
- Besondere Vertraulichkeit – Es wird danach nicht nur mit niemand anderem über das Geteilte gesprochen, sondern auch nicht mit der Person selbst.
- Wir praktizieren nicht mit Personen, die uns akut emotional aktiviert haben.

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

Das hängt stark von der Unternehmenskultur ab. Das Potential ist riesig, und zwar im Positiven wie im negativen Sinne. Wenn es gut läuft, fördern solche Räume die Entwicklung einer Vertrauenskultur. Das stärkt die Mitarbeitergesundheit und -bindung und Motivation. Wenn es schlecht läuft, werden die Informationen, die in solchen Settings geteilt werden, zu einem späteren Zeitpunkt offen oder verdeckt gegen die

Betroffenen verwendet.

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).

Verletzlichkeit ist ein Thema, dem ich mich vor allem praktisch-forschend genähert habe, weshalb ich hierzu keine Literatur nennen kann, die ich gelesen hätte. Wichtig finde ich die Mitgefühlforschung von Tania Singer.

<https://tanasinger.de/de/>

<https://www.ardmediathek.de/video/tele-akademie/die-neurobiologie-von-empathie-und-mitgefuehl-tania-singer/swr/Y3jpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczE0OTE0NDE>