

>> Die Stärke der Verletzlichkeit

Authentisch für sich einstehen

Wenn sich Menschen am Arbeitsplatz engagieren und ihr Bestes geben, laufen sie unweigerlich auch Gefahr zu stolpern oder aneinander zu geraten. Doch wie geht eine Unternehmenskultur damit um? Werden Konflikte oder Fehlritte offen angesprochen oder aus Angst vor Verurteilung unter den Teppich gekehrt? Welche Bedeutung hat das Zeigen von Verletzlichkeit im Berufsalltag?

Meine Karriere als Kommunikations-Trainerin begann vor ca. 16 Jahren. Damals erfüllte ich mir einen Traum und wechselte von der IT-Software-Schulung bei einer Grossbank in die Personalentwicklung eines Internet-providers. Mein Rucksack voll mit vielen nützlichen Werkzeugen, welche ich mir auf dem Weg zur Erwachsenenbildnerin angeeignet hatte. Verantwortlich für ein Trainingsprogramm für junge Führungskräfte, moderierte ich zusammen mit einem Trainerkollegen, der einige Jahre älter war als ich, die Seminare. Vieles war neu und meine Auftritte waren geprägt von Aufregung, Nervosität und Angst vor dem Versagen. Ich wollte alles perfekt machen. Doch dann geschah in einem Training genau das, was ich vermeiden wollte: Ich verhaspelte mich, verlor den Faden und damit meine Sicherheit.

Perfektionismus nährt Schuld- und Schamgefühle

Es reichte nicht, dass ich meine inneren kritischen Stimmen verdauen musste, ich bekam die Kritik ein paar Tage später auch vom Leiter des HR zu hören. Teilnehmende hätten sich bei ihren Vorgesetzten beklagt. Deshalb habe er entschieden, dass ich in diesem laufenden Lehrgang nicht mehr moderieren sollte. Diese Botschaft zog mir den Boden unter den Füßen weg und liess Schamgefühle in mir aufsteigen – aus meinem Traum wurde ein Alptraum ...

Wir Menschen sind soziale Wesen und sehnen uns nach Zugehörigkeit. Wenn wir im Alltag mit unserer grossen Angst, nicht mehr dazu zu gehören, konfrontiert werden, zeigen sich oft Schuld- und Schamgefühle. Das bestätigen auch die Forschungsergebnisse von Brené Brown, Scham-Forscherin und Professorin an der Universität Houston USA. Genau diese Gefühle hindern uns daran, wieder auf andere zuzugehen und in den gewünschten Kontakt zu treten. Um aus dieser Dynamik auszubrechen, braucht es den Mut, sich verletzlich zu zeigen.

«Verletzlichkeit ist die Risikobereitschaft, sich auf Ungewisses einzulassen und offen für emotionale Exposition zu sein.»

Brené Brown

Auch ich war mit dieser Angst im neuen Berufsumfeld konfrontiert: Mir war es wichtig, ein Teil des Trainings-Programmes zu bleiben. Doch die Vorstellung, dass jetzt andere von meinem Versagen wussten, liessen tiefe Schamgefühle in mir aufsteigen. Am liebsten hätte ich mich in Luft aufgelöst. Deshalb entschied ich mich für ein Coaching auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation. Dort ergründete ich die Bedürfnisse, die sich hinter meinem Ge-



Verletzlichkeit braucht Stärke.

fühls-Chaos verbargen. Die Vorstellung, dass mehrere Abteilungsleiter und die GL von meinem Fehltritt wussten, konfrontierte mich mit meinem Bedürfnis nach Glaubwürdigkeit. Der Fakt, dass ich im laufenden Lehrgang nicht mehr erwünscht war, erschütterte mein Vertrauen und hinterliess bei mir Betroffenheit. Ich hätte mir sehr gewünscht, direkt im Austausch mit den Teilnehmenden zu sein und eine Chance zur Entwicklung zu bekommen. Diese Auslegeordnung im Coaching half mir, meine Schamgefühle in Mitgefühl für mich selber zu verwandeln: Ja, ich stand am Anfang einer neuen Tätigkeit als Trainerin und meine Ansprüche an meine Moderationsauftritte waren sehr hoch. Als mir das bewusst wurde, stand für mich fest, dass ein Rückzug für mich nicht in Frage kam. Mir ging es dabei auch um Glaubwürdigkeit. Ich wollte das direkte Gespräch mit den Teilnehmenden und nahm das Risiko in Kauf, noch mehr Ablehnung zu erfahren. Ich war bereit, meine Einsätze auf die Themen zu reduzieren, die mir vertraut waren. Aber ich war nicht bereit, ganz auf die Moderation zu verzichten.

Verbunden mit dem, was mir wichtig war, teilte ich im nächsten Seminarblock der Gruppe mit, wie es mir mit der Situation ging und welche Bedürfnisse von mir tangiert waren. Dann teilte ich meine Entscheidung in Bezug auf mein Engagement im Programm mit. Im Raum war es muksmäuschen still. Meine Worte schienen zu berühren. Danach bekam ich Rückmeldungen, dass es mutig war, mich so ehrlich zu zeigen. Damit war nicht nur meine Glaubwürdigkeit wieder hergestellt, sondern ich war auch wieder ein Teil des Ausbildungsprogrammes und mein Bedürfnis nach Lernen erfüllte sich.

Mit diesem Ereignis machte ich die prägende Erfahrung, dass «sich verletzlich zeigen» für Mut und Stärke steht und nicht, wie manchmal vermutet, als Unzulänglichkeit und Schwäche.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 14, 08/2016

Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.