



## Brené Brown

### Die Macht der Verletzlichkeit

Als Forscherin und Autorin hat Brené Brown das Thema Verletzlichkeit neu definiert und gezeigt, dass sie keine Schwäche ist, sondern eine Quelle innerer Stärke. Ihre eigene Geschichte ist der beste Beleg dafür, dass Verletzlichkeit zur transformativen Kraft werden kann. Wenn wir uns ihr stellen, können wir entdecken, welche große Bedeutung diese verkannte Emotion für das Zusammenleben mit anderen und für unser Selbstbewusstsein hat.

Text: Birgit Schönberger, Foto: maile Wilson, aus moment by moment, 3/2023, S. 46-49

Ich bin Professorin. Ich forsche zu Verletzlichkeit und habe gemerkt, dass ich selbst ein Problem damit habe. Daran will ich arbeiten. Können wir uns bitte das Kindheits- und Familiengedöns sparen? Ich brauche nur ein paar wirksame Strategien von Ihnen.“ Mit diesen Worten stellte sich Brené Brown einst ihrer Therapeutin Diana vor. Die Psychologin schwieg eine Weile und erklärte ihrer Patientin dann freundlich, aber bestimmt: „So läuft das hier nicht.“ Nach und nach öffnete sich Brené Brown und erforschte ihre Abwehr gegen das Gefühl, verletzlich zu sein. Als Kind hatte sie gelernt, keine Schwäche zu zeigen, nicht zu jammern und sich durchzubeißen. Niemand hatte ihr beigebracht, mit Unsicherheit umzugehen. Ihr wurde klar, dass sie ihre Verletzlichkeit immer verborgen und sich selbst hinter Forschungsdaten und Zahlen verschanzt hatte.

Ihren Durchbruch hatte die Professorin am Graduate College of Social Work in Houston, Texas, 2010 mit ihrem TED Talk „Die Macht der Verletzlichkeit“. Darin erzählt sie freimütig und selbstironisch von ihren erfolglosen Versuchen, ihre Therapeutin zu manipulieren, und anderen Situationen, die ihr im Rückblick peinlich sind. Diese entwaffnende Ehrlichkeit kam beim Publikum gut an: Ihr Vortrag gehört mit 36 Millionen Aufrufen weltweit zu den fünf meistgehörten TED-Vorträgen.

Dabei wollte Brown, als die Anfrage dafür kam, eigentlich absagen. Aus Sorge, die Zuhörenden zu langweilen. Doch wer im Publikum saß, begriff schnell: Da vorne stand eine Wissenschaftlerin, die Verletzlichkeit nicht nur definierte, analysierte und sezierte, sondern sich auch selbst verletzlich

zeigte. Die zugab, trotz einer beeindruckenden akademischen Karriere immer noch Versagensängste zu haben. Die offen sagte: „Ich hasse Verletzlichkeit, verdammt nochmal. Mir sind die Gefühle zuwider, die damit verbunden sind.“

### Die Vermessung der Verletzlichkeit

Brené Brown war die Erste, die das Thema Verletzlichkeit aus der Ecke der unerwünschten Gefühle herausholte. Zwölf Jahre forschte sie an der University of Houston zu Verletzlichkeit, Scham und Authentizität. Nachdem sie die ersten Interviews mit 1.280 Studienteilnehmern unterschiedlicher Nationalitäten im Alter zwischen 18 und 88 ausgewertet hatte, wurde ihr klar, dass in Verletzlichkeit auch eine Stärke verborgen liegt. Anfangs war es nur eine Ahnung, ihr fehlten die Beweise. Doch ihre Hartnäckigkeit kam ihr zu Hilfe. „Mich interessieren vertrackte Probleme. Ich will sie verstehen, vermessen, in ihre Einzelbestandteile zerlegen, ihren Code entschlüsseln und sichtbar machen.“ So beschreibt sie ihr Selbstverständnis als Forscherin. Sie konnte nachweisen, dass Verletzlichkeit keineswegs gleichbedeutend ist mit Schwäche, sondern eine Voraussetzung für Liebe, Zugehörigkeit, Freude und Kreativität.

Ursprünglich interessierte sich Brown für Verbundenheit. Die wichtigste Erkenntnis, die sie aus ihrer Promotion in Sozialwissenschaften mitgenommen hatte, war: Verbundenheit ist der Grund, warum wir hier sind. Wir sind Beziehungswesen. Die Beziehung gibt unserem Leben Sinn und Bedeutung“, sagt sie. Eigentlich wollte sie herausfinden, wie es Menschen gelingt, Verbundenheit und Zugehörigkeit zu erfahren. Durch die Interviews wurde ihr klar, dass Verletzlichkeit hier ein zentraler Faktor ist. „Verletzlichkeit ist der Kern, das Herzstück und das Zentrum bedeutsamer menschlicher Erfahrungen. Um Verbindung entstehen zu lassen, müssen wir zulassen, dass wir wirklich gesehen werden.“ Dafür brauchen wir eine Haltung, die Brown „Scham-resilienz“ nennt, die Fähigkeit, sich den eigenen Schamgefühlen zuzuwenden, ohne sich von ihnen überwältigen oder blockieren zu lassen.

### Wagemut und Erkenntnis

Doch diese Erkenntnis stürzte sie in ein Dilemma. Wie sollte sie ehrlich und sinnvoll über die Bedeutung von Verletzlichkeit sprechen, ohne sich selbst zu angreifbar zu machen, ohne ihre wissenschaftliche Legitimation aufs Spiel zu setzen? Schließlich hatte sie in ihrer akademischen Ausbildung gelernt, dass kühle Distanz und Objektivität zum Prestige beitragen und es unprofessionell ist, dem Forschungsgegenstand innerlich zu nah zu sein. Doch das Thema ging ihr an die Nieren. Wenn sie die Daten ernst nehmen wollte, musste sie zulassen, dass ihr Schutzpanzer porös und ihr bisheriges Konzept durcheinandergebracht wurde. Zugespitzt lautet das Ergebnis ihrer jahrelangen Beschäftigung: Menschen fahren besser damit, wenn sie Kontrolle aufgeben, ihre Schutzmechanismen lockern und ihre Verletzlichkeit annehmen und sie anderen, denen sie vertrauen, zeigen.

Für sie als Soziologin bedeutet das: Sie musste den Wunsch, die Wirkung des Ergebnisses zu kontrollieren, aufgeben und akzeptieren, dass sie etwas herausgefunden hatte, was ihr eigenes Leben auf den Kopf stellte: „Wir haben Angst, dass andere uns ablehnen, sobald sie wissen, wie es in unserem Inneren aussieht. Es erfordert Mut, seine Schattenseiten zu zeigen“, so Brené Brown.

Heute definiert Brown in Büchern und Vorträgen die Verletzlichkeit als Bereitschaft zu Unsicherheit, Risiko und emotionaler Exposition. Verletzlich machen wir uns, wenn wir etwas wagen. Denn eigene Ideen, Texte oder Bilder zu präsentieren, kostet Mut, weil wir nicht wissen

können, ob sie gewürdigt werden und damit riskieren, auf Desinteresse oder Ablehnung zu stoßen. Auch eine Liebeserklärung ist ein heikles Unterfangen. Wird die Liebe nicht erwidert, löst das Unzulänglichkeitsgefühle aus. Wenn wir uns trauen, einer engen Freundin zu sagen, das ein Kommentar uns sehr gekränkt oder wütend gemacht hat, zeigen wir uns verletzlich und gehen das Risiko ein, die Freundschaft zu belasten. Doch die Forschungsergebnisse und persönlichen Erfahrungen von Brené Brown ermutigen dazu, etwas zu riskieren. Menschen, die sich ihrer Verletzlichkeit stellen und größere Risiken eingehen, werden mit positiven Gefühlen belohnt. Wenn wir innerlich reich werden wollen, müssen wir unsere Schutzmechanismen, die uns früher einmal gute Dienste geleistet haben, aufgeben.

Wir alle haben Kränkungen erlebt, uns unzulänglich gefühlt und Strategien entwickelt, uns dagegen zu schützen. Wer von einem Lehrer vor der ganzen Klasse wegen eines Rechtschreibfehlers an der Tafel bloßgestellt wurde, bereitet sich vielleicht penibel auf sämtliche Prüfungssituationen vor, spielt alle Eventualitäten durch und legt Nachtschichten ein, um keine Schmach mehr zu erleben. Wer als Kind bei der Wahl zur Volleymannschaft immer als Letzter übrig blieb und sich ähnlich gefühlt hat, lernt vielleicht, sich beliebt zu machen, besonders nett und hilfsbereit oder unterhaltsam zu sein, um anderen zu gefallen, oder tut alles, um Gruppensituationen zu vermeiden. All das sind Schutzmechanismen, die es erst einmal zu durchschauen gilt.

### Verletzlichkeit zulassen ist ...

In ihren Studien bat Brené Brown Menschen, den Satz "Verletzlichkeit zuzulassen ist ..." zu vervollständigen. Die Antworten lauteten beispielsweise: eine unpopuläre Meinung zu äußern, für mich selbst einzustehen, um Hilfe zu bitten. Das erste Date nach meiner Scheidung zu vereinbaren, befördert zu werden und nicht zu wissen, ob ich Erfolg haben werde, mich nach einer Serie von Misserfolgen wieder aufzuraffen. Nach drei Fehlgeburten wieder schwanger zu werden.

Weil sich in Browns Büchern auch viele persönliche Erlebnisse und Strategien, mit Verletzlichkeit umzugehen, finden, wird sie von Kritikern „Königin der Selbsthilferatgeber“ genannt. Diese Bezeichnung ärgert sie. Denn sie versteht sich selbst immer noch als Forscherin, die Kulturkritik übt. Gemeinsam mit ihrem Team berät sie auch globale Unternehmen und wirbt für Verletzlichkeit als Erfolgsfaktor. So stellte sie Führungskräften in ihren Coachings und Workshops nur noch eine Frage: Erzählen Sie mir von einer mutigen Handlung oder Entscheidung, die Sie miterlebt oder initiiert haben, die nicht ein hohes Maß an Risiko, Unsicherheit oder emotionaler Bloßstellung mit sich brachte.“ Die Antwort sei immer gleich: Es gibt keine mutige Entscheidung ohne Verletzlichkeit.



**Dr. Brené Brown** ist eine promovierte Soziologin, Forscherin und Sachbuchautorin, die seit Jahrzehnten zu Mut, Scham und Empathie forscht und publiziert.

TED-Talk „Die Macht der Verletzlichkeit“

[www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](http://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)

Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark. Goldmann, 2017, 9. Auflage

Entdecke deine innere Stärke, Kailash Verlag 2018

[www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com)