

The power of vulnerability

Die Kraft der Verletzlichkeit

Brené Brown

Ich möchte mit dieser Geschichte beginnen: Vor ein paar Jahren rief mich eine Eventmanagerin an, kurz bevor ich einen Vortrag halten sollte. Sie rief mich also an und sagte: "Ich habe echt Schwierigkeiten, wie ich über Sie auf dem kleinen Flyer schreiben soll." Und ich dachte: "Okay - was ist das Problem?" Sie sagte: "Na ja, ich habe einen Ihrer Vorträge gehört und denke, ich sollte Sie als Forscherin bezeichnen, aber ich fürchte, wenn ich Sie so nenne, dann wird niemand kommen. Sie werden denken, dass Sie langweilig und belanglos sind." (Gelächter) Okay. Und dann sagte sie: "Aber was ich an Ihrem Vortrag mochte, sind die Geschichten, die Sie erzählen. Also dachte ich, ich nenne Sie einfach eine Geschichtenerzählerin." Natürlich dachte ich der akademische, unsichere Teil in mir so ungefähr: "Sie wollen mich als was bezeichnen?" Und sie sagte: "Ich werde Sie eine Geschichtenerzählerin nennen." Und ich dachte nur: "Warum nicht gleich Zauberfee?" (Gelächter) Ich meinte: "Geben Sie mir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken." Ich habe all meinen Mut zusammen genommen. Und ich dachte: Ich bin eine Geschichtenerzählerin. Ich bin eine qualitative Sozialforscherin. Ich sammle Geschichten; das ist, was ich tue. Und vielleicht sind Geschichten ja einfach Daten mit Seele. Und vielleicht bin ich ja eine Geschichtenerzählerin. Also sagte ich: "Wissen Sie was? Nennen Sie mich doch einfach eine forschende Geschichtenerzählerin." Und Sie sagte: "Haha. Sowas gibt's doch gar nicht." (Gelächter) Also bin ich eine forschende Geschichtenerzählerin und ich werde heute mit ihnen sprechen -- wir reden über die Erweiterung der Wahrnehmung -- und ich möchte Ihnen einige Geschichten über einen Teil meiner Forschung erzählen, der meine persönliche Wahrnehmung fundamental erweitert hat und die Art, wie ich lebe und liebe und arbeite und erziehe wirklich verändert hat.

Und damit beginnt meine Geschichte. Als ich eine junge Forscherin war, Doktorandin, hatte ich in meinem ersten Jahr einen Professor, der zu uns sagte: "Die Sache ist die, wenn es nicht messbar ist, dann existiert es nicht." Und ich dachte, er wollte mich nur einlullen. Ich meinte nur: "Wirklich?" Und er: "Absolut". Was Sie dabei wissen müssen: Ich habe einen Bachelor in Sozialarbeit, einen Master in Sozialarbeit und war gerade dabei, meinen Doktor in Sozialarbeit zu machen. Meine gesamte akademische Laufbahn bestand aus Leuten, die der Überzeugung waren, dass das Leben ein Durcheinander ist, prima. Und ich bin mehr der Typ: Leben ist Chaos, also räum es auf, organisiere es und pack es in eine Bento Box. (Gelächter) Und so meinte ich, meinen Weg gefunden zu haben, einen Berufsweg eingeschlagen zu haben -- ehrlich, eine der berühmten Redewendungen im Bereich Sozialarbeit ist: sich in das Unbehagen der Arbeit hineinzuwägen. Und ich dachte mir: Nieder mit dem Unbehagen, pack es an und hol überall Einser Das war mein Mantra. Also war ich sehr gespannt darauf. Und ich dachte, weißt du was, das ist die Karriere für mich weil ich an so einigen vertrackten Problemen interessiert bin. Aber ich will in der Lage sein, sie zu entschlüsseln. Ich will sie verstehen. Ich will diese Dinge durchbohren, von denen ich weiß, dass sie wichtig sind und will den Schlüssel klar sichtbar machen.

Also da, wo ich begann, war bei der Verbindung Denn, wenn du seit 10 Jahren ein Sozialarbeiter bist, was du realisierst ist, dass Verbindung der Grund dafür ist, dass wir hier sind Das ist es, was unserem Leben einen Zweck und Bedeutung verleiht. Darum geht es letztendlich. Es spielt gar keine Rolle, ob man mit Leuten spricht die im Bereich Sozialrecht oder seelische Gesundheit, Missbrauch oder Verwahrlosung arbeiten, was wir wissen ist, dass Verbindung, die Fähigkeit, sich verbunden zu fühlen, -- neurobiologisch sind wir auf diese Weise verdrahtet -- das ist es, warum wir hier sind. Also dachte ich mir, ich beginne mit der Verbindung. Kennen Sie diese Situation, wenn sie eine Bewertung von Ihrem Chef bekommen, und sie sagt Ihnen 37 Dinge, die sie richtig toll machen, und eine Sache -- eine Chance für Weiterentwicklung? (Gelächter) Und alles woran Sie denken können ist diese Chance für Weiterentwicklung, nicht? Nun ja, anscheinend lief es bei meiner Arbeit ebenso, denn, wenn Sie Leute nach der Liebe fragen, dann erzählen sie Ihnen von Herzschmerz. Wenn Sie Leute nach Zugehörigkeit fragen, dann werden sie Ihnen von ihre schmerzlichsten Erfahrungen erzählen, ausgeschlossen zu werden. Und wenn Sie Leute nach Verbindung

fragen, handelten die Geschichten, die sie mir erzählten, von Getrenntsein.

Ziemlich bald -- wirklich schon nach ungefähr sechs Wochen Recherche -- traf ich auf diese unbenannte Sache, die Verbindung gänzlich enträtselte, auf eine Art und Weise, die ich nicht verstand oder nie zuvor gesehen hatte. Ich zog mich aus der Recherche zurück, und meinte ich müsste herausfinden, worum es sich hier handele. Es stellte sich heraus, dass es Beschämung war. Beschämung lässt sich recht einfach als Angst vor Abgetrenntheit verstehen. Gibt es irgendwas an mir, das, falls andere Leute davon wissen oder es sehen, dass ich nicht der Verbindung würdig bin. Was ich Ihnen dazu sagen kann: sie ist universal; wir alle haben sie. Die einzigen Menschen, die Beschämung nicht erfahren, haben selbst keine Kapazität für zwischenmenschliche Empathie oder Verbindung. Niemand möchte darüber reden, und je weniger man darüber redet, umso mehr hat man sie. Was diese Beschämung untermauerte, dieses "Ich bin nicht gut genug," -- dieses Gefühl, welches wir alle kennen, "Ich bin nicht klar genug. Ich bin nicht dünn genug, nicht reicht genug, nicht schön genug, nicht schlau genug, habe nicht genug Karriere gemacht." Die Sache, die das untermauerte, war qualvolle Verletzlichkeit, diese Vorstellung, dass, damit Verbindung stattfindet, wir uns erlauben müssen, gesehen zu werden, wirklich gesehen.

Sie wissen wie ich mich in Bezug auf Verletzlichkeit fühle. Ich hasse Verletzlichkeit. Also dachte ich, das sei meine Chance, mit meiner Messlatte zurückzuschlagen. Ich mach's, ich werde dieses Zeug ausknobeln, ich werde darauf ein Jahr verwenden, ich werde Beschämung total dekonstruieren, ich werde herausfinden wie Verletzlichkeit funktioniert, und ich werde sie überlisten. Nun war ich bereit, und ich war wirklich aufgeregt. Sie wissen bereits, es wird nicht gut ausgehen. (Gelächter) Sie wissen das. Ich könnte Ihnen viel über Beschämung erzählen, doch ich würde alle anderen damit langweilen. Aber ich kann Ihnen sagen, worauf es hinausläuft -- und dies könnte eines der wichtigsten Dinge sein, die ich jemals gelernt habe während des Jahrzehnts in dem ich diese Forschung betrieb. Aus meinem einen Jahr wurden sechs Jahre, tausende Geschichten, hunderte lange Interviews, Fokusgruppen. Zeitweise schickten mir Leute Seiten aus Tagebüchern und schickten mir ihre Geschichten -- tausende Daten in sechs Jahren. Und ich hatte sozusagen den Dreh raus.

Ich verstand einigermaßen, das hier ist Beschämung, so funktioniert sie. Ich schrieb ein Buch, ich veröffentlichte eine Theorie, aber irgendwas war nicht in Ordnung -- und was es damit auf sich hatte war, dass, würde ich überschlägig die von mir interviewten Leute nehmen und sie unterteilen in die Leute, die wirklich ein Gefühl von Würdigkeit -- darauf kommt es letztendlich an, ein Gefühl von Würdigkeit -- sie haben ein starkes Gefühl der Liebe und Zugehörigkeit -- und die Menschen, die dafür kämpfen, und die Menschen, die sich immer fragen, ob sie gut genug sind. Es gab nur eine Variable, die jene Leute unterschied, die ein starkes Gefühl der Liebe und Zugehörigkeit haben, von den Leuten, die wirklich dafür kämpfen. Es war folgendes: die Leute, die ein starkes Gefühl der Liebe und Zugehörigkeit haben, glauben, dass sie der Liebe und Zugehörigkeit würdig sind. Das ist alles. Sie glauben daran, dass sie würdig sind. Und für mich war der schwere Teil der einen Sache, die uns von Verbindung abhält, unsere Angst, dass wir der Verbindung nicht würdig sind, etwas, bei dem ich empfand, dass ich es persönlich und beruflich, besser verstehen müsse. Was ich also machte, war, all die Interviews zu nehmen, wo ich Würdigkeit sah, wo ich Menschen sah, die so Leben, und betrachtete nur diese.

Was haben diese Menschen gemeinsam? Ich bin leicht süchtig nach Büroartikeln, aber das ist ein anderer Vortrag. Also hatte ich einen Ordner, und ich hatte einen Stift, und ich dachte mir, wie werde ich diese Forschungsarbeit nennen? Und die ersten Worte, die mir in den Sinn kamen, waren von ganzem Herzen. Das sind Menschen von ganzem Herzen, sie leben von diesem tiefen Gefühl der Würdigkeit. Also beschriftete ich die Ordner und begann damit, die Daten zu betrachten. Eigentlich tat ich das zuerst, in einer vier Tage langen sehr intensiven Datenanalyse, in der ich zurückschaute, und jene Interviews, jene Geschichten und jene Begebenheiten herausfischte. Was ist das Thema? Was ist das Muster? Mein Ehemann verließ die Stadt mit den Kindern, da ich mich ja immer in diesen Wahn wie Jackson Pollock reinsteigere, wo ich einfach nur schreibe und in meinem Forschungsmodus bin. Nun also was ich herausfand. Was sie gemeinsam hatten, war ein Gefühl der Courage. Und ich möchte Courage und Tapferkeit kurz für Sie unterscheiden. Courage, die ursprüngliche Bedeutung von Courage, als sie zuerst in die englische Sprache aufgenommen wurde -- sie entstammt dem lateinischen Wort "cor", dessen

Bedeutung ist "Herz" -- und die ursprüngliche Bedeutung war, die Geschichte, wer man ist, aus ganzem Herzen zu erzählen. Also hatten diese Leute, schlichtweg die Courage unvollkommen zu sein. Sie hatten das Mitgefühl zuerst zu sich selbst liebenswürdig zu sein und dann zu anderen, denn, wie sich herausstellt, können wir nicht Mitgefühl mit anderen Menschen haben, wenn wir uns selbst nicht liebevoll behandeln können. Und zu allerletzt hatten sie Verbindung, und -- das war der schwierige Teil -- als Folge ihrer Authentizität waren sie gewillt davon loszulassen, wer sie dachten sein zu müssen um zu sein, wer sie sind, was man unbedingt machen muss für Verbindung.

Die andere Sache, die ihnen gemeinsam war, war folgendes. Sie nahmen Verletzlichkeit gänzlich bereitwillig an. Sie glaubten, dass das, was sie verletztlich machte, sie wunderschön machte. Sie redeten weder über Verletzlichkeit als angenehme Angelegenheit, noch redeten sie darüber als qualvolle Angelegenheit -- wie ich es zuvor in den Interviews zu Beschämung gehört hatte. Sie redeten lediglich über ihre Notwendigkeit. Sie redeten von der Bereitschaft als erstes "Ich liebe dich" zu sagen, die Bereitschaft, etwas zu tun, bei dem es keine Garantien gibt, die Bereitschaft, durchzuatmen, wenn man nach seiner Mammographie auf den Anruf des Arztes wartet. Sie sind bereit in eine Beziehung zu investieren, die vielleicht gelingt oder nicht gelingt. Sie dachten, dies sei fundamental.

Ich persönlich dachte, es sei Verrat. Ich konnte nicht glauben, dass ich der Forschung Treue geschworen hatte -- die Definition von Forschung ist Phänomene zu kontrollieren, vorauszusagen und zu studieren, für den unzweideutigen Beweggrund, kontrollieren und voraussagen zu können. Und jetzt hatte meine Mission, zu kontrollieren und vorauszusagen, die Antwort hervorgebracht, dass mit Verletzlichkeit zu leben, die Art zu leben sei, und aufzuhören mit Kontrollieren und Voraussagen. Das führte zu einem kleinen Zusammenbruch -- (Gelächter) -- der eigentlich eher so aussah. (Lachen) Und so war es auch. Ich nannte es einen Zusammenbruch, meine Therapeutin nannte es ein spirituelles Erwachen. Ein spirituelles Erwachen klingt besser als ein Zusammenbruch, aber ich versichere Ihnen, es war ein Zusammenbruch. Und ich musste meine Daten beiseite legen und einen Therapeuten suchen. Lassen Sie mich Ihnen etwas sagen: Sie wissen wer Sie sind, wenn Sie Ihre Freunde anrufen und sagen, "Ich glaube ich muss jemanden aufsuchen. Hast du irgendwelche Empfehlungen?" Denn ungefähr fünf meiner Freunde sagten, "Eijeiij. Ich würde nicht dein Therapeut sein wollen." (Gelächter) Und ich: "Was soll das heißen?" Und sie: "Weißt du, ich mein ja bloß. Nimm nicht deinen Messstab mit." Und ich: "Okay."

Also fand ich eine Therapeutin. Meine erste Sitzung mit ihr, Diana -- ich brachte meine Liste über die Art, wie die, die von ganzem Herzen leben, mit und setzte mich. Und sie sagte, "Wie geht es Ihnen?" Und ich sagte, "Mir geht's super. Alles okay." Sie sagte, "Was ist los?" Und das hier ist eine Therapeutin, die mit Therapeuten spricht, denn man sollte zu denen gehen, weil ihre Toleranzgrenzen gegenüber Blödsinn und Jammern hoch sind. (Gelächter) Also antwortete ich, "Die Sache ist, dass ich mit etwas zu kämpfen habe." Und sie sagte, "Womit denn?" Und ich sagte, "Nun ja, ich habe ein Problem mit Verletzlichkeit. Ich weiß, dass Verletzlichkeit der Kern von Beschämung und Angst und unserem Kampf um Würdigkeit ist, aber es scheint, dass es auch der Geburtsort ist von Freude, von Kreativität, von Zugehörigkeit, von Liebe. Ich glaube, ich habe ein Problem und brauche etwas Hilfe." Und ich sagte: "Aber die Sache ist folgende: kein Familienzeugnis, keine Kindheitsscheiße." (Gelächter) "Ich brauche einfach nur ein paar Strategien." (Gelächter) (Applaus) Danke. Und sie macht so. (Gelächter) Dann sagte ich: "Es ist schlimm, oder?" Und sie sagte: "Es ist weder gut noch schlecht." (Gelächter) "Es ist einfach, was es ist." Und ich sagte: "Ach du liebe Güte, das kann ja heiter werden."

(Gelächter)

Und das war es und war es nicht. Es brauchte ungefähr ein Jahr. Wissen Sie, es gibt Menschen, die, wenn sie realisieren, dass Verletzlichkeit und Zärtlichkeit wichtig sind, kapitulieren und sich damit abfinden. Erstens, das bin nicht ich, zweitens, mit solchen Leuten häng ich garnicht mal zusammen ab. (Gelächter) Für mich war es ein ein Jahr lang währender Strassenkampf. Es war ein Schlagabtausch. Verletzlichkeit schubste, ich schubste zurück. Ich verlor den Kampf, aber gewann wahrscheinlich mein Leben zurück. Somit ging ich zurück zur Forschungsarbeit und verbrachte die nächsten paar Jahre damit, wirklich zu versuchen, zu verstehen, was die, die aus ganzem Herzen leben, für Entscheidungen trafen, und was wir

anstellen mit Verletzlichkeit. Warum kämpfen wir so viel damit? Bin ich allein in meinem Kampf mit Verletzlichkeit? Nein. Das ist was ich dazulernte. Wir betäuben Verletzlichkeit -- wenn wir auf den Anruf warten. Es war komisch, ich schickte etwas auf Twitter und auf Facebook heraus, das sagte, "Wie würdest du Verletzlichkeit definieren? Was gibt dir das Gefühl verletztlich zu sein?" Und innerhalb von eineinhalb Stunden hatte ich 150 Antworten. Denn ich wollte wissen, was es dazu zu sagen gibt. Meinen Ehemann um Hilfe bitten zu müssen, weil ich krank bin und wir frisch verheiratet sind; Sex mit meinem Ehemann initiieren; Sex mit meiner Ehefrau initiieren; abgelehnt werden; jemanden einladen mit einem auszugehen; auf den Rückruf des Arztes warten; entlassen werden; Leute entlassen -- das ist die Welt, in der wir leben. Wir leben in einer verletzlichen Welt. Und eine der Arten, wie wir damit umgehen, ist Verletzlichkeit zu betäuben.

Und ich denke es gibt Beweise -- es ist nicht die einzige Ursache, die diese Beweise hervorruft, aber ich denke es ist ein Riesengrund dafür -- wir sind die am meisten verschuldetste, fettleibigste, süchtigste und medikamentierteste Schar von Erwachsenen in der Geschichte der Vereinten Staaten von Amerika. Das Problem ist -- und das lernte ich von der Forschungsarbeit -- dass man nicht selektiv Emotionen betäuben kann. Man kann nicht sagen, hier ist das schlechte Zeug. Hier ist Verletzlichkeit, hier ist Trauer, hier ist Beschämung, hier ist Angst, hier ist Enttäuschung, ich will die nicht fühlen. Ich werde ein paar Bier und einen Banane-Nuss-Muffin haben. (Gelächter) Ich will die nicht fühlen. Ich weiß, das ist wissendes Lachen. Ich verdiene meinen Lebensunterhalt damit, Ihre Leben zu durchleuchten. Oh Gott. (Gelächter) Man kann diese schwierigen Gefühle nicht betäuben ohne die Affekte zu betäuben, unsere Emotionen. Man kann nicht selektiv betäuben. Wenn wir also jene betäuben, dann betäuben wir Freude, betäuben wir Dankbarkeit, betäuben wir Glücklich-Sein. Dann fühlen wir uns elend, suchen nach Sinn und Bedeutung im Leben, fühlen uns verletztlich, dann nehmen wir ein paar Bier und einen Banane-Nuss-Muffin. Daraus entsteht ein Teufelskreis.

Eines der Dinge, von dem ich denke, die wir bedenken müssen, ist warum und wie wir betäuben. Es muss nicht nur Sucht sein. Die andere Sache, die wir machen, ist alles Ungewisse gewiss zu machen. Religion ist von einem Glauben an Vertrauen und Mysterium zu Gewissheit geworden. Ich habe recht, du hast nicht recht. Halt die Klappe. So ist das. Völlig gewiss. Je ängstlicher wir sind, desto verletzlicher sind wir, desto ängstlicher sind wir. So verhält es sich mit der Politik heutzutage. Es gibt keinen Diskurs mehr. Es gibt keine Gespräche mehr. Es gibt nur Schuld. Wissen Sie wie Schuld in der Forschung beschrieben wird? Eine Art, Schmerz und Unbehagen abzuladen. Wir perfektionieren. Wenn es jemanden gäbe, der sein Leben gerne so sehen würde, dann wäre ich das, aber es funktioniert nicht. Denn was wir machen, ist Fett von unseren Hintern zu nehmen und es in unsere Wangen zu spritzen. (Gelächter) Auf das, hoffe ich, in hundert Jahren, die Mensche zurückblicken werden und sagen: "Wow."

(Gelächter)

Und wir perfektionieren, gefährlicherweise, unsere Kinder. Lassen Sie mich Ihnen sagen, was wir über Kinder denken. Wenn sie auf die Welt kommen, sind sie für Probleme vorprogrammiert. Wenn man diese perfekten, kleinen Babies in seiner Hand hält, dann ist unsere Aufgabe nicht zu sagen: "Sieh sie an, sie ist perfekt. Meine Aufgabe ist es, sie perfekt zu halten -- sicherzugehen, dass sie es in der fünften Klasse ins Tennisteam schafft und in der siebten Klasse nach Yale." Das ist nicht unsere Aufgabe. Unsere Aufgabe ist es zu sehen und zu sagen: "Weißt du was? Du bist unvollkommen, und du wirst Probleme haben, aber du bist der Liebe und Zugehörigkeit würdig." Das ist unsere Aufgabe. Zeigen Sie mir eine Generation von Kindern, die so großgezogen wurden, und wir werden die Probleme, die wir heute sehen, beenden. Wir tun so, als hätte das, was wir tun, keine Auswirkungen auf andere Menschen. Das machen wir in unserem Privatleben. Das machen wir in Firmen -- egal ob es ein Rettungspaket, eine Ölpest, ein Rückruf ist -- wir tun so, als hätte das, was wir tun, keine riesige Auswirkung auf andere Menschen. Ich würde Unternehmen sagen, das ist nicht das erste Mal für uns. Wir verlangen einfach, dass ihr authentisch und ehrlich seid und sagt: "Es tut uns leid. Wir werden es wieder in Ordnung bringen."

Doch es gibt noch einen weiteren Weg, und damit verabschiede ich mich von Ihnen. Das ist, was ich

herausgefunden habe: Zulassen, gesehen zu werden, tiefgehend gesehen, verletzlich gesehen, zu lieben mit unserem ganzen Herzen, auch wenn es keine Garantie gibt -- und das ist wirklich schwer, und ich kann Ihnen als Elternteil sagen, das ist schmerzlich schwierig -- Dankbarkeit und Freude zu üben in jenen Momenten des Terrors, in denen wir uns fragen: "Kann ich dich so viel lieben? Kann ich hieran inbrünstig glauben? Kann ich datz entschlossen sein?" Fähig sein anzuhalten und, statt darüber zu katastrophisieren was passieren könnte, sagen: **"Ich bin einfach so dankbar, weil sich so verletzlich zu fühlen bedeutet, dass ich lebe." Und zuletzt das, was ich glaube, dass wahrscheinlich das allerwichtigste ist: daran zu glauben, dass wir genug sind. Denn wenn wir von einem Punkt ausgehen, der, so glaube ich, sagt: "Ich bin genug." dann hören wir auf zu schreien und beginnen zuzuhören, sind liebevoller und freundlicher zu den Menschen um uns herum, und sind liebevoller und freundlicher zu uns selbst.**

Das war alles. Danke.

(Applaus)