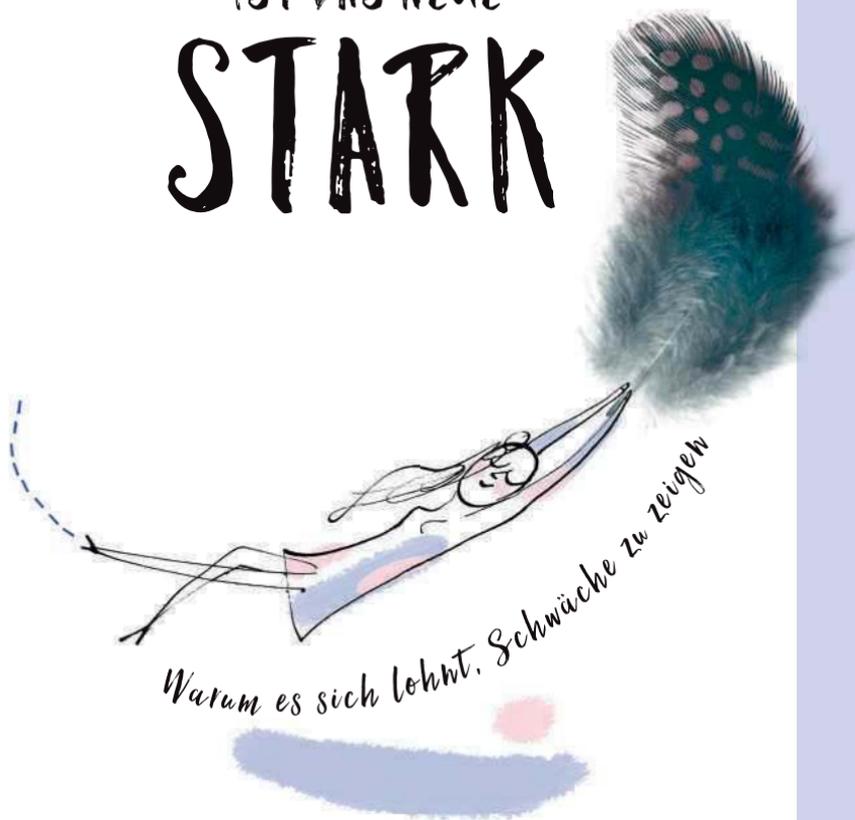


KÄTHE LACHMANN

# VERLETZLICH IST DAS NEUE STARK



GU

# INHALT

<b>Tu mir nix!</b> .....	<b>4</b>
Body and Soul .....	6
<b>Hab mich doch lieb</b> .....	<b>8</b>
Axel Hacke über Verletzlichkeit .....	18
<b>Nicht in diesem Ton!</b> .....	<b>23</b>
Aus dem Takt .....	27
Selbstschutz für Anfänger .....	29
Ungesunde Härte .....	33
Ich, ich und übrigens: ich .....	35
Hallo, bist du noch dran? .....	41
Es geht auch anders .....	45
Mir kannst du's doch sagen .....	47
Fremdschämen .....	50
<b>Ich bin nicht immer okay, oder?</b> .....	<b>53</b>
Bei mir, ganz klar! .....	57
Völlig losgelöst .....	60
Eckart von Hirschhausen über Verletzlichkeit .....	68
<b>Es ist »nur« eine Phase!</b> .....	<b>71</b>
Scham-Alarm .....	72
Phase 12 .....	78
Wo ist hier der Fahrplan? .....	81
Ich und er und es .....	84
Plötzlich an der Kante .....	86
Phase 50 .....	89
Alter! Was geht? .....	91
<b>Die Liebe ist ein seltsames Spiel</b> .....	<b>96</b>
Wenn es leicht ist, ist es richtig .....	100
Gefahren im Bett .....	111
Singelingelin', oh no .....	113

<b>Der kleine Unterschied</b> .....	<b>120</b>
Harte Schale, harter Kern? .....	125
Carolin Kebekus über Verletzlichkeit .....	130
<b>Nur nicht schwächeln</b> .....	<b>132</b>
Lieber Herrgott, mach mich fromm .....	134
Ich geb's ja zu .....	138
<b>»Zeige deine Wunde«</b> .....	<b>142</b>
Bei mir oder bei dir? .....	150
Katharina Schacht und Sabine Bergmann über Verletzlichkeit .....	156
Ausweichmanöver .....	163
Einfach schamlos .....	166
Ohne Öffnung kein Einlass .....	170
Hopp, auf die Couch! .....	173
<b>Geschenke unter Freunden</b> .....	<b>178</b>
Abseitsregeln .....	179
Fragen bedeutet Stärke zeigen .....	181
Ich bin's .....	182
<b>Witz, komm raus!</b> .....	<b>185</b>
Bücher und Adressen .....	189
Dank .....	190
Impressum .....	192

# Tu mir nix!

Wir Menschen sind von Haus aus schon einmal rein körperlich ziemlich verletzlich. Die meisten von uns werden ohne Panzer geboren (ja, alle, – das war ein Scherz!), sind also recht anfällig für dies und das und müssen zuallererst davor geschützt werden, sich in irgendeiner Weise zu verletzen, um groß und stark werden zu können.

Denn für Verletzungen gibt es im Leben mannigfaltige Möglichkeiten: Wir können die Treppe herunterfallen und uns etwas brechen oder auf dem unbehelmteten Kopf aufkommen und eine Gehirnerschütterung kriegen, wir können uns verbrühen (zum Beispiel in der Küche beim Kürbissuppe oder irgendetwas anderes kochen) oder schneiden (ebenda); nicht nur im Wilden Westen (auch beim Duell) können wir angeschossen

oder gar erschossen werden und im ganz normalen Straßenverkehr an- oder überfahren werden.

*Man kann uns auch vergiften,  
verprügeln, vergewaltigen.  
Ersticken geht (ohne Luft),  
erstechen (oder nur piksen),  
auch verbrennen kann  
vorkommen, ertrinken (viel  
Wasser!) ist möglich.*

Eine Operation kann fehlschlagen (sorry!), Gliedmaßen können uns abfaulen (Zehen, Ohren, Nase etc.), wir können sie uns quetschen und einklemmen

(Finger und Autotür! Aua!), und wir können erfrieren (oder nur Teile von uns, etwa Zehen, Ohren, Nase etc.). Eine Schlange kann uns beißen (oder ein tollwütiger Hund) oder eine Mücke stechen (oder eine Wespe! Biene! Hornisse!), unsere Speiseröhre kann von zu scharfer Speise reißen (Chili!), wir können mit Krankheitserregern (haben Salmonellen irgendetwas mit Lachs

zu tun?) infiziert werden und einen Schnupfen bekommen oder gefressen werden (nein, nicht von Salmonellen – von waschechten Kannibalen), traumatische Erlebnisse können uns krank machen, wir können einen Stromschlag bekommen oder explodieren. Vielleicht.

Gelenke und Organe nutzen sich ab (je älter wir werden) oder sind schon genetisch bedingt nicht völlig in Ordnung. Wir können verhungern und verdursten, zu wenig Licht (Goethe: »Mehr Licht!« Zack – tot) und zu wenig Sauerstoff können uns krank machen. Wir können uns die Haut aufschürfen, uns überfressen (siehe *Attila, der Hunnenkönig*), das Falsche essen, zu viel trinken, das Falsche (immer aufs Etikett achten!) trinken. Einen Hitzschlag bekommen können wir auch oder vom Blitz getroffen werden (Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du auch nicht aufsuchen). Es kann etwas auf uns fallen, und wir können uns überanstrengen und dann mindestens Muskelkater kriegen. Wir können die falschen Drogen nehmen. Wir können eine Allergie entwickeln. Erblinden (aber nur vom Masturbieren). Stolpern und uns etwas ausrenken/auskugeln. Uns auf die Zunge beißen (selbst Vegetarier!).

Und dann gibt es das alles noch in den verschiedensten Kombinationen. Also mit ausgekugelter Schulter vom Baum fallen, wo man einen vergifteten Apfel gegessen hatte, und dann unten mit Schürfwunden auf der Straße liegen und von einem Auto angefahren werden, das – mit einem selbst darunterliegend – explodiert. Jetzt mal nur als Beispiel.

Wir denken aber selten an all die Missgeschicke, die uns widerfahren könnten. An man-

che haben wir uns auch gewöhnt (Mückenstiche! Schnupfen!), und bei manchen ist die Wahrscheinlichkeit so gering, dass wir

Wenn man sich das so durchliest, merkt man:  
Wir Menschen sind wirklich ziemlich verletzbare Wesen.  
Außer, wir sind Superman.  
Aber das sind ja bekanntlich nur wenige von uns.

davon ausgehen können, dass wir niemals damit behelligt werden (Schlangenbiss nur im Sommer im Süden ohne Schuhe im hohen Gras; in eine Schießerei geraten genauso selten, aber auch mit Schuhen und ohne Gras). Vielleicht orientieren wir uns an Statistiken, um Gefahren zu umgehen, oder wir schützen uns entsprechend mit passender Kleidung (Kondome, Helme, Schutzanzüge, Schutzbrillen, Taucherausrüstung, kugelsichere Westen) oder mit entsprechenden Maßnahmen (Impfungen, weiträumiges Umschiffen von potenziell gefährlichen Situationen, nur mit Schuhen im hohen Gras im Süden. Im Sommer. Regelmäßige Kontrollen beim Arzt, gesunder Lebensstil, nirgendwo hinaufklettern, von wo man hinunterfallen könnte).

## BODY AND SOUL

Aber die meiste Zeit leben wir einfach fröhlich vor uns hin und denken an nichts. Also an nichts, was uns passieren könnte. Und das ist auch genau richtig so, sonst würde man ganz verrückt werden, wenn man immerzu daran denken würde, dass man ertrinken, erfrieren, ersticken – na, du weißt schon.

*Und wir sind aber ja nicht nur körperlich verletzlich, nein, wir sind auch sensibel, kränkbar, unsere Seele ist verletzlich, aus körperlichen Verletzungen können seelische entstehen und auch andersherum.*

Vor allem im zwischenmenschlichen Umgang ist unsere Seele sehr verletzlich. Denn wir brauchen unsere Mitmenschen, Freundschaften, Beziehungen

und ein respektvolles Miteinander. Wir sind auf das Wohlwollen anderer angewiesen, damit es uns gutgeht und wir seelisch intakt bleiben. Und wir haben Angst, dass sie uns meiden, wenn wir ihnen unsere vermeintlichen Schwächen zeigen, und schämen uns deshalb für alles Mögliche und behalten unsere Macken für uns.

Wie wir besser mit dieser ganzen Verletzlichkeit umgehen können, ohne ständig verletzt zu sein, darum geht es in diesem Buch. Aber Vorsicht: Alles, was du hier liest, entspringt meinen eigenen Erfahrungen und Überlegungen als verletzlichem Wesen. Und denen bekannter (und deshalb nicht weniger verletzlicher!) Menschen und Verletzlichkeits-Profis wie Dr. Zorawski.

Ich wünsche mir sehr, dass du dich nach der Lektüre weniger oft schämst und deine »Schwächen« als wertvollen Teil deiner Persönlichkeit anerkennen kannst.

*Ein Dankeschön an Dr. Michael Zorawski. Er ist approbierter Psychologischer Psychotherapeut mit Schwerpunkt Kognitive Verhaltenstherapie in Hamburg und Norderstedt und hat mir auf meine Fragen kluge Expertenantworten gegeben.*

# Hab mich doch lieb

---

## **Herr Dr. Zorawski, wozu brauchen wir denn eigentlich unsere Mitmenschen?**

*Der Mensch ist ein soziales Lebewesen, was zunächst evolutionäre Gründe hat. Wir brauchen zumindest einen Mitmenschen, um uns fortzupflanzen. Als Baby und Kind sind wir auf unsere Eltern angewiesen, um zu überleben und uns zu entwickeln. Aber auch darüber hinaus sind wir sozial organisiert, in Familien, Gruppen, Vereinen usw. Das erhöhte seit jeher die Chancen auf unser Überleben, vom besseren Schutz vor wilden Tieren vor 100 000 Jahren bis hin zur garantierten Minimalversorgung im modernen Sozialstaat. Die, die besonders sozial veranlagt waren, hatten größere Überlebens- und Reproduktionschancen und konnten somit ihre Gene mit höherer Wahrscheinlichkeit in die nächste Generation einbringen. So hat sich diese Neigung im Verlauf der Menschheitsgeschichte immer mehr ausgeprägt. Subjektiv erlebt, äußert sich das darin, dass Menschen die Nähe anderer Menschen suchen, nicht nur wegen Sicherheit und Sex, sondern auch, um komplexere Ziele zu verfolgen. Kulturelle Entwicklung, wissenschaftlicher und technischer Fortschritt, Wettbewerb und Kooperation, Sinnstiftung und Spaß, Romantik und Geborgenheit sind ebenfalls Ausdruck unserer sozialen Neigung. Deren Ausprägung kann genetisch oder umweltbedingt jedoch variieren. So ist eine zentrale angeborene Persönlichkeitsdimension der Grad unserer Intro- beziehungsweise Extrovertiertheit. Einige Menschen fühlen sich im Zentrum der Aufmerksamkeit am wohlsten, andere sind lieber am Rand oder ganz für sich. Zudem spielt das Kollektiv im Vergleich zum Individuum in einigen Kulturen oder politischen Systemen eine mehr oder weniger große Rolle.*

*Wir brauchen unsere Mitmenschen also nicht nur, sondern wir bevorzugen es auch oder genießen es gar, unser Leben in Gesellschaft zu führen. Das menschliche Miteinander gehört zu einer gesunden Psyche und einem zufriedenen Leben. Diese Faktoren beeinflussen sich gegenseitig. Negative zwischenmenschliche Erfahrungen gefährden unsere psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Psychische Störungen wiederum können zu Problemen im Kontakt mit unseren Mitmenschen führen.*

Probleme im Kontakt mit unseren Mitmenschen? Das ist mir sowas von egal, denken die wenigsten von uns. Im Gegenteil, wir neigen dazu, uns im besten Licht darzustellen, denn es gibt die unterschiedlichsten Dinge, für die wir uns schämen, die uns kränkbar und angreifbar machen, Fähigkeiten, die wir nicht erlernt haben (zum Beispiel auf Kommando schießen), körperliche Gegebenheiten, die uns wie ein Mangel erscheinen (Dinkelackerspoiler), Ängste, die wir seit der Kindheit mit uns herumschleppen (der böse Watz!), Minderwertigkeitskomplexe (»Ryan Gosling würde mich niemals heiraten!« – »Aber der ist doch schon verheiratet!« – »Aber nicht mit mir!«), Schüchternheit (Ich traue mich nicht. Egal, was.) und vieles mehr. Wir sind verletzlich. Aber was bedeutet das?

Wir wollen uns damit nicht befassen. Wir verstecken unsere Schwächen und denken nicht über unsere Verletzlichkeit nach, schließlich haben wir dafür auch überhaupt keine Zeit. Wir haben nämlich ständig zu tun, wir rennen durch die Gegend, hasten von Termin zu Termin, holen die Kinder von der Schule ab und bringen sie zum Chinesisch-Unterricht und hetzen zum Meeting und besorgen auf dem Weg noch schnell ein Brot und telefonieren währenddessen mit dem Hand-

*Brené Brown, eine US-amerikanische Autorin psychologischer Schriften, die seit Jahren unter anderem zum Thema Verletzlichkeit forscht, schreibt: »Verletzlichkeit ist der Kern aller Emotionen und Gefühle. Zu fühlen heißt, verletzlich zu sein.«*

# Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Was uns unser ganzes Leben lang begleitet, ist die Liebe. Sie zu finden, sie zu verlieren und vielleicht in einem anderen Menschen wiederzufinden beschäftigt nicht umsonst schon immer Schriftsteller, Musiker, bildende Künstler – und ihr Publikum. Nirgends ist man wohl so verletzlich wie in der Liebe. Wer von uns ist hier noch nie verletzt worden? Von einem ehemaligen Partner, Schwarm oder der einstigen »Frau meines Lebens«?

Wir haben wahrscheinlich alle ein Bündel an unangenehmen »Ich-Liebe-Dich-Nicht-Mehrs«, »Ich-Mag-Dich-Zwar-Abers«, »Ich-Habe-Da-Jemanden-Kennengelernts«, »Ich-Brauche-Meine-Freiheits«, und »Durch-Dich-Habe-Ich-Gemerkt,-Dass-Ich-Frauen-Liebes«, was wir mit uns rumschleppen.

Jemandem zu sagen: »Ich mag dich, du gefällst mir, ich habe mich in dich verliebt«, macht einen so verletzlich wie fast nichts

*Schon beim Kennenlernen begeben wir uns auf äußerst dünnes Eis. Woher willst du denn wissen, ob der andere auch Schmetterlinge im Bauch hat, wenn er dich sieht? Oder ob du im schlimmsten Fall eine Freundschaft zerstört, weil du dich offenbarst.*

anderes. Man öffnet sich, nicht nur durch diese Sätze, sondern auch durch sein ganzes Verhalten und geht damit das Risiko ein, abgewiesen zu werden, nicht zurückgeliebt zu werden, und das kann sehr wehtun.

Wir alle wissen, wie idiotisch wir uns benehmen können, wenn wir jemanden toll finden.

Plötzlich werden wir in seiner Anwesenheit knallrot, können nicht mehr richtig sprechen und tun es trotzdem. Was meist ein

Fehler ist, denn es kommt nicht viel dabei heraus. Und beim Versuch, locker zu bleiben und nicht unangenehm aufzufallen, strengen wir uns so sehr an, dass wir noch viel schlimmer wirken, als wir uns sowieso schon fühlen. Es ist entsetzlich! Haben Sie schon einmal jemanden angehimmelt? Mir tun die Herren heute noch leid, die ich in jungen Jahren toll fand. Alles an mir hat verrückt gespielt, und die Darstellung in Kinofilmen von verliebten und nicht zurückgeliebten Mädchen halte ich größtenteils für untertrieben.

Aber es ist eben auch wahnsinnig aufregend: Du willst diese Person so sehr, dass dir die Vorstellung, ihr könnte es auch so gehen, genauso die pure Panik in die Knochen fahren lässt wie der Gedanke, dass sie dich einfach nur »nett« findet – wenn überhaupt. Sich in Liebesdingen zu öffnen, einen Multiple-Choice-Zettel im Unterricht zu deiner Flamme durchreichen

zu lassen mit der Frage: »Willst du mit mir gehen? – Ja 0 Nein 0«, das ist nervenzerfetzender als jede Stephen-King-Verfilmung.

Liebesbriefe zu schreiben, ohne sich sicher zu sein, dass die Angebetete diese nicht ihrer besten Freundin höhnisch lachend vorliest. Für den Traumtyp kochen und ihm glauben, dass er wirklich nur deshalb nach dem

*Wir tragen unsere Emotionen vor uns her wie ein Statement-T-Shirt und haben meist überhaupt keine Ahnung, wie sie beim anderen ankommen.*

*Wir liefern uns nackt und völlig ungeschützt seinem Wohlwollen aus und sind dabei sogar – hoffentlich – angezogen.*

Essen sofort nach Hause will, weil er es langsam angehen lassen möchte und nicht, weil Miss World in seiner Wohnung in einem Hauch von Nichts auf ihn wartet. Dem Herrn, der einen an der Bushaltestelle immer so anstrahlt, fragen, ob man sich mal auf einen Kaffee trifft, nicht wissend, ob er vielleicht einfach nur schielt und einen kapitalen Lachzwang sein eigen nennt. All dies und noch viel mehr können wir nicht ahnen. Und wenn wir uns dennoch der anderen, angeschmachteteten Person offenbaren,

# Nur nicht schwächeln

Das Synonym-Wörterbuch beschreibt Schwäche unter anderem mit: Angewohnheit, Blöße, Ecken und Kanten, Eigenart, Eigenheit, Eigentümlichkeit, schlechter Charakterzug, schlechte Eigenschaft, Laster, Marotte, schlechte Gewohnheit, Schrulle, Spleen, Untugend, Unvollkommenheit, Unzulänglichkeit, wunder Punkt.

»Ich habe seit drei Tagen nicht geraucht!« zu sagen ist für einen Nichtraucher nichts Besonderes, aber wenn jemand seit Jahren von diesem Laster loskommen möchte, so ist das schon der erste Schritt in die richtige Richtung.

*Schwäche erscheint also fast durchweg mit einer negativen Konnotation. Sie kommt immer im Kontext daher, sie verbergen zu wollen, sie sich und anderen nicht eingestehen zu wollen, sie zu vertuschen, nicht dazu zu stehen oder zu versuchen, sie loszuwerden.*

»Ich habe eine Schwäche für schöne Frauen«, die gibt es auch noch, die Herren (und Damen), die weiche Knie bekommen, wenn eine attraktive Dame in der Nähe ist. Aber auch hier steht sie für etwas Negatives, dem man verfällt, auf das man vielleicht auch hereinfällt. Denn

genauso kann man, wie ich, eine Schwäche für Nugatschokolade (ungesund!) haben oder für teure Handtaschen (ungesund für den Geldbeutel!), schnelle Autos (ungesund für den Geldbeutel und die Umwelt!) etc. Aber wer bestimmt, ob Schwäche tatsächlich eine Unzulänglichkeit ist? Handelt es sich wirklich um eine Schwäche, wenn jemand etwas nicht kann, etwa ein Auto selbst reparieren? Das ist doch nur dann ein Mangel an Können, wenn derjenige vorher behauptet hat, dass er es kann, wenn es also von ihm erwartet wird. Einem Bäcker wird man

keine Schwäche vorwerfen, wenn er sein Auto lieber zur Reparatur bringt, genauso wenig, wie man einem Automechaniker mangelndes Brotbackverständnis vorwerfen würde. Es geht also immer nur um ein bestimmtes Gebiet, in dem man Stärken oder Schwächen haben kann?

Zum einen gibt es gesellschaftlich-moralische Richtlinien, die uns weiterhelfen. Um uns vollends zu verwirren, kommen wir zunächst auf die Frauen-

schwäche zurück. Hier wird mit zweierlei Maß gemessen: Für einen Herrn mit einem Faible für schöne Frauen, der wie ein

} *Wer bestimmt aber denn jetzt  
} genau, welche meine Schwächen  
} und welche meine Stärken sind?*

Schmetterling von Blüte zu Blüte hüpf, ist seine »Bindungsschwäche« in der Gesellschaft fast schon eine Stärke. Er wird dafür bewundert, ja, benedict, einen »Schlag bei Frauen« zu haben.

Für eine Frau wäre solch ein Verhalten allerdings vollkommen unmöglich. Es wäre nicht nur eine Schwäche, sondern moralisch absolut verwerflich, es würde sie in der Gesellschaft unmöglich machen, sie gälte als Schlampe, Flittchen und unanständig. Eine Schwäche für schöne Männer zu haben ist also nicht ratsam, außer, man möchte sein Geld nur mit dem *Sommerhaus der Stars* und *Promi Big Brother* oder Ähnlichem verdienen.

Eindeutiger ist es etwa bei einem notorischen Lügner. Wenn nämlich jemand ständig die Unwahrheit sagt, wird man ihm das als schlechte Charaktereigenschaft auslegen, es ist ganz klar eine Schwäche von ihm. Und bei jemandem, der ständig zu spät kommt, würde man wohl auch von einer Schwäche sprechen. Dennoch besteht bei den beiden ein Unterschied: Ist die Schwäche des Lügners unverzeihbar, so kann man die des Zuspätkommenden seufzend mit einem: »So ist er eben!« akzeptieren. Beim Begriff »Schwäche« schwingt oft etwas Wohlmeinendes mit. Sie ist oft etwas, wofür man (scheinbar) nichts kann. Etwa eine Lese-Rechtschreib-Schwäche. Eine Blasenschwäche. Eine Rot-Grün-Schwäche. Nichts, was man mit Absicht macht, so scheint

## OHNE ÖFFNUNG KEIN EINLASS

Eine Bekannte von mir hatte immer wieder verschiedene Ängste, hat darüber aber mit niemandem gesprochen. Als ich ihr von meinen Ängsten erzählte, brach es aus ihr heraus: »Ich kenne das! Ich habe selbst oft große Probleme damit, mit anderen Menschen zu essen. Ich befürchte dann immer, dass ich mich übergeben muss, einfach so, unmittelbar und auf den Tisch.« Auch, wenn ich unter dieser Angst nun gerade nicht litt, konnte ich sie sehr gut nachvollziehen. Ich habe inzwischen gelernt, dass es fast nichts gibt, vor dem man keine Angst haben kann. So hatte der Sohn einer früheren Klassenkameradin extreme Angst vor Müll-eimern. Er konnte sich nicht im selben Raum wie ein Abfalleimer aufhalten, und der Freund einer Nachbarin fürchtet Knöpfe. Wer sich mit seinen Ängsten so alleine abquält, sollte Hilfe annehmen und es dann anders machen als meine Bekannte: Sie ging auf An-

*Bei allen Ängsten oder sonstigen  
(psychischen) Problemen ist es  
wichtig, dass der Betroffene sich  
zeigt.*

raten ihres Hausarztes zum Psychotherapeuten, redete dort aber nicht über ihre Probleme. Sie schämte sich zu sehr und wollte einfach nicht tiefer in ihre Seele gucken. Natürlich ist es immer

einfach, als Außenstehender zu sagen: »Der ist Therapeut, ihm kannst du alles sagen!« Doch je nachdem, wie ein Mensch gestrickt ist, kann es einfach wahnsinnig schwer für ihn sein, sich selbst einem geschulten Helfer zu öffnen.

Ich selbst bin da immer eher pragmatisch: Ich denke, der Therapeut hat diesen Beruf gewählt, weil er anderen Menschen gerne helfen möchte, weil er gut zuhören kann und das auch möchte. Er will gar nicht nur dadasitzen und sich mit seinem Patienten anschweigen. Oder das letzte Bundesligaspiel diskutieren. Es ist sein Job und er bekommt Geld dafür, sich mit den Problemen anderer, fremder Menschen zu beschäftigen. Er verurteilt niemanden dafür, er labt sich nicht am traurigen Dasein seiner

Mitmenschen, und es zieht ihn auch nicht herunter. So wie ein Innenausstatter gerne vorbeikommt und Vorhänge anbringt oder ein Florist gerne einen Strauß bindet oder ein Arzt einem gerne hilft, Kopfschmerzen loszuwerden, so hilft ein Therapeut gerne dabei, seelische Probleme zu lösen.

Natürlich kann es schwerfallen, seine Schwächen zuzugeben, besonders, wenn man noch nie gern über Gefühle gesprochen hat. Und dann ausgerechnet gegenüber einer fremden Person? Ich finde es gerade gut, dass dieser Mensch mir nicht so nahesteht. Schließlich gibt es so keinerlei Verbindlichkeiten, keine Befangenheiten. Und außerdem ist er oder sie, wenn alles richtig läuft, bald gar keine Fremde/r mehr. Man sucht sich ja eine Person aus, die einem sym-

pathisch ist. Und man merkt recht schnell, so meine Erfahrung, ob man miteinander kann. Auch wenn man sich dann schätzt und einander vertraut, heißt das nicht, dass man mit dem Menschen ein Wochenende

*Um etwas an sich ändern zu können, was einen stört oder verletzt, muss man sich öffnen. Wer sich weigert zu sprechen, kann wieder nach Hause gehen. Du musst es wollen.*

im Harz verbringen muss. Er ist dann zwar mehr als ein Dienstleister, aber dennoch ist die Beziehung zu seinem Therapeuten/ seiner Therapeutin weit entfernt von einer Freundschaft und sollte es auch sein.

Und es entlastet und tut gut, wenn man endlich einmal über alles sprechen kann. Dazu kommt, dass die meisten guten, erfolgreichen Therapeuten schon länger in ihrem Beruf stehen. Ich denke, sie haben schon so viel gehört, sodass es kaum dazu kommen wird, dass einmal einer ausruft: »Was erzählen Sie da? Das ist ja wi-der-lich! Das möchte ich nicht hören!« und sich dann die Ohren zuhält und lauthals *Auf einem Baum ein Kubuckuck* singt, damit er deine Geschichte nicht mehr hören muss. Oder dass dich einer wieder rausschmeißt, weil er umgehend selbst eine Sitzung bei seinem Supervisor braucht – nach dem Schock mit dir.

# VERLETZLICHKEIT MACHT DAS LEBEN ERST BUNT

Jeder Mensch ist verletzlich – körperlich wie seelisch – und fühlt sich schwach, unterlegen oder gar wertlos, wenn er verletzt wird. Und wer kennt sie nicht, die peinlichen Situationen, die einen schamrot werden lassen, zum Schwitzen bringen oder dazu, dass man am liebsten unsichtbar werden möchte.

Wenn wir unsere Schwächen zeigen, weil wir nicht gut kopfrechnen, einparken und performen. Dass das kein Grund ist, sich komplett zu ändern oder wegzuziehen, zeigt uns sehr überzeugend die preisgekrönte Kabarettistin Käthe Lachmann.

Witzig und scharfsinnig untersucht sie, wo im Alltag und im Leben ganz allgemein die schlimmsten Verletzlichkeitsfallen lauern und wie man am besten mit ihnen umgeht, ohne ständig verletzt zu sein. Zu erkennen, wann man verletzt ist, und zu lernen, sich abzugrenzen, stärkt sogar den Selbstwert und hilft, eigene Bedürfnisse zu formulieren. Das Ziel: Sich weniger zu schämen und vermeintliche Schwächen endlich als wertvollen Teil der eigenen Persönlichkeit anzuerkennen. Dann kann Verletzlichkeit zu einer neu gewonnenen Stärke werden, die das Leben erst bunt und lebenswert macht.

Mit den Stimmen von *Axel Hacke*, *Eckart von Hirschhausen* und *Carolin Kebekus*.

WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-6857-3



[www.gu.de](http://www.gu.de)