

# Ein Erfahrungsbericht aus einem Treffen der AG Verletzlichkeit

Text: Helene Hasler

## *Wie können wir mit unserer Verletzlichkeit zusammenkommen und gemeinsam neue Lern- und Erfahrungsräume gestalten?*

### 8. bis 10. November 2024 // Schloss Hohenfels, Bodenseekreis

Der Beginn unseres Verletzlichkeits-Treffens auf Schloss Hohenfels am Bodensee war diesmal ein schöner Abend mit gutem Essen bei einem Überlinger Italiener. Die Stimmung war entspannt und familiär; ein Zeugnis der Tiefe und Verbundenheit, die wir durch jahrelange Zusammenarbeit gewonnen haben.

---

Der Samstag begann mit einem gemütlichen Frühstück und ging, nach einem Check-in, über in eine Verletzlichkeit-Übungs-Session, in der wir als erstes in einer Zweier- und in einer Dreiergruppe die „Ich bemerke“-Übung machten. In der wird abwechselnd ausgesprochen, was man bei sich selbst bemerkt, oft auch in Antwort auf das zuvor Gesagte. Spannenderweise beobachteten wir dadurch eine herzzentrierte Wahrnehmung und Verbindung.

Eine weitere Übung, genannt „Fooling“, erlaubte jedem Einzelnen die Möglichkeit, sich für begrenzte 2-3 Minuten auf einer imaginären Bühne vor den anderen zu zeigen, mit allem, was in dem Moment präsent war. Einige nutzten hauptsächlich den Körper als Ausdrucksmittel, andere eher Geräusche oder Bewegungen. Wir waren uns im Austausch danach einig, dass dies einen sehr tiefen Einblick in den Zustand der Person ermöglicht. Es gab auch die Möglichkeit, den eigenen Zustand auf der Bühne zu überspitzen und einen künstlerischen Ausdruck dazu zu nehmen.

Im Teilen des Erlebten danach zeigten sich spannende weitere Themen zur Verletzlichkeit generell: Zuallererst, wie eigentlich bekannt und doch jedes Mal positiv überraschend es ist, dass wir durch jede dieser Übungen tiefer und tiefer in Verbindung kommen; die Bedeutsamkeit, sich zu zeigen und darin gesehen zu werden; der Raum der Verletzlichkeit jenseits von Sprache; die Schönheit, die entsteht, wenn das Bewegte und Gezeigte mit dem inneren Erleben identisch ist; die Selbstbeobachtung, wo mit dem Ausdruck gespielt wird und wo nur authentisch ausgedrückt wird, was gerade ist und was das mit einem selbst und den Zeugen/ZuschauerInnen macht; die Wichtigkeit eines urteilsfreien Raumes (und die weitergehende Frage, wie man einen solchen schaffen kann); die Frage nach einem Limit an Aufnahmefähigkeit sowohl des Einzelnen als auch des Raumes und das Potenzial zu verletzen, wenn diese Grenze überschritten wird; und die noch offenere Frage: Was ist für mich und den Raum das richtige Maß an Verletzlichkeit und wie kann das wahrgenommen und umsorgt werden?

Hier zeigte sich wieder einmal das spannende Phänomen, durch Selbsterforschung und -Erleben sowie Austausch zu kollektiven, überpersönlichen Fragen und Themen zu kommen – ein Kernelement unserer Forschungsgruppe. Uns wurde auch wieder eine Frage deutlich, die sich uns immer wieder stellt und die wir weiter unten noch einmal aufgreifen möchten und auch an Dich weitergeben möchten: Wie können solche sensiblen und sehr persönlichen Prozesse Teil einer Unternehmenskultur sein?

---

Ein für uns als Gruppe neuer und für dieses Treffen zentraler Aspekt der Verletzlichkeit wurde am Nachmittag erforscht, als wir gemeinsam durch einen alten NS-Stollen geführt wurden. Unsere Intention war, mit der Verletzlichkeit (also Offenheit, Spüren, urteilsfreies Wahrnehmen etc.) an einen Ort der Verletzung zu gehen und zu schauen, was das mit uns macht, wie wir den Ort wahrnehmen und wie hier Verletzlichkeit eine Ressource sein könnte.

Fast direkt am See gibt es in Überlingen einen relativ unbekanntem, kilometerlangen Stollen, in dem gegen Ende des Zweiten Weltkrieges „Regierungsfeinde“ des Nazi-Regimes zu oft tödlicher Arbeit gezwungen wurden. Von einem engagierten älteren Herren wurden wir durch den Stollen und die Geschichte geführt. Er betonte immer wieder, dass die beste Vorsorge dafür, dass sich die Geschichte in Deutschland wirklich nicht wiederholt, darin bestehe, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Deswegen macht er seit Jahren diese ehrenamtliche Arbeit. Wir versuchten gleichzeitig individuell und als Gruppe auf allen Ebenen in den Ort hereinzuspüren und wahrzunehmen.



Bild: © Bodensse.de

Die abendliche Austauschrunde ergab unter anderem folgende Beobachtungen: Der Ort hatte für die meisten von uns eine erstaunlich positive Ausstrahlung, als wäre er schon „gelöst“ energetisch. Die Arbeit der wenigen Menschen, die sich seit den 70er Jahren dafür einsetzen, die Geschichte des Stollens zu verbreiten, schien uns viel Aufarbeitungsarbeit geleistet zu haben, um

dem Ort Frieden zu bringen. Ein weiteres Kernelement unseres erforschten Verständnisses: Hinschauen bringt Heilung.

---

Der Sonntagmorgen wurde schließlich mit organisatorischen Fragen verbracht: Wie geht es weiter, was wird als Nächstes gemacht, wo wollen wir hin?

Dem Gespräch schien ein Spannungsfeld zugrunde zu liegen zwischen dem ganz großen „Wo wollen wir konkret hin, wie würde das aussehen, sind wir bereit zuzugreifen?“ und der Energie von „zulassen, gedulden, alles zu seiner Zeit“. Spannend war hier sowohl zwischenmenschlich, mit intensiven Unterschieden, doch einer wohlwollenden, verbundenen Stimmung, als auch rein organisatorisch, herauszuarbeiten, was irgendwo in der Mitte der Extreme dank dieses Spannungsfelds sichtbar wurde.

Pläne für die Erweiterung unserer Methodenangebote auf unserer Website, die Fortführung der Forschungsgruppe sowie die Erweiterung und Pflege des größeren Netzwerks an Interessierten und Involvierten waren einige der Ergebnisse.

Rundum war es wieder einmal ein spannendes, bereicherndes Treffen, in dem so spürbar war, was Verletzlichkeit an immensen Geschenken bereitet – individuell, kollektiv sowie für das ganz physische Umfeld.

