

Abstract der Abschlussarbeit:

Verletzlichkeit macht Stolz!

Scham, Selbstmitgefühl und die Entwicklung authentischen Stolzes im Personzentrierten Ansatz

von

Michael Habsburg-Konrad

Die vorliegende Abschlussarbeit untersucht das Phänomen der **Verletzlichkeit** im Spannungsfeld zwischen Brené Browns Vulnerabilitätsforschung und dem **Personzentrierten Ansatz** nach Carl R. Rogers. Ausgehend von Browns Verständnis von Verletzlichkeit als zentraler menschlicher Ressource – einer Kraft, die Mut, Authentizität, Verbundenheit und Sinn ermöglicht – wird aufgezeigt, wie eng dieses Verständnis mit rogerianischen Kernannahmen verwoben ist. Browns Analyse einer von *Mangel*, Vergleich und Scham geprägten Gesellschaft bildet dabei den Ausgangspunkt für eine theoretische und praxisnahe Auseinandersetzung mit Scham, Disengagement und emotionaler Offenheit.

Im personzentrierten Verständnis wird Verletzlichkeit als Ausdruck einer Inkongruenz zwischen organismischem Erleben und Selbstkonzept interpretiert und erhält so eine entwicklungspsychologische und therapeutische Bedeutung. Scham wird dabei als affektives Signal dieser Diskrepanz verstanden – ein Gefühl, das durch bedingte Wertschätzung entsteht und therapeutisch nur in einem Klima von **Empathie, bedingungsfreier positiver Beachtung und Kongruenz** bearbeitbar wird. Die Arbeit zeigt, dass die Benennung, Verbalisierung und Symbolisierung beschämender Gefühle

ein zentrales Moment der Integration darstellt.

Ein wesentliches Augenmerk gilt der Frage, wie **Selbstmitgefühl** als Resilienzfaktor wirkt. Gestützt auf aktuelle Forschung (u. a. Neff; Muris & Petrocchi; Bruk et al.) wird dargestellt, dass Selbstmitgefühl Scham abschwächt, Offenheit erleichtert und dadurch sowohl psychische Stabilität als auch therapeutische Veränderungsprozesse fördert. Der „Beautiful-Mess-Effekt“, der die Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung von Verletzlichkeit beschreibt, illustriert zusätzlich die Bedeutung empathischer Resonanz in Beziehungen – insbesondere in der Therapie.

Ein weiterer Fokus liegt auf der theoretischen Verknüpfung von Verletzlichkeit und **Stolz**. Aufbauend auf der Differenzierung zwischen authentischem und narzisstischem Stolz (Tracy & Robins) wird argumentiert, dass authentischer Stolz als gereifte Form von Selbstachtung verstanden werden kann – ein Gefühl, das erst möglich wird, wenn Menschen ihre Verletzlichkeit anerkennen und integrieren. Damit erscheint Stolz nicht als Gegensatz, sondern als **natürliche Weiterführung eines Prozesses**, der mit Verletzlichkeit beginnt, über Selbstmitgefühl führt und in einem Erleben eigener Wirksamkeit und Würde mündet.

Abschließend werden die Implikationen für die therapeutische Praxis herausgearbeitet. Die Arbeit betont, dass die notwendige Bedingung für die Transformation von Scham zu Selbstmitgefühl und authentischem Stolz eine **haltungssensible, präsente und resonante Beziehungsgestaltung** ist. Empathie, wertschätzende Präsenz und gegebenenfalls maßvolle Selbstoffenbarung der Therapeutin *schaffen ein Klima, in dem Verletzlichkeit nicht beschämt, sondern beantwortet wird. Unter diesen Bedingungen können Klientinnen Scham reduzieren, Vertrauen aufbauen, Selbstmitgefühl entwickeln und zunehmende Kongruenz erreichen.*

Die Arbeit kommt zum Schluss, dass sowohl Brené Browns Konzept des „*Leben aus vollem Herzen*“ als auch Rogers’ Idee der „*fully functioning person*“ in ihrer Essenz

dasselbe beschreiben: den Weg zu mehr Authentizität, Verbundenheit, Selbstannahme und innerer Freiheit – und dass Verletzlichkeit dafür der zentrale Ausgangspunkt ist.