

Verletzlichkeit annehmen

Emma Boom ist nun seit einigen Monaten im Ruhestand. Das Urlaubsgefühl ist inzwischen verflogen. Sie vermisst bestimmte Rituale, wie z.B. das regelmäßige morgendliche Kaffeetrinken mit ihren Kolleginnen, den Austausch über persönliche Erlebnisse oder aktuelle politische Ereignisse, wie früher in der WG-Küche. Langsam dämmert ihr, dass sie sich – trotz aller Aktivitäten – ab und zu einsam fühlt. Sie weiß, dass in ihrer Nachbarschaft einige nette Menschen leben. Soll sie die Initiative ergreifen und ein regelmäßiges Kaffeetrinken am Morgen organisieren – nur ein halbes Stündchen, für die, die Lust darauf haben? Aber wer weiß, vielleicht ist sie ja sie einzige, die das möchte und die anderen lehnen ab? Wäre das nicht peinlich?

Aktuell wirkt alles verletzlich – unsere Natur, unser Klima, unsere Demokratie, unsere Infrastruktur, unser gesellschaftlicher Zusammenhalt, der Frieden ... alle unsere vermeintlichen Gewissheiten.

Aber nicht nur das Große und Ganze, sondern auch der einzelne Mensch ist verletzlich: Menschsein bedeutet verletzlich zu sein.

Eine selbstbestimmte Vorbereitung auf Unterstützungsbedarfe im Alter macht es fast unumgänglich, sich vorzustellen, welche Beeinträchtigungen entstehen können und dass diese nicht immer nur die anderen betreffen. Das beinhaltet, sich die eigene Verletzlichkeit bewusst zu machen und anerkennen. Aber ist Verletzlichkeit etwas Schlimmes, sogar eine Schwäche?

Im Folgenden werden einige Ergebnisse von zwei Publikationen in den hier vorliegenden Zusammenhang gestellt. Vielleicht motiviert das, sich intensiver damit auseinanderzusetzen:

Maio, Giovanni (2024):

Ethik der Verletzlichkeit

Verlag: Herder

Brown, Brené (2017):

Verletzlichkeit macht stark

Verlag: Goldmann

1-Orientierung: Verletzlichkeit annehmen

Was ist Verletzlichkeit?

VERLETZLICHKEIT ALS SCHWEBEZUSTAND

Maio (2024, S. 38) stellt fest, dass Verletzlichkeit „vor allem ein Zustand der Schweben“ ist. „Mit Verletzlichkeit wird nicht ein Ereignis, sondern die denkbare Möglichkeit eines Ereignisses beschrieben – eines Ereignisses, das als bedrohlich empfunden wird.“ Dieses Ereignis kann existenziell sein, z.B. eine lebensbedrohliche Erkrankung, oder ein alltägliches Ereignis sein, z.B.: „Der Nachbar guckt mich schief an“.

Und obwohl der Zustand schwebend ist, bestimmt er schon jetzt unsere Gefühle und unser Handeln. Wir entwickeln einerseits Ängste, z.B. vor dem Verlust von Selbstbestimmung. Andererseits motiviert uns das Eingeständnis von Verletzlichkeit, aktiv zu werden. Da das Ereignis noch nicht eingetreten ist, können wir es möglicherweise noch abwenden, z.B. die Fremdbestimmung bei Beeinträchtigungen im Alter.

VERLETZLICHKEIT ALS RESSOURCE

So stellt *Maio* (2024, S.45) fest, dass Verletzlichkeit zugleich Gefahr und Offenheit beinhaltet. Verletzlichkeit kann sowohl ein drohender Verlust als auch die Quelle von Entwicklung und somit eine Ressource sein.

Brown (2017, S. 49) stellt fest, dass die Gleichsetzung von Verletzlichkeit und Schwäche der am weitest verbreitete Mythos über Verletzlichkeit ist. Dass Verletzlichkeit mit Angst, Scham und Kummer assoziiert wird. Tatsächlich aber ist ihrer Erkenntnis nach die Verletzlichkeit weder gut noch schlecht. Sie ist vielmehr der „Kern aller Emotionen und Gefühle“, auch der positiven. „Sie ist die Quelle der Hoffnung, des Mitgefühls, des Verantwortungsbewusstseins und der Authentizität. „Es kommen Dinge ins Rollen, wenn man sich verletzlich zeigt“ (Brown 2017, S. 72).

Gründe für Verletzlichkeit

Maio (2024, S. 20ff.) stellt 4 Hauptgründe der Verletzlichkeit des Menschen zusammen:

1. Die Körperlichkeit des Menschen: Der Körper ist ständig drohenden Gefahren ausgesetzt, z.B. einer Krankheit oder eines Unfalls.
2. Die Angewiesenheit auf Beziehungen zu anderen: Der Mensch ist ein soziales Wesen und darüber verschiedenen Gefahren ausgesetzt: einsam zu sein, sich ausgegrenzt zu fühlen, nicht wertgeschätzt, nicht verstanden zu werden und vieles andere.
3. Die Unaufhebbarkeit des Unverfügbaren: Bedingungen, auf die wir angewiesen sind, sind nicht immer vorhanden und individuell beeinflussbar. So ist z.B. barrierefreier Wohnraum nicht für alle Menschen mit Beeinträchtigungen verfügbar.

1-Orientierung: Verletzlichkeit annehmen

4. Radikale Endlichkeit des Lebens. „Kein Handeln, keine Vorkehrung kann uns davor bewahren“ (Maio, 2024, S. 28).

Verletzlichkeit und Scham

Sowohl die Inanspruchnahme von Unterstützung als auch die Vorbereitung auf Unterstützungsbedarfe erfordert, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten, seien es Angehörige, Freunde, Nachbarn oder professionelle Pflegekräfte. Man muss sie um Hilfe bitten.

Damit geht man mit seiner Verletzlichkeit noch einen Schritt weiter: Man macht sie nicht nur sich selbst bewusst, sondern zeigt sie auch gegenüber Dritten. Häufig wird das die noch größere Herausforderung sein, denn um Hilfe zu bitten, ist häufig mit Scham als einer besonderen Form von Verletzlichkeit verbunden: Man schämt sich, nicht allein klarzukommen, auf andere Menschen angewiesen zu sein. Nach *Maio* (2024, S. 34) macht schon die „Möglichkeit, jederzeit eine Schamerfahrung machen zu können“ den Menschen verletzlich.

Schambehaftet ist dabei nicht nur, zu zeigen, dass man Hilfe braucht, sondern auch die Sorge vor Ablehnung. Wie groß diese Sorge ist, hat viel mit den persönlichen Lebenserfahrungen zu tun.

Ein großes Beschämungspotenzial hat das Krankwerden. Nach *Maio* (2024, S. 79) kommen hier Körperscham, Idealitätsscham und Sozialscham zusammen.

Scham ist ein schmerzhaftes und destruktives Gefühl, es kann zu einem Rückzugsverhalten führen, es kann Lösungsansätze verhindern. *Brown* (2017, S. 79ff.) plädiert dafür, „Scham“ zu verstehen und sie zu überwinden. Sie entwickelte dafür das Konzept der „Schamresilienz“. Diese sei der Schlüssel, um Verletzlichkeit zu akzeptieren.

Mögliche Strategien sind z.B.

- die Schamgefühle aufzuschreiben. „Die Scham hasst es, wenn man sie in Worte fasst. Sie bezieht ihre Macht daraus, dass sie nicht ausgesprochen wird (Brown, 2017, S. 79)“.
- mit anderen über Schamgefühle zu sprechen. Allerdings erfordere das Gegenseitigkeit, Verbundenheit, Vertrauen und auch Grenzen (Brown, 2017, S. 62). Letztlich stehen damit Verletzlichkeit und Vertrauen in einem Henne-Ei-Verhältnis: Ich brauche Vertrauen, um über meine Verletzlichkeit zu sprechen. Indem ich meine Verletzlichkeit zeige, baue ich Vertrauen auf.¹

Verletzlichkeit wird damit zu einer Brücke vom „Ich“ zum „Wir“, zu einer Brücke von persönlicher Betrachtung von Unterstützungsbedarf zu einer Sorgenden Gemeinschaft.

¹ Brown (2017, S. 64ff.) schlägt für die Auflösung des Henne-Ei-Problems ein „Murmelglas“ vor.

1-Orientierung: Verletzlichkeit annehmen

Brown (2017, S. 58) ist überzeugt, dass „ehrliche Gespräche über Verletzlichkeit und Scham die Welt verändern können.“

Und noch eine Erkenntnis von ihr ist hilfreich für das eigene Verhalten: Wenn andere sich verletzlich zeigen, finden wir das häufig gut und mutig. Trotzdem fürchten wir uns davor, es selbst zu tun. Hier verspüren wir vor allem Unzulänglichkeit. (Brown, 2017, S. 57)

Verletzlichkeit verbindet uns

Gut dazu passt die folgende Publikation:

More in Common (2025):

Mensch sein: Wie uns unsere Verletzlichkeit zusammenbringen kann

[\(externer\) Link zur Publikation "Verletzlichkeit"](#)

Der gemeinnützige Verein *More in Common e.V.* möchte zu einer Gesellschaft beitragen, in der die Menschen sehen, dass sie mehr verbindet als sie trennt. Er verwendet dabei sozialpsychologische Forschungsmethoden und sucht nach Impulse, die den Zusammenhalt positiv beeinflussen. Dabei ist er z.B. auf die Verletzlichkeit des Menschen gestoßen – das Wissen um unsere Verletzlichkeit verbindet uns und kann Gesprächsräume öffnen.

Verletzlichkeit, Angewiesenheit und Selbstbestimmung

Die bisherigen Überlegungen haben gezeigt, dass „Verletzlichkeit“ nicht das Gegenteil von „Selbstbestimmung“ ist, sondern sowohl guter Grund als auch Ressource einer „selbstbestimmten Vorbereitung“ sein kann.

Angewiesenheit ist Teil von Verletzlichkeit und kann durch Vorbereitung nicht verhindert, aber gesteuert werden. Die Sorge vor einer Fremdbestimmung kann dadurch differenzierter betrachtet und gemildert werden.

Eine vollständige Nichtangewiesenheit zu erreichen ist dagegen eine Illusion (Maio, 2024, S. 17), sie lässt sich durch keine noch so gute Vorbereitung verhindern. *Maio* (2024, S. 17) stellt deshalb fest, „dass die Freiheit des Einzelnen sich nicht aus seiner Unabhängigkeit ergibt, sondern aus seiner Fähigkeit, zu lernen, mit Verhältnissen der Angewiesenheit kreativ umzugehen.“

Auch dazu möchte diese Website ein wenig beitragen.

Bevor Emma Boom ihre Nachbarn fragt, ob sie Interesse an einem regelmäßigen Kaffeetrinken am Morgen haben, geht sie ins Kopfkino – das Drama ist fast Oscar-reif. Aber sie folgt Brené Brown und schreibt ihre Gefühle auf und fühlt sich einigermaßen gewappnet. Tatsächlich ha-

1-Orientierung: Verletzlichkeit annehmen

*ben einige wenige Nachbar*innen kein Interesse, aber überraschend viele lassen sich darauf ein. Der Anfang ist gemacht.*

*Emma Boom stellt auch fest, dass sie sich verletzlich macht, indem sie andere Menschen an ihrer Entdeckungsreise teilnehmen lässt. Sie ahnt, dass nicht alles so wertgeschätzt wird, wie sie sich erhofft, dass sie nicht von allen Leser*innen verstanden wird, dass alles bewertet wird. Aber sollte sie deshalb darauf verzichten? Hier wird Resilienz erforderlich sein!*