

Verletzlichkeit – Risiko und Chance

Monika Schmulde

Verletzlichkeit spielt in meinem Leben eine große Rolle. Ich trage in mir ein schüchternes Kind, das sich immer wieder mal zeigt, das glaubt, nicht gut genug zu sein oder sich verstecken zu müssen. Im letzten Jahr habe ich eine Fortbildung in systemischer Beratung und Traumatherapie begonnen und lerne, mich manchen Gefühlen zu stellen, die ich eigentlich schon abgehakt hatte, die mir aber im Umgang mit anderen Menschen immer wieder begegnen. Und plötzlich kommen Aha-Erlebnisse und ich verstehe Zusammenhänge besser.

In der Gruppe bearbeiten wir Themen und staunen selbst immer wieder, was da hochkommt, da wir alle gestandenen Frauen sind, die vieles im Leben erreicht haben. Wenn ich dem inneren Kind Gehör schenke und mitempfinde, wie es ihm geht, kann manches bearbeitet werden, kann ich teilweise lernen, Situationen neu zu bewerten, Grenzen anders zu setzen, Selbstfürsorge ernster zu nehmen.

Ende Februar habe ich im Frauenwerk der Nordkirche zum 22. Forum Feministische Theologie in Hamburg eine Tagung mit Dr. Heike Springhart, Pastorin und Privatdozentin für Systematische Theologie in Heidelberg erlebt. Das Thema **Über-Wunden: Verletzliches Leben neu betrachtet & gedeutet** hat sehr viel in mir zum Nachhallen gebracht.

Die folgenden Ausführungen nehmen Impulse von dem auf, was ich gehört und gelernt habe. Sie sind eine Auseinandersetzung mit dem Thema Verletzlichkeit und der Verbindung zum christlichen Glauben. Sie sind nichts Fertiges, sondern eine Momentaufnahme, die zum Nachdenken und zum Austausch einladen möchte.

Gerade der Kreuzweg Jesu fordert heraus, sich mit dem Thema Verletzlichkeit zu beschäftigen. Und das wurde vielfach auch getan.

Der Weg Jesu ans Kreuz, ist gekennzeichnet von einem Gehorsam, der sich ausliefert, mit einem unglaublichen Vertrauen an Gott, den Vater.

Wir erfahren immer wieder, dass wir zu solchem Gehorsam und Vertrauen nicht fähig sind, und sind dankbar, dass Jesus Christus unser aller Heil bewirkt hat. Gott spricht zur grausamen Folter seines Sohnes bis zum Sterben am Kreuz ein Trotzdem, ein Dennoch der Liebe Gottes zu den Menschen. Gottes Verletzlichkeit zeigt sich im leidenden Christus am Kreuz.

Gott wird Mensch und wird verletzlich wie ein Mensch.

Es wird deutlich:

- 1. Jesus macht die menschliche Begrenztheit sichtbar und das Angewiesensein auf göttliche Erlösung.**
- 2. Somit kann Glaube nur Ausdruck einer freiwilligen Beziehung von Vertrauen und Hingabe sein.**
- 3. Gott zeigt sich als Spender und Förderer des Lebens, als Diener der Menschen.**

Der folgende Text aus Hiob 19, 21-27 (Luther) stellt einen Einblick in das Thema dar.

Kinder und Enkelkinder Hiobs sterben auf einer Feier, der Besitz geht verloren und eine schlimme Hautkrankheit macht Hiob zu schaffen.

21 Erbarmt euch über mich, erbarmt euch, ihr meine Freunde; denn die Hand Gottes hat mich getroffen! 22 Warum verfolgt ihr mich wie Gott und könnt nicht satt werden von meinem Fleisch? 23 Ach dass meine Reden aufgeschrieben würden! Ach dass sie aufgezeichnet würden als Inschrift, 24 mit einem eisernen Griffel und mit Blei für immer in einen Felsen gehauen! 25 Aber ich weiß, dass mein Erlöser lebt, und als der Letzte wird er über dem Staub sich erheben. 26 Nachdem meine Haut noch so zerschlagen ist, werde ich doch ohne mein Fleisch Gott sehen. 27 Ich selbst werde ihn sehen, meine Augen werden ihn schauen und kein Fremder. Danach sehnt sich mein Herz in meiner Brust.

Hiob ist eine biblische Erzählung der Weisheit über Verlust und Leiden. Hiob erlebt, wie seine Freunde ihm einreden wollen, dass er eine Schuld begangen haben müsste, sonst würde Gott ihn doch nicht so bestrafen.

Es wird deutlich:

- 4. Leiden wird oft als Strafe Gottes empfunden. Wer verletzlich ist, ist verwundbar. Oft sind Menschen und Systeme so gestaltet, dass verletzliche und leidende Menschen stigmatisiert und noch stärker verletzt werden.**
- 5. Hoffnung auf Gott heißt ein sich Klammern an seine Verheißungen und dem Ende des Leidens.**
- 6. Tyrannische Machtsysteme, auch im Namen Gottes, führen zu Leid und Unterdrückung. Gott hält zu denen, die sich an ihn halten und Unterdrückung und Not bekämpfen, Unrecht beim Namen nennen und auf ihn vertrauen.**

1. Die Verletzlichkeit des Menschen

Angesichts von Sterben und Tod rückt uns ins Bewusstsein, wie verletzlich wir als Menschen sind.

Am liebsten möchten wir dem Leid und den Wunden ausweichen.

Wir machen Pläne, doch manchmal kommt es ganz anders.

Jeder Mensch reagiert individuell auf Situationen des Leidens. Ein seelsorgerlicher Umgang braucht die Anerkennung dessen, was belastet, um nicht wie die Freunde Hiobs noch mehr Schmerzen in die Wunde zuzufügen.

Krankheit bedeutet oft den Verlust von Autonomie und macht abhängig von der Hilfe anderer. Krankheit kann lebensbedrohlich sein. Das zeigt uns die aktuelle Corona-Pandemie sehr deutlich.

Körper und Psyche hängen miteinander zusammen. Viele Menschen erleben auch heute Missbrauch bzw. Gewalt oder haben ihn erlebt. Das Thema wird oft verschwiegen. Menschen, die Opfer geworden sind, werden in unserer Gesellschaft oft doppelt beschämt. Lieber schweigen sie, als sich noch mehr verletzen zu lassen. Natascha Kampbusch, die im Alter von 10-18 Jahren als Geisel gehalten und missbraucht worden ist, hat ihr Erleben öffentlich gemacht. Vor allem in den sozialen Netzwerken, aber auch in persönlichen Begegnungen mit fremden Menschen, z. B. im Restaurant, erhält sie Anfeindungen. Schon allein das Öffentlich machen ihrer Geschichte wird als Affront erlebt. Durch die Jahrhunderte wurden Menschen, vor allem Frauen, die vergewaltigt worden sind, ein zweites Mal zu Opfern gemacht, indem sie beleidigt, abgewertet, beschämt, entwürdigt oder sogar angeklagt worden sind. Sie hatten zu schweigen und sich unauffällig zu verhalten.

Verletzlichkeit wird durch Scham gesteigert.

Worte können verletzen.

So hieß es in der Erziehung lange: „Jungen weinen nicht. Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ „Du Mädchen!“, war gleichbedeutend mit „du Weichei“. Worte können verletzen, sie verletzen Jungen und Mädchen. Solche Worte übersehen, dass Jungen auch traurig sein dürfen. Ansonsten bleibt ihnen nur der Zugang in die Wut. Solche Worte übersehen, dass Mädchen stark und fähig sind.

Verletzende Worte nehmen uns das Recht zu fühlen, was wir fühlen, und gut zu sein, so wie wir sind.

Stolz und Hochmut über andere Menschen kann blind für die Verletzlichkeit der anderen machen. Das tragen wir alle in uns. Das geschieht auch beim Mobbing.

Wenn Demut als Definition steht für ein verantwortungsvolles empathisches Leben, dann findet sich in ihr die heilsame Absicht Gottes.

Unsere Gesellschaft hält Autonomie (also Unabhängigkeit) und Selbstbestimmung hoch. Und natürlich ist viel Positives an ihnen dran. Wird aber die Verletzlichkeit und Verwundbarkeit des Menschen dabei ausgeklammert, dann gehen Menschen verloren, dann werden sie stigmatisiert als die, die es nicht geschafft haben. Sie werden zu Verlierer:innen gemacht. Menschenwürde wird nur dort gewahrt, wo die Verletzlichkeit des Menschen berücksichtigt und einbezogen wird.

2. Die Verletzlichkeit Gottes

Auf der einen Seite geht es darum, die schmerzlichen Seiten des Sterbens anzunehmen, aber auch den Blick auf das zu wenden, was im Glauben tröstend und heilsam ist.

Das Neue Testament beschreibt die Verletzlichkeit Gottes, die bis auf die Spitze getrieben wird.

In der Menschwerdung Christi geschieht Entscheidendes: Gott zeigt sich verletzlich: Die verletzliche Situation in der Geburt des Gottessohnes, die Flucht während seiner Kindheit, die finanzielle prekäre Situation der Familie, strukturelle Probleme durch die Besatzungsmacht der Römer im Land, die Anfeindungen und das Sterben am Kreuz sind Beispiele hierfür.

Im Garten Gethsemane ringt Jesus im Gebet mit seinem Vater, bittet Gott 3mal, den Kelch des Leidens an ihm vorübergehen zu lassen. Schmerzen und Leiden sind nichts, was leichtfällt. Auch nicht dem Sohn Gottes. In dieser grauenvollen Dimension kann ich nur sagen: Es ist nicht zu ertragen.

Jesus übergibt seine Situation an Gott, ängstlich, im gehorsamen Vertrauen darauf, dass Gottes Macht ihm heraushelfen kann. Er selbst kann an seiner Situation nichts ändern. Das Vertrauen auf Gottes Macht, die Leid, Geschrei und Schmerz überwindet, bleibt die einzige Hoffnung.

Die Verwundbarkeit Christi bildet sich in unserer Verwundbarkeit und unserem Sterben ab. Sie weist über sich selbst hinaus auf die Überwindung von Leiden und Tod.

Es wird deutlich:

7. Glaube steht für ein aufrichtiges Vertrauen, das die eigene Hoffnung auf Gott setzt. Ein in diesem Vertrauen gesprochenes Gebet hat Verheißung.

Ich möchte Dich/Sie einladen, sich über folgende Fragen Gedanken zu machen. Es gibt hierbei kein Richtig und Falsch. Die Fragen sind als Anregungen gedacht, sich mit eigener und fremder Verletzlichkeit auseinanderzusetzen.

(In welchen Situationen habe ich mich allein gefühlt?

In welchen Erfahrungen habe ich andere erlebt, die mir beigestanden haben?

In welchen Erfahrungen habe ich anderen beigestanden?

Welche Form von Miteinander hat mir besonders gutgetan?

In welchen Erfahrungen habe ich Gottes Gegenwart erlebt?)

3. Verletzlichkeit – Risiko und Chance

Nur, wer verletzlich ist, kann lieben und vertrauen. Sich verletzlich zu zeigen, ist ein echtes Risiko.

Wer verletzlich ist, kann auch verwundet werden.

Verletzlichkeit. Das ist etwas, was uns schwach macht, hilflos und gefährdet.

Verletzlichkeit macht uns aber auch erst zu liebens- und vertrauenswürdigen Menschen.

Menschliches Leben steht immer im Spannungsfeld zwischen Leid und Hoffnung.

Verletzlichkeit ist die Bedingung für Empathie, Vertrauen und Sensibilität.

Glaube weiß um die Verletzlichkeit. Ich werde verletzt, aber ich verletze auch andere. Ich bin zugleich Opfer und Täter:in.

Die Kirche als Leib Christi kann erst da in heilsamer Gemeinschaft miteinander leben, wenn sie sich als Gemeinschaft der Verletzlichen begreift. Der Geist Gottes heiligt die Gemeinde.

Im Anerkennen meiner eigenen Verletzlichkeit habe ich die Chance, auch die Verletzlichkeit anderer Menschen wahrzunehmen. Solche Einsicht kann mich befähigen, der großen

Verantwortung im Umgang mit anderen Menschen gewahr zu werden. Wir werden immer wieder aneinander schuldig. Gerade auch in christlicher Gemeinschaft, die einen liebevollen Umgang miteinander wünscht, haben mir immer wieder Menschen berichtet, dass sie mit Worten beleidigt, beschämt oder ihr Lebenswandel oder ihre Einstellung negativ bewertet worden sind.

Gehen wir liebevoll mit uns selbst um?

Wie gehen wir mit anderen um?

Sind wir lernfähig?

Für manche Verletzungen können Menschen nichts. Trotzdem werden sie dafür verantwortlich gemacht. So werden Menschen, die arbeitslos oder depressiv sind, oft als faul bezeichnet. Niemand sieht die Geschichte dahinter. Eine Geschichte, die sich vielleicht über mehrere Generationen abgespielt hat. Eine Geschichte von Leid, Entwürdigung und schmerzhaften Erfahrungen. Hier sind oft gesellschaftliche Systeme schuld, die Menschen stigmatisieren und klein machen.

Als Gemeinschaft der Christ:innen stehen wir dann gut zueinander, wenn wir uns als verwundbare Glieder des Leibes Christi wahrnehmen, sozusagen als Patient:innenkollektiv, wie ich es in einem Seelsorgebuch mal gelesen habe.

In diesem Sinne können wir das Abendmahl als verwundbare Glieder feiern mit dem Ausblick auf die Überwindung von Verletzlichkeit.

Gott zeigt sich in der Praxis oft nicht als allmächtig, sondern steht an der Seite der Verletzlichen.

Christus geht in seiner Menschwerdung ein echtes Risiko ein. Er erlebt etwas, was er nicht in der Hand hat. Die Auferweckung geschieht im Handeln Gottes.

Daran lässt sich erkennen:

8. Gott sehnt sich nach Gegenliebe.

9. Jesus macht die Verletzlichkeit Gottes sichtbar.

Gebet:

Liebender Gott, wir verstehen nicht, warum so viel Leiden in unserer Welt vorhanden ist. Diese Welt ist voller Glück und Freude, aber auch voller Krankheit und Verletzungen.

Wir bitten dich für alle, die leiden, unter Angst, Gewalt, Krankheit und Trauer, lass sie deine heilsame und liebevolle Gegenwart spüren!

Du hast uns nicht versprochen, dass immer alles gut wird. Doch du hast ein Trotzdem gesetzt, als du in Jesus Christus Mensch geworden bist und Verletzlichkeit und Tod mit uns geteilt hast. Du lebst und machst uns Mut und Hoffnung, dass das Leben mehr ist, als das, was wir erkennen. Du kommst uns nahe und hilfst uns, einander beizustehen. Gerade denjenigen, die am Boden liegen und keine Hoffnung verspüren.

**Stärke alle, die Gewalt erleiden,
diejenigen, die unter Krankheit leiden,
diejenigen, die auf der Flucht sind,
diejenigen, die Mangel leiden.**

Guter Hirte, einladende Tür, Brot des Lebens, sichere Burg, Wasser des Lebens, das kannst du für uns sein.

Du bist nah in Liebe, du hörst zu und du beschenkst uns.

Gib uns den Mut, uns und anderen unsere Verletzlichkeit einzugestehen und zuzugestehen.

Wir legen Freude und Dank, Trauer und Not in deine Hände. Amen