

Vivian Mary Pudelko

Kann ich das?

Resilienz und
Verletzlichkeit

KREMAJR & SCHERIAU



Vivian Mary Pudelko

Kann ich das?

Resilienz und
Verletzlichkeit

KREMAJR & SCHERIAU

Inhalt

Einleitung.....	7
Wunderwaffe Resilienz?.....	15
Verletzlichkeit.....	22
Der positive Bewertungsstil.....	30
Die elf Resilienzfaktoren.....	36
1. Optimismus.....	39
2. Kognitive Flexibilität.....	52
3. Selbstwertgefühl.....	66
4. Selbstwirksamkeit.....	82
5. Aktives Coping.....	95
6. Soziale Unterstützung.....	108
7. Positive Emotionen.....	122
8. Hardiness.....	132
9. Kohärenzgefühl.....	149
10. Sinn und Bedeutung im Leben sehen.....	159
11. Religiosität/Spiritualität.....	159
Tod, Verlust und Trauer.....	173
Ausblick.....	195
Danke.....	198
Literaturverzeichnis.....	199
Musik im Buch.....	203
Weiterführende Literatur.....	204



Wunderwaffe Resilienz?

„Für sein Tun und Lassen darf man keinen anderen zum Muster nehmen; weil Lage, Umstände, Verhältnisse nie die gleichen sind und weil die Verschiedenheit des Charakters auch der Handlung einen verschiedenen Anstrich gibt.“

Arthur Schopenhauer

(zitiert in Bergmann, 2002, S. 94)

Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz definiert Resilienz als „die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit, während und nach Widrigkeiten“ (2020, S. 28). Auch wenn wir es in schwierigen Zeiten nicht hören wollen oder es uns in dem Moment nicht wirklich weiterhilft: Wir erlangen Resilienz insbesondere dann, wenn wir durch Krisen gehen. Also genau in den Zeiten, in denen uns die Orientierung fehlt und wir uns in unserer Lebenslage vollkommen verzweifelt fühlen, öffnet sich die Möglichkeit, von innen heraus neue Strategien für das eigene Leben zu entdecken und zu erschaffen. Natürlich können wir auch außerhalb von Krisen im Alltag an verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit arbeiten. Vermeiden können wir Umbrüche im Leben dennoch kaum. Aber wir können vielfältige Bedingungen schaffen, auf die wir in schwierigen Zeiten zurückgreifen können.

Doch wofür genau brauchen wir Resilienz? Die Psycholog*innen Karen Reivich und Andrew Shatté (2002, S. 15) beschreiben vier Ebenen, auf denen Resilienz sich in seiner Wirksamkeit entfalten kann.

- 1.) Die erste Ebene wird auf Englisch als „Overcome“ bezeichnet, also die Bewältigung von Lebensereignissen. Je nachdem, was wir in unserer Kindheit und Jugendzeit erlebt haben, brauchen wir Resilienz, um den Verletzungen oder Widrigkeiten aus dieser Zeit zu begegnen und sie ein Stück hinter uns zu lassen. Das können einschneidende Erlebnisse sein wie Todesfälle in der nahen Familie oder auch psychische Erkrankungen von nahen Bezugspersonen, Umzüge oder traumatische Erlebnisse. Letztendlich ist auch die Bewertung von Hindernissen oder Widrigkeiten eine sehr subjektive Angelegenheit. Kurz gefasst, all das,

was auf uns lastet, was wir seit Kindheits- oder Jugendentagen mit uns herumschleppen, können wir mit einer Haltung, die von Resilienz geprägt ist, besser bewältigen.

- 2.) Die zweite Ebene beschreibt mit „Steer through“ die Fähigkeit, durch die Hindernisse oder Herausforderungen des Alltags hindurchzunavigieren, hindurchzusteuern. Sich im täglichen Leben nicht unterkriegen zu lassen von Auseinandersetzungen in persönlichen Beziehungen, Konflikten im Alltag, bürokratischen Angelegenheiten, kaputten Waschmaschinen, liegenbleibenden Autos, platten Fahrradreifen, Finanzamtsnachzahlungen etc., die ja oftmals noch obendrauf kommen auf einen eng getakteten Terminkalender und Anforderungen auf verschiedensten Ebenen. Um dabei einen möglichst klaren Kopf zu behalten und für möglichst großes emotionales Wohlbefinden zu sorgen, brauchen wir resiliente Mechanismen.
- 3.) Die dritte Ebene, auf der Resilienz wirken kann, umschreibt mit dem englischen Begriff des „Bounce back“, wieder auf die Beine zu kommen nach einschneidenden Erlebnissen im Leben: einer Trennung, dem Verlust der Arbeitsstelle, einem Umzug, einem plötzlichen oder auch erwarteten Todesfall, einer Fehlgeburt. Um nicht unterzugehen in den dadurch entstehenden Gedanken und Gefühlen, hilft uns Resilienz weiterzugehen, uns weiterzubewegen.
- 4.) Als vierte Ebene nennen Reivich und Shatté das „Reaching out“, was so viel meint, wie sich für neue Erfahrungen zu öffnen, die möglicherweise jenseits des bisherigen Horizonts liegen, und vielleicht auch das zu erreichen, zu dem wir eigentlich in der Lage sind, was wir uns aber bisher nicht zugestehen oder vorstellen konnten. Wir können

resiliente Strategien anwenden, um über uns hinauszuwachsen oder, besser gesagt, um ganz in uns hineinzuwachsen. Diese Ebene könnte als Einladung zu höchster Selbstoptimierung mit gesellschaftlichem Auftrag verstanden werden, muss sie aber nicht. Wir dürfen diese Ebene auch als eine Option betrachten, als einen Raum für unsere persönlichen Sehnsüchte und Ziele, die mit tieferliegenden Bedürfnissen eng verbunden sind. Reivich und Shatté bezeichnen die Kombination aus Sehnsucht und Fähigkeiten als Kernelemente des „Reaching out“.

In meinem Buch „Darf ich das? – Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt“ habe ich der Resilienz bereits ein Kapitel gewidmet, da viele Aspekte der Resilienz mit einer guten Selbstfürsorge zusammenhängen. Ich bezog mich darin zum einen auf die sehr bekannte, frühe Forschung der Entwicklungspsychologin Emmy Werner, die Resilienz als ein Zusammenspiel von inneren und äußeren Ressourcen beschreibt. Zum anderen habe ich aus den unterschiedlichen vorherrschenden Modellen das 7-Säulen-Modell, das auf der Forschung von Reivich und Shatté (2002) basiert, ausgewählt und mit seinen sieben Schutzfaktoren der Resilienz vorgestellt. Mein tieferes Eintauchen in die komplexe Resilienzlandschaft in den letzten zwei Jahren und die sich stets verändernde Forschungslage haben mich dazu bewogen, für dieses Buch von fixen Modellen oder Säulen abzusehen – so anschaulich und verlockend sie auch scheinen mögen. Vielmehr möchte ich gemäß der aktuellen Forschung die vielfältigen Faktoren darstellen, die Resilienz begünstigen. Es gibt natürlich viele Überschneidungen zwischen diesen Faktoren und bekannten Resilienzmodellen. Doch die Wissenschaft sieht von einfachen Antworten ab, lässt vieles offen oder stellt vorherrschende Annahmen über Resilienz infrage.

Es ist mir ein großes Anliegen, den Lesenden einen Überblick über die aktuelle wissenschaftliche Forschungslage zu geben und sie selbst entscheiden zu lassen, wohin im eigenen Leben genauer geschaut werden kann, welche Aspekte mehr Raum bekommen dürfen. Ich möchte weniger fixe Säulen oder ein fixes Konzept mit auf den Weg geben und damit verbunden ein Gefühl, von jetzt an geschützt auf diesen Säulen durchs Leben zu wandeln, als vielmehr zu eigenverantwortlichem, gereiftem Denken und Fühlen anregen. Wir können uns nicht oft genug daran erinnern, dass wir uns selbst am besten kennen und Konzepte immer im Hinblick auf die eigenen, persönlichen Umstände betrachten dürfen. So ist eine wache, kritische Betrachtung auch dessen, was ich formuliere, ratsam. Gleichzeitig ist dies ein Ratgeber, der Impulse setzen und interessante Erkenntnisse weitergeben möchte. Vor allen Dingen möchte ich aber mit meinem Buch dazu ermutigen, eigene Wege zu gehen.

Es werden in diesem Buch elf verschiedene Faktoren vorgestellt, die Resilienz fördern oder unterstützen können. Dabei beziehe ich mich in erster Linie auf die wissenschaftliche Arbeit von Raffael Kalisch und auf die gemeinsame Arbeit der Psycholog*innen Donya Gilan, Isabella Helmreich und Omar Hahad.

Resilienz ist ihnen zufolge keine Eigenschaft, mit der wir auf die Welt kommen. Erst im Laufe des Lebens erlangen wir im Austausch mit unseren Lebenswelten und unseren eigenen Ressourcen diese Widerstandskraft. So bedeutet Resilienz einen lebenslangen und dynamischen Prozess (Gilan, Helmreich & Hahad, 2021). Demnach können wir also ein Leben lang an Resilienz dazugewinnen. Interessant ist allerdings, dass wir Resilienz gleichermaßen auch wieder verlieren können. Selbst wenn wir bereits einen schwierigen Umbruch auf

unserem Weg gut überstanden haben, bedeutet das nicht, dass wir von nun an ungehindert und leichtfüßig durchs Leben segeln werden.

Unsere Resilienzfähigkeit kann zudem in unterschiedlichen Bereichen stark auseinandergehen. Wir sind nicht in allen Lebensbereichen gleich resilient. Erleben wir uns zum Beispiel in familiären Beziehungen als schnell unter Druck oder überfordert, kann es dennoch sein, dass wir dahingegen bei der Arbeit sehr souverän mit stressigen Situationen umgehen können. Die Fähigkeit zur Resilienz muss demnach differenziert betrachtet werden.

Nach Kalisch (2024) zeigt die Resilienzforschung, dass nicht die Haltung „Ich bin im Leben für alles gewappnet“ und somit das Ziel, keinerlei Stress mehr zu erleben, erstrebenswert ist. Ganz im Gegenteil ziehen wir auch wichtige Erkenntnisse und Strategien aus dem Stress, den unvorhersehbare Ereignisse im Leben mit sich bringen. Wir brauchen sozusagen die Stressreaktionen und die dadurch aktivierte Suche nach Lösungen, da genau diese uns stärker und widerstandsfähiger werden lassen. Resilient sein heißt demnach auch, sensibel auf Belastungen zu reagieren. Mithilfe von Resilienz öffnen wir uns gegenüber dem Leben mit all seiner Unvorhersehbarkeit sowie gegenüber unserer Umwelt und unseren Beziehungen.

Auch wenn Resilienz einen bedeutsamen Einfluss auf unser Leben hat, dürfen wir sie in ihrer einflussreichen Kraft nicht missverstehen. Es gibt auch durch Resilienz, durch das Aufweisen von äußeren und inneren Schutzfaktoren keine Garantie für ein sorgenfreies Leben. Vor allen Dingen müssen nicht alle Ereignisse im Leben bewältigbar sein (Gilan, Helmreich & Hahad, 2021). Ein Aspekt, der immer wieder zur Kritik an Resilienzkonzepten beiträgt, ist, dass wenig Fähigkeit zur Resilienz häufig als individueller Mangel interpretiert wird und Resilienzfähigkeit somit zu einer weiteren Leistungsanforderung in

unserer Gesellschaft werden kann oder bereits wird (Gabriel, 2005). Resilienz darf nicht für eine Anpassung an Strukturen missbraucht werden. Da, wo Ungerechtigkeit herrscht, im privaten oder gesellschaftlichen Raum, gilt es die ungesunden Verhältnisse zu verändern und nicht an den persönlichen Bedingungen zu arbeiten.

Resilienz kommt oft dann ins Spiel, wenn es um Verluste geht. Zum Beispiel bei der Trennung von einem bedeutsamen Menschen oder beim Tod einer nahestehenden Person. Jeder Verlust, jede Trennung legt sich dabei auch über die vorhergehenden Verluste oder Trennungen. So können Erinnerungen und damit verbundene alte Verletzungen und Wunden mit diesem neuen Ereignis wieder spürbar werden. Zugleich baut aber auch jede Verlusterfahrung auf die vorherigen auf. Wir haben bereits in unserer Vergangenheit individuelle Kompetenzen erlangt, indem wir emotional oder körperlich intensive Erlebnisse auf unserem Lebensweg bewältigten. Das schenkt uns ein Repertoire, auf das wir unbewusst zurückgreifen oder das wir uns ins Bewusstsein holen können. Wir haben die Möglichkeit, uns also auf die Suche nach persönlichen Strategien zu begeben, die uns bisher durchs Leben und durch schwierige Zeiten getragen haben.



Verletzlichkeit

„Unberührbarkeit ist nicht die Maxime,
sondern berührbar für das Leben zu sein,
wozu leidvolle Phasen und Verletzungen dazugehören.“

Tatjana Reichhart und Claudia Pusch

(2023, S. 26)

An der Stelle, wo etwas zerbrochen ist, wächst mit viel Zeit und Vertrauen etwas Neues. Auch wenn unsere Verletzungen mit den Jahren abheilen können, verschwinden manche von ihnen nicht ganz. Wir weisen zunehmend feine oder dickere Narben auf, die uns prägen, die uns an unsere Verluste, Enttäuschungen oder Vergangenes erinnern. Manchmal werden frühere Verletzungen wieder spürbar, wenn etwas Ähnliches passiert, Erinnerungsstücke in unsere Hände fallen oder wir in alten Aufzeichnungen oder Fotos kramen. Nicht immer sind die dann aufkommenden Gefühle zuordenbar, teilweise regt sich nur ein dumpfes Empfinden in uns: Da war mal was. Doch das Neue wächst unaufhaltsam und das Alte kann zu einem großen Schatz werden, auf den wir bewusst oder unbewusst zurückgreifen können. Möglicherweise sind wir auch imstande, unsere wertvollen Erfahrungen später mit jüngeren Menschen zu teilen und sie mit unseren Erzählungen zu ermutigen oder zu trösten. Bei all den Ressourcen, die wir in uns und um uns herum entdecken, dürfen wir nicht vergessen, dass wir ein Leben lang verletzlich bleiben. Diese Verletzlichkeit ist Teil unseres Menschseins.

Wir können im Laufe unseres Lebens einzelne Schutzfaktoren der Resilienz vertiefen, sie uns aneignen, uns dafür sensibilisieren. Die Krisenauslöser sind allerdings häufig Einzelereignisse, auf die wir uns in ihrer Brisanz nicht wirklich vorbereiten können. Und doch können wir lernen, unsere Endlichkeit und Verletzlichkeit im Blick zu behalten. Wir können uns mit unseren verletzbaren Anteilen verbinden und, so konträr das klingt, auch dadurch ein bisschen stärker werden. Die Philosophin Barbara Schmitz (2024) fasste in ihrer Rede bei den Palaisgesprächen in Feldkirch die Zwiespältigkeit von Verletzbarkeit folgendermaßen zusammen: „Verletzbarkeit ist (...) gleichermaßen Auftrag wie Geschenk, ebenso Gabe wie Aufgabe.“ Verletzbarkeit bringe demnach auch Berührbarkeit mit

sich. Wir sind umso mehr berührbar für Kunstwerke, für Musik, für Worte, Blicke, Blumen am Wegesrand, je fragiler wir uns fühlen. Verletzlichkeit kann zugleich Offenheit bewirken. Wenn wir unsere persönlichen Lebenskonzepte für einen Moment beiseitelegen oder aufgrund einer persönlichen Umwälzung nicht mehr zur Verfügung haben, dann haben wir die Gelegenheit, uns gegenüber der Umwelt noch mehr zu öffnen, aufzunehmen, was rundherum passiert.

So sehr ich an diesem Punkt in meinem Leben froh bin, schwierige, harte Zeiten bewältigt zu haben, muss ich auch sagen, dass ich die intensive Wahrnehmung von Tag zu Tag in diesen Phasen rückblickend zu schätzen weiß. Im Eingenommensein von unzähligen Gedankenbergen und Gefühlstumulten gab es die Momente des stillen, unerwarteten Glücks: am Fenster zu sitzen, mit einem heißen Tee in der Hand, die Worte eines Buches aufzusaugen, das mich jeden Morgen mit einem weiteren Kapitel erfreute, und nur diesen einen Moment zu genießen. Dankbar für die Stille in meinem Kopf, in diesen zehn oder fünfzehn Minuten. Nicht nachzudenken über das, was noch folgen würde am Tag. Nichts planen zu können für die kommenden Monate und Jahre, weil alles so ungewiss schien und ich mich nur von Tag zu Tag hangelte. Dankbar für mein Bett, das mich am Abend wieder empfing, und dankbar, wenn ich Schlaf fand und die Gedanken für diese Stunden weit weg schienen. Ich wünsche sie mir keineswegs zurück, diese Zeiten, aber ich erkenne im Zurückschauen, wie sich meine Fragilität damals auch in einer Einfachheit zeigen konnte, die beruhigend und auf eine andere Art und Weise beglückend war.

Der Arzt, Philosoph und Universitätsprofessor Giovanni Maio betrachtet in seinem Buch „Ethik der Verletzlichkeit“ (2024) Erfahrungen von Verletzlichkeit als Grundsignatur des Men-

schen. Vom ersten Moment an, in dem wir das Licht der Welt erblicken, sind wir auf andere Menschen angewiesen. Und dies bleiben wir ein Leben lang – auch später, wenn wir uns eigenständig mit Nahrung versorgen können, unser eigenes Geld verdienen und für ein Dach über dem Kopf gesorgt haben. In unserem ständigen Streben nach Autonomie sind wir und bleiben wir auch innerhalb dieser immer gleichzeitig verletzlich. Maio unterscheidet dabei die inhärente, also die uns innewohnende, und die situative, die situationsbedingte Verletzlichkeit.

Die inhärente Verletzlichkeit ist uns allen als Mensch sozusagen mitgegeben. Das Ausmaß von Verletzlichkeit ist allerdings höchst individuell ausgeprägt. Manche Menschen erscheinen in ihrem Wesen stabiler und robuster, andere dahingegen angreifbarer und fragiler. Die einen verfügen über mehr Strategien, wenn das Leben Hindernisse aufwirft, die anderen können auf weniger Bewältigungsmechanismen zurückgreifen.

Die situative Verletzlichkeit ergibt sich aus unseren persönlichen, sozialen, wirtschaftlichen und/oder politischen Verhältnissen. Je nachdem, in welche Umgebung wir hineingeboren wurden, wird durch die äußeren Gegebenheiten unsere Verletzlichkeit kaum oder immens sichtbar. Sind wir an unserem Wohnort von keinem unmittelbaren Krieg bedroht und werden von einem grundsätzlich guten Sozialsystem getragen? Oder müssen wir bereits darum kämpfen, unsere Grundbedürfnisse zu stillen, und finden von staatlicher Seite keine oder kaum Unterstützung, wenn wir unseren Job verlieren, ernsthaft erkranken oder unser Zuhause aufgrund einer Naturkatastrophe verlieren? Mit den verschiedenen politischen Ereignissen der letzten Jahre und der voranschreitenden Globalisierung wird die Verletzlichkeit in unserer Welt allerdings zunehmend für uns alle deutlich, hier zeigt sie sich, hier wird sie für uns Menschen spürbar.

Maio nennt vier Gründe für unsere Verletzlichkeit. Unser lebenslanges Angewiesensein auf andere Menschen zeigt sich als Erstes an unserem Körper, der regelmäßig Bedürfnisse meldet: nach Essen, Schlaf und dem Kontakt zu anderen. Als zweiten Grund führt Maio an, dass wir auch auf die Ansprache von anderen Menschen ein Leben lang angewiesen bleiben. Tief in uns allen liegt der Wunsch, von anderen anerkannt und verstanden zu werden. Wir entwickeln unsere Persönlichkeit im Aufwachsen in unserer Familie und später mit den Menschen, die uns umgeben und uns nahe sind. Als dritten Grund, warum wir verletzlich sind, nennt Maio die Tatsache, dass viele Entwicklungen und Ereignisse im Leben nicht von uns beeinflussbar sind. Wir können planen und gestalten, letztendlich bleibt jedoch immer offen, ob alles so wird, wie es von uns angedacht war. Wir sind angewiesen auf gute Bedingungen, damit sich die Dinge auf die von uns gewünschte Weise entfalten können. „Die radikale Endlichkeit des Lebens“ ist der vierte Grund für unsere Verletzlichkeit. Wenn wir unmittelbar und konkret mit dem Tod konfrontiert sind, scheint Maio zufolge unsere Verletzlichkeit am spürbarsten zu sein.

Meine Patentante war seit meiner Jugend eine wichtige Säule in meinem Leben. Sie war eine Nonne, lebte aber in ihrer privaten Wohnung und arbeitete als Krankenschwester in einem Spital. Als sie im Alter aufhörte zu arbeiten, klingelte bei ihr häufig das Telefon und sie führte ausgedehnte Gespräche mit Menschen, denen es nicht gut ging. In meiner Jugend- und jungen Erwachsenenzeit haben wir lange Gespräche über das Sterben und den Tod geführt. Mich hat das immer interessiert. Je älter meine Patentante wurde, umso konkreter wurde ihr näherrückender Tod. Wir konnten auch darüber sprechen und es hat mir geholfen, meine Gedanken und Gefühle mit diesem für mich bedeutsamen Menschen zu teilen, der irgendwann

nicht mehr leben würde. Der katholische Glauben hat ihr ein festes Bezugssystem gegeben und gleichzeitig war sie offen für andere Blicke auf das Menschsein. Immer wurde mir in unserem Austausch klar, dass es ihr gut gehen würde, wenn sie nicht mehr lebte. Diese Zuversicht war in unseren Gesprächen spürbar und hat mich beruhigt. Vor mehreren Jahren hat sie mit fast neunzig diese Welt verlassen und ich fühle mich weiterhin mit ihr verbunden. Es ist für mich ein großer Trost, dass wir diese Gespräche geführt haben über diese Zeit nach ihrem Ableben, jetzt, da sie nicht mehr erreichbar ist. Bis heute gibt es Momente der Leere und der Abwesenheit. Ich kann meine Patentante seit Jahren nicht mehr anrufen, ich kann sie nicht mehr besuchen. Und doch legt sich um all das ein warmer Mantel – bestehend aus Erinnerungen, aus gesprochenen Worten und bedeutsam gebliebenen Gegenständen, die mit ihr verbunden sind und die ich noch anfassen kann. In all der Verletzlichkeit, die der Tod, der Verlust eines bedeutsamen Menschen mit sich bringt, überwiegt hier die Verbundenheit.

Verletzlichkeit ist ein verlässlicher Begleiter in unserem Leben – eben nicht nur in Krisensituationen oder in außergewöhnlichen Momenten.

Barbara Schmitz (2025) weist in ihrem Buch „Offenheit und Berührbarkeit“ auf die Vielfalt an Verletzungen hin, denen wir im Laufe des Lebens ausgesetzt sein können, wie Krankheiten, Verlusten, Behinderungen, Gewalttaten, Naturkatastrophen oder auch dem Prozess des Älterwerdens. Sie kritisiert die derzeit vorherrschende Sicht auf Resilienz als ein Phänomen von individueller Selbstoptimierung und vermeintlicher Kontrolle, welche die dem Menschen innewohnende Verletzbarkeit ausblendet. Es zeige sich in unserer Gesellschaft die Sehnsucht nach Unverwundbarkeit anhand einer viel beschworenen, geradezu gesellschaftlich geforderten Resilienz. Die beschleu-

nigte Gesellschaft, in der wir leben, sei allerdings auch immer eine einsame und verletzbare Gesellschaft. Resilienz werde oftmals als Anpassung an gegebene Verhältnisse verstanden und stelle gar nicht mehr die gesellschaftliche Situation und deren Verhältnisse infrage, in denen wir uns befinden: „Der Begriff der Resilienz verdeckt zunehmend mögliche Kritik an den Bedingungen, Werten und Zielen und schiebt die Last auf das Individuum“ (2025, S. 171). Verletzlichkeit oder das Gefühl von Verletzlichkeit resultiere auch aus mangelnden Strukturen in unserer Gesellschaft, was besonders hervorzuheben sei. In diesem Sinne gilt es ein Zusammenleben in unserer Gesellschaft zu ermöglichen, indem es für uns ausreichend Platz, Aufmerksamkeit und Unterstützung gibt, wenn wir von Behinderung, Krankheit und/oder Schicksalsschlägen betroffen sind. Dies betont Maio (2024, S. 157) ebenfalls in seinen Ausführungen: „(...) es besteht ein großer Unterschied, ob man verletzlich ist oder ob man verletzlich gemacht worden ist“.

Im Vergleich zu Maio spricht Schmitz nicht von Verletzlichkeit, sondern von Verletzbarkeit. Ihr Anliegen dabei ist, das Augenmerk weniger auf die individuelle Prägung als auf die gemeinsame, menschliche Prägung zu legen. Verletzbarkeit als etwas, was uns alle angeht und uns damit letztendlich auch alle verbindet. Da es als Mensch nicht möglich ist, unsere Verletzbarkeit abzuschaffen, stellt sich ihrer Meinung nach die Frage, wie wir uns dieser gegenüber verhalten.

Unser Leben ist begrenzt, wir haben nicht unendlich Zeit auf dieser Erde. So lässt sich Verletzlichkeit vielleicht auch als eine beständige Einladung dazu verstehen, das gegenwärtige, kostbare Leben zu schätzen. Das Bewusstsein über die uns innewohnende Verletzlichkeit schenkt uns die Möglichkeit, uns für die Dinge zu sensibilisieren, die uns wirklich am Herzen liegen, und uns Zeit zu nehmen für die Menschen, die uns

wichtig sind. Oder in den Worten von Schmitz (2025, S. 207): „Verletzbarkeit kann uns den Wert des Lebens umso deutlicher vor Augen führen. Sie kann uns zeigen, wie wertvoll es ist, zu leben, und den Blick schärfen für das Wichtige, von dem wir sonst so oft durch andere Beschäftigungen abgelenkt werden.“

Wir sind verletzlich und dürfen verletzlich bleiben. Das kann eine große Entlastung sein. Gleichzeitig gilt es, das Gute und Heile im Blick zu behalten. Unerschütterlich daran zu glauben, dass die Dinge sich in der Zukunft zum Guten wenden können.

www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01487-8

©2025 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Rotenturmstraße 27/5, 1010 Wien

office@kremayr-scheriau.at

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag, Typografie und Satz: buchgestaltung.at

Lektorat: Ela Maywald

Illustrationen: Vivian Mary Pudelko (Figuren), Youandigraphics/Envato (Kintsugi)

Druck und Bindung: Florjančič tisk d.o.o., Slowenien