

Die eigene Verletzlichkeit umarmen

Vertrauen geht nicht, ohne die eigene Verletzlichkeit zu akzeptieren.

Vertrauen begegnet in allen Lebensbereichen. Wir vertrauen in Beziehungen und Familien. Im Beruf wird uns ein wichtiges Projekt anvertraut, in der Freundschaft ein Geheimnis, dem grosselterlichen Hütedienst die Enkel und im Spital die eigene Gesundheit. Vertrauen hat immer ein Gegenüber, dem wir es schenken oder entziehen – wie ein Vogel, der aufgeschreckt davonflattert. Vertrauen ist dabei oft ein komplexes Geflecht aus vielen Playern, die je ihren Part spielen.



Wer zum Beispiel in den Bus oder den Zug steigt, vertraut nicht nur dem Chauffeur oder der Lokführerin, sondern ebenso dem Wartungsdienst im Hintergrund und den Verkehrsbetrieben samt ihren Investitionen ins Material und nicht zuletzt – oft unbewusst – auch den anderen Verkehrsteilnehmern, dass auch sie sich so verhalten, dass es möglichst nicht zum Unfall kommt.

So gesehen ist Vertrauen ein Netz, das uns trägt, wo wir nicht alle Fäden in der Hand haben können. Ein Netz, das uns auffängt, wo wir die Kontrolle verloren haben. Ein Netz, das für uns aufgespannt ist, falls uns der Drahtseilakt «Leben» überfordert. Denn ich kann nicht alles allein wissen, meistern, organisieren, nachprüfen, kontrollieren und überblicken. Es fehlt mir die Kraft, die Fertigkeit, die Zeit oder ich bin so mittendrin im Strudel, dass mir der Abstand fehlt, um es mal von *oben* zu betrachten. Ich bin immer auf andere angewiesen, denen ich nur vertrauen kann. Vertrauen ist daher sowohl ein Wagnis als auch ein Eingeständnis: Ich bin abhängig und verletzlich.

Vertrauen ist überlebenswichtig, ohne geht's nicht. Der in Luzern lehrende Philosoph Martin Hartmann wählt für das Vertrauen einen weiteren Vergleich. «Vertrauen ist wie die Luft zum Atmen», sagt er und ergänzt, «solange alles in Ordnung ist, bemerken wir sie gar nicht.»

Vertrauen geht schnell in die Brüche. Und ist es mal weg, dann ist es oft ein langer und mühsamer Weg, um es wieder aufzubauen. Oft bleibt ein *Gschmäcke*, das uns am Gegenüber zweifeln lässt oder zumindest vorsichtig bleiben lässt. Manchmal riechen wir den Braten, wenn jemand unser gutmütiges Vertrauen ausnützen will – oft genug stinkt es bis zum Himmel. Dann wieder sind wir wie benebelt von süsslichen Worten oder blumigen Versprechen, denen andere Absichten zugrunde liegen und andere Taten folgen. Dann stinkt es uns, weil unser Vertrauen missbraucht und enttäuscht wurde. Dann spüren wir die eigene Verletzlichkeit so stark, dass es schmerzt.

Das kann so weit gehen, dass wir unsere Verletzlichkeit verfluchen, sie als Schwäche abwerten und uns mit Selbstvorwürfen und Selbstzweifeln eindecken.

Da ist zum Beispiel Beatrice. Schon wieder hatte sie das Nachsehen. Der Teamkollege heimste die Lorbeeren ein, obwohl sie der kreative Kopf hinter der Idee war. Sie sagt nichts, denn in ihrem Kopf spult sich das altbekannte Programm ab: *Sei keine Drama-Queen! Reiss dich zusammen!*

Oder Beat, der sich auf die Lippen beisst. *Nur die Harten kommen in den Garten. Sei nicht empfindlich, mach dich nicht angreifbar.* Darum schlägt er mit seiner Hand gegen die Wand. Wut statt Verletzlichkeit, sinnlose Wucht statt eingestandener Hilflosigkeit.

Leider wird Verletzlichkeit oft mit Schwäche in Verbindung gebracht, die es zu vermeiden gilt. Das ist falsch. Denn Vertrauen und Verletzlichkeit gehören zusammen. Auch im 23. Psalm begegnet die Versöhnung von Vertrauen und Verletzlichkeit. Die vertrauensvollen Sätze am Anfang lenken den Fokus auf die Lebensfülle: Was mir geschenkt ist im Leben, wieviel Gutes ich empfangen. Sehe ich es? Lasse ich es zu? Dann erst kommt die Wende zum dunklen Tal. Nicht als negative Bedingung. Die grünen Auen sind nicht nur den Starken vorbehalten – nein: Nur die Harten kommen in den Garten. Im Gegenteil.

Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich (Ps 23,4).

Ich entdecke darin den Zuspruch: Du darfst verletzlich sein. Du darfst zu deinen dunklen Tälern und deren Schatten stehen. Du darfst dich darin fürchten und dies zeigen, weil du auch darin nicht alleingelassen bist.

Im alten Orient war der Hirt ein Idealbild für den König. Die Herrscher liessen sich als Hirten feiern. Das Bild ist nicht nur positiv besetzt: Hat darin das Einzelschicksal Platz oder muss es übergeordneten Interessen weichen? Ich – nur ein Schaf?

Schon das Alte Testament kennt dieses Unbehagen und erwidert es mit einem kritischen Blick auf politische und religiöse Führer, die sich zu Hirten verklären. Es ist bemerkenswert, dass in Israel der König nicht als Hirt betitelt wird. Dessen Macht wird beschränkt. Der wahre Hirt ist Gott.

Der Psalm vom guten Hirten (Psalm 23):

**Der HERR ist mein Hirte,
mir wird nichts mangeln.**

**Er weidet mich auf einer grünen Aue
und führet mich zum frischen Wasser.**

**Er erquicket meine Seele.
Er führet mich auf rechter Straße
um seines Namens willen.**

**Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
fürchte ich kein Unglück;
denn du bist bei mir,
dein Stecken und Stab trösten mich.**

**Du bereitest vor mir einen Tisch
im Angesicht meiner Feinde.
Du salbest mein Haupt mit Öl
und schenkest mir voll ein.**

**Gutes und Barmherzigkeit
werden mir folgen mein Leben lang,
und ich werde bleiben
im Hause des HERRN immerdar.**



Negev, Israel (Foto: Svetlana Freeman)

Hier muss nichts schön geredet werden. Vor Gott nicht und vor Menschen nicht. Kein so tun, als ob alles unter Kontrolle sein muss. Darin entdecke ich eine enorme Entlastung. Das nimmt den Druck weg, immer nur stark sein zu müssen und alles im Griff zu haben. Nein, das muss ich nicht. Das kann ich nicht. Meine Verletzlichkeit darf sein.

Der Stab des guten Hirten, verweist nicht auf einen Schlagstock, der unbarmherzig fordert: *Mach das weg!* Nein, ein guter Hirte stupst damit seine Schafe an und manchmal befreit er ein Tier mit dem geschwungenen Haken am Stockende aus einem Dorngebüsch. Meine Verletzlichkeit darf nicht nur sein. In der Verletzlichkeit liegt auch eine Kraft zur Veränderung und Gestaltung.

Stellen Sie sich eine Beatrice vor, die nicht nur tapfer erträgt und stillschweigend hinnimmt, sondern ihre Enttäuschung zum Ausdruck bringt. Vielleicht erschrecken die einen zuerst ab der neuen Beatrice. Sie reagieren irritiert, verdrehen die Augen. Doch steckt nicht gerade darin die Chance, das Miteinander neu zu gestalten? Ihre Kreativität noch besser ins Team einzubinden?

Oder einen Beat, der sich verletzlich zeigt und zu seinem Fehler steht: «Ich hab's verbockt!». Wer den Mut aufbringt, so zu seinen Schwächen zu stehen, kann wachsen und die unangenehme Situation offen mitteilen. Steckt nicht darin die Chance, gemeinsam eine Lösung zu gestalten?

Das geht nicht immer reibungslos. Das Umfeld reagiert irritiert, hinterfragt in einem ersten Moment die Kompetenz oder sogar die Autorität. Diese Erfahrung spiegelt sich auch im Psalm: *Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein (Ps 23,5).*

Der Psalm will Mut machen, diese Spannung auszuhalten. Gott hat sie zwar aufgelöst und lädt mich ins Vertrauen ein: *Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang (Ps 23,6).* Menschlich pendle ich aber weiterhin hin und her zwischen Vertrauen und Misstrauen, Vertrauen und Anzweiflungen, Vertrauen und dunklen Tälern. Doch meine Verletzlichkeit kann da zu einer wertvollen Begleiterin werden. Spüre ich sie besonders stark, ist das ein Hinweis, den Vertrauensraum neu zu gestalten, zu verändern, anzupassen. Dafür will ich meine Verletzlichkeit umarmen.

Pfr. Matthias Koch



Segen

Vertrauen und Zweifel sind ein Segensgeschenk.

Darum wünsche ich dir:

Ein Zweifeln, das dir hilft, Liebloses zu hinterfragen.

Ein Vertrauen, das die Liebe stärkt.

Ein Zweifeln, das Vorurteilen kritisch begegnet.

Ein Vertrauen, dass Gott den einzigartigen Menschen in dir sieht.

Ein Zweifeln an Stimmen, die dir zu wenig zutrauen.

Ein Vertrauen, dass du in Herausforderungen bestehen kannst.

Ein Zweifeln, das dich vor unüberlegten Schritten bewahrt.

Ein Vertrauen, dass selbst dann dein Weg von Gott gesegnet ist.

Ein Morgengebet

*Christus, dein Licht verklärt unsre Schatten,
lasse nicht zu, dass das Dunkel zu uns spricht.
Christus dein Licht erstrahlt auf der Erde,
und du sagst uns: Auch ihr seid das Licht.*

(Gesang aus Taizé)



Gott

Aus deiner Hand habe ich diesen Tag empfangen,
als Geschenk und Aufgabe.
Vom Dunkel ins Licht bin ich geschritten,
die Nacht hinter mir gelassen, den Tag betreten.

*Christus, dein Licht verklärt unsre Schatten,
lasse nicht zu, dass das Dunkel zu uns spricht.*

Nicht immer und überall gelingt es,
die Nacht hinter sich zu lassen:
Es plagen mich Sorgen,
Probleme rauben mir den Schlaf,
Schmerzen zehren am Gemüt,
negative Gedanken ziehen mich runter,
Ungelöstes zermürbt mich,
eine Kränkung nagt an mir,
eine Schuld ist noch offen.

In deine Hand möchte ich es legen.
Nimm es auf. Lass es heil werden.
Lass es Tag werden
in meinen dunklen Ecken und Winkeln.

*Christus dein Licht erstrahlt auf der Erde,
und du sagst uns: Auch ihr seid das Licht.*

Hilf mir vom Kreuz nach Ostern zu schreiten,
ja darüber hinaus:
Dass ich vergeben kann, wie mir vergeben wurde.
Dass ich wieder aufstehe, wo man mich niederdrückt.
Dass ich aufrichte, wo andere am Boden sind.
Dass ich höre, wie du mir zutraust:
Auch du bist ein Licht!

Amen.